

職業相談で 言ったこと 言えなかったこと

職業相談で言えなかった
スピリチュアルワード

先祖成仏 カルマ エゴ
心と魂 輪廻転生 瞑想

けんぼう しょう

職業相談で 言ったこと 言えなかったこと

職業相談で言えなかった
スピリチュアルワード

先祖成仏 カルマ エゴ
心と魂 輪廻転生 瞑想

けんぼう しょう

目次

はじめに	1
1章 職業相談で言ったこと	2
①たとえばなしなど	3
②事例紹介	9
③自己肯定感	15
2章 職業相談で言えなかったこと	39
①先祖を成仏させるために働くのです	40

②興味 価値観 自己肯定感	42
③カルマ	45
④エゴ 欲望 不安	57
⑤心と魂の違い	68
⑥輪廻転生	74
⑦どう考えるか	78
3章 瞑想	88
瞑想の力	89

参考引用文献	104
おわりに	103

はじめに

通信系財団法人、外資系広告代理店などを経て、ハローワークで相談員として15年間、求職者を対象とした職業相談、セミナー講師、職員向け講習などに従事しました。他団体においては、国家資格キャリアコンサルタント取得講座の演習講師をいたしました。それらの活動で、言ったこと、言えなかったことがあります。それをお伝えしたいと思います。1章では、求職活動支援に用いた「たとえばなし」や事例などを交え「職業相談で言ったこと」を記載しました。2章では組織の公共性などで「職業相談で言えなかったこと」をお伝えします。個人的なカウンセリングやスーパーバイズでは、お伝えする範囲に限りがあり本書になりました。「職業相談で言えなかったこと」を最初に知りたい読者は2章からお読みください。それでは、スピリチュアルジャーニーへ出発です。

1章 職業相談で言ったこと

たとえばなしなど

事例紹介

自己肯定感

①たとえばなしなど

「求職者にとって仕事探しは、非日常的ですので日常性の高い「たとえばなし」を用いて就職活動理解の一助にしました。

たとえば、男性が女性に交際を申し込む時

男性が女性に近づき、私と交際して欲しいと言います。女性がなぜと聞くと、男性が「あなたは美しく、家が裕福で、私の家からも近いです。そして、他の女性が私を相手にしないからです」女性はこの男性をどう思うでしょうか。

それに比べ、こちらはどうか。

男性が女性に対し、「興味」や「価値観」の共通性を伝え、「二人が力を合わせることで幸せな家庭が築け、家族や隣人を幸せにする能力が私にはあります。私のこれまでの出会いで、あなたが最も理想の女性です」

これは、就職活動も同様です。

貴社は規模が大きく、利益も多く発展しています。私の家からも近く通勤が楽です。他社は不採用でしたので貴社に入社したい。会社はこの応募者をどう見るでしょう。

次に、こちらはどうぞでしょう。

応募先に対して「価値観」が自分と共通し「興味」を活かせ貴社を発展させる「能力」が私にはあります。これまでの経験も活かせます。それを応募書類と面接で具体的な実証ができます。違いははっきりしていますね。しかし、職業相談の現場では前者も多くありました。

たとえば、リンゴを食べ次にメロンが食べたいときに

リンゴが「いや」で、メロンを食べたいではなく、リンゴが「いや」な理由よりもメロンのおいしさや食感が自分の好みに合っていることを伝えるのが良いでしょう。

A社からの転職で新たな応募先B社に入りたい時は、A社が「いや」ではなく、新たな応募先B社の魅力を採用担当者に伝えます。もし、A社の退職理由を聞かれたら、A社の良さを認めながら、「考え方の違いや適性が活かせないからです。自分の考え方や適性が合うのは、B社です」と言うのが良いでしょう。加えてA社での経験を活かし、B社で力が発揮できると伝えたいですね。

たとえば、何を食べようかと迷っているときに

空腹で飲食店の前で何を食べようかメニュー選びに迷うとき。おいしくて、安く、満腹になり、しかも消化の良い食べ物は何かと迷います。もし、その店の店長にそのまま問いかけたらどうで

しょう。「おいしくて、安く、満腹になり、消化の良い食べ物をお願いします」と言います。すると、店長はあきれ顔で、自分で決めてくれと言うでしょう。もしも、私が店長なら在庫があり、しかも原価の安いモヤシを思い出し、モヤシラーメンを勧めるでしょう。本人は、モヤシラーメンをおいしく感じ食べてしまうかもしれません。やはり、味噌ラーメンにすればよかったと後悔するかもしれません。それを防ぐためには、自分が何を食べたいかを知ることです。たとえば、明日は人に会うこともないし疲れ気味なのでニンニク入りの餃子を食べよう。または、最近野菜不足なのでタンメンにしよう。就職活動も同様です。自分が何を求め、何が合っているかを知ることが必要です。それは適性を知る自己理解と仕事理解です。その適性を応募先に説明します。

料理が好きな人達がいいます。A、B、C、Dさんです。

Aさんは、自分で作った料理を他人に食べさせるのが好きです。

Bさんは、レストランで食べた料理を自分で再現したいと考えます。

Cさんは、夜7時過ぎに、近隣の店の食品売り場が値下げをするので、それを買った料理を作ります。

Dさんは、男性で、奥さんや子供たちが平日に食べきれずに残した冷蔵庫の食品を活かし週末に料理をします。

A、B、C、Dさん、みんな料理が好きです。

Aさんの話を聞きました。自分一人では簡単な料理で済ませますが、他人には自分の料理で喜んでもらいたい、それが私の喜びです。みんなが、自分の料理をおいしそうに食べていると、その人たちに対し優越的な気持ちになるそうです。これにより、Aさんは、他人を喜ばすことが好きで、料理以外でも人の喜ぶ顔が見たいタイプと分かります。

Bさんは、他人に料理を作るよりも外食時に美味しいと思った料理を自分の手で再現した時の達成感がたまらないと言います。これは、料理以外にも活かせる研究心の強さを感じます。

Cさんは、節約家でもあります。コスト意識や金銭感覚が高いのではないのでしょうか。お金を扱う部署やコスト管理に向いているかもしれません。

Dさんは、「もったいない」と節約の考えと、マネジメント力、今あるもので創意工夫して新たなものを作り出す、発想の柔軟さがあります。クリエイティブな仕事に向いているかもしれません。

料理が好きでも、このようにそれぞれ違いがあります。料理が好きなので料理の仕事がすぐに適職ということではありません。なぜ料理が好きなのか、料理のどこが好きなのか、考えてみましょう。そこに興味、価値観があり仕事選びのヒントになります。

サッカーからテニスへたとえばなし

私は今サッカーをやっていますが、サッカーよりテニスの方が私には向いているかもしれない。テニスを見るたびに集団で行うサッカーよりもテニスに強い魅力を感じています。そこで考えてみました。なぜ、私はサッカーを始めたのか。それは、私の兄が先に自宅に近いチームでサッカーをやっていたからです。そして兄はなぜ、サッカーをやっていたか、近所のサッカーチームに親友が参加していたからです。兄を見て弟の私は、それをまねたのです。本当にやりたいのは、テニスだと気づき、テニスを始めました。そして、面白いと感じました。また、テニスにもサッカーの経験は役に立ちました。基礎的な体力、敏捷性、粘り強さなどです。そしてテニスにやりがいと適性を感じました。これは、兄が近所のチームでサッカーをやっていたという外的刺激からの選択と、真にやりたい内的な気づきによる選択の違いです。職業の選択にも共通点があります。この話を、たとえばなしとして求職者に説明し、外から内への転換点を理解してもらい職業選択の内なる気づきを促しました。

下町の金属加工業の社長さんが言いました。

世の中に生まれるということ、それは社会の既存のルール、やり方、慣習の中の一員になることです。たとえば、あなたはサッカーのメンバーとしてグラウンドに立ったのです。最初は、わか

らないのでみんなのやり方を見たり、聞いたり、ルールを学びます。そうあなたは、後から遅れてきました。仕事も同じで、まずは学ぶことです。選択した仕事に対して向いていないと考えすぎるのも問題です。消極的な発想だとまずいでしょう。転職を繰り返すことになります。

その社長さんは言いました。仕事がつまらないのではない。つまらない仕事は世の中にない。面白く感じるまでやるのが仕事だと。この言葉を聞いて、仕事の出会いと根気も大切だなと思いました。

②事例紹介

事例を紹介いたします。公開について本人からの承諾を得ております。

何もないと言う。 Aさん 女性

求職活動中のAさんが「今まで私はただ会社に行っていただけです。資格もないし何もないし」と私に言いますので「ただ会社に行っていただけ？」と私が尋ねると、Aさんは「そうです」と答えました。私が「会社はあまり休まなかったのですか」Aさんは「病欠はありませんでした」と言うので、私はすごいなと思いました。「それは、責任感があって、健康ということでは自信を持ていいのではありませんか」と肯定的に言い変えました。Aさんは「そうかなあ」と釈然としない様子でしたが、その後、本人の気づきもあり自己を肯定的に認知し、責任感と健康を強みとして応募書類に書き加えました。表情、考えも明るく前向きになり志望する会社採用されました。このように自分の強みに気づかず、自己肯定感の低いケースが多くあります。

動じない。 Bさん 女性

Bさんと就業に向け何度か職業相談をしていました。ある日、Bさんが私にこのように言います。就職が決まらないので、ご主人からひどい言葉でののしられる。本書ではお伝えできないよ

うな言葉です。それを聞き私はとても心配になりました。「おつらいでしょう」と言うと、「全然、感じません」私は「え！」と驚きました。普段から物事にあまり動じないようです。そして、人の悪口を言ったことがないそうです。それは、すごいと私は心から思いました。ハローワークで紹介する会社は、中小企業が多く経営者と従業員が近い関係です。社長も当然、感情がありますから、陰口を言われるのは嫌です。そこで、陰口を言ったことがない、物事に動じないことを強みとしてエピソードを交え応募書類に付け加えました。その結果、金属加工をする町工場の社長に気に入られ経理事務として採用されました。

やはり山が好き。Cさん 女性

Cさんは、子供が好きで保育の仕事をしています。一生懸命仕事をしていますが、クレームが多い母親に困っています。子供が蚊に刺されたと言われたり、体調が悪い子を預けられたり。そのような親が増え困っています。もう嫌になりました。ですから、転職して事務の仕事がしたいと言います。関係構築の後に、私が「事務の仕事の経験はありますか、事務仕事はご自分に向いていますか」と聞くと、Cさんは「事務の経験はない、じつと机に向かっているのもあまり気が進まない」といいます。私はそれを、「山が嫌いになって、好きでもない海に行きたいと同じではありませんか」と言いました。山⇨保育は保護者の苦情が嫌。海⇨事務職はあまり好きで

はない。その後、自己分析のために自分の好きなことを自由に紙に書いてもらいました。その結果、子供が好きでお菓子作りも好きです。私はCさんに「山からいきなり海ではなくて、平野とか、丘とか湖のように他の仕事も考えたらいかがですか。それと、山（保育）は好きなのに山でクマ（クレーマー）にあったのが嫌なのですね。クマにあわない山に行くとか、クマよけの鈴を持つとかで対処するのはいかがですか」と伝えました。その後Cさんは、自分が子供やお菓子作りが好きであることを活かしたいと思い、洋菓子店などを含め就職先を探しました。そして、親の対応は専門の担当者がいる保育の仕事を見つけました。そこに応募し、子供が好きでお菓子作りも得意であることを伝え無事採用されました。保育をしながら子供のおやつ作りの手伝いもしています。採用後、お礼に来てくれました。山から海とクマの話は分かりやすかったと笑っていました。

曲がる線路が好き。Dさん 男性

仕事の選択に迷うDさんと職業相談を重ねるうちに、だんだん親しくなり関係性もよくなりました。そのDさんが私に言いました。「ここに来る途中に消防署があります。そこで待機している消防車の車体横に付いている消火ホースをつなぐ金属のジョイントがありますよね。それを見ていると飽きないのです。消防車の横についている金色の枠の水圧メーターなどもいいと思

います」それを聞き私は、面白いことを言う人だなと思いました。そして数日後の面談で今度は「線路を見ているのも好きです。特に線路と線路が交わる、ポイントなんか見飽きません。そこを電車が蛇行し曲がって走るのは最高ですね」と言います。線路が曲がると、電車が蛇行するのは当たり前だし、面白いことを言う人だと再び思いました。そんな面談を重ねるうちに、JRの保線関係の求人がありましたので、どうだろうかとDさんに会社情報、職務内容を説明しました。本人も興味を持ち職業紹介しました。興味や価値観が貴社と自分が合っていることを説明する応募書類を作成して郵送しました。十日ほどで書類選考が通り面接になりました。面接に臨んでは、線路や金属に対する思いのエピソードを伝えるように助言をしました。本番の面接では、面接官と話が弾んだそうです。後日就職が決まり、その報告とお礼に来てくれました。とても喜んでいました。就業後に再度来所され「今はホームドアの取り付けの仕事をしています。取り付けは、終電後から始発までの短時間で仕上げる大変な業務ですが、仕事は面白い」と話してくれました。当初は隠れていた興味、価値観を認識できてうまくいった職業相談でした。

40歳代で引きこもりをやめたい。Eさん 男性

40歳代のEさんが「父親が定年退職後、年金と母のパートで生計を立てていましたが、父が亡くなり母も体調が悪く寝こみになりました。そのために自分は引きこもりをやめたい」と

相談にきました。ハローワークに來所してくれたことにコンプリメントをしました。私が就職したいのですかと聞くと、そうですと答えました。何をやりたいのですかと聞くと、たとえばSEになりたいと言います。理由を聞くと「ゲームばかりやっていたからです」と言います。それを聞いて、SEは難しいのではないかなと私は思いました。三度目の面談で、食事の支度はどうしていたのですかと聞きました。家に一人で居るときは、自分で作っていました、今は母の分も作ります。揚げ物なども好きで作ります。それを聞き私は驚きました。料理が好きなのですかと尋ねました。「そうです」との返事です。料理のどこが好きなのですかと聞くと、「素材の変化、それを自分の手先でできること、そして黙って仕事ができること」だそうです、その後、面談を重ね、検討し調理の仕事はどうかと考えました。しかし、飲食店の調理ですと客が集中する時間がありますのでマイペースではできませんし、調理場、接客係とのやり取りなどが難しそうです。その後、大手スーパーのバックヤードで総菜やおかずを作る仕事を見つけ紹介しました。自分を表現する方法や身だしなみ、書類作成の助言や面接対策をして大手スーパーの面接に行き、見事採用されました。当初は母親の介護もありパート採用でしたが、その後母親も安心したのか元気になり、介護ヘルパーさんにも相談し今はフルタイムで就業しています。後日來所され、楽しそうに仕事の話聞かせてくれました。てんぷらなども揚げるそうです。一人で黙々と調理するのは引

きこもりに似ていて得意と言っていました。そのスーパーでは、前日の残り野菜で、てんぶらの
かき揚げを作ると聞かせてくれました。食品の有効利用ですねと笑顔で話をしました。

③自己肯定感

○自己肯定感を向上させるハローワークでの職業相談

インターネットにより生活が大きく変化しています。生活に必要な品々がネットで注文し手に入りますので、外出し店に行く機会が減っています。私も、本屋に行かずネットで本を購入することが増えました。その他、衣料品、電化製品、薬品などもネットで注文し宅配のお世話になります。

それに対し、どんな時に外出し店などに行くかという点、次のような時になります。自分では、髪を切れませんので理髪店、女性なら美容室、ネイルサロン。病気になれば病院、歯が痛くなれば歯科医院です。それらには足を運び出向きます。

なぜ、足を運び出向くかと考えますと、その一つはインターネットでは解決できないからです。言いかえると、対面で解決ができて自分が変化するところには行きます。きれいになれる、痛みが取れる、気分が良い。どれも、行った後に自分に変化があります。変化できる所には行くのです。ハローワークも同様に、来所者を変化させるのです。安定した職業に就職できるよう行動変容してもらうのです。

医者は患者に対し診断し病名を伝えます。それに適した処方を行います。

同様に、ハローワーク窓口において来所者がどんな問題を抱えているかを把握し目標を定め解決するべきです。医者も病状から病名を選択し処方をしていきます。ハローワークの相談員も問題の把握時にケースをいくつか想定してそこから選択するとよいでしょう。

当てはまるケースは、次が多いと考えます。

・自己理解の不足（興味、価値観、経験など） ・考え方の問題（自己肯定感の不足など）
 ・仕事理解の不足 ・情報不足（就職市場など） ・スキル不足（職業訓練） ・応募者を取り巻く環境の問題（介護対象者がいるなど） ・時間軸（スケジュールの管理） ・話し相手がほしい ・その他問題点抽出の不足

この様な問題のケースに、インターネットにはできない相談員による温かみのある対応をします。ハローワークに行ったら自信が持てた、問題点がわかった、問題が解決した、気持ちが変わってきたなどの評価を得ました。行動変容を促す対応が重要です。その先に就職があります。

自己肯定感

問題のケースの中で、多くは考え方の問題で自己肯定感の不足です。ここでは自己肯定感についてお伝えします。

1 自己肯定感とは具体的にどのようなことをいうのでしょうか

自己とは自分のことです。肯定の意味は辞書によると「そのとおりであると認めること。また、積極的に価値を認めること」とあります。自己肯定感とは、自分で自分の存在価値を積極的に認めること、自分を否定しないこと。ここでは、自己肯定感の高い人と自己肯定感の低い人の特徴をご紹介します。

2 自己肯定感の高い人と低い人の違いはなにか

自己肯定感の高い人と、低い人について、ほめられた時と怒られた時の反応の違いを見てみましょう。極端な例を取り上げています実際にはこの中間の反応をする人も多いと思います。

ほめられた時の反応

○自己肯定感が高い人

・素直によるこぶ ・相手に感謝する

○自己肯定感が低い人

・素直によるこべない ・嫌みなのではと感じる ・何か目的があつておだてていると疑う

怒られた時の反応

○自己肯定感が高い人

・あまり落ち込まない ・自分のミスを素直に認める ・より自分を高める意見として歓迎する

○自己肯定感が低い人

・必要以上に落ち込む ・自分はダメな人間だと感じる（拡大解釈） ・絶対にミスはダメだと自分を追い込む（完璧主義） ・もしかして嫌われているのでは（疑いや不安） ・逆ギレする（拒否反応）

3 自己肯定感が低い人の5つの特徴

次に自己肯定感の低い人の特徴を考えてみましょう。それにより、自己肯定感の重要性がより分かると思います。自己肯定感の低い人はいったいどんな特徴を持っているのでしょうか。

① ほめ言葉を信用できない

自己肯定感の低い人の特徴として、前述もしましたが、ほめ言葉を信用できないということがあります。自分で自分を認められないため、他人が自分を認めてくれるなど、想像できないのです。他人がほめてくれても、必要以上に謙遜する、場合によっては、「何かに利用しようとしているのではないか」と疑ってしまうこともあるでしょう。

自分を認めることができないと、ほめ言葉を信じられません。反対に自己肯定感を持つ人が他

人にほめられると、素直に喜ぶでしょう。また、ほめ言葉を素直に受け入れると、より一層自己肯定感を高めることにつながります。もし、自分は自己肯定感が低いという自覚があるのなら、他人のほめ言葉を信じるころから始めてみませんか。ほとんどの場合、他人はあなたのことを利用しようとしてほめるなどということはしません。あなたの信用できる人のほめ言葉から信じてみて、そうすることによって、少しずつ自信が持てるのです。

② いつも何か心配している

自己肯定感が低い人の特徴として、いつも何か心配しているという点もあります。先ほどご紹介した、ほめ言葉を信用できないという点とも共通するのですが、自己肯定感が低い人は、自分のしたことに対して自信をもつことができません。そのため、これで良しと安心できず、いつも何か心配してしまうのです。

たとえば、お友達や恋人を招待して、手料理を振る舞ったとします。たいていの人は、ごちそうしてくれた人に対して「おいしかった」「ありがとう」という感謝の意を述べるでしょう。自己肯定感の高い人や、一般の人であれば、「手料理を振る舞って、喜んでもらえてよかったな」と素直に思うのですが、自己肯定感の低い人は「本当は口にあわなかったのではないか」と必要のない心配までしてしまうのです。料理のようなプライベートでもそうですし、仕事を頼まれた場

合もそうでしょう。自分なりに納得する仕上がりになっていても、相手がどう思いかわからないので、安心できないのです。料理の味付けにしろ、仕事の仕上がりにしろ、自分ならこれでいいと思うけれど相手はどう思うかわからない、と心配してしまうのです。自己肯定感の低い人は、何から何までこの調子なので、いつも何か心配してしまうのです。

③ 他人の目を気にしすぎる

自己肯定感の低い人は、他人の目を気にしすぎます。自分の思い通りに行動していても、周りからおかしいと思われていないか、周りに迷惑をかけていないか、と不安になってしまいます。自己肯定感が高いと、自分の決断に自信を持っているので、他人の目を気にしすぎることはありません。ところが、自己肯定感の低い人は、自分に自信が持てないので、自分の下した決断にも自信を持つことができず、他人の目が気になるのです。

他人の目が気になる、ということは多少なりとも誰にでもあり得ることですが、この傾向があまりにも強く出すぎると、自分の人生ではなくなってしまうます。自分に自信が持てないから他人に判断を委ねてしまい、他人が望む自分を演じてしまい、結局他人が思い描く、他人が望む自分になってしまうでしょう。自己肯定感が低いということは、こういった点でも人生が大きく変わってしまうのです。自分の人生を、正々堂々と生きるためにも、自己肯定感を高める必要があ

るのです。

④ 必要以上に自分を責めてしまう

自己肯定感の低い人は、何か問題が起こった時に必要以上に自分を責めてしまうようです。たとえばチームで行動しているときに起こった問題や、部署が抱えている仕事で起こったミスなどで、誰か一人の責任だとは言えない場面でも、自分が悪かったんだと自分を責めてしまうのです。また、周りからみて、まったく関係ないような問題ですら、自らあえて接点を見つけ、自分が行動しなかったからこうなってしまった、自分さえしっかりしていれば、こんなことにはならなかった、などと自分を責めてしまうようです。自己肯定感が低い人はいつも自分を責める癖がついています。そのため、より一層自分のことを認められません。自分が悪い、自分さえしっかりしていれば、とばかり考えているようでは、自己肯定感が高まるわけがありません。反省することは大切なことですが、必要以上に自分を責めてはいけません。その失敗は本当に自分のせいなのかどうか、しっかり見極める必要があります。

⑤ チャレンジする前に諦める

ここまでご紹介した自己肯定感の低い人の特徴でもお分かりいただけたと思いますが、自己肯定感の低い人は、自分に自信がありません。そのため、自分が何かにチャレンジしても成功する

はずがない、という思い込みを持っています。チャレンジしてもどうせ失敗する。絶対無理に決まっている。それならば夢をみたり、期待したりせずに諦めたほうが傷つかなくて済むという考えもあるようです。そのため、何かに向けて積極的に、前向きに取り組み、果敢にチャレンジするということがありません。最初から無理と決めつけてしまっ、諦めてしまうのです。この世の中には、やってみなければわからないことや、一発大逆転というようなことが多々あります。このような成功体験があれば、自己肯定感も高まるのですが、自己肯定感の低い人はチャレンジしないため、成功体験を積み重ねられません。新しいことにチャレンジしないため、いつまでもたっても理想の自分に近づけない。いつまでもたっても変わらない自分に、ある意味納得しているところもあります。そうなると、「やはりな」、「どうせ私は」とさらにチャレンジしなくなり、負の連鎖にはまり込んでしまうでしょう。自己肯定感を高めるためにも、自己肯定感の低い人から脱出するためにも、チャレンジすることが必要なのです。

4 自己肯定感を高める9つの方法

自己肯定感が低い人の特徴を見ていただきました。これだけの特徴があります。これらが人生にどんな影響を与えるか考えると、自己肯定感を少しでも高めるべきでしょう。ここでは、自己肯定感を高める方法をご紹介します。アレンジ次第では子育てをしている親が子供の自己肯定

感を育てることもできます。

① 全てが得意でなくていいことを認識する

自己肯定感を高める方法のひとつとして、全てが得意でなくていいことを認識する方法があります。たとえば職場で隣のデスクの同僚は、計算が得意だとします。ところがあなたは数字が苦手で、同じ資料をまとめるにも、倍以上の時間がかかってしまいます。こんなことではだめだ、迷惑をかけてしまう、と落ち込んでしまうでしょう。しかし見方を変えてみてください。隣の席の同僚に、計算では負けているかもしれませんが、経費削減の意識をもって、コストパフォーマンスの高い備品を買いに行くことはあなたの方が得意かもしれません。資料をまとめることも仕事ですが、備品をそろえておくことも大切な仕事なのです。そもそも、一人の人間がすべての仕事を得意としなくてもいいのです。そんなことはできません。人にはそれぞれの得意分野があり、それに伴って不得意な分野があると知ることが大切です。苦手分野があるという人は、この世界中であなただけではないのです。ですから人と人は協力し合うのです。自分が不得意な分野は、それが得意な人に任せて、自分が十分に力を発揮できることに取り組めばいいのです。すべての分野において、得意でなくていい、また、みんなが不得意分野を持っているということを認識すれば、自分を責める理由もなくなります。

② 得意分野に集中する

自己肯定感の低い人は、自分が苦手なことや、自分ができないこと、自分の失敗など、自分のマイナスの部分にばかり目をやっているようです。そこで、すべてを得意でなくてもいいと認識できたら、次は得意なことに集中しましょう。

まず、自分が得意なこと、興味があること、できそうなことを洗い出します。自分では何一つ得意などないと思ったとしても、必ずいくつかは出てくるはずです。また自分にとって、すごいことでもなんでもない当然のこと、他の人からみれば、得意分野であり羨ましいことでもあるのです。自分では全く思いつかない、という場合は、どんな小さなことでもいいので、過去にほめられたことを思い出してみましょう。幼少期のころのことから、現在まで、どんな些細なことでも構いません。「絵がうまいね」「料理が上手だね」「細かいことが得意だね」など、何かあるはずです。その中から、できそうなこと、苦にならないことを選び、人の役に立てそうなことがあれば、喜んで引き受けましょう。自分の得意分野をつくり実践することが、自信を持つ近道となり、自己肯定感を高めることにつながるのです。

③ プラス思考の人と付き合う

自己肯定感を高めるためには、自分一人だけの努力ではなく、周りの力を借りることも必要で

す。環境は自分次第だ、などと言う人もいますが、環境がその人に与える影響は計り知れないのです。良い環境に身を置くとよいでしょう。たとえば、周りの人の顔を思い浮かべてみてください。人にはそれぞれ個性や特徴があり、良い人、悪い人で分けられません。一人の中に良い面も悪い面もあるのです。そんな周りの人たちの中で、自己肯定感を高めるために付き合いたいの人は、プラス思考の人です。たとえば自己肯定感の低い人が、心配性の人と会話します。二人とも心配性なので、意見が一致し落ち着けるかもしれませんが、出した結論は前向きではないでしょう。多少意見が違ったとしても、自分では想像できない発想をもった人に、引っ張り上げてもらうのも、自己肯定感を高める方法のひとつではないでしょうか。あなたがマイナス思考になりかけたら、「こういう方法もあるんじゃないの」と助言をくれたり「きっと大丈夫」と背中を押してくれたりするようなプラス思考の人と、しばらく意識的に付き合ってみましょう。

④ ほめ上手な人と付き合う

先ほどは、プラス思考の人と付き合うべきと提案しましたが、ほめ上手な人と付き合うことも大切です。ほめ上手な人は、人の良い面を見つけ出すことに優れています。自分では気づいていないような良い面を引き出してくれたり、気づかせてくれたりするのが、ほめ上手な人なのです。また、ほめ上手な人は、一度や二度本人が否定したところでほめることをやめません。というの

も、わざわざほめる点を探してほめているわけではなく、ただ思ったことを口に出しているだけです。自己肯定感が低い人は、自分で自分のことを認められません。けれども、何度何度も人からほめられればどうでしょうか、最初は謙遜していたとしても、しばらくするとありがたく受け入れるかもしれません。表立って悪い人ではなくても「絶対に他人をほめない人」もこの世には数多く存在します。周りにほめてもらえることが、自信につながり、自分のことを少しずつ認めるようになるでしょう。だとすれば、ほめる人とほめない人、どちらと一緒に過ごすことが自分にとって良いのか一目瞭然です。自分に自信がつくということは、自己肯定感を高める一番の方法です。ほめ上手な人と付き合うのはとても大切なことなのです。

⑤ 自分のことをほめてみる

自己肯定感が低い人は、自分がどれだけ素晴らしい存在なのか気づいていません。しかし、これまでご説明したように、すべての分野が得意でなくてもいいことを知り、自分の得意分野で人の役にたち、他人から感謝されたり、ポジティブなプラス思考で引っ張ってもらったり、ほめてもらったりすると、少しずつ自分の存在意義を認めるのではないのでしょうか。もし少しでも、前よりも自分のことを認められるような気がしたなら、まずその一歩を踏み出した自分を自分でほめてみませんか。自分で自分をほめるなど、とんでもない、自分はほめられるようなところは何

もない。とかたくなに信じているとしても、人はあなたをほめて、あなたに感謝しているのです。その人たちの言葉がうそだというのでしょうか。あなたは周りから認められている、ステキな人なのです。少しづつでもいいので、何か頑張ったとき、他人からほめられたとき、感謝されたときには、自分でも自分のことをほめてあげましょう。そうすることによって、自分に自信を持つことができ、自己肯定感を高めることにつながります。

⑥ 言い訳を考える

自己肯定感の低い人たちの特徴に完璧主義というものがありますが、こうした性格的特徴はその人における自分への評価を厳しくさせる作用をします。そのため、こういったタイプの人は、常に自分の些細な失敗や、時には周りから見えて立派だと思えるような自分のことでも非難してしまうのです。そして、このように自己を常に追い込んでしまう人は当然自分に対して強い自信を持てなくなります。こうした自信喪失における問題の原点はやはり完璧主義からくる、その厳しいまでの自己否定にあると考えられます。従ってこの様な自分を強く否定してしまう癖はなるべく治して、できたら自分を許してあげるような、言い訳と自分への思いやりを持つとよいのです。言い訳というと、される他者からすると煩わしいものですが、自分に対してするのであれば、それは優良な心の薬になります。

⑦ 自己承認欲求を捨てる

他者に受け入れてもらいたいという気持ちは、その人を偽りの自己に変えてしまう危険性があります。というのも、人は他者から受け入れてもらうために、他者の反応をとっても気にする傾向があり、どちらかというと他者に受け入れてもらいやすい偽りの自己をそこで発達させてしまうのです。そして、この様に作られた偽りの自己をいつまでも自分の中で意識しすぎると、本来の自己に対して無意識に嫌悪感、空しさ、そして自信の無さを感じてしまうことになりやすいのです。そのため、本当の自己を押し込めて他者への偽りの自己を発達させないように、他者への過剰な自己承認欲求を抑えるようにし、本来の自己をしっかりと出していけるようにします。

⑧ 目的意識を持つ

生きていくうえで何かしらの目的を持って、それを達成させようと日々努力している人達は普段からエネルギーで満ち溢れています。そして、彼らにはとても自分への強い自信が感じられます。このように、目的意識を持った人は自己肯定感が非常に高いのです。目的は人に強いやる気を与え、心身にエネルギーを発生させるドーパミンを脳内で強く産出させるからです。このドーパミンは人にやる気を与えるだけでなく、人に前向きな気持ちを与える役割もあると言われています。自分に自信を持つにもこのドーパミンが関係しているのです。従って、健全な目的意識を

持ち、自分をやる気にさせるのは、自己肯定感を得ることに繋がります。自己肯定感が低い人は是非とも自分がやる気になるような目的を持つことです。

⑨ 他人と比較しない

人は無意識に自分の置かれている立場を他人の立場と比較して、客観的に評価しようとする癖のある生き物と言えます。そのため、むだに他人に対して嫉妬したり、むだに優越感を持つたりして自己の感情に大きな影響を与えてしまうのです。そして、このような他者と自己の比較は当然、自己肯定感にも影響を与えます。特に自分に自信が無いような人はこのように他者と自己との比較にこだわろうとすると、自分の欠点があからさまにわかってしまうので、より自分への自信を無くすことになるのです。そのため、他者と自己との比較は非常にむだなことであり、こういった事は意識して止めるようにして、比較されざる自己にしっかりと向き合うべきです。

5 自分のことを信じてみよう

自己肯定感の低い人の特徴と、自己肯定感を高める方法をご紹介します。普段自分では自己肯定感が低いと気づいていなくても、この特徴に思い当たる節はありませんでしたか。もしあるようでしたら、あなたはもっと自分に自信を持つてもいいのかもしれない。自分に自信をもって、自分のことを認めてあげることが、より能力を発揮することにもつながるでしょう。傲

慢になってはいけません、必要以上に謙遜することはありません。自己肯定感を高めると、より良い人生になります。

自己肯定感が低い日本人

日本人の自己肯定感の世界の中で圧倒的に低いと言われています。国立青少年教育振興機構が行った、日本・米国・中国・韓国の高校生を対象とした調査結果でも、これが浮き彫りにされました。

「自分はだめな人間だと思うことがある」という質問に対して、日本人の72・5%が「とてもそう思う」「まあそう思う」と回答。これは同じ質問に対する答え、中国(56・4%)、アメリカ(45・1%)、韓国(35・2%)と比べと突出して高い割合です。「高校生の生活と意識に関する調査(平成27年度調査)」より

この自己肯定感というものは、人が人生を送るうえでとても大切なものとされています。文部科学省では、乳幼児期「十分な自己の発揮と他者の受容による自己肯定感の獲得」は大切だとされていますし、小学校高学年では、自分から自己肯定感を持ち始める時期として、自己肯定感の育成が大変重要なものとされています。

就職活動では自己肯定感を持つことが必要です。特に応募書類作成や、面接対策のために自己肯定感が重要と考えます。自己肯定感を持つことは、就職活動以外の今後の人生にも有効になります。それを知るチャンスが就職活動です。これは、大きな学びの場であります。職業相談で自己肯定感を高める支援が必要です。

それと共に、採用される重要なファクターは、コミュニケーション能力と言われます。

コミュニケーション能力の大きな要素の一つは、人を動かすことです。人を動かさなければ生きていけません。赤ちゃんは泣くことで、人を動かします。泣き声には状況に応じた要求があります。たとえば、おなかがすいた、ミルクが欲しい、おしめが濡れている、気分が悪い、体調が悪いなど、そこで保護者は赤ちゃんの要求を探り対応します。赤ちゃんは泣き声でコミュニケーションを図り人に要求を伝えます。生きるためにです。求職者も人を動かす必要があります。その対象者は、応募先です。採用担当者を動かすことです。入社後には、知恵の出し合いというコミュニケーション能力の必要性も加わります。就職活動においては、自信を持って意思を伝え、人を動かすことです。このようなコミュニケーション能力の背景にも自己肯定感が必要になります。

人を動かすためのコミュニケーションツールが応募書類と面接です。自分はこんな人間ですがあなたがよろしければ採用してください。この表現よりも「自分は貴社に役立つ能力を持ってい

る。しかも貴社の行う仕事に共感し、貴社の社会的必要性を認識し応募しました。それを応募書類と面接で実証します」が良いでしょう。そのために必要なのが自己理解、仕事理解と自己肯定感です。

私たちも、日常生活での商品購入時にその商品の効果を吟味し価格に見合うかを考えます。納得すれば購入します。その判断材料が説明書やカタログです。その後、実際に商品を手に取り確認したくなります。同様に就職活動においては応募書類での選考とその後の面接選考となります。それらの選考を通過するためには、やはり自己肯定感が重要です。

自動車を売る営業員は、自動車の良さを言います。自動車ですと出発から目的地まで座っていただけますし雨にも濡れません。家族が一つの車内空間で話題が弾み、楽しく快適です。荷物運びもとても楽です。高齢者は体の負担が軽減されます。同乗者は眠ることもできます。ですから自動車の購入をお勧めします。

しかし、車の営業員は、次は言いません。道は渋滞があり、交通事故の危険もある。煽り運転をされる恐れもあります。それを伝えると顧客が不安になりますし販売できません。自動車という商品の利便性、特徴を肯定的に伝えることが受注につながります。また、顧客も安心します。

就職活動も同様に、自分を肯定的に捉えます。そして、まず肯定的に捉えた自分を自分に説明します。次に応募先に説明します。それが自分のカタログ、応募書類になります。その説明する相手の会社を知ること重要になります。好きな対象は知りたくなるのが自然です。応募先を知っていることはその会社が好きである証明ですし、採用側も喜びます。自分をより知ってもらうために相手を知り、それに合わせた表現が必要になります。貴社と自分がマッチしているという説明と実証をします。自己理解、仕事理解で自己を肯定的に捉えその根拠を人（採用担当者）に言うのです。あらためて、自信という言葉を見ると、自らを人に言うと言解できます。

外的キャリアと内的キャリア

求人サイトのコマージュやテレビやインターネット等で見るがあります。そのサイトに登録した求職者に多くの求職情報が人工知能AIにより自動配信されます。登録時に自分の情報を入力しますので、そのデータのやり取りで就職される方も多いと思います。懸念されるのは、「外的キャリア」が重視される点です。「外的キャリア」とは、職種、地位、資格、年収、勤務地、通勤時間など、外から見える他者に説明しやすいことです。履歴書に記入する学歴、職歴や資格、学んだことなどです。それに対し「内的キャリア」があります。「内的キャリア」とは、好きなこと、嫌いなこと、働きがい、生きがいなどです。言いかえれば、興味や価値観です。

内的キャリアはその仕事に満足できるか、やりがいがあるかなど、本人にしかわからない基準で判断されます。やりがいや満足は外的キャリアだけでは得られないこともあります。人がうらやむ条件の仕事も、本人は幸せではないということもあるのです。個人差はありますが、外的キャリアよりも、内的キャリアが本人の満足度への影響が大きいとも言われています。外的キャリアを追い求めるだけでなく、内的キャリアを満たすことも大切です。自己の内的な求めを知り、それを肯定し尊重することが重要です。

人工知能AIに依存しすぎると、自分で思考せず、自己の内的感性にも配慮せず、進むべき道の意思決定を人工知能AIに任せてしまう恐れがあります。そして、うまくいかなかった時に人工知能AIが言ったからと自己防衛するかもしれません。

○ハローワークで筆者が管理職の方にお伝えしたこと

これからの職業相談について考える

これまでの大量生産、大量雇用の工業化社会は、生産、流通に多くの人員を必要とし利益は賃金などを通して広く社会に分配されました。これからは、デジタル化により、AIやロボットが制御する省力化経済の社会となり、新領域で知識や情報、データを握った側に利益が集中します。産業構造の変化で職種の変更を余儀なくされ、転職する人、職を失う人も出るでしょう。そこで、

再就職支援と職業訓練（リスキング）の必要性が増して来ます。また、日本は急速な人口減少と高齢化が進んでいます。老若男女を問わず、働く意欲のある人が多く働ける社会は、国や個人の活力になります。それを創出する必要があります。経済や社会を支える働き手が増えれば、介護が必要な人、ハンディキャップをお持ちの人、生活に困窮する方々を支援する力になります。働くことで、自分の老後や生活への不安が軽減され健康年齢の維持にもつながるでしょう。そのために、多くの人への就業支援が必要となります。子育てと仕事、介護と仕事の両立、就職氷河期世代の再挑戦、高齢者の就労などです。支援する側も学びながら対応する必要があります。対応の基本姿勢は、求職者に対する肯定的配慮と共感的理解です。そして、求職者の抱える問題の把握から問題解決に向けたプロセスを窓口で対応することです。来所者がより良い就職への行動変容ができるような支援が重要と考えます。

・支援方法の一例として就職氷河期世代の方々への対応をご紹介します。これは氷河期世代のみならず、多くの求職者に共通する考え方です。

相談窓口で氷河期世代の方々に感じることとは、厳しかった最初の就職活動、長い期間をかけて正社員を望むがうまくいかず、自分自身や他人、家族からの目や思いにより自信を失いがちです。氷河期以前の先輩達のように就職は何とかなるだろうと考えていたがうまくいかない。世の

中から必要とされていないのではと考えてしまうこともあります。無職状態を避けて非正規として就業する方もいます。正社員として就業しても外的キャリアと正社員としての立場を優先したためにミスマッチとなり早期退職する可能性も高いのです。男性の場合には、自分が稼ぎの中心で家族を扶養すべきと考え、そのモデルの転換に戸惑ってしまう方もいます。経済成長期の就業者には、終身雇用、年功賃金が多くありました。少子化問題の一つ、結婚も同様ではないでしょうか、職場での出会いや上司の仲人などもありました。

懸念されるのは、氷河期世代の多くの方々が、この状況は自分の頑張りど、力の不足と必要以上と考えていることです。その原因は、就職活動を失敗するたびに「あなた自身の責任」と言われ続けて来たからではないでしょうか。またはそのような思いがあったからではないでしょうか。このような厳しい状況の求職者の「自己肯定感」を高めることが必要になります。

個人の問題ではなく氷河期という構造的な社会問題があります。社会が正社員と受け入れるのは、頑張っている人、能力を持つ人だけという認識を持つのは間違いです。頑張らないからダメ、という精神論は持つべきではありません。支援を受けようとハローワークに来所される方をよく来てくれたと迎えるべきです。そして、就職活動のスタートから時間的経過があるので現在までの経緯、卒業等からの今までの話を求職者の同意をもとに聞かせてもらう。聞く理由は、求

職者の就職活動の力になりたいからですと伝えるのも良いでしょう。傾聴の目的は

- ・ 関係構築
- ・ 求職者理解
- ・ 主訴を知る
- ・ 相談員としての問題把握
- ・ 目標の設定
- ・ 問題の解決

以上が段階的なプロセスになります。求職者の特徴は、今まで耐えてきた状況を自己責任と捉え、社会の問題として捉えていない。構造的な社会問題を個人の問題として考えてきた謙虚さを感じます。

相談員の考え方と求職者対応の一例

主訴を注意深く聞き取ることです。多くの場合、来談者が A 最初に言った言葉 B 繰り返し話される言葉 C 感情が伴っている言葉 これらが、主訴の可能性が高いのです。特定できずに A と B など複数あれば、来談者にとって A と B どちらが大きな問題ですかとお聞きするのも良いでしょう。大きな問題が A であれば、A を目標として情報提供や助言をします。そして、解決へ向け行動化していただきます。その後、A の問題が解決すると、次の問題の B は対処せずとも解決してしまう経験を窓口でしています。

現在に至る経緯に共感し肯定的にお聞きする。言葉のかけ方の一例は、「あなたの経験は強みです、順風で来た人たちより多くの社会経験があります」その経緯を、捉えなおし、再構成して、カッコ良い（過去良い）表現方法を支援します。そのために自己理解を進め、自己肯定感を高め

いただきます。

2章 職業相談で言えなかったこと

先祖を成仏させるために働くのです

興味・価値観 自己肯定感

カルマ

エゴ 欲望 不安

心と魂の違い

輪廻転生

どう考えるか

①先祖を成仏させるために働くのです

15年間ハローワークで求職者に対する職業相談、セミナー講師、職員向けのセミナー講師。他団体での国家資格キャリアコンサルタント取得演習講師として言えなかったことがあります。

人々は苦しんでいます。競争社会で多くの挑戦をしなければならない、エゴが強くなり、利己的です。人の道を教えてもらえず、心が混乱し、生命と人生が蝕まれています。お互いを尊敬せず、戦争やテロが起きています。権力者は争い、人を支配しようとします。人間が人間を破壊しています。人間は自然を破壊しています。欲望で、空気を汚し、水を汚し、地球を汚しています。自然は怒っています。災害が、町や土地を破壊しています。この社会の乱れ、環境の汚れ、個人の混乱で、人間性までもが崩壊しています。

仕事を考えるときに「人は何のために生まれて来たのか」の疑問に対する答えをしつかりと自分自身のものとする事です。その答えは「先祖を成仏させるため」です。先祖を成仏させられるのは、生きている人間だけなのです。ですから、生きることが先決問題です。生きるためには働かなくてはなりません。そして強く生きながら、先祖成仏の大業を果たしていくことが、人生の真の姿だと思います。

自分に向いた仕事。条件が良い仕事。社会的価値の高い仕事。自分が採用される仕事。などを考え悩んでいます。しかし、悩んでいても解決しません。実はやるべきことはひとつ、今を生きることです。それは今、目の前にあることを、一生懸命にやることです。あなたが直面していることは、いままでのカルマが現象として起きていることです。それは悩みとして現れても、無意識の選択の結果です。まずは目の前のことに感謝して、精一杯取り組みましょう。たとえ人が嫌がる仕事でも真摯に向き合しましょう。そうすれば、あなたが頭であれこれ考えなくても、自然に道は開けます。あなたにとって必要な良いほうに向かいます。すべての仕事は、必ず誰かを助けます。仕事を通じて、多くを学びます。人間関係、成果を出す達成感。人を喜ばせ、感謝、瞑想することでカルマは少しずつ解消され、あなたの本質的な成長と先祖の成仏につながります。

②興味 価値観 自己肯定感

就職をする前に行うことは、自分を知ることです。外的キャリアと内的キャリアがあります。外的キャリアは履歴書に書きやすい内容です。卒業した学校、所有資格、受けた訓練、転職であれば前職の仕事内容、地位などです。それに対し内的キャリアは、好きなこと、やりがいや、生きがいなどです。興味、価値観といってもいいでしょう。それらを自分で知り、応募先を知り、応募先に志望動機が説明できるように支援しました。自己肯定感を高める必要があります。ハローワークでの職業相談、セミナー講師やキャリアコンサルタントの受験指導では、そこで話を終わりにしてきました。その時に言えなかったことをお伝えします。

興味 価値観

人は何度も「生まれては死ぬ」を繰り返してきました、輪廻転生です。輪廻転生の中で、過去生と今生のカルマを積み重ね、人の興味、価値観が形成されてきました。

犬に噛まれた経験がある人にとっては、犬は危険と認識されます。しかし、そのカルマを積んでいない人からすると、犬は可愛い、頼りになると思うかもしれません。同じものでも、その人のカルマによってとらえ方が違います。人は、そうして形成された興味、価値観を通して物事

を見る癖がついています。物事の本質を見ていないのです。カルマによって興味、価値観を選択しているのです。好きだと思って執着したり、嫌いだと思って嫌悪したり、色々な思いが沸き上がります。目の前にある物の価値を、素直に見ることができません。そうした興味、価値観は色眼鏡を通して見ているようなものなのです。カルマを解消し、色眼鏡を外して物事が見られるようになれば、より良い選択ができるようになります。

同様に自己肯定感の高め方をお伝えします。

自己肯定感を高める

誰もが他者からの評価を気にします。他者の価値観を元に自分が行う自己評価も気にします。他者の目を推し量り自己に対する不安が生まれます。

心には過去生あるいは今生からのカルマによって否定的な感情や不安が潜在意識にあります。そしてエゴが自分を守ろうします。人と誰かを比較したり、自分より下か上かと思い、安心したり不安になったりします。他者への攻撃的な自己肯定、猜疑になることもあります。自己防衛の心を引き込んでいます。

他者の価値観と比べる必要はないのです。自分を許しましょう。他者も許しましょう。今のあなたを活かせばよいのです。身近に起こるすべてを学びとして肯定的に受け取ります。親切な気

持ちや思いやりで人が喜ぶ行いをします。良い思いを持つて良い行いをすると良い体験になります。その印象から物事を肯定的に捉えやすくなり良いカルマを生み出します。そして小さなことにも感謝すると自己肯定感が高まります。

③カルマ

心の働きは、いろいろあります。感覚があり、目の感覚、耳の感覚、鼻の感覚、味の感覚、皮膚の感覚、5つの感覚器官から入る情報、それが心に伝えられます。心は記憶を通してそれを判断し、欲望が生まれたり、気持ちが悪かったり、気分が悪かったり、受け入れたり、拒絶したり、ジャッジしたり、比較したりします。あるいはそこから、想像の心が働いたり、感情の心呼び起こし、苦しかったり、イライラしたり、悲しかったり、うれしかったり、いろいろな感情が引き起こされます。あるいは何かクリエイティブなことを想像したり、プランを立てたり、イマジネーションが膨らむこともあるでしょう。またそのことから何かを思い出したり、あるいは何かを無性に欲しくなったりと、心はその人が持っている記憶からさまざまな方向に動き出し、体の行動を引き起こしていきます。この体験や行為の記憶を「カルマ」と言います。カルマの法則を知っていく必要があるのです。

あなたが大切なエネルギーを消耗し、悪い行いをする人を責め立てなくても、人間にはカルマというものがあります。カルマというのは行為のこと。何かをすればそれは記憶され、事象が引き起こされます。よい行いをすればよいことが返ってきますし、悪い行いをすれば悪いことが

返ってくる。それがカルマの法則です。ですから、嫌な人のことは放っておいても、宇宙がちやんとバランスを保つために作用します。

心には過去生から、あるいは今生からのカルマによって否定的な感情や否定的な想念がありません。起きることをすべてを学びとして、肯定的に思うことでも楽になっていきます。感謝するとよいのです。否定の反対のことを思うとよいのです。そうはいつでも、なかなか思えないという方も多いのではないのでしょうか。それはエゴが自分の思いの方向に引っ張るので、それに勝つことができないからです。

人は修行しないと、普通は無意識に、心に様々な思いが去来しています。そして人を誰かと比較したり、良いとか悪いとか判断しています。自分より下だとか上だとか思い、安心したり不安になったりします。全ては、自己防衛で、そうなるのです。もし、相手をぞんざいに扱ったり、傲慢になったり、あるいは相手にゴマをするような態度をとるならば、それはエゴで接しているわけです。そうではなく、相手を尊び、温かい気持ちを持つならば、自分が成長するような接し方になっていきます。それが心の執着を取り去り、心を「空っぽ」にする生き方であり、自分に悪いカルマを積まず、良いカルマを生んでいく生き方なのです。

自然界は、変化で満ちています。人間も同じです。時を重ねると肉体は朽ちて、それぞれのエネルギーの質の世界に導かれます。魂は不滅であり続け、しばらくするとカルマの願いで体を与えられ再誕します。このように自然も人も変化を繰り返して循環しているのです。それではなぜ、人は死んだり生まれたりを繰り返すのでしょうか。それは、カルマを解消するためです。生きている間、人は願いによってたくさんカルマを積みみます。感じたこと、考えたこと、あらゆる思いの行為、体や言葉の行為もすべてカルマとして蓄積されていきます。そして、叶えられなかったカルマの願いは、潜在意識としてずっと残り、機が熟し、刺激を受けると、思いや行為として現れます。あなたが今抱えている願望は、今生のものだけではなく、過去生からのオーダーも含まれています。そして、それを叶えることが、あなたの生きる意味なのです。

病氣やケガ、金銭的なトラブルやいさかいなどは、外部が原因で勝手に引き起こされていることのように感じます。しかし、そうした状況を引き寄せているのは自分自身です。「いやな上司だ」「ステキな人がたまたま結婚していてがっかりした」と本人は思っている、それは自分の心のエネルギーが起きているものなのです。これが「カルマ」です。すべての行為であり、考えること、思うこと、感じること、そして、行動することは、内外の行為であり、それは記憶となつて心と体にその印象が刻まれ、外からの刺激により、それが活性化され、カルマの記憶は再

びカルマのアクションを起こすのです。それがカルマであり、カルマは業ともいわれます。そして自分が生まれてからの体験が、俗にいうトラウマのように引き金になって起きる行為があります。これもカルマです。もちろん、悪い体験だけではなく、良い体験のカルマもあります。また、生まれる前からの体験の記憶が引き起こすカルマもあります。カルマは次のカルマを引き起こし、永遠にカルマを続けることになるのです。

「カルマ」というと、悪いことと考えがちですが、カルマは「原因と結果の法則」です。意思があり、行動があり、結果があるという単純で明快な法則です。寒い時に薄い格好で出かければ、風邪をひきます。ただ、本人が「着ているものが季節に合っていない」とわかっていないので、同じことを繰り返したり、風邪をひいたことが原因となって新たなカルマが生まれてしまいます。カルマは似たものを引き寄せます。嫌な気持ちには、嫌な気持ちを起こさせるものを次々と引き寄せます。その思いと行為は、心に記憶され、その記憶をもとに次の思いが湧き上がり、次の行為を生み出します。体の行為と、言葉と、思いも行為になります。これらを正しいものにしていきます。それは、良いカルマとなり、良い結果を作ります。より良い運命となります。プラスのエネルギーを増やすことです。

カルマには、「良いカルマ」と「悪いカルマ」があります。例えば、「事業で成功したい」という

カルマの場合、世の中の役に立てるように、慈愛の心で取り組みばよいカルマになりますが、人を傷つけて勝ち抜いたり、エゴやプライドのためにセルフイッシュに取り組むと悪いカルマになります。ですから、カルマを解消するのはとても大変です。たとえ願望が叶ったとしても、逆に悪いカルマを積んでしまい、結局解消できていないこともあります。また、自分では常にいいことをして、良いカルマを積んでいるつもりでも、実は悪いカルマを積んでいることがあります。それは「思いの暴力」です。例えば、誰かに物をあげたとします。行為としては良いことです。しかし、見返りを期待していたり、「もっと感謝してほしい」と不満に思ったり、「自分はいい人間だ」と悦に入ったりしていると、それは自分勝手な「思いの暴力」になります。さらに、表面は笑顔でいるにもかかわらず、思いの暴力を働かせているというアンバランスな状態は、あなたの輝きを曇らせます。そして、それは雰囲気として周りに伝わります。

世の中が不安で満ちているときは、思いの暴力をふるいがちになります。たくさん情報やいろいろな意見に触れるたび、思いの暴力を行使していませんか。思っていることは自分にしか分かりません。しかし、思いの暴力をふるうことは、自分自身を汚すことであり、悪いカルマを積むことになります。エネルギーを消耗します。あなたは、自然の子として、神様から愛されて生まれてきました。カルマを解消するために、学びのために送られてきました。ですから、悪い行

動をしないのはもちろん、悪い思いも抱かない、純粋な人になりましょう。「生かされていることに感謝する」という根源に立ち返り、すべてに感謝して人を助け、人のため、社会のために生きるのです。

すべての思いと行為とその結果の体験はカルマとなります。カルマは心と体に記憶されていきます。すべてのカルマが心と体に記憶されているのです。さらに宇宙空間にもそれは波動として放たれ、ある層に記憶されていきます。生まれてから現在までと、さらに生まれる前の過去生のカルマの記憶をサンスカースカといういいます。わたしたちは、生まれる前からのカルマであるサンスカースカによって、この世に生まれてきます。どこの国に生まれるか、どの両親の間に生まれるかもサンスカースカによって決まっています。サンスカースカでまかれた種は、今の人生で実を結ぶものもあります。良い種も悪い種も、カルマの結果となってあらわれるのです。

※サンスカースカ 過去生からのカルマの記憶で未来に影響を与える因子

過去の行為の記憶や種も、わたしたちの今の生活に影響を及ぼします。記憶の中には、楽しいことも苦しいことも、良い行いも悪い行いもあります。良い行いは良い実を結び、悪い行いは悪い実を結びます。人には、良いカルマとともに悪い実を結ぶカルマもたくさん記憶されています。過去生で苦しかったり、悲しかったり、いまの人生で嫌だったたり悪いことをした記憶はカルマと

なり、いまの人生で良い実を結ぶことが難しくなります。こうしたカルマでその人の運命が決められていくのです。存在は心と体の源にあり、見守って愛と光を与えているのですが、カルマの曇りが人の心や体に染みつき、不自由になっているのです。もちろんそのことは、普通のことであり、だれもそれに気づかないのです。

良い思い、良い行為は良い果実を、悪い思い、悪い行為は悪い果実を結びます。否定的な思いは、それだけで悪い果実になって行きます。これは原因と結果、つまり因果の法則です。カルマの法則です。そして人は残念ながら、いつもネガティブなことばかり考えている生き物です。自分の考えたことを、一日分振り返ってみればわかるでしょう。「今日は天気が悪くて外に出るのがおっくうだ」「胃が重くて朝ごはんがまずい」「電車に間に合うか心配だ」「上司の顔を見るのが嫌だ」「隣の人の電話声が大きくて気になる」などと、ほぼ90パーセントは否定的なことなのではないでしょうか。

子供時代の事を思い出しましょう。いろいろな記憶がよみがえってきます。優しくされた記憶や楽しかったことと同時に、怖かったことやしんどい思いをしたこと、否定されたこと、笑われたこと、つらかったことも思い出しましょう。どちらかというと、つらくて傷ついたり、寂しかったことのほうがたくさん思い出さうです。人は、嫌なことはよく覚えていますが、優しく

されたことは忘れがちです。ネガティブな思い出にはネガティブなエネルギーがこびりついていきます。ネガティブなエネルギーは、さらにネガティブなものを呼びびます。

心配したり疑ったり、憎んだり嫉妬したりというネガティブな心の動きに身をゆだねることは、自分も他人も消耗する心の悪い使い方です。心はネガティブな方向に行くのが得意なので、から、その手には乗らないようにすることです。否定的な心のパワーは、本当に強いものです。ネガティブな心のパワーは強く膨らみやすく、すぐにネガティブなカルマのスイッチを入れてしまいます。優しい気持ちが爆発して収拾がつかなくなることはありませんが、怒りの気持ちには容易に爆発します。だいたいの場合、周囲に影響を及ぼして相手もスイッチが入っていますから、さらにお互いの怒りの暴走が止まらなくなります。

ネガティブな思い出は、似たような体験をすと思い出にこびりついたネガティブなエネルギーが反応し、同じことを繰り返したあげく、それらの体験がさらにネガティブなエネルギーに固められてしまいます。家族や夫婦になると、無数のネガティブな思い込みがあります。しかし、よく考えてみてください。その思い込みは勘違いや誤解かもしれません。その時はカーとなったことでも、あれは勘違いだったと気づき、理解を深めていくことが必要です。気づき、理解し、納得することは、高い意識で行うカルマの浄化です。納得することでネガティブなエネルギーを

手放せます。それと同時に、いかにいろいろな人に愛され、見守られていたかに気づけます。

良い行いをはじめると、良い思いをもって良い行いをしようとする癖がきます。そして、良い行いは次の行いに影響し、良い行いの印象ができてきます。良い体験が増えると、物事を肯定的に捉えやすくなります。常に肯定的に考えられるようになるのです。肯定的な考え方が、良いカルマを生み出していきます。善のエネルギーはネガティブなエネルギーを消していきます。良いエネルギーを蓄えていくことで、本来ならばネガティブな結果が出るカルマが、肯定的なものに変っていくのです。良い行いをするには、良い思い、良い心を持つことが肝心です。心のエネルギーは強いものです。わたしたちは、上手に心を使っていかなくてはなりません。良い心の使い方をするように、心がけていきます。広い意味での愛を持つこと、捧げる心と信頼の心を持つことです。同時に、悪い心の使い方を避けるようにします。

人の心は、ついさっきのこととか、過去のこと、あるいは明日どうしようかなどと考えていることが多いものです。そこには、「今」がありません。つまり「今」は、人の心が何も無い所にあるということです。そんなふうに心が過去にいつたり、未来にいつたりして、ふらふら揺れ動いていると、いつこうに心も体も休まりません。心の状態は体に影響します。心が沈んでいると、血液の流れも沈んだ感じになっています。心の状態は細胞にまで影響するものなのです。反対に

心がワクワク嬉しい時などは、血液の流れも細胞も充実してパワーが出てきます。しかし、それが終わったときは、うれしい分だけ苦しむことになるのです。心は変化しています。それぞれのカルマにそって、変化していきます。

自分のすべての現象は、心が作り出しています。心の欲望と無知によって、どんどん苦しみを作り出し、混乱し、人間は本来の輝きを失ってしまっています。そのため、心に気づき、浄化し、心に翻弄されずに、心をコントロールしていけるかが、いかに幸せな人生を送るかの重要なテーマになります。怒りや悲しみなど否定的な思いを抱いているときには、エネルギーがどんどんロスし、物事がうまく進みません。反対に、楽しく幸せな気持ちでいると、エネルギーは充電されていきます。誰もがそのことをよくわかっていて、できるだけマイナス思考を止めてプラス思考にしていきたいと思っっているはずですが、わかっていてもうまくいかないのが現実です。そうしたマイナスの思いというのは、生まれた時から潜在意識にインプットされてしまっているため、自動的にどうしても表に出てきてしまうからです。それが、カルマです。過去生からの体験の記憶や形成された価値観が、すでに記憶の奥に刻まれ、また、生まれた時からの周りからの教育による価値観など、すべてがカルマを作り、今に影響しています。

人には怒り、不満、見栄、比較、常識、執着、嫌悪など、さまざまなカルマがあります。だれ

の中にもあるのです。原因があつて結果があるカルマの法則に翻弄されています。あなたはカルマを変えられます。あなたの行為を変えるのです。良い行為、良い思い、良い言葉を選んで生きていきます。次第にあなたが変わり、家族が変わり始めます。家族の中のいがみ合いがなくなってきます。さらにあなたは根本から脱していく道を歩めるのです。

死んでからでは、体がないので修行することができず、カルマを浄めることができません。したがって、生きているときに心に翻弄されない、「空っぽ」な人間になつていくことが望ましいのです。それは意識を高め、愛を育み、捉われのない人になつていくことです。生きている間に心を浄化し、意識を進化した人間に成長させていくこと、それこそが、生きている私たちの使命です。このことが本当にわかってくると、充実し、生き生きとできます。そして心が浄められると、愛と平和の生き方である「今を生きる」ということが、常にできるようになつて来るのです。

カルマから自由になるにはどうすればよいのでしょうか。まず、カルマを浄めなくてはなりません。今までのカルマを浄化し、さらに悪い実を結ぶことを防ぎます。それと同時に良いカルマを生む、良い行いをしていきます。そして、カルマを信じます。良いカルマを積み重ね、良い結果につながり、その徳の積み重ねが次第に、悪い蓄積されたカルマを浄化していくのです。最終的には、カルマのない状態を目指します。しかし、良いカルマを積み重ね、またカルマを浄め内側

を浄めることは通常難しいことなのです。わたしたちは長い間カルマとともに生きてきて、それに翻弄されています。そのカルマを切ってくれる純粋な存在が必要なのです。それが悟りを得た方の存在です。そのエネルギーは純粹であり、カルマを切り離す力があるのです。その教えと、愛と生命のエネルギーで、次第にカルマが浄化され、今にすることができるようになるのです。カルマとは行為や行為の記憶の事であり、心身に刻まれて運命に作用するものです。神や尊い存在との出会いによってそのカルマが浄化できます。心に蓄積したエゴが浄化されるのです。

④エゴ 欲望 不安

人は、常にエゴ（自我）と共にいます。エゴとはわたくしという思いです。エゴは、本当の自分ではありません。人の心の動きが作り上げた、弱い部分を隠そうとする表面的な自分です。「あのままを受け入れる」ことの難しい現代社会では、自分を守るために自分で気づかないほどエゴが大きくなっています。心はエゴを増長させるように働きます。エゴやプライドは自分中心です。自分が一番かわいいのです。相手に対しては完全性を求め、相手が悪いと解釈すると、ジャッジしたり文句を言ったりします。エゴは、相手の立場に立って物事を見ることをしません。自分の物差ししかないのです。「こんなにいろいろやっているのに、上司はわかってくれない。無能だからだ」「あの威張った態度が嫌」と自分の物差しに合わない、途端に不平や不満を抱きます。さらに、他人からよく思われたいというエゴを人は持っています。ほめてもらうのが足りなかったり、何か指摘されたりすると、受け入れられずに傷つきます。相手を責めたり、自分に不足があったのだろうかと自分を責めたりします。

私たちは生まれてからずっと心とともに生きてきました。いまのあなたにとって心とは体の司令塔です。心が「あそこに行きたい」「これを食べたい」と思い、それに体が従っています。心は

まるでコンピューターです。過去生からずっと刺激を通していろいろな情報をキャッチして、それを記憶と感情で判断し、行為を起こしているのです。そこに常に好き嫌いが生まれ、その思いを反映し行動しています。このように心を長い間、いろいろに使って、その優れた機能を持つ心に翻弄されているのです。人は心は自分だと思って付き合ってきました。誰もが心は自分だと思っ
て疑いません。

幸せを求め便利さを求め、感覚が発達し、心が発達し、能力が発達し、その心と能力は、多才に、あらゆる方向に豊かに広がり、さまざまな便利なもの、美しいものを作り上げてきたというのに、そこにはまだ本当の幸せを感じられないのです。すべては変化し、最後はなくなっていくます。永遠ではありません。心は欲望を生み、欲望が満足すると、また心が変わり次の欲望が生まれ、またその欲望を満たそうと行動します。心は変化し否定的な心、肯定的な心と、生きる過程の複雑なプロセスの中で心が絡み合い、さまざまなわだかまり、執着で、心が混乱しています。体も成長し、次第に大きくなり、いろいろなことができるようになり、さまざまな体験をしていきます。一方、体のいろいろなところが故障をきたしたり、生命力が弱くなり疲れやすくなります。発達すると同時に、心身のバランスを崩しています。

現代社会は豊かさの一方競争社会であり、多くのストレスと不安を感じ、疲れやすく、生命力

を阻害しています。科学が発達し、さまざまな栄養剤や健康促進の知識が提供されていますが、そうしたあらゆることをやっただとしても、一向に安らぎを得ることができないのです。なぜなら、すべてのことは外側からやろうとしていることであり、外側からいろいろなものをあてがっているであり、本来なら内からバランスが自然にとれるところに外から余計な負担をかけているからです。外側のものを取り入れて、それに依存してバランスを取っているのです。

物質的な豊かさに囲まれ豊かな感じがしますが、次から次へ新しいものを作らなければならぬ競争の緊張があります。作る喜びと隣り合わせで、生きるため、食べるために常に追われるような気持と、深い所に何かわからない不安が存在するのです。すべてがスピード化し、回転、消耗が速く、競争し心の休まる暇がありません。人は気分転換に、歌うことや、スポーツ、話すこと、旅行、温泉、で発散し、お酒でその時だけ気分を紛らわせる人もいます。現代はストレスが多い環境です。こうしたことが病気を作り出すこともあります。医療が発達し人がそこに救いを求めますが、それは、一時的な症状の抑えにすぎず、生命力を高め、すべての機能を再生するほかに、医療は進んでいません。検査を行う機械が発達し、どこが原因であると、目に見える範囲で病巣を発見できますが、目に見えない部分、細やかな部分の異常は発見できません。

人々は苦しんでいます。競争社会の中でいろいろなことに挑戦しなければならなくなり、エゴ

が強くなり、利己主義になっています。道徳も教えられず、心が混乱して、美しい生命と人生が蝕まれているのです。便利な生活の追求で地球は毒され、水が汚され、空気が汚されて、地球と共にすべてが汚されています。そのせいで自然が怒っているのです。津波や地震や台風が町や土地を破壊しています。こうした環境の汚れと社会の乱れ、個人の混乱で、人間性までもが崩壊しています。お互いのカルチャーを尊敬していかねばならないのに、戦争やテロが起きたりします。それぞれ自分の宗教が一番だと考えたと争いが起きます。宗教戦争が起きてしまうでしょう。政治家は権力を争い、国をコントロールしようとします。人間が本来神からいただいた、素晴らしい性質である愛や慈愛、道徳の教えより、それぞれの組織やグループの権力争いとなり、どこのグループもそれぞれ利権を争い、パワーの戦いになっているのです。利権が大切になってしまっています。神は怒っています。自然は怒っています。海、地球、空、風が怒っています。

自然は調和しています。植物や動物たちは調和して暮らしています。人間だけが平和に生きることを学んでいないと思います。人間は自らを滅ぼそうとしています。そこには調和もなければ、自ら行うことに何の計画も持たず、自然とかけ離れています。自然は調和して、エネルギーと生命の再生をしています。しかし、人間は破壊しています。自然を破壊しています。人間が他の人間も破壊しています。戦争をしています。結局人類は自らを破壊することになります。しかし自

然^{しか}は生き残るでしょう。植物は生き残るが人間は生き残れないかもしれません。人間は今、とても墮落^{だらく}しています。貪欲^{どんよく}で、権力を追^おい求め、野心^{おんしん}でいっぱいです。人は愛と理解と英知^{えいち}を忘れて^わいます。

私^{わたし}たちには、創造^{そうぞう}する心が与^{あた}えられています。いろいろな人工^{じんこう}的なものを造^{つく}り出し、より便利^{べんり}な世界^{せかい}を造^{つく}り出^だしています。それはあたかも世の中^{よのなか}のためのようですが、実は自分^{おのれ}のためなのです。それは人間のエゴ^{ego}の物差^{ものさ}しにとつての「便利^{べんり}」であり「幸福^{きふく}」である世界^{せかい}です。人間のエゴ^{ego}によつて自然^{しぜん}は破壊^{はくわい}され、不自然^{ふしぜん}な中で暮^くらすことを余儀^{よぎ}なくされて^わいます。一方、エゴの願^{ねが}いが得^えられないときは怒^{いか}りやねたみ、不平^{ふへい}不満^{ふまん}を抱^{かか}え、心に暗闇^{くらやみ}を作^{つく}るのです。それは人にとつて幸福^{きふく}な状態^{じょうたい}なのでしょう。いつも心が波立^{なみたち}っている状態^{じょうたい}が、楽しいわけがありません。自分の心^{こころ}の幸福^{きふく}を求め^{もとめ}るならば、静^{しず}かで温^ぬかな氣持^{きもち}で満^みたされていなければならぬのに、複雑^{ふくざ}に考^{かんが}え、内外^{ないがい}に敵^{てき}を作り、自分^{おのれ}で自分の心^{こころ}を不安定^{ふあんてい}にしています。エゴは心^{こころ}や体^{てい}、また感^{かん}覚^{かく}の幸^{さい}せを求^{もとめ}て^います。誰もわらないのですが、実は私^{わたし}たちの本当^{ほんとう}の幸福^{きふく}を求^{もとめ}て^いるわけではありま^あせん。その場限^{ばかぎり}りの、便利^{べんり}で表面的^{ひょうめんてき}な支配^{しはい}を喜^{よろこ}んでいるのです。エゴの喜^{よろこ}ぶことは、私^{わたし}たちの本質^{ほんしつ}的な喜^{よろこ}びにな^なっていないのです。心にコントロールされ、エゴを無駄^{むだ}に喜^{よろこ}ばせている状態^{じょうたい}なのです。実はその幸福^{きふく}は一時的^{いちじき}であり、常に何^{なん}かどこか不安^{ふあん}を抱^{かか}えているのです。そこから抜^はけ

出ないと、無知のままこの生が終わることになります。

心の働きに気づくと、心がどういう傾向にあるのかがわかってきます。自分の心が、常に自分にとって気持ちの良いもの、好きなものを選択しているのだということがわかってきます。ここで大事なものは、自分にとって気持ちの良いもの、好きなものが本当の自分の「生命」そのものが喜ぶほど気持ち良くて、好きなものなのかということです。「心」が選ぶのではなく、自分の「生命」が選んだものであるかということが重要なことです。もしかしたら、あなたが好きだと思ったものは、心だけが喜ぶものであって、生命にとってはちっとも嬉しくないものなのかもしれません。心がいつもの癖で、それを選択してしまっているにすぎないのかもしれないのです。誰しも好きなことをしているときは嬉しいものです。好きなことをしているとき、私たちの体にはエネルギーが常に注がれています。しかしそれは、好きだという心がまず働いて行動を起こしているにすぎません。それは「執着」といって、自分の心があるものに「とらわれて」いるだけなのです。

何か特別な身体能力を築いたとしてもそれは永遠のものではなく、発達する時期は、人生において限られて、持続しないことがほとんどです。また、そうしたことは偏った部分を進化させ、発達させていくので、体の部位に負担がかかり、バランスを崩しやすくなるのです。体を鍛えたとしてもそれは生命力を高めていくこととは違い、何か競技のための身体能力であり、特別な一

部の能力を高めることになっています。真の知恵による生命力がみなぎるような調和のとれた発達とは違います。そうしたことは、心を喜ばせるかもしれませんが、実はずっと続くものではなく、命をすり減らしていくことになっています。

私たちの体と心は、常に疲れている状態にあります。あらゆる欲望の中で神経を使い、体を使い、心を使っています。何かに怒ったり、誰かに腹を立てたり、過去の事を悔やんでみたり、自分や誰かを責めてみたり。これでは平和な心の時間はありません。それどころか、自分の心がどういう状態にあるのかさえ分からない人が多いでしょう。それを無知無明といいます。自分がどういう心を持ち、どういう行動をしているか、本当に静寂のレベルから見ているのかは、そこにどっぷり漬かっているのです。誰もがほとんどわからないのです。そういう人に限って、こう言うのです。「自分は一生懸命生きてるのに」「真面目に頑張っているのに」それなのに幸せじゃないのはどうして、というわけです。

怒りや不安などは、もともと自分で自分を守るための心が働いて作り出したものですが、関係ない時にまで、その部分のスイッチが入ってしまうことがあります。人間というのは、自分を常に防衛するために、何故か悪いほうにスイッチが入りやすいものなのです。

人間は、不安や恐れなどに対応できるようにできています。「危ないかも」と不安になったら、それに従って逃げるほうが人間として生存する確率が高まります。不安を無視して危険な目にあうのは、本能の命令に背く行為です。人間は便利で危険の少ない世界を作り出しましたが、依然として心は不安と恐れ、恐れからくる怒りにフォーカスしてしまっています。自分を常に守るために、不安などのネガティブな心にスイッチが入りやすいようにできています。自動的にスイッチが入る状態になっていますから、少しでも気になることがあると心配の迷路に入り込んでしまいます。それらは心の癖であり、心の勝手な働きです。

親から説教されたり、人からいわれると、ますます自分の考えにこだわることがあります。間違っていると気づいても、エゴがそれを受け入れることを拒むのです。人は、すぐに素直になれないのです。人のエゴが素直になれないのです。素直になることは負けることであると思うのです。自分が折れること、自分の考えを変えることは自分を曲げることであり、負けと考えるのです。ですから頑固さを買き通すのです。たとえ間違えていても、たとえ苦しくても、その価値観を信じてしまうのです。自分を変える力がない人、素直になることが難しい人もいるのです。

思い込みが強く、その考えが変わらないと、苦しい時があります。その考えは、あなたにとっては間違っていないのです。自分はそれを信じています。人からそれを変えたほうがいいと言わ

れても、素直に聞くことができません。たとえば、若い時からやっていた仕事があります。最近
は疲れるので、もう年だからやめたほうがいいと人から言われます。しかし、それをやめられな
いのです。たとえ健康を害しても。あなたは、あなたの価値観に執着しているのです。

日々、不安感があつたり焦りを感じたりするのは、家族や同僚、上司や知人という外側の人との
のかかわりかもしれませんが、それは過去の何かの体験が原因です。その記憶が不安を呼び寄せ
るのです。心の記憶が引き寄せるのです。心が働いて、不安を引き寄せ、不安を深めさせるので
す。それが心にコントロールされている状態なのです。

私たちの中には、神があり、神聖な性質を持っている、本当に豊かなものを内側に持っていま
す。私たちは、目が外についていて、耳も外についているので、外側の事を一生懸命見たり聞い
たりします。それによって心はいろいろな働き、欲望が生まれ、比較の心が生まれ、差別の心が
生まれ、疲れてしまいます。外側にいろいろなものを求めそれを楽しんでいきますが、そこには
常に葛藤が生じます。また、その喜びもつかの間で、泡のごとく消え去ってしまいます。そして、
再びその喜びを得るために、心はあちらこちらにさまよい歩きます。幸せを求めて、あれを試し
これを試しあがいて生き続けていくわけです。この世界には素晴らしいものがいっぱいあります
が、それらはやがて、すべて消えてなくなっていくものです。

私たちは幸福を求め、豊かな現代生活を生きています。しかし、何か不足を感じています。満足している人も、いまだ本質的な満足をしていないのです。すべては、感覚の喜びであり、心の喜びです。その喜びは永遠ではなく変化します。さらに、心には次々と新たな欲望が生まれ、それを得て味わい、また次の欲望が生まれてきます。もつともつとその思いが強くなり、さらにいろいろなものを作り上げていきます。やがて、疲れ果て無気力になります。

欲したものを手に入れても飽きてしまい、得られなければ人は焦ります。こうした心は欲の願いを実現しようとしているのです。心の奥には不安があります。その心には真の安らぎがありません。欲したものを手に入れても、一時の満足で、違う欲望が沸き上がるのです。人は心に翻弄されています。

人は生まれてからずっと心と付き合ってきたので、心を外すことは大変困難です。心の働きをコントロールするために、心にいろいろなメッセージを与え、心を良い方向に染め上げていく方法があります。それは心を強くしてそれをやるんだといった思い込みによって、何かを成し遂げようとする方法です。心の働きを強める方法は集中の心を強くしていきます。確かにその方法で何らかの効果はあり、強く物事を実現する力となっていきます。しかしそれが度を越していくと、エネルギーを消耗し、疲れていきます。そうして心をやみくもに使果たしていく方法で、何々

せねばならぬと、自分に負荷をかけ、推し進めていくことで、やがて疲れ切ってしまうのです。

SNSなどのデジタル空間で、自分が知りたい情報だけを選び、反対意見が見えなくなる状態があります。情報の偏りです。それが進むと認知が歪み、正常な判断ができなくなる恐れがあります。同様の考えを持つ人々とやり取りすると反響が増幅します。同じ意見を繰り返し聞くと「そうだ、そうだ」と信じ込み共感します。人は共感したいのです、その共感には孤独感から逃れたい承認欲求、自己防衛もあります。自分たちの共感した意見に反対するものがあるときは、対抗意識から、さらに補強され先鋭化する怖れがあります。

⑤ 心と魂の違い

「もっと欲しい」「これではなくてあれが欲しい」という欲求があらたな物を生み出し、人々の心を満足させ、経済が発展し就業者が増えていくという面があります。けれども、そうやってあまりに欲求を上塗りしていくことは、命の輝きを封じ込める事につながります。本当の自分、つまり魂は、心の奥深くにあるからです。魂がダイヤモンドだとすると、心は、ダイヤモンドを覆っている分厚い氷のようなものです。そのため、欲をかいいたり、嫉妬したり、人を恨んだりすると、氷はどんどん濁っていき、魂の輝きが失われ生命力を弱めていきます。その結果、病氣や悪い物事を引き寄せて、心と体のエネルギーをさらに食いつぶして免疫力を低下させてしまうのです。自分の内側と向き合うことで、今まで気づかなかった矛盾に気づき本当に必要な物、大切な物、真理を悟り、自分を浄めていきましょう。心は常に波のように揺れ動き、疲れやすく、体調も崩しやすくなっています。高次元の存在である本当の自分を信じることで、心の揺れが収まるのです。

心をコントロールするというのは、不安の心やイライラして動き回る心を鎮めて平和にすることです。心を不動にするのです。馬車の御者は、手綱を手繰ることで馬をコントロールし

ています。それと同じようにあなたも手綱を引き、心をコントロールするのです。大切なのは、「馬」あなたではないということ。「心」あなたではないということ。本当の自分、すなわち魂です。それは不動の存在です。心をコントロールするためには、瞑想の修行を積む必要があります。魂の存在、魂を信じてつながることで、心に振り回されなくなり、安定するからです。

心はいろいろな経験を積みますが、そこには頑固な価値観があります。人は常に心と共にあり、自分の考えにとらわれています。自分の考えが自分だと思っっています。心を自分であると思っっています。心のリアクションは、プラスとマイナスであり、常に引き付けるか拒絶するかのどちらかに働き、それは、コントロールが不可能であり、無意識に行われているのです。ですから、心は常に変化しているのです。常に変化する心が自分だとすると、それは不安定なものであり、それが自分であるのはおかしいと、また、喜びの感覚がすぐに苦しみに変わるのはおかしいと思わないうでしょうか。もちろん固まった強い執着の心もありますが、永遠に変化しないものではなく、変化するのが心なのです。その変化するものに執着していても、それは消えてしまうのです。さまざまな執着があるから苦しいのです。「心はもともとならないものであり、もつと深い所の本質を目覚めさせましょう。そして、もつとみんな、愛を分かち合って、自分自分とこだわらずに、助け合っていきましょう」そう思うようになると、心がすっかり楽になるのです。

生きることが充実してくると、人を羨むこともなく、何もなくても幸せになれます。それが達成できた時、そこにあるのは真理の悟りです。本当の喜びだけです。昔は自身の不調和を防ぐため、さまざまな決め事、掟が生活の中にありました。現代はそうした習慣がない一方、個性を育てる自由の良さもあります。あなた自身を愛し、信頼し、まわりを尊敬し信頼し、すべてを創造する源の力を信頼し、尊敬を持つことが大切です。エネルギーを奪うエゴという混乱を落とすことができます。信頼がないと常に自分と他を比較し、自分を安心させるためのチェックを行って、優越感を感じたり、変にコンプレックスを感じたり、あるいは人を見下したり、いつも心が自己防衛に働いてしまいます。自己防衛では一時的な安心を得られますが、やがてバランスを崩し、エネルギーを消耗して、真の安らぎから遠いものになっていくのです。

自分の一時的な安心のみでなく、皆が幸福になることを願いましょう。存在、創造の源、つまり本質につながることで、それは偏りのない平和な愛のあるところであり、真理であり、神、また真我につながる中心に在ること、信頼につながっていくことであり、本当の安らぎをいただき、力強く生きていくことができるのです。そういう生き方が必要なのです。それができないと、心は常に不安を抱え、エゴでこわばり、心は曇り、体は疲れ、変に自信過剰でまわりが見えない人になってしまいます。あるいは人の批判に明け暮れる、コンプレックスの塊で終わってしまいか

ねません。多くの人は、競争社会の中で常に比較し、批判する心を使い、勝つことを考えて生きてきました。常に追われる気持ちで先を急ぎ、情報を集めていますが、真理がわかっていません。そこには安らぎがなく、本当の成長がないのです。もう一度素直な心を取り戻すために、心身の調和をはかり、自分を愛することです。

人は自分に満足できないと、お金や地位や名誉を欲したり、他のもので自分を満足させようとしています。しかし、それだけでは本当に豊かになれません。純粋な存在に実際に出会っていくために、自分の内側への変容の旅、真理に出会う、真我に出会うスピリチュアルな冒険をしていくことが必要なのです。自己のクオリティを高め、神から生まれた分身である、心を超えた、もともとの自己に出会い、そのものになっていくのです。

本当の豊かな人生を送るために、自分はいかに生きるべきかを、もう一度考え直してください。ほとんどの人は人生の目的を知らないし、真理を知りません。とらわれない自由な真我、魂、さらには至高なる存在を知らないのです。海の中で魚を獲ろうとしているように、人生の目的を外に探しています。人生の目的は自分の中にゴールがあるのです。人は真理を知らず、自らの内なる力を知らず、それを用いていません。もっと良いつながりを自分自身の中に持つことです。人は、ストレスを抱え、先を心配し、過去を悔やみ、不足のみを嘆き、競争社会の中で、愛を失

い苦しんでいます。苦しみや不安というのは、どこかがアンバランスの時に発生します。自分の中に歪みがあると、心のエネルギーが混乱し、さまざまな否定的な心、苦しみが出てきます。何もわからずがむしやりに生きているうちに、バランスを崩してしまうのです。それが心身の不調和を発生させます。アンバランスは無知と欲望によって発生します。自分を信じず、他も信頼せず、まわりを気にしています。仕事、職場、家族、親戚、まわり、日常生活。常にまわりが重要であり、自分のことをなにも知らないのです。

本当の自分である魂を心が覆いカルマに沿って変化し、いろいろと幸せになろうと思いつているのです。心が混乱して正しい判断ができないでいるのです。それは、その時々判断であり、自己の体験からの判断で、自己を守る小さな判断になっています。心を浄めさらにそれを超えることで、本来の自己、真理に達するのです。すべてが満ちている存在、パワーの存在、心と体を支える源の力の存在である魂が、そこにあるのです。心は常に変化する存在ですが、それを超えた源の魂は思いわずらったりしません。魂は本来、心よりパワフルな存在であり、神の分身に他ならないのです。そして、心を使って生きているときは、神の分身である自分の魂は見え、現れないのです。

私たちは、日々の生活に追われ、毎日にあたふたと忙しくしています。そういう中であって、

人の内側に深い海のような静けさと愛に満ちた存在があることを、そこからすべてのものを生み出す大きな生命の力があるということを、すっかり忘れてしまっています。体が自分なのではなく、心が自分なのではありません、あなたを支えている創造のエネルギーの存在、神があり、それが自分、魂です。真理です。純粹で、何の苦しみともつながらない超越した存在なのです。そのことを思い出すことが必要です。

⑥輪廻転生

肉体と心は修業ができる尊い存在です。修行と気づきで揺れ動く心をすみやかに静めることができます。今まで記憶したさまざまなカルマを浄めることができます。人は神の恩寵を受け続け、瞑想をし、魂を浄めることが必要です。今のためのみでなく、死後のためにも、その魂が生まれ変わって、良い人生を得るためにも。もしそれをせず、煩惱を背負ったまま死を迎えると、記憶のカルマをかかえたままになり、死ぬときや、死んでも苦しみむことになります。これでは仏の道に到底たどり着けません。何もせず、神の恩寵なく、自分に気づいて変容していくということは、ありえないことです。肉体と心は、すべての記憶とカルマ、未来に影響を与える因子を抱えて死後の世界に行きます。普通、人は何生も何生も、生まれては死に、生まれては死にを繰り返さなければ、カルマを浄化し、進化することができません。そして残念なことに、死んだからは肉体がないので、修行してカルマを浄め、悟りを得ることができないのです。

自分の欠点に気がつかなくてはなりません。それを怠ると、次の人生にその欠点を持ち越すこととなります。自分のため込んだ悪癖は、肉体を持つているときにだけ取り除くことができます。誰も代わりにやってくれません。もし、あなたが争いを選びしかもその癖を取り除こうと

しなければ、それは他の転生に持ち越されます。しかし、その問題を自分で克服しようと決めた時、もはや次の人生に持ち越すことはありません。私達は自分と同じ波動を持つ人とだけ付き合えば良いではありません。自分と同じレベルの人に魅かれるのは当たり前です。しかし、これは誤りです。自分の波動と合わない人たちと付き合うことも必要なのです。このような人たちを助けることが大切なのです。

物質界と霊界の間にいる人は、物質界で学ぶべきことを学び終わったかによって、生き返るか否か、自分で決めることができるのです。もし、これ以上学ぶべきことがないと感じれば、医学が何をしようと、直接霊界に行くことができます。しかし、この選択の自由が与えられていない人もいます。彼らはもつと学ぶために、この世に戻って来なければならぬのです。

私たちは直感的な力を与えられていて、その力に抵抗せずに従うべきなのです。その力に抵抗する者は、危険に遭います。私たちは同じ能力を持って、霊界から私たちが生きる物質界に送り返されているわけではありません。ある人は他の人より大きな力を持っていますが、前世で徳を積んだからです。このような視点から見れば、人はみな平等に作られているとは言えません。しかし結局は、私たちはみな平等になるところまで行き着くのです。

生きることには大切なのは忍耐とタイミングです。人生を焦ってはなりません。人生は多くの人が期待するように、うまく予定通りにゆくことはないのです。したがって、人はその時々によってくるものを受け入れ、それ以上を望まない方がよいのです。命には終わりがありません。そして、人は決して死にません。新たに生まれるということも本当はないのです。ただ異なるいくつもの場面をただ通り過ぎてゆくだけなのです。時間にも終わりはありません。人間はたくさん次の元を持っています。時間というものは、人が認識しているようなものではありません。答えは学びの中にあります。

死の恐怖、どんなに富や権力をもってしても消し難い恐怖、これが問題の核心なのです。もし人間が、生命に終わりがなく、死も誕生もないのだと分かれば、この恐怖は消えるのではないだろうか。私たちが肉体を持つてこの世に存在しているときは、見えざる力に守られていることを知り死後にそれらの仲間入りをすることを知ったらどんなに安心できようか。人に対して暴力をふるったり、不正を働いたりしたら、その先の転生でそれを返さなければならぬと知ったなら、人は、怒りや復讐心がどんなに少なくなるであろう。そして本当に「知ることによって伸に近づく」のであれば、富や権力も、伸へ近づく手段ではなく、それ自体が目的になったときには、何の役に立つのであろうか。いずれにせよ、物欲や権力欲には何の価値もないのです。

私たちは、支払わなければならないカルマを負っています。もし今生でこのカルマを支払わなければ、次の人生に持ち越すことになります。いつかは支払わなければならないからです。カルマを支払うことによって我々は成長するのです。一つの魂は異なった肉体に何回も転生することができます。このようにして、前世で成した過ちを矯正することができます。同様に、前世で達成できなかったことを成し遂げることもできます。

カルマにより、良い悪いと判断する思いは、いつまでも消えることはありません。それどころか、ますます増幅しそれらに翻弄され、苦しむことになってしまいます。そのことを輪廻の輪の中にいるといいます。カルマを繰り返している状態です。日々、エゴとストレスの汚れの中で目も明けられず、混乱し、強がりと思ひ込みの醜い心で、愛のないエゴで突っ張って、浅はかなおごりを持って生き続けるのです。しかし、創造の源泉の存在につながり、それと一体になり、真理を知り、無知から光明の人に生まれ変われるのです。

⑦ どう考えるか

「ほめられたい」「認められたい」誰もが他人から評価されることに幸せを見出し「もつとがんばれ」と自分を駆り立てます。高価なものを買ってきれいにするのも、立派な家に住むのも、幸せな人と評価されたいからかもしれません。SNSを使う一面にもそうした自己顕示欲があります。「幸せそうな自分」をみんなに見せたい。そして「確かに幸せそうだ」と応えてもらおうと安心です。幸せを過剰に演じて快感を得ます。そうした表面の行為、エゴの行為、見栄の行為でいつも忙しい自分に、疲れを感じ始めている人も多いのです。人の評価ではなく自分を信じ「自分相応」を心がけることが大切です。親や世間の「正しさ」にとらわれている人もいます。「こう生きるべきだ」と考えそれが幸せになると思い込んでいます。その不自由な生き方に気づいていないのです。世間の価値観ではなく、自分の命の声に耳を傾けましょう。競争する必要はありません。あなたが持っているものを活かせばいいのです。たとえば世間から「それではダメ」と言われてもいい加減な自分を許す。そういう「自分相応」な考えが必要です。

エゴとは何なのか、こだわりです。エゴを手放したら、弱くなると思っています。エゴは自分である証（あかし）と思っています。エゴが生きる力と思っています。確かにそういう部分もある

ります。エゴがあるから、しっかりすると。恥ずかしくないように正しく生きると。どんなに困っていても音を上げないで頑張るのだと。エゴではなく、あなたは愛から頑張れることを自分に伝えます。自分を愛して他を愛するのです。そのことでパワーが出るのです。

体には体のエゴがあります。心には心のエゴがあります。現代はエゴが最も発達していますから、この世界に見えない存在があることがわかりません。心と体こそが自分であり、創造の源である神なしに生きることができると思っているのです。そんなエゴの考え方、無知な考え方で生きていても、生命力は働いています。心と体を支えている源の存在が神です。神は、形のある人として存在していません。神とはこの宇宙のすべてなのです。

ポジティブシンキングという言葉があります。心をポジティブにしてさえいれば本当に幸せなのかというと、そうではありません。過ちでも自分に都合よく、ポジティブに考えてしまうこともあるからです。それでは、単に自分に都合のよいポジティブであり、奥深い心理を知っての行動ではありません。ですから、本当の幸せにはなりません。心は魂ではありません。自分にとって都合のよい心を持って自分を守っているつもりでも、かえって真理への扉が閉ざされてしまい、パワーが届かなくなります。ですから、そういう都合の良い心、エゴを超えていくことが本質的な成長であり、本質の豊かな人になっていく道なのです。自分は自分とは、自分を強くする

エゴの自信ではなく真我、神の存在から生まれ、神は至高なる存在から生まれているのだと、至高なる存在の神の片鱗に気づき、そこを無条件に愛していく。そうすることで、守りをいただき、かつ、気づきをもって覚醒して自由に安心して生きていくのです。

さまざまな心の働き、特に苦しんでいる心、疲れた体、日々の営みや食事、生活環境などから生ずるストレス、仕事や人間関係から生ずるストレスなどが人を取り巻いています。人間のエゴと心の混乱、欲望と無知、怒りにより、環境の調和もますます乱れ、自然の破壊が進んでいます。しかし、そういうものを通り越して、すべてを生み出す源の力、純粋な存在である神々のエネルギーに気づき、神の一部分である真の自分自身に出会っていくのです。あるいは単純に素直に神に祈り、すみやかに素直な自分を取り戻していくのです。それこそが、ストレスから脱出する、エネルギーの変容が起こるヒントです。幸福になり、本当の豊かさを作り出してくれるのです。

多くの人は人間関係に悩んでいるようです。相手の何かが受け入れられないで嫌いなのでしょうか。みんな価値観が違います。それを受け入れるのです。嫌いと思っても、あなたの気分が悪くなるばかりです。相手の良い所を思います。嫌いがあるから、あなたは学びをいただいています。あなたのために相手は生きていません。あなたに気に入られるために、生きているのではないのです。あなたは相手の良い所を見て、そうした出会いに感謝します。大きな心を創るため

にこの機会が与えられたのだと感謝します。

大切なのは私たちを支えている見えない力を尊敬することです。クリエイティブな心が働くのも、源の存在、神のおかげであり自由に体が働くのも、神のおかげなのです。それにもかかわらず、みんな自分がやっていると信じています。そして見えない存在を信じないために、ストレスになったり、病気になるったり、うつになったりするのです。

自分に宿る神性と、自分の人生が大いなる力によって導かれることを認識すると、素晴らしい力が湧きだし、病に対し免疫システムが活発に働き始めます。また、自分の症状、恐れ、不健康、依頼心の、真の原因を理解すると、回復が促進されるのです。

人には感覚がある。目は外側についています。耳も外を向いています。誰もがその感覚を使い、外の情報を集めています。人類が誕生した時から、生き抜くため、家族を守るために私たちは外側の世界を長く注意して生きてきました。外に注意することは生きるために最優先です。そのために心の働きが発達してきました。やがて、自分の真の姿を忘れていきました。自分の内側に何かあるのかを忘れてしまいました。

心の運用を良くしたり、悪くしたりすることによって、人間の人生は、良くもなり、悪くもな

ります。肉体はもちろん精神生命も、一切広い意味における人生の事柄を、心の運用いかによって、決定することができると真理を悟ります。

自然は、見返りを求めません。太陽が大地を照らし、植物を育て、雨が大地を潤して、さらに植物が成長し、実りをもたらします。そこにエゴはありません。ただ、与えてくれます。それが自然の法則です。人間はどうでしょうか。人間には心があります。そのおかげで文明が発達した半面、心の喜びを過度に求めるようになりました。その結果「心が気持ち良ければいい」という思いが増幅し、多くの人が心をコントロールできていません。自然のように「与える」のではなく、「集めて抱え込む」。そういう生き方をしているのです。与えられた肉体は、いつか自然に戻ります。ですから、自然と同じように「与える生き方」をしていく。エゴを捨て、執着を取り、愛を与えていきましょう。自分の中の不純物を取り除き、自然性を高め、純粋な存在に浄めていくのです。

人生で経験する感情は、その根源を辿ってゆくと、愛と恐れという二つの感情しかないのです。あらゆる肯定的な感情は愛から生まれ、あらゆる否定的な感情は恐れから生まれます。愛からは幸福、満足、平和、喜びが沸き上がり、恐れからは、怒り、憎しみ、罪悪感が沸き上がります。私たちは一瞬一瞬、愛か恐れ、どちらかの選択を迫られています。私たちは、孤独、失敗、

拒絶、愛されないことを恐れ、実にさまざまな恐怖を多くの場合選択しているのではないでしょう。もし恐れがなくなれば、私たちの人生は大きく変わるでしょう。ほとんどの恐れの原因が死の恐れに帰結し、「死が存在しない」のだとすれば、恐怖そのものが力を失い、私たちは恐れから解放されるはずなのです。今に生きることが出来る人は、この瞬間に過去を手放し、現在だけに意識を向けて、現在を十分に堪能し、自己の人生を真に生きること以上に素晴らしい経験は考えられなくなります。時間から解放され、自分が本質的には永遠の存在であることが理解されます。そして、愛を与えていくのです。

愛というのは心の奥にあります。その愛を実践していくには、心を浄化し、純粹にすることです。すると純粹な愛が湧いてきます。さらに、「本当の自分」になり悟っていくのです。相手を、神様を送ってくれた存在であると、あたかも神様のように、その人を拝む気持ちで尊敬して接するとよいのです。

いろいろな人に愛され、見守られていることに気づいたら、それを受け入れていきます。受け入れることで、自分を愛し癒すことができます。自分を愛することで、ポジティブなエネルギーが流れ始めます。ネガティブなエネルギーを手放し愛の記憶に気づくことによってカルマは浄

まっていくなのです。このように肯定的なことを思い出すことが大切です。私たちは常に生かされ守られているのです。そうした見えない存在への感謝をしていきます。あるいはすべてに神を見ていくのです。

何かを自分より多く持ち、優れ、高い評価をされている人がいるとうらやましい気持ちに嫉妬心が沸き上がる人もいるでしょう。その思いをばねにして自分もそうならうと動機になればよいのですが、卑屈になると苦しくなります。親は欲望が大きすぎて子供に対して自分の望みが達しないとダメだと言いがちです。その体験から子供は嫉妬心が深くなります。子供の表面ではなく、内面のいい所をキレイとほめて育てるといい子になります。あるがままを、受け入れて自信を持つことが大切です。

嫉妬の芽生えを取り除くために、人の気持ちを気にするより自分で良い行為を起こすのです。人を助ける、生かすことを学ぶのです。そのことで喜びが増えることを学ぶのです。人は常に、満たされていないと感じ、ため込むことを教えられるのですが、人に捧げていくのです。それを小さい時から行えたら、どんなにか素晴らしい人間になるでしょう。またそれは無償の愛からであり、エゴからではなく自分を超えた力からなされるのです。

ものごとを大きく語ったり、着飾ったり、おしゃれるのは、自分をよく見せようとする見栄とつながっています。まわりの人は表面だけを見てあなたを評価するでしょう。過度で無駄な演出は、疲れてしまいます。人にどう思われるかを気にしすぎません。まわりの無責任な評価に乗らないのです。たとえ反応が悪くても、見栄より、深い所からの輝きです。

見栄は、あなたが頑張らなくてはと思つて、背伸びをしているのです。自分は頑張っているのかわからないですが、やがて疲れてしまいます。人はどんなつながりが良いのか、外側からの評価ではなく、内側からの評価になるのです。それは人生の終わりに気づきます。今から気づいて、あなたの内側から、にじみ出るものを発生させていきます。それは無償の愛です。そのことであなは輝いていくのです。

本当の評価は、その人がいることで、精神的な何かが与えられることです。安心感です。内側から満ちることで、そうした力が得られるのです。評価されたい気持ち、その欲を超えて、ただあるがままになっていくのです。

見えないところの力の恩恵を感じていくと、気づきが増していきます。今までは心の執着につながっていて、つまり価値観につながっていて、何かが満ち足りなかったのです。あなたはこ

れまでの変化する心から、心を今につなげ、無心でただみんなが喜ぶこと、良い行為をしてみます。今までの価値観や、こだわりに振り回され、虚飾の世界から振り回されていたところから離れて、小さなことに感謝して、いろいろが見えてくるようになります。それは平和な心になったのです。みんなの良いところが見え始め、他人を警戒しなくなり、自然に話が楽にできるようになるのです。

人はマスコミや周囲の大人たちから刷り込まれた価値観に縛られ、いつのまにか、踊らされながら生きています。家庭、学歴、容姿、進路、適齢期。借り物の価値観から自分が進むべき方向を見て、そこに当てはまらない自分をダメだと思い込み、ひどく焦り、苦しむのです。深い純粹な自分を信じ、自分で気づき、自分で選択をしていきます。今まで自分をコントロールしていた思い込みの価値観の一つ一つが色褪せて見え、心が軽やかになっていきます。

良い行いとは、どんなことをすればよいのでしょうか。良い行いとは、すべての人が喜ぶ、親切な気持ちや思いやりのこもった人を傷つけない行いです。逆に言えば、自分にとって良くなくて、他の人にとっても良くない行いを避けるようにするのです。また自分が無理をして人に良いことをするというのは一見良い行いようですが、自分が無理をしたり我慢することは、自分にとって良くありません。「我慢したのに」と恨んでしまうネガティブなエネルギーが出てきて、逆

に良くない行い、良くないカルマへと続いてしまうことになりかねないのです。無理なく、自分もまわりも喜ぶことをするようにするのです。ただし見返りを求めない良い行爲です。とらわれない良い行爲です。まず良い行いをしましょう。

ネガティブな心の暴走に気づいたら、すぐにストップすることです。まず、自分の怒りや不安に気づきましょう。「いま自分は怒っている」と見つめてください。そして、その怒りの行方を見守ります。深い呼吸をします。さらに「これは心の癖だ」と気づきましょう。あるいは水をコップ一杯ぐつと飲むのも、心を切り替える助けになります。そうして、怒りの気持ちを手放し、無心に戻るのです。気持ちを切り替え、良い方向に心を使うようにします。不安でイライラしたり、憎しみでどす黒くなった心を、愛の気持ちに切り替えていくのです。愛を育て、執着をなくすことでカルマを浄化し、自然と安らぎ、愛と知恵に満ちて生きることができるようになるのです。

自分の心を俯瞰すると怒りや動揺が収まります。しかし意外に難しいのです。自分を「大変そう」だなど見ると別世界のような楽な気持ちになります。

88

3章

瞑想

瞑想の力

瞑想の力

人生には、どちらの道に進もうか迷うことがあり就職は大きな分岐点になります。ハローワークで職業紹介を受け複数内定後の選択で相談に来る人がいます。迷う内容を分解すると、内定したそれぞれの会社の理念、社風、規模、成長性、安定性、業種、仕事内容、待遇、通勤時間などです。相談窓口で対比するため項目ごとに図表化、点数化して来談者の判断材料としました。持ち帰り再考し最終判断は本人がするようお願いします。その時は言いませんでしたが、瞑想すると、自分にとって良い判断が促されます。瞑想の時に考えるのではなく、あるがままを観て、感謝し、離れ、答えは自然に浮かびます。点数化されない何かがあるのかもしれませんが。他人に自分のことを決めてもらうのは良くありません。そのために瞑想が役に立ちます。

個人には、それぞれ得意、不得意があります。自分の得意な分野を職業として、互いに補い合い助け合うのが社会貢献であり人間社会です。その職業や仕事を通じて、色々な人と知り合い、楽しい社会を作ります。世の中に役立つことをする面白さがあります。瞑想は、自分を知り自分と社会をつなげる助けをします。

瞑想をはじめて間もない時は、心が静かになっている。リラックスしている。この二つができ

ていればよいのです。それは、ある程度、瞑想ができた状態です。いろいろな想念が浮かんでも気にしないことです。

悩みや心配事はしつこく持続します。すぐに忘れてしまうようなものは悩みではないでしょう。仕事をしているときにも頭から離れず、仕事に集中できない、ひどい時は、仕事をする気もなくなってしまう。そのようなものが悩みではないでしょうか。瞑想は、悩みからあなたを開放してくれます。なぜなら、瞑想が悩みを忘れさせてくれるからです。一時的であれ、悩みを忘れて仕事が続けられれば、悩みは力を失います。やがて悩みの解決法がふっと心に浮かんで来るのです。仏教では「こだわりのない心、とらわれのない心、自由自在の心」といい、瞑想はその心を現実化してくれる方法です。

いやなことやストレスはあります。瞑想をはじめて感じる効果は、「物事のマイナス面を前向きに捉えるようになった」ことです。その結果、自分の心情や行動が変わり、周囲の人を含めてよい流れを起こせていると感じます。人は前向きな姿勢で人生に臨んでいる人に惹かれていくと思います。それが良い結果につながります。

瞑想をはじめた時に、心に何らかの想念が浮かんできます。「私の心は、空になっていないの

でダメだ」とがっかりすることはありません。「心が空になる」というのは、瞑想の理想の境地を表現した言葉だからです。自分の心に、ある想念が浮かんでいることに気づくことが、心が静かに澄んできているのです。多くの場合、私たちは自分が何を考えているのか気づかぬほど心が混乱したり、あるいは何らかの思いや考えにとらわれているのです。

瞑想しようとして、心の中に、したいことや欲しいものなど、欲望の思いがあれば、どうしてもエネルギーはそちらのほうに引きずられてしまいます。確かに瞑想とは、ボーッと何もしていないでいる状態でもあります。ただ、それは思いに抵抗するのではなく、観るという行為です。ただあるがままを観ているのです。それは大変高度な瞑想であり、さらに進化してなにもせず、観ていることで平和で喜びに満ちるまでなるには、行うのではなくただ観るという新しい癖をつける努力をしなくてはなりません。

瞑想によってもたらされる恩恵の一部を簡単に説明すると、瞑想を習慣化することにより、ストレスの軽減、平穏な心が備わる、集中力アップ、判断力、創造力や直観力が研ぎ澄まされます。一生懸命なのですが、すべてを四角四面に考えてしまうほど真面目すぎたり、いろいろな勉強して、こう生きなければならぬと心の思いが強くなり、自分を縛り付けたりしていると、自由に

自分を表現し開放することができなくなります。するとエネルギーが流れにくくなるのです。固くなって不自由になってしまいます。物事はそう自分自身の理想通りにいきませんから、すぐ人と衝突したり、自分の主張が通らないことで不満な気持ちをずっと引きずることになります。だからこそ、瞑想が必要なのです。本当の自由と平和がどこにあるのか、何が大切なのかに気づいていくべきなのです。ただ一生懸命に行動しているだけでは不十分であり、効率が悪いのです。瞑想はあなたをリラックスさせ、自由にしてくれます。自分の考えにとらわれず、心が平和になります。そして、心を静かにし、休ませ、無心になると楽だということがわかってくるのです。より一層自由な発想を生み出してくれると理解できます。

不確実性を楽しむ。これまでは、目標を設定し、その達成のために計画を立てて、一日の行動をこなし、その積み重ねで目標を達成する日々を過ごしてきました。もしその方法に行き詰まりを感じていたら、瞑想をしてみる価値があります。ストレス軽減、集中力、平常心、直感力、タイミングの良さ、創造力、予感、見通す力が備わります。そうすると、安心感や至福感等も合わさり、不確実な中でも心地良く過ごせるようになります。

瞑想する魅力は、そこにある知性と周囲のパワーです。その力を信頼すると、不確実性への恐れが払拭されるのです。不確実性の英知の中で既知の物事から解放され、未知なる領域の可能性

に接します。不確実性の英知とは物事の流れに任せ、時間の制約を作らないことです。不確実性は、答えが現れるまでの一時的な状態にすぎないのです。

多くの人は、安定を求めます。不確実性や不安定をなるべく避けたいと思います。しかし、瞑想をしていると不確実性や不安定が、チャンスであり、より面白くなる扉に思えてくるのが不思議です。瞑想により、不確実性そのものをいつのまにか、ポジティブに捉えられる自分に出会うでしょう。未知の領域には可能性が潜んでおり、常に新たな創造を待ち受けています。あなたは、不確実性の中であらゆる可能性に接し、正しい道を見出します。

自分の内側の深い所から出てくる願望は、生まれてきた目的と連動していることが、ほとんどです。また、生まれてきた目的と合致している願望は、人や、出来事、物質、これから起こること、目に見えない存在に繋がるの応援を得て「意味のある偶然の一致」という形で叶いやすくなります。それが瞑想を続ける動機になります。

偶然をマネジメントしていくうえで、「流れに乗る」ということは重要なポイントです。偶然の一致を追っていくだけで流れに乗っていくことはできますが、その他の判断基準としては、「タイミングが良い」「スムーズ」「楽しい」があります。あまり頭で考えずに、感性がどう感じるか

で物事を選択していくとよいのです。

先の事ばかり気にしていても仕方ありません。なるようにしかならないのです。夢や希望を持って生きていくことは良いことですが、そのことを期待するがあまり、心配するあまり今のことができなくなるといった、取り越し苦労の癖があったりすると、本当に苦しいものです。意識を今に持つてくることで、過去を悔やまず引きずらず、今をどう生きるか、豊かに生きるかに集中させていけばよいのです。心を無心にして、とらわれず自由に、空の部分を広げていくということです。無心に今に生きることを可能にするのが瞑想です。

カルマを浄めるために有効なのが、カルマの法則を理解することから、さらに進化して、自分のカルマに気づくことです。気づき、理解します。気づき、見つめ、そのカルマと距離を置き、一体にならないのです。それは瞑想をはじめることによって、内側のからくりがわかりはじめ、そうしたことができるようになっていくのです。

自然体、自然な心になるためには、カルマの影響を浄めていかねばなりません。カルマを浄めるには、距離を置き、気づきをもってカルマを行っていく、また正しいカルマを積んでいくことにより、カルマに翻弄されない人になっていくことができます。カルマを見つめる、それは最高

の瞑想法であります。瞑想することが、カルマを見つめていくことになります。

心とカルマに影響されない状態をつくっていかねばなりません。瞑想により心とカルマが浄まり、今にすることができるようになります。心身にエネルギーが充電され、元気にリフレッシュします。心も体もリラックスします。物事を心配せず、おおらかにになります。集中力が増し、生きるための新しいアイデアを生み出します。やる気が出てくるのです。生命力が増し、免疫力が強くなり、癒しの力がでてきます。潜在的に持つていて、まだあらわれていない病氣に対し、抵抗力がでてきます。ずっと健康でいられるわけです。予防医学というか、癒しの力を高めていくことで、自分の健康が維持できるのです。何がなんでも病氣は悪いということではありません。風邪をひいたり、下痢をしたりなどの症状が出るのは、裏を返せば、自分の体が良くなるためのバランスを取ろうとしているのです。それを警告として受け止め、自分自身の心の持ち方や生活を振り返り、安らぎと感謝に気持ちを向けてバランスを取るのです。

医療が発達し人はそこに救いを求めますが、それは、一時的な症状の抑えにすぎず、生命力を高め、すべての機能を再生するほどに、医療は進んでいません。検査を行なう機械が発達し、どこが原因であると、目に見える範囲で病巣を発見することはできますが、目に見えない部分、細やかな部分の異常は発見できません。本来そうしたことは、瞑想を通して自分の感覚でわかるは

ずです。自分の感覚を基準にしなければならないのです。正しい感覚を養い、何がどのように違和感があるのか、バランスの崩れに気づく、そこからどのようにバランスを取ったらいいのか、どのように生活を改めたらいいのかと気づいていく必要があるのです。

瞑想を続け、自分の醜い部分を見つけた時に、「こんな自分はダメだ」と否定するのではなく、「自分にはこういうところがあるんだ」と気づくようになります。気づくというのは、ただ見つめるということ。心を働かせるのではなく、純粹な魂で見つめること。何もせず、あるがままを受け入れるということです。あるがままを受け入れるだけだと、人として成長しないのではないかと思うかもしれませんが、そんなことはありません。実は、気づくというのは、心と離れているからこそ成せる高度なことです。それは、自分の目を自分では見られないのと同じです。同一なもの、一体となっているものは見ることができないのです。ですから、何かに気づいたときは、心と自分が離れたということ。自分から離れた心にはエネルギーが供給されなくなるので、心が働かなくなり、自然に心配や怒りなど不安な心が溶けていきます。瞑想を続けることで、心によって生じる不満は消えていくでしょう。そして、意識が進化し、さらに免疫力が高まるのです。

もっと自分の心に気づいていく必要があるのです。見えない部分に深く気づいていくことが知恵のある生き方です。そのためにまず自分の内側を見つめ、心に気づいていきます。外側や他の

人に振り回されず、自分に反省し、気づいていくのです。そして、自分のこだわり気づいて、それらを次々に手放します。こだわりから一步引いたとき、心が静かなところにたどり着けます。すると、執着している部分が少し柔らかくなってきて、それまで飛びついて掴まりつばなしたものを、少しずつ離せるようになっていくのです。心というのは、ある意味では磁石のようなものですから、それを知れば、磁石に張り付いて離れなかった執着をはがすことができるようになるのです。この心を見つめていく行為が瞑想です。気づき、覚醒であり、それは今に在りという心の在り方です。

心はチャンネルです。心は最も無知な存在です。悪い心を持っていると、自分が苦しまず。問題を作り出し、純粹無垢な存在からずっと離れてしまうのです。美しい心と一緒にすれば、愛の力と慈悲の力があなたを神に近づけます。良い心とは純粹な心、何もない空の心、無の心です。何も執着せず、なんの欲望もない純粹な心になることができます。人を傷つけず、暴力を振るわない、盗まない、悪口を言わないことを実行するのは、本当の愛の道です。真の愛は、真のハートからやってきます。瞑想は、ハートを開く扉です。ハートは、悟りに通じる道です。戸が開かれ、そこから悟りへの道を歩むことができます。

心に思っていることは、現実化します。ですから「あの人は憎たらしい」とか「自分はダメな

人間だ」などと思つてはいけません。否定的なことを思うと、それが本当に起こってしまうのです。心がすべてを作り出しているからです。そうはいつでも、心のエネルギーが強く、ついつい心を働かせ、否定的な心の思いを背負い続けてしまいます。なぜかという、それは、自分を守る手立てだからです。心は常に異質なものを発見して判断して、良いか悪いかを決めます。何でもかんでも悪く思つて、自己を守ろうと思つてしまいます。自分の価値観に同化するほうが傷つかず、葛藤がなく、楽なのです。また、その自己さえ否定し、身動きができなくなってしまうこともあります。そこから脱出しなければ反対側の心が見えません。そのためには変容が必要です。自己に目覚め気づきが必要です。違う視点でものを見ることです。いつも他を攻撃していたり、排斥したり、エゴを強めたり、自分を責めても、本当の解決にはなりません。瞑想が必要です。

エゴがあると、いい仕事ができます。こだわっているからです。でも、そればかりだとあなたは疲れるのです。エゴを手放す生き方があります。析るのです。瞑想をするのです。すると深い所からのパワーがあなたを守ってくれます。そして、力が出るのです。エゴで守っていた以上の力が出て、それ以上の才能を発揮できるのです。あなたの源からの力は、神の力です。なんでも見通すクリエイティブな力です。

本当の変容とは、深い自分に還ることで大いなる存在からの知恵をいただき、洞察力を深め、物事を鳥瞰的に見ることができ大きな宇宙的な心を得て、すみやかに判断を下し、楽に物事を進めることができる状態を作り出すことです。そのように心から自由になっていく、カルマから自由になることができる、それが瞑想です。瞑想は、心のおしゃべりを止めさせ、頭を空っぽにする手段です。心の動きをしずめることができる、その唯一の方法が瞑想なのです。

否定的に考える癖がついているのに、どうすれば肯定的な意思を持てるのだろうか、途方に暮れてしまうかもしれません。けれども、この心を変えていけるのです。暗闇から光に導かれるのです。否定から肯定になっていくのです。嫌ったり、好きになりすぎたり、不平を言ったり、ほめすぎたりしません。つまり大きな気持ちで状況を見つめ行動することが大切なのです。先に述べたように思いがすべてを作り上げていくのです。ですから思いを正しくしていくことが大切なのです。体の行為も思いによって起きるのです。思いをコントロールできる人になることが大切です。それが、進化した人間になることなのです。

瞑想をすすめていくことで、今の人生のネガティブなエネルギーを清めていくことができます。さらに過去生はどうすれば浄まっていくのでしょうか。実は、深い瞑想に入ること、過去生に触れることができます。過去生を浄めていくことができます。今の人生のカルマを浄め、過

去生のカルマの曇りまで取り除いていくことができるのが高度な真の瞑想なのです。

最高の良い行為は、無償の愛、つまり愛行をしていくのです。相手を活かす行為です。瞑想とともに、善行を行い、自由な人になっていきます。心が喜ぶ行為ではなく魂が喜ぶ生き方の実践をしていくのです。それは、心の苦しみを超え、真理を悟っていく道です。一般には人は相手のエゴが喜ぶ行為が、良い行為と思いがちです。でもそれは一時的な喜びであり、深いところが満たされていきません。魂が喜ぶつながりは愛と信頼です。まず見えない私たちを生かしている存在を愛します。するとすべてのもののへの慈しみの心が生まれてくるのです。そして、愛行も自然にでき、功德を積んでいき、さらには悟りに向かうことができます。

人は、永遠の存在、本質の存在に出会わなければ、内側からの本当の安らぎと満足を得ることはできません。本当の幸せを得ることはできないのです。自分が満ちて、安らぎを得ること、十分なパワーを得て、生命エネルギーを強めるのです。考える力、理解する力、行動する力、愛する力を得ていくことで生きることがより楽になるのです。そのために源の存在、すべてを作り出す創造の源の存在、至高なる存在につながります。真理を知っていくのです。

瞑想とは、人間本来の自然な生き方を体得する最高の道です。自然は美しくパワフルで、何の

とらわれもなく自由で、苦しまず、悩まず、すべてが満ちて深い叡智があり、ただそこにあり、悠然と輝いています。自然はすべてに命を与え、生かしめているのです。それは、真理です。心を超えて、体を超えて、そこに還っていくことで、新しいすべてを知る、豊かな、自由な、純粋な自分に変容できるのです。もともとの自分は、純粹無垢で、自由な、汚れない自己です。心は自分ではなく、体は自分ではないのです。心と体にカルマがあるのです。その真理に気づくのです。本当の幸福への道です。外への旅ではなく、内への旅です。インナーパワージャーニーで、そのスピリチュアルな冒険で、その真理、もともとの自己に出会えるのです。神の恩寵と瞑想により真理、愛と平和になるのです。

体があることは、自分を変容させることができる尊い機会です。体と心を用いて、体があるうちに修行をし、さまざまなカルマや記憶を浄めていくのです。自己を愛し、人類を愛するために必要なのです。自分の悟りのため、子孫のため、地球の平和のため、未来のために、永遠の存在、本質の存在の恩寵で内側を目覚めさせ、そのパワーとつながり瞑想を行う責任さえあるのです。死者の成仏を願っていくらお経を読んでもらっても、戒名をつけてもらっても、死んでから悟りを開き、成仏できるといえるものではありません。修行は本人が行うのが最もよく、肉体があつてこそできるのです。

そして強く生きながら、先祖成仏の大業を果たしていくことが、人生の真の姿だと思います。

おわりに

お読みいただきかがでしたか。内容に驚かれた方がいらっしやるかもしれません。ハローワークやキャリアコンサルタント講座を批判するつもりはありません。感謝しております。このような形になりましたのも私のカルマと思っております。悟りを開いたわけでもなくスピリチュアルジャーニーの途中です。途中下車になりそうですが。

本書で述べた考えを面談でお話すると「悟りの状態を知りたい、悟った人は」と聞かれます。これにはお答えできずにあります。問わずにはいられないでしょう。スピリチュアルな問いに答えはなく、その問いに向き合うことが良いと思います。

内なる答えを求め、瞑想をお勧めします。ストレスが多い社会を生きる一助になれば幸いです。

けんぼう しょう

参考文献

- 『運命を拓く』中村天風 講談社 1994
- 『前世療法』ブライアン・Lワイズ著 山川紘矢・垂希子訳 PHP 1996
- 『前世療法2』ブライアン・Lワイズ著 山川紘矢・垂希子訳 PHP 1997
- 『スピリチュアル臨床心理学』石川勇一 メディアアート出版 2005
- 『シッダーマスターが示す悟りへの道』ヨグマタ相川圭子 たま出版 2006
- 『中村天風から教わった やさしい瞑想法』沢井淳弘 プレジデント社 2011
- 『運のよさは「瞑想」でつくる』渡邊愛子 PHP 2016
- 『ヒマラヤ大聖者愛の般若心経』ヨグマタ相川圭子 さくら舎 2016
- 『ヒマラヤ大聖者のマインドフルネス』ヨグマタ相川圭子 幻冬舎 2017
- 『ヒマラヤ大聖者の愛と幸せが満ちる瞑想法』ヨグマタ相川圭子 主婦の友社 2018
- 『ヒマラヤ大聖者の免疫力を上げる心と体の習慣』ヨグマタ相川圭子 幻冬舎 2020
- 『ヒマラヤ大聖者の「手放す」言葉』ヨグマタ相川圭子 幻冬舎 2021
- 『デジタル空間とどう向き合うか』鳥海不二夫・山本龍彦共著 日本経済新聞出版 2022

『自己肯定感が低い人の5つの特徴と今すぐ高める9つの方法』就労移行ITスクール
(<https://www.xn--fdk7cd2e.com/affirmation/>)

職業相談で言ったこと言えなかったこと
職業相談で言えなかったスピリチュアルワード

著 者 けんぼう しょう
制 作 ∞ books
発行所 デザインエッグ株式会社

ISBN

職業相談で言ったこと言えなかったこと

著 けんぼう しょう

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
