

【自分中心心理学】

石原加受子語録

悩みを解消して、

「楽あれば楽」にする

(自分中心の空気に触れたい人に)

無断転載禁止 オールイズワン

目次

- (1) 我慢しないほうがいい
- (2) 逃げちゃいけないのかなあ？
- (3) あなたは不幸せを望んでる？
- (4) 何を不安に思ってるのかなあ？
- (5) 何を焦ってるのかなあ？
- (6) 「しなければならぬもの」って何だろう
- (7) 全身の力を抜いてみる
- (8) 自立って怖い？
- (9) 「自信」ってどういうこと？
- (10) 傷つきたくないのに傷ついている
- (11) いつだってあなたは間違っていない
- (12) まばゆいほどに輝いているあなた

(1) 我慢しないほうがいい

我慢しろって、だれがいったんだろう。

我慢しなくちゃ、立派な人間になれないよ。

我慢しなくちゃ、幸せな生活を手に入れることはできないよ。

でも、ほんとうにそうなのかなあ。

もし、我慢して幸せになれるのなら、

我慢して、立派な人間になれるのなら、

いまの大人たちはみんな幸せになってなければならないよね。

あなたの周りを見回して、我慢して幸せになっている人がいる？ それとも、我慢しないで自分のために生きている人のほうが幸せそう？

我慢している人は、大人になっても我慢して、年を取っても我慢して、いつか「幸せになれる」と信じながら、結局、いつまで経っても我慢して、死ぬ最期まで我慢してる……。

我慢しなくちゃ幸せになれないなんて、ウソだと思わない？

だったら、もう、我慢はやめようよ。

(2) 逃げちゃいけないのかなあ？

いまこれをしないと、逃げることになるから。

ここで踏ん張らないと、人に「逃げた」と思われてしまうから。

だから「逃げちゃいけない」と、あなたは自分に言いきかせる。

「逃げないで、頑張らなければならない」と自分に押しつける。

ねえ、けれども、どうして逃げたらいけないの。

逃げないで踏ん張ろうとすれば、あなたは逃げないでいられるかなあ。

逃げないで踏ん張ろうとすれば、あなたは怖くなくなるのかなあ。

逃げないで踏ん張ろうとすれば、あなたは逃げない「勇気」が育つと信じているのかなあ。じゃあ実際に、あなたは逃げないでいたら、強くなった？

あなたは、目の前に危険が迫っていたら逃げるでしょう。それって当然のことだよ。

だったら、ねえ、どうして逃げてはいけないの。

「逃げる」という反応は、人間の細胞の中に、ちゃんと組み込まれている正当な反応なんだよ。

いまは「やめたほうがいい」と、あなたの無意識が訴えているとき、その無意識に抵抗するのと、その無意識の訴えを尊重して、自分の意志をもって退くのと、どちらがほんとうは強いんだろう。

どちらが自分を大事にしているといえるんだろうね。

こんなとき、「逃げることになるから」とつぶやくより、

「自分の意志でやめるんだ」とつぶやいてみようよ。

もういちど、つぶやいてみて。

どうだろう。どんな気分がした？

「逃げることになるから」と、恐くても震えながら踏ん張っているのと、「私は自分の気持ちを大事にしたいから、意志をもってやめる」とつぶやくのと、あなたはどちらのほうが気持ちがいいだろうね。

あなたがいま信じている「逃げる」というのは、ほんとうは「自分の意志でやめる」ということができるんだよね。

自分を認めるってこういうことじゃない。自分の気持ちを尊重してあげるって、こういうことじゃない。

あなたには自分の気持ちが楽なほうを「意志をもって」選択してほしいな。

気持ちが楽なほうを選択しても、絶対に大丈夫なんだから。

それが、自分を信じるってことでもあると思うよ。

(3) あなたは不幸せを望んでる？

どうしてみんな、不幸せでいることを望んでいるだろう。

だって、

「苦勞しなければ、幸せはやってこない」

「我慢しなければ、目的を達成できない」

「忍耐しなければ、成功しない」

「悲しみを乗り越えなければ、喜びはやってこない」

「つらさを体験しなければ、素晴らしい人間になれない」

「苦あれば、楽あり 楽あれば苦あり」

こんな言葉をあなたは、心の中でつぶやいていないかな。

苦勞しなければ幸せになれないと、あなたは無意識に信じていないかな。

でも、これを読んで、あなたはどういう気持ちになった？

なんだか「とつてもきつい人生」って感じがするでしょう。

もし、こういうつぶやきを何年も何年も続けていると、あなたは自分自身に何をインプットすると思う？

それは・・・、

「苦しまなければ、幸せになれない」という信念なんですよ。

誰かと一緒にいるとき、あなたは、

「こんな幸せがいつまで続くんだろう」と不安になったりしていないだろう

か。

「こんな幸せが、長く続くはずがない」と幸せでいることに恐れを抱いたりしていない？

もしそうだとするならば、あなたは「幸せになるには不幸でなければならない」と思い込んでいるかもしれないね。

「苦しまなければ、幸せになれない」とあなたが信じていると、あなたは無意識に、そんな人生を選択していくんだよ。

だったらこの瞬間から、こうつぶやいてみよう。

「幸せになるためには、いま、幸せでいよう。あしたも幸せでいよう。いつだって幸せでいいんだ」

くり返しつつつぶやいて、

そして、その気持ちよさをじっくりと味わってみてごらん。

いまの、あなたのその気分が、「いつだって幸せになっていい」という実感なんだから。

(4) 何を不安に思ってるのかなあ？

あなたは何を不安に思っているんだろう。
誰かに愛してほしいのに。
誰かに認めてほしいのに。
誰かにわたしを理解してもらいたいのに。

それが得られない。だから不安になっているのかな？

あなたがそんなふうに不安に感じているとき、あなたは、その不安の「気分を大事」にしてしまっている。

それでいて、その不安をばくぜんと感じているだけで、それがどこからやってくるのか、あなたはきっと分からないでいると思うんだ。

でも、あなたのその不安は、決して、ばくぜんとして実体のつかめないものではないんだよ。

「思考が感情をつくる」って知ってる？
知らなかったら、覚えておいてほしい。

あなたの心が揺れたとき、あなたは頭の中で、かならず何をつぶやいている。

私は愛されているんだろうか。
嫌われたらどうしよう。
冷たくされたらどうしよう。それが怖い。

自分の気持ちを言っても、どうせ否定されるだけだから。

相手の気持ちを確かめて、嫌いだって言われたら傷ついてしまう。
自分の気持ちを伝えても、相手がそれを受け入れてくれなかったら傷つ
いてしまう。
などなど・・・。

こんなふうに、あなたは頭の中で、未来に起きるできごとを勝手に想像し
てる。それも否定的に。

そんな頭の中のつぶやきが、あなたを不安にしていると、気づいてるかな
あ。

もう一度、前に並べた文章を読んでつぶやいてみて。
だんだん、いやな気分になってくるでしょう。不安になってくるでしょう。

もし、あなたがこんなことしたら嫌われるんじゃないか、こんなこと言ったら
否定されるんじゃないか。笑われるんじゃないか。

そう恐れて、頭の中で同じことを何度も考えては不安にかれているとした
ら、

その不安を解消させるには、どうしたらいいと思う？

ほんとうは、簡単なんだ。

それは、その不安を、言葉に出して、相手に表現してみる。

これだけ。

これだけで、不安な気持ちが消えるってほんとう？

ほんとう。

たとえば、

あまり何度も電話をしたら嫌われるんじゃないかと恐れているあなた、

「あなたの声が聞きたいから、あなたが好きだから、何度も電話してしまうけど、こんなふうに電話しても構わない？」

もしあなたが恋人に、そう素直に打ち明けられたら、あなたはその恋人を嫌いになってしまう？

そうじゃないよね。

「どうせ聞いてもらえないし、否定されるだけだからと諦めてしまっていたから、黙っていたけど、もうちょっと怒らないで、わたしの話を聞いてくれないかなあ」

そう相手から言われたら、あなたは、相手の話を聞く気持ちになるんじゃない。

だったら、あなたのその不安な気持ちを、相手に、すなおに言葉で伝えてみようよ。

(5) 何を焦ってるのかなあ？

あなたは何を焦っているんだろう。

あなたが達成しなければならないことって、なに？

人に「すごいな」って言ってもらうこと。

人の注目を浴びること。

人が称賛してくれること。

人が尊敬してくれること。

人が「すごいな」ってあなたのことを驚いてくれて、初めてあなたは、満足する。

じゃあ、あなたのその満足感って、ほんとうは何なんだろうね。

自分のほうが相手より優れてる。

相手より自分のほうが偉い。

相手が下にいて、自分のほうが上に立って・・・、

そんなとき、あなたは、人に認められた気がして満足するかもしれない。

でも、人と自分を比べて上に立っている、そんな満足感に価値があるのかなあ。

あなたが上に立っているとき、誰かが下にいる。

反対に、その「誰か」が、あなただったらどうするの？

いま、あなたが焦るのは、あなたがその「誰か」だからかもしれないって、そんなふうにも考えられるよね。

それに、あなたが思う「上」って、どういったもの？

能力、スタイル、顔、ブランド品、高級品、

それとも地位、肩書、名誉、

あるいはお金、

そのどれかを持っていたら、人が「あなたってすごい」と言ってくれる。

そのために、それを手に入れようとしてあなたは焦る。

でも、望めば望むほど焦ってしまって、

そして焦るからなおさら、それが得られずに、

だからよけいに「焦る」のかな。

そんな形で、グッズを身にまとって「すごい」って言ってもらえなければ、自分が自分を認められないって哀しくない？

いつもいつも、誰かがあなたのことを「すごいな」って言ってくれなければ、自分が自分でいられないなんて、さびしいよね。

あなたがいま信じてる「すごいな」は、あなた自身ではなくて、あなたの持っているグッズなんだよ。

そんな「すごさ」に価値があると思う？

そんなグッズを外していったとき、あなたには何が残るだろう。

グッズをまとめて装備しなければ、あなたは自分を好きだといえない？

そんなことはない。

だって、

「わたしはわたしを好き」

そうつぶやけばいいだけだから。

色んなグッズを外しても、「何も身にまとってないわたしが好き」。そんなわたしになろうよ。

そうすれば、何かを求めて焦ることはないんだよね、きっと。

それには、

「わたしはわたしを好き」

あなたの心はその言葉の響きになじむまで、そうつぶやいてほしい。

(6) 「しなければならないもの」って何だろう

あなたが「しなければならない」と信じているものってなんだろう。
もっと勉強をしなければならない。
ちゃんとした仕事につかななければならない。
怠けないで頑張らなければならない。

男は強くあらねばならない。
男はカッコよくななければならない。
男は常に最新の情報を収集しなければならない。

女はでしゃばってはいけない。
女は美しくなければならない。
女はファッショナブルでなければならない。

流行に遅れてはいけない。
自立してちゃんとやっていかななければならない。
成功しなければならない。
失敗してはいけない。

会社や学校を休んではいけない。
人を傷つけてはいけない。
人となかよくしなければならない。

いま並べてきた「しなければならない」こと、ずっと読んできて、あなたの気分やからだはどうなっている。苦しくなっていない？
からだが固くなっている？

義務感で「やらなければ」と考えてしまう。

みんながやっているから、取り残されないために。

常識だから。当たり前だから。

人とちがうことをやったら、非難されそうだから。

そんな理由で、「しなければならぬ」という思いで自分を縛ってる。

それって、やる前からため息が出てきそう。

いざ実行しようとしても、ため息まじりだから、苦しくなって、やるのがとつてもつらくなる。そうでしょう。

「しなければならぬ」と考えてしまうと、オシャレのように、ひとりで楽しめるものも、人を気にして、競いながらやって、楽しいと感じなくなってしまうよね。

そんな「しなければならぬ」を人に向けると、相手がそれをしないとき、批判めいた気持ちになってきて、相手を責めたくなくなるよねえ。

自分が「頑張らなければいけない」と信じていると、怠けている人に腹が立つでしょうね。自分が我慢している(つもりで)いると、ラクそうにしている人が憎くなってくる。

相手を傷つけてはいけないと思うから、あなたは我慢してる(つもりで)何も言わない。

でもあなたの表情は怒ってる。ふて腐れてる。口を尖らしてる。そのほうが、よっぽど相手を傷つけてしまうんだよ。

人と「なかよくしなければいけない」と、いくら自分に言いきかせても、嫌いな人の前では顔はひきつっている。苛立つ感情を抑えていても、相手はそれに気づくから、よけいに関係が悪くなる。

「なかよくしなければいけない」という思いがあなたの表情を強ばらせ、人をよせつけない。

こんなふうに、「しなければならぬ」という思いは、自分にも、相手にもそれを要求して、互いを互いに縛り合うから、反対に、苦しい関係を築いてしまうものなんだ。

だいたい、あなたがいま「しなければならぬ」と信じていること、ほんとうに「しなければいけない」ことなのかなあ。

ううん、そうじゃない……。

実際には、「してもいいし、しなくてもいい」ことなのね。

してもいいし、しなくてもいい。どっちでもいい。

そうつぶやくと、どんな感じがする？ 気持ちが楽にならない？ 肩の力が抜けていかない？

そう。この世の中のほとんどのものが、「しなければいけない」ことではなくて、

あなたの気分が楽になるほうを選択してもいい、ものなんですよ。

(7) 全身の力を抜いてみる

いまあなたは、何をしてる。

もちろん、これを読もうとしている・・・。

ちょうどよかった。

いま、その目をとめて、肩の力を抜いてみよう。

肩の力を抜いたときの、そのゆったり感を、改めて味わってみよう。

さらにそのままの気分で、お腹の力を抜いてみて。

ふだんから、お腹に力を入れたままにしている人はいませんか。

お腹のあたりを意識して、すっかり力を抜いたときの気分はどうだろう。

呼吸は、からだのゆったり感は、どうなってる？

その感じを味わってみて。

さらに、腰の力を抜いてゆったりとする。

足の力も抜いてみる。

じゅうぶんにそのリラックス感を味わってから、

鼻からゆっくりと、息を吸って、口から、息を「フーツ」と声がもれるぐらい、

ゆっくりと吐き出してみよう。

さあ、まずは、息をすっかり吐いてしまって、

それから、鼻で息を吸う。

鼻でゆっくり呼吸をしながら、胸もお腹もゆったりと気持ちよくふらませる。
ゆっくりと鼻で息を吸うと、背筋も気持ちよく伸びていくのを感じることができ
るかな。

その気持ちよさをじゅうぶんに味わって、

そして、口から息を吐き出す。

口から息を吐くとき、息を吐くと同時に、全身の力が抜けていくのをイメー
ジしてほしい。口から息を吐きながら、次第に全身の力が抜けてゆったりと
するのを感じながら、気分も楽になっていく。

さあ、目を閉じて、もう一度。

鼻からゆっくりと息を吸い、口から吐き出す。これを7回やってみよう。

目を開けて、いまの気分を味わってみようよ。

最初ときと、いまのゆったりと気分やからだの状態のちがいが分かるかな
あ。

いまのそんな気分を味わっていると、
あなたは、いままで、なんて急いで生きようとしていたんだらうって、そう思
わない？

何を急いでいたんだらう。

急いでどこに行こうとしてたんだらう。

急いで何かをやらなければならないことがあったのだらうか。

どこかに行き着けば、急がなくなっているのだろうか。

たぶん、そうじゃない。

どこかに行き着いても、やっぱりまた、別のところに目をやって急ぎはじめるに決まってる。

あなたがばくぜんとめざす「果て」はどこにもないのに、急いでた。

そうでしょう。

いま、あなたはゆったりとしている。いつだって、そんな気分で生きてもいいんだよ。「果て」はないのだから。

(8) 自立って怖い？

あなたは、自立するのが怖いと思ってる？

だとしたら、

あなたの考えている自立って、どういうことなんだろうね。

自分独りで負けずに強く生きていく。

ふんばって、歯を食いしばって生きていく。

誰の力にも頼らないで頑張って生きていく。

甘えないで、自分の力で解決して生きていく。

自分に守る相手がいたら、自分独りの力でその相手を必死で守り抜いていく。

もしあなたがこれを自立だと思っているとしたら、自立って、とってもきびしく、苦しいものだと感じてしまうだろうね。

だとしたら、いますぐに、きっぱりと、そんな思いは捨ててほしい。

どうして？

あなたはそう言いたいかもしれない。

なぜならそれって、「自立してない」意識だから。

意外という表情をしてるあなたの顔がみえるよう・・・。

自立って、独りで強く生きることではないんだよ。

何があっても、黙って我慢して、独りで耐えて生きることじゃないんだよ。

どうしてあなたは、自立を、「強く、きびしく、独りで」と考えてしまうのだろう。

それは弱音を吐いてはいけないと思っているから。

自分の弱さを認めるのが怖いから。

すなおに、「助けてほしい」「協力してほしい」と言葉で言うのを恐れるから。

手伝ってもらっても、すなおに「ありがとう」と頭を下げられないから。

そんなことをすると、自分が「負けた」と感じてしまうから。

相手を敵だと思っているから。

人を信頼していないから。

何よりも、信じた相手に、断られると傷ついてしまう。裏切られるのが怖い。

そんな弱さを隠していたいから。

だから独りで生きねばと考えてしまう。それを自立と・・・。

こんなのを、あなたは自立だと思っ・て・る。

「いま、落ち込んでるから、そばにいてほしい」

「悲しくて泣きたいから、あなたの前で泣いてもいい？」

「わたしつらいから、なぐさめてよ」

「いまは、あなたに甘えたい」

「何も言わなくていいから、しばらくいっしょにいてくれないだろうか」

「弱気になって愚痴をこぼしてしまうオレを、いまは、ゆるしてほしいんだ」

恋人や、友人や家族が、こう言ったら、
あなたは相手を軽蔑する？
それとも愛しいと感じる？

「わたし独りではできないことだから、あなたもいっしょにやってくれませんか」

「あなたの力が必要です。わたしに力を貸してください」

「わたしの足りない能力を、補ってくれませんか」

相手がすなおにそう頼んできたなら、あなたは相手を弱い人だとバカにしたくなる？

そうやってすなおに自分を表現できる人を、あなたは弱いと思う、それとも強いと思う。

相手を信頼していたら。自分の弱さを認めていたら。自分に価値があると信じられれば、これができるよね。

相手を大事に思う。

自分を大事に思う。

相手を認められる。

自分を認められる。

だから「手伝ってほしい。協力してほしい」と、相手に依頼するだけの「自分の価値」が信じられる。

弱い自分も認められて、その上で自分に価値があると信じられる。だから、相手に「手助けして」とすなおに言葉で表現できる「勇気」もある。

これがほんとうの強さじゃないのかな。

自立って、決して「強く、きびしく、独りで」生きていくことじゃない。
自分の弱さを認めて、人に助け合おうよってすなおに言えて、人とより親
しくなる。これが自立だったら、そんなに怖いものじゃないよね。

(9)「自信」ってどういうこと？

いまのわたしは、私はほんとうのわたしじゃない気がする。

あのころは、もっとわたしは、元気があって、
平気で人と話ができて、
立ち止まることも知らずに行動してて、
あのころのわたしのほうが、ほんもので、
いまのわたしは、ほんとうのわたしじゃない。

自分に自信をなくしているとき、あなたは、そんなふうにつぶやく。

そして、いまのわたしを、ほんとうのわたしじゃないと、あなたは否定したがる。

元気があるときのわたしは認めるけれども、元気がないわたしは認めたくない。

そうやって、あなたは自分を否定する。

でも、どうして元気がないわたしであってはいけないのだろうか？
自信をなくしている自分であってはいけないのかなあ。

あなたは、「自信」って、どういうことか知ってる？

あなたの考えている自信って、たぶん違うでしょうね。

自信って、人よりすぐれていて、人にいばれるほど輝いていて、

人が称賛してくれるほどに立派ななにかをしてる・・・。
こんなものが自信だって思っていない？

でも、これは、ほんとうの自信じゃないんだよ。

自信ではなくて、人と自分を比較して、自分のほうがすぐれていると感じているだけ。

これは自信ではなくて、人が自分をすぐれていると認めてくれて初めて、自分が認められる。

つまり、

自分では自分を認められないから、人に認めてもらいたがる・・・。

これは・・・、

人と比較して、勝ち誇ったようにひけらかす意識。

ほんとうの自信って、こんなものじゃないんだよ。

ねえ、よくみてほしいな。自信って、どういう字でできてるか。

自らを信じる。

そうだよ。これが自信。

自らを信じる、そうつぶやいてみると、どんな気分がする？

自分を信じるって、人にまさることじゃない。自分の弱さも知っていて、元気がないときの自分も認めて、それにOKを出している。

こんな感じが自信だったら、どんなときのわたしもほんとうのわたしだって言えるし、それでOKだって言える。

これが自信だってことなんだよ。

(10) 傷つきたくないのに傷ついている

あなたが人を傷つけてはいけないと思うとき、
ほんとうは、あなた自身が傷つくのを恐れている。

こんなこと言ったら、嫌われるのではないか。見捨てられてしまうのではないか。相手にされなくなってしまうのではないか。

傷つきたくないから、あなたは、そんなふうに人の顔色をうかがいながら、
傷つけられないようにとふるまう。

けれどもそうやって生きてきて、あなたは傷つかなかった？
これからも、そうやって生きていけば、傷つかないと信じてる？

その人を傷つけないようにと思って行動したのに、結局、うまくいかなくて、
心の中で、相手のことを責めたことはないかなあ。

どうしてもっと、わたしのこと、分かってくれないの、
心の中でそう責めていて、
それでも傷つくのが怖いからと、言いたいことも呑み込んで、よけいに苦し
くなってしまふ。
そんなこともあったよね。

自分が傷つきたくないから、その人を傷つけないようにと、その人の顔色
をうかがう。

そうやって、相手のことを気にしていくうちに、やがてあなたは、その人のふるまいや言葉の中から、「自分が傷つくもの」だけをさがしはじめる。

自分が傷つくことを恐れていると、
いつの間にか、「傷つく、傷つかない」にとらわれていって、
あなたは血眼になって、その人の中から、「自分が傷つくもの」をさがして
ひっぱり出す。

あなたは、わざわざ自分が傷つくために、傷つくものをさがすから・・・。
だからあなたは、傷つきたくないのに、いつも傷ついている。

たとえば恋人が、あなたを傷つけたとしても、
恋人は、いつもあなたを傷つけている？
そんなことはないよね。

恋人と一緒にいて、心があつたかくなる瞬間をあなたはちゃんと感じる？

一緒にいて、うれしくなる瞬間を、ちゃんと味わっているかなあ。

傷つくところだけじゃなく、愛やその幸せを感じたとき、それを大切にする？

傷つくところばかりみるクセをやめたら、もっと愛がみえてくる。

傷つくところをさがすか、愛と感ずるところをさがすかは、
あなたが自分で選べるんだもの。

愛と感ずるところをさがして拾っていけば、

あなたはもっと、傷つかない自分でいられる。

(11) いっだってあなたは間違っていない

どうすればいいんだろうって考えるとき、あなたは、
もしわたしの判断が間違っていたら、
もしわたしの選択が誤っていたら、
もしわたしの行動が正しくなかったら、
そんなふうを考えて、迷うよね。

そして、
あとで相手と争いになってしまうのではないか。
怖い結果が待っているのではないか。
と恐れたり、
この選択でよかったのだろうか。
とやっぱり迷ってる。

そんなとき、こんなふうを考えてほしいな。
いっだって、どんなときだって、わたしの選択は正しい。

なぜかって？
それは、どれを選択をしても、結果は同じだから。

たとえばあなたの目の前に、さまざまな山々や峰や草原の大パノラマがひろがっている。
あなたはどこがいいかと思いを巡らしながら、その世界へと一步を踏み出す。

そのときあなたは考える。
バスに乗って行こうか。
車を走らせるか。
それとも電車のほうがいいか、
いいや、ゆっくり歩いて行こう。

でも、どんな手段を用いても、たどり着くところはいつしよ。
なぜなら、あなたが心に思い描くとおりの結果へと、
あなたが選択していくから。

だから、あなたがどんな選択をしても、あなたにとって、その選択は正しい。

もしあなたが、自分にとって、もっと有益な選択をしたければ、
トラブルが起きそうな気配を感じた、そのときに、考えよう。

どっちがいいかと迷うより、
いつもわたしは正しい選択をしてると信じてほしい。

いつだって、あなたは間違っていない。

まだ起こっている未来を思いわずらうことはないんだよ。

未来を案じることはないよ。

大きなトラブルの前には、かならず小さなトラブルがつづいて起こる。
その前兆をチャッチできるなら、
それまでは、あなたの思うようにやっていて大丈夫。

トラブルって、ほんとうは、あなたに進むべき道を教えてくれる、とっても貴重なものなんだ。

あなたはそれを恐れないで、毛嫌いしないで、大事にあつかってあげれば、

トラブルは、かならずあなたを、すばらしい方向へと導いてくれるはず。

だってそのトラブルは、あなた自身の成長のために起こっているのだから、

あなたを苦しめるために起こっているわけじゃない。

あなたはいつだって、どんな選択をしても間違っていない。

だから、自分の選択を、まず、あなたが信じてほしい。

(12) まばゆいほどに輝いているあなた

もうひとりのわたしが、あなたを見守っている。

赤ちゃんのころのあなたを思い出すと、過去のあなたが、いまも愛おしい。

幼いころのあなたを思い出すと、輝いているあなたの姿がよみがえる。

そんな幼いころのあなたを、もうひとりのわたしは、心から愛しいと思う。

あなたがたどってきた、成長の軌跡を思い出す……。

その瞬間瞬間をすばらしいと感じる。

少年から青年へと変貌していくあなたの、その瞬間、瞬間を愛してる。

少女から女性へと成熟していくあなたの、その瞬間、瞬間が好きだ。

あなたが苦しそうにしているとき、もうひとりのわたしは、代わってあげられない思いに心が痛む。

あなたが自分で解決しようとしているんだ。

あなたは自分の力を試そうとしているんだ。

だから、もうひとりのわたしは、それを黙って見守るしかない。

でもこれが、成長のあかしなんだ。

そのときどきにあなたが心の中でつぶやく、その言葉に、わたしは、成長している確かな手ごたえを感じて安堵する。

あなたには、自分を信じて、自分のために人生を選び、そして羽ばたいてほしい。

わたしがあなたにしてあげられるのは、あなたにはそんな力と勇気がそなわっていると、それを固く信じつづけること。

それは形には見えないけれども、わたしは知っている。それを疑わない。

わたしは何度でも言おう。

わたしはあなたを心から愛している。

あなたの存在そのものを、あなたのそのままを、丸ごとを愛していると……。もうひとりのわたしは、まばゆいほどに輝いているあなたを、信じて見守っている。