

# トウルー・セルフ

（本当の自分に戻り、愛と創造に生きる）

石橋 真樹子



トゥルー・セルフ・セルフ・True Selfとは真実の自分、本当の自分、本来の自分という意味です。

これまで私たちは本当の自分を忘れて、気の遠くなるような転生を旅してきました。

しかし今、多くの方々が本当の自分を思い出して旅を終え、愛と創造に生きようとしています。

本当の私の存在は、

愛そのもの

喜びそのもの

幸せそのもの

光そのもの

楽しさそのものの存在です。

今この地球で感じている

恐れ

悲しみ

怒り

焦燥感

罪悪感

無価値観などの

ネガティブな感覚や思いは

本当の自分ではありません。

本当の私たちは

神聖なる愛です。

全ての人が神聖なる愛です。

今、まさに本当の自分に戻り

それぞれの魂が神聖なる愛を

体現し具現化する時が

来ています。

私の本を手を取っていたいてありがとうございます。

今、あなたは幸せですか？ 楽しく過ごしていますか？ 穏やかな日々ですか？

私はようやく今、とても幸せで穏やかな日々を過ごしています。

でも、私の人生の前半は上手くいかないことだらけでした。

他の人は普通にいくのに、いつも引っかかる自分の運命を恨めしく思ったこともありました。でも今は自分の人生の全てをありがたく、愛おしく感じています。

この本はどうしたら幸せに生きられるか、本当の自分とは何なのか、自分らしく生きるにはどうすればいいのかなど、ずっと探求してきた結果を自分なりにまとめたものです。

あなたの人生のヒントに少しでもなれば嬉しいです。

私の自己紹介も含め、少し自分のことを書かせていただきます。

幼い時の夢は好きな人と普通に結婚して、普通に子どもを産んで、普通に暮らすことでした。

私にとっては大きな夢を抱くことよりもそれが一番大切なことだったのです。

短大卒業後は大手電機メーカーに就職して、しばらくは華やかで楽しい日々を過ごしました。社内で

お相手を見つけ、27歳の時に結婚をしました。

まさに幼い頃から願っていた通りのストーリーでした。これで後は普通に子どもを産んで、夫婦仲良く生きていけば夢が叶うはずでした。

しかし、私の人生の前半はその「普通」がことごとく打ち砕かれていきました。

結婚してわずか2カ月で夫は胃癌で入院して、その2カ月後には他界してしまいました。

あつという間の出来事でした。

その当時はまるで毎日夢を見ているようで、他人の人生のような感覚でした。

人間はあまりにもショックだと、感覚が麻痺して何も感じなくなるのだとその時知りました。早朝、夫が息を引き取った後、おかしくて、おかしくて笑いが止まらなくなったことを鮮明に覚えています。

義理の母が「真樹子さん、しっかりして」と何度も言う声もおかしくて、おかしくて笑いが止まりませんでした。私の中の何かが壊れたのでしょうか、その後は人の思っていることが私の心に入ってくるようになったのです。

人は言葉で言うことと心の中で思っていることは時に違うことがあります。いつもそれが感じられるようになることは大変辛いことでした。

「人の不幸は蜜の味」といいますが、まさにそのような思いが人から流れてくることを誰にも言えませ

んでした。意外なことに身近な人から、がっかりするような思いが流れてきたり、そんなに親しくない人から、優しく癒やしの思いが流れてきたりと、日々驚きの連続でした。

この期間は随分と人間というものを学びました。そんな辛い日々を過ごしている時、テレビから「神はその人が乗り越えられる試練しか与えない」というフレーズが聞こえてきました。その言葉は心に沁み入り、私を勇気づけました。

今なら試練を与えたのは神ではなくて、私自身が本当の自分に目覚めるために設定し、投影したという事がわかります。

ありがたいことに、しばらくするとその能力は消えていきました。

その後は再び結婚をしましたが、一番望んでいた子宝には恵まれることはありませんでした。

私の友人たちは「普通」に結婚して、「普通」に子どもを産んで、「普通」に生活しているのに、なぜ、私だけがいつも引つかかるのか？ なぜ、皆と同じように「普通」にいかないのか？

私の人生にとって子どもができないという事実は致命的であり、深い劣等感となりました。

「一時期は子どもの声が聞こえると気が狂いそうになった時期もありましたが、両親にも夫にも友人にも相談することができなくて、ただ悶々とした日々を過ごしていました。」

「このように自分が望んだことと全て真逆な出来事ばかりが続いていた時、友人が笑いながら何気なく「あなたの人生はドラマのようで面白いね。羨ましい」と言いました。」

「その言葉は私の中の劣等感に火をつけました。怒りとも悔しさともいえない強烈な感情が突き上げてくるのを感じましたが、その思いを抑え黙っていました。」

「何かを言葉にすれば相手を罵倒しそうだったからです。友人はけして私を傷つけようとして言葉にしたわけではなかったと思いますが、今まで我慢していた痛みは噴火寸前となりました。私はそれ以降、心理学や精神世界などを探求し始めました。」

「なぜならば、自分の人生に起こったことに納得がいかなかったからです。」

「人はどこから来てどこへ帰るのか？」

「なぜ、この世に生まれるのか？」

「運命とは何か？」

「この世の仕組みはどうなっているのか？」

「本当の自分とは何か？」

疑問はたくさんありますが、一番知りたくて大切なことは「本当の自分とは何か」ということでした。20年以上様々な本を読み、研修、セミナーに出向き、そこで学んだことを実生活で実践し経験してきました。

日本人や海外の方たちのユニークな考え方を取り入れ、次第に心が癒やされていきました。

今までの文章を読まれて気がつかれていると思いますが「普通」という文字が多いなと感じられています。と思います。

私の長年の苦しみはまさにこの「普通」という得体のしれない、よくわからない価値観に縛られていたことが原因でした。

それは両親から言われてきたこと、学校の先生から言われてきたこと、世間で当たり前のように言われてきたことでした。

今となっては笑えるぐらい古いですが、「女性は25歳までに結婚しなくてはならない」「結婚したら子どもを産まなくてはならない」「女性は家に入るべきだ」などです。

実際、友人の一人に銀行に勤めていた人がいたのですが、25歳の時に「肩たたき」されていました。当時の雑誌などでは、25歳までになるべく早く三高（高学歴、高収入、高身長）の男性をつかまえて結婚することが、女性の最大の幸福だといわれていました。



私も疑問を持ちつつも、そんな言葉に踊らされていた一人でした。

しかし、色々学んでいくうちに「普通」という価値観で縛っている世間や他人が悪いのではなく、自分が自分でその価値観に縛られていることが問題なのだということに気がつきました。

自分自身を苦しめている固定観念や思い込みに気がつき、手放していくと、とても心が落ち着き、人の言葉にあまり反応しなくなったのです。

今までいかに自分が狭い視野で、小さな世界にしか生きていかなかったかに気がついた時、初めて自身を許せて好きになることができたのです。

私はカウンセラーの仕事をしています。皆様の悩みの原因のほとんどは人間関係から来ています。多くの方々は夫が、妻が、子どもが、上司や部下など相手が悪いから自分が不幸だという考え方をしています。また、相手のせいにしていない方は自分自身を責めているのですが、どちらにせよ、個々人の思い込みや古い価値観、日本人独特の価値観、固定観念などの基準に当てはめて考えていくので、相手を責めるか、自分を責めるかのどちらかになるのです。

でも、そのどちらにも幸せの道はないことに気がついた時に、本来の自分に帰ることができて心も安定し、幸福になり、現実も良くなっています。

しかし、これらに気がつき、手放していくことは簡単ではありません。

なぜならば、自分自身と相当向き合わなくてはならないからです。途中で嫌になることもあります。慣れてくるとスムーズにできるようになり、現実も良くなっていきます。

今までの生き方、捉え方、考え方を変えていくのは大変なことなのですが、変えていかなければ現実が変わりません。なぜなら、心にインプットしている自分を幸福にしない観念、信念、習慣、思い込みなどが人の言葉や現状などに反応し、自動的に発動するからです。

大切なことは自分自身のために生き方、捉え方、考え方を変えていくことです。

自分自身を幸せにできるのは自分だけです。人に認められたら幸せとか、人に褒められたら幸せとか、夫、妻、子ども、恋人がもう少し良ければ幸せなどと多くの方々がおっしゃいますが、期待をすればするほど疲れ、がっかりすることが多くなります。

人を変えることは不可能に近いほど大変ですが、自分を変えることはできるはずですよ。

世界中の誰よりも自分が自分を最高に幸せにできるということに気がついてください。一人ひとりが真に心の自立をして、自分を信じて愛することができれば、私たちの世界は素晴らしいものになっていくと信じています。