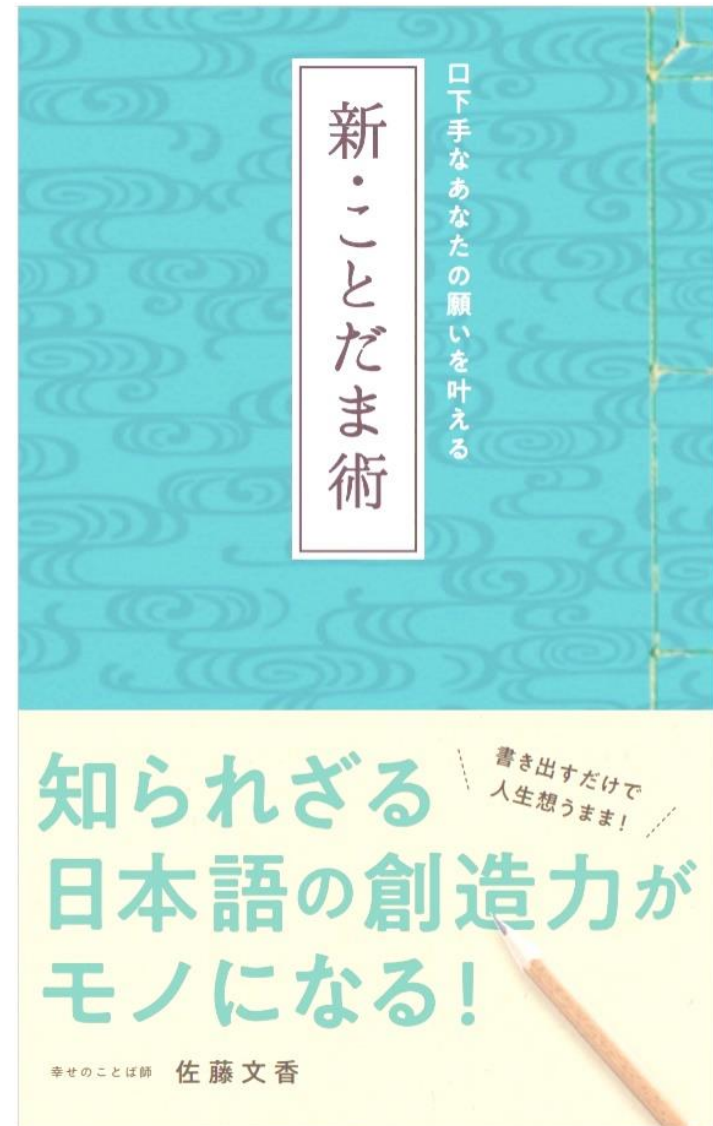


新・ことだま術

口下手なあなたの願いを叶える



目次

序章 口下手なあなたでも、願いを想うままに叶える方法がある！	4
・「思いが口にできない」思いが無い」ではない	4
・口下手でも自信がなくても、人生をクリエイトできる！	5
・思い通りの現実を手に入れるための、言葉の使い方とは	7
・現実創造をパワーアップさせる、日本語のチカラ	8
第1章 日本語だからこそ、言葉で人生を変えられる	12
◆願いが叶う スゴい日本語の3つのポイント	12
・ポイント1 神が宿ると言われる、日本語のエネルギー	12
・ポイント2 エネルギーが強い「あ・い・う・え・お」	13
・ポイント3 ことだまのエネルギーは、想いが湧き出た瞬間に生まれる	14
◆日本語の創造性が上手く発揮されない2つのワケ	15
・モドキの意志を発しても叶わない	15
・マイナス思考を無視すると叶わない	17
◆目指すのは、願いが最速で叶うとおきの状態	18
第2章 書くことで願いを叶える 5つのステップ	20
◆ステップ1 書き出して、癒されて、願いが叶いやすい状態に近づく	20
・気が済むまで感情を「書き出す」＝「掻き出す」ことで、自分の感情をきちつと認め、癒す	20
・マイナス感情を認め、癒すと、囚われがなくなる	24
◆ステップ2 書き出したものを見て、マイナス感情を創造力に変える	26
・ニュートラル近づくと、自分が客観視できる	26
・自分という「宝の蔵」を整理整頓	27

・不安の正体が分かると、それだけで安心できる.....	28
・マイナス感情への抵抗感がなくなる.....	29
・忘れたと思った過去も、大切な1ピースに.....	30
・奥底に眠っていた宝物が見つかる.....	31
・俯瞰視を得て、振り回されないココロになる！.....	32
◆ステップ3 口下手な人が思いを言葉にする 具体的方法.....	36
・書き方が分からない人のための、おすすめワーク.....	37
・書き出す時のQ&A.....	41
◆ステップ4 本物の想いを見つけ、叶える言葉のテクニック.....	48
・本物の想いを見つける際の2つのポイント.....	48
・思い・想い・念い の違いを見極めよう.....	51
・小さな願いを叶えるワークを試みよう.....	54
・どんな小さな願いも実現したらちゃんと認め、味わうのがミソ.....	56
◆ステップ5 実現のスピードを上げる巻き込み力.....	58
・「予祝」をして「想い」の実現をスピードアップ！.....	58
・思いを誰かと共有・共感し合って、実現の力を循環させよう.....	60
・願いは当たり前前に叶うもの、を実感.....	64
終わりに 口下手だって、軽やかな成功体質になれる！.....	68

序章 □下手なあなたでも、願いを想うままに叶える方法がある！

・「思いが□にできない＝思いが無い」ではない

あなたはもしかして、こんなタイプの人ではありませんか？

- ・人とおしゃべりしてる時は、たいてい聞き役
- ・自分のことを話すより、しゃべりたい人がいるならその人にしゃべらせてあげよう、いつも一歩引いている
- ・ときどき「あなたはどうか？」とふられることもあるけれど、いざ話そうと思うとうまく言葉が出なくて、結局「私は別にいいよ」と遠慮してしまう
- ・周りの人からは、「あまり感情的にならない人」とか「主張のない人」「こうしたい、が無い人」と受け取られているかもしれない、と思っっているなどなど。

でもあなたは決して、自分の思いや主張が無いわけではないんですよ。

ただあまりにやさしすぎて、口にするのを遠慮してしまう。もしくは自分の思いにピッタリくる言い方ができずに、いつももどかしく思っている。そのため、うまくしゃべれなくて相手に「分からない」と思わせるのも申し訳ないで、結局黙ってしまふ。遠慮して、自分の思いを飲み込んで我慢して、相手を立てることが当たり前。自分では上手く言葉にできないんだから仕方ない、とちよつと諦めモード。

きっとあなたは自分を表すためのボキャブラリーや表現力がすごく豊かなんだと思います。本当はとてもクリエイティブで、こだわりもある。だから、ピツタリくる言葉が見つからないと分かってももらえない、なら話さなくてもいいか、と思っっているのかもしれない。

でも本当はそんな自分に不自然さ、不自由さを感じていませんか？ 仕方ないと思う一方で、「私、本当はこんなじゃない」「今の状況を何とかしたい！」と密かに自分を変えるきっかけを探しているのではないだろうか。

大丈夫！ そんなあなたでも人生を変えられる、とっておきの方法があるんです。

・口下手でも自信がなくても、人生をクリエイイトできる！

私がインストラクターをしているコトダマメソッド「まなゆい」のインストラクター仲間でもある、ベストセラー作家のひすいこたろうさんにこんなエピソードがあります。

もともとひすいさんは口下手で、人前でしゃべるのが大の苦手。ところが就職した会社では営業の仕事をするようになりました。営業先でちゃんとしゃべれないので、モノが売れません。営業の最中に相手の人が居眠りをしてしまうこともあったほど。

そこでひすいさんは「しゃべりで売り込むことができないなら、書いて売り込む」と思いつきます。書くのもそれほど得意ではなかったそうですが、最初は某通販会社のカタログの文章を書き写してコピーライティングの勉強をしました。そして売りたい商品の紹介文を書いて取引先にFAXで送りました。するとその案内文が面白くて商品をどんどん買ってくれるようになり、営業成績もトップに！

結果、書くことも大好きになり、作家にまでなってしまったのです。さらに今では、講演やセミナーなど大人数の人前で話す仕事までできるようになってしまいました。

実は私自身も、自分の思いを口にするのがあまり得意ではありません。人前で話すのが苦手とか嫌いというわけではないのですが、その場で自分の思いを話そうとすると、うまくまとまらない……、と思いながらしゃべっていることがほとんど。大事な人に伝えたいという時ほど言葉が出なくて、結局その場では言わずじまいになることが少なくありません。

人とおしゃべりをしている時も自分の主張を挟むことはあまりしないし、そういう場で自分のことを進んで話すタイプでもありません。

が、なぜか、書くものすごい「饒舌」です(笑)。私のブログを読んでくださったことのある方はご存知かと思いますが、「ここまで書くか!」というほど自己開示して自分の闇や弱さもさらけ出しますし、毒舌も吐きます。

ある時、何の気なしに自分が叶えたいことをFacebookに投稿しました。それは密かに実現させたいと思いながら何年も状況は変わらなかったことなのに、奇跡のようにそれが叶ってしまったのです。後で、この時やったことが、この本でも紹介する「願望実現の法則」に則ったものだったと知りました。

ひすいさんも私も、言葉によって自分が変わるきっかけをつかんだり、人生をクリエイトしている部分が大きいんですね。

言葉は、人を動かす力を持っています。私は言葉の力がどんなものか、どうやって働くのかを昔は知りませんでした。ですがそれでも、言葉を使うことでずいぶん人生を助けられました。

言葉の力をどうやって使えばいいのか。ちゃんと知っていれば、あなたが思い通りに生きるために、その力を最大限に活かせるのです。

・思い通りの現実を手に入れるための、言葉の使い方とは

言葉を使って自分の人生をクリエイトするための一番のポイントは、とにかく思いを表現すること。

「思ったことは口にした方がいい」って、よく言われますよね。世の中で成功している人たちは皆、自分の夢や目標を口にすることでそれを実現したり、饒舌に語ることで多くの人の共感を得ているようにも見えます。

では、思いを口にするのが苦手な人はどうすればいいのでしょうか。

言えない思いをため込みすぎて病気になるって、自分の人生もままならない。それで終わってしまったていい……、わけではありませんよね？

そんな人は思いを、感情を「書け」ばいいんです。

思いを表現する方法は、別に「話す」だけではありません。誰かに言いたいことを伝える時だってそう。うまく話せないなら書いて伝えればいいんです。

・現実創造をパワーアップさせる、日本語のチカラ

想いのままの人生を送るため、現実を創造するために書く場合、基本的には誰かに読んでもらう必要がありません。ですから文章力は問わないし、場合によっては文にする必要もないでしょう。

上手に書くこうとするよりも大切なのは、

「言葉の力で現実創造するためのロジック」

を知ることです。

「何を意識して書くのか」

「書き出すことでどんな効果を得るのか」

に、意識を向けて欲しいのです。

本書では言葉による現実創造のロジックを「日本語の持つ言葉のエネルギー（ことだま）」という観点からお伝えしようと思います。

なぜなら、日本語はほかのどの言語より、自由自在に人生を創造できる力を持っているから。言葉を使った自己啓発や成功法則はいろいろありますが、ことだまが働く仕組みを知れば、私たち日本人は言葉の力を人生創造のため最大限に生かすことができるのです。

ここなぜ私が言葉やことだまに興味を持ち、それらの力で生き方考え方を変えられる、想うままの人生が現実になれることを伝えていこうと思ったのかを、少しお話したいと思います。

私は10年近く前からスピリチュアルや宇宙の法則などを学び、仲間と学びのサークルを立ち上げてイベントやセミナーの企画・主催などをしています。

4年ほど前、神職さんを講師にお呼びして主催している「古神道ワーク」で、「日本語は『い・ろ・は……』48字の1音1音に意味があり、そのエネルギーを発している」

という話を聞き、日本語のことだまのすごさに強く惹かれたのです。

その後、ことだまに関する出会いがなぜか続きました。

代々、宮中祭祀を司ってきた古神道（白川神道）をベースとする「言霊（げんれい）学」や、「まなゆい」を知り、学び始めました。とくに「まなゆい」については、やり方が簡単なうえに効果が「言霊学」の理論にもピッタリ当てはまることに感動を覚え、公認インストラクターになりました。

ことだまの学びを深めていく中で、私の意識も現実もすごいスピードで変わってきました。ことだまの力を知る前と比べると、本当に奇跡としか言いようのないほどの変化です。

書くにしろ話すにしろ、私たちは生きている中で必ず言葉を使っています。

そんな身近にある言葉の本当の力を知らない、有効に使わないのはもったいない！日本人なら尚のこと！ そう思って私は「幸せのことば師」として「まなゆい」など

の講座やイベントを行ったりブログを書いたりして、気づきや経験を通してことだまの話などを発信しています。

この本ではまず、日本語のことだまの素晴らしさをお伝えしながら、よくある願望実現の法則を私たちがなぜうまく使えないのかを、ことだまのエネルギーの働き方から解説します。

それを踏まえ、願いを叶えるためのポイントと書くことの効果を、5つのステップで説明していきます。

また書き方のワークを交えて、あなたの願いが実現していけるようにガイドします。

書いて思いを表現することは、話す時のように相手が必要ないので、口下手なあなたにも取り組みやすいと思います。

もし「ことだまのエネルギー」なんて聞いて、「難しいそう」「理屈っぽい話かも」と思ったのなら、こんなふうに捉えてみてください。

ココロや意識の学びでは「今理解できなくても大丈夫ですから、とにかく聞いておいてください」とよく言います。それは、「エネルギーの存在」を知って意識が向けば、それだけでそのエネルギーをより有効に受け取ったり使ったりできるようになるから。そして、今きちゃんと理解できなくても、あなたの必要な時に必ず、「あ！ あれってこういうことだったんだ！」とココロから理解できる時が来ます。

だから、ここから先はとりあえず「ふーん、そういうものなんだ」という感じで読み進めていくだけで構いません。

そして、「効果があるならやってみようか」と思ったら、本書に書いてあることを実践してみてください。実践の中で意識の変化や効果を体感できれば、私が伝えた内容も少しずつ腑に落ちてくると思います。

書くことであなたの想いが現実になっていく流れをより確実にするためにも、こころで早速ことだまを使って願いが叶う「おまじない」をかけておきましょう！

詳しくは後で説明しますが、「予祝」という日本古来の願望実現の方法です。

【この書籍に書いてあることを知っただけで、

この先、あなたの使う言葉の力（ことだま）はよりパワーアップしています。

そして、自分の願いを実現させるために、

言葉の力をより有効に使えるようになっていきます。

私はあなたが、そういう存在であることを知っています。

そうになっている姿がよーく見えています。

おめでとうございます!!】

自信がなくても、不安や心配があっても大丈夫。まずは動き出すこと。そこからひすいさんや私の人生の大転換のように、今のあなたが思いもしなかった人生が始まるのです。

第1章 日本語だからこそ、言葉で人生を変えられる

◆願いが叶う スゴい日本語の3つのポイント

「言葉のエネルギー」という考えは、日本語以外の言語を話す人たちにも存在します。でも「ことだま（言霊）」というある種神聖な言い方が、普通に生活の中にあるのが私たち日本人。他の国の人たち以上に「ことばの力」に慣れ親しんでいるとも言えます。

例えば相手にどうしても伝えたいことがある時、言葉に思いを込めて話そう、などと意識することはありますか？ これは私たちが知らず知らずのうちに「ことだまの力」を活用しようとする時の、よくあるシチュエーションですね。

でも本当の「ことだま」は、意識して「思い」を込めるような時の言葉の力とはちよつと異なります。

他の言語にはない、日本語のことだまのすごさからまず説明しましょう。

・ポイント1 神が宿ると言われる、日本語のエネルギー

序章でも触れましたが、日本語は1音1音意味を持ちます。私たちはいちいち気にしてはいませんが、その語を発するたびに、その意味のエネルギーも発しています。

「あ」は生命や新しい展開、

「い」は生きるための力、

「う」は生まれる……、

というように。

「言霊学」ではさらに、『古事記』の冒頭から数えて50柱の神様が五十音と対になっているとみえます。例えば「造化三神」と呼ばれる、最初に登場する3柱の神様。

天之御中主神（あめのみなかぬしのかみ）は「う」、

高御産巢日神（たかみむすひのかみ）は「あ」、

神産巢日神（かみむすひのかみ）は「わ」

を表すとされています。

こう聞くと「言葉を出すことに、私たちはものすごいことだまのエネルギーを発信しているんだ！」と、何となくイメージできるのではないのでしょうか。何しろ私たちは「言葉を発することに神様を発している」とも言えるのですから。

・ポイント2 エネルギーが強い「あ・い・う・え・お」

さらに、日本語はほかの言語よりエネルギーが強いと言われます。日本語はほとんどすべての音に母音（a、i、u、e、o）がくっついてできているから、というのがその理由。

このような「母音優勢言語」は世界的に見ても珍しく、ほかにはポリネシア系の言語（ハワイ語、マオリ語など）などに限られています。

母音の音（波動・振動）は「第三の目」とも言われる間脳の松果体を活性化させ、「核（本来の自分自身）」につながる働きがあるそう。だから、他の言語で思考して言葉（意志）を発する人たちより、日本語で考え、言葉を発すると、本来の自分自身とダイレクトにつながり、意志の実現がスピーディーだとも言えるのです。

・ポイント3 ことだまのエネルギーは、想いが湧き出た瞬間に生まれる

ことだまというのは、厳密に言うと言葉を口にしたリ文字に書くときに発生するのではありません。

多くの人がイメージすることだま（言葉のエネルギー）は、「音」のエネルギーや「意味」のエネルギー。

でも私たちが言葉を発するときには、もう1つ「おもいのエネルギー」も発しています。この「おもい」の中でも、「〇〇する」「〇〇となる」という私たちの内から湧き出る想い、つまり

「意志」

というものが、本来のことだまなのです。

「意志」エネルギーは話したり書いたりする前、想いを浮かべた瞬間に発動します。ですから厳密に言うところ、ことだまは音や意味のエネルギーよりも早くに発動し、さまざまなところに作用し始めているのです。

「意志」とは、「〇〇する」「〇〇となる」という私たちの内から湧き出る想いのエネルギーのこと。しゃべったり書いたりするより前に、想いを浮かべた瞬間、ことだまのエネルギーは既に発せられているんです。ことだまは音や意味のエネルギーよりも早くに発動し、さまざまなところに作用し始めているのです。

「意志」のエネルギーは「実現」のエネルギーでもあるので、「こうなる」「こうする」「イメージをすれば、それを具現化するエネルギーを発していることになります。つまり、

「ことだま⇨意志⇨実現」

というのが、ことだまのエネルギーの基本法則。だからちゃんと「意志」を発すれば、それは実現するはずなんです。

◆日本語の創造性が上手く発揮されない2つのワケ

でも、「意志」を発しているつもりなのに叶わないことがあります。その理由は主に2つあると私はみています。

・モドキの意志を発しても叶わない

1つはあなたが「意志」と思っているものが、本当の意志ではなく「モドキ」の場合。

この、意志が本当の意志なのか「モドキ」なのか、自分でも意外と分かっていなかったりします。よくある願望実現や成功法則のワークをやっても結果が出ないという人は、あなたの願いが「モドキの意志」なのかもしれません。

「モドキの望み、意志」というのは、世間一般のイメージ、固定観念、親の影響、あなたの周りの人の勢いに押されて……などというところから作り出されます。本来の自分の内なる部分から湧き出る想いを「意志」とするなら、「モドキ」はそもそも「意志」はありません。

私たちが優先しがちなことは、実は「モドキ」の方が多いんじゃないでしょうか。たいていの人は知らず知らずのうちに、固定観念などをベースに希望や願いを思い浮かべることが多いので、自分自身でも「自分のココロからの望み」と「モドキ」を勘違いしてしまいやすいんです。

でも丁寧にその思いと向き合ってみると、微妙な違和感に気づくはず。

または、いざその実現に向かって動こうとしてもどうも気が乗らない、実際に動き出してもあんまりスムーズに進まない、などということも多々起こります。

私も経験がありますが、自分の「意志」で決めたと思って先に進もうと動いていたのに、実はそれが「モドキ」だったりと、自分の頑張りではどうにもできないような物理的なストップがかかって結局できなくなってしまふ……なんてことが起こります。それで「私はこれをやる必要がない、やるべきじゃなかったんだなあ」と気づくのです。

・マイナス思考を無視すると叶わない

もう1つ「意志」が実現しない原因としては、意志の裏にあるマイナス感情がブレーキになっている場合があります。

このブレーキこそ、特に日本語のことだまに関係してくる、無視できない要因です。

私たちは普段意識していませんが、「〇〇したい」「〇〇する」というプラスの想い（願望）には、その裏に「でも無理かも……」というような「諦め」や「悩み」といったマイナスの想いが張り付いています。日本語の持つ強力な「実現」のエネルギーはマイナスの想いからも発せられているので、たいていの場合は「無理かも……」の想いが実現しているんです。

こんなデータがあります。人間が1日に思考する回数は5万回〜6万回。そのうちの約80%がネガティブなことなんだそう。これを無意識にやっているのですから、私たちは年がら年中ブレーキを踏んでいることになります。

ブレーキをかけていること自体がいけないわけではありません。心理学的に言えば、ネガティブ感情が起こるのは自分の生命を守るために必要なことでもあります。

ただ、かけなくてもいいブレーキが、日本語を使っていると効きすぎてしまうことがあるんです。

ビジョンマップでプラスのイメージばかりを描いたり、「〇〇しました、できました！」とプラスの言葉でアフメーションする（願いを宣言する）だけのやり方は、その裏にあるマイナス感情に目を向けずに実現を目指すようなもの。そうすると日本人にとっては、予想外のキツイブレーキを踏みながらアクセルをふかしている状態になりやすいのです。

プラスのイメージングをしたり、「ありがとう」やプラスの言葉を言い続ける「開運メソッド」「成功メソッド」も、単なるスピリチュアルではなく脳科学的にも理にかなってはいません。でも「マイナスの意志によるブレーキ」を知らないでやっていると、苦しくなってしまうパターンに陥りやすいのです。

もしあなたが、アフメーションなどを試してもイマイチだった経験があるなら、気づかないうちにマイナス思考のブレーキが効き過ぎていたのかもしれない。それならば、ブレーキとなるマイナス感情とも向き合い、ブレーキを外していく方が無理がありません。

◆目指すのは、願いが最速で叶うとおきの状態

マイナス感情に目を向けて、ブレーキとなるネガティブな囚われを外していく。まずはここを意識してほしいのですが、さらに言うと、願いを叶いやすくするために、ネガティブな想いだけでなくポジティブな想いの囚われも手放すことが大事になってきます。

多くの人は、「なぜ良いことまでも手放さないといけないの？」と思うでしょう。プラスの思いを手放したら、願いが叶わなくなってしまうような不安もあるかもしれませんがね。

ポジティブな想いも、意識し過ぎると「それを叶えよう！ 叶えなくちゃ」という余分な思い、執着が生まれてしまいます。

ことだま的には同じ音の言葉は同じ意味を持つと考えるのですが、その法則でみると

「思い」＝「重い」

と言えます。ポジティブ思考も持ち続けていると「重く」なり、実現しにくくなるのです。

私たちはたいいていの物事を良い悪いでみていますが、物事自体に良い悪いはありません。それに「良し悪し」をつけているのは自分自身の「思考」「意識」です。

もう少し細かく言えば、私たちの持つ「価値観」「固定観念」「常識」と思っているものの「など」によって、私たちは物事に「良い・悪い」「プラス・マイナス」というレッテルを知らない間に付けています。このようなレッテルさえ、本来は必要ないんです。

目指すのは、良い・悪い、ネガティブ・ポジティブ、プラス・マイナスなどの二項対立の考え方に囚われることなく、ニュートラルに物事を捉えられる状態。

これはスピリチュアル、ココロや意識の学び、「ことだまの学び」や「宇宙の法則」でも同じように説いています。

物事はただ「ある」だけ。目の前のことを「ああ、そうなんだ」だけで捉えられるようになれば、悩んだり不安に苛まれたりすることも少なくなります。

矛盾しているように思うかもしれませんが、「叶うとか叶わないとかいう問題じゃないなあ。じゃあ結果はどうでもいいや」なんて思えるようになると、スッと本来の願いが叶ったりするのです。

では、「どっちでもいいかあ」な心境になるには、どんなことを意識していけばいいのか。次の章から説明していきます。

第2章 書くことで願いを叶える 5つのステップ

◆ステップ1 書き出して、癒されて、願いが叶いやすい状態に近づく

実際にあなたの中にあるさまざまな思いや感情を書き出していったら、あなたにどんなことが起こるのでしょうか？

ここからは、まず書くことであなたのアタマやココロで起こる作用をステップごとに理論を交えて説明していきます。理論を知ること、その作用をしっかりと利用して願いが叶いやすくなる「状態」をあなたの中に作っていきましょう。

ステップ3で、実際に書き出してもらうのですが、どんなことをどんなふうに書いたらいいかわからない人のためのワークをいくつか用意しました。ワークを試しながら、あなたが無理なくスムーズにできる、自分なりの書き出し方を見つけることができます。

・気が済むまで感情を「書き出す」 Ⅱ 「掻き出す」ことで、自分の感情をきち
っと認め、癒す

なぜ「書く」ことが人生の創造につながるのか？ その理由をことだま的に見てみましょう。

序章でもお伝えしましたが、言葉を使って自分の人生をクリエイトするための一番のポイントは、とにかく思いを表現すること。その方法でたいていの人が思い浮かべるのは「話す」ことですね。

まずは、この「話す」に隠された意味から説明していきましょう。

ことだまの世界では

「同じ音を持つ言葉は同じ意味を持つ」

と考えます。

「話す」と「放す」「離す」。どれも「はなす」です。つまり「話す」は「放す」「離す」に通じます。話して、囚われていた思いを発散することで手放す。または思いと自分を切り離す。

女性なら「分かる分かる！」という方が多いと思いますが、友達同士が集まって自分の中にたまった愚痴などをただしゃべりまくる。すると問題や悩みが解決したわけではないのですが、しゃべっただけでスッキリしますよね。そして、愚痴っていた事柄もどうしてもよくなっていたりします。

これは、その愚痴の内容やそこに付いていた感情を、「話す」ことで「放した・離した」からです。

書くことにも、「話す」と同じ効果があります。とにかく、マイナス感情や気になること、ザワザワモヤモヤしたものを自分の中に留め置かないで、文字として外に出す。

「ことだまの法則」に則って言えば、思いを「書き出す」ことは、たまっているものをココロの内から「掻き出す」ことにつながります。「話す・放す」よりも、ちよつと効果が強力な感じもしますね。

これは次のステップにも関係してきますが、「話す（放す・離す）」「書き出す（掻き出す）」と、その感情や思いを「あー、こんなのが自分の中にあつたんだ！」と気づくことができるのです。外に出して、まずはその感情があつたと認めてあげる。これが大事です。

ここで一つ、私の「書き出し（掻き出し）」の経験をお話します。

私は前の夫と10年ちよつと結婚生活を送っていました。仲が悪かつたわけではないし、話をしないわけではなかつたんですが、お互い相手に対する考え、思い、感情などを口にすることがほとんどありませんでした。感性が似た者同士で（当時はそう思っていました）、「言わなくても伝わる」というように、お互いが思い込んでしまったからかもしれません。でも、もちろん全てがそれで通じるというものではありませんでした。

夫婦として一緒に暮らすうち、「こうしてほしい」「これはし欲しくない」「それについてどう思っているの？」という思いがいろいろと私の中でたまっていきました。でもそれを相手に言うことができませんでした。「向こうが言わないなら私も言えない」。なぜかそんな思いに囚われていたんです。

でも私が病気をしたり、年齢的に子どもを産むタイムリミットを感じ始めたりした時、さすがに「夫婦としてこの先どうしていこうと思ってるの？」と夫に問い始めました。すると元夫はその言葉にプレッシャーを感じたのか、一緒に暮らすのがしんどいと言うようになりました。

そのため1年離れてみてこの先どうするかを考えよう、ということになったのです。私は実家に戻り、未来を考えた時に、2人でやり直すにしろ別れるにしろ、今まで私が自分の中にため込んできた思いを伝えないままではいられないと思いました。

そして私の中に押し込んできた思いをノートに書き出していったのです。今はそのノートが無いので具体的に何を書いたのかは思い出せません。たぶん「あの時私は、本当はこう思った」「本当はこうして欲しかった」というような10年分の思いを、延々と書いたんだと思います。その量、ノート一冊半。そして、それを元夫に送りしました。

一応、自分擁護のために言い訳をすると、愚痴になったり相手を責めたりするのは嫌なので、その点は夫の批難にならないよう、注意を払って書いたことだけは自信があります（苦笑）。とはいえ、今思うとかなり恐ろしげなことをしたなあ、としか言いようがありません。でも当時はもう「伝えずには済まされない」思いに駆られていたんでしょう。

別居して1年経った頃、元夫からノートが送り返されてきました。「こんなふうに伝えられても、どうしようもない」という返事と共に。

結局離婚をし、戻ってきたノートもさすがに持っている気になれず、すぐに処分しました。

飲み込んできた思いを書き出して伝えて、結果別れることにはなりましたが、書き出したことで私の思いは既になんぶん癒されていたように思います。書いて「気が済んだ」という感じでしょうか。

仲間にこの話をした時「デスノートだ！」と笑われました。確かに最初の数ページを目にしただけでも「殺傷能力（苦笑）」はかなりのものだったはず。元夫も最初から最後まで読んでくれたのか、本当のところは分かりません。

結局、私自身も「読んでもらうために書いた」というより「吐き出したいから書いた」のです。書いたことで実は目的の半分以上はクリアしていたのです。

もう少し白状すると、ノート1冊半も思いを書きつづったわりには、私たち夫婦が向かい合うべき一番の問題には触れずじまいでした。そこに触れないと根本的な解決は無いのは当時も分かっていたのですが、その頃の私には触れる勇気がありませんでした。

そうだったとしても、当時の私はノート1冊半分思いを書き出して、「今言えることは出しきった。気が済んだ」と満足できたのです。

気が「済む」も、ことだま的に見ると気が「澄む」につながります。気が済むまで思いを吐き出せば、感情の濁りが取れる感じでしょうか。そうすると抱いていた感情自体が癒されるのです。

・ マイナス感情を認め、癒すと、囚われがなくなる

マイナス感情やモヤモヤザワザワといった違和感は、丁寧に見ていくほどその思いが癒されます。感情が癒されると、その思いへの囚われが手放せるのです。

私は、マイナス感情は「駄々っ子」のようなものだと思います。駄々っ子つて、ちゃんと見てあげないと悪さをしたりするけれど、「悲しかったんだね」「つま

んなかったんだね」と目を向けて「よしよし」してあげれば気が済んでいること、多いですよ。そして機嫌が良くなれば助けてくれることもあります。

そうやってみると、マイナス感情にもなんだか愛しさが湧いてきませんか？

モヤモヤザワザワは、「次のステップに進む時が来たよ」という「お知らせ」。毛嫌いしたり、避けたりしないでちゃんと認めると、「マイナス感情は嫌」「そんな思いはしたくない」とかいう思い自体も小さくなっていきます。マイナスへの囚われがなくなつてニュートラルに近づくほど、次のステップに進みやすくなります。

このステップのポイント

・ 思いが気が済む（澄む）まで書き出す（搔き出す）と、その思いを認め、癒すことができる

・ マイナス感情を嫌う必要はナシ。丁寧に見て、認めて癒せばマイナスのへ囚われもなくなる

ゴール 願いが叶いやすいニュートラルな状態に近づく

◆ステップ2 書き出したものを見て、マイナス感情を創造力に変える

・ニュートラル近づくと、自分が客観視できる

書き出すことのもう1つのメリットは、自分を客観視できることです。前のステップで、感情や思いを書き出すと、その思いがどんなものだったのかちゃんと認識できると言いましたが、それは「放す・離す」、「掻き出す」ことで感情とあなたとの間に距離感ができるからでもあります。

例えば、あなたが今いろんな悩みや問題を抱えていて将来の夢を描けない、あまりにいろんなことに振り回されてしまって、今どう生きていいのかもよく分からないという状態だとしましょう。

あなたが振り回されているのは、あなたに起こっている物事やあなたの周りの人たちによってではありません。その物事や周りの人たちに対して、あなたが抱く「感情」によって振り回されているのです。

悩みや問題を抱えているときのあなたは、感情と自分が「一体化」してしまっている状態。ココロの中で感情をただため込んでいると、あなたのアタマは「あなたⅡ感情」と勘違いしてしまいます。

でも本当は「あなた自身」と「感情」は別物です。それに気づくために、あなたと感情を「離してみる」、客観視が大事になってきます。結局自分の思いも自分の中に入れっぱなしでは、灯台下暗しで気づかないこともありますから。

・自分という「宝の蔵」を整理整頓

ココロの中のことを書き出すと、自分の中を自然と整理していくことにもなります。

人は誰でも「宝の蔵」なんです。古い日本家屋のお家にある、立派な土蔵をイメージしてみてください。

土蔵って中が暗くて広くて、どこに何が置いてあるか分からないってことが多いですよね。何か変なものが入ってるかも!? などと思うと、中を見るのは、いくら自分の家の蔵だったとしてもちよつと勇気が要るもの。

私たちの「宝の蔵」は自分が生きてきただけ年季が入っていて、いろんな経験の記憶や感情、固定観念、親や家族をはじめとした周りの人からの影響、ココロの傷などがゴチャゴチャと詰まっています。

まずは、蔵の中のものを出せるところから外に出してみましよう。思いを書き出すのは、蔵の中のを外に出してみる方法の一つです。そうするとあなたの中にあった思いや感情を客観的に捉えると同時に、整理することもできます。

薄暗い蔵の中でひっかかり回しているだけでは、手に触ったのがどんなものかよく分からないし、置き場所が変わるだけで整理整頓にはなりません。あなたがアタマの中だけでグルグル考えるのは、蔵の中をただむやみにひっかかり回しているのと同じようなものなんです。

外に出して、今持っているもの（＝思い、感情）を見る。それだけでアタマの中もココロの中も整理されて、気持ちも落ち着いてきます。大事にしたいと思ったものは

また蔵(あなた)の中で整頓してとっておけばいいし、要らないと思ったものは手放せばいい。

手放すと言っても、捨てようとはしないでいいんです。思いや感情を捨てる(忘れ去る)のは、やろうと思つてできることはありません。無理して忘れようと思うと、余計に苦しくなったりします。

言い方を変えれば、手放すとは「執着をなくす」ことです。『宝の蔵』を掃除しているイメージで言えば、蔵の外に出してから、邪魔にならないようにどこかにそと置いておく感じです。

普段は全く忘れていけるけれど、ふとした時に目に留まるかもしれません。でも手放したものはあなたの中でもう「一体化」していいので、「ああ、そんなこともあったね」と、サラリと流せるようになるのです。

・不安の正体が分かると、それだけで安心できる

思いを外に出して距離を置いて見てみると、あなたが抱いている感情の「本当の姿」が分かるかもしれません。

私たちが恐れや不安を持つのは、恐れや不安に思う物事の「正体」が分からないから。

例えば土蔵の暗闇の中で触ったものがプニョツとしてたら「うわっ(大

汗)!!!!」となりますが、外に出て見てみたら隣の人の腕を触ってるだけだった(笑)という程度だったら、笑い話で済むでしょう? あなたの不安や心配も、ちゃんと見たらこの程度のものだった、ということもあるんです。

思いを言葉にしてみても、「今はそれがどういふことかよく分からない」「今はきちんと向き合う気になれない」などと感じることもあります。そういう物事はたいいてい、あなたが今まで見て見ぬふりをしてきたもの。そんな感情や記憶は触れたくないから「蔵」の奥の方や隅っこの分かりにくいところに押し込んであったのですが、いろいろ客観視して整理していく中で、存在に気づいたり、目を留めざるを得ないことが多いんですね。

でも、これも無理やり分かろうとしたり、向き合おうとする必要はありません。ちゃんと自分の中で準備ができれば、自然と理解できるだろうし、冷静に向き合えるようにもなります。

今は「そんな思いが自分の中にあつたんだ」と気づくだけで構いません。「宝の蔵整理」は、今自分ができるところはココまで、と思ったところで止めてOK。それが無理なく続ける秘訣とも言えます。

・マイナス感情への抵抗感がなくなる

自分の思いや感情を客観視していると、今までは見えていなかった物事の違う一面が見えてきます。一方向だけではない、いろんな方角から物事を眺め、捉えられるようになると、1つの感情に囚われにくくなります。

例えば、友人の態度にもものすごく腹が立ち、それを書きなぐることで怒りを発散していたとします。友人の悪口、欠点など自分が思いつくところを書き尽くし、気が済んだところで、

「あの人は、なんであんな腹立たしい態度を取ったんだろう？」
という考えが、ふと出てくるかもしれません。

この瞬間、「自分目線」だけだったアタマの働きに「相手目線」の思考も入ってききます。

この目線の移動によって

「もしかして、何か嫌なことがあってイライラしてたのかな？」

「私が先に、知らないうちに相手の気に触ることをしたのかな？」

など、いろんな理由が浮かんでくるでしょう。そうすると、あなたが最初に友人に対して抱いた「腹立たしい思い」は小さくなっています。

視点のベクトルが一方方向だけに向かっていると、「感情のエネルギー」も一方方向だけに向かってしまいます。でもベクトルがいろんな方向に向けば、力はあらゆる方向に分散し、拮抗してニュートラルな状態に近づきます。

そうやって、「腹立たしい」思いだけに囚われていた物事も「腹立たしい」だけではないものになり、結果「腹立たしさ」がおさまってきます。

・忘れたいと思った過去も、大切な1ピースに

他にも自分の思いを客観視してみると、「ガラクタ」「要らないもの」と思っていた過去の物事や思いが、本当は大切なものだった、と気づくことがあります。

実はあなたの蔵の中にあるものに、「ガラクタ」なんて一つもありません。どんなに「手放したい」「嫌だ」という思いや過去の記憶、経験だったとしても、それが無ければ「今のあなた」にはなっていないのですから。蔵の中から出てくるものはすべて、あなたを形づくる、または形づくってきた大切な1ピースです。

だから「捨て去ろう」としたり、否定したりする必要はないんです。もう今のあなたに必要なと思えば、「今までありがとう」と感謝して手放せばいいだけ。

「イヤ、そもそも今の自分を変えたいと思ってるんだから、『今の自分』につながる経験や記憶を大切だとは思えないよ」という人もいるかもしれません。でもその経験がなかったら、「自分で自分の人生を創造して、幸せになろう」と本書を読むという行動さえ起こしてなかったかもしれないのです。

人の人生は、マイナスへの振り幅が大きいだけ、同じくらいプラスへも振れるものだと言われます。あなたが辛い、大変だと思っている出来事がなければ、「自分の人生をどうにかしよう」という意志も持たず、可もなく不可もない、周りに流されるままの人生で終わっていたかもしれません。

今のあなたをつくってきた過去はどんなものでも「受けいれ、認め、ゆるし、愛して」あげていいんです。

・奥底に眠っていた宝物が見つかる

こうやって客観視を進めて、自分の中の整理整頓をし、いろんな過去の物事の捉え方が変わってくると、見つけられるものがあります。それは、あなたにとって一番大切な「宝物」です。

私たちは皆「宝の蔵」ですから、奥の方には必ず光り輝く宝物が隠されています。少しずつ蔵の中を整理整頓していけば、あなたにもいつか必ず見つけられます。

宝物とは何なのか。種明かしをすると、「素の自分」「まっさらな自分の想い」「自分の根本」というものです。冷静に考えれば絶対誰でも持つて、幼い頃は、それを持つていることもちゃんと分かってたはずなんです。

ですが年を重ね、いろんな思いや経験などがゴタゴタと蔵の中に詰め込まれていくと、だんだん持つていることを忘れたり、持つているのを信じられなくなっていってしまします。自分に自信が持てなかったり、人生に迷走してしまうのは、自分の中の宝物を知らない、信じられないからです。

一度自分の中に宝物があるのを見つけたら、自分を信じられる強さを取り戻すことができます。強くなれます。これからも揺さぶられたり迷ったりする時出てきますが、「私は宝を持つてるから大丈夫」と思えるようになります。

・俯瞰視を得て、振り回されないココロになる！

客観視しながら自分の中が整理され、物事の捉え方が何通りも見えるようになる
と、客観視よりも段階が上がった「俯瞰視」という位置での捉え方になり、もつと感情に左右されにくくなります。

ただ、客観視を経て俯瞰視へ進むには、書きなぐっているだけではなかなか到達しにくいかもしれません。そこで次の2つを頭に入れておいて欲しいのです。頭に入れておくだけでいいです。無理やり「思う」必要はありません。

1つ目は、何度も言いますが「物事自体に良い悪いは無い」ということ。それに「良し悪し」をつけているのは「あなたの思考」です。「怒る」のも「イライラする」のも「心配する」のもOKなんです。

湧いてきた感情や思いに対して「良い・悪い」というジャッジを下さないでください。怒り、不安、心配など一見ネガティブにとれる感情も、必要があるから湧いてくるのです。「怒らないようにしなくちゃ」「心配しちゃダメ！」ではないんですね。

私たちはネガティブ感情が湧くのを、知らないうちに「良くない」とジャッジがちです。確かにイライラとか怒りの感情が湧くのは気分がいいものではありませんが、それは感情とあなた自身が一体になってしまっているから。思いを書き出していれば感情自体は少しずつおさまってくるでしょう。

2つ目は、「どんな物事も起きる理由がある」ということ。あなたの身に起きることは、あなたがそれを体験しなければならぬ何らかの理由があるのです。私の経験から言っても一見マイナスに取れることは、何かの「お知らせ」というか、「これに気づいてよ!」というサインであることが多いです。

例えば、あなたが熱を出して動けなくなり、寝込んでしまったとします。一見するとこれってマイナスな出来事ですよね。

ダルいし、苦しい

←

仕事を休むと、周りの人にも申し訳なく思ってしまう

←

休むと、仕事が滞るのも気になる

でも「熱を出した理由」をいろんな方向から見てもみましょう。

最近忙しくて、あまりカラダをちゃんと休めることができていなかったなあ

←

生活リズムも崩れていたし、ちょっとしんどくても無理していたから、風邪を引きやすい体調だったのかも

←

となると、熱を出したってことは「休め」のサインかな？

←

寝込むことでカラダを休める時間ができたのは、プラスと言えるな

←

今までしんどいのを無理してやっていたので、仕事の効率が落ちていたかもしれない

←

ここでちゃんと休めば、効率がアップするかも

と、順番に考えを転換していけば、滞ると思っていた仕事もすぐに挽回できると思います
ませんか？

自分の中を整理整頓して、「宝物」がちゃんとあることを見る。そして物事を客観的に冷静に見れるようになる。すると、どんな物事が目の前に現れても、いろんな方向から柔軟に捉えられるようになります。必要以上にココロが揺さぶられてアワアワすることもグッと減ります。それが客観視より一段進んだ俯瞰視の状態です。

そして、ここがポイントなのですが、最初はキツイブレーキだったマイナス感情も、こうやって認めて、癒して、捉え方が変わると、前に進むための動力になるので
す。

ただでさえキツかった日本語のことだまのマイナスエネルギー。それをプラスにひっくり返せばどうなるか、イメージしてみてください。これほど頼もしいことはないです
ね！

このステップのポイント

- ・客観視すると心の中が整理でき、1つの思いもいろんな見方ができるようになって、思いにも囚われにくくなる
- ・客観視を続けると、最終的には「自分の中の宝物」が見つかる
- ・客観視から俯瞰視に進むには、湧いてきた感情にジャッジを下さないこと。そして物事が起きた理由を考えてみること
- ・ブレーキだったマイナス感情も、きちんと認め、癒してあげると力になってくれる
- ・

ゴール マイナスエネルギーを願望実現へのエンジンとして使えるようになる

◆ ステップ3 □下手な人が思いを言葉にする 具体的方法

書き出す利点は、言葉が文字で残ることです。

話したことは録音でもしておかない限り、その場で消えてしまいますが、書くとき自分の思いを文字という形で外に出して置いておけます。必然的に自分と切り離して見ることができるので、話すよりも客観視を意識しやすいのではないのでしょうか。さらに、書いて残っている言葉は、何度か書き直すことができます。

自分のペースで、時間も手間もかけて自分と向き合える。書くそんなことも可能です。

「思い」を実現化させるために書き出すことは、ことだまのエネルギー的に見ても理にかなっています。というのも、「か」は力、エネルギーを表し、「く」は引き寄せることを表すから。「かく」という言葉のエネルギーは「書いた通りに具現化する」ことに繋がるのです。

では、早速あなたも書いてみましょう、というと、「私は書くの苦手だから」「書くこともあんまりやったことないから、どう書けばいいのかよく分からない」と言ってしまう始められない人も少なくありません。

自分を癒すために書くのだから書き方も気にせず、自分が満足できる方法でいいんです。ただただ、浮かんだことを文字にしていきましょう。

癒して客観視するための書く作業は、そもそもきちんとした文章にしなくてもいいです。箇条書きでもいいし、マインドマップ形式でもいい。最初は思いついた単語だけ書き出していくのでも構いません。殴り書き、走り書きのメモでも十分です。

そうやって書くこと自体にまず慣れましょう。言葉を書き出すのに慣れてきたら、短くてもいいので文にしてみてください。単語だけより文の形になっていた方が、自分自身でも状況や心境の移り変わりなどがつかみやすいと思います。

・書き方が分からない人のための、おすすめワーク

「何をどう書いていいのか分からない」という人は、こんな練習から始めてみましょう。これをやると「自分の心の声に意識を向ける」とはどういうことなのかも感覚としてつかめるし、自分の思考を客観視する練習にもなります。

・【ワーク1】アタマに浮かんだことを片っぱしから書き出す

やり方は、テーマも何も決めず、今あなたのアタマに浮かんだことをとにかく書き出していくだけ。感情とか思いとかでなくてもOK。

これは箇条書きでいいです。こんな感じです。

- ・えー何書こう？
- ・浮かばんな
- ・ホントに何でもいいのか？
- ・でもこれでアタマの中整理整頓できるならラクかも
- ・おなかすいたー
- ・ちゃんと腰据えてやる前になんか食べよかな
- ・何食べよっかな

…

という具合です(笑)。

実際に書き出してみると、思考があつちこつちに飛躍していると思うかもしれないし、ちゃんと文になってないかも!?!? と思うかもしれません。

「アタマに浮かんだことを言葉で表現する」と言うと「きちんとした文にしくちや」と余分な神経を使ってしまう人が、少なからずいらっしゃいます。でも考え出すとあなたの心の中にある感情や思いが、スムーズに出にくくなってしまうです。

このワークは

「自然にあなたの頭に浮かぶ言葉は、どんなものなのか」

を知るためのものです。だから、右に挙げたような、どうでもいいようなことでも出てきたままに文字にしてみてください。

「意識(意志)は光よりも速い」なんていう話も聞いたことがあります。

仮にそれらの理論を当てはめて考えると、アタマに浮かんだことをすべて口にした書き出すことは不可能です。思いが出てくる方が話したり書いたりするスピードより断然速いんですから。

ただ、あなたが良くも悪くもひっかかったものを、できるだけ文字にしてみる。その意識でいいと思います。

慣れてきたら、同じようにアタマに浮かぶことに意識を向けながら、モヤモヤザワザワに当てはまりそうな事柄や、気になる物事や感情を拾って書き出していきましよう。

・【ワーク2】言葉を羅列する

これはまさに思いの殴り書き。「ワーク1」は何を書いてもOKでしたが、ここは思いや感情を中心に、自分の中から湧いてくるものを拾い上げましょう。

・イヤだー！

・辛い

・仕事辞めたい

・●●さん苦手

・やってられん！

・くーーーーッ！

・あーあ

・空しいなあ

……

こんな感じでしょうか。

書いているとだんだん頭の中で言葉が組み立てられて、文章になっていくかもしれません、それもOKです。

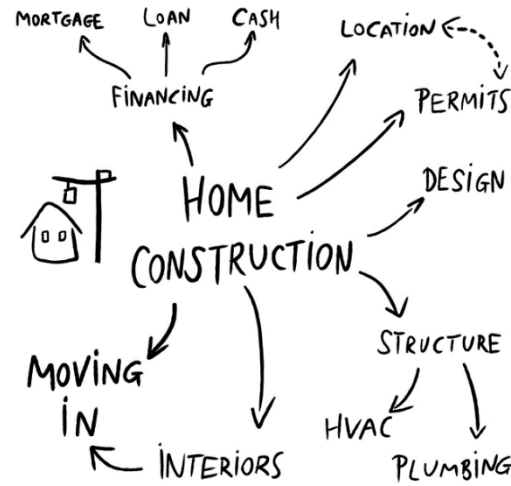
言葉の殴り書きは箇条書きでもいいし、付箋に1つずつ書き出して、後から関連のある言葉同士をまとめたり、並べ替えていくのもお勧めです。

・【ワーク3】 マインドマップにする

マインドマップは、浮かんできた思いを文字にしていく時に、関連する語句を線で結んでいき、枝葉が伸びていくように書き出していく手法です。この形で書き出すと思考があちちに行ったりこっちに行ったりするのを防いで、理路整然とまとめていくこともできます。

マインドマップを効果的に使うには、いくつか書き方のルールがあります。

ですが、あまりそれに囚われると思いがスムーズに出てこなくなってしまうこともあるので、とにかく関連する言葉を線で結んでいきながら書き出してみましょう。その関連付けも第一印象で書いていき、後で見返して直したいところは直す、というので構いません。



マインドマップの例

関連のある言葉が続けて出てこないようだったら、ワーク2でお勧めしたように付箋にとにかく書き出して、後で関連するものをまとめ直して線で結んでいくのもいいでしょう。

書いているとどんどん大きく広がっていくので、大きめの紙を使いましょう。書き出す言葉も、文章のように長くない方が良いでしょう。

ここで紹介したワークは3つともやらなければいけないものではありませんし、順番が決まっているものでもありません。ほかに書き出す方法はいろいろあると思います。

自分がやりやすい方法が分からなかったらこの順番で試してみると無理がないかとは思いますが、気が向いたやり方から試してもらうのが一番です。

大事なのは「思いを表現する」のにまず慣れることです。

・書き出す時のQ & A

Q. 1回につき、どのくらいの文字量を書けばいいの？ どのくらいの時間をかけるのがいいの？

A. 特にきまりはありません。

ちよつとした気づきを一言サラッとメモをとって終わりでも、何もやらないよりは効果があります。

何か気になること、解決したいと思っていること、長年囚われている思いなどがあり、それを「どうにかしたい！」なら、ある程度の時間をかけて腰を据えて書き出してみてください。

「書いて癒す」ことを提唱している心理学者のジェームズ・W・ペネベイカーは、「最初は毎日最低20分、4日間続けて書くのが目標」と言っています。

私の経験で言えば、書くのに乗ってきて、スムーズに筆が進む感覚があるまでは続けて欲しいです。または書いていて「気持ちが高んだかスッキリした」「気が済んだ」という感覚があるまで、いろんなやり方や表現方法を試してやってみてください。

といっても1日でその域に達するは難しいと思います。なかなか「スッキリした」「気が済んだ」という感覚に到達しない場合は、ご自分で「1日10分」のように時間を決めるか、手書きなら「1日ノート1ページ」、パソコンなら「ワードで500文字」などと文字量を決め、「今日はここまで」とメリハリをつけてやるといいと思います。

書き出すワークを、癒しや客観視の感覚を得るまで日々コツコツと続けていくのが大事です。

こういう書き方がいいのか、どのくらいの時間、どのくらいの量書けばいいのか。スッキリ感が得られるまでの書き方のパターンは人それぞれで違います。なので、あなたがやりやすい方法、書いていて手応えがある方法を、各自でいろいろ試して見つけ出してってください。

Q. 手書きとパソコンやスマホで書くのと、どちらがいい？

心理学者の調査では、手書きの方が記憶力、情報処理能力などが向上するというデータが出ています。手で書くことで脳が活性化される、手書きの方が書いていて癒されるという声もあります。

私も最初は手書きが良いと思います。とくに紹介したワークは手書きでやってみてください。マインドマップもきれいに書けるパソコンソフトがありますが、まずは手書きでチャレンジしてみてください。

慣れてきたら、長い文章で書く時はパソコン書きでもいいでしょう。

一方、出先などでふと書き出したくなった時は、スマホにサクサクッと打ち込むのも良いと思います。

書きたい時に書く。書きたいことを覚えていっているうちに書く。

これらを最優先にして、手書きやパソコン書き、スマホ書きを使い分けてみて下さい。

Q. なかなか癒された感覚になりません

A. 今までいろんな思いをずっと自分の中にため込んできた人は、書き出してもなかなか癒された時のスッキリ感がつかめないかもしれません。癒しの感覚が得られるまでにどのくらい書けばいいのかは、人によって違います。

書き出している時、ひとまず気が済めばそれでOK。

でも1回でその感覚にたどり着けない時だってもちろんあります。または一度気が済んだとしても、しばらくするとまたモヤモヤザワザワとマイナスな想いが再燃してくるのも、よくあることです。

そんな時はその場で書いたものを見返してみましょう。何か違う思いが出てきたら、そこからまた書き続けてみてください。それでもスッキリしなかったら、とりあえずあなたが「今日はここまで」と思えるところで終わりましょう。

時間を置いて続きを書いたり、場所を変えて書く作業をするなどして、違う環境で過ごしてみるのも効果的です。

また、書いたものを1日くらいおいてから見返してみましょう。そうすると気分が変わり、違う感覚で客観視できます。

見返すだけでなく同じことを繰り返し書き出してみたり、新たに出てきた思いを書き足すこともおすすめです。

これまでため込んできた思いは、あなたの中で複雑に絡み合ったり積み重なったりしています。ですから、最初のうちは一度にたくさんは出てこないのは当たり前。書いてすぐに疲れてしまうかもしれませんが、それでも大丈夫です。

やり続けていれば慣れてくるし、慣れた頃にはココロの方もだいぶほぐれているはずです。一度の書く作業でごっそり「掻き出せる」ことも増えてきます。ですから、「書く癒し」をとにかく気が済むまで、やり続けてみましょう。

でも、ココロにひっかかり傷がつくほど頑張って「掻き出す」必要はありません。

いくら誰にも見せるつもりがないものでも、あなたが向き合う準備のできていないことは書くのは苦しいですし、無理やり書こうと思ってあなた自身が消耗したり傷ついたりしてしまったら、そもその「自分を癒すために書く」という目的から外れてしまいます。そういうものは無理して出さなくていいんです。

あくまでも自分にやさしく、気持ち良い程度で、スツキリさっぱりすれば第一段階はクリアです。

書けるところから書き出していけば、それだけでも十分癒されていきます。今出したくないことは、あなたのココロで「表に出す準備」ができた時、自然と出てくるでしょう。

Q. 客観視の感覚がよく分かりません

自分を客観視するのも、慣れないと難しいものです。ステップ2でポイントとしてお伝えした「物事自体に良い悪いは無く、出てきた思いにジャッジを下さない」「どんな物事も起きる理由がある」という考え方も、このような物事の捉え方を初めて知る人は、最初は抵抗があるかもしれません。

まずは客観視に囚われず、どんな思いも書き出してみましょう。弱音も愚痴も吐きまくりましょう。最初はマイナス感情を気が済むまで出しまくって、癒すことができます。

感情を「癒す」と「客観視」するのは、同時進行かもしれません。

感情も、書き出すことで増長されて「腹が立つことをどんどん書き出していたら、もつとムカついてきた」なんてことがあるかもしれません。それもOKです。そんな時は後から湧いてきた感情もどんどん書き出しましょう。「書いてたらまたムカついてきた！」という具合に。

これが続けて、あなたのココロが気が済んでだんだん落ち着いてきたら、客観視の感覚にも意識が向くようになってきます。

「良い悪い、というジャッジを下さない」という感覚がつかめない、ピンとこない人は、こう考えてみて下さい。

・あなたが「良い」「プラス」と見ている物事も、他の人から見れば「悪い」「マイナス」に見えることがある

・「悪い」「マイナス」と思っている物事も、他の人にとっては「良い」「プラス」ととらえられる面がある

あなたが「プラス」と思っていることに「マイナス」面を、「マイナス」と思っていることから「プラス」面を見つけようとする必要は、今はありません。「そう思ってる人もいるんだよな」という程度でいいです。

これを思い浮かべるだけで、あなたの脳は自動的にそのような思考傾向になっていきます。そして「プラス」と思っていたことのマイナス面「マイナス」と思っていたことのプラス面」がだんだん見えてくるようになります。

客観視を得る方法として、こんなやり方もあります。

「自分が抱く感情を見て、自分でどう思うか」を意識してみてください。例えば

「怒りを感じる自分を、ダメだなあと思う」

「羨ましいと思う自分が愛おしく思う」とか。

そうやって2段階で感情をみることで、より客観視が進みます。

書き出すことで感情が増長されそうだったら、このように2段階に感情を見ようとするのもいいと思います。

もしくは、

「〜と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

という言葉を、自分の思いや感情につけてそのまま書き留めていくのも効果的です。

例えば

「私は、今日はしんどいな〜と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」

などと書きます。

これは「まなゆい」をする時の決まり文句です。「まなゆい」の特徴として、自分の中から湧き出てきた思いや感情を「私は〜と思った自分を受け入れ、認め、ゆるし、愛しています」という形で繰り返し言葉にすることで、思いを客観視しやすくなる場所があります。

「まなゆい」は口に出してやる人が多いですが、書いて行うこともできます。この決まり文句を使って書き出すと、癒しと客観視に繋がりやすいのです。

実際、「まなゆい」の愛好者で作るグループではLINEやFacebookメッセージでグループを作り、「まなゆい」のフレーズを書いてモヤモヤザワザワする思いを癒したり癒されたり、応援し合ったりしています。

1人で書き出している時は他の人からの応援はありませんが、「受けいれ、認め、ゆるし、愛しています」の言葉を書いたり目にしたりする中で、癒しや客観視のためのことだまが働き、客観視を得やすくなっていきます。

自分の感情や思いを表現するのに慣れていない人、書くのに慣れていない人は、最初のうちはなかなか筆が進まないかもしれません。書くのがキツイとか、今まで気づかなかった想いが見えてきてイタイ思いをする人もいるかもしれません。

でも、その想いが湧いて出てきたのも、外に出す準備ができたからこそ。最初はイタイと思ってもしばらくすると必ずスッキリするはずです。

このステップのポイント

- ・ 思いを書き出すのに慣れていなかったら、ワークを試してみよう
- ・ スッキリ気が済む書き方は、人によってそれぞれ。いろんな方法を試したり、書く環境を変えたりして、自分なりの方法をつかむ
- ・ スッキリ感を得られるまで、焦らずコツコツと続ける

ゴール やりやすい書き方を見つけ、自分なりの書くスタイルをつかむ

◆ステップ4 本物の想いを見つけ、叶える言葉のテクニック

書き出すことに慣れてきたら、今度は自分の本物の想いを見つけることに意識を向けてみましょう。このステップをきちんとやればやるほど、あなたの「宝物」を見つけやすくなり、願いもグッと叶いやすくなります。

・本物の想いを見つける際の2つのポイント

●スルーしてきた思いにも目を向けてみる

普段私たちが思い浮かべている感情も、「言葉」にしている部分がたくさんあるんだと思います。ちょっとひっかかる、ザワッとすることがあってもスルー。でも、あまりにスルーが積み重なっていくと、知らない間にココロの中で重くなっていく、あなたの足かせになってしまいます。

ですから、これからは今までスルーして言葉にしてこなかった思いも、ちょっと引っかかるものを感じたら言葉として書き出せるようになっていきましょう。そうすると、あなたのアタマが「あ、私のココロってこんな思いを持ってたのね」と認識します。認識すると思いは満足して癒され、手放せるのです。

続けていけばココロの回路、アタマの回路が慣れてきて、自然と今まで気づかなかった思いが拾えるようになります。

●ココロにピッタリくる表現を見つける

書くのにも、思いを出すのにも慣れてきたら、今度は出した思いをどう表現するか、です。この時意識してほしいのが

「できるだけ自分の感性に沿う表現」

「ピッタリくる言葉」

を見つけることです。

単に湧いてきた感情を「ザワザワモヤモヤ」という言葉で表していても、なかなか気持ちはスッキリしません。

その「ザワザワモヤモヤ」が例えば「嫌悪」なのか「羨ましい」のか、確かめて「ああ、自分が抱いていた感情はこれなんだ!」とはつきり分かれると、その感情を手放すことができます(ちなみに、嫌悪感を抱く物事に対しては、その裏に羨ましいという気持ちが隠れていることが結構あります)。

例えばひと言で「怒り」と言っても、自分は「腹が立って」いるのか、「頭にきて」いるのか、「ムカついて」いるのか。どれが自分の今の「怒り」にピッタリくるのか、場合によって変わってくるし、人それぞれの普段の言葉の使い方によっても異なります。

この表現がその時の自分にピッタリくると、「怒り」の感情が手放せるのです。

なぜ「ピッタリくる言葉」が見つかったら、感情が手放せるのか？

私の立ち上げたサークルで、セミナーをしてくださっている大空福太郎さんという方がいます。「宇宙の法則」や「意識」などの話をしてくれる方なのですが、ある日

「人間は、大昔はテレパシーでコミュニケーションを取ってたんだよね。『言葉』を持ったことで、『言葉』でコミュニケーションとれるようになったのは便利なんだけど、感じたことを『言葉』の範囲内でしか伝えられなくなっちゃったんだよね」とおっしゃっていました。

この説はいろいろある捉え方のうちの1つですが、言葉を必要としなかった頃は、人はテレパシー（波動、周波数）で感じたままを発信して、相手もそのままキャッチしてたのではないかと思います。

言葉というのは、例えば「嬉しい」という感情1つとっても、私とあなたの「嬉しい」の感じ方は違いますし、私の「嬉しい」だって、時と場合によって変わります。この微妙な違いが、テレパシーならそのまま発して相手にも受け取ってもらっていたのに、言葉にすると「嬉しい」という表現で一緒くたにされてしまいます。

とはいえ、テレパシーでのやりとりでは万人に伝わらないなどの不都合があったから、「言葉」が生まれたのでしょうか。多少表現の「粗さ」はあっても、言葉を使う方が便利だったからこそ、人はこれだけ種類豊富な言語を生み出したのだと思います。

このように考えると、私たちが感じたまま、思ったままの物事のエネルギーと、それを言葉にした時のエネルギーにはどうしても「誤差」が出てしまいます。

この誤差を縮めるために、思いや感情を表すのにできるだけピッタリくる表現を見つけるのが大事だと、私は思うようになりました。

この作業をすることで、アタマで「思って」いたことからだんだんココロの奥底で本当に「想って」いたことにも近づいていきます。もともとの思いや感情と、言葉の誤差が小さいほど、スムーズに感情が手放せる、というのが私の考えです。

この考えが浮かんた時に思ったのですが、このように言葉で表現することの大切さを知っていたからこそ、日本語は感情を表す言葉が豊富なのかもしれないですね。

書き出す作業は、どんな言い回しをしたら自分の気持ちにピッタリくるかを確かめながら書けばいいので、話すよりやりやすいです。うまく感情と言葉の表現がはまらない感じがするなら、何度でも読み返したり書き直したりしてみましよう。

自分の感覚にピッタリくるところがつかめてくると、「て、に、を、は」の使い方を变えるだけでも捉え方が違ってくるのが分かってきます。自分の感情、想いにピタッとはまる表現ができるようになると、書くのも楽しくなってくるでしょう。

口下手な人は、微妙に引かかった思いをスルーしてしまったり、自分の思いにピッタリくる表現をうまく見つけることができなくて、思いや感情を表さずに済ませてきたことが多いのではないのでしょうか。だからこそ、今度は避けて通らずにやって欲しいと思います。

書き出したものは、他人に分かってもらおうとするためのものではありませんから、あなた自身のためにも、あなたの感情のためにも、手間暇かけてあげてください。

・思い・想い・念い の違いを見極めよう

不安や心配、恐れなどのマイナス感情が無くなってくると、ココロの奥底にあった「自分はこうなりたい」「本当はこうしたいんだ」というような想い、願望、希望が見えてきます。

「〇〇がやりたいけど、××が不安でチャレンジできない」と思っていたことを、書き出して「××の不安」が癒され、手放せれば、心おきなく〇〇の実現へ向かうことができます。

「でも、ほかに△△が気になるから……」と新たなマイナス感情が出てきたら、その思いも書き出して、なぜその思いが湧いてくるのかも探ってみましょう。

もし、次々と「でも、コレがあるからやっぱりチャレンジできない」という思いが湧いてくるなら、そもそも「〇〇」は本当にあなたが心から望んでいることなのか？も冷静に見つめて下さい。

その時のポイントが「おもい」の微妙な違いです。

「おもい」を漢字で書くと「思い」「想い」「念い」の3種類があります。特に意味の違いを書いていない辞書もありましたが、いろいろ調べてみると

◆思い……アタマで考えて出てきたもの

◆想い……感情やイメージ。無意識に心から浮き上がってくるもの

◆念い……強い意志、信念、願望

と区別できます。

あなたが今気になっている「おもい」は、この3つのうちどれに当てはまるか、ちよつと意識してみてください

「〇〇」について考えた時「でも、他のことが気になるからやっぱりできない……」と何度も思うのなら、それは本当にやりたいことではないのかもしれないかも。というのも、「自分の望み」と思っていることでも、心ではそう感じていないのかもしれないから。1章で説明した、アタマの思考から作り出した「モドキ」です。

「モドキの望み」はまさに「思い」。アタマに植え付けられてきた観念、常識、過去の思いなどで作られています。

私の区別では、自分の根本から湧き出てくるもの（意志）が「思い」ですね。

ザワザワモヤモヤを癒していくと「こうしたい、こうなりたい！」という本当の自分の思いが湧きやすくなります。これまで囚われていたネガティブ感情を癒すことができた時、

「じゃあ自分は、本当はどうしたいの？ どうなりたいの？」

と問いかけてみて下さい。

本心からの望みなら、その思いが見えた時あなたの感性が何かを感じるはずです。

3つの「おもい」を見ると「念い」が本当の「意志」のように思えますが、「強い」がつくのがクセモノ。本当の意志のエネルギーは軽やかなのです。「強く思う」必要もない。強く思った途端に「我（エゴ）」が入って重くなります。

一方、「思い」って自分でも思いもよらなかったことが湧き上がってくる、そんなところがあります。「私ってそんなことを望んだの!？」と驚くことも。

でも、よくよくその感情を味わってみる（こころも、ぜひ思いを書き出しながらやってみてください）と、魂が喜ぶというか、「よし、やってやるか!」というような前向きな感覚が自然に湧いてきます。

前ステップの「Q & A」を参考に、この見極めを冷静に丁寧にやっていきましょう。本当の「思い」の軽さも、何度もやっているうちに体感できるようになります。文字通り「湧き上がってくる」感じを大事に拾い上げましょう。

書き出して、読み返して、自分の感性に聞く。自分自身の感覚を大切に、本当の「想い」を見つけてください。

・小さな願いを叶えるワークを試みよう

自分のココロの奥から湧いてきた「想い」をきちんと見極め、アタマでも認識して腑に落とすことができれば、もうワクワクが加速して信じられない奇跡が起き、あっという間に実現する、ということも少なくありません。

でも、「こうしたい！ こうなりたい！」の「想い（願い）」にアタマの「思い」がついていかないこともあります。とくに人生が変わるような大きな想いだと、「そうは言っても……」というアタマからのストップがかかってしまうことがあります。

実現まで時間がかかりそうなものも、今まで囚われていた固定観念や周りの声などで、「マイナスの思い」のブレーキがだんだん強くなってしまいうこともあります。

「やっぱり人生を変えるなんて無理……」とならないように、少しずつ「想いが叶う」体感を重ねていきましょう。

最初は小さな願いから実現するべく、目標を定めてみましょう。

例えば、

- ・苦手な人にあいさつする
- ・早起きをする
- ・本書の「書き出すワーク」を毎日する
- ・髪型や服装を変える

など。

もうちょっと大きな願いになると、

- ・ 参加してみたいセミナーやイベントに行ってみる

- ・ 新しい趣味や習い事を始める

なんていうのもいいですね。

「まなゆい」インストラクター仲間の田中三咲さんは、「まなゆい」でこんな願いを実現させました。

彼女は長年、自分の誕生日に両親へ「生んでくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいと思っていましたが、それを行動に移すことができませんでした。

というのも家族に対してわだかまりがあり、素直に接することができずにいたからです。感謝の言葉を伝えても、受け取ってくれないかもしれない……という不安や、照れもありました。

そこで、不安が出てきたり、ココロが折れそう時は「まなゆい」をしてその感情を認め、癒していきました。「まなゆい」をする中で何度も自分の願いを新たにし、思いを伝えるためのアイデアも得ました。

そして誕生日当日。緊張の中で「やっぱりやめようか」という思いを「まなゆい」しながら、ご両親に電話をし「生んでくれてありがとう」と言うことができました。そしたら2人とも思った以上に喜んでくれたそうです。

三咲ちゃんにとってこれは小さな願いではありませんでしたが、実現させていく過程としてやることは、どんな願いでもこれと同じです。

書き出して叶える時も、思いを気の済むまで書き出す。「本当の想い」にたどり着いても、不安や、ザワザワ、モヤモヤした思いが出てきたり、くじけそうになったりしたらそれを書き出す。これを繰り返せば同じようにできます。

「想い」の実現を妨げる

「どうせ無理かも……」

「私にはできないかも……」

「私には向かないかも……」

「お金も時間もないし……」

という感情も、向き合って、受容して、癒せば消えていきます。そしてまた「こうしたい、こうなりたい」に立ち返ることができるなら、やはりその「想い」は本物、ということでもあります。

グラについてもそのグラつきを受け止め、向き合って、本来の望みに立ち返る。これを繰り返すほど、あなたの「想い」は揺るぎないものになり、自然に実現へ向かっていくはずです。

・どんな小さな願いも実現したらちゃんと認め、味わうのがミソ

実現させた小さな願いは、叶ったらちゃんと喜び、感謝しましょう。大きな望みを持つ人は、小さな目標が叶ったくらいでは「まだまだこんなもんじゃない」と思ってしまうがちです。

でも、素直に喜び、ワクワクすると、その感覚をあなたのココロやカラダが覚えていきます。それが大事。願いが叶う時の感覚を自分に染みこませていくのです。どう

やって想いを発したら叶うのか。「この感覚がそうなんだ！」というのは、経験からしかつかめません。

また、大きな期待を抱いたり、「叶えよう！」と力まないこと。あまり意識をし過ぎると「思い」が「重い」になって実現化しにくくなります。

アフアメーションやビジョンマップで「書いたものは見返さなくていい。どこかにしまい込んでもOK」と言われるのも、意識しすぎて「叶えたい、叶えよう」という重い「念」にならないようにするためです。あくまでも「想いは軽やかに」です。

このステップのポイント

- ・今までスルーしてきた思いにも目を向ける
- ・感情や思いを表すとき、ココロにピッタリくる表現を見つける
- ・書き出したものの「思い」「想い」「念い」の違いを見極める
- ・小さな願いで「叶う」経験を積み重ねよう
- ・どんな小さな願いも、叶ったらちゃんと喜び、感謝する

ゴール 自分の本当の「想い＝願い」を叶える実感を得る

◆ステップ5 実現のスピードを上げる巻き込み力

あなたの「思い」が分かったら、叶った姿を、すでにそうなったようにリアルに描いてみるのが「願望実現の法則」の鉄則です。

アフアメーションやビジョンマップを書いたことのある人は多いと思います。イメージを膨らませて、望みが叶った姿を物語のようにリアルにイメージして書いてみる方法もあります。

さらに、ここで強力なことだまの力を活用していきましょう。

・「予祝」をして「思い」の実現をスピードアップ！

予祝とは、思いが現実になる前に、もう叶ってしまったかのようにお祝いすることです。なじみのない言葉かもしれませんが、予祝の習慣は今も私たちの中に生きています。例えば日本人が毎年春にやるお花見は、昔は秋の収穫を事前に祝う予祝だったのです。

ひすいこたろうさんが大嶋啓介さんと予祝の本を出して話題になっていますが、「ホントにそんなことが起こるの!?!」と思うようなミラクルがたくさん紹介されています。

私自身も、実はその一人。

2年前の4月1日に、私はFacebookに「結婚します！ ハワイで結婚式をします！」とエイプリルフールの投稿をしました。

宣言を信じた人たちからのたくさん「いいね」とお祝いのコメント、直メッセージが届いて私自身もビックリ！「エイプリルフールのネタ」と分かってても楽しんでくれて、ウソと分かっているからお祝いを言ってくれる人もたくさんいました。

でもこれ、私としては単なる「ネタ」ではなく「一年後になりたい自分の姿」として書いたのです。言ってみれば私の想いを公に宣言して、叶えるための「覚悟」を決めたようなものでした。

当時は離婚後長い間彼氏もおらず、「パートナーが欲しい」と思うことにもずっと躊躇（ちゅうちょ）があったのを、やっと「彼氏募集中です」と周りに言えるようになってきたところでした。

「オトコなんて要らない。一人で強く生きていくわ」

というのが、それまでの私が自分に課してきた「表向きのキャラ」。なので、ココロの中ではパートナーが欲しいと思っただけでも、

「パートナーよりもまず自立しなくちゃ！」

「大っぴらに彼氏募集中と言うのはカッコ悪い」

などという思いがずっとブレイキになっていたんです。それをエイプリルフールの投稿で一気に外しました。

すると、これまで10年近く彼氏のできる気配が全くなかったにも関わらず、ある人と出会い、運命みたいなものを感じて、付き合うようになったのです。

付き合うまで、ココロが大きくざわついたり揺れたりすることが何度もありましたが、この本のステップで紹介したことなどを実践し、「私の本当の想い」に立ち返り、貫くことができました。

そして、1年後のエイプリルフールの頃には、一緒に住む準備を始めていました。

物語に書いた内容とはちよつと違っていますが、私にとっては宣言が叶ったのも同然。ハワイでの結婚式は……もうちよつと先にやるつもりです(笑)。

私がFacebookの投稿で「覚悟」を決めたというのも、そんなに気合を入れたわけではありません。自分自身に「そっちに向かって進むよ！」と許可を出した感覚でしょうか。

これが「予祝」だとはその時知らなかったのですが、まだ実現してないのに実現したかのように嬉しくなって、なんだか不思議な感覚でした。あの感覚を味わったからこそ、現実化が一気に進んだんじゃないかと今は思います。

妄想ストーリーを書いて「予祝」、ぜひやってみてください。

ストーリーを書くだけではなく、お花見みたいにパーティーを開くとか、先に自分にお祝いのプレゼントしたりするのも、気分が上がっていいですよ。

私のエイプリルフル体験は、Facebookで投稿したからこそ予祝効果が何倍にもなったと言えます。皆さんからの「いいね！」とおめでとうのメッセージが「本気のその気」にさせてくれましたから。これが、願いを叶える最終段階につながります。

・ 思いを誰かと共有・共感し合って、実現の力を循環させよう

自分を癒し、自分を客観視するために、まずは殴り書きやメモ書きでもいいから思いを書き出してみる。少しずつ自分のことをいろいろと書き出せるようになり、客観

視にも慣れているんな方向から自分自身や自分に起こったことなどを捉えられるようになる、自分の想いが見えてくると同時にさまざまな気づきも起こります。ここまですり組んできた後に、ぜひチャレンジしてほしいことがあります。

それは、あなたの思いや感情、気づきなどを誰かほかの人に向かって書くことです。

今はどんな人でも、SNSやブログに投稿して不特定多数の人と思い共有し、コミュニケーションを取ることができます。オンラインで人に向かって自分の過去や経験、思いなどを自己開示すると、自己満足で気が済む以上の効果があります。

私の経験から言っても、特に自分の悩みや、抱えている問題、過去の経験など、ネガティブ感情がくっついてくるような自己開示をした時ほど効果は大きいです。

私にとって、書いて自分を癒してきた過程で切り離せないのが、インターネットでした。20年近く前の話になりますが、私が病気でもがいていた時、支えとなったのがインターネットの掲示板。その頃はまだSNSやブログがなく、Yahoo!などの大手が運営する掲示板や、個人のホームページに併設された掲示板に書き込みをしてやり取りするのがネット上の主流でした。

当時私は2回目の子宮筋腫の手術に向けてホルモン療法をしており、その薬の副作用でパニック障害と鬱を発症して半年ほど引きこもり同然の生活を送っていました。出かけるのももちろん家にいるのも不安と緊張がつきまとう、そんな毎日。子宮筋腫の不安、副作用の不安、パニックの不安、治療法の不安、手術の不安……。そんなことを、同じような病気の経験者などが集まるトピックに投稿していました。

掲示板は匿名投稿だったので（当時のネット上ではそれが主流でした）、お互い名前を明かすこともなくけっこうシビアな内容も気軽に書くことができました。コメントをつけてくれる相手も、ハンドルネーム以外はどんな人か分かりません。

でもお互いの不安を共有し、治療のアドバイスをしたりもったりという交流で、親近感を持ち、それが支えになっていたように思います。

何よりも、自分の不安に共感し、共有してもらえるとそれだけで不安が軽減しました。アドバイスや他の人の経験談で「こんなことが効果的だった」という情報が得られれば、不安はもっと減ります。もしあの頃インターネットがなかったら、私のパニックと鬱はもっと酷くなっていたでしょう。

自己開示によって自分の重荷になっている思いが、読んでくれた人たちによって分かち合ってもらえた気持ちになることがあります。

昔は私も不安や心配、不満などは日記に書き連ねるだけでした。それでも気が済んで癒されはしました。

でも日記のように自分自身に向かってただ言葉を発しているより、インターネット上でマイナス感情を出す方が、不思議ですが重荷が減る気がします。誰かが自分の苦しみ、辛さを知っていてくれる。そう思うだけでどこか支えられる。やはり人間は、どんな場合でも人とつながっていることが大事なのかもしれません。

自分以外の人の目加わると、客観視もより進みます。書き出して自分自身で読み返すだけでもいいのですが、どうしても自分の「思いグセ」の範囲内で見て終わってしまいます。

自分のクセの隙をつくような意見や感想をもらい、そこから気づきが得られるのは、他人に読んでもらう最大の利点でもあります。

人に読んでもらおうと思って書けば、書く段階ですでに自己満足の殴り書きより客観視が進みます。やはり「読んでくれる人に伝わるように」と思えば、知らず知らずのうちに視点は広がるものですから。

あなたが自己開示をすると、あなた自身の癒しや客観視がより進むだけでなく、あなたの書いたものを読んでくれた人の中でも癒しや客観視が起きます。

あなたも誰かのブログを読んで、「ああ、自分と同じような体験をしている人がいる」と、ホッとしたり元気づけられたりした経験が何度となくあるんじゃないですか？ あなたの書いたものも、そんなふうに誰かの元気の素や動き出すきっかけになるんです。

「共感」というのは、筆者と読者の共通点が多ければ多いほど大きくなります。等身大のあなたが経験してきたこと、思ったことだからこそ、誰かの力になる。そして、そこからあなたの新しい道が開けていくかもしれません。

今はSNSをきっかけに思いもよらなかった人たちのつながりができ、新しい活動やビジネスなどが生まれる時代。あなたの「これをしたい」「こうなりたい」を応援し、協力したりバックアップしてくれる人が、あなたの読者の中から現れるかもしれません。

他の人からの共感やつながりが欲しかったら、とにかく自分の思いをアウトプットしてみましよう。ツイッターやFacebookはひと言つぶやきを投稿するだけでもOKなので、長い文章が苦手とと思っている人でも気軽に投稿できます。

あまりにプライベートな話やシビアな問題をインターネット上で投稿するとなると、自分だと知られたくない人もいますよね。たいていのブログやSNSは、実名でなくても登録できます。顔写真を出さず、ブログネームを使い、プロフィールも細かく設定しなければ、本人を特定されるリスクは防げます。

そんな場合も、単に愚痴るだけにならないようにしましょう。ただマイナス感情を書きまくって自分1人気が済めばいいという考えだと、読んだ人のマイナス感情を徐長させたり、嫌な気分させたりします。

ネット上で書くことは、あなた自身を癒すと同時にそれを読んだ他の誰かも絶対に癒したり影響を及ぼしたりしています。そのために、自分自身はもちろん他人のためにも書いているという意識を忘れないでください。

あなたの言葉に癒されたり共感したりする人が出てくると、読者さんと交流が始まります。交流が深まると、相手は「もっとあなたのことを知りたい」と思ってくれるようになります。

たとえ実名を名乗っていなくても顔出しをしなくても、あなたの投稿からあなたの素顔や人となりが分かるような投稿をする方が、共感を得やすくなり信頼関係も作りやすくなります。

ひすいさんだって、オンライン上で顔出しはしていませんが、あれだけの人気者になりました。それはブログの中から、ひすいさんの人となりがあふれ出しているからだとも言えます。

オンラインでの自己開示を始めると、自己満足の癒しだけでは終わらなくなります。でも誰かのためと思って自己開示をすることが、自分を癒すことができたあなたの、次に進むきっかけをつくってくれるかもしれません。

・願いは当たり前前に叶うもの、を実感

思いを書き出し、想いを発し続けると、あなたが叶える努力をしなくても不思議なくらいに物事が自然に動き出します。あとはその流れに乗ること。

気をつけないといけないのは、この時どんなに良い方向へ進もうとしても、あなたのアタマは変化を恐れたり不安に思ったりすることがあります。あなただけでなく周りの人も、あなたの変化にブレーキをかけるような出来事が起きることがあります。これは願いを叶えていく過程で誰もが経験する「お試し」の一つでもあります。

脳には、現状を維持しようとする働きがあります。ですから今までと異なることをしようとする、それがどんなに良いことでも不安や恐れが出てしまうのです。このような不安や恐れは、自分自身が変わろうとする時だけでなく周りの人が変わる時にも感じるので、あなたの変化を見て思わずストップをかけるようなことをしてくる人が現れるのも仕方ないことなのです。

ですから、あなた自身がブレーキにココロ乱されることなく書いてシェアするなどして冷静に対処すれば、ちゃんと解決していけます。解決した経験を重ねていけば、「お試し」の対処のコツもつかめます。

これらのステップを踏んで願いを少しずつでも実現させていくと、「こーいうふうに想いを発すると叶う」という感覚がつかめるようになります。

繰り返し体感して「叶うのが当たり前」と思えるくらいになれば、あなたも自分自身にずいぶん自信が持てるようになります。そして自分の人生もかなり楽しめるようになっていくはずです。

これまでお伝えしてきたような理屈・理論を知っているのは願いを実現させるための大きな利点にはなりますが、実践しないことには始まりません。

あなたの思い・感情を癒して整理し、あなたの「宝物」を、本当の想いを、見つけること。そして想いを実現させる体感を得ることで、より理論を肚落ちさせていく。そうすれば実現力はどんどんアップしていきます。

あなたは今まで、さまざまな願いや希望を抱いては諦めたり挫折してきたんだと思います。

「どうせ無理」

「自分にはできない」

そんな思いが積み重なって、「私はこの程度」と、枠を決めてしまっていないでしょうか。

そもそも人は、本当に自分ができないことは思い浮かぶことさえ無いそうです。逆に言えば「○○したい」と思い浮かんだことは、その時点で実現の可能性は100パーセント！ なんです。

それなのに実現しないのは、「どうせ無理」「自分にはできない」という思いも同時に浮かべているから。マイナス感情のことだまが実現化に働いて、ブレーキになっているんですね。

でもあなたはこれで、マイナス感情を癒して、ブレーキからアクセルに変える方法を知りました。もう、願いが叶うのは当たり前！ 当然のこと！ です。

予祝だけでは終わらせませんよ(笑)。願いが叶った本当の祝福の喜びを、当たり前にとどんどん味わいましょう。

このステップのポイント

- ・予祝と自己開示で、実現のスピードとパワーをアップしよう
- ・自分を癒す言葉は、他の誰かも癒し、勇気を与えている

・実現に向けた流れに、ちゃんと乗ろう。恐れや不安が出てきたら、また書いて癒せばOK

・ステップを踏んで「こうすれば想いは叶う」という感覚をつかむ

ゴール 願いは叶うもの！ をどんどん実現できるようになる

終わりに □下手だって、軽やかな成功体質になれる！

「意志（意識）は実現する」とは、ココロの学び、スピリチュアルの学びなどの中で繰り返し言われることです。平たく言えば、私たちがココロの中で想っていることはすべて現実になる、ということ。見方を変えれば、今あなたの周りの「現実」をつくっているのは、すべてあなたの「想い」なのです。

「ココロの中の想い」と言うと、私たちはどうしても願いや希望、期待などポジティブなものばかりに意識が向きます。でもそこにはネガティブな想いも必ずあります。

想いにまんべんなく意識を向け、認め、癒す。

それができると、善し悪しの二項対立や執着が手放せる。

そして、本当に実現させたい想いを軽やかに出せる。

日本語のことだまのエネルギーを意識して使うことで、この流れを自分の中につくる。それが私たち日本人にとって、無理のない願望実現の方法と言えます。

書き出すことは、その第一歩です。

口下手だって、文字を書き出すことでどれだけでも饒舌（じょうぜつ）になれる。それがどんなに心地良くて、自分の力になるか。

さらに他の誰かに向けて書くことが、自分と誰かの繋がりの中で、癒しと前進の力をどれだけパワーアップさせるか。

本書の内容を実践することで感じてもらえれば嬉しいです。

ぜひあなたも、日本人ならではの成功体質を身につけてください。

この本で紹介した理論や方法は、私がこれまで学んで腑に落としてきたことがベースになっています。

もちろん、自分の思いをただ書き出すだけでも効果はありますが、本書でお伝えした理論をベースに、書くことの効果を理解していくと、スピーディーに結果が出やすくなります。

中でも「まなゆい」は、最初に書いたように私が学んできた「言霊学」や「宇宙の法則」などの理論を集約し、シンプルに実践して結果が出る素晴らしいメソッドで、今回の理論の説明やワークなどもほとんどは私が「まなゆい」で取り入れているものです。

「まなゆい」についてもお話しておきたいと思います。

「まなゆい」はひとことと言うと、ことだまの力を使って自己対話ができるメソッド。

やり方は自分の中から浮かんできた想いを、

「受けいれ、認め、ゆるし、愛しています」

という決まり文句と一緒に次々に口にしていきます。すると自分の中にあるネガティブやモヤモヤザワザワとした感情が治まっていきます。そして、自分の本当の心の想いが見えてきます。さらにその先の自分と、自分自身がかかわる世界をクリエイティブしていくことができます。

「まなゆい」をする中で起こる、ココロや意識が変化していく理由・理論は、脳科学的にも心理学的にも説明がつくものです。そして、先にも言いましたが「言霊学」の理論とも一致します。

本書で大きなポイントになっている「客観視」は、私自身がスピリチュアルな学びと実践でパニック症候群と鬱、離婚という「人生のトンネル期」を抜けた時、「これが自分を変えるためのポイントだ」と気づいたことでした。

私が客観視を比較的容易にできたのは、小さい頃からずっと日記などで思いを書き出すことをやってきて、知らない間に基本が身についていたおかげもあるのですが（それを最近になって気づき、この本を書くことにもつながったのですが……苦笑）、やはり最初は意識して客観視する練習をしました。

多くの人が客観視を身につけるため、できるだけ楽な訓練方法はないかと試行錯誤していた時に知ったのが「まなゆい」でした。「まなゆい」は普通なら訓練が要る客観視はもちろん、その先の癒しも「受けいれ、認め、ゆるし、愛しています」の決まり文句を口にするだけでできてしまうのです。

「まなゆい」はシンプルゆえに万能なので、どんな問題、どんな状況にも使えます。

鬱が良くなった、長年の不妊治療から解放されて子供を授かった、親子の関係を見直すことができたおかげで幸せな結婚ができた、など「まなゆい」を使うことでさまざまなシチュエーションで現実が大きく前進した体験談がいろいろあります。

私に関して言えば、父母に対する思いのいろんな囚われから解放されたこと。そして子どもの頃から持っていた「自分は男っぽい」「女らしくするのは苦手で似合わない、かっこ悪い」という思いを手放し、女性性を素直に受け入れられるようになったことが大きいです。エイプリルフルの投稿から、今のパートナーに出会って付き合いようになり、トントン拍子で一緒に住み始める……、と私の人生が大きく変わった

のも、「まなゆい」のアドバンスコースという数カ月間にわたる学びの中で「女性性」へのブロックをごっそり外せたからでした。

まだ新しいメソッドですが、このように「まなゆい」を使って人生をガラリと変えた人が続出しています。私も先に挙げただけでなく、「まなゆい」の効果をさまざまに機会に体験しています。

今回は口下手な人も比較的やりやすい「書く」という方法を紹介しましたが、「まなゆい」の決まり文句を使えば、書かなくてもこの本で紹介したステップと同じことができます。また本の中でも紹介しましたが、書く作業に「まなゆい」を取り入れることもできます。

「まなゆいのやり方」だけでなく「あり方」を知って使いこなしていけば、決まり文句を使わなくても感情の癒しと客観視ができるようになります。その先の自分の「宝物」に到達できるスピードもアップします。

「まなゆい」については各地でイベントや講座が行われています。興味を持った方はぜひ参加してみてください。もちろん私も公認インストラクターとして講座を開いていますので気軽にお問い合わせください。

最後に、この本を書く機会を与えて下さった、ダイヤモンド電子書籍プログラムの高橋ちひろさんと吉武大輔さんに感謝申し上げます。

そして一緒に構成を練り、執筆を続けてきたプログラムの仲間、「まなゆい」や「言霊学」、私が最初に生き方を変えるきっかけとなった「外氣功の会」など、これまでの学び中で出会い、気づきや経験を共に重ねてきてくれた仲間たちにも、お礼を申し上げます。ありがとうございます。

【スペシャルサンクス】

東 優子さん（まなゆい公認インストラクター）

大空 福太郎さん（テラー地球ーさんの言葉を伝えるセミナー講師）

田中 三咲さん（まなゆい公認インストラクター）

やぐみちゆまさん（カタカムナことたまナビゲーター）

【参考文献・サイト】

・ジュリア・キャメロン『ずっとやりたかったことを、やりなさい』サンマーク出版
・ジュリア・キャメロン『あなたも作家になろうー書くことは、心の声に耳を澄ませることだから』不運舎

・ジェームズ・W・ペネベイカー『こころのライティング 書いていやす回復ワークブック』二瓶社

・スーザン・デイビッド『ハーバード流こころのマネジメント 予測不能の人生を思い通りに生きる方法』ダイヤモンド社

・大野 靖志『あなたの人生に奇跡をもたらす 和の成功法則』サンマーク出版

・ひすいこたろう 大嶋 啓介『前祝いの法則』フォレスト出版

・「まなゆい」公式サイト (<http://manayui.org/>)

・やぐみちゆまさん ブログ「イマココニアルしあわせー人生を創造するココロと宇宙法則ー」(<https://ameblo.jp/smile-rightnow/>)

・マインドマップの学校 (<https://www.mindmap-school.jp/>)

口下手なあなたの願いを叶える 新ことだま術 | 佐藤 文香

【プロフィール】

佐藤 文香（さとう ふみか）
幸せのことば師。

大学卒業後、新聞記者、雑誌編集者を経てフリーライターに。語学にも興味を持ち、英語講師として学習塾や大手英会話学校の講師、高校の非常勤講師などを務めた後、現在は個人で英会話教室を開いている。

30代の初め、婦人科系疾患の薬の副作用でパニック障害と鬱を発症。10年近くパニック・鬱の後遺症を引きずり、不安と自信喪失の日々を過ごす中でスピリチュアルを学び始める。ある外氣功の会でボランティアヒーラーとして活動するうちにパニック・鬱を克服。見方考え方を変えればココロ軽やかな人生が送れることを実感し、ヒーラーの仲間とサークルを立ち上げ、多くの人に伝える活動を始める。

サークルでセミナー主催をした時にことだまに興味を持つようになり、白川神道をベースにした「言霊学」と、コトダマメソッド「まなゆい」に出会う。ことだまの理論を学び、「まなゆい」を使う中で劇的な意識の変化と願望の実現を体験。現在は「まなゆい」の公認インストラクターとなり、ことだまを活用することの素晴らしさを伝えている。

ブログ <http://koa-kotoba.com/>

口下手なあなたの願いを叶える

新・ことだま術

発行日 2018年12月19日 初版

著者 佐藤文香

本書の写真、記事、データの無断転載、複写、放映は、著作権の侵害となり、禁じて
おります。

(C) SATO FUMIKA 2018

ブログ <http://koa-kotoba.com/>