

## まえがき

私の存在意義は何か？ アイデンティティが確立できないまま、自分に向き合うことなく、ごまかし続けた結果、40歳のときに大きな挫折と多くのことを失う経験をしました。

アイデンティティとは、自己概念やセルフイメージといったほうがピンとくる人もいらっしゃると思いますが、自分とは何者かという自己認識です。

当時の私の状態はというと、

1. 常に欠乏感があり充たされない。
2. 得体ののしれない焦燥感がある。
3. 私はきつと人から嫌われている、と思い込んでいる。

1の欠乏感、何をやっても充たされ感がなく、いつも何かが足りないという得体ののしれないモヤモヤ感がありました。

2の焦燥感は、欠乏感からくる焦りで、このままではダメだ！ だから、早く結果や成果を出して、人から認めてもらいたいと思っていました。

3の嫌われ感は、自分のことが嫌いだったため、人もきつと私のことは嫌いに違いない。今以上に嫌われないように、異常に顔色を窺ったり気を遣ったりして、人付き合いがしんどくなっていました。

私たちは関わりの中で生き、そして、生かされています。自分が嫌いであることの最も大きな支障は、良好な人間関係を築けないことです。

このままの自分ではダメだ！ ダメ人間から這い上がるこそが向上心！ 無理やりプラスに考えようとして発奮させようとするのですが、そのうちエネルギーが枯渇していきます。新しい挑戦や目標を掲げても努力が継続せず、何も成し遂げられない自分を更に嫌いになるという悪循環を繰り返してきました。

過去の私の人生を一言で表せば、無価値感人生！ 自分の存在価値や存在意義を感じられず、自

分を生きているという実感のない人生でした。

ただ、今だからこそのわかることがあります。無価値感人生は自分を守ろうとして、自分で作り上げた人生脚本であったことが。困難な人生を自ら作り上げていたことに気づけたとき、実に馬鹿げたことをやっていたもんだと思わず笑ってしまったものです。

私は今、自己実現・自己超越と個と組織（社会）の共生をテーマに、研修やセミナー・講義を行う講師とカウンセラー、コンサルタントとして活動しています。禅とキャリアと心理学を掛け合わせ、誰もが自分らしく、自分のできること・やりたいことを通して組織や社会と繋がっていくサポートをしています。

活動していて思うことは、日本人は自分に対する無価値感を持つ人が多いということです。自己肯定感が世界の中でもかなり低いというデータも出ています。無価値感の程度が大きいほど、自分らしく生きることからかけ離れていき、困難な人生になるということが肌感覚でわかってきました。

よって、このたびの本のテーマは、

1. 自分を正しく知るとはどういうことを知る。

2. 自分や現状を正しく知ったうえで受容する（自己受容）。
3. 自分を知るように、関わる人を正しく知る（他者受容）。
4. 幸せの定義を決めるのは自分自身（自我を整え、真我と繋がっていく）。
5. 現状の自分を超えていく喜びを知る（自己超越・成長欲求）。
6. ご縁や縁起を通して、相互依存の関係を創り、自己実現（自他実現）していく。

特に自己受容と幸せの定義を決めるのは自分自身は、2大テーマです。

人は誰でも幸せになれます。幸せの基準や尺度も一人ひとり違って当たり前です。

自分の幸せが何かわからない！と思われた人は、……。安心してください。幸せの答えはきちんとあなたの中にあります。

ただ、自分に対する無価値感が強いと、幸せの基準を人との比較や人からの賞賛、成功という結果など、コントロールできないことから見いだそうとして苦しみます。だからこそ、正しく自分を知り、自己受容することが当たり前のようにできることは必須！

自分のための人生です。自分の幸せのためにやっていることが、人の幸せに繋がるのが理想です

よね。無価値感で生きる人は、自分の幸せという想いが欠落しているため、いずれエネルギーが枯渇していきます。

自己実現・自己超越の旅は生きている限り続きます。毎日が小さな自己実現の繰り返しです。私たちの本能は成長したくてもうずうずしています。一方、現状維持を望み変化を拒むのは自我意識。私たちは、アクセルとブレーキという相反する機能を持ちあわせる厄介な存在であることをきちんと認識する。

認識したうえで、VUCA（変動性・不確実性・複雑性・曖昧性）社会といわれる変動激しい時代を生きる術（すべ）を知っておくことが必要です。

世の中は変動していくのですから、（自我が求める）現状維持はますます難しくなっています。変動を受け容れ、その都度、アイデンティティの再構築を自らの意思で行っていく。変動激しい時代だからこそ、アイデンティティの再構築はやらざるを得ないのです。見方を変えれば、変動激しい世の中だからこそ自己実現・自己超越はやりやすいのです。

2020年を境に、世の中の価値観は大きく変わりました。今後も変わり続けていくことになるでしょう。どんな時代になろうが、自然の摂理に沿って、自分を正しく知り、自分と繋がり、人と繋がり、自分らしい生き方や自分にとっての幸せとは何か！を認識し、自己実現・自己超越に向

かつて日々充実した毎日をご過ごしていきましよう！

自分の人生の創造者になる！ 時代の変化を味方にする！ を本書を通して、一緒に考えていく

ことができたなら幸いです。