

7日間で自分らしい  
輝きを取り戻す為の  
ソウル・エステ



## 『7日間で自分らしい輝きを取り戻す為のソウル・エステ』へようこそ！

はじめまして。Riccaです。

私はこれまで、アメリカワシントン州、福岡県、沖縄県で、心理士として精神科病院に勤務し、統合失調症や神経症、うつ病や不登校など、多様な疾患、悩みを抱える幅広い年齢層の患者さんに約2万5000回のカウンセリングを行ってきました。心理士としての仕事は、天職と感じていましたが、2022年、独立開業しました。

理由は、私と同世代の独身女性（大体、40代後半から60代前半くらい）が

**”あるがままの自分を受け入れ、幾つになってもその人らしく人生を楽しんでいけるようにサポートすること”**

これが、自分に与えられた使命だと感じるようになったからです。

今でこそ”自分の使命”なんて言っていますが、かつては

「何をしたいのかわからない」「行動する勇気がない」と真剣に悩んでました。

それこそが、私が独立起業しようと思った原点なのです。

この講座にご興味いただいたあなたも、今、現在、自分の人生に何かしらの悩みを抱えながらも、解決の糸口が見えず自分を責めたり、未来への不安を感じているのかもしれないですね。

そのような悩みを抱えている大人女性たちに、

私自身のドン底体験とそこから立ち上がるために実践した考え方やノウハウを役に立てていただきたいという思いを込めて、この冊子を作りました。

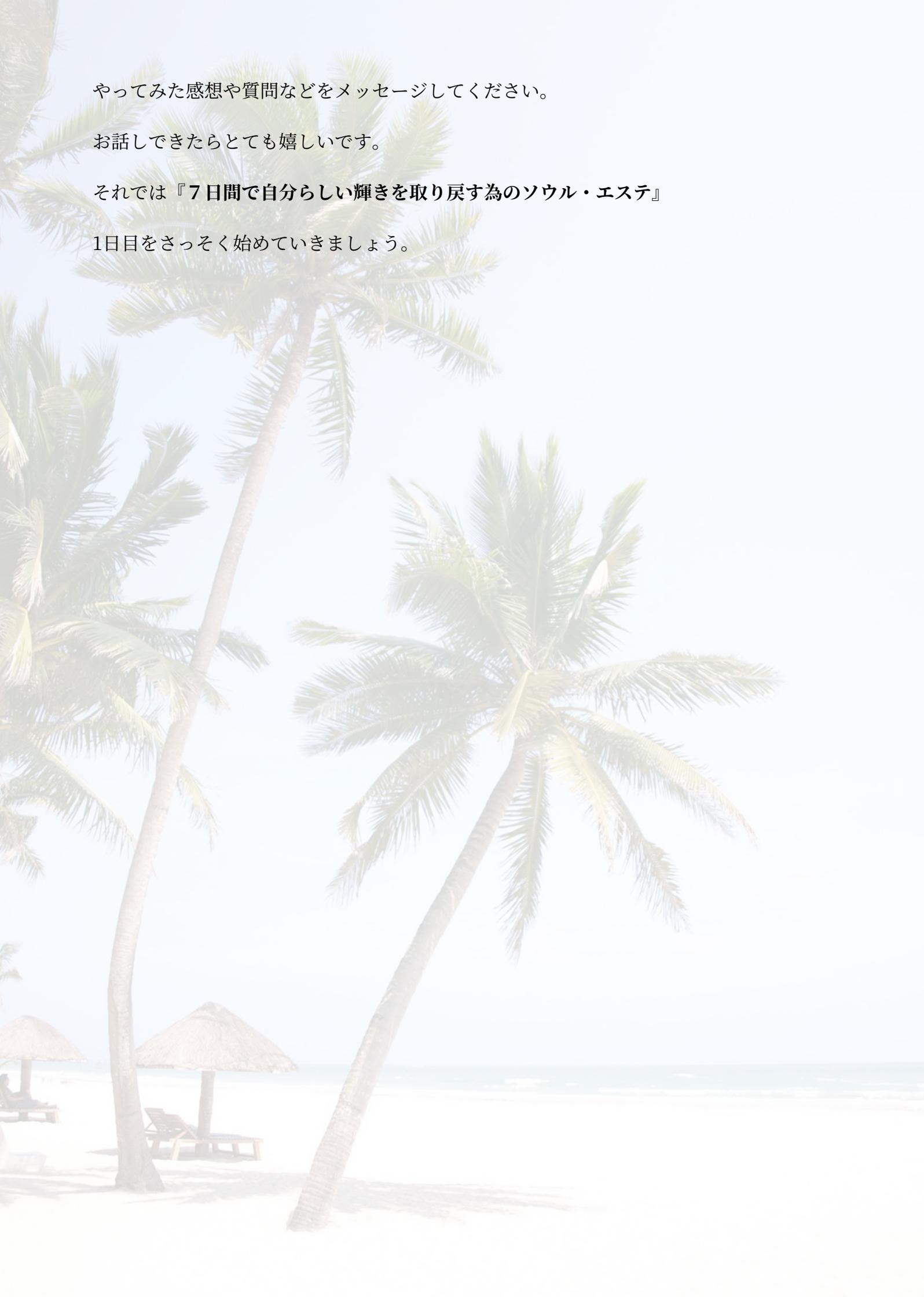
是非、最後まで読んで、ワークを実践してください。

やってみた感想や質問などをメッセージしてください。

お話しできたらとても嬉しいです。

それでは『7日間で自分らしい輝きを取り戻す為のソウル・エステ』

1日目をさっそく始めていきましょう。



## Day 1

あなたの一番の理解者・一番の見方は誰ですか？



## <50歳からの転落人生>

まずは、私のこれまでの歩みを簡単にお伝えします。

「生きているのが辛い・・・」

と思いつめていた人でもこんなふうに元気になれるんだ、というビフォー・

アフターだと思ってちょっとだけお付き合いください

(できるだけ短くまとめます)。

私は元来、とても「目標志向型」の人間です。

中学2年生の時のいじめがきっかけでアメリカ留学を目指すようになりました。

高校在学中に1年間の語学留学、卒業後はアメリカの大学に進学して

心理学を学びました。

中学2年生以来、抱き続けたアメリカ留学の夢を叶えたことで

**『夢や目標を持つことは辛い状況を乗り越えるパワーになる』**

と考えるようになった原点がここにあります。

帰国後は、心理士業に加えて、ダイビングのインストラクター、通訳・翻訳業、

ヨガ教室の開催など、やりたいことはためらうことなく挑戦し、転んでもタダでは

起きない、超・前向きで自由奔放な人生を満喫しました。40歳過ぎて沖縄へ移住。

50歳目前で、アメリカ人男性と電撃結婚しラスベガスへ。新天地でも自分の可能性を

さらに開花させようと意気揚々とアメリカへ渡ったのでした。

が、わずか8ヶ月でスピード離婚！

そこから、人生初の挫折体験が始まりました。

”自分がやりたいことがなんなのかわからない”

”何か行動を起こしたくても一歩踏み出す勇気がない”

これまでとは180度真逆の、弱気で自信がない人間になってしまった自分に戸惑い、とてつもない焦りと不安を感じました。

”どうにかして、以前のようなエネルギーで行動力のある自分を取り戻したい！”

起業塾やセミナー、自己啓発本などありとあらゆる方面に救いを求めましたが、与えられた課題や学んだことを実践しようとしても、すぐにエネルギー切れし行動がつかず、そんな自分に対する情けなさや苛立ちからストレスはマックス。家族や同僚、友人に八つ当たりして人間関係を壊し、勤め先を転々と変えては、その都度、収入もどんどん減っていく…。まさに、『人生最悪の時』でした。

## <あなたの一番の理解者・一番の見方は誰ですか？>

そんな中、ある一冊の本と出会い、大変なことに気づかされました。

### ”劣等感”

これまで全く感じたことがなかった、自分とは無縁の感情…。

『超・目標志向』で自由奔放に生き、たくさんのことを達成してきた、

”自信満々の私”（のはず）が、劣等感…？

かなりの衝撃でした。そして本を読み進めていくにつれ、

自分が心の奥にもものすごく大きな劣等感や怒り・悲しみを抱えていた、

ということを確認ざるをえなくなりました。

”人から拒絶されるのが怖い”

”人から認められたい”

”「すごいね」と言われたい”

人から拒絶される不安や承認欲求が、頑張っても頑張っても

「もっと頑張らなくちゃ」と50年近くも私を駆り立てきた原動力だったのです。

そして自分を認めてなかったのは、私自身だったということに

ようやく気づかされたのです。

新天地での結婚生活に対する期待を裏切られたことで、一挙に自信をなくし、立ち上がる気力がなくなってしまったわけですが、離婚は単なるきっかけで、エネルギーが枯渇するのは時間の問題だったと思います。

根深い劣等感を解消するために人からの賞賛を求め、ひたすら自分に鞭打ち頑張ってきたことに気づかされてからは、そんな自分がけなげに感じられ

「強がって生きるのはやめて、ダメな所も丸ごと全て受け止めよう 私が私の一番の理解者一番の味方になる！」と自分に誓いました。

## 『自己否定、自己非難を徹底的にやめ、 あるがままの自分を受け入れ愛せるようになること』

これこそが、ソウル・エステが目指していることなのです。

不思議なもので、自分をありのままに受け入れると決意した途端、それまでは仕事で成功している人や家族と楽しそうに過ごしている人のSNS発信などを見ると、不安や焦りを刺激され寂しさを感じたり惨めな気持ちになっていたのが全く気にならなくなりました。

「私は大丈夫」そんな根拠のない自信のようなものさえ湧いてきました。

『自信』というものは何かを達成したから得られるのではなくてあるがままの自分を引き受けていく覚悟や「私は今のままで良い」という自分を信頼する気持ちから沸々と湧いてくるもの

そう実感しています。

その後、素晴らしいコーチやカウンセラーとの出会いに恵まれ  
インナーチャイルドの声をキャッチし自分を癒すこと、  
自分との対話を通して望まない結果を生み出す思考パターンに気づく練習など、  
学びと実践を積み重ねてきました。

そしてようやく、

「苦しかったこの7年間は自分にとって必要な体験だった」と

心から思えるようになりました。

そしてこの体験を人に伝えていくことが私の使命だと思うようになったのです。

元来エネルギッシュで行動的だった人間が、完全に自信喪失・無気力状態に陥り、  
そこからの復活、という両極の状態を経験したからこそ伝えられることがあると  
思っています。

## <勇気と自信は感謝の気持ちと共に湧いてくる>

以前の私が「私だからこそ伝えられることがあります！」なんて

自信と確信に満ちた文章を読んだら

「どうしたらそんな気持ちになれるのか教えて欲しい！」と余計に焦り、  
落ち込んでいたでしょう。

その私が今ではきれいごとでもなんでもなく

「これまでのことに感謝しています」と言えるようになったのです。

そして感謝の気持ちとともに全てを受け入れられるようになり、

これからも自分は大丈夫という自信と勇気を感じられるようになりました。

あれほど自信をなくし行動する勇気が持てなかった私が…です。

だから、あなたも必ずたどり着けると私は信じています。

そのステップをこの講座でお伝えしますので、是非、最後まで読んでください。

そして何歳になってもあなたらしく人生を楽しんでいけるようになりましょう！

## 自信と勇気があれば失敗を恐れず何事にも挑戦できます。

それでは最初のワークです。

### ワーク①

どんな時でも「自分自身の一番の理解者、一番の味方”になる」

と決める。

人と比べて「どうせ私なんて…」と自分を卑下したくなったり  
叶えたい望みはあるけど「私には無理かも…」と自信を持たず  
落ち込みそうな時、

「私の一番の理解者・一番の味方がいたらどんな言葉を  
かけてくれるだろう…？」と考えてみてください。

例)

「大丈夫。あなたなら大丈夫だと私は信じているよ」

「あなたはあなた。人と比べる必要はない」

「私はあなたが頑張っているのをちゃんとわかっているよ」など。

やってみた感想や質問など、

是非、このメールアドレスに送って下さいね。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

Day 2

輝きを取り戻す最初のステップ

～〇〇からのメッセージをキャッチする～



Day1では、自己否定・自己非難を徹底的にやめて  
ありのままの自分を受け入れ、愛するために  
『自分の一番の理解者・一番の味方になる』  
ということについてお伝えしました。  
日々の生活でちょっとミスをしたり、うまくいかないことがあると  
「私はダメだ・・・」  
「どうせ私なんて」  
と自分を責めたり否定していませんか？  
あなたが自分らしく輝きながら生きていきたいなら、  
このような自己否定の癖は手放していく必要があります。  
そのやり方をこれからお伝えしていくのですが、まずその前に  
私たちの心の仕組み、特に「潜在意識」についてお伝えしたいと思います。

## <潜在意識からのメッセージ>

あなたは、職場や家庭で起こる出来事や同僚、家族の言動に  
イライラしたり不安を感じることはありませんか？  
もしあるならそれは『潜在意識からのメッセージ』です。  
これまで心の奥深くにしまい込んでいた怒り、悲しみ、恐れ、  
「自分はダメだ」「愛されていない」などの思い込みに  
気づいて手放してね、というメッセージ。

わかりやすく私の例で説明しますね。私は3人兄弟の末っ子で  
8歳年上の兄と6歳年上の姉がいます。歳が離れていたせいで  
「りかちゃんはまだ小さいからダメ！」と遊びの輪に入れてもら  
えず、悔しい思いをすることもしばしば。

このような子供の頃の体験は、私の中で怒りや悲しみとなり

「どうせまた仲間ハズレにされる」という思い込みを作り上げました。

そしてDay 1でお伝えしたような「いつか見返してやる！」

「周りの人からスゴイ！と言われたい」といったような

承認欲求を生んだのです。

承認欲求は、それ自体、必ずしも悪いものではありません。

それがあから、私たちは頑張って今よりももっと優れた人間になろう

と努力します。

ですが、自分で自分を認めてあげられず、他人から認められることに

依存し始めると、とても厄介です。

人からの賞賛を得るために、誰もが羨むような素敵な家、パートナー、

高収入、社会的地位を追い求め、それらを得て一時的には満足しても、

更なる賞賛を求めて今よりももっとすごいものを得ようと

エンドレスにさまよい続けてしまいかねませんから。

私は長い間、この承認欲求が自分の中に深く根を下ろしていたことに

全く気づかずに生きてきました。そして数年前、人生初の大きな挫折

を体験して初めてその存在に気づくことになったのです。

50年間も気づかないなんて、心のかかなり奥深い所にしまい込み

しっかり蓋をしていた証拠ですね。自分でも本当に驚きました。

この「奥深い所」というのが今日のテーマである『**潜在意識**』

です。

潜在意識に押し込められていた感情は、

離婚をきっかけに吹き出してきました。

一旦、吹き出した感情は、残念ながら（？）

もう一度、ふたを締めてなかったことにする、というわけには

いきません。そして、50年もの長い間、目を背けていた感情を

私の顔面に突きつけてきたのが、私の潜在意識というわけなのです。

潜在意識というのはベストなタイミングで、

ベストな学びや成長を与えてくれるものすごい存在。

しかもこの潜在意識、私たちがこの世に生まれ落ちて以来の、

「ありとあらゆる全ての記憶や感情の貯蔵庫」と言われています。

つまり、

**私たちの潜在意識とは、**

**私たちがこの世に誕生して以来の**

**ありとあらゆる出来事や感情を覚えていて、**

**必要に応じてこれらの記憶や感情を私たちの顕在意識に上らせ、**

**気づかせてくれるもの**

このことは是非、覚えておいてください。

## <潜在意識をデトックスする>

それにしても、

潜在意識は何故、私たちが忘れてしまったような

過去の体験とそれにまつわる感情を意識にのぼらせるのでしょうか？

答えは

**潜在意識にある思い込みや未解決の感情は、**

**私たちが自分らしく生きていこうとする際のブロックとなる場合があるから。**

幼い頃から抱えてきた、自分でも意識していない悲しみ、不安、怒りは、

自己否定・自己批判的な思考や行動パターンを生み出し、

私たちが望む人生を歩んでいく際のブロックとなっていることがあるのです。

潜在意識に蓄積したこれらの感情は、まさに私たちの心に溜まった

『毒素』のようなもの。是非、デトックスしましょう！

あなたらしく輝ける人生へと最初の一步を踏み出すために必須条件です。

それではワークです。

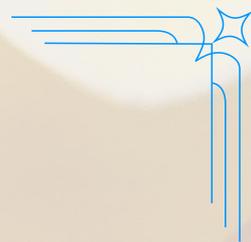
### ワーク②：

**潜在意識からのメッセージをキャッチしてみましょう。**

日々の生活の中で、どんな時に、誰に対して、

どのようなことに対して、怒りや不安、孤独などの感情が湧いてきますか？

具体的に書き出してみてください。



例：

パソコン操作でわからないことがあります

パソコンに詳しい後輩に教えてもらおうと声をかけたら、

迷惑そうな顔をされた。自分でも度が過ぎていると感じるほど

怒りが湧いたと同時に、後輩から「ダメな先輩」「ダサい」などと

思われたのではないかとものすごく不安を感じた。

やってみた感想や質問など、是非、このメールアドレスに送ってくださいね。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

日々の生活の中で刺激される感情は、心の奥深くに押しやられていた

未解決の感情に気づく為の『潜在意識からのメッセージ』。

是非、キャッチできるようになって、心をデトックスしていきましょう。

ということで

Day 3では、『潜在意識のデトックス』の具体的なやり方について

お話していきます。

Day 3

潜在意識のデトックス：〇〇〇から始めましょう



## <○○○○○習慣から始めましょう>

潜在意識というのは、私たちが普段、意識していない心の部分。

その潜在意識をデトックスするには、当たり前すぎるのですが、

まずデトックスすべき感情や思い込みに気づく必要があります。

どうしたらいいのでしょうか？

答えは、「**自分を客観視する**」

私たちは毎日の生活の中で実に多くのことを無意識でやっています。

例えば、車を運転してどこかに行く時、考え事をしながら運転していたら、

いつの間にか目的地についていた！なんてことはありませんか？

(危ないから気をつけましょうね)

まさに無意識のなせる業です。

同じように、私たちは日頃、自分が何を考え、

どのように感じているのか、知っているようで意外と意識できていません。

これが『無意識』なんです。

『**自分を客観視する**』

ということは、つまり自分の無意識の思考や感情に意識を向ける

ということなのです。

そしてこの『客観視』こそが、潜在意識に抱えている感情や

思い込みに気づく為の重要な手がかりとなるのです。

でも、自分が気づいてすらいないことをどうやって

『客観視』するのでしょうか？

私がお勧めするのは

●口癖

●脳内セルフ・トーク（頭の中の独り言）

●感情

の3つです。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

「どーせ、無理」

「もっと頑張らなきゃ」

「私ってバカね～」

これらの口癖は

◇ 自分の可能性を自分で潰すような言葉掛け

◇ 頑張っても頑張っても自分を認めない傾向

◇ 自己否定する癖

などに気づかせてくれます。

また、Day2のワークでやってもらったように

人との会話や日々の出来事の中で、ふっと湧いてくる自分の感情を

見つめることも役に立ちます。

例えば、あなたが同僚の言葉や仕事の進め方に、  
イラっとしたとします。

ここではひとまず、自分や相手に対する良し悪しの判断はやめて、  
『苛立った』という事実だけを受け止めます。  
そして自分に問いかけてみてください。

「何故、イラっとしたんだろう？」

上から目線な感じで馬鹿にされたような感じがしたから？  
だとしたら「もっと認めてほしい」という思いがあるのかも  
しれませんね。

「私だったらもっと効率よくやれるのに」と思うからでしょうか？  
だとしたら、仕事を任せてもらえなかった悔しさや残念な気持ちがあるのかもしれない。

このようにして自分が普段、無意識で言っている口癖や  
周りの家族や同僚、日々の出来事に対して生じる思考や感情に  
意識を向けてみると、これまで気づいていなかった様々な感情や想いに  
気づけるようになります。

気付けば気付くほど、

「だから毎日、楽しくないのね。やる気が出なくて当然だわ・・・」

と腑に落ちるかもしれませんよ。

だって、自己批判しまくっていたり、

周りの言動に傷ついたり、劣等感を刺激されたり、

実に色々なことが私たちの心の中では起こっているのですから。

でも、安心してください。

「△△と感じているんだ」と気づき、  
善悪の判断ぬきに、その気持ちの存在を認めてあげるだけでも、  
潜在意識に溜まっているこれらの否定的な感情や考え（＝”毒素”）の  
影響は緩和されていきます。

『自分を客観視する』習慣を身につけて  
心が軽くなっていくのを実感してください。

### ワーク③：

#### あなたの口癖はなんですか？

無意識でつい口にしていていると思いますが、注意を払ってみてください。

口癖は、言ってみれば「自分に対する言葉かけ」です。

自分に対して優しく励ますような言葉をかけていますか？

それとも、やる気をなくさせるようなネガティブな言葉掛け？

ちなみに私の口癖は

「私、バカ～」

「あ～恥ずかしい・・・」

「もっと頑張ろう！」

でした。

あなたの口癖も良かったら聞かせてくださいね。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

Day 4

潜在意識のデトックス② 魔法の言葉を使う



Day 3では潜在意識のデトックスの最初のステップである

『自己客観視』についてお伝えしました。

私たちの心の奥深い部分には子供の頃から抱えている

怒りや悲しみ、自分や周囲の人、世の中に対する誤った思い込みがあり、

私たちが自分らしく輝いて生きていくブロックになっている場合があります。

ですので、これらの感情や思い込みに気づき手放すことが

大切なわけですが、潜在意識の中にある感情や思い込みに

どうやって気づけるのか？

その答えが、ふとした時に出てくる口癖や、

日々の出来事に対して湧き上がる感情や思考を観察すること、

つまり『自己客観視すること』というお話でした。

ここでは気づいた後の次のステップ、

『**手放す**』ということについてお伝えしたいと思います。

## <その口癖、誰に向かって言っているの？>

Day 3で口癖の話をしました。

自分に対するネガティブな思い込みが何かの拍子に刺激されると、

「ダメね〜」

「あ〜私バカ〜」

「もっと頑張らないと」

このような口癖が無意識のうちに出てくるわけですが、  
この口癖、独り言のように言っていますが、実のところ  
これを聞いている、ある”存在”がいるのです。

誰だと思いませんか？

それはあなたの

### **”インナーチャイルド（内なる子供）”**

私の場合で言えば、兄や姉から「小さいからダメ！」  
と遊びの輪に入れてもらえず、悔しい思いや悲しい思いをした  
あの”リカちゃん”です。

「幼かった頃の私」は大人になった私の心に今も存在しています。

「認めてもらいたい」という願望と同時に、

「でも、どうせ私はダメなんだ」という思い込みを抱えたまま…

そして今度は大人になった私が”リカちゃん”に向かって

「バカだね～」

「ダメだね～」といった言葉を投げかけている、

というわけなのです。

手放すどころかしっかりと握りしめ何度も何度も自分に言い聞かせている。

皮肉なものです。

これではいつまでたっても、傷ついた心は癒されません。

## ＜インナーチャイルドを癒す魔法の言葉＞

ハワイの伝統的なヒーリング・メソッド

『ホ・オポノポノ』をご存知でしょうか？

このメソッドではインナーチャイルドを癒すための

4つの言葉を 私たちに教えてくれています。

「ありがとう」

「ごめんね」

「愛しているよ」

「許してね」

周りの人に対してイラっとした時、

自分の事を情けないと思った時、

誰かから言われた言葉で悲しい気持ちになった時、

それは私たちがすでに心の中に抱えている感情、

すなわち『インナーチャイルド』がずっと抱え続けてきた

怒りや悲しみが刺激されている、ということです。

注) ホ・オポノポノの詳細についてはまた別の機会に譲ることにして、ここでは割愛します。

つまり、

私たちが蓋をして見ないようにしてきた感情を

『インナーチャイルド』が私たちに知らせてくれているのです。

ですから私たちが『インナーチャイルド』に返すべき言葉は、

ネガティブな言葉のおうむ返しではなく、

「こんな辛い感情を私の代わりにずっと抱えてきてくれてありがとう」

「気づかなくてごめんね。」

「許してね。」

「あなたのことを愛しているよ。」

という4つの言葉なのです。

是非、試してみてください。

声に出すのが恥ずかしければ、心の中で言うだけでも大丈夫です。

心が癒やされるのを実感できると思います。

◇ ◆ ◇ ◆ ◇

ここまで読み進めてきて気づいたかもしれませんが、

『インナーチャイルド』とは私たちの潜在意識のことです。

そして『インナーチャイルド』がこれまでずっと抱えてきた

感情や思い込みこそが、大人になった現在の私たちを傷つける、

潜在意識の中の『毒素』。

”潜在意識をデトックスする” ということは、

つまり、インナーチャイルドを癒すことを意味します。

自分や他人を批判したくなるような感情や考えが浮かんでも、

それを無視、或いは否定したり、

ましてや実際に相手を攻撃したり自分にダメ出しするのではなく、

しっかりと耳を傾け、受け止めましょう。

そして

「ごめんね」

「許してね」

「ありがとう」

「愛しているよ」

そう語りかけてみてください。

#### ワーク④

魔法の4つの言葉を実際に言ってみましょう。

1回言って終わりではなく、モヤっ、ざらっとした気持ちになった時には、あなたのインナーチャイルドが

「この気持ちをデトックスして」と伝えてきていると思って

1日に何回でも言ってみてくださいね。

私は”愛しているよ”と言うのは、最初のうちは少し変な感じが

しましたが、”リカちゃん”という小さな女の子の姿を

思い浮かべながら 彼女に語りかけるように心の中で呟くことから

始めたら、徐々に抵抗がなくなりましたよ。

やってみた感想をぜひ、聞かせてくださいね。

メッセージをお待ちしています。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

Day 5

自分らしい輝きを取り戻す① 自分に許可を出す



ハワイの伝統的なヒーリング・メソッド『ホ・オポノポノ』が伝える  
4つの言葉。使ってみましたか？

私たちが感じる感情は、

痛みを抱えているインナーチャイルドからのメッセージです。

その声を見殺しせず「ありがとう。今まで気づかずにごめんね」と

優しく声をかけ続けていれば、やがて傷は癒され、

私たちは自分らしく生きることを自分に許可できるようになるのです。

Day 5では、「自分に許可する」ということについてお伝えします。

## <潜在意識は〇〇を嫌う>

”自分らしさ”とか”輝きを取り戻す”

なんて言われても、抽象的でよく分からない…

そう思われるかも知れませんが、大切なのはあなたが

「これしたいな」

「あんなことやってみたいな」

と思うことに素直に行動できるようになることなのです。

最初はランチや週末の過ごし方といった

比較的ハードルの低いところから始めましょう。

- ◆ 明日のランチは何を食べたいですか？
- ◆ 今週末は、何をしたいですか？

自分の気持ちに素直になって、やりたいと思うことを  
自分に許可し行動に移す練習を繰り返していくことが、  
やがては夢や目標に向かう行動力へと繋がっていきます。

しかしここで1つだけ知っておいて欲しいことがあります。

それは、私たちの潜在意識は

### 変化を恐れ、できるだけ現状に留まろうとする

という性質があることです。

たとえ自分が望むことであっても、一步踏み出すことは、  
現状からの『変化』を意味します。

そのため、「～したい！」と思ったとしても、

それを打ち消すような思考が浮かんでくるのです。

「明日のランチは何を食べたいですか？」という

先ほどの質問を例に挙げると、

「明日のランチは天ざるが食べたい♪よし決まり！楽しみ～♡」

という感じなら、全く問題ないのですが

「天ざる食べたいけど店が混んでるかもしれない…

遅刻したら大変だからやっぱりやめよう」

と、こんなふう考えたとしたら…。

これこそ私たちの潜在意識のなせる業。

未知のものや危険から私たちを守るために

望むことを行動に移すのを思いとどまらせているのです。

なぜなら、

**潜在意識にとっては『安心・安全』が最優先事項**

だからです。

天ざるは魅力的だけど、オフィスに残ってコンビニおにぎりを食べていた方が、遅刻のリスクを回避でき安心・安全ですからね。

◇ ◆ ◇ ◆

ランチ程度のことならいいのですが、  
これがもし、あなたが叶えたい夢や願望に関わることなら、どうでしょう？

”〇〇したい”という思いがあっても、失敗やリスクを恐れて  
「いや、でも…」と断念してしまう。

自分自身で自分の可能性を潰してしまう、実にもったいない話だと思いませんか？

ですから、これからは「やっぱりやめておこう」という考えが出てきたら  
「潜在意識は、現状維持することで私を守ろうとしているんだね…  
潜在意識ちゃん、ありがとう。でも大丈夫だよ」と声をかけて  
”～したい!”と思ったことを是非、実行に移してくださいね。

何度も言いますが、最初から大きなことに挑戦する必要はありません。  
ランチや週末の過ごし方など比較的ハードルが低いことから構わないので、  
『自分に許可する』練習をしてください。

小さな積み重ねを繰り返すことで、  
自分の生き方について自分の望みに素直になって、  
もっと自由に、自分の思う通りに人生を歩いていくことができるようになるでしょう。まさに、あなたらしく輝きながら…。

## ワーク⑤

日常生活の中で、あなたがやりたかったこと、  
行きたかった場所、食べたかったもの、  
なんでもいいので、自分に許可する練習を  
してください。

例)

「ずっと気になっていたお店のランチに行ってみる」

「日曜日に思いきりわがままに好きなことだけして過ごす」

楽しみながらアイデアを出して実行してくださいね。

これはいいアイデアだ！と思うものがあったら

私にも教えてください。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

Day 6

自分らしい輝きを取り戻す② 日記をつける



ここでは『日記』を使って自分らしさを取り戻す方法をお伝えします。

## <行動の背景にある〇〇〇を知る日記術>

日記の付け方にもいろいろありますが、

ここでお伝えする日記は出来事+aを記録します。

『+a』とは何かというと、出来事に対する反応の根底にある価値観や信念です。

ある出来事に対する反応の仕方は人それぞれですよ。

その違いをもたらすものは何か？

それは個々人が持っている**価値観や誤った信念**。

これらは、私たちの思考や行動に大きな影響を与えます。

自分が望む方向に進んでいくためには、

自分の足を引っ張るような不要な価値観や思い込みは手放し、

自分の望む在り方に近づくような価値観や考え方をインストールする。

今からお伝えする日記術は、これが自然とできるような構成になっています。



この日記は、

①出来事

②思考

③感情

④価値観

という4つの項目に沿って書いていきます。

①『出来事』には、あなたが思わず感情的になってしまった

出来事について客観的な事実だけを書き出します。

憶測や主観を交えずに書くのがポイントです。

例えば、”朝、出社したら上司がすごい剣幕で私のデスクに来た”

という文章では、”すごい剣幕で”という部分は書いた人の主観です。

事実は、”朝、出社したら上司が私のデスクに来た”これだけです。

②『思考』は、出来事に対してあなたが考えたこと。

先ほどの例文を使うと

「なんかすごい剣幕だな～。怒らせるようなこと、何かしたかな？」

このように考えた結果、うんざり感や不安感といった感情が

湧くかもしれません。それを③の『感情』の部分に書きます。

表情や態度にうんざり感や不安感が出ていたら、

この後の上司との会話がぎこちない感じになるかもしれませんね。

ここまで読んでいただいて、ぜひ、理解して欲しいのは、

私たちがいかに、ある出来事に対して主観的な”自分なりの”解釈を加え、

その解釈によって、様々な感情を体験しているか、ということです。

つまり解釈の仕方次第で、

ある出来事に対して感じる感情も変わってくる、ということです。

仮にネガティブな感情が湧いてきて、その感情に影響された

行動をとれば、人間関係でトラブルになるなどの悩みを抱えてしま

うこともあるでしょう。

なので、出来事に対する捉え方（思考）が非常に重要なのです。

捉え方次第では、ある出来事に対して、それほどネガティブな感情を感じなくて済むかもしれません。

そこで、この日記では、出来事に対する考え方・捉え方を更に深掘りしていきます。それが④の「価値観」です。

## <望むあり方に近づくために>

先ほどの例で説明すると、

出勤したばかりのあなたのデスクに上司がやってきた、

という出来事に対して「なんかすごい剣幕だな～」

「私、怒らせるようなこと何かした!？」と考えた結果、

”うんざり感”や”不安”を感じたあなた。

その背景に、どのような価値観がありそうですか？

例えば、『人の上に立つ者は、常に冷静であるべきだ』

と言った感じでしょうか？

或いは、『悪気はないんだけど、私は時々、人を怒らせるようなKY発言をしてしまうことがある』といったセルフ・イメージを元々持っているとしたら、それが「上司を怒らせるようなことを何かしたかも」という不安につながっているのかもしれません。

すると、その根底には『空気を読んで発言しなければならない』という価値観がひそんでいると考えることができます。

このようにして、出来事に対する解釈の仕方を深掘りしていくのが④です。ある出来事に対して感じ方が人によって違うのは、私たちが持っている価値観の違いによるものだということがなんとなく理解していただけたでしょうか？

『上司たるもの常に冷静であるべきだ』という価値観をあなたが持っていたと仮定して、日頃から

「この上司はすぐ感情的になるから尊敬できないな」と感じていたら、朝からすごい剣幕の上司を見た途端、「あ～またか」と、うんざりするかもしれません。

しかし『人の上に立つ者は冷静であるべき』というあなたの価値観をこの上司に振りかざしてみたところで相手はおそらく変わらないでしょうし、それによって険悪な関係になってしまったら、あなたにとってもストレスのタネが増えるだけです。

あなたの価値観が正しいか間違っているか？はここでは問題ではありません。重要なポイントは、

**自分の価値観に基づいて物事を判断することは、悩みやストレスの原因を作っていることがある**

ということです。

それなら「上司たるもの云々・・・」という価値観は一旦、脇に置いた方が賢明ではないですか？

このようにして、人や自分にとってプラスに働かない価値観に気づくだけでも十分なのですが、更に一歩進んで新しい価値観を採用することもできます。

他人のことも自分のこともありのままに受け入れられる、  
或いは、あなたがこうありたい、と望む方向に進めるような  
そんな新しい価値観をインストール。

上の例でいうと、どんな価値観が考えられるでしょうか？

『物事は性急に判断すべきでない』

『いかなる立場の人も、時と場合によっては感情を素直に出すことは  
許されるべき』

などでしょうか？

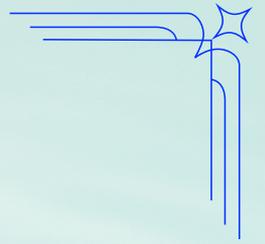
上司の言動にはあなたが知らない事情や理由があるかもしれませんし、  
社会的な立場によって常に冷静であることを求めるのは、  
同じ人間である以上、相手に対して少し厳しすぎる、と言えるかも  
しれませんね。

このように、ある価値観にこだわることで相手や自分にとって  
必ずしもプラスになっていないのなら、その価値観に気づくだけでも  
別な行動を意識的に選択しやすくなりますし、もしそれを手放し、  
もっと別な価値観を採用することができたら、日々の生活でストレスを  
感じることは減るでしょう。

この日記をつけるようになって私が得られた効果は以下のような  
ものです：

- ◇ 根拠のないネガティブな思い込みに気づいた
- ◇ 『現実』は自分の解釈、捉え方に過ぎないことが腹落ちした
- ◇ イライラすることが減った
- ◇ 自分の望みを意識し行動を選択するようになった

など。



## ワーク⑥

①～④の項目に従って、日記を書いてみてください。

毎日書くのはハードルが高いなら

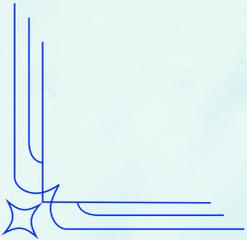
感情が刺激される出来事があった日だけでも書いてみませんか？

色々な気づきがあると思います。

やってみた感想や気づきを聞かせてください。

書き方についての質問でもかまいません。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)



Day7

輝き続けるための3つの提案



これまでお伝えしてきたソウル・エステのステップ  
は1度実行したら、終わり！というものではなく、  
これからもコツコツと続けていくことが大切です。

そうすればあなたは自分らしさをどんどん取り戻し輝いていけるでしょう。

とはいっても、何かを継続するってやっぱり大変ですよ。

以前の私も、一瞬、やる気になるけどすぐにエネルギー切れしてしまう…

この繰り返しでした。

ですので、ここでは行動し続ける為のヒントを3つお伝えしようと思います。

その3つとは・・・

① やる気ホルモンを出すための〇〇 ②

気分爽快に目覚めるための〇〇〇磨き ③

お部屋の掃除の次に〇〇〇掃除

それでは、順番にお伝えしていきます。

## <やる気ホルモンを出すには〇〇>

何かの行動を続ける為には、そもそも何のためにこれをしているのか？”

という目的を見失わないことが大切です。

それでもモチベーションが下がってきた時には、

ジタバタせず「こんな時もあるよ」とおおらかに構える、

ということが物事を細く長く継続していく上で大切な姿勢だと思います。

真面目で完璧主義な人はこれが意外に難しいのです。

このようなおおらかな心を作る方法の一つとして私がおススメしたいのが

### 「身体を動かすこと」

これまであまり運動してこなかった人や体力に自信がない人も、大丈夫です。

運動することによるポジティブな効果が実感できるまでは、

無理のない範囲で気軽にできることをやってください。

簡単なストレッチでもいいし近所を散歩するのもOK!

とにかく少しでもいいから身体を動かしてみましょう。

運動をすると、

やる気ホルモン（ドーパミン）

幸せホルモン（セロトニン）

といった神経伝達物質の分泌が促進されます。

あなたが輝き続ける為の前向きな行動を後押ししてくれるでしょう。

## <気分爽快に目覚めるためには〇〇〇を磨く>

運動の次に心がけてほしいのは

### 「環境整備」

すっきり片付いて埃や汚れがない部屋は、

それだけで清々しい気持ちになり、やる気が湧いてきます。

とはいえ、インテリア雑誌に出てくるような清潔感あふれる素敵な

お部屋にしてください、というわけではありません。

忙しい毎日の中で、時間もエネルギーもたいして必要とせずに行えること

がオススメです。

私の例で言えば

◆ 食事をするテーブルはすっきり片付ける ◆

台所と洗面所のシンクは寝る前に必ず磨く

たったこれだけ。この2つだけは必要最低限、毎日やってます。

洗面所やキッチンのシンクは朝一番に目にする場所です。

だからピカピカだと朝イチで気分爽快です！

**環境を整えると気分が上がる**

これを実感できたら、やることを少しずつ増やしていくといいですね。

## <お部屋の次は〇〇〇の掃除>

ここまで読んでいただいて気づいたかもしれませんが、

**行動し続ける鍵は、心身を良い状態に保つ為のセルフケア**

ということなのです。

そして、物理的環境のお掃除の次は

**「心の掃除」**

Day 3 と Day 4 で『潜在意識のデトックス』についてお伝えしましたが、

ここでいう心の掃除は『日々の埃を払う』といったイメージです。

何をするかという、夜寝る前に5分でいいので

**静かに座り深くゆっくりとした呼吸を行う。**

私達の心は、大小様々な出来事によって、

日々、ストレス（＝刺激）を受けています。

日記に書くほど印象に残っていなくても、身体はストレスや緊張でガチガチになっています。

これをそのまま放っておくと、怒り・悲しみ、気分の落ち込み、肩こりや頭痛など心身の症状になって現れてきます。

現れてしまってからでは前向きに行動するのは当然、難しくなります。

寝る前に大きく息を吸って吐く息とともに緊張やストレスも一緒に吐き出すイメージで。

吐く息は特に意識して、しっかりと吐き出すようにしてください。

リラックス系のスイッチがONになります。



以上、行動し続ける為の3つの提案、として

**①軽い運動をする**

**②環境整備**

**③心の埃をはらう**

ということをお伝えしましたが、いかがですか？

無理のない範囲でやれそうなことから試してみてくださいね。

## ワーク⑧

今日お伝えした3つのうち、どれか1つでもいいので  
実践してみてください。

自分流にアレンジしてみるのもおもしろいと思います。

例) 環境整備

→ 洗面台の鏡を磨く

→ 靴を靴箱にしまう

寝る前の深呼吸

→ ベランダにでて夜空を見上げながら深呼吸

やってみたことや気づきを、是非聞かせてください。

[soulesthe@gmail.com](mailto:soulesthe@gmail.com)

さて、次の章ではソウル・エステの真髄である『魂』について

お伝えします。私たちの魂は何故、人間としてこの世に生まれてきたのか？

この問いの答えを知れば、「自分らしく輝きながら生きる」ということが

単なる個人的な願望ではなく、そのように生きていかなければいけない、

半ば使命のようなもの、ということが理解していただけると思います。

Day 8

魂を磨く生き方とは？



ここまでの内容はどちらかというと、

「感情との上手な付き合い方」についてのお話でした。

いわゆる『心』の部分ですが、この小冊子のタイトルは ご存知の通り

『ソウル・エステ』。

ということでこの章では『魂』（ソウル）についてのお話です。

## <魂がこの世に生まれてきた理由>

私たちの魂は、この宇宙を創造した

“創造主”

“大いなる存在”

“グレート・マザー”

などと呼ばれる存在の一部であり、

その本質は『愛』『調和』『喜び』といったものです。

また、魂には肉体がありませんから、物理的な空間や時間といった

制約とそれに伴う不自由さとは無縁です。

老いや病の苦しみもありません。

**“魂が存在する次元では、何かを願えば即時に現実となる”**

そんなことを本で読んだこともあります。

肉体を持ち老いや病に苦しんだり、願い事が実現するのに長い時間を要す

る 私たち人間とは雲泥の差ですね。

しかしだからこそ、魂は人間としてこの地球に生まれてきたのです。

人間にしか味わえない様々な体験と、それに伴う怒り、  
悲しみ、恐れなど色とりどりの感情を味わうために。  
そして、悩みや困難を体験し、  
それらと向き合うプロセスを通して、多くのことを学び  
成長していくために。

映画や小説で、登場人物たちが事件や難問に一切、遭遇せず  
いつも幸福感と喜びに満たされていたとしたら、  
見ている人はそのストーリーから勇気や希望をもらったり  
感動することはないでしょう。

同じように、魂も魂の世界にとどまったままでは、  
なんのおもしろみもありません。もちろん、学びや成長もありません。  
魂にも各々段階があり、成熟すればする程、魂の源である  
『大いなる存在』の性質に近づいていくそうですから。  
そのため、人としてこの地球に生まれ、人間特有の様々な体験を通して、

- ◇ 困難の中に希望を見出すこと
- ◇ あきらめずに何かをやり通すこと
- ◇ 自分を信じること
- ◇ 他者を救うこと
- ◇ 子ども心を忘れずに生きることを無邪気に楽しむこと

など、それぞれが与えられたテーマについて学ぶために  
この地球に生まれてきているのです。

## <魂を磨くとは？>

そうは言っても、悲しい出来事や理不尽な目に遭えば、  
人生を俯瞰して捉えることが難しい時もあります。  
私も、数年前、どうしようもなく落ち込んでいた時には、  
「もう生きているのが嫌…」と思いつめ、毎日、鬱々としていました。  
どうしたらこの苦しい状況から抜け出せるのか？  
焦れば焦るほど余計に不安になって、更に落ちこむ…  
そんな悪循環に陥っていました。

しかしある日、ふと思ったのです。

「こうやって、あれこれ思い悩んでいることこそが、  
生きるってことじゃない？」って。

そして、「これでいいのかも」と思ったのです。

現状をありのままに受け入れる気持ちに一瞬でもなれたことで、  
心が軽くなったことを今でも覚えています。

それでも、その日以来、心がいつも明るく前向きになった、  
というわけではなく、落ち込んだり辛くて仕方がない時もありました。  
しかしそのたびに

**「大丈夫！これでいいのだ」**

と自分に声をかけ、気持ちを立て直すことができるようになりました。  
バカボンのパパの言葉にはとても深い意味があったんですね（笑）

魂の視点からすれば、これは本当にそうなのです。

地球にいろんな体験をしにきているのですから、

**「全ての経験は計画通り！これでいいのだ」**

なのです。

しかし深刻に悩んでいる時、大変な状況に陥っている時、

「これでいいのだ」なんて、とても言う気になれない！

と思われる方もいることでしょう。

しかしこのフレーズは、

目の前の困難にがんじがらめになっている私たちの

**視野を広げ、人生を俯瞰させてくれる** 不思議なパワーを持っています。

少し距離をとって目の状況を眺めると、

気持ちは徐々に徐々に軽くなっていきます。

このような『**軽やかさ**』こそが魂の本質なのです。

仕事、人間関係、健康やお金の問題・・・

人間としての私たちが深刻な表情で悩んだり 悲しんでいても、

魂の本質は『愛』『調和』『喜び』そして『軽やかさ』。

**人生のいかなる局面にあっても、**

**魂の本質を表すように生きていくこと。**

そうすることで私たちの魂は磨かれ、本来の姿に近づけば近づくほど

輝いていきます。これが”自分らしい輝きを取り戻す”ということなのです。

是非、この冊子でお伝えしてきたステップをコツコツと

実践して行ってください。

**魂の視点から見れば、すべては計画通り。うまくいっています。**



とは言え、一人で実践していると「こんな感じでいいのかな？」と不安になったり、途中で心折れてしまうこともあるかもしれません。私自身もそうでした。

前向きに行動しようとしても、意欲が続かなかったり効果が実感できず早々に投げ出してしまう…

そんなことを繰り返しているうちに、不安や焦りが出てきて自信をなくしてしまったことも一度や二度ではありません。

「もう自分だけでは無理！」こう思いきるまで実に5年も、かかりました。

ですが、あなたにはそんなに長い間、一人で苦しんで欲しくありません。

そこで、この冊子を最後まで読んでくださった方だけに、体験セッションを無料で提供しようと思います。

人生はいつからでも変えることができます。

「あきらめたくない」

「現状をどうしても変えたい！」

そんな込み上げる想いを抱えているなら、

是非、体験セッションにお越しく下さい。

**お申し込みはコチラから**



<https://resast.jp/inquiry/67145>

潜在意識からの声に耳を傾け、長年抱えてきた悲しみや恐れ of 感情を  
デトックスし、ありのままの自分で生きていく勇気と自信を  
是非、手に入れてください。

**「私は今のままの自分でいい」**

**「私は大きな力によって守られ、導かれている」**

こんな絶対的な安心感を得て、魂本来の恐れを知らない自由な心  
を取り戻しましょう。

**無料体験セッションのお申し込みはコチラから**



**<https://resast.jp/inquiry/67145>**

お話できるのを楽しみにしています。

次の章ではこの冊子でお伝えしてきた内容を実践した

私のビフォー・アフターをお届けします。

私が歩んできた軌跡を知ることでソウル・エステの効果を

実感していただけると 思います。ぜひ、読んでくださいね！

Day 9

挑戦する勇気と自信を取り戻すためには



体験セッションの申し込みはもう済みましたか？

**(お申し込みはコチラから)**



**<https://resast.jp/inquiry/67145>**

もしかして、まだ迷ってます？

この冊子をダウンロードし、ここまで読み進めてきたあなたは行動する準備ができています。

さあ、一歩踏み出し変化のチャンスを掴みましょう！

「そう言われても、やっぱり踏ん切りがつかない！」という読者の方々の気持ちもわかります。以前の私もそうでしたから。

何をするにも「どうしよう？どうしよう？」と、頭の中でグルグルするばかりで、一歩踏み出せないもどかしさは嫌というほど、知っています。

その私が今では

「やってみてから、考えたらいい」

「なんか違うな、と思ったら、別のことをすればいい」

こんな風に考え方が180度変化しました。

どうしてでしょうか？

今日はそんな私自身のビフォー・アフターをお伝えしたいと思います。

## < 勇気と自信を取り戻すために必要なのは？ >

”自分の現実が自分が創っている”

”現実を変えるパワーはあなたの中にある”

自己啓発の本でよく目にするフレーズですね。

私自身、30代半ばから40代にかけて、引き寄せの法則を熱心に実践し、沖縄移住、理想の恋愛や住まいを引き寄せた実績があり、一時は自他共に認める『引き寄せの達人』と豪語していたほどです。ですから、”現実が自分で変えられるもの”ということは実体験として理解していました。

にもかかわらず

50歳を境に負のループにはまり、不安・焦り・苛立ちの感情をどうしてもコントロールできなくなりました。

その結果、仕事も人間関係も お金も健康状態も全てが最悪な状態となり、

「もう自分の力ではどうにもできない…」と絶望に近い心境を抱えていました。

そして5年もの間、救いを求めて試行錯誤する中で、ようやくたどり着いた答えが

**「ありのままの自分を受け入れる」**

ということだったのです。

それまでは、「全てが自分のせい。自分のことを許せない！」と

自分をずっと責めていましたが、そのような自己非難こそが自分を追い詰め、ますます窮地に追いやっていくことにやっと気づいたのです。

そして今回この冊子でお伝えしたことを日々、実践し、自分を責める考えが  
わき上がるたびに「一番苦しんでいるのは他の誰でもない自分なんだ」と自分  
を理解し擁護するよう心がけてきました。そうしていると、まず職場の人間関係  
に変化が現れました。それまでは、同僚からのちょっとした言動にピリピリし  
て、傷ついたり苛立っていたのに、おおらかな気持ちで皆と接することができる  
ようになりました。自分の気持ちが変わるだけで、人間関係も改善するとい  
うことを肌で感じました。

仕事に対しても、職場環境や業務内容に不満を抱き、「やりがいが無い」と  
半ば投げやりになっていたのですが、自分から積極的に仕事を引き受けるよう  
になり、仕事への意欲も戻ってきました。

こんなふうに

**”内面の変化が外側の変化となって現れる”**

**”自分の現実は自分が創っている”**

ということを再体験したことで、

”ありのままの自分を認め受け入れて大切にするという姿勢さえ持っていれば  
これから先も大丈夫”と根拠のない自信と勇気が湧いてきたのです。

心が軽やかに解放されたようになり、それまで長年、私につきまとっていた

ピリピリした苛立ちや不安感、鉛のような心の重たさは消え、

「あんなことしてみたい」

「こんなことしたらいいかも」

と心にひらめくことがあったら、あまり考えすぎずにとりあえずやってみる、

という以前の、フットワークの軽い私が戻ってきました。

焦りや自信のなさを刺激されるのが嫌で以前は避けていた

オンラインコミュニティのイベントに参加して、人と交流することを再び楽しめるようにもなりました。

素晴らしい人たちとのご縁をいただけたことに、やはり私は目に見えない大きな存在に守られ愛されているんだ…そう感じます。

何か一つ行動を起こすと、好循環が生まれやすくなり、やりたいことが次々と頭に浮かんでくるのです。

最近始めたのは、若い頃から興味があった占星術の勉強と大好きな沖縄の方言の勉強です。

こんな風に人と交流したり初めてのことに挑戦すると、不調に陥って以来、どれほど自分に制限をかけ、自分の世界を狭めていたかを痛感します。今になって思えば、物事がスムーズにいかなかったり、始めたことを途中でやめたとしても、そのことで自分を責める必要は全然なかった、と思うのですが、以前の私はことあるごとに自分を責め、そのせいで行動することが余計に怖くなっていたのです。

**”ありのままの自分を愛し、自分の一番の理解者・一番の味方であり続ける”**

この大切さを理解した今、恐れるものは何もないのです。

**自分自身との良好な関係を保ってさえいれば、現実は変えられます。**

私たちの存在の核である「魂」は、宇宙を創造した”グレートマザー”とか、”大いなる存在”と呼ばれるものの一部であり、その本質は『愛』『調和』『喜び』です。私たちが自分自身と良好な関係を築くということは、愛や調和、喜びを私たちの内面に生み出すことであり、私たちの魂、ひいては宇宙の創造主と一体になる、ということなのです。

大いなる存在の力に安心して身を委ね、魂の目的である

”人間にしかできない経験をできるだけたくさん体験する”ということを忘れずに生きていけばいいのです。

私は5年もの長い時間をかけて、ようやくこのことを理解することができました。もちろん、あの辛い時期も私に必要だったからこそ与えられた経験だと思っています。

しかしこの冊子を最後まで読んでくれたあなたは、そんな遠回りをする必要はありません。

**「ありのままの自分を受け入れ大切にする」**

これを実践し、私が手に入れた勇気と自信を今すぐにでも取り戻してほしいと思います。

**”何があっても私は私自身が一番の理解者であり一番の味方であり続ける。**

**内面の調和が外の世界に映し出されるのだから、全ては自分次第”**

このことを1日も早く体感し、人生を謳歌してほしい。

そう切に願っています。是非、この機会にその一步を踏み出しましょう。

**[体験セッションのお申し込みはこちらから：](https://resast.jp/inquiry/67145)**

**<https://resast.jp/inquiry/67145>**

さて、いよいよ最終章となる次の章では、自分らしく輝き続けるためにぜひ知っておいてほしい3つのことについてお伝えします。

最終回：

あなたらしく輝きながら生きていくために



## <私たちはこれからどう生きるのか？>

### ◆ 価値観の多様性 ◆

私のように昭和の時代に生まれ育った人達は

『どういう人生を生きるべきか』という問いに対する答えがある程度、決められた中で育ちました。

いい大学に行き、いい仕事に就き、女性なら結婚して家庭に入り良妻賢母であること。

こんな感じの一律の価値観がありました。

しかし最近では、“ダイバーシティ（多様性）”という言葉をよく耳にするようになり

「人はそれぞれ違っていい」

「違う価値観を尊重し合う世の中にしよう」

という考えが浸透しつつあります。

私たちの生き方も『幸せな人生とはこういうもの』という正解ありき、

ではなく『私はこう生きる』と、自分なりの答えを見つける必要が出てきました。

しかし昭和世代は、

「あなたはこれからどんな風に生きたいの？」と訊かれても、

答えに戸惑う人が意外に多いのではないのでしょうか？

思春期の頃から親や先生に反発し、世間一般のルールから少し外れた人生を生きてきたと自負する私ですら、離婚後、人生に行き詰まり「私は一体どうしたいんだろう？」と必死に考えても、その答えを長いあいだ、見いだせなかったのですから。

### ◆ 人生100年時代 ◆

”ダイバーシティ（多様性）”という言葉に加えて、最近よく耳にするのが”人生100年時代”という言葉です。医療の進歩とともに平均寿命も伸びました。そんな状況にあって、50代・60代はまだ人生の折り返し地点にやっとたどり着いた、そう言ってもいいでしょう。モヤモヤした気持ちを抱えながら、「この歳になればこんなもんだよね」なんて、半ばあきらめの境地で残りの人生を生きていくのはあまりにもったいない、と個人的には思います。しかしその一方で、若い時と同じエネルギー量で、夢や目標に向かって全力でダッシュ!!というわけにもなかなかいきません。最近では、70代になってから新しいことに挑戦し、「80歳過ぎて現役でやっています！」という方々もおられますので、「一念発起して頑張るぞ！」というのも当然、ありですけど。いずれにしろ、自分の人生。「どう生きたいのか？」を自分で決められるようになり、ささやかでもいいから自分がやってみたい、と思うことに挑戦し、人生最後の日まで楽しみながら生きていく。これはもう現代に生きる私たちに与えられた、半ば”使命”のようなものだと私は思っています。

## <精神科で出会った患者さんたちが教えてくれたこと>

最初にお伝えしたように、私は長年、精神科で働いてきて

精神障害を抱えた多くの患者さんと出会ってきました。

その中には健康だけでなく経済的・環境的にも大変、困難な状況の中で生きてきた（いる）人がたくさんいます。

精根尽き果てたようにひたすら沈黙し孤独を抱えてそこにいる人。

「なんで自分だけこんな目にあうのか?!」と怒りを抱え、

妄想の世界に閉じこもっている人もいました。

友達も家族もなく天涯孤独な人も。そんな辛くて苦しい状況にも関わらず、

私が出会った患者さんの中には少しずつ希望を取り戻し、

仕事や結婚という一度は諦めた夢を叶えるために一步を踏み出し、

実際にその夢を叶えた人や、長年、疎遠になっていた家族との関係を修復した人もいます。

そんな彼らが私に教えてくれたこと。それは

**現実を変えられるし変えるのはその人自身**

ということです。

頭ではこのことを分かっていたつもりの私ですが、

心が打ちのめされ絶望していた時は気持ちを切り替え、前を向くことが出来ませんでした。

その後、幸運としか言いようがない、たくさんの人々との出会いに助けられ

（本当は”偶然”なんてないと思ってますが）、ようやくこれまでの経験が一本につながった…そんな気がしています。

患者さんを含め、出会ってきたコンサルやセラピストの方々などたくさんの人に感謝しかありません。そして次は、私が、彼・彼女たちが私にしてくれたことを誰かにする番だという想いでいます。

せっかく生まれてきたのだから、

「幸せだった」

「私の人生はこれでよかった」

そう思える人をできるだけ増やしたい。

自分がこれまで体験し学んできたことをできるだけ多くの人に

伝えていきたいと思っています。

## <自分らしく輝きながら生きていくために>

万人に共通の”正解”がない、『ダイバーシティな人生100年時代』。

私たちが生きていくために大切な3つのステップは

- ① **自分なりの答えを出す**
- ② **「覚悟」を決める**
- ③ **一步踏み出す**

この冊子でお伝えしてきたことは、この3つのステップを踏めるようになる為のいわば「土台作り」のようなものです。

是非、実践し続けてください。コツコツ続けていけば必ず変化を感じるはずです。

ですが、「自分一人では変われる自信がない…でも諦めたくない！」

そう思われたなら無料体験セッションに是非、お申し込みください。

これも覚悟を決めて踏み出す一歩です

(あまり大袈裟に考えず気軽に踏み出してほしいですけど)。

行動を起こすだけでも、勇気と自信をきっと感じる事ができるはずです。

そして何よりも、

**勇気を持って人生と向き合う人は宇宙が味方してくれます。**

行動した人にしか実感できない感覚をどうぞ味わってください。

**無料体験セッションのお申し込みはコチラから。**



**<https://resast.jp/inquiry/67145>**

あなたがありのままの自分を受け入れ、生きている喜びと感謝と共に

これからの人生を歩んでいけますように。心から

是非、そのきっかけを掴んでください。

**無料体験セッションに申し込む**



**<https://resast.jp/inquiry/67145>**

最後までお読みいただき  
本当にありがとうございました。

