

やさしくて、
ちょっぴり
不器用な
あなたに。

宇佐美百合子



SANCTUARY
BOOKS

はじめに。

やさしくて、ちょっぴり不器用なあなたが好きです。

あなたは人間関係にちょっぴり不器用なせいでしょうか……
ときどき、ひとりでふさぎ込んでしまったり、
さみしそうな顔をすることはありませんか？

もしも、

だれにも言えずに心を痛めていることがあるとしたら、
あなたの力になりたいのです。

もういらなくなった心の荷物を
そっと下ろすお手伝いをさせてください。



私は、自分は器用な人間だと思い込んで生きてきました。

ところが、

実は、めちゃくちゃ不器用な人間だったんです。

若いころは、

もし自分のことを不器用だと認めたら

しあわせになれないような気がして恐かったから、

背伸びしてつま先立ちで生きていました。

それはとても疲れることでした。

「こんなの、本当の私じゃない……」と感ずることも

耐えがたい苦痛でした。

心はしだいに擦り減っていき、

私はとうとう、人生を楽しむことも、自分を愛することも、

まったくできなくなってしまったのです。



そんなときに会ったのが
『あるがままでいい』という言葉です。

この言葉は、それまでもたびたび目にしていましたが、
言葉として「ただ知っている」ことと
その言葉を「実際に生きる」ことは、まるでちがいます。

「あるがままに生きよう！」
「そのままの自分を愛そう！」

これを実践するしか自分が救われる道はないような気がして、
私は祈るような想いで情報を集めると、
つきまとう不安をしあわせに変えるレシピを作りました。

それをひたすら実践するうち、
少しずつ心が解放されて自分への見方が変わりました。



ものすごく気が小さくて不器用な人間だけど、
あるがままの自分がいちばん好き。
そのままでいられたら 100 倍しあわせ! って。

もしかすると、
この本を手にとってくれたあなたも、
本当は気が小さくて不器用な人かもしれませんね……。

だったら、この本はきっと効くと思います。
今も実践しているレシピのなかから、
効果絶大の項目をピックアップして書きました。

やさしいあなたが、
ちょっぴり不器用なままで
100 倍しあわせになれますように!!



もくじ

はじめに。……………	2
心が固まっていませんか。……………	8
もう自分を責めないで。……………	12
しあわせの見つけ方。……………	16
自分の居場所がないと感じていたら。……………	20
いつもハッピーでいるために。……………	24
心が押しつぶされてしまう前に。……………	30
心配しない練習。……………	34
がんばりすぎていませんか。……………	38
価値のない仕事は、ない。……………	42
だれかのためでなく、あなたのために。……………	46
しあわせな出会いを引き寄せるために。……………	52
あなたも愛されるべきひとりですよ。……………	56
いつもそのままのあなたで。……………	60

傷つけ合わないために。……………	64
親との関係に悩んでいるなら。……………	68
あなたはひとりぼっちなんかじゃないよ。……	72
わかってあげて、自分の気持ち。……………	78
だれかに嫌われてると感じたら。……………	82
最後のひと言を大切に。……………	86
それは本当にお金の心配ですか？ ……………	90
ブレたっていいのよ。……………	94
だれのことも信じられなくなったら。……………	100
大ピンチはあなたが変わるチャンス。……………	104
未来は「最悪」と「最良」のあいだに。……	108
生きるのは下手でもいいのよ。……………	112
あなたのしあわせをつくるのは、あなた。……	116
おわりに。……………	120

心が固まっていますか。



泣いている子どもに「泣くな!」と怒鳴ってしまうお母さん。
泣くなと怒鳴っても余計に泣くだけだって、わかっているのに
怒鳴ってしまう、悪循環……。

同じような悪循環が、自分ひとりの心のなかでもしょっちゅう起
こっています。

落ち込んでる自分に「落ち込むな!」と命じたり、悲しんでる
自分に「悲しむな!」と突き放そうとしたことはありませんか。
そんなことをしたって、心が晴れることはなかったはず。
泣くなと怒鳴られると余計に泣く子どもと同じように、自分で自
分を追い込んでますます苦しくなってしまったと思います。
泣けることも、落ち込むことも、悲しみに沈むことも、そうなっ
たわけを汲み取ってほしいという“心の声”の表れなのです。



その声なき声を汲み取ってあげることが大切です。

心にはふたつの性質があります。

「固まる」か「ゆるむ」か。

- ・心が「固まる」と——不快になり、攻撃的になり、自己嫌悪を感じて、自分を認められなくなります。
- ・心が「ゆるむ」と——気分が良くなり、余裕が生まれ、自分に満足して、人にもやさしくなります。

心は「固まっている」か「ゆるんでいる」かのどちらかなのです。少しでもいい刺激を与えて、いつもゆるめておきたいものですね。

もし、自分の心が固まってきたと感じたら、人に当たってしまう前にゆるめましょう。

即効性を求めるなら『深呼吸』がいちばんです。

感情が乱れたときの呼吸を思い出してみてください。怒りがわくと、鼻息が荒くなって呼吸が浅くなります。

そんなときは、時間をかけて息を吐くようにしましょう。

鼻からたっぷり息を吸い込み、口をすぼめて少しずつ吐く。

吐く息に心を集中して、この呼吸を最低2分間行います。目をつむったほうが集中しやすいでしょう。

心身は一体なので、脱力することで心もゆるみ、きっと落ち着きが戻ってきますよ。

根源的な改善を求めるなら『発想の切り替え』が必要です。
心をゆるめるものは「愛」、心を固めるものは「怒り」。
心を固める怒りは、「こうでなくちゃイヤ」「これでなくちゃダメ」
といった物事へのこだわりから生まれます。
こだわりは「うまくいかなかった過去の記憶」が作り出したもの。
その記憶をたどって、原体験にある自分自身への怒りを解放しましょう。
たとえば、人前で何かさせられそうになると心が固まるとしたら、
子どものとき、みんなの前で何かして大恥をかいたことがあるの
のかもしれない。
その体験を許し「恥」は「悪」ではないと肝に銘じましょう。
そうすれば、「うまくいかない決めつけないで」「精一杯やれば
いいと認めて」「勇気を出してみて」と叫ぶ“心の声”を汲み
取れるようになるでしょう。

こだわりを捨て、あるがままの自分を受け入れる。すると、心
はどんどん広がっていきます。

広がった先にあるのは、愛の世界。それは人に求めたり、人
から与えられたりするものではなく、心をゆるめればだれもが
暮らせるようになる、心の世界なのです。

もう自分を責めないで。



「私の何が悪かったんだろう？」

不本意な出来事や問題にぶつかったとき、思わずこう考えて
しませんか。

何が悪かったかを考えて、自分のことを責めつづけているうち
に、余計に落ち込んでしまう……。

どうしてこんなことが起こるのでしょうか。

それは、人間の脳には『ひとつのことを尋ねられるとその答え
を探しつづける』という習性があるからなのです。

お昼に入ったカフェで、私は懐かしいメロディを耳にしました。

「あーあ、この曲なんだったっけ？」と思ってもタイトルが出て
きません。うーん、うーん、思い出せない……。

その夜、湯船に浸かっていたときに、突然タイトルが浮かびま



した。あれから 10 時間もたって、曲のことなんてすっかり忘れていたというのに。

脳は密かに、質問の答えを求めて私の記憶のなかを探しつづけていたんですね。

あなたにも似たような経験がありませんか？

この脳の習性を知ったとき、私は自分がしてきた“あやまち”に気づいてドキッとしました。

問題にぶつかるたびに「私の何が悪かったんだろう？」と自問していたことです。

「私の何が悪かったのか？」と尋ねれば、脳は悪いところを探しつづけて、「ここがダメ」「あれも失敗」と指摘してきます。私はだんだん自己嫌悪を感じて、自分の価値を認められなくなってしまふことがよくありました。

じゃあ、質問を変えよう！

困ったときも、ショックを受けたときも、頭にきたときも、質問はこれだけ。

「それでも私にできることはなんだろう？」

どん底でこれ以上がんばれない。落ち込みすぎて未来のことなんて考えられない。そんなときこそ、『それでも私にできること』を問いつづければいいんだ、と思ったのです。

ひどく落ち込んでしまうと、まるで氣力がわいてこないこともあるでしょう。そんなときでも、自分に問いつづけてください。

「それでも私にできることはなんだろう？」

「ぜったいにあきらめたらいけないことはなんだろう？」

「自分を勇気づけるためにできることはなんだろう？」

「人生を放棄しないためにできることはなんだろう？」

すると……

あなたの心がどんなになえていようと、脳は解決の糸口を探して動き出します。そして、今からできることを見つけてくれます。その答えは、すぐに返ってくることもあれば、何日もかかることもあると思いますが、あなたが眠っているあいだも脳は答えを探しつづけています。

きっとあなたは、絶妙なタイミングで知恵がひらめき、前に進むための方法を思いつくでしょう。

自分への質問を変えるだけで、どんな困難に見舞われても、「答えは自分のなかにある！」と気づけるのです。