

1月4日(日) 佐久間里子のハートシェアリング 「幸せお取り寄せノートその後」

皆さん、あけましておめでとうございます。家族関係心理士の佐久間里子です。2015年もどうぞよろしくお願ひ致します。新年第1回目のハートシェアリングは、「幸せお取り寄せノートその後」というテーマでお話致します。

さて、ちょうど1年前にもお話しさせていただいたのですが、私は2104年の1年間、手帳セラピストであるさとうめぐみさんの幸せおとり寄せ手帳をつけていました。手帳に書くだけで、願ひが叶ったり、ワクワクしたり、幸せが降り注ぎ、望んだ人生を歩めるという手帳術です。その後、どうなったのかの報告も含めて早速お話ししたいと思います。

まずは、概要をご説明しましょう。この幸せおとり寄せ手帳は、マンスリーページと、週ごとのページがあります。1年間の目標と、健康、美容ファッション、精神、仕事、教養、プライベート、趣味、お金・物の分野の細かい目標を立てます。それを1年で達成させる為に、1ヶ月で何をすれば良いか12ヶ月に割り振って段階的に目標を立てマンスリーページに書き込みます。そうしたら、その1ヶ月の目標を達成させる為には1週間で何をすれば良いのか今度はウィークリーのページに割り振ります。こうすることで、目標が目標のまま終わらず、具体的な行動になって見えてきます。達成することができなければ、その原因を探って改善していくこともできます。また、仕事は青のペン、楽しいことは緑のペン、夢はオレンジのペンという風に色を使い分けます。オレンジはワクワクする色なので願ひが叶いやすいそうです。私はこの色分けで、自分が仕事を詰めすぎている事に気付きました。仕事を減らして自分をいたわったりプライベートを充実させる為には、手帳の中の文字の青色を減らして緑色を多くすれば良い、という単純なことでいいわけです。このお蔭で切り替え上手というカリフレッシュをうまくすることができるようになりました。

手帳に書いただけで夢が叶うなんて、どうして?と思われるかもしれません。それを説明しましょう。まず、頭に薄ぼんやりしている願ひや夢というものを文字という目に見えるものにする、記録として残すことが一番大事なのです。何度もそれを眺めると、自分の頭の中に自然とインプットされます。みなさん、本屋さんで、どのコーナーをいつも見に行きますか?釣りが好きな人は釣りの本の置いてあるコーナーへ行くでしょう。編み物が好きな人は編み物の本のコーナーへ行くでしょう。さて、先ほどの釣りが好きな人は編み物の本の売り場ってどこにあるかわかりますか?普段行かない場所なので、おそらく迷って見つけるのに時間が掛かると思ひます。私たちの脳の中は実はこれと同じです。みんな世界は同じに見えるというのは間違いで、実は私たちは選択してあるものは捨ててあるものは拾って物事を見ている。夢ややりたいことを頭にインプットすると急にその情報がテレビから流れてきたり、広告を見つけたり、お店の中で出会ったり、その夢に詳しい友人がポツとできたりします。そこで少しずつ楽しく夢に一步步近づきます。どうでしょうか。これが、紙に夢を記入して叶う原理です。

さて、次に実践の報告なのですが、私は、これをとても張り切ってつけはじめて、これ

もやりたい、これも夢だ、と何でもかんでも 1 日の予定に書き込んでいました。そうしたら当然、毎日が忙しくなります。ですが、その予定をこなしてマーカーでアンダーラインを引くことが日課になっていたのです、それができないととても嫌な気分になるため、なんとかこなしていました。そうしたら、忘れもしない 2014 年の 2 月に、インフルエンザにかかってしまったのです。1 週間の仕事に、全部キャンセルの電話を入れ、謝罪し、高熱も出て食欲もなくなただベッドに寝ていました。手帳に記した予定が消化できないという事態に陥りました。ここで私が気付いたのは、

人生とは目標までのそのプロセスを一瞬一瞬楽しむことです。予定をこなす為の予定であれば、何も意味がありません。何事にも余裕を持つこと、焦っては、夢はかえって遠のくということに気付かされました。すべて予定が白紙になって、改めて自分と向き合うことができました。

こんな 1 日にしたい!と思ったのができない、から、できるようになります。点でしかなかったものが線でつながって来るようになります。イメージ・祈りあの時の努力はこれだったんだね、と後からわかります。俯瞰すると成長していたということです。

そんなこんなで 1 年が経ち、結果はどうなったかと言うと、どれだけ難しいか、そして、この目標を立てたことが間違っていないかという核心を得た 1 年間だったということです。

まず、2104 年の目標は、笑顔でした。2013 年仕事に追われていたからです。

笑顔になるために、具体的にはどうしたら良いのでしょうか。それは、悩みがない・心配しない・感情がフラット・焦らないなどです。(注意・悩みがないというのは、自分の悩みと向き合っていること、感情がフラットというのは自分や自分の感情としっかり向き合っているからこそできることであって、決して我慢する押しえつけるということではないこと。)自分が本当にやりたいことは何か、海外旅行に行く、洋服を買う、などいろいろありましたが、最終的には、運動・食事・ヨガ・感謝をして眠りに付く・カウンセリングシートや幸せおとりよせ手帳をきちんとつけることが大事です。それができない時は、仕事で疲れている時などです。「今日は疲れたから日課の体操はできない。」「今日は疲れているから甘いもの食べよう。」そしてゆったりとした気分でベッドに入るのではなく慌しく就寝します。本当は仕事より、これらの方が順位などつけなくても明らかに大事です。そのために、大事なことは仕事を溜めない。(すぐやるかやらないかどっちか。)大切な自分の持ち物に感謝する。(感謝するか、そうでなければ捨てるかどちらか。)人と会ったら、その人の尊敬する部分を見つけて、出会いから学ぶ。出会いに感謝の気持ちを持つ。自分より年下や後輩には、愛情を注ぐ、十分なサービスをする。それか、感謝できない人とは、会わない。自分のやりたいこと・会いたい人に優先順位をつけて、それを実行します。そうでないことは、時間の無駄です。(不満のある仕事、自分の嫌いな人に会うのは人生の無駄。予期せぬアクシデントや回り道が無駄といっているわけではありません。基本、自分に起こったことはすべてプラスになります。回り道からもプラスを得ます。そこに後悔はありません。

選択する未来は意味のあることだけを選択し、起こった出来事はすべて糧になっているもの、という考え方です。

好きなことをするか、それ以外のときはひたすらやりたいことをイメージする。感謝や運動やハーブティを飲んでリラックスする、深呼吸する。これだけをする。これ以外のことはしない。この生活が私の 2015 年の目標です。これくらい仕事や部屋に余裕を持たないと、脳と部屋が占領されている状態で、とても余裕がなく、すぐに疲れ、アイディアやチャンスに気付かず素通りしていきます。

もちろん、すぐに出来るようにはならないでしょう…。仕事を溜めるでしょうし、ハーブティも飲まずにベッドに倒れこむ日もあるでしょう。しかし、意識している限り、1 年が過ぎた頃には、この生活が自分はかなり定着していることだと思います。できた余裕スペースは、チャンスが舞い込むスペースであり、夢を毎日実現させているでしょう。(海外に行きたい→行ける、こういう仕事を受け持ちたい→出来る、この〇〇が欲しい→手に入る)

人生をかけての私の夢の一つは、東京の銀座に自分のお店を出すことです。そこでカウンセリングのお客さんが連日見えていて、みんなを笑顔にしています。

実はそれは今年は叶いませんでした。しかし次のことを紙に書き、叶えました。

仕事の幅が広がったこと、2013 年よりも年収があがったこと、プライベートでは 15 年ぶりにピアノの発表会に今年だけで 3 回出演したことです。夢を書いて叶えて、確実に自分の世界が広がっています。これなら、もうすぐ「銀座に自分のお店を出す」という夢も叶う日も近いでしょう。

ちなみに、こんな夢叶いっこない、は、心理学者の中で言う人は誰もいません。私たちの中では、時間がないから無理、お金がないから無理、年齢がもう若くないから無理、これが夢に関する 3 大誤り心理です。その 3 つすべては何も一つも制限ではありません。もし叶わないとしたらそれはおそらく本当の夢ではなかったということになります。強く願うなんて欲張りだしおこがましいのでは？→その逆です。収入は同じでも精選されて、満足度も高くなる。

2015 年 どうしたいですか？何で立てられないのか。それはやったことがないというただそれだけです。能力があるないではありません。今までしてきたことが失敗、ならばその理由、今していること、これからしたいことも明確にしましょう。

日々何を思考するかで人の人生は決まってしまう。

先が見えるから 1 日 1 日を大切にできる。この日 1 日が幸せだと思いませんか。

自分の夢は？カフェで好きなドリンクを飲みながら読書する→そう書いたのなら、実現します。

そうしているうちに、段階を踏んで、徐々に大きな夢が叶うようになって行きます。

ちなみに私は、毎日のスケジュールはスマートフォンのアプリで管理しているので、実はこの手帳は自分を振り返るために毎日書いているものになっています。手帳でなくても、

もちろん紙でもノートでも良いわけです。さとう氏や私に限らず、心理学をやっている人なら毎日紙に夢や好きなことなど書く手法は誰もがやっています。これは私たちの中ではあまりに常識です。ちなみに、2015年版を、今年の10月に早速購入し、今年1年間もつける予定です。

最後に、さとう氏の著書から文章を紹介します。「もっと毎日やりたいことができたらいのに」「予定通り物事が進んだらストレスもなくなるだろうな」仕事のこと、人間関係のこと、将来のこと。「本当はこうしたい」という願いを誰もが持っています。手帳に書いたとおりのことができなかつたり、毎日がなんとなくすっきりしない、その悩みの原因は同じです。それは、自分の気持ちに目を向けていないことです。「友達と会えるのが楽しみ」「仕事量が多くて大変」というさまざまなことを感じることもなく、予定だけに目を向けてしまいがちなのです。予定をペンで記入しながら一つ一つ自分の本当の気持ちに気付いていく。やりたいことややりたくないこと。「よくやったね」「次はもう少しうまくやろうね」と今日の自分に掛けてあげたい言葉を文字という目に見えるものにして手帳に書いていく。たったそれだけで書いたことがみるみる現実になっていきます。手帳に書いた通りに時間を過ごせる満足感と共に「楽しい」「幸せ」という気持ちが溢れてくるに違いありません。