

まえがき

本書と出逢ってくださいありがとうございます。

筆者である私自身が20代の頃に読んでおきたかった本として書きました。

これはあくまでも私事になりますが、あのときに、この本に書かれていることに触れていたら、確実に「人生」が変わっていたと言える1冊にしたい。

そして、もうすぐ7歳になる愛娘Y U U K Iが大人になるプロセスの中で、母の体験と想いを知っておいてほしい。

そんな「私にとつて」の想いと願いの延長線上に、誰かの、それは、もしかしたら今、こうして本書を手にしてくださっているあなたの内側に微弱でもいい、確実に届く光の7色が「気づき」となつて、ミリの影響を与えることができたなら……。

今、あなたが観ている世界のほんの1コマ、朝を迎える瞬間の空の色だけでも美しく彩ることができたならば私の人生ミッションの1つが果たされます。

単なる自己満足と捉える方もいらっしゃるでしょうが、この世界を循環する「愛」のエネルギーは、すべて自己満足からのスタートではないかと私自身は考えております。

世界を変えてきた人たち、後世に多大なる影響を与えてきた人たちの根本……。

どんなに素晴らしく、人の役立つことをし、偉大なことを成し遂げてきた偉人と呼ばれる人たちでさえも、その初めの一步は、自身の内側にぼつと灯した「自分はこれが好き」とか「自分がこれをしたい」だったと思うのです。

そして、その思いを大切にし、ひたむきにやり続けてきたことが、結果として世界を変え、未来の私たちの日常を豊かに、より便利にと変化させてきたのです。

あなたの身の周りにある必需品、今や当たり前になっていること、そのどれもが実は誰かの「自分の思い」からの贈り物なのです。

こう考えると、今、あなたが日常で行っていることのすべてが「自分が好きだから」、「自分がしたいから」、発信なのかと掘り下げてみる必要はありそうです。

なぜなら、「自分の好き」、「自分がしたい」、という思いから出てくるエネルギーはとても純粋だからです。純粋なエネルギーは誰かの心に届き、そして、必ず響きます。私たちは、何かに一生懸命と取り組む人に自然と心を打たれ、感動さえ覚えることがあります。純粋に響くエネルギーが人に与える影響は絶大なのです。

よく、「過去と他人は変えられない」と言いますが、まったくもってそのようなことはありません。過去と他人は変えることができます。しかも「簡単」にです。

あなたが内なる子ども、「インナーチャイルド」とリンクするだけでいいのです。この事実と実践方法を本編にてじっくりと書いてまいります。

あなたにお子さんがいらつしやるのなら、母親であるあなた自身がまず、毎日を楽しみ、どんなときも目の前のことを楽しみに変えながら過ごすことで、結果、お子さんも人生を楽しみながら歩んでいくことができるようになっていきます。

これは親としてはとても喜ばしいことですよね。

また、あなたがもし、部下を抱える上司の役割の中にいらつしやるのであれば、まず、上司であるあ

なた自身が、どのような信念（心念）を持つてお仕事にエネルギーを注いでいるのか、が大事なポイントとなります。

「いえ、いえ、私は仕事に対しても、部下に対しても、信念と情熱を持つて行動していますよ」という方も、その思い、信念が本当に純粹なものなのか、と改めてご自分に問いかけてみてください。その思いが純粹であればあるほど、周囲の人たちと共に、喜怒哀楽を分かち合える関係から、あなたの望む結果が得られているはずです。自分だけはそのように思っていて、実は一方通行になつてはいないか、と時おり振り返りをされるといいと思います。

今、ご自身の日常生活において、「どこかうまくいかない」「何かが違う」「頑張っているのに報われない」と感じ、愚痴や不平不満ばかりを口にしてしまっている方は、今日からぜひ、自分の「思い」のスタートラインを変えてみてください。

あなたが「幸せな人」になるためには、まず、「無理・我慢・したくない気遣い」この3つを自身の無意識の行動習慣から外していく必要があります。

なぜなら、無理や我慢で自分を抑圧させた行動、周囲へのいらぬ気遣い、このどれもが「自分はやらされている」または、「自分がしてあげている」という深層「心理」がスタートラインになるからです。

大切な自分の貴重な人生なのに、誰かに、「やらされている」という感覚で生きること自体が不幸の始まりであり、「してあげている」という傲りが負のスパイラルを作り出します。そして、何よりも、このスタンスでいる以上は【真の幸せ】を体得することは難しいのです。

目の前のことを好きになれない自分を誤魔化し、無理や我慢をしながら行っているのであれば、今すぐあなたの内側、インナーチャイルドにこう問いかけてみてください。「目の前のことを楽しむにはどうしたらいい？」と……。

ぱつと答えが出てくる方もいれば、なかなか答えが出てこないという方もいらっしゃるのですが、それでもどうか自身の内側、インナーチャイルドへ問いかけ続けてみてください。すると、ある日突然、ふとした瞬間にその答えは返ってきます。それはホント、ふとした瞬間に閃いたという方もいれば、直感的に感じたという方もいらっしゃる。答えの受け取り方は人それぞれですが、どれも、その方のインナーチャイルドがご本人に一番わかりやすい形で答えを導き出し、伝えてくれます。

筆者のカウンセリングルームのクライアントさんの体験をご紹介します、たまたま見ていたテレビドラマの主人公の台詞から、たまたま寄った書店で、たまたま手にした新刊の帯に書かれていたメッセージ

から、電車の中刷り広告から、偶然に耳にした歌の歌詞からピピッときて、答えを貰えました、メッセージを受け取りましたとお声をいただくことも少なくありません。

インナーチャイルドは、その人の持つ五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）の中で特に優位な感覚に答えを送ってきますので、自分ほどの感覚が優位なのかを知っておくことも大事なことです。受け取りやすいのは、視覚、聴覚、触覚の3つですが、特にはやはり「目」や「耳」から入ってくる情報になると思います。

あなたの問いかけに対し、インナーチャイルドはどんな答えを導き出し、そして、どんな形で伝えてくれるのか楽しみですね。

自分らしく幸せに生きたいと願い、日々頑張っているにもかかわらず、
どうして自分の人生はこんなにもつらく苦しいことばかりなのだろうか？
何が足りなくて、自分の心はこんなに満たされないのだろうか？

自分はこの先、本当に幸せになれるのだろうか？

このような自問自答を長年繰り返し、未だその「答え」が見つかっていない方に対して、本書は読んでいただくだけで、あなたが追い求めきた方程式の答えが出せるはずです。そして、その瞬間にあなたこれまでの人生、過去の点と点が線となり、現在へと繋がった上で、これまでとはまったく違った新しいあなたのキラキラ輝く未来の面が創られてきます。

平坦な人生を歩む人などおりません。皆、右往左往する時期があつて、山を登り、谷を下り、時には崖から足を滑らすこともあるのです。

でも、それこそが人生なのです。

残念なことに、私たちの心の悩みを完全に取り除くことは不可能です。

悩みは尽きることはありません。私たちは一生悩みながら生きていくのです。

ですが、その悩みの「質」は自分で変えることができるのです。

幸せな悩みばかりの中に生きられたら、それこそ「幸福」と言えますね。

必ずそのようになっていきます。

だからこそ内なる子ども、インナーチャイルドと繋がっていただきたいのです。

そして、インナーチャイルドと共に生きた先、あなたがこの世を離れる最後の日の、最後の瞬間に、「私の人生、いろいろあったけど、とつても満足でした。ありがとう」と、ユーモアたっぷりに最高の笑顔でお別れできることを心より願っております。

溢れる奇跡の中を「幸せを楽しむあなた」で。

幸せな行動習慣コンサルタント

あかはね ようこ