



## 自分のことを一歳だと思ってみたりして

---

自分のことを一歳だと思ってみる。思ってみればそれでよし。

一歳の自分は何を感じていたんだろう。よく思い出してみる。

一歳の自分は、体が痛くなかった。腰も、肩も、目も痛くない。眠くもない。そもそも眠ければ、すぐに眠っていたから、体はすこぶるパワフルで自由だった。

一歳の自分は、未来に希望があった。自由に使えるお金もないし、何を食べようかと自由に決める権利もなかったけれど、毎日が幸せだった。

毎日が幸せというか、不幸がどういうものか、よく知らなかった。

自分は一歳なんだと脳を錯覚させながら、働いていると、体が痛まなくなる。何故かわからないけれど、楽しくてしょうがなくなる。楽しくなるための理由なんてない。というかよくわからない。一歳の頃は、生きていることそれ自体が楽しかった。

一歳になったと思うと、一人で生きていることが、とても不思議なことだと思うようになった。一歳の自分のそばには、お父さんか、お母さんか、お姉ちゃんか、親戚のおばちゃんかお兄ちゃんか、自分のことを保護して、愛して、相手をしてくれる人が必ずいた。家に帰れば、毎日誰かがいる。それが当たり前だった。

大人になって、一人暮らし。一歳の自分からしたら、信じられないことだ。それはさびしいことではないだろうか。家に帰っても誰もいない。話す人もいない。一緒に食事する人もいない。一歳だったとしたら、そんな環境は信じられない。大人だから耐えられる。そうじゃないように思えた。

一歳の自分は、守られていた。誰かに愛され、守られているという確証があった。いや、その頃はそんなこと、あまりに当たり前で、気にもしなかったと思う。逆に守られていなければ、すぐにも泣き叫んでいたことだろう。

自分の体は自分で守る。当たり前のことだろうか。一歳だったら、守れない。大人になって、成長して、強くなったからといって、一人で生きていくことは、一歳の自分からすると、さびしいことだと思う。

かつて自分が誰かに愛され、守られていたように、誰かを愛して、守る生活を送る方が、楽しいんじゃないだろうか。

## 仕事が辛かったりした時読むページ

---

働いていることが辛い。仕事自体が痛くなる。そんな時は、たいてい今の仕事に不満を持っている。

仕事が辛い時におすすめなのは、お世話になっていることを思い出してみること。

例えば、自分は会社からお給料をもらって生活を維持している。毎月の給料日に、銀行の口座にお金が振り込まれるから、会社からお給料をもらうことが、ひどく当たり前のことだと錯覚してしまう。けれどそれって、実はありがたいこと。会社にお世話になっている。会社に面倒を見てもらっている。傲慢になっているとなかなかそう思えないけど、たまには謙虚になって、お世話になっていることを思い出すと、自然と仕事の辛さがとれる。何故かって、辛いと感じるのは、お世話になっている意識がない時だから。

続いて、自分が迷惑をかけていることを思い出してみる。仕事が辛い、体がだるいと感じて、不平不満を言いつつ、仕事をしていることって、会社に迷惑をかけていることにならないだろうか。会社だけでなく、お客様にも、同僚にも、上司にも迷惑をかけている。何より、そうした不満をぶちまけることは、自分自身の人生に迷惑をかけている。

境遇に不満があるなら、改善すること。自分の力で、状況を打開できるのだと、自分の力を信じること。仕事が辛いと愚痴することは、結局わがまま。結局、自分自身に状況を改善する能力がないだけなのだ。そう謙虚に納得できたのなら、自己鍛錬が始まる。キャリアのブラッシュアップが始まる。

本当に嫌ならやめてしまおう。状況は、変えることができる。逃げることだって一つの選択だし、嫌な場所にとどまり続けることは、自分自身を駄目にする。

嫌になる状況が延々と続くのは、自分の責任だと納得すること。人に責任を押し付けるのもいいけれど、自分自身は無力じゃない。変えようと思えば、変えることができる。

高潔さ。古い言葉だけれど、高潔になってみるのもよい。高潔な自分なら、不平も不満も言わない。もし心の中に不平や不満の感情があるとしたら、高潔な自分なのだから、不満を感じている相手にびしっと感情を伝えるだろう。言いたくのに言えないことがあるから、不満がたまる。高潔なら、ちゃんと言える。自分の感じていることを高潔に擁護しよう。

## 余裕が大事です

---

先週見つけた色々な問題の解決法。書いてみたら、これは余裕に関する禅問答だと気づきました。

- ・ 予定詰め込みすぎ。→余裕を持たせる。
- ・ 部屋が機能的で合理的で生活感がない。物だらけ。→空間に余裕を持たせる。スペースを見つけても、物をおかないで我慢してみる。すると、スペースから余裕が生まれることに気づく。
- ・ 時間がない。分単位のスケジュールでも大変。すぐ疲れる。→本当はやらなくてもいいことをやっているせい。必要なこと、重要なことだけやるようにする。余裕がある時だけね。余裕がない時は、何もしないでひたすら休もう。寝よう。
- ・ 人生はゲームですか？→ゲームです。勝利が目的ではなく、楽しむことが目的でもなく、自分のポテンシャルを最大限に引き出すことを目的にしたゲームです。そのためには、余裕も必要だし。

こんこん仕事しすぎだっば

---

頭が痛くなってきたら休みましょう。

頭が痛くなくても休んでられない？

それは思い込みに過ぎない。

頭が痛くなったら、手の動きをとめて、ちょっと息を吸って、遠くを眺めたらいい。

それで心が晴れる。

ずうっと仕事をし続けなければいけないと思っているのは、あなたの勝手な思い込み。

あなた以外のみんなは、あなたみたいに真面目につめつめで仕事してないかもしれないよ。

大丈夫、リラックスしていい。

ストレスのない状態で、集中して仕事ができればベスト。

誰かに批判される？ それも思いこみにすぎません。

大丈夫。あなたは強い。批判に負けない。批判されても、あなたの中心は傷つかない。

あなたは、いつも大切な人たちに守られているから。

大切な人たちなんていない？

じゃあ作ればいい。気づいていないだけ。見えていなかっただけ。すぐそばにいる。

だから、何も力を入れる必要はない。もっとゆっくりゆっくり生きていい。それで幸せ。