

まえがき

生きていく上で私たちは多くの苦難や失敗、そして喜びを繰り返します。

そこから何か学びを得ることで人生を豊かに生きることが出来ます。

人はもっと楽な、そしてシンプルな生き方でこそ、心から湧き出る感性がより豊かになります。

しかし、そこに行き着くには、さまざまな葛藤や心の閉塞感を克服するといった前提があります。

現状を取り巻く環境や、考え方の癖などから身についた習慣は誰にでもあります。

それを少しずつ方向転換することで、価値観に変化を与えることが大切なのは、と考えます。

私は約20年間看護師として医療に従事していました。

今までの悩める多くの方々との出会いの中で、本来の自分になるためには心の声を聴くことが必要であり、苦しみから少しでも解放できるならと考えはじめたことがきっかけとなり、

現在はカウンセラーをしています。

人生を物語に例えると、人は、何を目的に生きているのか考えながら糸口を見つけるため、日々の暮らしの中で試練や困難を乗り越え、あるいは悶々としながら旅をしている主人公ではないでしょうか。

与えられた課題はそれぞれ違って、心に抱く感情の中では同じように苦悩や悲しみなどで自分を見失いそうになり、途方に暮れることもあるでしょう。しかし乗り越えたその先には達成した喜びを感じるものです。そこで苦難こそ自分にとっては大きな教訓を与えてくれるものであると、その意味に気付くのです。

目的地に向かう間にはさまざまな選択肢があります。誘惑や悪質な環境が居心地よく見え、てしまい、心が引つ張られることもあるでしょう。けれどもその選択が今の自分には必要な課題なのだと考えます。その失敗と思えるような経験こそ、学びを得て心の成長を生み出し人間性を育てるのです。

痛みを知らない人は相手の痛みがわかりません。心にどれだけ価値を定めていくのかは、多くの痛みを背負いながらも相手を許し、そして受け入れていく過程にあるのではないかと

思います。

私も過去に、そうした痛みの呪縛に苦しみがいた経験があります。

許せないほど強い感情は自らを不幸にします。

恐れや悲しみによって自分に自信が持てず、常に怯えた心に苦しみます。

そのものすべてを受け入れたいと思ったとき、あまりにも悲惨でかわいそうな自分がいました。私を惨めにしてきた固定観念から抜け出したい、その思いが変化をもたらしたのです。

それが “自分は正しい” という考え方の方向転換をすることだったので。

不幸と考える原因は、環境や周りの人の理解がない、そんな利己的な考えからくる自分身の傲慢さにあったのです。そのときにやっと気が付いたのです。

ここにいたるまでのさまざまな感情と向き合ったプロセスは、成長するためにはなくてはならない貴重なものだった。そう考えることで、それまでの過程すべてを受け入れることができました。

誰の心にもある「喜怒哀楽」、そのすべての感情はなくてはならないものです。そこから学びを得ていく中で、今まで見えなかった心の声に気が付きはじめるのです。

形あるものは、いつかは失ってしまうもの。しかし辛苦を糧に培われた豊かな感情は、形を変えながら大きく膨らんでいく。それは心が本当に望むものであり、感情を超えて相手を理解すること、それが本当の愛なのだと思います。

人生における経験は宝です。

経験こそ自らを高め、心が求めている真実を見つける手段となります。

感情の変化により魂に少しでも光が差し込むことを願いながら、

ここに素直に感じたままのメッセージをお伝えしたいと思います。