

第一幕

ほんとの自分をとりもどせ！

どうしたいの? で、ほんとは

失敗がこわいから……。
ルールに反するから……。
仕事をしてるから……。
恥ずかしいから……。
人脈がないから……。
女だから……。

どうせお腹が空くのに飯を食う。

無意味。

どうせ死ぬのに生きている。

無意味。

究極的には全部無意味。

どうせ無意味なんだから、
楽しんじゃえば？

「ちゃんと自分の本心は聞けてるか？」

極端なことを言えば、人生に意味なんかありません。

もちろん、私たちが今ここにいて、誰かと関わりながら生きていることはとてもステキなことだと思います。「生きていても意味がない」なんて意味で言っているわけじゃないので、誤解しないでくださいね。

でも、何か大きなことを成し遂げたとか、たくさんお金を稼いでいるとか、そんなどうでもいいことを【人生の意味】だと思っているなら大間違です。

大切なのは、その【何か】を成し遂げるときに魂がワクワクしているかどうか。お金を稼ぐときに楽しんでいるかどうかです。今を楽しむことが、生きていくうえで一番大切なことです。

サラッと「楽しむ」と言いましたが、普段ちゃんと自分を楽しませていない人にとって

は、これが意外と難題です。何をすれば自分が楽しいのかがわからないからです。

「自分にとつて楽しいことがわからない人なんているの?」と思うかもしれません。が、実は結構たくさんいます。もしかしたら、そう思っているあなた自身がそうかもしれません。

「**丹田**」の声に忠実に、自分の欲求をその時々で叶えてあげていないと、気づかぬうちに欲求に対する感受性が鈍ってしまうんです。

では、いきなり登場したこの『「丹田」の声』とはいつたいて何を指しているのでしょうか。丹田とは、東洋医学でおへその下、腹筋の奥のほうにあるとされる、「氣」の集まる場所。詳しい場所が重要なわけではないので、この本では単に「腹の声」と呼ぶことにします。「腹の声」は、「魂のワクワク」と言い換えてもいいでしょう。つまり、自分が直感的にしたいこと、「欲求」を知らせるシグナルのことです。具体的には「無意味」で「無邪氣」で「無目的」。なのに「やりたい!」とワクワクすることがそれに当たります。

例えれば私なら、自分の子どもと遊ぶこと。家にいるときは大抵子どもと遊んでいますが、それは「この子が大きくなつて親孝行してくれたらいいな」なんて下心があつてのことではありません。

ただ単純に、かわいくて仕方がないから遊んでしまうんです。

子どもがいない人にとってわかりやすいところで言えば、食べ物の好き嫌い。

みなさんは、どんな食べ物が好きですか? それのどこが好きなのか、理路整然と説明できますか?

「おいしいからなんとなく好き」

そう、説明できなくていいんです。腹の声が教えてくれるのは、ただ「好き」「やりたい」という直感だけ。「ヘルシーだから」「彩りがきれいだから」なんて後付けで考えた理由です。

これと対をなすのが「頭の声」。詳しくは後で説明しますが、

「ブランドものだからほしい」

「みんながいいと言っているから私もしてみたい」など、自分の外側にある物差しに引っ張られて、「褒められるかもしれない」

「認めてもらえるかもしれない」

なんていう下心込みで、「ほしい」「やりたい」と思い込んでいる状態です。頭の声ばかり聞いていると、大きく失敗することはないかもしませんが、今までたつても自分の欲求は満たされないです。

それって、生きていると言えるでしょうか？

ちなみに僕の奥さん「はるちゃん」は、「子宮委員長」なんてちょっと変わった肩書きで、女性の愛や性に関する講演会をしたり、本を出したりする活動をしていました。はるちゃんのすごいところは、いつだって腹の声に忠実なところ。もう、普通の人から見れば「ぶつ飛んでる」としか思えないことを「だつてやりたいんだもん！」と平気でやつてのけます。

この前も、「出版した本をサイン入りでファンクラブのみんなにプレゼントしよう！」と思いつき、なんと6000冊にサイン。そして発送までこなしていました。

でも、誤解しないでください。はるちゃんは「何でも自分でやる人」というわけではありません。どちらかといえば、「結構他人に頼る人」です。苦手なことだつたり、私やまわりの人間にに対して“してほしいこと”があつたりすれば、遠慮なく「こうしてほしい」

と頼んできます（だから家事は私が担当しています）。

特に日本では、「他人に頼るのはよくないことだ」「自立した大人にならなきゃいけない」という考え方が強いと思います。そのせいで、「自立」の意味をはき違えている人が結構いらっしゃるんじゃないでしょうか。

声を大にして言いますが、「自立する」とは、誰にも頼らず、自分ひとりですべてをつなすことではありません。

必要なとき、必要な人に頼る（依存する）のが「自立する」ということです。

あなたは自立できていますか？「何でも自分でやらなきゃ！」と抱え込んで、無駄な苦労をしていませんか？

さて、冒頭の話に戻りましょう。

もう一度言います。人生に意味なんかありません。あえて言うなら、人生つてごちやう

ちや考えたり、体を使って何かをしたり、「人間」としての生活を体験するための暇つぶしなんじやないでしょうか。

もちろん、夢や目的を持つて行動するのはステキなことだと思います。でも、なぜその目的を達成したいのか、ちょっとだけ考えてみてください。もしかしたら、それをやり遂げることでまわりから「認められたい」と思っていませんか？

これは「腹の声」ではなく、「頭の声」で判断した結果です。その場合、自分を無価値だと思っていたり、寂しさを抱えていたりする可能性があります。すると、目的を達成できなかつたとき、「どうして思った通りにできないんだ！」と自分を責めてしまいます。せっかくステキな夢を持って努力していたのに、頑張った自分を認めてあげられないなんて、とても残念なことです。

だから大人になつたあなたは、頭の声に惑わされず、本当にしたいことをしてください。「こうしなきゃいけない」なんて思わず、自分のしたいようにするのです。そうすると、生命力も強くなります。

まわりからどう思われてもいいんです。そう、人生に意味なんかないのだから。

はじめの一歩

自分がワクワクすることを
ちょっとだけやってみる

やった回数だけ
足跡を残そう！



失败したけどやつてよかつたレガ大事

「腹の声」、つまりは自分の根源的な欲求に従って行動すると、幸せになれます。生命力も高まります。でも、残念ながらいいことばかりではありません。

たとえば、「海外で1人旅をしてみたい!」と思つたとします。当然のことですが、最初からツアーツ旅行のようなスムーズな旅になるはずはありません。

言葉が通じなくて困つたり、注文ミスで食べたいものが食べられなかつたり、国によつてはスリに遭つたり、水が合わないせいでおなかを壊したり、本物のピンチに見舞われることもあります。

でも、「英語も満足に話せないなんて、自分はダメだ」「こんな思いをするくらいなら、もう二度と1人旅なんかしない!」と考えるのは大間違いです。そうやつて嘆く瞬間はもちろんあつていいけれど、そこで本当に「海外での1人旅」を封印するのはちょっと待つことあります。



てください。

子どもの頃なら、「最初からうまくいきないことだつてある」とわかつていたはず。何だつて、練習すればだんだんとうまくなる。大人になると、苦手なことを意識的に避けられるので、こんな当たり前のことを忘れてしまうんです。

「失敗したくない」という思いから「腹の声」を無視すると、どうなるのか。旅先で辛い思いをすることはなくなりますが、海外での1人旅を楽しむこともできなくなります。失敗しないだけで、楽しいこともない。

そんなの、「生きてる」とは言えないんじゃないでしょうか。

ですから、これから「腹の声」「魂のワクワク」に従つて行動しようとする人は、「失敗することもある」「楽しいことばかりじゃない」という前提を頭に叩き込んでください。計画通りの人生を送ることは、最初から犯人が分かっている推理小説を読むようなもの。人生、何が起こるかわからないから面白いんです。

「こんなことが起ころるなんて！」と「予想外」を楽しむ余裕を持ちましょう。

そして、失敗を必要以上に重く受け止めないこと。大きな会社の経営者だつて、たくさん失敗しています。大々的にCMが流れていた商品が、いつの間にか店頭から姿を消していた……なんてよくあることです。でも、世の中の経営者がみんな、このビジネスは当たるかもしれない

↓ダメだった

↓だからもう二度と勝負はしない、という思考回路だつたら、大きな会社は1つもないはずです。

はじめの一歩
失敗を恐れて、腹の声を無視しないこと

やった回数だけ
足跡を残そう！



世界中の全員が自分一人のこと満たす
↓全員幸せ

世界中の全員が自己犠牲して人を幸せにしようとすると
↓全員犠牲者

やりたいことやつてれば、
勝手にみんなが幸せになる

私は世界中の人々が「腹の声」、つまりは自分の欲求に従つて行動すればいいと思つています。そうすれば（失敗はするかもしれません）全員が自分のしたいようにするので、きっと満足してハッピーになれるでしょう。

世界中の人が自分ひとりのことを満たすと「全員幸せ」になれるとは、つまりこういうことです。

でも、これまで腹の声に従つて行動したことがない人は、「自分の欲求に従つて行動するなんて自己中心的なことは絶対にダメ。我慢しなきや！」と思うかもしれません。しかし、「欲望の赴くままに行動する」なんて言い方をすると、映画『マッドマックス』の世界みたいで怖いですね。

ですが、安心してください。あなたが自分の通り、腹の声に従つて生きても、『マ



ツドマックス』のような世界にはなりません。

自己中心的に生きるとは、自分一人を自分で満たすということ。決して、他人に迷惑をかけることとイコールではないのです。

では、腹の声に従つて生きるのが心配なあなたのために、もう一步想像を進めてみましょう。

もしかしたら「自分の欲望は、死ぬまで全部我慢して、他人の幸せを優先して生きてください」と言われたらどうしますか？

「一生自分を殺して、誰かのためだけに生きてください」と言われたら、どうですか？

自分のしたいことを全部封じ込めて生きる人生を想像して、あなたはどう思いましたか？きっと、「そんな人生は絶対に嫌だ。自分のやりたいようにさせてほしい」と思つたはずです。つまり、それがあなたの本当にしたいこと、本当に実現したい生き方なんです。

今度は、少し別の角度からあなたの行動を見てみましょう。

あなたが合コンに参加して、みんなのためにせつせと料理をとり分けてあげたとします。でも、男性陣からモテたのは、「おいしい！」と言つて「ニコニコ食べていただけ」の女の子だった……。

当然、「みんなのために」と頑張つていたあなたは、彼女に対して腹を立てるでしょう。「私は頑張つたのに、頑張つてもいない彼女がモテるのはどうして!?」

その気持ち、よくわかります。せつかく頑張つたのに認められなかつたら、誰だつて悲しいですよね。

でも、よく考えてください。それはあなたが、褒められたくて「勝手に」料理を取り分けただけのこと。私から見れば、食べていただけの女の子も、尽くしたあなたも、「勝手に」やっているという点ではまったく同じです。

ですが、彼女は「勝手に」おいしく食べて、自分が幸せだから笑顔になつて、まわりのことも幸せな気持ちにすることができました。幸せそうな人の存在は、周りのことも幸せ

にします。

一方あなたは、「勝手に」尽くして、褒められないから不機嫌になつて、もしかしたら場の空気を悪くしてしまつたかもしません。

それなら、モテなくたつて当然です。誰だつて、不機嫌な人とは一緒にいたくありませんから。残念ながら、幸せな気持ちと同じように、不機嫌も伝染してしまうのです。

私がここまで言つても、「取り分ける人が誰もいなくなつたら、みんなが困るんじやない？」と思う人もいるでしょう。でも、それについても心配する必要はありません。

もし誰も取り分けたい人がいなければ、全員が「おいしい」と言つて、好きなものを好きなように食べればいいんです。全員が好きなものを食べて幸せなら、「取り分けてもらえない」と不満を言う人はいません。単純なことです。

勘違いしてもらいたくないのは、料理の取り分けをすることや、誰かのために尽くすことは、決して悪いことではないという点です。もしあなたがササッと料理を取り分けて、

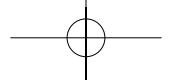
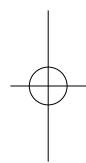
場を仕切ることで幸せを感じられるなら、ほかの人はどうであつても「勝手に」そうすればいいんです。

でも、もし誰かの評価を気にして尽くしているなら、そんなことはすぐにやめたほうがいい。最初はみんなのためにやつていたことでも、押しつけになつた途端、誰にとつても鬱陶しい行為になつてしまします。誰かを幸せにするつもりで始めたことでも、自分を犠牲にすることと、結果的に全員を不幸にしてしまうのです。

世界中の全員が自己犠牲をして人を幸せにしようとすると、「全員が犠牲者」になつてしまふとは、つまりこういうことです。

ちょっととした禅問答のようですが、「自分の欲求に従つて生きてもいいんだろうか」という疑問を感じている人は、すでに「自分の欲求に従つて生きてみたい」と思いはじめている、というのが私の考えです。「欲求に従つて生きたい」と思つてもいい人は、そんなことを考えたりはしませんからね。

つまり、このページを熱心に読んでいるあなたは、「できれば自分の欲求に従つて生きたい」と思つているはずです。でも、少し怖いんじゃないでしょうか。その気持ちはと



てもよくわかります。私も昔はそうでした。自分を抑えて生きていたんです。でも、バカバカしくなつてやめました。そして今、とても幸せです。

だからこそ、もし今あなたに、「自分の欲求に従つて生きてもいいんでしょうか?」と聞かれたら、私は「はい、いいですよ」と断言します。もつとも、そうやつてしたことがすぐにうまくいくとは限りませんが、それとこれとは関係ありません。

もつと言えば、これまで自分の欲求を抑えてきたあなたは、これからしばらく自分の欲求を追求すればいいと思います。自分の腹の声とじっくり向き合つて、本当に自分がしたいのはどんなことなのか、日々の行いの中で嫌々やつていたのは何なのか、すっかり洗い出すのです。すると、奥に隠れていた本音が見えてきます。

あなたは今、自分の殻を破りかけています。その勢いを止めないでください。

はじめの一歩
—— やりたくないニヒリをやめてみる

やった回数だけ
足跡を残そう!



「ベキ」で生きるのを止めて

本音で生き、始めると全ては自分だと気がつく。

批判して来る人が現れるなら

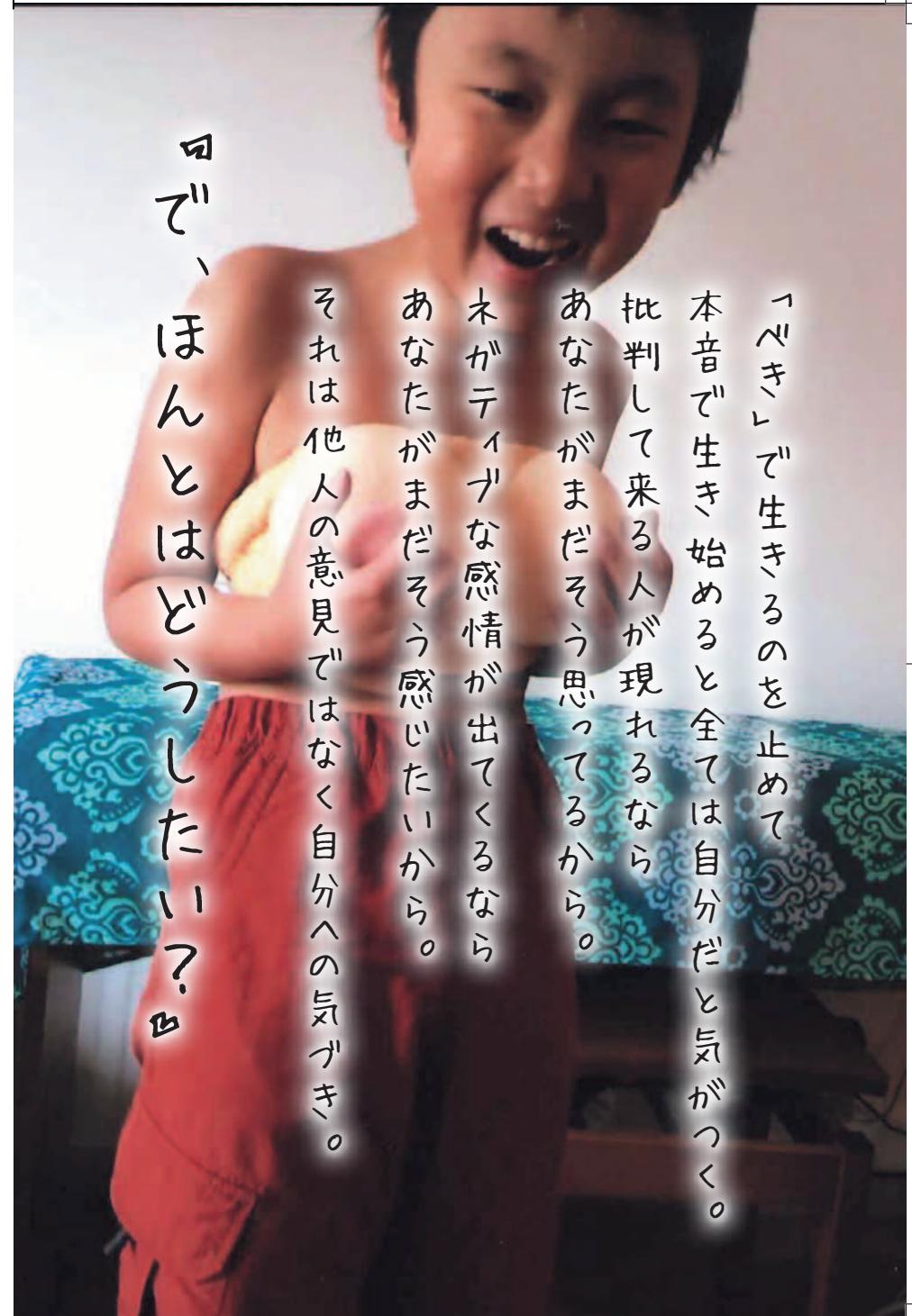
あなたがまだそう思ってるから。

ネガティブな感情が出てくるなら

あなたがまだそう感じたいから。

それは他人の意見ではなく自分への気づき。

「で、ほんとはどうしたい？」



「普通の声」を「批判の声」に変換するバカ

せつかく好きなことをしていても、他人から批判されることがあります。そんなとき、批判の声をどのように受け止めればいいのでしょうか。

もちろん、どんなにすばらしい行為でも、世界中の人々が賛成してくれることはあり得ないので、「批判はされるもの」という前提は必要です。どんなモノやコトにも、「好き」「どちらでもない」「嫌い」という3種類の反応があつて、「好き」と「嫌い」がそれぞれ2割ずつ。「どちらでもない」というニュートラルな人が6割いるのが普通の状態です。

それを知ったうえで、たとえば「そのケーキ、3つとも食べるの？」と聞かれたとします。

少しスピリチュアルな言い方をすれば、それは宇宙からの質問です。「3つとも食べたいの？」「それでもやるの？」「本気なの？」と確認されているんです。

批判の声が聞こえた時こそ
自分はどうしたいかをチェック！

やった回数だけ
足跡を残そう！



3つめのパターンとして、冒頭でお伝えした通り、相手が本当に怒つてくることもあります。どんなことにも批判はつきものですが。そういうときは、試されていると思ってください。そして、相手の言葉ではなく、そう言われたときの自分の感情と向き合うのです。「嫌なことを言われたな。でも、やる」なのか、「嫌なことを言われたからもうやめたい」なのか。私としては、そこでやめるのはとてももつたいたいことなので、少し時間をおいてでもリトライしてもらいたいと思いますが。

「批判された！」「怒られた！」と過剰反応してやめてしまうのではなく、それでも食べたいなら、自信を持って「食べるよ」と答えましょう。「あれ、そんなに好きじゃないな」と気づいたら、さっさとやめればいいわけです。

もう1つのパターンとしては、自分の中にある罪悪感や怒りに気付くきっかけにすることです。「批判された」と感じるのは、**自分の中に罪悪感があるからです**。

「そのケーキ、3つとも食べるの？」の次に、「そんなに好きならもう1つ食べる？」という質問がくつづいてくるのかかもしれないし、「本当に甘いものが好きなのね」と、あなたの食べっぷりに感心して言っただけのかも知れません。

「ケーキを3つも食べるなんて食べ過ぎよ」という批判だと感じたのは、あなたの心に「太ってしまう」という罪悪感があるからなのです。他人の言葉がどう聞こえるかは、自分の心次第だということです。

あなたは憧れの人にはなれない。
あなたは何者にもなれない。
あなたはあなたでしかない。

何者かになろうとするのを捨てたとき
あなたに還る。
最初から、あなたはあなた
だったのだから。



今着ているその服 社会的ステータスで選んでない?

例えばSNSなどで煌びやかなハイブランドや一流のモノをアップしている人っているじゃないですか。

でもそういう人に憧れを抱いて「私もいつか同じバッグを持ちたい!」と思った時こそ、「私は何が好きかな?」と自分に意識を向ける時なんです。

よくありがちなのは「成功するためには成功者の真似をしなさい」的な本を読んで、自分の感覚に意識を向ける前に、ただどこかのたまたま見た憧れの人がやっている行動だけを見て真似すること。

「あの人、『この財布を持つたら仕事がうまく行き始めた!』と言っていたから私も買おう」

「あの人、『この服でパーティに行つたらたくさん的人に声をかけられた!』と言つて

いたから私も買おう
こんな具合に。

確かに今の自分から変化しようとしている時に誰かの真似をすることって、時には大切なですが、ワクワクと毎日を生きている成功者の真似をする部分は【自分にとつてワクワクするものを選択する】

という点なんです。

エルメスのバーキンではありません。

そしてこれも罠なのですが、そういうた成功者ブランディングしている人がそもそも幸せで満たされているとは限らないって言うことです（これはプライバシーの問題もあるのであえてくわしくは言いません）。

もしかしたら【ブランドモノを買えるようになった私は凄いでしょ？】という、無価値観の裏返しが入っているかも知れない。

もしかしたら【安物を持っている貧乏人は哀れ】という怒りや不満感からの見下しが入っているかも知れない。

結局、「ハイブランド」や「一流の何か」の裏側に

- ・怒り
- ・寂しさ
- ・不満
- ・無価値観
- ・劣等感

からの心の穴埋めが源泉として入っているのなら、その行為を真似して得られるものは【一時的な心の穴埋め】にしかならないんですね。

私のことで言うと別にもともとセレブな家庭に産まれたわけではありません。普通です。『妖怪ウォッチ』のケータくらい普通です。

いや、どちらかというと節約好き、「普通が一番よ」という母の口癖を踏まえるとケチ側にいたと思います。

だから私は今でこそ講演会などではエルメスを着ていますが、エルメスにたどり着くまでに内観を始めて5年かかっています。

その間にやってきたことというのは日常生活のお金を使う場面で、一回一回丁寧に「これは本当に欲しいかな?」

「無意識に制限かけてないかな?」

「ほんとはどれが欲しいかな?」

と自問自答して自分のワクワクすることにお金を使ってあげるということ。

そしてその時に出てくるいたたまれなさや罪悪感、はたまたお金の心配をする自分の感覺をそのまま認め、感じ、【それでもほんとはどうしたい?】と実行してあげるという地道な繰り返しだけでした。

それを繰り返していくたら結果として感覚的にも身体的にもフィットする洋服がたまたまエルメスになつただけのことであつて、

「一流になるためには一流の服を着るべきだ!」

となんの根拠もない思考で選んだのではないってことです。

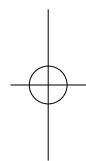
そしてあくまで講演会というシチュエーションにおいてはエルメスを選んでいますが、はつきり言って日常生活の洋服は緩いです。

考えたらわかると思いますが、2歳の鼻水とよだれが得意技の男の子を育てているのにエルメスを着たりしません。公園に行って子どもと走り回る時にはおしゃれなブーツよりもスニーカーを履きます。

同じ公園(こうえん)でもえらい違います。

その瞬間に自分にとつて心地よい洋服は違いますので、T P Oに合わせて選んであげる。

だからエルメスのよつなハイブランドの洋服を着ている時にも、あの泥だらけのスニーカーを履いている時にも、どっちも【私】という存在は満足しています。そしてそれが全てと言つてもいいくらい大切。



無価値観や凄い人と思われたくてハイブランドの洋服を鎧として武装しているような成功者の人とは違うのです。

ちなみに、ワクワクするコト・モノの基準において値段というものは「選んだものが高かった・安かつたという結果」であって、【高かろう良かろう】【安かろう悪かろう】ではありません。

私も地方講演などで広めなスイートルームに泊まつたりもしますが、もし一人で旅行に行くのならゲストハウスも好きですし、漫画だけのカプセルホテルも捨てがたいです。

「ほんとはどうしたいの?」と自分に問いかけてみた時にこそ、

「社会的なステータスから選んでいいのか?」

「誰かの真似をしているだけではないか?」

と自分に今一度質問してみてください。

はじめの一歩
地位や名誉を得るためにハイブランドのものを
身に付けてないかクローゼットとやらめっこ

やった回数だけ
足跡を残そう!



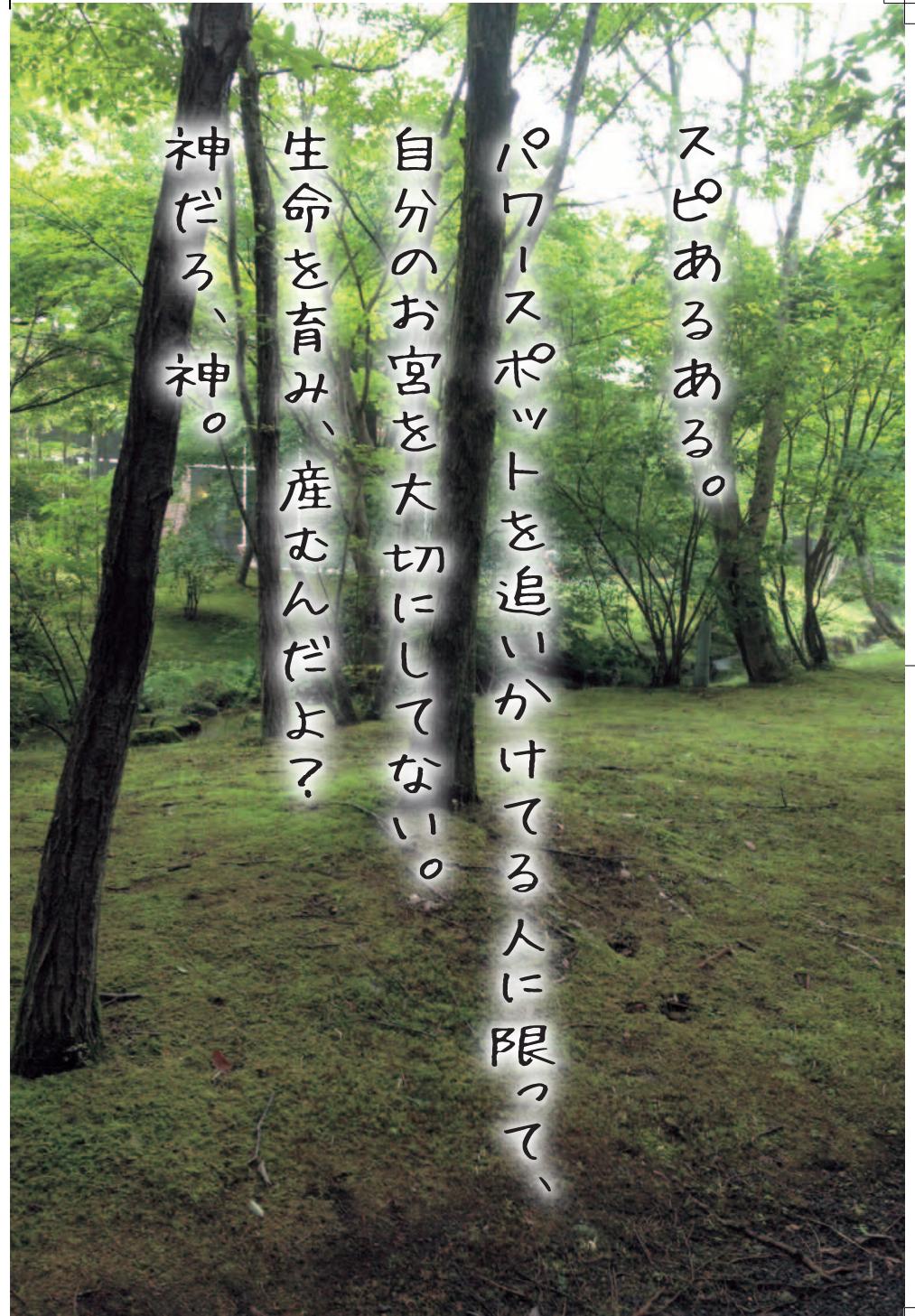
スピあるある。

パワースポットを追いかけている人に限って、

自分のお宮を大切にしてない。

生命を育み、産むんだよ？

神だろ、神。



自分パワースポット化計画

パワースポットという言葉が一般的になつて来ました。

そういう場所に行つて自分にとつて心地よい体験をさせてあげるということはすごく大切なことです。【普段自分の本音を押し殺して我慢して生きて疲弊している疲れを癒すため】にそういったパワースポットに行ってエネルギーをチャージしようとしているところから……

なんかおかしくありませんか？

これは私の妻の子宮委員長はるちゃんの書籍『願いはすべて、子宮が叶える』にも詳しいですが、どこかの素晴らしいパワースポットのパワーをチャージしようとする前に、「自分自身の中に本当に無限の力があるのだ」ということを自覚することが大切です。

やった回数だけ
足跡を残そう！



ちなみにこの【自分のお宮を大切にする】というのは女性なら子宮や膣などの女性的な部分をケアしてあげることでもありますし、男女共通しているのは【身体を大切に。眠い時は寝ましょう】というシンプルなところなんです。

この冒頭の名言にもあるように自分の身体、女性なら子宮を大切にした時に周りから大切にされるという経験を重ねていくと、疲労を癒してもらうためのパワースポット巡りから、自分が好きだから！ のパワースポット巡りへと変化していくんです。

で、そのやりたい！ の声を満たしていくほど勝手に自信は芽生えていく、といふわけ。

やりたいか？
やりたくないか？

です。

じやあいつ自信が生まれるの？ というとそれは少しづつでも自分の望みに向かって行動し始めた時。

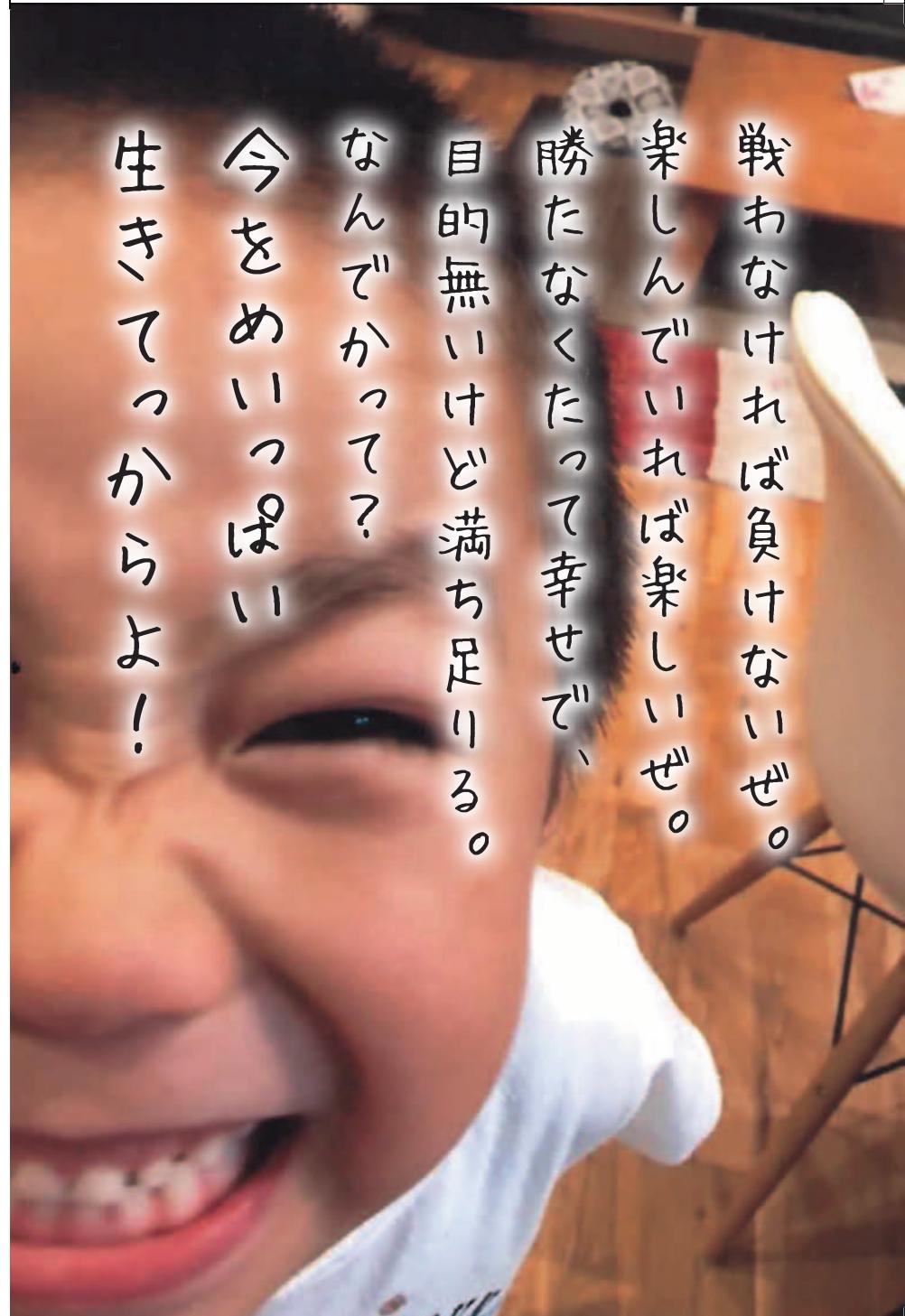
結果として周りの人や環境が変わってきた時にこそ、「あ、私には現実を変える力があるのかも知れない」と自信の種が育つてくるんです。行動の基準は自信があるかないかではなくて、

今まで自己犠牲したり我慢して生きていたら、自分に自信が持てなくて当たり前。無理に自信があるフリをする必要はありません。

と、こうお伝えすると「自分に自信を持ちましょう！」という話に聞こえるかも知れませんが、自信なんかなくていいんです。

戦わなければ負けないぜ。
楽しんでいれば楽しいぜ。
勝たなくたって幸せで、
目的無いけど満ち足りる。
なんとかって？

今をめいつけば
生きてっからよ！



「日常も非日常も楽しむためにできること

「人生の目的を持つことが大切だよ」

とか、

「目標を持ちなさい！」

と言われたりしますが、もう、今この瞬間よりも未来を見据えて行動するという時代は終わつてしまつた気がします。

ていうか、そもそも未来なんてものはありません。
どれだけ能力の高いヒーラーでもカリスマでも「ちょっと明日に行つてくる」なんて誰一人やってません。

この世界に存在しているものは今この瞬間だけであつて、未来も過去も頭の中にしかないんです。

なので私的な人生の目的・目標というものは、【この世界をどうやって遊びたいか？】という【この瞬間の意図】に尽きると思っています。

例えるなら、山登りが好き！ という方の場合。

「よしや！ ジャあ来年は富士登山しよう！」

と目標を設定しますよね。それは健全な目標設定です。

自分のワクワク＝山登り

↓だから一番登りたい山を設定する。

そしてその次には山登りの準備をしますよね？

山登りするための登山靴、防寒着、交通手段などを調べたりパッキングしたりしながら、自分が山登りしているときのことを想像し、夢中になり、心はワクワクしている。

これが【今この瞬間を楽しんでいる】ということです。

対して不健全な目標設定というのはどういうものかと言うと、二パターンがあります。

一つ目は「テレビで登山が流行っているって言っていたから、私も真似してみようかな」とか、「富士登山したら人から凄いって褒められるかも知れないからやってみようかな」という自分の【外側の声】に基づいて行動すること。

ここで言う外側の声というのは「他人からの評価・流行」などですが、子どもの頃に「なんでそんな成績しかとれないの！」とか、

「なんであの子にできて、あなたはできないの？」

みたいに両親からありのままの自分であることを認められなかつた人にほど、強くその傾向が出てきます。

自分がワクワクすることよりも、両親をがっかりさせないことを。

自分が好きな料理よりも、人から批判されない料理を。
自分が好きな洋服よりも、モテ服を。

そうやつて子どもの頃から大人に至るまでの間に、何度も何度も自分の本音を押し殺すこと重ねていくと、だんだんと自分が本当は何を望んでいるのかまでわからなくなったりします。

だからこそその状態の人は、衣食住……

なんなら今日の夕食から自分がワクワクするもの「あ！ これ食べたい！」というものを選択する練習が必要になつてくるのです。

不健全な目標設定の二つ目は、**目的を「あー仕事やつてらんねえ！ お！ ストレス解消に富士登山でも行こうかな！」** という **【日常生活のストレスからの逃げ】** や **【日々溜めた怒りなどの発散のため】**にしてしまうことです。

私自身、整体師を10年くらいやつていた時にはものすごく怒りまくっていたんですね。

最近知り合つた人はびつくりすると思うのですが……

「時間を作れ！」

「ちやんとしろ！」

と毎日同僚にムカついていたのです。

そうやつてちょっとずつ溜めた不満感を爆発させるために海外フェスティバルに行つて「あーやつぱりフェス最高！ 海外最高！」とストレス発散していたのです。

もちろん、キャンプ生活やフェス、音楽が好きだというのは理屈抜きにあつたので現地では純粋に楽しんでいる瞬間ももちろんありました。

でも、その間に自分自身の怒りや思い込みに向き合うことなんてありませんから、結局その最高のフェスを経験してきたにも関わらず、次の日出勤したら「ちやんとしろよ！」と怒つていたわけです。

同僚的には「え。お前めっちゃ遊んで来たんじゃないの？ なんでそんなにストレス溜まつてんの？」と大迷惑だつたことでしょう。

これに近しい状況の方の場合、まずは目標的なものを掲げた時に「これは日々のストレ

ス発散じゃないかな?」と自分を振り返ることをオススメしています。

もちろん自分の望んでいることを実現してあげるというのはものすごく大切ですが、どう考えたって富士登山やフェスにいる時間よりも日常生活を送っている時間の方が長いです。ですから、まずはその日々の生活の一つ一つに向き合うことから始めるといいでしよう。

そうして自分がクリアになっていくに従つて、日々の生活も楽しいし、たまに遊びにいくことも楽しい、という満たされた状態になっていくんです。

はじめの一歩
——今日の夕食に、自分が本当にワクワクするものを食べてみる

やった回数だけ
足跡を残そう!



幸せな人の共通点はたつた一つ。
幸せなことです。

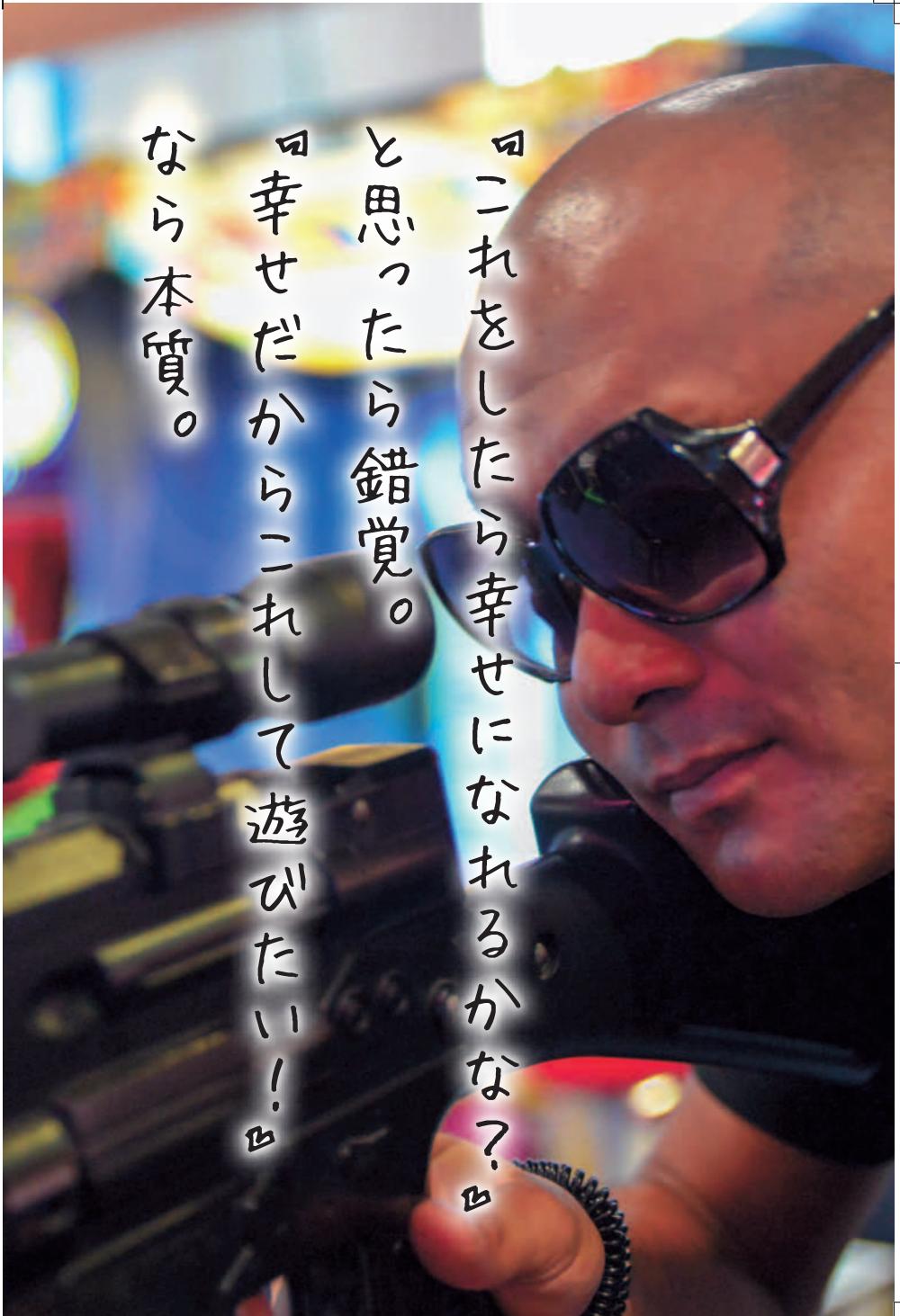
「幸せって実は超地味。そして地道

ちまたには「幸せな人がやつてている99のこと」的な本があふれ返っていますが、こうい

う本を買い漁つてはそれを実行している人に共通するものことがあります。
それは、「幸せになるための正解がある」と思つているということ。

「幸せになる人たちには共通点があつた！」みたいな記事がたまにSNSでもシェアされ
ていますが、あれは因果関係をわかつていない人や論理的に考えられない人が書い
ているように思えます。

△これをしたら幸せになれるかな？
と思つたら錯覚。
△幸せだからこれして遊びたい！
なら本質。



幸せだから、何でも話せる友達がいるのです。

幸せだから、仕事に充実感を持つていています。

幸せだから、収入が増えたのです。

幸せだから、ポジティブな言葉使いなのです。

幸せだから、相手の事を思いやれるのです。

幸せだから、人に優しくできるのです。

幸せだから、人に感謝できるのです。

もうこの辺にしておきましょう。このアホみたいに単純な話を、なぜか入れ替えて、ポジティブな言葉を使えば→幸せになれる！

感謝すれば→幸せになれる！

人に優しくすれば→幸せになれる！

と、錯覚する。

それが冒頭で言つた「法則本の罠」とも言えるでしょう。

本当は寂しいのに、本当はもつと自分を大切にして欲しいのに、「幸せになつたら救われるはず」と幸せマニアアルに基づいて誰かのためにと行動する。

そうすればするほど、自分の心の奥底は辛くなつてきます。

もちろん人のために行動したり、感謝やポジティブな言葉を使っていたら人当たりが良くなつたり人から褒められたりしますが、【自分の本音・肚の声】の抑圧をしながらやつているとしたら、やがては限界がやつてくるのです。

じやあ一体幸せになるにはどうしたらいいの？ とお思いの方もいらっしゃると思いますが、それこそ「知りません」です。

私の場合の幸せは、好きな漫画を一気読みするとか、うまい棒を5種類くらい食べ比べるとかものすごい地味です。

人によつてはそれが好きなカフェに行くことかもしれないし、お昼寝かもしれない。

その選択肢に優劣はありませんので、

「他人からしたら何が楽しいのかわからない。だけど、自分的には幸せ！」

という感覺でまずは行動してみてください。

自分の欲求を叶えてあげることをやつて来なかつた人や思考や常識でガチガチな人の場合には、例えは好きなものを食べる時や買う時にだつてすぐに思考も感情も動きまくります。

「これを食べたら太るかも……」

「これは添加物が入つていて身体に悪いんじや」

「このお金を節約したらキャベツ一つ買えるわ……」

こんなふうにザワザワと。

でも、だからこそそれをやつて欲しいんです。

そういうネガティブなバイブルー・ションや思考が自分の中にあるんだということを体感として自覚することがものすごく大切なのです。

コーヒーの後味が舌の上から消えていくように、いたたまれなさが出てきたらそれをただそのまま体感してあげるだけで、やがてすっと身体から消えていきます。

そして身体と連動してあれやこれやと止まらない思考まで自然とニュートラルな状態に

なつていくのです。

まず今この瞬間、自分自身の状態を「あ～幸せだな～」というほっこり感にしてあげることが最優先。

書店の新刊コーナーを眺めると、まるで幸せになるためには条件が1000個くらいあるんじゃないの？ というほど情報に溢れています。

でも幸せって地味です。そして地道です。

割引の札がついた「お徳用ポテトサラダ」でとりあえずお腹を満たしていたならば、前から気になつていた「贅沢なポテトサラダ」を買ってみる。

それだけで感情は動きますし、自分がどんな思い込みを持つているのか？ はうんざりするほど頭が騒いで教えてくれます。

そんな事は大前提、"まだザワザワしてしまう自分でであること"を受け入れた上で贅沢なポテトサラダをゆっくり味わつてみる。

そして、「あー美味しいなあ」と幸せになつてみる。

そんな地道な幸せのバイブルーションが少しずつ広がり、やがてはパートナー、家族、友人、仕事仲間などへと拡大していくんです。

なお、自分のワクワクすることがはつきりとわかっている人の場合、兎にも角にもまずはやつていくことです。

それが絵を描くことだとすれば、まずは夢中になつて描いてみること。

そうやつて楽しんでいるあなたの姿を見て、もしかしたら注文が来るかも知れないと、個展の依頼が来るかも知れません。

ただそれはワクワクすることを実行した結果起きたことであつて、すでに絵を描いている時点で幸せならばそれで一旦自己完結の自己満足。

「絵を描くのは好きで楽しいんですけど、お金にならないんです!」という人は既に今自分が手に入れている幸せというものを素直に一旦受け入れましょう。

その上で、

販売するのが得意な人、

宣伝するのが得意な人、

事務をするのが得意な人、

などそれぞれのワクワク得意分野をパズルのように組み合わせて、ビジネスとして展開できるかなーと楽しんでいつたらしいのです。

はじめの一歩
"ザワザワすること前提で、
"自分の好き"を最優先する

やった回数だけ
足跡を残そう!



溺れるコツは、抵抗すること。

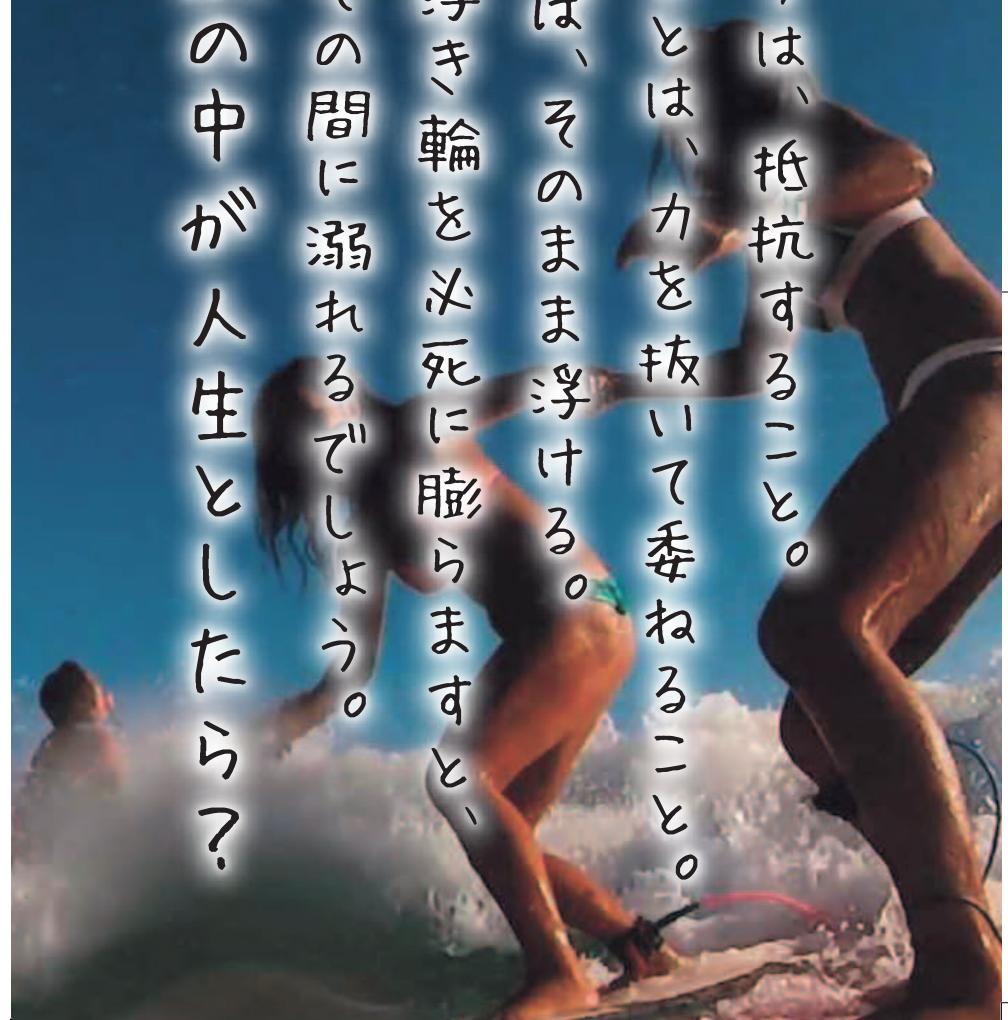
溺れないことは、力を抜いて委ねること。

力を抜けば、そのまま浮ける。

水の中で浮き輪を必死に膨らますと、

もれなくその間に溺れるでしょう。

さて、水の中が人生としたら？



「あの人はああ言った。
で、あなたはどうしたいの？」

楽に生きていくためにはあらゆる物事に抵抗しないのがものすごく大切です。

その中には外側に起る問題や批判者と戦わないということの他に、「自分の内側に起る感覺」に抵抗しないこともあります。

「よそはよそ。うちはうち」という格言めいた言葉もありますが、他人が何をどうしているともそれはそれとして「で、わたしは？」とすぐに意識の矛先を自分に向けてあげるのです。

具体例を挙げると、「和食が好き！ 特に寿司！」という人がいたとします。

これを自己完結の自己満足の世界観に置き換えると、「寿司おいしいなあーーー」とほっこり幸せな状態。そんなあなたを見て板前さんも一緒にいる人も幸せな気分になります。この単純な話に抵抗というものを交えると、とたんに『コント・寿司屋劇場』になります。

す。

「もう一つ食べたいけど太るかしら」

「美味しいけど時価つていくらなのかしら」

↓「おあいそお願ひしますわ」（抵抗したせいで不満感が残る）

一緒にいる人「私はフレンチも好きなのよね」

↓「なによそれ！ 寿司じゃ嫌だって言うの!?」（単にその人は自分の意見を言つただけなのに怒りという名の抵抗をぶつけてる）

もしくは、

↓「フレンチよりも寿司は格式高いのよ！ 私が解説してあげるわ！」（自分の好みを否定されたことを自分が否定されたように捉えて相手をコントロールし、抵抗しようとしている）

こうやつて食事のシーンに置き換えるとよくわかると思うのですが、単にそれぞれが自分で好きな料理を食べて満足しきつていたら、誰とも争う必要はありませんよね。

一緒にいる人「私はフレンチも好きなのよね」

あなた「へー、そうなんだ。私もフレンチ食べてみたーい♪（今はお寿司を食べるけど）】

これだけで終わる話のはずなんです。

よく人の悪口を言つたり、デイスつたりしている人は単にネガティブな感情が強いだけ。そしてその八つ当たりをしていくだけです。

どんなに社会的に成功している人であろうが、人気があるが、その人が外側に向かって吠え続けているのならそれは幸せとはほど遠い状態です。

想像してみてください。

寿司を握ることが大好きな寿司職人のところに行つて、その板前さんが幸せそうにしているだけで幸せな気分になりませんか？ すごく嬉しそうな顔で「いやーいい魚が入ったんですよ！」と言われたら、ちょっと頼みたくなりませんか？

私は自分で行くならばそういうお店を選びます。

それにそれがいいとは決して言いませんが、味がまづくても“店の人々に会いたいから”

つてだけで流行っているお店もいっぱいありますよね。

フランス料理の悪口を言いながら「うちの寿司は芸術だぜ」と言っているような寿司屋には、【一緒になって悪口を言いたい不満をためた人たち】が集まるでしょう。

いずれは「アンチフランス料理の寿司屋のカリスマ」になるかも知れませんが、私はそんなお店で食事したいと思えません。

【好きなものを好きなだけ食べよう】とした時に出てくる抵抗感や罪悪感は大抵の人にあるものです。でもその上で、自分の素直な欲求を自分で叶えてあげができるか？自分が自分で自分をどれだけ大切にしているのか？のバロメーターにもなるんです。

【自分の中に起るあらゆる感覚を否定しない】これだけで生きやすくなる人はかなり多いんじゃないかと思います。

ともすると子どもの頃は感情表現が豊かなだけなのに「メソメソするな！」「女の子は怒るんじゃありません！笑っていなさい！」とネガティブな感情を抑え付けることを強

要されていると、大人になつてからも素直に落ち込めなかつたり、弱音を吐けなくなったりします。

でもそれってすごく不自然なこと。

特に女性は生理周期に合わせてホルモンバランスも変化しますので、感情が揺れ動くのは単に自然現象みたいなものです。

感情台風が来たなら、「ああ荒れているな」

落ち込み低気圧が来たなら「ああ落ち込んでいるな」とそのままの自分をただ認めてあげたならそれでオッケー。

そうやって自分の感覚を否定することなくただ受け入れていくだけで、台風の後の晴れた空みたく自然とエネルギーは回復しますし、動きたくなつてきたりするのです。

はじめの一歩 自分の中に起るあやゆる感情を否定しない

やった回数だけ
足跡を残そう！



世界の見方を変える前に、自分を味方に

「世界の見方を変えましょう」ってメッセージがすごく多いなと思うんですけど、見方なんて変えなくていいんです。

他人はみんな自分の敵だと思っているならそれもオッケー。

世界は自分に冷たいと思っているのならそれもオッケー。
で、そんなふうに世界を見ているのはおいといて「で、ほんとはどうしたいの?」なん
です。

例えば30歳超えて歌が好きだ! ということに気がついて、歌手になろうと思つた時。
歌を歌うこと。

それも人前で歌うことが自分にとつてワクワクすることならまずは実行したらいいんで
すよ。

どんな環境になつたとしても、
どれだけの人に囮まれたとしても、
穴の空いたコップに水は溜まらない。



誰も止めたりはしません。

その時に、

「どうせみんな聞いてくれないよ」

「バカにされるに決まっているよ」

と思つてもオッケーなんです。

だつてそんな風に思つていることは事実なんだから、そこをわざわざ否定する必要はないつてことです。

ただありがちなのですが、そういう時に「大丈夫。世界は優しい！」と思い込もうとすることは止めておいた方がいいです。

なぜならばじめの一歩として路上ライブをした時に誰も振り向いてくれないという理想と現実とのギャップにショックを受けて二度と立ち上がりなくなりますから。

世界が最初から100パーセント味方してくれるなんてありえないし、どれだけ存在が突き抜けたとしても全人類から批判されないなんてありえませんからね。

路上ライブに限らず、何かを始める時は、何かと「批判」がつきものなのです。それぐらい人間は批判したい生き物だということです。

で、せっかく自分のワクワクすることに向けて一歩を踏み出したのに、批判されたり、上手くいかなかつたからといってすぐに歩みを止めてしまうのはとてももつたいないことだと思います。

だから、自分が望むものに向かっていざ進む時には、どれだけ心がザワつこうが、いたたまれなくなろうが、そんな自分であることをまずは受け入れた上で一歩ずつ前に進んで欲しいんです。

そうやつて進んだ結果、路上ライブに立ち、

ほんの一人でも足を止めてくれたなら、

ほんの一人でもお金を払ってくれたなら、

その瞬間に世界の見方が変わるんですから。

ちなみにこの【弱い自分・ぶれる自分・恐れる自分】を否定して、平気なフリ、元気な

フリを長い間繰り返していると、だんだんと【ぱつと見笑顔なんだけど何考えてるかわからない気持ち悪い人】になります。

なぜか犬に鳴かれ、子どもにも嫌われるタイプはここに属します。

さらにそうやつて、

【〇〇星から来的的アイドル】や

【できる人・輝く人のフリ】

をして売れてしまった場合はもつと辛いことになります。

本当は弱い自分や寂しい自分がいるのに、社会的に打ち出した【仮面の自分】に自分自身が縛られてしまっている状態。

これは超一流のアーティストや俳優でもセミナー講師でも著者でも同じです。

弱音を吐ける友達や深いところで繋がっているパートナーや家族がいないと圧倒的な孤独感に打ち拉がれ、ドラッグ中毒になつたりするのです。

自分で勝手に仮面を被つておいて、「誰も自分のことを理解してくれない」というコントレベルの孤独をいつも抱えてしまっているというわけ。

いつでも完璧なタレント像を演じているのであれば、その「虚像ごっこ」はゴッコ遊びとして、ちゃんと仮面を外せる空間を自分で確保しておかないと精神的なバランスを崩しがちになります。

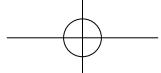
また、「世界ムカつく。俺が歌で世界を変えるぜ」的に自分の怒りや不満から歌声を発していると、怒れるカリスマにはなりますが、穏やかな幸せというものからは離れていつてしまします。

だつて何度も言つてますが、それによつて周りに集まつてくるのは多くが怒れる（イカレる）人なわけで、そんな状況……

穏やかとは真逆の状態ですよね。

「歌が好き！ でもなかなか思い切つて一步踏み出すことができない」という時には、
「おれが本物の歌つてのを聞かしてやるぜ！」

という怒りのエネルギーはじめの一歩としては役に立つのですが、ずーっと怒りだけ



はじめの一歩

怒りをエネルギーにして行動するのを
やめてみる

やった回数だけ
足跡を残そう！



をエネルギーをしていると必ず疲弊します。

ネガティブな感情、特に荒々しい怒りや不満感からの「行動しよう」とするエネルギーを活用する場合には、3ヶ月経過したくらいで一旦立ち止まって「で、ほんとはどうしたいの？」と自分のワクワクを振り返ることをオススメします。