

自我の世界と、もう一つの世界  
～辛苦のない世界の存在～

KoRuRi

## はじめに

何年か前に、『ありのままの自分』という言葉がはりました。その言葉を聞いたとき、『ありのままの自分』とは、いったいどういう自分なのだろうかと思いました。やりたいことはやるけれど、やりたくないことはやらない。それが『ありのままの自分』だとしたら、この社会は崩壊してしまいます。言葉だけが独り歩きしているように思いました。

ところが、『ありのままの自分』『本当のわたし』で生きることが、自分にとって最善最良の人生を生きてることができることを、私は、二十一歳で亡くなった息子から十年という歳月をかけて教えてもらうことになりました。

私には、夫と長女（大学生）、長男（ホテルマン二十歳）、次女（高校三年）がいました。家族はそれぞれの場所で、それぞれの人生を歩んでいました。そんなある日、ホテルに就職して四カ月が経過した息子に、十万人に一人という縦隔原発胚細胞腫瘍が見つかります。私は、看護師として働いていた病院を退職し、四カ月間の抗がん剤治療のために入院する息子の付き添いをするにしました。主婦のい

なくなつた家庭では、夫や長女、次女がその役割を果たすようになるなど、平凡だった日常が激変していききました。

抗がん剤は、息子の腫瘍にはまったく効果がなく、息子の体は生きることさえも難しくなつていきました。そのタイミングで私は、息子の最期の時間を家で過ごさせることを決断します。その結果、息子はモリモリと食べるようになり、このまま腫瘍がなくなるという奇跡が起こるのではないかと思えるほど元気な日々を過ごします。このままこの日常が続くのではないかと思つていた二〇一三年三月二十日の朝、息が苦しいと言ひ出した息子を救急搬送してもらいましたが、その日の午後六時二十五分、息子は息を引き取りました。

奈落の底に落ちた私に、葬儀が終わつた夜、奇跡が起こります。息子と一緒にフロントで働いていた同僚に、息子が電話をしていたことを発見したのです。その時間は、息子が亡くなつてから二時間後でした。その後も奇跡は起こりつづけ、肉体は死んでも意識は残つていることを確信した私は、息子とコネクタを取りたいと、死後に関係する本を読みあさりました。

私は常心中で息子に話しかけるようになり、質問をするとなんらかの形で答えが返つてくること

に、最初は半信半疑でしたが徐々に確信していくようになります。そして息子が十年という歳月をかけて教えてくれたのは、死後の世界だけではなく、こころのしくみ、この世のしくみという『現実世界』と『意識の世界』のしくみを教えてくれたのです。

人はなんのために生きているのか。どうして、『本当のわたし』で生きることが最善最良の人生を生きることになるのか。その答えを、今の私のわかる範囲ではありますが、お話しさせていただこうと思います。

# 目次

はじめに 2

## 第一章 人生の転機 11

この本を通じて、お話ししたいこと	12
私の家族	15
息子の発病	17
入院	26
「幸太郎、家に帰ろう」	31
退院そして、お別れ	42

## 第二章 亡くなった息子とつながる 47

「また、会えるよ」

ご縁というつながり

48 57

## 第三章 『こころ』の構造を知る 93

『快』『不快』が心に影響を与えている

誰からも愛されたいと思う気持ち

比較することで、自分の存在価値を測ろうとする

自分の身を守ろうとする（保身）

誰もが持っている『望み』

やりたいこと

使う言葉は、自分の想いや行動と一致しているとは限らない

95 96 98 99 100 101 102

## 第四章

思うように生きられないのは、

現実と自分の関係性を知らなかったから

109

毎瞬毎瞬選択していることに気づいていない

自分の持つ感覚を信じていることができない

閃きを無視してしまう

ところの中の神様

意識は、『わたしそのもの』であり、人生の設計図を持っている

この世界が存在している意味を知る

まずは、幼少期に種を植えておく

『快・不快』が、『社会の常識』が、自我を形成していく

思うように生きられない体験をする

幸せと不幸は、交互にやってくる体験をする

120 118 116 115 111

107 106 105 104 103

思考を、『わたし』だと思い込ませる

幻想世界を創りだして、事実から意識を反らそうとする

感情が表れる本当の意味に気づけるか試されている

『現実世界』だけが、自分の生きている世界だと思い込んでいることが、

苦しさの原因

自我の世界にいる限り、思うようには生きられない

## 第五章

### この世のしくみの流れに乗る

131

自我の存在が、私たちを土の中に閉じ込めていた

私を閉じ込めた自我とは何か

鏡の法則を遣って、自我を手放していく

鏡が観せてくれるもの

『現実の世界』と『意識の世界』は、ワンセット

133 134 136 138 142

121 123 124 126 127



## 第六章

### 『本当のわたし』で生きる

155

そこに観える世界は、『わたしそのもの』

『肯定』の流れに乗る

「見たくない」「聞きたくない」「話したくない」「やりたくない」の向こうに、

思いやりの世界が存在する

ないものは存在しない

毎瞬毎瞬、選択をしていることに気づく

『継続は力なり』『急がば回れ』

『本当のわたし』とはどこに在るのか

思考優位から感覚優位へ

思考ほど、あてにならないものはない

他の誰よりも、『本当のわたし』とのコミュニケーションを取る

159 158 157 156

153 152 151 150 148 144

『本当のわたし』がやりたい望みは、『ふと思う』こと

本当にやりたいことをやっている、縁という循環が始まる

成るように成る世界

感情を超えた世界だから、自分の世界を自分で創造できる

『肯定』の選択ができるのは、『本当のわたし』だけ

魂の羅針盤の向く方向は、『本当のわたし』の思い

おわりに

169

## 第一章

---

# 人生の転機

## この本を通じて、お話ししたいこと

私は、ただただ息子に会いたかったのです。息子に再び会える方法を見つけたかったです。息子がどんな世界にいるのか知りたくて、あの世に関するタイトルが書かれている本を読んでいくうちに、この世には、私が知らなかった世界が存在するのかもしれないと、気がつけば三百冊以上の本を読んできました。いつの間にか十年が経ち、いつの間にか『本当のわたし』を見つけていることになりました。

私は息子が亡くなったことで、私の心の中にいる息子に常に話しかけるようになりました。そのことが、初めて自分の心と向き合うことになりました。心は、当たり前のように存在し、喜怒哀楽という感情は誰もがもっているものであり、いろいろ考え行動するのも当たり前のことであり、心が持つ意味など何も考えていませんでした。人は、強烈な体験があると、自分の心と向き合わなければならない事態に陥りますが、そんなことが起こらない限り、自分の心と向き合うことなどないのかもしれない。息子が亡くなったことで、私はこの世界には法則が存在し、今まで生きてきた世界ではなく、もう一つの世界が存在することを知りました。言い方を変えれば、息子が生きていたら、私は、もう一つの世界

界のことを知らなかったわけです。このきつかけが、『本当のわたし』を見つける引き金になったと考えれば、息子が亡くなることは、私がこの世に生まれたときには決まっていたことになりました。

輪廻転生の話や、この世界は魂の学びの世界だと聞いても半信半疑でしたが、それは真実であることを息子は教えてくれました。この世のしくみの理に気づいていくと、どんどん私の観る世界が変わっていきました。あれほど思うようにならなかった世界が、私の望む世界に変化していったのです。

私たちが、人間関係で苦しんだり、やりたいことがやれなかったり、望みが叶わなかったりするのは、この『現実の世界』だけを観ていたからであり、『意識の世界』のことを知らなかったからなのです。『現実の世界』と『意識の世界』は一對であり循環させる流れを創ることができれば、感情で振り回されることなど一切ない世界へと変わっていきます。

自分に我慢をさせていたのは、誰でもない自分であったことに気がつくことができれば、自分以外の誰かや何かを変えようとしなくても、自分の観る世界を変えることができます。

心の世界は、学校で習ったように計算したり覚えたりすればいいものではなく、『気づくことができるか』ただ、それだけです、そこにかかっています。

この本には、『現実世界』だけで生きていた私を、第一章の人生の転機の部分で表し、『意識の世界』

の存在に気づくきっかけとなった部分を、第二章の亡くなった息子とつながる部分で表し、第三章以降が、現実と自分との関係性や、『現実世界』と『意識の世界』が一对であること、生きる目的は何かが書かれています。

## 私の家族

私には、夫と三人（長女・大学生、長男・ホテルマン、次女・高校生）の子どもがいました。夫は、小学校の教諭として働き、私は、総合病院の手術室で看護師として働いていました。五年前には家も新築し、住宅ローンはありましたが、家族はみんな元気で暮らしていました。

そのころの私は、長時間の手術や夜中の緊急手術の呼び出し、手術に入ったときの緊張感に、ちょうど疲れを感じはじめていたころでした。教育費が必要なのは次女だけで、大阪の専門学校への入学は決まっていました。マンションの賃貸料に生活費、授業料も専門学校は高額です。貯金もしているけれど、住宅ローンもあります。そのことを考えると、しんどいからという理由で、今看護師を辞めるわけにはいきませんでした。

毎日の生活を絵日記に書けば、コピペできるような生活で、同じ時間に起き、同じ時間に出勤し、帰宅したら家事をして、明日のために一分でも早く寝たいと思い、私が生きているのは、生活費や教育費を稼ぐためののか、それとも仕事のためののかと、毎日のように答えのない自問自答を繰り返し、この毎日の緊張感から逃れたいと、仕事を辞めるタイミングを探していました。

それでも、これらの悩みは私自身のことであり、私自身が何を選択すればいいかだけの問題でした。ところが、私自身がどんなに努力しても、どんな選択をしても、どんなにもがいても、どうにもならない出来事が起こってしまいます。そしてその出来事が、私の人生の転機になるなどとは、夢にも思いませんでした。



## 息子の発病

息子である幸太郎は、大阪の観光系の専門学校を卒業し、二〇二二年四月に大阪のホテルに就職し、一月ほどの社内研修を終えた後、フロント担当として働くことになり、一日でも早く業務を覚え一人前になりたいと一生懸命に働いていました。

幸太郎が、「ホテルマンになる」そう言った日のことは、今も鮮明に覚えています。「高校卒業後は、人の役に立つ仕事がしたい」そう言っていた幸太郎ですが、どんな仕事を選択すればいいのか悩んでいました。

そんなある日、私が家事をしながらテレビを見てみると、ホテルのフロントで働く女性のことに取り上げられていました。それを観た私は、「幸太郎は、ホテルマンが似合ってるかもなあ。でも、きつと別の仕事を選ぶんだろうなあ」と心の中で独り言をつぶやきながら夕食の支度をしていると、二階の自分の部屋から下りてきた幸太郎が、「お母さん、僕、これになるうかと思うんやけど……」と、私に職業案内の冊子を見せながら、指さした先の文字は「ホテルマン」でした。そのタイミングに驚いた私は、「そ

れ、ええやん！」と思わず大きな声を出してしまいました。その私の反応を見た幸太郎は、とても照れくさそうにしています。この、なんとも言えない嬉しい偶然の一致は、幸太郎が、私のお腹の中になるときにも経験したことがありました。

私は、小学校の高学年のころから、自分が生んだ子どもの名前は、絶対に夫の名前の一文字を使いたいと思っていました。夫の名前には『幸』の文字があり、三人の子どもにはすべて『幸』の字をつけることができ、私の望みは叶えられました。

夫の名前に『幸』の字がつけられたことにも意味がありました。夫は、戸籍上長男ですが、三人目の子どもでした。男の子二人が、早産でそのまま亡くなってしまったからです。義母は、今度こそ元気な子どもが生まれてほしいと『幸神社（こうじんじや）』へ毎月お参りに行ったそうです。『幸神社』は、子授けを祈願する方が多く、無事に生まれたときには、『幸』の字を用いる習わしがあるようで、それで夫の名前には『幸』の字がつけられたのです。

長女の名前はすぐに決まりましたが、息子の名前はなかなか決まらず夫は悩んでいました。私が、「これはどう？」と、『幸』のつく名前をいくつか候補に挙げましたが、主人はなかなか「うん」とは言ってくれませんでした。

そんなある日の夜、寢床に入った私の頭の中に『幸太郎』という名前が浮かびました。でもきつと、この名前を言っても夫は「うん」とは言わないだろうなあと思いつながら、その晩は眠りにつきましました。

翌朝起きると、夫が窓の外を見ながら私に言うのです。「名前、決めたよ。『幸太郎』」私は、思わず「決まり！」とそう答えました。

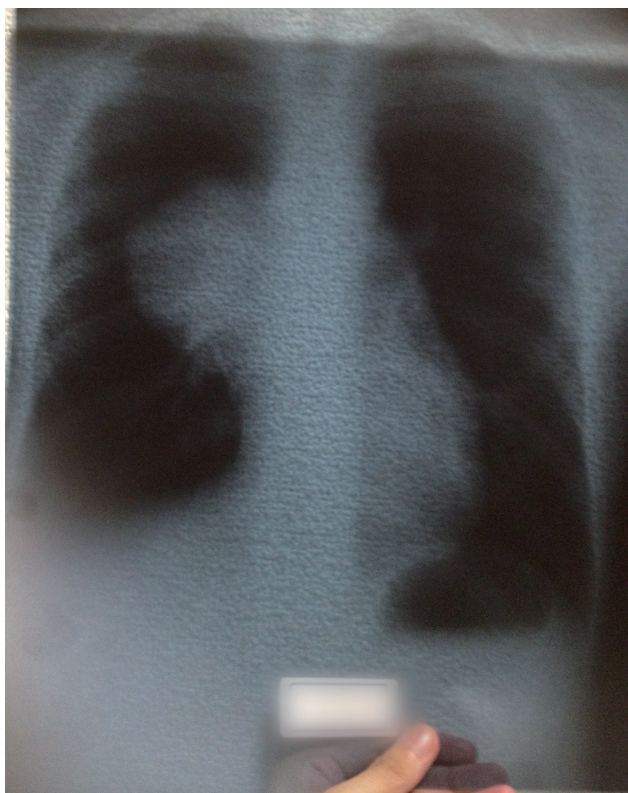
そして一九九一年十月十三日、幸太郎は予定より一カ月早く、この世に誕生しました。

幸太郎は、学生のと時からそうでしたが、連休になると必ず家に帰ってきていました。フロント業務は夜勤があつたため、夜勤明けを含めて三連休になることがよくありました。「連休やけど、帰ろうかな」そんなメールが届きます。一人暮らしの生活で、お金も貯めなければと思つていたのでしよう。もやしや安い鶏肉、焼きそばとチャーハンの繰り返し自炊メニュー。家計簿をつけ、パンが安いスーパーを見つければ、安売りの曜日をチェックし自分の勤務と合わせて買い物をしていたようです。家に帰るときは、冷蔵庫の物が腐らないように、食べられる物は食べ、残った卵や鶏肉や野菜を持ち帰ってくるような息子でした。今思うと、家に帰ってくるのは、お腹いっぱいご飯を食べたからかもしれない。ゴルフデンウィークが終わり六月に帰ってきた幸太郎が、次女と一緒にリビングでゲームをしているとき、「最近、右を下にして寝ると、胸が痛いんさなあ」と言います。看護師である私は、ただの筋肉痛

かと思いい「痛みが続くようなら、また教えて」そう答えました。いつものようにたくさん食べ、たくさん寝て、いつものように大阪に帰っていきました。後に私は、この日のことを地獄に落ちるほど後悔することになります。

数日後、「メチャクチャ痛いんやけど、何これ」幸太郎から、メールが届きました。持続する痛みに対して、薬局で鎮痛剤を購入し誤魔化していたようですが、さすがに本人も耐えきれないほどの痛みを感じたようで、すぐに受診するよう勧めました。それから数日後、仕事を終えて帰宅しようと車に乗り込んだ私に、幸太郎から再び、「胸があまりにも痛いから、近くの病院に行つてレントゲンを撮ってもらつたら、大病院を紹介された」と、携帯電話にメールが届きました。携帯で撮つて送られてきたレントゲン写真を見た私は、足が震えるほど、とてつもない不安に襲われました。

私は、翌日から休みを頂き、朝早くから大阪に向かいました。アパートにいた幸太郎は元気で、痛む



ときにはロキソニンを飲んでいいます。その日、幸太郎は夜勤だったため、私はアパートに泊まり、翌朝に勤務を終えた幸太郎と、仕事を休んで駆けつけた夫と車で待ち合わせをし、大学病院に向かいました。

受診の結果がどうであれ、入院治療が必要なレベルであることはわかっていましたので、検査をしましょうと医師から言われたとき、地元の大学病院に紹介状を書いてほしいとお願いしました。快く承諾していただき、その紹介状を持って、三人で地元である三重に帰りました。翌日、大学病院を受診し聞かされた病名は、『縦隔原発胚細胞腫瘍』という、十万人に一人の病気でした。治療方法は、抗がん剤治療を行い、腫瘍が小さくなったら手術をするということでした。病室が空いていなかったため、入院するのは翌々日と決まり、家に戻りました。

私は看護師ですが『縦隔原発胚細胞腫瘍』という病名は、聞いたことがありませんでした。医学事典には概要しか載っていないかったためネットで検索したところ、この病気は、赤ちゃんの時期（胎生期）に、いろいろな臓器になる原始胚細胞が悪性腫瘍になったと考えられている病気であることがわかりました。予後はよくありません。

有名歌手のコンサートで十万人の観客が入った映像を見たとき、この病気の発症率は、あの十万人の中から幸太郎を探すようなそんな確率なのかと、そんな確率でなぜ幸太郎が、この病気にならなくてはな

らなかつたのか。なぜ、私の息子なのか。これは夢なのか？　これは何かの間違いなのか？　私は、幸太郎の病気を受け止めることなどできませんでした。

幸太郎自身は、ことの重大さがわかつておらず、「治療をしたらいいんでしょう？」と、入院までに一度大阪に戻って上司に説明したいと言いました。その気持ちもわかつたので、大学病院の受診を終えて夕方から幸太郎と私は、大阪に向かうことにしました。

その日は、幸太郎のアパートに泊まりました。翌日になり職場に向かおうとする幸太郎に、役所に行き転出届けの手続きをすること、銀行口座の解約をするように言いました。「なんで、そんなことするん？」と言う幸太郎に、「治療がどれだけの間にかかるかわからんから」と、答えましたが、私自身もう二度と幸太郎は、大阪には戻れないかもしれないと、心の奥底ではわかつていたように思います。

大阪の大学病院へ行ったときから三〜四日しか経過していないのに、幸太郎の体調はどんどん悪くなりはじめました。微熱も出はじめ、歩くことも苦痛になりタクシーを使わなければならないほどでした。そんな体調にもかかわらず、職場であるホテルに到着すると、元気な幸太郎に戻って上司を私に紹介してくれました。私は、上司に幸太郎の病気の説明と、これから治療をするため休職させていただきたい

ことを話しました。説明が終わったころ、幸太郎が戻ってきたのですが、そこには少し恥ずかしそうに赤面した、スーツを着たホテルマンの幸太郎がいました。私に、ホテルマンになった自分の姿を見せたかったのだと思います。とても誇らしげな表情をしていたのを今でも覚えています。そして、幸太郎にとつて、これが最後の大阪になってしまいました。





## 入院

大阪から帰った幸太郎は、どんどん体調が悪くなり自分の体の置き場所がないようでした。横になって休みたいのに横になれない。歩いたり座ったりで、ほとんど眠れない夜を過ごしました。翌日大学病院へ入院し、身の回りの整理をし終えた主人と私は家に戻りました。ところが、翌日見舞いに行くと、昨夜は咳が出つづけ、同室の高齢の方に心配をさせてしまったことや、シャワーを二回に分けて入らなければならぬほどしんどくなってきたと言ってきたのです。その日は土曜日で治療を開始するのは月曜日です。私は看護師さんに、個室に変えてほしいとお願いしました。この時点で私は、働いていた病院を退職し、幸太郎に付き添うことを決意しました。

【抗がん剤治療が始まる】

二〇二二年八月三十一日に入院し、翌週の九月三日（月）から四クール予定の抗がん剤治療の一クール目が始まりました。一クールとは、抗がん剤などの点滴を朝から始め夕方ごろに終わらせるという治療を、月曜日から金曜日までの五日間続け、次の週から二週間治療を休むことをいいます。二週間休むのは、その間に体を元の状態に戻すためです。抗がん剤はとても強烈で、免疫機能や臓器にダメージを与えます。ですから、二週間で体を修復させて次の抗がん剤治療に耐えられるようにしなければならぬのです。

抗がん剤治療を開始してすぐに、幸太郎の髪は抜けはじめました。ショックを受けるのかと思ったら、「坊主にするこゝとなんて、痛くも痒くもないよ」と、院内にある理髪店で坊主してもらいました。

抗がん剤の点滴の他に、制吐剤といって吐かないようにする点滴もするのですが、やっぱり吐きました。吐く物がないのに吐くから涙目になります。私は、幸太郎の背中をさすることや、吐いた洗面器を新しい洗面器に交換することぐらいしかできませんでした。この一クール目は、まだ幸太郎も元気があって吐いた後は、「あくすつきりした。何か食べるわ」とお菓子が入った引き出しを物色していました。そんな幸太郎の姿を見るのは嬉しくて、私は頻回に売店に行ったりマクドナルドに行ったりして、幸太郎が

食べたい物をよく買ってきてきました。

【『踊る大捜査線 THE FINAL 新たなる希望』の映画鑑賞】

九月二十四日（月）から二クール目が開始され、二十八日（金）に終了しました。ワンクールが終わった翌週の月曜日には必ず採血やレントゲンを撮ります。体へのダメージの状況把握とがん細胞の消滅具合を確認するためです。私は日記に、幸太郎の体調や血液データ、レントゲンの結果などを詳細に記載していくのですが、看護師であるから状況を理解することができた反面、看護師であるから、ありとあらゆる分析をしまい医師の言葉一つに、一喜一憂していました。特にこの月曜日は、早く採血結果が知りたいと待ちに待っていたのです。なぜなら、幸太郎が大好きな映画を観に行けるかどうかの判定が下る日だったからです。

幸太郎は、織田裕二主演の『踊る大捜査線』が大好きで、テレビも欠かさず観ていましたが映画もすべて観ていました。おまけにそれだけに留まらず、テレビの全収録の脚本やDVDを全部揃え、織田裕二

氏が演じる青島が着ている青島コートまで購入していました。その大好きな『踊る大捜査線』が、ファイナルを迎えることになり、幸太郎が入院するときにはすでに映画上映の日程が決まっていました。幸太郎は、この映画を観ることを楽しみにしていて前売り券も購入していたのです。

免疫機能が低下していれば外出することができません。このタイミングを逃せば映画館で観ることはできなくなります。ドキドキしながら待っていると、担当医が明日火曜日に外出することを許可すると病室まで言いに来てくれました。私は大喜びですが、幸太郎はそうではなかったのです。映画館の中で咳が出て迷惑をかけるんじゃないかと、体調が悪くなってしまうんじゃないだろうかと考えていたようです。でも、「明日行かないと、絶対に後悔する！」私の心が叫びました。幸太郎には、体調が悪くなったら帰ろうと伝えて、行く体制で準備を整えました。

二回目の抗がん剤治療が終わったばかりだったことが功を奏したのか、体調はよく、予定どおり外出することができました。腫瘍は少し活動を停止してくれたのか、駐車場から映画館まで自分で歩いていき、コーラとポップコーンも全部食べ、『踊る大捜査線 THE FINAL 新たなる希望』を無事に観終えることができました。

このタイミングを逃していたら、幸太郎はこの映画を観ることなくこの世を去っていました。そしてこの「FINAL」が後に、「人は計画して生まれてきている」ということを、私に教えてくれることになり

ます。

## 「幸太郎、家に帰ろう」

### 【二十一歳の誕生日】

二〇二二年十月十三日は、幸太郎の二十一歳の誕生日でした。その日は、抗がん剤治療の三クール目が始まる直前の土曜日でしたが外泊の許可が出て、誕生日を家で迎えることにしました。

幸太郎に、「食べたい物は何？」そう聞くと「ちいちゃいハンバーグとかほちゃケーキ」と答えました。ちいちゃいハンバーグとは、五センチぐらいの小判型にひき肉をまとめてフライパンで焼いたものを、からし醤油で食べるという、ご馳走でもなんでもない物でしたが、幸太郎にとっては病院食ではない、家の味の物を食べたかったのだと思います。

二十歳の誕生日から、たった一年。たった一年しか経っていないのに、こんな誕生日を迎えることになるなんて、家で誕生日を迎えることに複雑な感情が入り混じりました。

翌日病院へ戻ったのは、消灯ギリギリでしたが、いつも体調の悪い幸太郎が外出できたことを、看護

師さんたちはとても喜んでくれました。病室に戻って荷物を片づけて、フツと幸太郎を見ると、お見舞いで頂いた大きなお菓子を食べようとしているところで、あまりにもその姿がかわいらしく、思わず写真を撮ってしまいました。

幸太郎は、写真を撮られるのが嫌いで、専門学校のときに仲のいい友達と旅行に行ったときでも、写真はほとんど顔を隠していたのに、このときはなんの抵抗もなく撮らせてくれたうえに、ふざけた写真も撮らせてくれました。私は笑いながらも、「この写真が最後になる」そう思ったことを今





も覚えています。幸太郎が逝ってしまったから毎朝私は、この携帯に残った写真を見て、「おはよう。今日もよろしくね」そう言って、一日をスタートさせています。

【成るようにしか成らん】

三クール目の抗がん剤治療が始まりました。「もし、五月の社内健診のときにわかっていたら……」「もし、七月に受診していたら……」「もし、一週間早く治療を開始していたら……」「もし……」「もし……」。過去に戻れないことはわかっています。

ずいぶん前に『タイムマシン』という題名のアメリカ映画がテレビで放映されていたのを観たことがあります。大学教授だった男性が、恋人にプロポーズした直後にその恋人を亡くしてしまいます。悲しみのどん底に陥った彼は、タイムマシンを作ろうと思いいち成功させます。恋人が亡くなる少し前まで時空間移動します。亡くなる原因となった事故を回避できたにもかかわらず、恋人は別の事故で亡くなってしまう。再び、過去に戻ってチャレンジします。やはり亡くなってしまう。彼は、何度も何度も過去に戻って恋人の死を回避しようとしますが、結果は同じでした。「どうしてなんだ！ どうして

死んでしまうんだ！」彼は怒りを親友にぶつけました。見かねた親友は、一言いいます。「君は、妻が死んだからタイムマシンを作ったんだ」と。

ニクールの抗がん剤治療が終わったにもかかわらず、胸にある腫瘍は小さくなるどころか大きくなるばかりでした。採血結果でわかるがんの数値は下げ止まり、その結果を見れば予後がどうなるか、看護師である私にはわかっていました。でも私は、看護師である前に幸太郎の母親です。百分の一、いえ一億分の一の治る可能性を探し求めました。主治医が病室へ来てくれると、根掘り葉掘り聞いて、「治る」という一言を言わせようとしていました。それを聞いていた幸太郎が一言いいます。「成るようにしか成らんやん」それからの私は、気持ちが焦り出したら「成るようにしか成らん」そう思うことにしました。

### 【マクドナルドと幸太郎】

入院五十一日目の十月二十日、三クール目が終了しました。マックが食べたいと言うので、マクドナルドまで車を走らせ、てりやきバーガーを買いに行きました。いつでも食べたいときに食べられていた物が食べられなかったもどかしさがあったのでしょうか、バーガーを持って病室に戻ると「ありがとう！

「ありがとう！」と、頭を上下させて本当に嬉しそうにお礼を言い、本当においしそうにすごい勢いで食べる幸太郎がそこにはいました。「明日は、ビッグマックセットとチキンナゲット買ってー！」「はい、おかんは、あなたが喜ぶなら何度でも買ってくるよ」今でもマクドナルドの文字を見ると思い出してしまふほど、それは楽しい時間でした。

### 【足湯と母親である私】

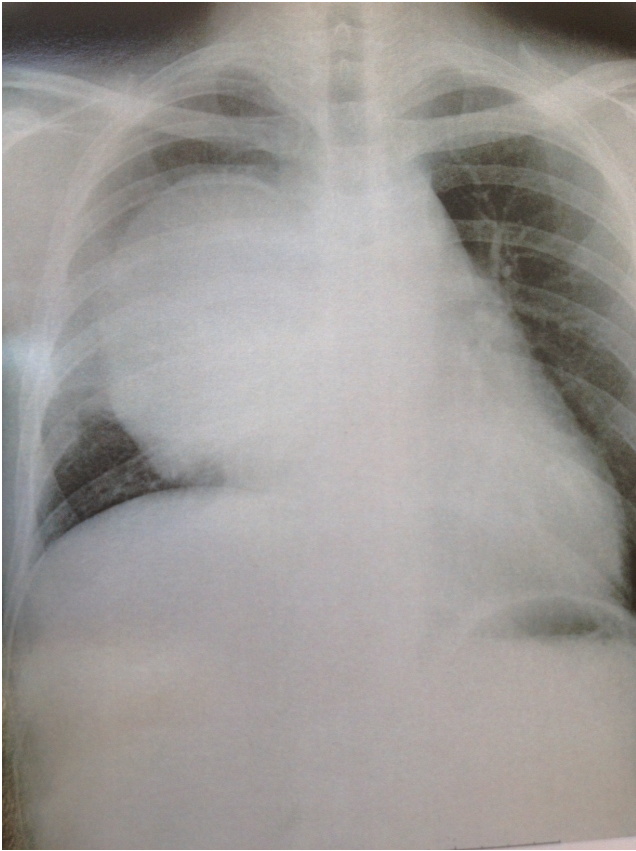
四クール目が近づいたころ、幸太郎の体調が再び悪くなりました。抗がん剤治療をしている最中は、抗がん剤の副作用で嘔吐や倦怠感、食欲不振と付き合わなくてはなりません。治療を終えしばらくするとがんの活動は少し止まります。ところが一週間経ち二週間もすると再びがんは活動を開始し幸太郎に苦痛を与えはじめます。ひとたび咳が出ると、プールで溺れているような呼吸困難に苦しむため、幸太郎は咳を誘発させない方法として、喋らないようにしていました。そんな苦しい状況でも幸太郎は感情を外に出すことはありませんでした。苦しい症状を、どうやったら最小限で抑えられるのか、それをいつも考えていたようでした。そんな幸太郎が、とても気に入っていたのは『足湯』でした。医療現

場では足浴（そくよく）というのですが、足を洗うのではなく、ベッドサイドに座って、バケツの中のお湯に足をつけた幸太郎の足を、私がゆっくりすりながらお湯をかける。ただ、それだけのことでしたが、幸太郎にとっては至福の時間だったようです。「足湯、してもらえるかなあ」ニコツとしながらそうお願いする幸太郎がそこにはいません。

親である私が足湯をするのも、看護師さんが足浴をするのも行為は同じです。でも、親である私がすることに意味があつて、この親子の境界線の中に看護師さんは入れない。看護師っていったいなんなんだらうと、初めて考えさせられたときでもありました。

### 【最後の賭け】

腫瘍は、三クルルの抗がん剤治療をしても小さくなるどころか、肺や心臓、太い血管を押しつぶしていきましました。



三回繰り返した抗がん剤は、幸太郎の腫瘍には効果がなかったのです。四クール目も今までと同じ抗がん剤を使っても意味がないのは明らかなので、抗がん剤を変更することになりました。今まで使った抗がん剤を爆弾とたとえると、次に使うのは原爆なみです。最後の賭けでした。

十一月五日（月）から、原爆なみの抗がん剤治療が始まりました。抗がん剤を使用するとき、同時に大量の輸液も点滴によって体内に入れます。体の中に抗がん剤が残ると、他の臓器へもダメージが及ぶために、尿にして一刻も早く体内から抗がん剤を外に出したいからです。大量の輸液を処理するために、心臓や腎臓、肺、肝臓、血管やリンパ、脳……とありとあらゆる臓器が総動員で処理を行う必要があります。幸太郎の臓器の一つひとつには問題はありませんでしたが、腫瘍により圧迫された肺や心臓は、本来の動きができず心不全を起こす可能性もありました。尿が出ないと抗がん剤治療はストップしなければなりません。

何も食べていないのに嘔吐する。吐く物がないから胃液が出る。涙目になってゲツゲツする。食事摂取量が減り、「何を食べても砂の味がする」と言います。一日に食べる量はお茶碗一杯もなく、唯一食べられたのは温泉卵だけで、マックも食べたいと言わなくなっていきました。だるくてだるくて、身の置き場のないだるさに幸太郎は、ずっと耐えていました。

十一月九日（金）に四クール目が無事終わりました。暑い夏に入院したのに、もう外は寒くクリスマス

スを迎えようと準備が始まっています。六階の病室から見える町の灯りを見ながら、「クリスマスなんてどうでもいい。お願いだから幸太郎の病気を治して！一億回お願いをして治してくれるなら一億回でも二億回でもお願いする。だから治る方法を教えてよ！」時間は、発病の日から止まったままでした。

### 【セカンドオピニオン】

原爆のような抗がん剤治療をしたことで、幸太郎の体は大きなダメージを受けました。それでも耐えたのに、腫瘍は小さくならなかったのです。入院している胸部外科でも、国立がん研究センターでも手術は無理だと言われ、打つ手がなくなりました。でも主治医は「東京の順天堂大学医学部附属順天堂医院に胸部外科のゴットハンドを持つと言われる医師がいるから紹介状を書きます」と言ってくださいました。私には、主治医の気持ちがあわかっていました。幸太郎のためというより、私が、私自身を納得させるためにセカンドオピニオンを勧めてくださっているということが。そして私は、私自身を納得させるこの機会を逃してはならないと東京に行くことを決断しました。

十二月六日から幸太郎も外泊という形を取り、家に戻りました。十日になり、心友（親友）であるひ

ろ子さんと一緒に東京に向かいました。名古屋は大雪で新幹線のダイヤが乱れていました。それでもなんとか東京に到着し、東京で医師として働いている甥と合流し順天堂大学医学部附属順天堂医院へと向かいました。医師は、すでに送られていた血液検査や画像を確認しながら「こういう腫瘍は、メスを入れた瞬間に大量の出血で止血できない。輸血をしながら手術を行っても結局DIC（播種性血管内凝固症候群）を起こして亡くなる。それに心臓を圧迫しているため、心停止を起こすと血管が破れてしまう。ただ、腫瘍が小さくなって心臓が元の位置に戻ったら手術は可能だが、すでに血管内にもがん細胞がはびこっているため、腫瘍を取り除いても三カ月もしないうちに再発する」そう言いました。もうすでに奈落の底に落ちている私の心は、落ちるところを失っていました。「家で待っている幸太郎や主人にはなんて言えばいいんだろう」それでも連絡しなくてはなりません。電話では泣いてしまうかもしれません。「腫瘍マーカーがもう少し下がって、腫瘍が小さくなったら手術してくれるって」そうメールで送るのが、私の精いっぱいでした。



「幸太郎！ 家に帰ろう！」セカンドオピニオンも終わり外泊から病院へ戻った十二月十四日、幸太郎に向かつて思わずそう言った自分に驚きました。幸太郎も、あまりに突然の母親の告知に驚いた様子でしたが、顔には笑みを浮かべていました。「なんでもっと早く思いつかなかったんだろう」そう思ったのを今でも覚えています。

幸太郎の食事摂取量は一気に下がり、水分もほとんど飲まなくなっていました。病院食を配膳されても二時間ぐらいそのまま、ずっと自分の体調と食べるタイミングをうかがっていました。ベッドサイドにつけた車いすに乗るのもふらつき、低たんぱく血症で顔はむくんで、幸太郎の顔ではなくなり、酸素も必要になっていました。

看護師さんに退院したいことを告げ主治医に連絡をとってもらった結果、退院許可が出ました。在宅酸素療法が使えるように連絡をもらい、荷物をまとめました。入院三カ月分の荷物は半端なくありましたが見舞いに来てくれた長女が何往復もして車に運んでくれました。車で四〇分かかる道のりを、なんとか幸太郎は耐えてくれ、わが家に戻ることができました。

## 退院そして、お別れ

### 【生きる選択】

リビングに幸太郎が寝るための簡易ベッドを設置し、ソファをベッドにくっつけ私はそこで寝ました。退院してからのフォローは、私が働いていた病院でもらうことになりましたが、受診ができるような体力は幸太郎にはありませんでした。毎晩三十八度以上の高熱が出て、食べられる物はお粥や豆腐が中心で、水分もほとんど取らず排尿も一日二回ほどでした。顔はどんどんむくむのに、どんどん体は痩せていきました。

退院してからも、腫瘍が悪さをするのを抑えるために軽い抗がん剤治療は必要でした。抗がん剤を使うためには、幸太郎の体力があるかどうかを採血で判定しなければなりません。でも、幸太郎は病院へ行くことさえできない状態でした。病院と相談した結果、その採血は看護師である私が自宅ですることになりました。注射器やスピッツを家に持ち込み、仲がよかった看護部長が朝出勤する際に採血スピッツを取りにきてくださり、その結果を新しく担当医になつてくださった医師が報告してくれるという流

れができあがりました。

抗がん剤治療をするかしないかは、幸太郎に判断を委ねることにしました。採血の結果、治療はできると言われたので幸太郎にそれを伝えると「……延長して……」そう言うのです。その選択では、残り数日で幸太郎の命が途絶えるかもしれないと思いましたが、病院へ行こうとは言えないぐらい体力が落ちていた幸太郎に治療を勧めることはできませんでした。幸太郎の言葉どおり医師に伝えました。

ところが夕方になると「やっぱりするわ」と言うのです。すぐに入院の手配をもらい治療を受けることになりました。幸太郎に、なぜ気が変わったのか聞くと「できると聞いたときは、動きたくなくなけど……今週中にしないと、やばいと思ったから」と、幸太郎は、生きることを選択したのでした。

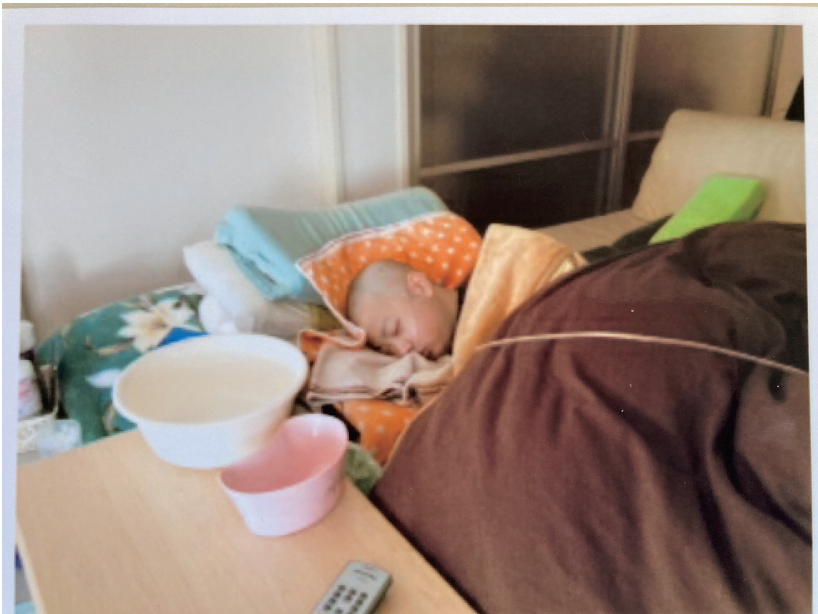
### 【クリスマスの奇跡】

一泊だけ入院し、緩和治療専門医から、リンパ系の浮腫だからと、プレドニンと十二時間毎に内服するモルヒネを処方してもらい十二月二十三日に退院しました。生きることを選択した幸太郎に奇跡が起きます。退院してから嘘のように尿が出だし、クリスマスイブには、カツカレーに鶏手羽、ホットケー

キも食べ、作る物すべてを完食し、お風呂も入れたのです。あの日、病室から願ったクリスマスの望みが叶ってしまったのです。

それからの幸太郎は、嘘のように元気になり姉妹とゲームをして過ごすことができるようになりました。本人も、「トイレに歩いて行けそうだ」と言うぐらいでした。家族全員でお正月を迎えることもでき、そんな幸太郎を見ていると、もしかして腫瘍が小さくなったのかもしれないと思わずにはいられないほどでした。

日曜日の朝、とても気持ちよさそうに寝ている幸太郎がいました。いつまでもこの時間が続いてほしいと思いました。いつま



でもこの顔を見させてほしいと思いました。でも、私にはわかっていました。いつか、この寝顔を見ることができなくなる。いつか、この陽だまりの中の幸太郎はいなくなる。それなら、このまま時間が止まればいい。そう思いました。

## 【お別れ】

三月二十日は、春分の日だったため家族全員が揃っていました。幸太郎は、いつもと同じ時間に目が覚め、いつもと同じようにトイレに車いすで連れていきました。家事をしていた私は、幸太郎が一時間近くトイレにいることに気づきました。慌てて声をかけると元気な返事が聞こえたので安心してトイレに迎えにいきました。ところが、幸太郎の唇にチャノーゼがみられたのです。苦しいと言いはじめ体の置き所がない様子です。こんなときのために訪問ドクターと関わっていたので訪問診察してもらいました。診察をしてもらい一旦落ち着いたように思えたのですが、幸太郎の体の中では、今までに経験したことのないような出来事が起こっていたようでした。

「こわい……こわい……。落ち着け、落ち着け……」幸太郎は自分自身に言い聞かせていました。でも

もう限界だと判断した私は、救急車を呼ぶことにしました。

総合病院の救急外来に搬送された幸太郎は、間もなく意識を失い呼吸器を装着しました。大学病院からの紹介状を渡しましたが、採血やCTやレントゲン検査を行い、病棟の個室に入ったのは夕方の四時を過ぎていました。主人は、入院に必要な物を用意するために帰るよと、次女を連れて家に向かいましたが、しばらくするとモニターに映し出される幸太郎の心拍数が一五〇を超え一八〇を突破しはじめました。「もうすぐ、心臓が止まる」そう思った私は、主人にすぐに戻るように伝えましたが、激しく動いていた心臓はやがて力尽き、モニターは一直線になりました。

二〇一三年 三月二十日 午後六時二十五分。発症から九カ月。二十一歳と五カ月の人生を閉じました。

## 第二章

---

# 亡くなった息子とつながる

「また、会えるよ」

【湯灌と葬儀場】

葬祭場から搬送車が病院に到着し、幸太郎と私が病院を出たのは夜の八時を過ぎていました。自宅では、先に帰った主人と私の両親がいろいろ準備をしてくれていました。自宅に到着し、目を閉じた幸太郎を布団に寝かせてしばらくすると、葬祭場から男性一人と女性一人がみえました。通夜や葬儀の打ち合わせをするためですが、このとき二つの不思議な出来事が起こりました。

男性の方は、私たちより少し離れた所で装備品をいろいろ設置してください、女性の方とはこれからの日程などを話し合っていました。男性の方は何も言わず黙々と準備をしてくださっていたのに、急に私たちの話の中に割り入ってきて、「湯灌がありますよ」そう言うのです。私は、「ゆかん」ってなんのことでだろう、この人は何を言ってるんだろうと思いつつ、女性の方と話しを続けました。でも再び「湯灌がありますよ」そう男性が言うので、「ゆかんってなんですか？」と女性の方に聞いてみると、「ご遺体を入浴させて、洗い清めることです。別料金になってしまいますが……」私は、とても嬉しくて、「ぜひ、



湯灌をお願いします」そうお願いしました。

幸太郎は、入院してから亡くなるまで、ずっとシャワーだったのです。でも、たった一度だけ退院してから体調がよくなったタイミングで、お風呂に浸かりたいと浴槽にお湯を入れ入ったことがありました。そのとき幸太郎が、「あ、お風呂はいい。何もかも忘れられる」と、浴槽に浸かったままこちらを見て、そうつぶやいたあの嬉しそうな顔を私は忘れられなかったのです。ですから、もし、幸太郎が家で亡くなったら、医師を呼ぶ前に主人と二人でお風呂に入れてあげようかと思っていたのです。私は看護師なので、魂の抜けた体がどれだけ重くなるかも知っていますし、幸太郎自身も体を見られるのは恥ずかしいかなあと思ったりしていたのです。そんな願いが湯灌という思わぬ方法で叶ってしまったのです。

そしてもう一つの不思議な出来事は、葬祭場で使用する部屋のことでした。幸太郎は、高校卒業後は大阪にいましたから、こちらで参列してくれる方は少ないでしょうし、主人も自分の職場の方には遠慮してもらおうよう伝えるつもりでした。私も仕事を辞めていましたから、それほど参列者はいないだろうと小さい部屋のほうを選んだのです。その事情を女性の方に説明するのですが、女性の方は大きい部屋を勧めてきます。それをお断りして見積もりも出していたのに、最後に再びその方が大きい部屋

を使つたほうがいいと再度勧めてきました。それならばと結局、大きい部屋にすることにしましたのです。

私はその晩、幸太郎と一緒に過ごし、翌日の午後には湯灌をしていただきました。幸太郎には職場の制服であるスーツを着させてもらい、『踊る大捜査線』主演の青島を演じる織田さんが着ていた青島コートも棺の中に入れ葬儀場へ向かいました。

通夜がそろそろ始まるという時間になつてもあまり参列者の方がみえなかつたので、「やっぱり小さい部屋にしておけばよかつたかな」と思っていた矢先、どんとんと参列者の方がみえて、夫と「大きい部屋にしてよかつたね」と彼女に感謝することになりました。

通夜が終わり、葬儀場の中の私たちの休憩室に、棺に入った幸太郎が運ばれてきました。幸太郎の顔を覗きこんだ私は驚いて、「お父さん！ 幸太郎が笑つてる！」と大きな声を出してしまいました。幸太郎が笑つているのです。口角がキュッと上がり、その笑顔はまるで「また、会えるよ」そう言っているようでした。私の心臓は、バコバコと音を立て興奮が収まりませんでした。

翌日の三月二十二日午後一時から葬儀が行われました。幸太郎の上司の方二人が大阪からわざわざ来てくださり、受付を自ら担当してくださいました。ホテルマンとしての気品が溢れ、その場はまるで葬儀ではなく、ホテルのフロントのようでした。

幸太郎の中学・高校時代の同級生やお世話になった先生方も葬儀に参列してくださいましたが、私と一緒に働いていた同僚たちもたくさん来てくださいました。

葬儀が終わり、火葬場へ向かいました。「最後のお別れを」と、棺の小窓を開けた職員が、「びっくりしたあゝ。仏さんかと思つた……」と驚いたのです。参列した人たちも主人も私もみんなが「仏さんみたいだ」そう口々に言いました。幸太郎は、抗がん剤治療によつて抜けていた髪がちょうど生えそらい、まつ毛も伸びていました。小さい口とブレドニンの副作用であるムーンフェイスになっていたその様相は、本当に仏様のようで、ずっと眺めていたいと思うほどでした。

葬儀も火葬も初七日も無事終わり、私の両親も親戚の人たちも帰り、いつもの家族だけの夜に戻りました。主人も疲れたのか早くに床に就き、私だけがリビングにいました。後片づけを済まし、幸太郎の遺影と小さな骨壺が置いてある和室に行きました。机の上には、灯りが灯ったろうそくと、煙を漂わせている線香と幸太郎の携帯電話が置いてありました。これは夢なのか現実なのかわからない、そんな空間に私はいました。「じゃあ、幸太郎、おやすみ」そう遺影の中の幸太郎に話しかけたとき、幸太郎の携帯電話が目に入り、充電しようと手に持った瞬間、まるで頭の中でカメラのフラッシュが光ったような感覚に襲われ、幸太郎の携帯のロックナンバーが閃いたのでした。

幸太郎は、入院しているときも家にいるときも、肌身離さず携帯電話を持っていました。ゲームをするわけではなく、いつも音楽を聞いていました。ですから幸太郎が救急車で運ばれたときも、家に置いてあった携帯電話を主人が病院へ持って行ったぐらいです。

私は、幸太郎の友達がどれぐらいいて、どの人と仲がよかったのかを知りませんでした。幸太郎に余命がないことを告げることはできませんでした。幸太郎が闘病している間、どんなことを考え、どんな気持ちでいたのか、それも知りませんでした。ただ、その答えは、携帯電話の中にあると思っ

た。いつかくるであろうそのための、暗証番号を打ち込む幸太郎の指の位置から、番号を割り出しメモをしていましたが、結局どれも違ってしまいました。夫や娘もいろいろ考えてロックを解除しようと試みていたのですが、すべてハズレでした。

閃いたその番号は、幸太郎の誕生日の逆でした。興奮しながら数字を入力するとロック解除され、私は喜びでいっぱいになりました。

この携帯電話の中に、幸太郎の生きた証がある。この中に、幸太郎が伝えたかったことが残っているんじゃないかと、誰もいないリビングで携帯を見ることにしました。

### 【死後の携帯発信履歴】

幸太郎から誰かに送ったメールはなく、送られてきたメールへの返信がありました。その相手は、専門学校のときの友達の中井君で、幸太郎は彼のことだけは私によく話をしてくれていました。

三月はじめに送られてきた彼からのメールに幸太郎は、「奇跡が起ころん限り、おれの病気は治らんらしい。でも、食べれているから半年や一年は大丈夫やろ」と返信していました。そして最後のメールは

亡くなる前日で、中井君が「あのときの、青島が言った言葉ってなんやっただけ」と、『踊る大捜査線』が大好きだった幸太郎に、映画のワンシーンの青島が言った言葉がなんだったのか教えてほしいという内容でした。そして、その質問に対して幸太郎は「生きてるっていいね〜だったかな」と返信していました。亡くなる前日に、こんな内容のメールを送っていたなんて、なんて不思議で、なんてタイミングで、なんて意味深いだろう。そう思いました。

彼とのメールのやり取りもそれだけで、他にメールはないのかと見ていると、「ごめん！ どうしたん?」と女性からのメールが入っています。だけど、この前後に幸太郎のメールはなく、彼女が幸太郎にそのメールを送った時間を見ると、幸太郎が亡くなった日の夜八時二十八分でした。このとき、幸太郎は亡くなっています。病院を出て、家に到着するかしないかの時間です。あの日は朝から、誰かに電話やメールができる状態じゃなかったのです。私は、どういう意味なのか知りたくて、彼女に返信メールをしたのです。

彼女からはすぐに返事があり、幸太郎からの電話に出ることができず、後で確認すると留守電が四分入っているけれど、何も言わないから折り返し電話をしたけれど、出ないからメールを送信したと言うのです。私は、発信履歴を慌てて確認しました。確かにあったのです。幸太郎は、自分が亡くなった日の二十時二十一分に四分間発信していたのです。



幸太郎が亡くなったのは十八時二十五分で、二十時三十分ごろは葬祭から搬送車が到着して病院を出発したところです。幸太郎の携帯電話は、主人が自分のポーチの中に入れて家を持って帰っていました。主人はこの時間、先に家に帰り私の両親と幸太郎を迎える準備をしていました。ポーチは、その部屋の片隅に置いてあったと言うのです。

彼女は、幸太郎と同期に入社し、同じフロントで働くことになり、帰る電車も同じで研修期間中は毎日幸太郎と一緒に帰っていたことを教えてくれました。彼女の携帯に残っていた四分間の留守番電話には、お父さんらしい人が何か話をしている声が入っていたと言います。そして不思議なことに、幸太郎の携帯電話には彼女がかけ直したという着信履歴は、どこにも残っていないのです。

他にも何か残っていないか確認してみると、ちょうどお通夜の日の二十三時十三分に「112」と発信していました。ひろ子さんが「この番号は、EU連合で使われている緊急電話で、台湾では警察に通報するときの番号で、日本では昔緊急電話として使われていたらしいよ」と教えてくれました。その話を聞いたとき私は、「幸太郎は、助けてほしかったんだらうか？　じゃあなんで「110番」に電話しなかったんだらう？」そう思ったとき、「だって、警察が本来に来ちゃうじゃない」そう幸太郎が言ったように聞こえました。

こういう出来事は、本やテレビなどで聞いたことがありましたが、私にも起こるんだと思いました。そしてもっと不思議だったのは、私自身がこうなることを心の奥深くでわかっていたから、携帯のロック解除に一生懸命になっていた気がするのです。

私はこの日から、今まで生きてきた世界とまったく違う世界を生きるようになったのです。



## ご縁というつながり

### 【幸太郎という名前】

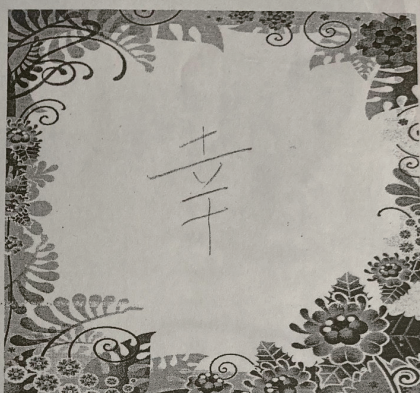
四月三日（水）に、幸太郎と一緒に働いていたフロントスタッフの方五人が、幸太郎の私物を持って大阪からわざわざお線香をあげに来てくれました。

小さな小物入れに、髭剃りの替刃など細かい物が少しと、ホテルの制服として着ていたスーツ二着とネクタイと革靴。そのスーツとネクタイは、幸太郎が大阪で最後に着ていた物でした。そしてその私物の他



に、新入社員研修の際に幸太郎が決意した『これからの私』を上司の方がわざわざ取り寄せ、スタッフの方に持たせてくださっていました。

KHS 新入社員研修の  
際に、決壊した水にも  
です。



\* 「これからの私」を一文字で表現し、具体的な理由を記入してください。

これは「これからの私」というだけでなく、「これまでの私」の  
一文字でもあります。私の名前は「幸太郎」です。名は体を  
成すという言葉は本当だと思います。なぜなら私は衣食住に  
困った事は一度もありません。友人にも恵まれました。友人はよく  
「幸太郎はその名前が本当によく似合ってる」と言います。  
私は「これまでの私」そして「これからの幸せの感謝」を忘れない  
ようにします。

2012年4月3日(火)

ホテル名:

ホテル氏名:

幸太郎

『幸』と一文字書かれたそこには、『これは「これからの私」というだけでなく、「これまでの私」の一文字でもあります。私の名前は「幸太郎」です。名は体を成すという言葉は本当だと思えます。なぜなら、私は衣食住に困った事は一度もありません。友人にも恵まれました。友人はよく「幸太郎はその名前が本当によく似合ってる」と言います。私はこれまでの、そしてこれからの幸せへの感謝を忘れずに生きていきます。二〇一二年四月三日（火）』

幸太郎がこの文章を書いた日が一年前の四月三日で、スタッフの方が来てくれた日が四月三日で、私がこの文章を読んだ日が四月三日。これを読んだとき、まるで幸太郎は、これから起こる出来事をすべて知っていたんじゃないかと思えました。そして、この『幸』という文字が、この後の私の人生に大きく関わってくることになりました。

### 【職場の案内】

幸太郎とメールをやり取りしていた中井君に会いたいと思った私は、彼と連絡を取り四月二十九日に、幸太郎が働いていたホテルで会う約束をしました。主人と私は、ホテルに前泊することになりました。ホ

テルに到着するとスタッフの方々が温かく迎えてくださり、スイートルームに案内されました。幸太郎もこうやって部屋まで誘導係をしていたことや、その誘導係を「ベル」と呼ぶことを教えてくれたのは、幸太郎が亡くなった後に電話発信していたTさんでした。

幸太郎が初めてスイートルームに入ったのは、お客さんを誘導したときで、ドアを開けた瞬間「ひろっ！」と心の中で叫んでしまったことや、普段夜勤の仮眠のときに使う部屋はシングルだけど、一度体験しておくべきだと先輩に言われ、このスイートルームに入ったけれど、結局ベッドの端にちよんと座っていただけだったとスイートルームの初体験を、私に話してくれました。幸太郎が、この同じ部屋の空間にいたんだと思うと嬉しくなりました。

夕食は最上階のレストランでコースを食べることにしました。七時にレストランに行くと上司の方が待っていてくださり、「このホテルは、少し高台に建っているんで、夜景がよく見えるんです」と、夜景が観える窓側の一番ゆつたりと座れる場所に案内してくださいました。幸太郎が入院していた部屋は十一階で、そこから見える夜景を見ながら幸太郎が、「大阪の夜景を思い出すわ」そう言っていたのを思い出しました。その日はまるで、幸太郎が私たちに自分の働いていた場所を案内してくれているように感じました。

翌日になり、中井君と一緒に田口君も来てくれました。

田口君もよく幸太郎のマンションに遊びに行っていたので中井君が連絡をとってくれたのです。私たちの知らない幸太郎が過ごした時間を、彼らは教えてくれました。中井君は、このときから数年後に、自分がくじけそうになったときに幸太郎のことを思い出し頑張っているとメールをくれました。幸太郎の死は、私たち家族だけでなく幸太郎と関わった人たちにも影響を与えているんだと改めて気づかされたのでした。

彼らと別れた後、私は無性に幸太郎が今



いる世界のことを知りたくなり、ホテルの近くにある本屋に立ち寄り『死んだらおしまい、ではなかった2000人を葬送したお坊さんの不思議でたぬになる話』(浄土宗上山大念寺住職 大島祥明氏 P H P 研究所 二〇〇九年八月三十一日)と『人は死なない』(臨床医 矢作直樹氏 バジリコ 二〇一一年八月二十五日)の二冊を購入し、むさぼるように読んだのを覚えています。この日から私は、三百冊以上の本を読み、この世には、しくみがあることを知っていくことになります。

### 【大阪での幸太郎】

中井君と会えたことを境に、幸太郎が通っていた専門学校の友達やホテルの職員の方から、たくさん幸太郎の写真が私の携帯電話に送られてくるようになります。それらの写真を印刷しアルバムに貼っていくと、私たちが知らなかった幸太郎の大阪での時間が共有されていきました。ただこのとき、一つだけ集められない写真がありました。

幸太郎は、専門学校のある夏の夏に一カ月間のホテルでの研修期間がありました。そこで出会った人たちが最高だったことを私に話してくれました。売店で一緒に働いた職員たちと意気投合して、仕

事が終わったら毎日のように宿舎に集まって遊び、研修が終わる日には号泣してしまい、「あんなに泣いたのは初めてやった」そう言っていたのです。研修が終わった秋にも自分からその方たちに会いに行っていたぐらいでした。その方たちと連絡を取りたいと思った私は、研修場所だったホテルにメールをすることにしました。残念ながら幸太郎と仲良くしてくださいとお願いしていた三人の職員はすでに辞めており、すぐには連絡が取れないため時間が欲しいということでした。私は、待つことにしました。

## 【四十九日のお礼】

四十九日に、『踊る大捜査線 THE FINAL 新たなる希望』のDVDが届きました。幸太郎は、『踊る大捜査線』の映画のDVDをすべて購入していました。生きていれば、このファイナルを絶対に揃えていただろうと思った私は、数日前にAmazonで購入しておいたのです。DVDには、映画と舞台挨拶と映画の舞台裏の三枚が入っていました。映画はすでに観ていましたから、舞台挨拶から観ることにしました。織田裕二さんが、今までのいろいろな話をし、お辞儀をしながら「本当に！ 本当に！ 感謝しております!!」そう言い「十五年間ありがとう」というファンからの文字が画面に現れました。その瞬



間、私の胸にもものすごい衝撃が伝わり「本当に！ 本当に！ 感謝しております。二十一年間ありがとう」この言葉は、幸太郎が私に伝えたかったことだとわかり、それと同時に、「人は計画して生まれてきている！ すべてはつながっているんだ！」そう心底理解した瞬間でした。

### 【私への誕生日プレゼント】

五月九日は、私の誕生日です。ひろ子さんも五月生まれなので、毎年二人で誕生会をします。このときは、私の誕生日に少しリッチなランチを楽しみました。

ひろ子さんは、私が仕事で子どもたちの幼稚園の送り迎えができないときに送迎をしてくれるなど、うちの子どもたちにとつて第二の母でした。幸太郎が大病院に入院しているときも何度かお見舞いに来てくれて、私がいなくても二人の会話が成立しているような関係でした。そんなひろ子さんとランチを食べ終わりコーヒーを飲んでいるとき、私の携帯電話が鳴りました。相手は、幸太郎が専門学校のときに研修をしたホテルの売店で働いていた、ちはるちゃんからだったのです。幸太郎との写真は二十枚ぐらいあり、直接届けたいと六月十一日に、しばちゃんとうちにきてくれることになりました。五月九日

というこの日に連絡が取れたのは、幸太郎からの私への誕生日プレゼントだと思いました。そして、この日から九年後の誕生日に、この本を出版することになった、GalaxyBooks株式会社の方とつながったのです。

### 【幸太郎を偲ぶ会】

幸太郎の職場だったホテルから「幸太郎君の偲ぶ会を開きたいと思いますので、ぜひご参加ください」と連絡があり、五月十三日に主人と私とひろ子さんの三人で参加させてもらうことにしました。食べきれないほどの豪華な料理が並べられ、テーブルがセットされていました。スタッフの方が献花してくださり、みなさんと一緒に食事をし、ギターを弾きながら歌ってくださいたりもして、幸太郎の思い出話に花が咲きました。わずか五カ月しか働いていなかった新入社員のために、これほど温かいおもてなしをしてくださったことに対して感謝の域を超えていました。

幸太郎が逝ってしまってから、いろいろな出来事が起こりました。でも、正確に言えば私が生まれる前からそれは始まっていたんだと思います。

私は、小学一年生のころから「人は、なんのために生きるのか」「私が生まれてこなかったら、この私はどうなるのか」「私が死んだら、この私はどうなるのか」と、苦しくなるほど自分に問いつけていました。高校二年生までは、勉強を頑張ろうとしても何か空回りしてテストの結果として表れない。いつも学級長に選ばれるのに人間関係がうまくいかない。そんな時期が続きました。それが高校二年生の後半になったとき、「運が変わった。絶対に守られる。何が起ころうと、必ず味方がいる。必ずうまくいく。自分のやりたいことは絶対にやれる」と、根拠のない自信を持つようになりました。そしてその自信は、そのとおりになり、看護師になり希望する病院で働くことができ、主人と出会って半年で結婚し、子どもも授かることができました。だから思っただけです。「亡くなった幸太郎と絶対に会うことができると。そして後日、その願いは、本当に叶うことになります。

ひろ子さんの紹介で、カバラ数秘術を使ったカウンセリングを受けることになりました。落ち着いた

ら働いていた病院に再就職するつもりでしたし、幸太郎のことで傷ついた私の心がカウンスリングで癒やされることなどないと思っていました。ひろ子さんがあまりにも勧めるので、受けてみようと思っただのです。

カウンスリングのために訪問してくれた彼女が、「ん〜、あの遺影を見ると、とても真面目そうなんですけど、今、私の肩に肘をのせてきてるんですよ〜」と言うのです。私は、ひっくり返るぐらい驚きました。なぜならそれは、生前幸太郎が私にしていた行為だったからです。

リビングに置いた簡易ベッドで過ごす幸太郎は、食事もベッドに座って食べていました。幸太郎がご飯を食べるとき、私はいつも幸太郎の左側でベッドに腰かけ一緒にテレビを見ていました。そのとき幸太郎は、自分の左肘を、私の右肩にいつも乗せていたのです。そんなことを知るはずもない彼女が、「肩に肘をのせてきている」と言うのです。私は、何が起きているのか、さっぱりわかりませんでした。「幸太郎が今ここにいる」そう思いました。

いつの間にか瞑想状態になっていた彼女が、「早く逝ってしまつて、悲しい思いをさせてごめん」と、私と幸太郎しか知らないことを話しました。彼女は、幸太郎とつながって代弁してくれていることがわかったので、私が、「この世で幸せだった？ この世で未練とか、やり残したことはないの？」と質

問うると、彼女は「プツ」と吹き出す動作をして「そんなこと決まっている。聞かなくてもわかるでしょ。未練もやり残したことも一切ないよ」そう答えたのでした。

幸太郎と再び会えたこと、話げできたこと、私が心の中で思っていたことすべてを幸太郎が知っていたことを知り、あまりの喜びに心の整理がつかみませんでした。一時間半ほど経って彼女が、「何か最後に聞きたいことがありますか?」と言うので、「じゃあ幸太郎、何かお母さんにやってほしいことはないの?」と聞くと「おじいちゃんのお墓。赤い花。ケトーのような花を持って行ってほしい



い」と返事が返ってきました。幸太郎が亡くなつてから、頻繁にお墓参りしていましたから、なぜこのタイミングでお墓へ行けと言うのだろうと不思議に思いましたが、翌日私は、花を買うためにホームセンターに行きました。一件目のホームセンターにケトーがなかったので二件目に行くとケトーはありましたがオレンジ色で、どうもこれじゃないように思いました。それで、赤い花というとこれしかないなと、ケトーを諦めて赤いカーネーションを買つてお墓に供えて帰ってきました。

家に戻り、自分の部屋にいと「五月。カーネーション」と頭の中で聞こえます。「五月？ カーネーション？……、もしかして……母の日？」カーネーションは、幸太郎からの母の日のプレゼントだとかつた私は、急いでお墓に戻りカーネーションだけ持ち帰り、枯らさずこのまま残したいと思い、ドライフラワーにすることにしました。幸太郎から母の日にカーネーションをもらうのは、幼稚園のときの造花のカーネーション以来でした。

幸太郎は、父の日にもプレゼントを用意してくれました。

「なあ、お母さん。あのさあ、かぼちゃの種、まいた覚えがないのに、畑にかぼちゃの花が咲いとんのさなあ」と、お風呂上りで髪をドライヤーで乾かしている私に主人が言いました。

私には、かぼちゃに対して思い当たることがありません。ひろろさんが営んでいる雑貨屋で、一年前から野菜を売りはじめた方が、『すくなかぼちゃ』を売っていてそれを購入したときから私は、かぼちゃケーキを作るようになりました。ケーキを何度も作る私を見て主人が、「僕も作ろうかな」と言ったことで、その方に『すくなかぼちゃ』の作り方を教えてもらおうとしたら、「難しいから苗を育てたらあげるよ」そう言ってくださったのですが、いつまで経ってもその苗は届かなかったので諦めていたのです。

翌日になり主人が、「彼、載ってるよ」と、地域貢献をしている彼の記事が載っている新聞を見せてきました。そこでやっと今日は、六月十六日（日）の父の日だということに気づきました。『すくなかぼちゃ』じゃなかったけれど、そのかぼちゃで、幸太郎も好きだったかぼちゃケーキをたくさん作りました。

幸太郎から、毎日何かしらのメッセージが届きました。それを私は『気づき』として書き残しました。他人から見れば、こじつけているとか、普通の出来事なのに意識しすぎていると思われることだったとしても、くるメッセージが私と幸太郎との思い出のどれにつながるのかと、パズルのように組み合わせしていくことは私を興奮させました。それでも私が体験していることは非現実的であり私自身が信じられないことの連続でした。そんなある日のことです。今日は、冷やし中華を作ろうと、食材を買うために主人と一緒に近くのスーパーに出かけました。店内に入るとすぐに果物や野菜を売っているコーナーがあり、オクラが山盛りに積まれていました。主人が「幸太郎が好きなオクラ」と言って、買い物かごに入れました。

幸太郎は、湯がいたオクラにかつお節と醤油をかけて食べるのが大好きで、退院後毎日食べていました。「大阪に住むようになって外食したときにオクラ丼を食べたとき、メチャクチャうまかったんさあ」と、それからオクラを食べるようになったと言っていました。そのオクラを久しぶりに買いました。夜になり私は夕食を作りはじめ、オクラを湯がこうと鍋のお湯が沸騰するのを待っていました。その



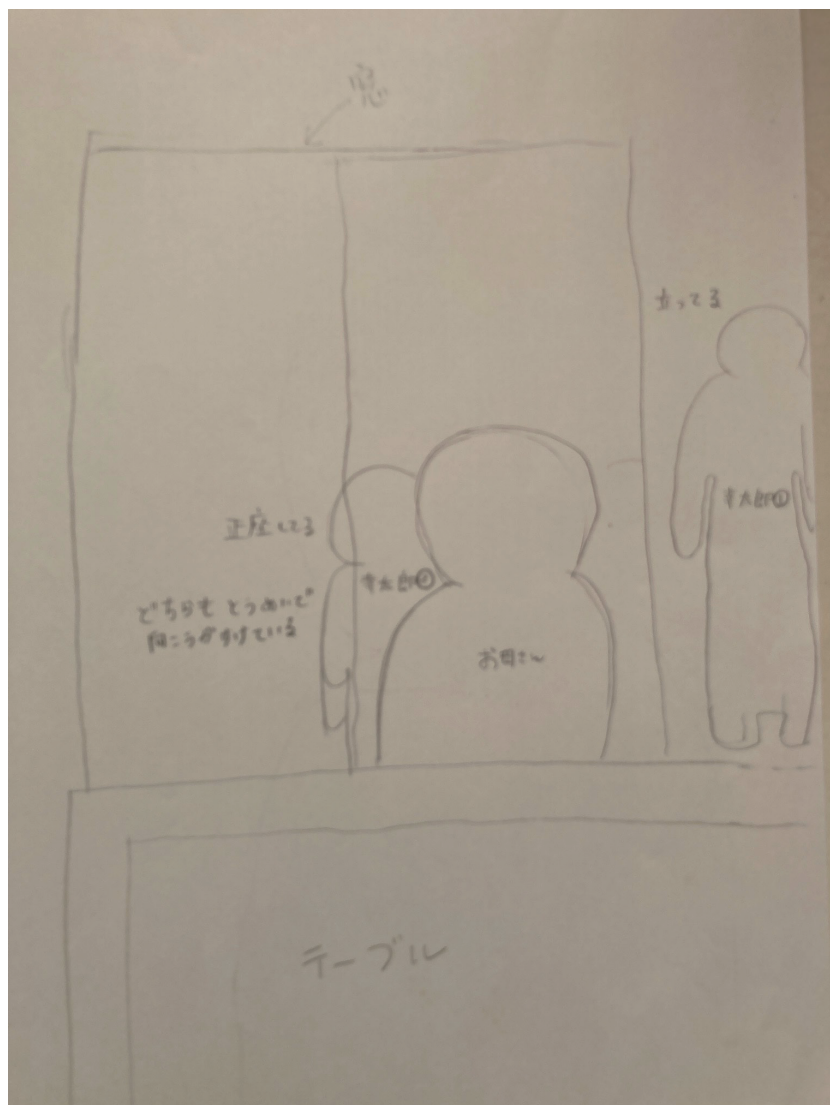
とき私の頭の中に、幸太郎がリビングのベッドの上に座って、テレビを見ながらオクラを食べるのを羨しみにしている姿がリアルに映りました。「このオクラを食べる幸太郎がいない」そう思った瞬間、ものすごい悲しみが押し寄せてきて、涙が溢れ出しました。「ごめん、これ、私無理!」と、オクラを指して主人に伝えました。主人は「僕が作るよ。湯がいて、刻んだらいいだけやる? 簡単やから」そう言ってくれましたが、泣き止まない私を見て主人は動揺して、どうしたらいいのかわからなくなったのか姿が見えなくなりました。

私はもう一生、オクラを買うことも食べることもしないだろう。見るのもつらくなった私は、生のオクラをビニール袋に入れ、ゴミ箱に捨てようとしたその瞬間、「え!? 捨てるの? もつたない!! 僕好きやのに!!」幸太郎が私の後ろで、この光景を見ているようにはつきりと聞こえたのです。思わず笑ってしまいました。涙は、どこかへ吹っ飛びました。私はすぐにオクラをビニール袋から取り出して湯がきはじめました。「ああ、オクラを食べたい」そう思いました。幸太郎の遺影の前にいた主人にこのことを話し、二人でオクラを食べました。

ひろ子さんの長男は、幸太郎と同じ年です。彼が幸太郎の夢を見たことを教えてくれました。夢の中で幸太郎は、死んだとき「黒い四角い物が迫ってきて、吸い込まれる感じだった」と教えてくれたと言います。彼は、幸太郎の夢を四回ほど見たけれど、いつも元気で、いつも長女と次女も一緒に登場すると教えてくれました。

【幸太郎が見える、ちはるちゃん】

六月十一日に、四時間かけて、ちはるちゃんとしばちゃんが、幸太郎が写っている写真を持って、家に来てくれました。研修中の面白いエピソードを聞かせてくれました。話が一段落したとき、私は勇気を出して彼女たちに、幸太郎の携帯の発信履歴のことを話しました。ところが二人は少しも驚かないのです。なぜならちはるちゃんは、霊が見える人だったからです。ちはるちゃんはすでに、私の後ろにいる幸太郎を見ていたのです。



和室の掛け軸の所に行ったり、トイレのほうに行ったりする幸太郎の影が見え、私の左横から出してくれた幸太郎の顔は、研修のときと同じ笑顔だけど、そのときの笑顔と比べ物にならないぐらいの幸せ以上に幸せな顔をしていると言いつ、幸太郎に会えたちはるちゃんは、嬉しくて泣いてしまいました。霊が見えるのは、うつとおしくて仕方がないぐらい嫌なことらしいのですが、幸太郎に会えたことは喜んでくれました。

ちはるちゃんたちと会えることになった同時期に、ひろ子さんが営む雑貨屋のお客さんの中にも霊が見える人がいまし

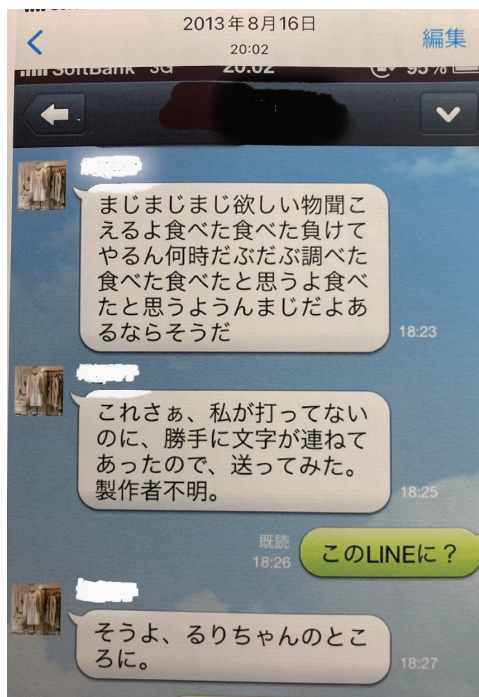


た。その方は、自分の息子さんの友人が交通事故で亡くなった後にその友人が見えるようになったことがきっかけでした。

ひろ子さんと一緒にお昼を食べようと、コンビニで購入したお弁当を持って雑貨屋に行きしばらくすると彼女が来店しました。お弁当をテーブルの上に置いたまま三人で話しつつづづけていたら「早くご飯食べたら？ 幸太郎君が口を開けてるよ。早く食べなってるんだよきつと」と彼女が言うのです。私は、幸太郎がそばにいることを嬉しく思いましたが、「魂は食べたりしないのに、どうして口を開くんだったら」と思いました。

八月十五日に初盆を済ませましたが、今回は幸太郎から、なんの愛函もないと寂しく思っていた十六日の夜に、ひろ子さんからLINEが届きました。ひろ子さんが打つてもないのに、勝手に私宛にLINEの中に文字が打たれていたというのです。

ひろ子さんは、自分の操作ミスだと言いましたが、私は幸太郎からだど嬉しくなりました。なぜなら、私しか知らない質問の答えだったからです。



【百箇日に会わせてくれた毛利君と愛ちゃん】

六月二十六日は、幸太郎の百箇日でした。私は、この日を楽しみにしていました。なぜなら、母の日、父の日、四十九日、初盆と、必ず幸太郎は愛図をくれていたからです。法要は二十三日の日曜日に終わらせていましたが、その日は何も起こりませんでした。

この日は朝から大雨で、お昼を食べてからひろ子さんが営む雑貨店へ遊びに行きました。いろいろ話をしていたら夕方四時になりお店も閉め、私も家に戻りました。何か愛図があると思っていたのにもう五時前だとしよんぼりしていると、幸太郎の携帯電話が鳴りました。慌てて出ると、専門学校同級生の毛利君でした。今近くに来ていて一時間ほどで到着するので、お邪魔していいかと言うのです。もちろん来てくださいと伝え、主人にも慌てて電話を入れました。いつもならまだ帰る時間ではないのに、今日は会議が早く終わったから今電車に乗るところだと言うのです。主人を駅に迎えにいき、車の中で毛利君との電話の内容を話すと主人が「今日は、百箇日だからな」と言います。そうだった！ 私は、そのことを忘れていました。

家に到着すると毛利君はすでに到着していて、助手席には女性が乗っていました。彼女は愛ちゃんと

いい、幸太郎の同級生でマンションが近く、幸太郎の自転車をよく借りていたといいますが。線香だけあげてもらって焼肉店で夕食を食べることにしました。私が集めた幸太郎の写真が詰まったアルバムを見て、愛ちゃんは泣いていました。

幸太郎の思い出話も一段落したので、今日、どうして来ることになったのかを尋ねると、昨日の夜、毛利君が愛ちゃんに電話をしたら今日が休みだと言うので一緒に、お昼ごはんでも食べようという話になり、一日電話を切ったけれど、休みならどこかへ行くかと思えば再度電話をかけ、山梨の富士急ハイランドへ行くことになったと言います。大阪で車をレンタルし山梨に向





かおろとするのに、大阪をグルグル回って山梨に向かえずにいると大雨が降ってきたので、毛利君が鳥羽水族館に行こうと言いだしたので、富士急ハイランドを諦め、三重の鳥羽に向かうことにしたそうです。水族館を見物してお昼ごろになったとき、二人が同時に「三重と言えば、幸太郎やん！」と言いだし、明日もお互い休みだからゆっくりしていこうという話になり、幸太郎の携帯に電話をしたと言います。

私は、幸太郎の仕業だと思いました。自分が関わった人を私たちに会わせてくれていると、そう思いました。

【寂しさを埋めてくれた幸太郎の友人たち】

十一月二日（土）に、専門学校の同級生だった平岡君と松浦君たちが大阪から来てくれました。

彼女から、「幸太郎に会いに行っていない」と平岡君に連絡があり、平岡君から松浦君に連絡をしたようでしたが、松浦君は大阪での仕事を辞めて実家に帰る予定だったけれど、今日の日のために大阪にいてくれたと教えてくれました。「僕は、コーラで酔える」と、アルコールが飲めなかった幸太郎のために、

平岡君はコーラを三本、松浦君は漫画本の『ONE PIECE』の新作とサンジのフィギュアと、唯一幸太郎が飲めた『ほろよい』のチューハイを。彼女は、幸太郎にさせてあげてほしいと白いマフラーとユニクロの上着を供えてくれました。

幸太郎は、もうこの世にはいないのに、服も着られないのに、コーラも飲めないのに、本も読めないのに、それでも幸太郎のために買ってきてくれました。彼らの中に、幸太郎は生きています、そう思いました。

この日から六年経ったとき、再び平岡君と松浦君、内藤君が来てくれました。



今回来ることになったきっかけは、平岡君が前回来たとき、幸太郎が闘病中、プレスレットをしている写真を見たことで、ひろ子さんの雑貨屋でプレスレットを購入し、自分の部屋の棚の上に飾ってあったところ、何もしないのにプレスレットが弾けてバラバラになってしまったのを見て、「幸太郎が会いに来てくれないと怒っているのかなあ」と思ったそうです。しばらくして松浦君と内藤君と会おうという話になったとき、幸太郎の家に行こうとなり今回訪問してくれたのだそうです。

内藤君が訪問してくれたのは初めて



だったので幸太郎のアルバムを見せると、前回訪問したときの写真を見た平岡君が、「今日は、僕たちが前に来た日と一日違いだ」と驚くのです。前に来たのは二〇一三年十一月二日（土）で、今回は十一月三日（日）。本当は、今日来る予定ではなく、別の日を設定していたらしいのですが、三人が日にちの取り違えをしていたために今日になったと話してくれました。彼らには言わなかったのですが、平岡君から訪問したいと連絡があった日、私は「平岡君たちはどうしてるだろう」と思っていたときでした。

### 【疲れがぶっ飛ぶプレゼント】

幸太郎のいない年末年始を初めて過ごし、いつものように日常が戻ってきました。新しく働きたした職場では、人間関係でいろいろあり、私は疲れきっていました。その気持ちを吐き出すように「お母さん、少し疲れたよ。休ませて。それか、あなたからのプレゼントを頂戴。今のお母さんの疲れがぶっ飛ぶようなプレゼントを頂戴よ！」と幸太郎にメールを送ったのは二月二十日でした。

翌日、ひろ子さんと買い物をして家に到着すると、郵便局からの不在票がポストに入っていました。ちはるちゃんと一緒に来てくれたしばちゃんからでした。すぐに郵便局に取りに行き中身を見てみると、幸

太郎への誕生日プレゼントでした。幸太郎の誕生日は十月十三日で、もうとつくに過ぎています。それだけでもクスツと笑えてしまうのに、プレゼントは、ハートが飛び出してハッピーバースデーと歌いだすビックリ箱だったのです。しばちゃんは、送ろうと思いつながら今になってしまいましたと教えてくれました。本当に気が抜けるような、でも本当に癒やされるプレゼントでした。

この出来事があったことで、私が思っていることはすべて幸太郎に伝わっていると確信できたのです。

### 【幸太郎からの長女への電話】

一周忌の法要を春分の日である三月二十一日に自宅で行いました。ひろ子さん家族も来てくれました。法要が終

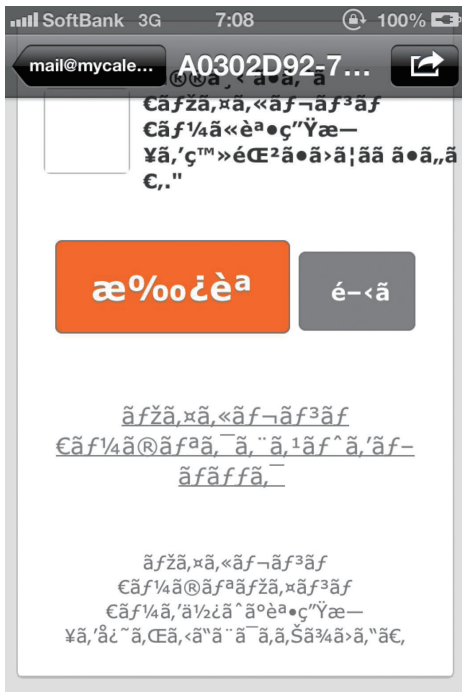


わった後、ひろ子さんのお父さんが入院しているのでお見舞いに行き、六時ごろに帰った私は夕食の準備をしていました。そこへ、本屋に行っていた長女が慌ててキッチンに来て、「お母さん！ こうちゃんの携帯電話どこにある?!」と、はあはあと呼吸も荒い状態で言ってきたのです。「お母さんの鞆の中やよ」と答えると、「こうちゃんから電話があつた！」と言うのです。本屋で携帯が鳴ったから手に取ってみると、「幸太郎」って文字があり、驚きすぎて周りの音がまったく聞こえない状態になったと話してくれました。確認すると確かに幸太郎が長女に発信していました。長女も次女も驚くし、主人はメールしてくればいいのと言いながら、「僕にもしてほしい」と言っていました。実のところ幸太郎は、不明な番号で発信していたり、フロントで一緒に働いていたスタッフや友人にも発信していたりしたので、私はそれほど驚かなかつたのですが、一周忌にこんな出来事を起こしてくれたことをとても嬉しく思いました。その後、主人の誕生日近くに幸太郎からの電話があり、主人は私に嬉しそうに報告してくれました。

【意味不明のショートメール】

私は幸太郎の携帯電話を寝室で寝る前に充電し、起きたら鞆の中に入れてあります。二〇一四年六月十四日（土）の朝、幸太郎の携帯電話を手に取ると、夜中の二時二十四分にショートメールが入っているのに気づきました。





添付を開けてみると、わけのわからない文字が並んでいました。「あなたは誰？」と送信しましたがエラーになります。今もこれがなんだったのかわかりません。



【職場の大切な友達】

十月二十八日（火）に永倉さんと太田君が来てくれました。彼らは幸太郎と同じホテルで働いていた

スタッフで、太田君と幸太郎は同期で入社し、お互いが初めての友達だったそうです。彼らは、幸太郎の通夜の夜遅くに仕事が終わってから車を借りて駆けつけてくれました。永倉さんは何度も幸太郎に会おうとしてくれたのですが、幸太郎の体調がすぐれず結局会



えなかつたことをとても後悔していました。

幸太郎は、自分が親しくしていた人たちを私たちに会わせ、私たちの知らない大阪での幸太郎を教えてくださいました。それはきつと、自分は、こんな素晴らしい人たちに囲まれて人生を送っていたことを私たちに伝えたかったのだと思います。

このようないろいろな出来事があっても、私自身、幸太郎とつながっていることを信じきるには相当な時間を要しました。私にしかわからない幸太郎との関係性や思い出でしたから、誰に話しても信じてもらえないだろうと思っていました。このころの私は、幸太郎とつながっていることを嬉しく思っているだけで、まさかこの世に法則が存在することを教えてくれることになるなどは夢にも思っていまませんでした。ただ、幸太郎の法名が『幸成（こうせい）』であることから、『幸せに成る』何かを教えてくださいようとしているのではないかと、幸太郎から課題をもらったように感じていました。

ここでお話をした内容は、ほんの一部です。毎日何かしらの愛函がありました。そのほとんどは、私と幸太郎しか知らない思い出が、再生されるような内容でした。

私しか知らない、私が心の中で思っていることが現実の世界に現れることで、幸太郎は私のすべてをわかつているんだと思いました。携帯電話への着信は、とても嬉しかったのですが、そこに執着するのはよくないと思った私は、通信契約を解約しました。解約したことで以前より増して、幸太郎からのメッセージを受け取ろうと、私は真剣に心の中に意識を向けるようになりました。

幸太郎が、どんな世界にいるのかと興味を持った私は、精神世界に関連する本を三百冊近く読みつづけました。こんな世界があるのかと思う反面、引き寄せの法則やスピリチュアルの内容がたくさん書かれていましたが、どんなにたくさん本を読んでも、その法則を遣うことはできませんでした。だから思ったのです。本当にこの法則があるなら、自分で体感して、それをわかりやすく伝えたいと。

試行錯誤しながら十年が経過しましたが、この十年のプロセスは必要で、こうやって出版という方法で、私の願いは叶うことになりました。

この一連の出来事は、人は死んでも意識は存在すること。そしてこの意識の存在が、自分の人生を決定していくのだということを教えてくれました。



## 第三章

---

### 『こころ』の構造を知る

『わたし』とはどういう存在なのかと聞かれれば、つらいとか悲しいとか楽しいかと思う『ところ』を持っていて、頭でいろいろ考え、行動に移しているのが『わたし』であり、それが人間であると思っていました。生活するためにはお金が必要で、人間関係でいろいろ悩むことがあっても、働かなければお金を得られないことがわかつていたので、我慢してでも働くことが当たり前で、我慢できなければ環境を変えるしか方法がないと思っていました。

そんな『苦』を感じる世界に生きていたのは、私が、『ところの構造』や『現実世界と自分との関係』が、どんなふうにつながっているのかという『この世のしくみの理』を知らなかったからなのです。この世が、どんなしくみで成り立っているのかを知り、その法則に沿って生きていけば、そこには『楽』な世界が存在していたのです。

この章では、『ところ』がどうやって生まれたのか、私が、『ところ』をどんなふうに遣ってしまっていたのかをお話ししたいと思います。

## 『快』『不快』が心に影響を与えている

どんな環境で生まれようと、私たちはその環境で自立するまで育ててもらうこととなります。その間、さまざまなことを知り、さまざまな体験をしていきます。血縁関係のあるなしにかかわらず、その最小集団の中にいる人と自分との関係性と、その最小集団に関わる人たち、そして保育園や幼稚園、学校で、自分と自分以外の人との関係性を眺めながら育っていきます。

自分にとってのその環境、自分にとってのその周りにいる人が、自分に対して『快』を与えてくれる人であれば自分は幸せであり、『不快』を与える人であれば、その人から離れたと思います。そういった『快』『不快』は、自分の好む物、好まない物にも影響を与え、少しずつ自分の好みや興味を持つことが明確になっていきます。

## 誰からも愛されたいと思う気持ち

『愛する』ということがどういふことなのかを知らなくても、「愛されたい」と思います。それは理屈ではなく、本能だと思えます。褒められたら嬉しいと思うのは、愛されていると認識できるからです。誰からも相手にされないことや無視されること、叱られつづけることは、とてもつらいことであり『不快』です。ですから、「愛されるにはどうすればいいのだろうか」と考えはじめます。大人が喜ぶことをすると褒められる。成績がいいと褒められる。目立つことをすると自分を見てくれる、自分の思っていることとは封じ込めて、相手の言うとおりにしていれば愛してもらえるなどの方法を使って、自分の価値を認めてもらおうと思えます。

『愛』には、『無条件の愛』と『条件付きの愛』があります。『無条件の愛』とは、赤ちゃんを見れば笑顔になったり、犬や猫を見てかわいいと撫でたりしてしまうような、相手に一切何も求めない『愛』という存在があります。でも、赤ちゃんを見てもかわいいと思わない人もいますし、動物が嫌いな人だっています。そんな人は『愛』がないのかというと、そうではありません。私は、「くしたい」それが『愛』だと思ふのです。「このおいしく煮えた肉じゃがを、家族に食べさせたい」「こんなに温かい服があること



を、あの人に教えたい」「こんな面白いゲームで、みんなと一緒に楽しみたい」「目の前で困っている人を助けたい」「この新鮮な魚を、おいしいまま届けたい」「この歌を聞いて、元気になってもらいたい」「そんな何も求めない『無条件の愛』が、この世界を創っているのだと思うのです。言葉として「愛しているよ」と言われることや褒めてもらうこと、愛している証拠として何かを買ってもらうことが『愛』ではないのだと思います。自分の望む何かや相手が望む何か、私にくっついていないと愛してもらえない『愛』。これが『条件付きの愛』です。『条件付きの愛』は、常に何かにしがみついている状態で、我慢を強いられていますから、とても苦しいと感じます。

## 比較することで、自分の存在価値を測ろうとする

この世に自分が生まれた瞬間から、外には比較の世界が存在します。性別の比較であったり、生まれたときの体重の重さであったり、顔がかわいいなどから始まり、寝返りや歩くタイミングまで比較対象になります。学校に行くようになるとテストの点数や成績表、スポーツ大会の結果など、観えるものはすべて比較の対象になります。

人には得手不得手があったり、興味がある人ない人があったりしても一律に同じことを学ぶようなシステムが存在します。自分は自分だとわかっていても、目に観える結果で一喜一憂し、周りの大人も自分自身も苦しんでしまったり、成績がよければよかったで、それを維持しようと必死になり、自分自身を追いついでしまうこともあります。

この比較するクセは大人になっても続き、職業や会社名を聞いただけで、「高給取りだから幸せなんだろう」「有名な会社で働けて幸せだろう」と、自分の今置かれている状況と瞬時に比較しようとしています。

## 自分の身を守ろうとする（保身）

---

誰もが自分の身を守ろうとするのは当然のことですが、『こころ』にもその働きがあります。自分がつらいと思うこと、傷つけられると思うこと、不安になることから逃げる方法を考えます。何かの試験発表のとき、きっと不合格だとわかっていてもその現実を観ると自分のこころが傷つくため、「どうせ不合格だ」と自分に言い聞かせて、不合格だった現実を観たときの自分のこころのダメージを少なくしようとしたり、誰かや何かのせいにして、自分が悪いのではないと言い張ることで、自分を守ろうとします。

## 誰もが持っている『望み』

『望み』は、誰もが持っています。「これを実現したい」「もっとお金が欲しい」「健康でいたい」「本当はこうしたい」などなど。それは、実現可能なものから、夢物語のようなものまでさまざまです。ただ、『望み』とは、これだけではないのです。

毎日の日常の中で、「これ食べたい」「トイレに行きたい」「お風呂に入りたい」「きれいにしたい」などのなんでもないようなことも、私たちが望んでいることなのです。災害などでこれらの望みが叶わないとき、とてもストレスを感じるのは、この『望み』を叶えることができないからです。

『望み』を叶えることができると、満足感を覚えることができますが、その満足感は一時的で持続しません。また次の望みを探そうとします。また、今の自分からあまりにもかけ離れた望みを追いつづけることは、常に不満足な状態を継続させることになるので、疲れ果ててしまい意欲までなくなってしまうことさえあります。

## やりたいこと

幼いころは、それが危険なことであるとか、やってはいけないことなど関係なく、目の前に見えたものに向かっていきます。じっとしていることができず、あちこち動き回るあの無駄な動きは無駄ではなく、体を鍛えいろいろな体験をすることで、痛い目に遭うことは避けようとし、怒られることはやらないうようにし、誰もがやっていないことは常識から外れたことだと学んでいきます。

「やりたい」ことがあり、「やりたい」と思ったことがやれる人は、失敗するしなかに関係なく、前に進むことができますが、「やりたい」と思うことがなかったり、「やりたい」と思うことができない環境にあつたりすると、自分がなんのために生きているのか、自分は価値のない人間であると自分を追い詰めてしまい、いつしか生きる意欲さえなくなってしまうこともあります。

## 使う言葉は、自分の想いや行動と一致しているとは限らない

何かを考えると、自分の考えや気持ちを伝えるとき、自分の行動を決めるときすべてに言葉を使っています。ですが、この中で思っていることと、言葉がいつも一致しているとは限りません。本当は好きなのに、大嫌いだと言ってしまうこともあります。どんなに綺麗事を並べられても、少しもここに響かないと思うことがあります。言葉には、表面の自分では隠しきれない本当の想いが乗っかって相手に届いてしまいます。短い言葉でも嘘偽りのない本当の想いが乗せられた言葉が、一番自分の想いが伝わります。

言葉は、行動を決定させる役割ももっています。「〳〵をやる」と思ったときは、やる行動をとりますが、「〳〵をやる」と……でも、やっぱりやめた」と思ったときは、行動はしません。『意識の世界』で決定した言葉は、『現実の世界』で決定されてしまうという決定権があるのです。自分の想いと言葉と行動が一致したときは、スッキリした感覚を覚えますが、一致していない場合は、モヤモヤしたなんとも煮えきらないような感覚を覚えます。

## 毎瞬毎瞬選択していることに気づいていない

過去・現在・未来と、時間は後ろから前へと一直線に流れているようにイメージしてしまいが、私たちは、毎瞬毎瞬選択の連続を生きています。昨日と同じように今日も過ごし、毎日何も変わらない日常を送っていると思いつつ、「何かいいことないかな」と変化を望んでいるように言うときがありますが、実のところ、無意識に毎日を無難に過ごすために、安定を望んでいつもと同じ選択をしています。

自分の人生を自分の望む方向へと舵を取るには、この選択が重要な役割をしますが、感情に流されるときや、振り回されたりしているときは、猪突猛進状態で進路変更は不可能な状態になっていきます。

## 自分の持つ感覚を信じることができない

人間が肉体で感じる五感の他に、独自に持つ『感覚』があります。自分にしかわからない微妙な感覚です。誰から見ても同じように出来上がっているように見えるのに、作った本人は満足していないという、説明することも見せることもできない感覚のことです。

この感覚は、物を作るときだけでなく、自分が選択するときにも使われます。何かをしようとするとき、どの道を行こうかと考えるとき、食べる物を選ぼうとするとき、自分の人生の中の大きな決断をするときなどなど、知識も体験も五感も関係なく、「ただそう感じる」「ただそう思う」という感覚を持っています。

ただ私たちは、この感覚を優位に使うことより、生まれてから教わったことや体験したことが真実であるため、本当の自分の気持ちより、損をすることを避けたいと思う選択をしてしまいます。その結果うまくいかないし「やっぱりあっちを選んでおけばよかった」と後悔してしまいますが、実はどちらを選択しても後悔する結果となってしまうのです。



## 閃きを無視してしまおう

『閃き』と『直感』は同類のように使われていますが、『閃き』は、宇宙の叡智からの情報、『直感』は、思考からの情報だと私は区別しています。

『直感』は、何か問題が生じたとき、その問題を解決しようとするときに思考を使った結果、浮かんだ答えのように思います。ですから、その答えは自分がすでに知っていること、体験していることの中から拾ってきた答えになるように思います。

『閃き』は、そのことを一切考えてもいなかったのに、ある瞬間に「あっ！」と気づき、わからなかった答えが急にわかったりするときです。思わず「そういうことか」と、今までどうやっても解けなかった問題が、少し角度を変えただけで解けたような、それでいて新しい発見だと思えます。感覚でいうと、『直感』は固く、融通がきかないような感じですが、『閃き』は、緩みがあつて、融通がきくような感じ  
です。

どちらが『閃き』で、どちらが『直感』かはどうでもよく、ここで大切なのは自分の内側から出た答えは行動に移してみることです。それは、自分自身を信じることにもつながっていきます。

## こころの中の神様

神様が本当にいるかどうかさえもわからないのに、お願いごとはすべて神様に委ねようと思います。願いが叶うと神様に感謝し、うまくいかなかったときは、神様を憎んだりします。私たちは、神様が観えなくても、こころの中に神様が存在していることを知っています。このこころの中の神様は、『本当のわたし』の気持ちを知っています。たとえ自分以外の人を誤魔化すことができても、自分だけはすべてを知っています。このこころの中の神様の正体こそ『本当のわたし』がいる場所です。

私たちは、物心がつくようになったところから、この社会で幸せに生きるために、さまざまな角度からとらえられた常識を教わっていきます。その結果、自分の思うことばかりをすることは自分勝手であり、社会から孤立することになると思い込み、我慢することを覚えていきました。『本当のわたし』を閉じ込めたことで、『本当のわたし』がどこにいるのかわからなくなってしまったのです。

意識は、『わたしそのもの』であり、人生の設計図を持っている

意識がなければ、私たちは動くことも話すこともできません。意識は、私がどう生きていくのかを知っている大元であり『わたしそのもの』と言えます。

私たちは、人間という肉体を持っていますが、言い換えれば意識が肉体という着ぐるみを着て歩いているようなものです。

自分が興味を持ったもの、やりたいと思ったこと、それが好きだと思っものに理由はありません。それに惹かれるのも、それをやりたいのも、それが好きなのも意識が決定しています。意識は、肉体を持った私が生きる方向を示す羅針盤です。



## 第四章

---

思うように生きられないのは、  
現実と自分の関係性を  
知らなかったから

自分が生まれた環境や、その後の人生で体験していく『現実世界』で起きる出来事は、自分にはどうしようもないことだと思いつながら、あのとときあの選択をしていたら、自分の人生はもっと違う幸せな人生を歩めていたのかもしれないと、過去に想いを馳せることがあります。今観ている『現実の世界』は、成るように成った世界であり、どんな選択をしていたとしても、同じ結果に辿り着いていたのです。環境が違うか、周りにいる人の顔が違うかだけの違いで、『現実世界』を観て今自分が思うことは、どんな選択をしても同じ結果だったのです。それは、私たちが、自分と『現実世界』の関係を知らずに生きていたからなのです。

## この世界が存在している意味を知る

毎日の生活に追われていた私は、「いつたいたなんのために生きているのだろう」と、その答えを知りたいと思いました。この『現実世界』の中で生きて、いつか死んでいくという人の一生は今限りで、死んでしまえば何も残らないのだと思い込んでいましたが、そうではなかったのです。今世は、ただの一部分であり、肉体を失っても意識は存在しています。なぜなら、私たちは意識というスピリットであり、『魂の学び』を目的としてこの地球に生まれた存在だからです。

私がそう言いきるのは、この世のしくみを知ったことで、感情で振り回される世界は存在しなくなり、周りの人を変えようとしなくても、私の観える世界がどんどん変わっていくという変えられなかった『現実世界』が変わっていったからです。

『学び』というと、人間の世界で言えば、学を積んだ人、誰もが知っている賞をもらうことや成功を取めた人と言えるかもしれませんが、意識の世界では人間世界でつけた肩書きなど一切関係なく、どれだけ意識の次元上昇ができたかによります。私の体験上ですが、この世界は観える世界、いわゆる『現実

世界』と観えない世界という『意識の世界』が一对で存在しており、何層にも分かれています。イメージで言えば、百階建てのビルがあり、自分の持つ周波数（波長とかエネルギーのようなもの）が軽くなればなるほど上の階に行けるような感じですよ。上の階に上がれば上がるほど、観える世界が広がっていきまますから地上で何が起こっているのかが、手に取るようにわかりますが、一階にいる人は、目の前のことしか観えないため、周りで何が起こっているのかわからないために、いつも不安でいるような状態です。

これは、私の仮説ですが、おそらく私たちは、今生生まれただけでなく、何度も生まれ変わり、いろいろな人生を体験しているという輪廻転生を繰り返しています。最初のころは、人間としての生き方がよくわからないまま人生を送り、生まれ変わる毎に前回の生き方と逆のような生き方、例えば、ものすごく貧乏な人生を体験したら次世は、大金持ちの体験をしたり、不幸な人生を体験したら次世は幸せな体験をしたりすることでさまざまな因果を持つようになり、その因果がMaxになると今度は、自分が本当は何者で、なんのために人間として生まれてきたのかを知るための人生へと向かっていくように思います。ですから、最終的には誰もが、自分が人間だと思いついて眠りの世界から目覚めていくのですが、それが今世か来世か、それはその人の『学び』次第ということだと思います。もとは、一つの意識が分かれて、無限の体験をして『わたし』とは何か『愛』とは何かを知ろうとしているのかもしれない



ません。比べるものがないと『わたし』のことも『愛』のことも、わからないからです。

この世界は、人間仕様ではなく、スピリット仕様になっています。そのため、この『現実世界』がすべてで『意識の世界』の存在のことを何も知らないで生きていると『苦』を感じる人生を送ることになります。『目覚める』ということがどういふことかわからなくても、この言葉を知ったときから『目覚め』へのプロセスが開始されます。私の場合、幸太郎の死がきっかけであったように、それは生まれたときには組み込まれているシナリオなんだと思います。

私たちは、一人ひとりがさまざまな体験をします。他の人から見れば、そんなこと大したことじゃないだろうと思われることでも、「どうしてこんな目に遭わなければならないんだ」「こんな体験は二度としたくない。こんな体験をするのなら二度と生まれ変わりにたくない」と本人にとつてそのときは、最大の苦しみを味わうことになりませんが、それは、この世界が、人間仕様ではないからです。

スピリットである私たちが人間として生きることの目的は、お金を稼ぐことでもなく、健康で生きつづけることでもなく、やりがいを持って生きることでもなく、この自分の体験を通じて霊性進化していくことなのです。最初にお話しした『魂の学び』です。このことに気づき、この世の法則がどうなっ

いるのかを知り、その法則に乗るように生きていくと、『苦』が『楽』に反転しはじめます。

この世界は、リアルゲームです。『現実世界』でのゲームと同じように、レベルアップしないと次のステージに進めないように、目の前にある課題を解いていかないと、いつまでも同じことを繰り返します。

## まずは、幼少期に種を植えておく

子どもは、親を選ぶことができませんと言いますが、そうではなく自分が『学ぶ』ことができる環境を選んで生まれてきています。それは自分だけではなく、親も、その親も同じで、いわゆる因果が続いている状態です。その環境で生まれ育つことで、その環境でしか育たない自我を形成していくと同時に、理由もなく好きなこと、得意なこと、やりたいことが芽を出し、一見大嫌いなことや、やりたくないと思っていたことや、たまたま大人が教えてくれたこと、たまたま家の中にそれがあつたなどが、大人になつてそのタイミングがくれば、発芽するような種が、幼少期に植えられます。

この時期は、どうしても誰かに食べさせてもらうという環境の中にいますから、『不快』なことがあつても、我慢をして折り合いをつけようとします。

『快・不快』が、『社会の常識』が、自我を形成していく

『自我』とは、自分の思い込みで創られた信念です。この世に生まれ生きていくうえでさまざまな体験をしながら、この社会での常識も身につけていきます。また、生きていけば必ず自分が『不快』だと思いう体験をすることで、一度経験した『不快』な体験は、次から体験しないように避けようと思えます。熱いやかんに触って火傷をするという痛い体験と同じように、心が傷ついた体験はしたくないと思います。それは生まれたときから始まっています。何も考えていないだろうと思えるような幼児であっても、自分を守る方法や愛されるための方法、自分の存在価値を認めてもらうにはどうすればいいかと考えています。

身につけたこの社会の常識と、自分の体験の中で、『快』を得るためにはどうしたらいいのだろうかと考えていきます。特に、二度と体験したくないような『不快』に対しては「○○しなければ、また不快な思いをしてしまう」と、『不快』を体験しないための条件を自分自身に創り出していきます。それはやがて「愛されるためには、我慢しなければならぬ」「自分の価値を認めてもらうには、何かをしなければならぬ」というように、自分の信念になっていきます。この信念は、いつの間にかついでしまった

クセのように、大人になっても無意識に使いつづけることになります。

## 思うように生きられない体験をする

自分でお金を稼げるようになることで、大人（親など）から支配される世界から抜け出せる半面、お金を稼がないと生きていけない生活が始まります。大人（親など）から解放されても、人間関係からは逃れることができず、社会という枠の中で生きていくことで、自分のわがままが通らない世界を知り、ここでも我慢をして折り合いをつけようとしていきますが、子どものころと違って、自分で選択できる自由があります。

思うように生きられないのは、本当に自分がやりたい仕事に就いていないからだとか、こんな人間関係があるからだとか、職場を変えたり、住む場所を変えたりして、自分の思うとおりに生きられる場所探しを始めます。

結婚するときは、この人なら絶対に幸せになれると思っていたのに、夫の優しさは、ただの責任逃れで、妻のかわいい甘えは、ただのわがままになり、「なんで、こんな人と結婚したんだろう」そんな思うように生きられない体験をしていきます。

もちろん、この人生の流ればかりではありませんが、このような「思うように生きられない体験」が

「あるからこそ、「思うように生きたい」という願望」が生まれます。実は、これがなくては靈性進化はできないようになっていきます。

## 幸せと不幸は、交互にやってくる体験をする

「良いこともあれば、悪いこともあるさ」「夜が明けない朝はない」など、不幸だと思う体験をしていても、いつしか幸せになっていて、「ああ、あの体験がなければ、今の私はなかったな」そう思うことがあります。次章で詳しくお話させていただきますが、この世界は陰陽一対のしくみを持っています。コインに表と裏があるように、「賛成」と言う人がいれば、必ず「反対」と言う人がいますし、「これが好きだ」と言う人がいれば、必ず「これは嫌いだ」と言う人がいます。このように陰陽一対とは、必ず背中合わせに存在しています。そのため、幸せを体験すると、不幸と考えることを体験し、再び幸せを体験するという交互の人生を体験することになります。その体験は、苦しいことがあっても必ず幸せなことが起こるのだから、ここを乗り越えるまで頑張ろうという意欲につながることもあります。幸せを体験しながら、また次に不幸なことがやってくるのだからと、今の幸せを十分に味わうことができず、未来の不安へと意識が向いてしまうこともあります。



## 思考を、『わたし』だと思ひ込ませる

私たちは、常に頭の中で何かを考えています。目が覚めた瞬間から、思考は動き出します。日常的に繰り返している行動は、いちいち体に指示を与えなくても勝手に動いてくれます。その代わり頭の中では、今の自分の行動とは一切関係のないことでも考えることができます。今、仕事のことを考えていたと思ったら、友人のことを思い出したり、おいしかったスイーツのことを思い出したりと、イメージで言えば、体育館にいる大勢の生徒が各々話をしている状態で、休むことなく頭の中で喋っているような状態です。この賑やかな頭の中を静かにしようと思ひ込めれば、静かにしてくれないのが思考の特徴です。

思考は、自分の想いや考えを言葉にしてくれたり、文字にしてくれたり、絵に描いてくれたり計算にまとめてくれたりします。また、体験したことや聞いたこと読んだことなどさまざまなことを記憶してくれて、その記憶をもう一度呼び出して瞬時に使うことができます。そのため私たちは、この思考を『わたし』だと思ひ込んでしまったのです。

私が心の中で「お風呂に入ろうかな」そう思った瞬間に、「今日は寒いし、汗もかいていないから一

日ぐらいお風呂に入らなくてもいいんじゃない」と、これまで得た知識や体験からの情報を、思考が一瞬にして私のやりたいことにくつついてしまっていたのです。それはまるで、砂鉄（思考）の中に棒磁石（本当のわたし）を置いたような状態で、棒磁石（本当のわたし）がどこにいるのかわからなくなつたような状態です。

この思考を目まぐるしく使う人は、常に頭の中がやかましく、頭痛がしたり、肩が凝ったり、集中力が持続しなくなります。

## 幻想世界を創りだして、事実から意識を反らそうとする

目の前に観える世界は、ただ在るだけです。赤い車が走っている。五階建てのビルが在る。女性が歩いている。と、ただその風景が在るだけです。でも、頭の中では「あの赤い車、大っ嫌いな上司と同じ車種だ。あんな車に乗るなんてまったくセンスがない」「あの女性、若いふりしてるけど、きつともつと歳をとっているに違いない。ブランド物のバッグを持っているからきつと、いい家の奥さんで働いていないんでしょうね」と、観えた世界に自分の幻想を付け足して、幻想世界を創造するのが得意です。事実は、ラインのところだけです。この幻想世界を創造することで、事実を観えなくしています。

## 感情が表れる本当の意味に気づけるか試されている

私たちは、喜怒哀楽という感情を持っています。この感情が、『快』『不快』を表現してくれます。楽しいことや嬉しいこと、ワクワクすることや喜びで興奮することなどは何度も体験したいことで、その体験をしたいと望んでいます。でも、悲しい、苦しい、つらいなどのネガティブな感情は味わいたいことではなく、避けたいと思っています。人を恨むのも憎むのも大っ嫌いになるのも、この感情がそうさせます。家族関係が悪くなるのも、社会で生きていくことがイヤになるのも、すべてこの感情によって引き起こされています。

何気なく言った一言で相手を傷つけ、二度と会えなくなるような関係にまで発展してしまった経験が私にはあります。なぜそんな一言で相手が怒ったのか、なぜそんなに怒られなくてはならなかったのかそのときの私にはわかりませんでしたから、私の感情は振り回され悩むことになり、何をしていてもそのことばかりを考え、その苦しさから逃れるには、時間が経ってその記憶が薄れていくのを待つしかありませんでした。

感情をコントロールできる人は大人で、できた人だと言われます。感情は味わうものであり、受け止

めることが必要であると言われたり、つらいと思っている自分を認めることが必要だと言われたりすることもあります。私も実際、そのように思ってみましたが、結局は時間が解決してくれるまで待つしかありませんでした。

ネガティブな感情の役割は、味わうためでも、受け止めるためでも、自分を認めるために存在するものでもなかったのです。私に『気づき』を教えてくれるサインだったのです。

『現実世界』だけが、自分の生きている世界だと思い込んでいることが、

## 苦しき原因

『現実世界』で生きていると、思うようにならないことは山ほどあり、悔しい思いも、苦しい思いも体験しますが、その体験を「人生なんてそんなものだ」と自分に言い聞かせ、時間が解決してくれるだろうと、苦しいことやつらいことに対して折り合いをつけて生きていたのは私だけではないと思いますが、それは『意識の世界』の存在を知らなかったからなのです。

この『現実世界』は、縦・横・高さのある三次元です。この三次元世界の影は、縦・横の二次元です。だとすると、この三次元の世界は、四次元の影ということになります。その四次元が『意識の世界』であると考えると、『意識の世界』にいる私が、『本当のわたし』で、この三次元にいる肉体を持った私は、『本当のわたし』の影ということになります。この三次元世界での私の影は、いつも一緒にいて、私が手を上げれば同じように手を上げ、歯向かうことなどないように、思考を持ち肉体を持った私たちは、『意識の世界』にいる『本当のわたし』が望むように体験すれば、なんの苦もなく生きていけるのに、自我を持ってしまったことで『本当のわたし』とコミュニケーションが取れなくなってしまったのです。

## 自我の世界にいる限り、思うようには生きられない

この世界には、鏡の法則が存在します。引力の法則が存在するのと同じように、その法則のことを知っていても知らなくても、日々遣っています。

『現実の世界』で鏡を使うのは、自分の容姿を映すためですが、観ることができない鏡の法則は、自分が観ることができない無意識の世界を映しだします。

体に恒常性というバランスを保つしくみがあるのは、体を健康に保とうとする働きです。自分の体でありながら、自分の体の中で起こっていることはわかりません。ですから体のバランスが崩れると症状として表れ、それ以上の偏りが生じないように補正して元のバランスが取れた状態に戻そうとします。それをしなければ死んでしまうからです。それと同じように、自分の意識でありながら、奥深くに入り込んでいる無意識の世界で、どんな偏りがあるのかわかりません。その偏りを教えてくれるのが感情なのです。

私たちは、霊性進化するためにこの世界に人間として存在しています。この進化の邪魔をするのが自

我です。自我は、自分の思い込みと世間の常識で創られていますから、偏りが生じてしまいます。例えば、「裏切られた」というつらい体験をすると、「裏切られたくない」と思いますから、裏切ってくるような人のことは大っ嫌いだと思うようになります。この無意識の偏りを放置しておく、より症状（感情）が強くなり、他の人からみればなんでもないようなことでも、「裏切られた」ととらえるようになり、その結果、こころの痛みも強くなり自死や殺人へとつながっていくことさえあります。私たちスピリットは肉体があつてこそこの世界で『学ぶ』ことができるのです。その肉体を自ら奪うことも、他のスピリットの『学ぶ』体験を奪うことも絶対にしてはならないことなのです。

感情が表れたことで、自分の無意識の世界に偏り（自我）があるんだなと気づくことができれば、その偏りをフラットに戻すことができます。

『現実の世界』で「裏切られた」世界を観たのであれば、そう思い込んだ記憶が必ずあるはず。「ハッ」と気づくことができれば、手放すことができます。体に症状が出たときは病院へ行き薬や点滴をしてもらうことになりましたが、こころの偏りは、この『気づき』によって感情という症状が治つてしまいます。

私たちが生きている目的は、霊性進化です。裏切られてつらい感情を抱こうと、泣こうと、そんな想



いは関係ないのです。私たちが一番感じたくないネガティブな『感情』に、この世界の謎を解くカギが仕込まれているのです。

そのことに気づかない限り、そのことに気づかせようとして、自分が味わいたくないと思う想いの逆を鏡を遣って観ることになるしくみがあります。自我の世界にいる限り、目の前に現れた現実への選択は、必ず『快』『不快』が基準となります。『快』を選択する裏には、『不快』を味わいたくないと思う想いがあるため、シーソーが右に傾いたり左に傾いたりするように、同じ場所で同じ遊びを繰り返すこととなります。

自我を超えることは、自分の感情を超えることになり、自分の創りたい世界を創り出すことができるようになります。



## 第五章

---

# この世のしくみの流れに乗る

この世界は、リアルゲームです。どこがゴールなのかゴールがあるのか、今の私にはわかりません。ただ必ず誰もが、このしくみに気づくときがきます。ちょうど、土の中に無数の種をまいたとき、一斉に発芽するのではなく、早く芽を出す種もあれば遅れて芽を出す種もあるように、土の中にいる種は、明るい陽の当たる世界があるなどとは思いません。自分が発芽するタイミングがやってきたときに、初めて陽の当たる世界があることを知ると同じです。

人間として生まれた以上、この肉体を脱ぐまで、この『現実世界』から逃げることはできません。この『現実世界』だけを観て生きていくのか、同じ『現実世界』に生きていながら、しくみを知って『楽』の世界を生きるかどうかは自由に選択できます。

この章では、私が体験した知りうる限りのしくみをお話ししたいと思います。

## 自我の存在が、私たちを土の中に閉じ込めていた

「自分の思うように生きることができませんよ」そう言われて、「え!? お金が楽に稼げて、自分のやりたいことだけをやって生きられるの?」そう反応してしまった人は、自我の世界という土の中にいます。

『自我の世界』は、自分の気持ちや自分の想い中心で生きることができるので、自分は何も責任を持つ必要もなく、誰かのせい、会社のせい、社会のせいにして生きていくことはできますが、感情に振り回され、思うように生きられないという『苦』の世界で生きることになります。一方『自我を超えた世界』は、自分が観る外の世界すべてに責任を持ち、自ら『学ぶ』という胆力が必要ではありますが、自分の感情や想いに振り回されることがなく、自分の世界を自分で創造していき、いわゆる自分の思うように生きられる『楽』な世界を体験することができます。この体験は、受験勉強によく似ています。学校や塾で教わったり、参考書や辞書やネットを使って勉強したりすることはできますが、最終的に受験をするのは自分で、誰にも変わってもらうことができません。『学び』は、孤独です。がしかし、この孤独はやがて『縁』という素晴らしい世界を体験することになります。

## 私を閉じ込めた自我とは何か

『自我』とは、この社会で創られた常識と、望まない体験から生まれた自分の思い込みで創られた信念です。

私たちは生まれた環境で、自分より先にこの『現実世界』を体験している先輩方から、その人が持つ自分の常識を教えられていきます。私は、後輩に当たりますし、この世界のことを知らないのですから言われたことは、「はい」と素直に聞いていきます。こちらの先輩とあちらの先輩の言うことが違っていることなど日常茶飯事の中、自分は自分の体験を通じて、少しずつ自分の常識を創っていきます。その根本にあるのは、誰からも愛されたいと思う気持ちや、自分が価値のある人間であるということをおかたてほしいという気持ちや、『不快』な体験はしたくないという思いがあります。自分が体験し、自分が創り上げてきたことは真実ですから、絶対に間違っていないと思ひ込みます。

世界ではいろいろな出来事が起こり、日本の中でもいろいろな出来事が起こっています。実際に自分が体験している世界ではなくても、メディアで見たり聞いたりすることで、同じ世界を観ているように思い、まるで自分もその世界にいるような錯覚をしますが、実際には、自分が本当に体験しているのは、

目の前の世界だけです。目の前の世界だけが、自分の世界なのです。自分が観る外の世界は、ただそこに在るだけなのに、観える人物に、観える物体に、自分の想いをくつつけて『わたしだけの世界』を各々が創造しています。

自分が観ている外の世界を、どんな世界としてとらえて観ているのかは、自分にしかわかりませんが、自分が実際に体験したことや知ったことは真実となります。その真実は、自分が観たこと、体験したことだけの中にしかありませんが、それが世界のすべてであるように思い込んでしまいます。自分一人が得た知識や体験したことなど、この宇宙を全体ととらえれば、砂粒一つにも満たないぐらいですが、自分にとって真実となったことは、それが正しいことになり、それが自分と外の世界を比べるものさしとなります。宇宙は広く、地球は大きく、世界は広くても、自分が観ている外の世界は、目の前にある世界だけです。ただ在るだけの世界に、自分の真実を装飾して『わたしだけの世界』を創っていきます。

## 鏡の法則を遣って、自我を手放していく

土の中にいた世界だけが『現実世界』ではないことに気づくためには、自分を閉じ込めていた『自我』を手放す必要があります。『自我』は、土のようなもので、人間社会で育つために必要な栄養や水をもたらしていたのです。『自我』は、自分が自分を守るために創りだされたものですから、世界中の磁石を集めたかのような執着という磁力があり、そう簡単には手放そうとしません。そんな頑固な『自我』を手放すには、『鏡の法則』を遣う必要があります。

鏡を使わないと自分の姿が見えないように、無意識の中に存在する『自分』を観るためには、鏡が必要で、その鏡となってくれるのが、自分以外の人や物です。自分の意識が、一歩でも外に向けば、そこは途端に鏡の世界になります。鏡を覗き込むのは、自分の容姿を見たいときであるように、最善のタイミングで自分の意識を覗き込むことになります。意識の世界の鏡は、自分の中に存在しています。自分だけが覗き込める世界です。鏡の世界を観ることで、自分の知らなかった無意識の世界を観たり、この世のしくみの理を思い出していくことになります。自分と向き合えるのは自分だけであり、他の誰も助けることができないのです。なぜならそれが、『魂の学び』だからです。



酸っぱい梅干しを食べた経験があると、「梅干し」と聞くだけで食べてもいないのに口の中が梅干しを食べたときに生つばが出ます。これは、歯のエナメルを酸性から守るために、先に唾液で歯を覆ってしまおうという働きがあるためのようです。この働きは、こころの中にもあり、感情（唾液）が表れたときには、必ず同じ体験をした記憶があるということです。ただ、感情がこころを守ってくれているのではなく、感情は、「そこに学びの課題があるよ」と教えてくれているサインなのです。

この世界は、鏡の世界で陰陽一対になっています。自分の持つ自我意識を、必ず観せてくれる人が現れます。最初に出会う鏡は、価値観の合わない嫌いな人です。出会ったころは、別段問題がなかった相手だったのに、親しくなるうちに自分の常識や価値観が合わなくなり、会うのも話をするのもイヤな人が現れます。鏡の法則の存在を知ったとしても、「こんな人が私を映しだしているなんて、絶対にありえない！」と言いきりたくなりますが、観るのはその人の容姿や態度や性格ではなく、「そのスピリットが Win-Win の関係でわたしに何を教えようとしているのか」に焦点を当てていきます。

## 鏡が観せてくれるもの

私の体験上ですが、鏡は三方向から私を映しだしてくれています。一つは、「こういう人にはなりたくない」と思っているにもかかわらず、そういう人になっている現実世界の自分。二つ目は、自分が持っている無価値観、依存、執着、保身などで、自分がそんなことを思っていたのかと、自分が一番観たくない自分。そして三つ目は、『現実世界にいるわたし』と『意識の世界にいるわたし』との関係性です。「誰も信用できない」と外の世界を観てそう思うとき、『現実世界にいるわたし』は、『意識の世界にいるわたし』に信用されていないと思っていると教えてくれます。

この鏡を遣って自分を観察することで、『気づき』が起こると次元上昇が起こり、現実世界が変わっていきます。あれほど反対されていた提案内容が急に採用されることになったり、あれほど嫌いだっただけの手と意気投合するようになったり……。このような体験を実際に経験すると、流れをせき止めていたのは自分の頑固さ（自我）だったことがわかるようになります。自分自身に素直になることや正直になることが、とても大切であることが心底わかるようになっていきます。

次元上昇を繰り返していくと、錆びついた歯車が動き出したような感覚を覚え、『現実の世界』でも目

に観えてわかるような大きな変化が起こりだします。このときを境に、この世のしくみの理を知るようになります。スピリットの記憶を思い出していくのだろうと思います。

泣きながら鏡を見ると、涙で自分の顔がよく見えなくなるように、感情に意識を向けてしまうと意識の世界の鏡を観ることはできなくなってしまう。観るのは、感情でも自分以外の誰かのことでもなく、その鏡に映った自分自身です。誰かの言動や行動を止めさせるため、自分が観る現実の世界を変えたいためにこの鏡を遣つても、何も変わりません。言い換えれば、何も変わらなければ、鏡の遣い方が間違っているといえます。

例えば、「いつも人をバカにするヤツだ！」と相手の態度に腹が立ったなら、自分が誰かをバカにしているか探してみます。人は、人のことはよく観察しますが、自分のことはまったく観ようとしません。自分はバカにしているつもりはなくても、バカにされていると思っている人がいるはずですよ。

「バカにされて腹が立った」というとき、大抵は小学校を卒業するまでの環境の中で、親や兄弟姉妹、友達などから自分がその体験をしています。バカにされた体験は『不快』ですから「バカにされたくない」と勉強やスポーツを頑張ったりするなど、バカにされない方法を習得しようとしています。大人になっ

てもそのクセは抜けることはなく、無意識に頑張ってしまう。頑張っているのに、バカにされるのですから腹が立つて仕方がないのです。もちろん相手はバカにしている気持ちなどありませんが、自分がそこに執着しているため、なんでもない一言がバカにしているようにとらえてしまうのです。

自分が何に執着していたのかに気づいた瞬間、先ほどまで感じていた怒りの感情が一瞬にして消え、ところが軽くなるのがわかります。この体験が、本当に自分がスピリットであると実感していくことになります。

この鏡の遣い方は、初級編にあたります。まずは、ネガティブな感情が現れたら、「自分の何を観ているのだろう」と感情に流されないクセをつけていきます。「ハッ！」と気づくことができれば、手放すことができますし、何を観ているのかわからない場合でも、「手放します」と心の中で言いながら深呼吸をすれば、手放すことはできます。ここで気をつけなければいけないのは、答えを探しだそうとか、原因を追究しだすと途端に思考の世界にはまり込んで、出られなくなってしまう。課題をクリアしていなければ、再び課題は投下されますから、いつか気づくことができます。

感情の炙り出しは、自分が持っている分は必ず起こります。自分が放出したエネルギーは必ず還ってきます。たとえば、借金を返すまでは続くので、抵抗せずにさっさと手放すことをお勧めします。諦めずに手放していくと、徐々に自我は少なくなっていく、気づかせようとする現実が起こらなくなっ

てきます。気がつけば、とても穏やかな世界になっていることに気づきます。「なんだ、こういうことだったのか。自我の世界を超えるなんて簡単なことだ」と油断することになりますが、自我はこの程度では超えることはできません。次の段階へと進んでいきますが、自分の課題なので自分で解いていくしか方法はありません。

## 『現実の世界』と『意識の世界』は、ワンセット

私たちは、誰もが一人ひとり『現実の世界』と『意識の世界』の両方の世界を持っています。

「○○をやりたい」「○○を作りたい」と自分の『意識の世界』の中で思ったことを『現実の世界』で行動に移すことで、目に観えるものになります。自分でも意識したことであれば、この流れはわかりますが、起きている間中ずっとこんなふうに意識して生活はしていません。それどころか明確に「○○をやりたい」と思うのは、それを始めるきっかけのときぐらいではないでしょうか。私たちはほとんどの時間を無意識に、今やるのか、一分後にやるのか。これを使うのかあれを使うのかを一瞬にして選択し行動に移しています。いつものように、何も代わり映えのない毎日を送っていると思うのは、自分が毎瞬毎瞬選択していることに気づかず、同じ選択を繰り返しているからです。

私たちが観ている世界は、すべてが結果です。結果を変えることはできません。でも、その結果に辿り着くまでのプロセスを変更すれば、その結果は変えられるということです。その結果を変えられるのが、毎瞬毎瞬の選択です。

いつも同じことを繰り返ししてしまう。いつも同じ結果になってしまうのは、同じパターンでこの選択

をしているからです。この同じパターンの選択をさせているのが自我なのです。

まだ物心もつかない小さいころから、「仕事なんてつらいだけだ。働いても働いても金持ちになんてなれない」という言葉を毎日のように聞かされると、「仕事はつらいものであり、どんなに働いてもお金持ちにはなれないのだ」と、まだ働いてもいないのに、そうであると思いついてしまいます。その結果、自分が楽にできる仕事は仕事ではないと思い、自分に負荷をかける仕事ばかりを選択するようになり、どんなに働いても出費のほうが多かつたり、お金の困るような出来事が起こつたりするようになります。そういうと、「親のせいでは、こうなったのか」と言いたくなるかもしれませんが、親もそういう環境で育っていることがほとんどです。この連鎖（因果）を断ち切るには、自分がどんな思い込みをしているのかを知り、固定された選択から自由な選択へと変えていく必要があります。そのために、鏡の法則を遣っていきます。

## そこに観える世界は、『わたしそのもの』

ネガティブな感情が動いたときは、課題投下のサインだとわかりやすいのですが、自我は気づかないうちに発動しています。私が知り得た自我の特徴をご紹介します。

- ・自我はとても傲慢で、自分を基準にし人の価値を決めようとします。
- ・自分が持った知識や体験の中から物事をとらえるため、自分の観る世界がとても狭くなっています。
- ・自我の答えは、二者択一です。「良いか悪いか」「正しいか間違いか」「白か黒か」のように選択肢が限られます。
- ・「○○でなければならぬ」「○○しかない」と、制限をかけます。
- ・自我は、自己中心で思いやりがありません。「自分が一番大変な思いをしている」「自分が一番我慢をしている」「自分が一番損をしている」など、誰も自分のことをわかってくれないと言いつ張ります。
- ・自我は、自分が持つものさしですべてを判断しますから、自分が正しいということを説得しようとし、説得できない場合は、価値観が違っていると、その人のことが嫌いになり離れようとしています。



・自我は、何かをやるうと思つても、やらない理由を探し、やらないのは自分のせいではないと言ひ張ります。

・自我は、頑固で頑なです。自分が悪いとわかつていても謝れなかつたり、相手が正しいと思つても賛成したりすることができません。

・自我は依存が強く執着します。自分にとつて不都合な出来事が起こつたとき、それは誰かのせいであり自分のせいではないと言ひ張り、責任を持つとうとしません。自分で責任を持つとうとしないので誰かがやつてくれるまですつとそのことに執着します。

・自我は、臆病です。今まで体験したことはやろうとしますが、体験したことがないことに対して失敗を恐れやろうとしません。

・自我は、未来の不安、過去の後悔を探るのが得意です。常に意識が未来や過去にあり、不安や恐怖、後悔を探したため『今』に生きていません。

・自我に年齢は関係なく、大人であっても自分の思いどおりに事が進まないと、子どものようにダメをこねます。

・常に誰かや何かと比較し、自分を優位に立たせたり、自分に劣等感を持たせたりします。

・相手の思つていることなどわかるはずもないのに「あの人はきつと、こう思つているに違いない」

と幻想ストーリーを描くのが得意です。

・人の話を聞いているようで、実は自分の言いたいことをいつ話そうかと思っています。

・誰かが観ている世界を、さも自分が体験している世界のように思い、その話に登場した人物と会ったことがなくても、自分のものさしを使って評価していきます。

・いつも不満で、満たされていないと思っています。

・すぐに結果を得たいと思うため、思うような結果がすぐに表れないと諦めてしまいます。

・「めんどくさい」を使います。

・百パーセント成功すると保証されているならやろうとしますが、成功率は九十九パーセントと言われると一パーセントの失敗を重視します。

・自我は、『本当のわたし』が「やりたい」と思っていることを「やらない」と言い、「言いたい」と思っていることを「言わせない」ので、とても疲れてしまいます。

・自我の選択基準は、私の気持ちや想いが中心であるため、この『現実世界』を変えようと思っても変えることができません。

思い当てるだけの自我の特徴を羅列しましたが、これは他でもない『わたし』が見つけた『わたし』

の自我です。今でもこの自我たちは、頭を突き出してこようとしませんが、首根っこを掴んで、後ろへと放り投げています。

自我は、決して悪いものではなく、持っていて当然のもので、持っていることが『学び』の設定条件なのです。ここを通過することができるとかが全体の課題となっています。

自我の存在や、自我を手放す理由が腑に落ちて自我を手放しつづけても、自我は超えられない設定になっています。この時点で、とてももがくことになります。なぜなら、それはまるでぐら叩きのようで、手放しても手放しても自我は頭を出してくるからです。

自我を超えるには、『現実世界』と『意識の世界』の循環に乗る必要があります。

## 『肯定』の流れに乗る

『現実の世界』と『意識の世界』には、『肯定』の流れがあります。この『肯定』の流れに自分の意識を乗せ、それに応じた言葉を遣い、言葉とおりの行動をすることができれば、自分の望むことが最短最速で実現することになります。これを阻むのが、自我の中に隠されている、「わたしの想い、わたしの気持ち」なのです。

例えば、夏休みの宿題が出て、「宿題をやらなくちゃ」と『肯定』の流れに意識を乗せようとしたのに、「やっぱりやめよう」と言葉で決定してしまうと、言葉とおりの「宿題をやらない」という『否定』の方向へ意識が向いていきます。この『否定』の方向へ舵を取らせるのが、「勉強よりもゲームのほうが楽しい。また後ですればいいや」と思う「わたしの想い、わたしの気持ち」なのです。この「わたしの想い、わたしの気持ち」を超えれば、『肯定』の流れに乗ることができるのです。

そんなことは大したこととは思いかもしれませんが、これがすべての創造構造になっています。自分の望みが叶わないのは、目の前のことを『否定』の方向へと舵を取っているからです。

仕事はお金ももらっているし、イヤなことでも頑張るけれど、私生活はリラックスするためにあるのだ

から、ダラダラ過ごしたいし、誰も来ないから部屋が散らかっていても構わない。と思う気持ちはわかりますが、この世界は、フラクタル構造になっています。私生活も仕事もすべてが自分の日常です。目の前にやってきたことを『肯定』の流れに乗せる胆力があれば、自分の思うとおりの人生を歩めるようになっていきます。

「見たくない」「聞きたくない」「話したくない」「やりたくない」

の向こうに、思いやりの世界が存在する

「私にとって得にならない人は、助けてあげたくない」「私ばかり損したくない」「めんどろなことはない」「関わりたいくない」など、私たちが、「見たくない」「聞きたくない」「話したくない」「やりたくない」と思う言葉の奥には、感情が存在しています。「見たくない」のは、自分がつらいとか悲しいとか傷つくことを恐れているからです。このままでは「ない」という『否定』の方向へ進んでしまいます。自我の世界の感情を超えた世界に次元上昇するには、『肯定』の方向へ意識と行動を反転する必要があります。

## ないものは存在しない

自分の望むことが難なく叶うときと、いつまでも望みが叶わないときがありますが、この差は『肯定』を選択しているか『否定』を選択しているかの違いによります。望むことに対して、『否定』を選択しているといつまでも『現実世界』に姿を現してくれません。例えば、「お金を稼ぎたい」という望みがあるときに、宝くじを買ったり、すぐに利益になるような話に乗ってしまったりするのは、働かずにお金を手に入れたいと思っっているからです。これは「働きたくない」という『否定』からの選択です。「成績を上げたい」という望みがあるのに、「勉強をしたくない」と思うのと同じで、望みとまったく逆方向へ舵を取ることは『ない世界』を創造していることになり、『現実世界』に自分の望む世界が現れないのです。

## 毎瞬毎瞬、選択をしていることに気づく

毎日が時間に追われるように生きていると感じたり、毎日何も変わらない日々を過ごしていると思ったり、何もすることがなくて退屈で仕方がないと思ったりするのは、自分の人生を毎瞬毎瞬望む方向へ舵（選択）を取れることに気づいていないからです。

自我の幻想物語で生きていると、一つあった事実はすでに完結しているのに、いつまでも感情の余韻に浸りつづけるために、一話完結の短編ドラマが、次も次も連なっているようにとらえ、スポーツ番組やお笑い番組にチャンネルを変えるタイミングを逃しつづけているような状態です。

今日あった出来事の一つを、文章にしてみるとよくわかるかもしれません。書き終えた文章に実際に観えた部分だけにマーカーを引いてみると、とても少ないことがわかります。ほとんどが、自分の思ったこと感じた感情などが書かれているはずですが、その文章の中で、どこかに「。」をつけ、次の言動や行動を変えていけば、それ以降に書かれた文章のような事実は起きなかったはずですが、いつでもタイムラインを変更することができ、自分の望む方向へと舵を取ることができるとは、自分の思う通りです。



『継続は力なり』『急がば回れ』

自分もお金を稼ぎたいために、自分の興味がありそうな分野で成功している人を見ると、その人のまねをしてみますが、うまくいきません。なぜなら、その成功例は、その人が生きてきた体験のすべてが遣われているからです。いわゆるオリジナルです。その成功例からヒントをもらうことはできても、まったく同じ方法を使って成功することはできません。そもそも、本当にやりたいことはやってしまうので、誰かのまねをしようとは思いません。本当にやりたいことは継続することができずし、うまくいかないことがあってもそれを修正して立て直そうと努力しつづけます。納得がいかない状態で終わろうとしないので、丁寧が続けていくことができます。結局は、その丁寧さが求められていることであり、お金は後からついてくる状態になります。



## 第六章

---

『本当のわたし』で生きる

## 『本当のわたし』とはどこにいるのか

この『現実世界』にいる肉体（思考）を持った『わたし』は、『意識の世界にいるわたし』にとつての観察者であり体験者です。『本当のわたし』は、『意識の世界』にいる『わたし』です。『意識の世界』にいるわたし』は、体験しなければ『学ぶ』ことができないため、肉体（思考）のわたしを影武者のように創造したのです。『現実世界』で言えば、アバターです。『意識の世界のわたし』は、人間の思考などでも及ばない視野の広さと叡智という情報を持っています。その『意識の世界のわたし』からハンドルを奪って運転しようとしても、太刀打ちできないのです。

『本当のわたし』は、一人ひとりの意識の中にいます。まずは、『本当のわたし』の望みを叶えてあげることです。

## 思考優位から感覚優位へ

私たちは小さいころから、計算するのも、漢字を覚えるのも、歴史を覚えるのもすべて頭を使ってきました。幸せは、安定した生活をする事だと教えられてきたことで、自分はそうしたくなくても、やりたいことがあっても、それよりも生活の安定が優先されてきました。そのため、自分だけが持つ感覚を信じてることなどできなくなっていました。『本当のわたし』は、この感覚でやりたい望みを伝えてきますが、そんなことを知らない私たちは、自我が言う、損得や楽な方法、すぐに結果が出る選択をし、やりたくなくなればすぐにやめて、やりたくなくても、今までやってきたことを今更捨てることなんてもつたいないと、私の気持ち次第で選択を繰り返してきました。

## 思考ほど、あてにならないものはない

頭で考えていること（思考）は、自分が生きてきた中で知ったことと体験したこと以外何も知りません。思考は、現実世界で必要なときに使うものであって、毎瞬毎瞬の選択に遣うものではありません。一秒先に、誰が私に何を話してくるのか、一年先に、私が何を観ることになるのかなどわかるはずもないのです。それなのに私たちは、思考と感情を遣って、今の現実が気に入らないからと、十年先の未来の幸せを得るために、今の自分を我慢させたり、誤魔化したりして『本当のわたし』を無視しつづけていたのです。

## 他の誰よりも、『本当のわたし』とのコミュニケーションを取る

自分の意識の世界が、外に観える世界に投影されるという流れがある以上、外に観える現実世界は、『わたしそのもの』なんだと認めることが『肯定』の流れに乗ることになります。胸に感じるモヤモヤ感や重たさは、『意識の世界のわたし』が、「その方向へ意識を向けると、『本当のわたし』からズレていくよ」と教えてくれます。胸にモヤモヤや重たさがあると感じるのは、『意識の世界のわたし』からのサインを、思考が言葉に変えて教えてくれているのです。このモヤモヤを無視せず、何を伝えようとしているのか、自分と会話していくこと、自分に質問していくことが『本当のわたし』を見つけていくことになります。

## 『本当のわたし』がやりたい望みは、『ふと思う』こと

「お風呂に入ろうかな」「おでん作りたくない」「散歩に行こうかな」そんなふと思うことを素直に行動に移していきます。そのことがこの先、いったい何につながっていくのかなど一切考えず、ただ『本当のわたし』がやりたいと望むことを行動に移していきます。そんななんでもない些細なことで、持続する溢れる満足感を覚えるようになります。欲しい物を手に入れたり、欲しい言葉や態度を示してもらったりしたときの満足感は、やがて消失していきますが、この『本当のわたし』がやりたいと思う望みを叶えてあげることが、半端ない満足感を覚えていきます。この事實は、私が持続して満足感というエネルギーを放出していることとなります。放出したものは必ず還ってくるというこの宇宙の法則どおり、私が観る外の世界に満足感を覚える世界を投影することができるようになります。ところが自我は、自分の分相応以上の望みを持つため、いつも達成できない不満足なエネルギーを放出することになり、結局不満足な世界を現実で体験することになります。

自我優位でいることで、「お風呂に入ろうかな」というこんな些細なことは、自分の未来になんの関係もなしに、お風呂を掃除するのが面倒だからとか、お風呂よりゲームをしているほうがいと自分の



気持ちで選択を繰り返すことで、本来の自分が進むラインからどんどんと離れていきます。『本当のわたし』の望みを叶えていくと、ここらも体調も健康そのものになっていきます。

## 本当にやりたいことをやっている、縁という循環が始まる

この宇宙は、見事なバランスで出来上がっています。それは人が生きている世界でも同じです。「自分が釣った魚を誰かに食べてもらいたい」と思う人がいて、その魚を「おいしいまま届けたい」と思う人がいて、その魚を「おいしいまま売りたい」と思う人がいて、その魚を「おいしい魚を食べたい」と思う人がいて、その魚の骨を「おいしいお菓子里にしたい」と思う人がいて、そのお菓子を「食べたい」と思う人がいるように、本当にやりたいことをやっている『縁』という循環が起こり、お金も循環するという流れが出来上がっていきます。どこの誰かが、「あなたは魚を釣りなさい」「あなたは魚を売りなさい」などと指示命令したわけでもないのに、この素晴らしい循環が起こっています。

自分がやりたいことは、誰かの望みになり、その結果、物やお金として循環していきます。本当にやりたいことは、諦められないし、もっともっとと留まることを知りません。この世界は、必ず陰陽一対になっているので、自分がやりたいと思うことに、必ず望む人が現れるしくみになっているのです。それは、自分のためになりながら、人のためになるという循環です。そのため、自分が稼いだだけの想

いから何かをやった場合、循環が起こらないため、いつか崩れていくという流れになります。

## 成るように成る世界

自我の世界で生きるのも、自我の世界を超えて生きるのも、成るように成る世界です。思考という限界のある世界の中で生きるという選択も自由ですが、意識のわたしに舵を委ねることは、魂の羅針盤の向く方向へと向かうことです。それは未知の世界ですが、その未知の世界を観ることが出来る生き方があるということです。

自分が気に入る世界にしたいと、自分以外の人の世界に足を踏み入れることより、自分の持ち場を整えていくことで次元上昇をしていきます。次元上昇は、思いやりと愛の深さに比例していく世界で、バランスと調和の世界です。

## 感情を超えた世界だから、自分の世界を自分で創造できる

---

自我の世界の選択は、自分が気に入るかそうでないか、嫌いか好きか、損か得か、楽か苦かなど、選択は自由だと思いつつながら、結局感情を遣って選択していますから、何も創造することができません。なぜなら、継続した決定ができないからです。

自分の思うとおりの世界を創造するには、感情は必要ありません。

## 『肯定』の選択ができるのは、『本当のわたし』だけ

『現実の世界』で、思うようにならないことがあったとき「本当は、こう思ってたんだけど……」「本当は、こうしなかったんだけど……」と、言い訳のように『本当は』を使うことがあります。それが『本当のわたし』の想いで、『肯定』の選択ができるのは、『本当のわたし』だけなのです。『本当のわたし』が思ったことを実行させなかったのは、自我意識です。自分が生きて中で得た知識や体験から出た答えを選択基準に、損得を考え、『快』か『不快』かで選択をしています。この先の未来が、どうなるかなどわかるはずもない自我が、思考とくっついて選ばせているのです。『本当のわたし』が思ったことを選択できないのは、自分を信じていられないからです。『本当のわたし』を信じていけることは、『肯定』のは、この宇宙の法則を信じていけるからです。『本当のわたし』が選択したことは、『肯定』の流れに乗ることであり、調和とバランスの流れに乗ることと同じです。『意識の世界のわたし』の信頼は、外の世界に投影されます。

## 魂の羅針盤の向く方向は、『本当のわたし』の想い

「どうやって生きていけばいいのか、何を目標に生きていけばいいのか、何を信じていることが幸せになれるのか」そんな、とらえどころのなかった人生が、確実に一点を目指して生きることができません。

胸に感じる感覚が、一点の濁りもない状態が、魂の羅針盤が向いている方向です。濁りを一点でも感じたら、濁りのない状態に戻していきます。

○ 胸に感じるモヤモヤを人間関係で感じているのなら、鏡の法則を遣い、Win-Winの関係で存在しているその人（スピリット）は、いったいわたしの何を投影してくれているのかと、胸の感覚を思考に翻訳してもらい、『気づき』によって自我を手放していきます。

○ 目の前に現れた現実を受け入れることができないと『否定』していることに気づいたら、自分の気持ちや想いにフォーカスするのを中止し、事実だけに意識を向け『肯定』へと反転していきます。

○ 人間が持つ『欲』や『未来や過去』に意識が向きはじめたら、『今、この瞬間』に意識を向け、今、目の前にある事実を完結させていきます。

○『本当のわたし』が望むことは行動に移し、満足させてあげます。

○「話したくない」「聞きたくない」「見たくない」「やりたくない」と思わせるのは自我の世界を脱出させないためです。この想いが表れたら、その想いを踏んずけて前にある扉を開けて前へと進んでいけば、そこには調和とバランスの取れた、思いやりと愛が存在しています。

私たちが、『苦』の世界で生きていたのは、自我が、本当の意味の『楽』に成る世界へ行こうとする私たちを阻止していたからです。何を選択するにも、何かを行動に移すのも、自分の想いや気持ちを優先していたからです。自分がやりたいことに理由などなく、ただやりたいと思う『本当のわたし』を満足させ、魂の羅針盤の向く方向へと舵を取ることだけに意識を集中させていけば、宇宙とつながるスピリット意識に戻って、この世界で肉体を遣って生きることができるようになります。

霊性進化は、留まることを知りません。ここが頂上だろうと思つた瞬間に、再び次元上昇するための階段が現れます。次は、自分の人生を自分で創造する世界へと向かいたいと思つていますが、思つていられるだけでは到達できないのが霊性進化です。私は、この肉体を手放すその瞬間まで、自分の成長を見届けたいと思つていきます。



## おわりに

幸太郎の死によって奈落の底に落ち、私は一生泣きつづけるのかと思っていました。感情に振り回され、自分ではどうにもならないと思っていた人生が、自分の意識の向け方次第で、自分の望む人生を選択できるのだということを、十年という歳月をかけて幸太郎が私に教えてくれました。

コインに裏と表があるように、この現実世界にもう一つの世界が存在し、『肉体のわたし』がいるように、もう一人の『意識のわたし』がいます。生まれるとき、死ぬときは孤独で、生きているときはたくさんの方がいて孤独ではないと思っていますが、私たちは『わたしの世界』という孤独の中で生きています。

『わたしの世界』の中で、霊性進化していくことで、人との縁がなければ霊性進化できないことに気づいていきます。自分を幸せにできるのは自分だけであり、その幸せは相手を幸せにすることで自分が幸せに成れるという鏡の世界のしくみを実体験していくことになりました。誰かが創造している世界に足を踏み入れることなどしなくても、すべて『わたしの世界』で創造していけるのです。

この世界は、リアルゲームです。感情をトリガーに使って、課題をクリアしていき、すべてを『肯定』の世界にして、まずは自分の世界の中で共働共存の世界を創りだしていきます。わたしが幸せに成るために、お互いが『意識の世界』のスピリットとしてWin-Winの関係で鏡となり合い、わたしが幸せに成るために、あなたを幸せにするというこの『現実世界』と『意識の世界』のしくみが存在することに感謝せずにはいられません。

幸太郎の友達に会うことができ、人との縁がなければ、人は幸せには成れないことを教えてくれました。あなたたちと会えたこと、この場をお借りしてお礼を言わせてください。そしてぜひまた、遊びにきてください。

私を見つけてくださったGalaxyBooks株式会社の金井力様をはじめ、度重なる編集にいつも丁寧にお付き合いしてくださった栢木達生様。そして、ご縁を頂いた方々に心より感謝いたします。

この本が、誰かのお役に立てることを、心から望んでいます。







著者プロフィール

## KoRuRi

1962年5月9日生まれ、三重県出身。看護師歴17年（整形外科、循環器病棟、救急センター、手術室）。看護学校非常勤講師歴5年。2016年メンタルヘルス・マネジメント検定試験合格。息子のガン発症と共に看護師として働いていた病院を辞める。息子が亡くなってからは、社会福祉協議会で介護保険サービス事業、障がい福祉サービス事業に携わり、介護職員初任者研修の講師も務める。55歳からテニスを始めるなど、やりたいことは行動に移す性格の持ち主。看護師として働いていたときから、イラストや写真を活用してわかりやすいマニュアルを作成することが大好き。その特性を活かし、この世にしくみがあることをわかりやすく伝えたいと、アメーバブログを2020年の誕生日翌日から毎日欠かさず書きつづけた結果、それから2年後の誕生日に当該出版社から声がかかり出版するという願いが叶う。



ブログ：<https://ameblo.jp/ruri3759>



## 自我の世界と、もう一つの世界 ～辛苦のない世界の存在～

2023年10月24日 発行

著者 KoRuRi

発行 GalaxyBooks株式会社

〒550-0005

大阪府大阪市西区西本町1-2-19 AXIS西本町セントラルビル3F

2023 GalaxyBooks Inc. Published In Japan

本書は法令に定めのある場合を除き、複製・複写することはできません。

- ・GalaxyBooks株式会社では書籍の内容につきまして直接的、付随的、結果的、間接的、あるいは懲罰的な損害、経費、損失、または債務について、いかなる責任も負いかねます。
- ・本書に記載されているURLなどは予告なく変更される場合があります。
- ・本書に記載されている会社名、製品名はそれぞれ各社の商標および登録商標です。™、®、©は割愛させていただきます。



最高の本をラストパス その1冊が人生を変える  
<https://galaxybooks.jp>