

ネガティブに巻かれてしまっ……!!



プリンが大好きなオムライスさんへ

さくらのみか
桜野海香

「ネガティブな人からは、
いかに素早く遠ざかるかが大切ですよ」

(一、アミューズの章より)

・・・本当は、分かりあうための一冊です。

《電子書籍っていろいろできるんだね》 アメブロの記事より誕生しました。

・ ・ ・ ・ ・ 出会い ・ ・ ・ ・ ・

～桜野海香 10月11日の記事より～

ブログのヘッター、オリジナルになりました ^^



よかったら、デザインの感想をコメントしていただけたら嬉しいです！

《コメント欄》

～オムライスさんより、初コメント～

こんにちは

オリジナル素敵です(^▽^)

癒されます(*^▽^*)

《返信 桜野海香》

ありがとうございます！！

オムライスさんのプロフィール、読ませていただきました。

オムライスさんも・・・オムライスさんでいながら・・・

趣味：プリン探し

って、素敵過ぎです！！！！

《オムライスさんより桜野海香へ、メッセージあり》

ありがとうございます！！

プリン大好きなんです(*^▽^*)

.....そんな、プリンが大好きなオムライスさんへ (^ ^)

目次

．．．．．出会い．．．．．

はじめに

一 アミューズの章

二 前菜の章

三 温前菜の章

四 スープの章

五 お魚の章

六 お口なおしのグラニテの章

七 お肉の章

八 シメの一品の章

九 デザートの章

十 食後のコーヒータイムの章

おわりに

はじめに

この本を開いて下さっている、あなたへ。

桜野海香の電子書籍、

『ネガティブに巻かれてしまう・・・！！～プリンが大好きなオムライスさんへ～』

にお立ち寄りいただき、ありがとうございます🎵

～感謝をこめて・・・「いらっしゃいませ💕」

パブーを利用して電子書籍を作成し、
アメーバブログでブログを更新している、桜野海香（さくらの みか）と申します。

何かのご縁があって、この本まで辿り着いて下さったことに、まずは感謝です。

ありがとうございます！！

今回の電子書籍は今までのものと違い、
アメブロで記事を更新している際に、

「この内容は、全部書き終わったら電子書籍にしてまとめたい」
と思い、作成させていただいたものです。

まずは、私は、とある美容師さんとの会話をきっかけとして、
「ネガティブに巻かれてしまう・・・！！」
というタイトルで記事を何度かに分けて書こうと思い、
実際に書き進めていました。

それは大人向けであることを想定して、
深い心理学のことも取り入れつつだったのですが・・・

その記事に対して、
返信コメントを一番書いて下さったのが、

「オムライスさん」という中学生の女の子でした。

そんなオムライスさんが、ある日の記事に対して、

「クラスの子に見て欲しいぐらいです(・∀・)」

とのコメントをくれました。

それを受けて思ったのは、

大人向けで書いていた内容だけれども・・・

実は大人だけじゃなくて、これから未来ある若い人も知っておくべきことなんじゃないかなあ・・・

そして、もし、誰かへ教えたい！というときには、

ブログだけで終わらせるのではなくて、

電子書籍でまとめた方が、伝えやすいよなあ・・・

ということで、この一冊にまとめさせていただきました。

この本のタイトル・・・

「**ネガティブ**に・・・」

なんて暗いんだ！！と思った方も、いらっしゃるかもしれません。

実際、ブログの読者様で、あたたかくも、

「ネガティブに巻き込まれないためにはっていう題名で、
ネガティブという言葉を使っている時点で、ネガティブのことを意識してしまうので、
ポジティブになるためには！に変えた方が良いでしょう！^^」

というメッセージを下された方がいました。

（「ヒロキ」さん→→ブログ**URL**：<http://ameblo.jp/kikkustep/> 「ヒロキのブログ」）

が、私は「ヒロキ」さんにも説明させていただいた上で、
敢えてこちらのタイトルとさせていただきました。

今の世の中、どうしてもポジティブになれない人も、いると思うんです。

そんな、ちょっと弱ってしまってる人の気持ちも、受け止めたい。

今ポジティブに生きれているよって人も、
ネガティブになってしまってるんですって人でも、

誰が読んでも、
気付くことがたくさんあって、
最後の「食後のコーヒータイムの章」のところでは、

「なんだか、ほっとするよね」という気持ちになればたら・・・

そんな願いを込めています。

.....

自分で言うのも何ですが、

私のブログはかなり変わってます。

ブログの出だしは、**飲食**の話題をします。

そして、「いらっしやいませ」と

「ありがとうございます」

の言葉を記事の中に入れてます。

それは、ブログを何度覗いても・・・

「いつ来ても、なんだか、ほっとするよね」

そんな「お店」のような雰囲気をつくれたら・・・という気持ちからです。

今回もその雰囲気電子書籍をつくりたくて、

章の名前も、フルコースにさせていただきました。

アミューズもあれば、グラニテもあり、シメの一品まで・・・

実際はこういうコースが組まれることは滅多にないとは思いますが、

いろんな角度や例え話から繰り広げられる話を、

ひとつひとつ、味わいながら、

もう、いっぱいだ～！ 満足、満足！！

そんな気持ちになっていただきたいと思っています。

今回の話は大人向けの例を挙げた部分も多くありますが、

若い方でも、少しだけでも理解できて、

あとは何年か後に、また役に立てたら・・・と思いそのまま掲載させていただきました。

一冊にまとめて、前後関係などを繋げやすくするためなどの理由で、

ブログの文章を編集した部分も多くあります。ご了承ください。

また、今回コメントなどを掲載している方には、

全てご本人様に掲載OKの許可を得て載せていますので、あわせてお伝えさせていただきます。

ネガティブなものに巻き込まれたままで、

生きてくはない🙏

そう思っているあなたへ🍀

まずは最初の一品、

「一 アミューズの章」

へどうぞおすすみください ^^

一 アミューズの章

いきなりですが、個人的な話をさせていただきます👉👉

最近、髪を切りました😄

・・・で。

髪を切るときって、美容師さんと、世間話とかすること、多いですね😊

いろいろ話していて・・・

話の成り行きでふと言われたことが、
これはすごい👉👉と思ったので、

記事にさせていただきたいと思います📝

「ネガティブな人からは、いかに素早く遠ざかるかが大切ですよ」

「一緒にいると、ネガティブに巻かれてしまう から」

「どうやったらそういう人とうまくいくか考えて疲れてしまうけれど・・・
実はうまくやらなくても、なんとか生きていけるんですよね」

すごい・・・深いなあって思いました・・・

たぶん、高校生ぐらいのときに聞いてもピンと来なかったと思うのですが👉👈

今なら「なるほど～」って思うんですよね・・・

その方は、

もう人の髪をカットしたりオシャレにするのが何よりも大好きっ(´▽`)

仕事から帰っても家で練習したりして、

・・・家族からもちょっと呆れられているのだとか(笑)

けれども一人で自分のお店を持っているにも関わらず、

私が予約して行くと必ず誰か別のお客さんがいて、
例えば一人のお客さんの、カラーでいったん時間を置いている間に、
私のカットをここまで終わらせて、

でももう一人のお客さんにも気を配っていて、
ふと退屈そうにしているのが視野に入ったら 違う雑誌を持って行ったり・・・と、

スキルがいいだけじゃなくて、
動きや予約の入れ方にムダがなくって、かつ、心が満たされる感じです♡♡

そんな方が言うからこそ、
「ネガティブに巻かれてしまう・・・」
という言葉は
なおさら深く感じるんですね・・・

じゃあなんでネガティブなことを言う人がいるんだろう？とか、

実際近くにそういう人がいたらどうしたらいいんだろう？

・・・なんて考えてたら、すごく長くなってしまいそうだったので・・・

これから続く章で、少しずつ、書き進めさせていただきますね(˘ ˘)

《コメント欄より》

小澤裕希さん

(ブログURL : <http://ameblo.jp/yuki-zero3/>)

「～最上級のあなたに出会う場所～あなたの”可能性”をアップグレードする専門家 小澤裕希」

心機一転、今年も最後まで突っ走りましょう！！

あと2カ月、、、何をすることで今後が変わるくらいの気持ちで僕も顔晴り（がんばり）ます♪

..... 桜野海香の返信

そうですね・・・私にとってもあと2ヶ月間は、本当に大切な期間になりそうです！！

いつもコメントありがとうございます。

二 前菜の章

「ネガティブに巻かれてしまう」ということ・・・

今一度、考えてみたのですが・・・

奥が深いなあ・・・👉

小手先のテクニックや話だけでは終わらせたくないなあ・・・
と思えてきたので、

以前心理学の講座を受けたときのテキストも引っ張りだしつつ、
また自分の経験も踏まえつつ、

記事にすることで自分への勉強の意味も込めつつ、
かつ飽きないようにしつつ、お話をさせていただきますねっ🎵

絶対、これは読んでいて良かった💡 という内容にしますので👤

ということで、すご〜く、すご〜く、根本的なことから・・・

あなたは、人間の**三大本能**って、何だか知っていますか・・・？

食欲・性欲・睡眠欲・・・と挙げる方も多いのですが、

最近、心理学や脳科学の分野では、

食欲・性欲・**集団欲**

の3つだと認識されているそうです。

(「三大欲求」だと**集団欲**でなく**睡眠欲**だとか、いやいや**物欲**が・・・なんていろいろあるようですが、とりあえず、この3つとさせていただきますね)

はて、集団欲・・・

なんだか初めて聞くとピンときませんが・・・💧

みんなと同じことをしたい💧💧 みんなと同じでありたい💧💧

という気持ちと、

自分は他にはない自分という存在として、みんなから注目されたい💧💧

という気持ち、両方ですね・・・

この集団欲、私自身習ってすぐは

「こんな欲望、持ってちゃいけないのかな💧」と思っていたのですが、

今ではこの「集団欲」とやらとうまく付き合っていこうと思っています💧💧

この電子書籍を書いているのも、

よく考えてみれば「みんなに見てもらいたい」という気持ちは絶対にありますからね・・・💡

むしろ、この「集団欲」が満たされていない状態の方が、

逆に危ないなあ💧とも思っています。

それってどういうことなのか・・・これについては、また別の章でお話させていただきます ^ ^

三 温前菜の章

この章では

「何でネガティブなことばかり言う人がいるんだろう？」

ということを、

私が勉強したことや、

それに加えて経験したことも交えつつ、

綴っていきたいと思います。

ネガティブなこと・・・

例えば、人の悪口をたくさん言ったりすること・・・

これって、

「**集団欲が満たされる**」ことだと思うんです。

人は誰しも弱いまま、

不完全なまま生まれて来るから、

一人では生きていけない。

そして小さいときには、

大人や親という自分より強い者に守られ、助けられないと成長できなくて。

そんな人間だからこそ、

みんなと同じでいたい、仲間外れにされたくない、

けど一方で

みんなと違う一人の人間として認められたい、
ありのままで受け入れられたい、
他の人よりも上に立ってほしい・・・

なんて感情が生まれるのも、ある意味自然な訳なんですね・・・

誰かの悪口を言う・・・

自分と違うことや、嫌なことを見つけて、

自分が正しい、相手が間違っている、自分の方が強い、という風に言葉にすれば、

ひとまずは、優越感を得て満たされる・・・そんな気がします💧

そして、その悪口に賛同してくれる人がいて、

同じように悪口を言い合える・・・

もしそんな環境だと、

「私も同じなの💧💧」と、さらに「集団欲」が満たされてしまう・・・

話はちょっと変わりますが、
私が受けた心理学の講座では、授業中に体調の悪い人が出ても、
絶対に講師は授業を止めない、助けない、と言っていました。

でも、教室の後ろに常にサポートの方がいるので、
その方がきちんと処置を下さる・・・

そういう仕組みにしているそうです💕

理由は・・・「ゲーム」にはまってしまうと、その人の為にならないから・・・だそうです。

授業中に先生が、
「大丈夫❓」とそれまでの流れを中断させて、
受講生がみんな自分に注目すると・・・

人によっては、

「あ、私が体調を崩すと、みんなが私のことをかまってくれるんだ・・・」
という経験となってしまう、

その後何度も体調を崩す、
その度にみんなが注目する・・・
そんな事態になってしまうのを、防ぐためだそうです。

もしかしたら、悪口ばかり言ったり、
人の嫌なところばかり目にいってる人も、

この「ゲーム」に近い状態なのかもしれませんね・・・💧

(注：これは私があくまで個人的に感じたことなので、心理学の授業で教わったことではないです)

人の悪口を言う。
集団欲が満たされる。
すると人の悪いところばかりに目がいく。

だから愚痴や悪口が増える。

一緒に悪口を言い合える人が見つかる。
また嫌なところが目について悪口を言う。

ネガティブなことばかりが目についてしまう・・・

ゲームにはまっているのは自分、ということに気づかずに、
「こんなに私が怒らなきゃいけないのはあなたのせいよ💢💢」
となってしまう・・・💩

その繰り返しになってるんじゃないかなあ・・・

じゃあ、自分の近くにこんな人がいたら・・・

さて、どうすればいいんでしょう（^^；

《コメント欄より》

オムライスさん

集団欲なんですけど、クラスが今大変で。
私は巻き込まれて大変です・・・

・・・桜野海香より返信・・・

自分の中でなんとなく、
働いている人向けのイメージで書いていたのですが・・・

そうですね、学校でもありますね、そんなこと・・・

これから書く記事が、少しでもお役に立てれば嬉しいです。

四 スープの章

この章ではまたちょっと角度を変えて、

親子関係とか、小さいときのことを書いていきますね😊

人は「集団欲」、

「あるがままの自分で、認められていたい」

「愛されていたい」という気持ちを誰もが持っている・・・

というお話をしてきましたが・・・

自分の「あるがまま」に思ったこと、

やりたいと思ったことが、

全てできるのかということ・・・

実際は、全部が全部、そうはいかなくて💧💧

例えば、

「ヒーローごっこをしたい📍 僕が〇〇レンジャー役📍👾👾👾」
と言っても、

いつの頃か、

みんながヒーロー役をやろうとしても、ヒーローごっこは成り立たない・・・
ということに気づいてしまう🤔

いつでも走り回りたいときにはどこでも走っていけばいいのか👤

・・・というと、

「車が来たら危ないよ👉📍」と教えられる。

それは成長にとって必要なことだし、


自分で気付いたり、やっぱり大きいのは、

「親」をはじめとする、自分より立場の強い人から言われること。

そうやって、大人になったときにはちゃんと生きていける力がついているように、成長して

いく・・・

ここで、こんなエピソードを。

以前「ホンマでっか！？TV」で紹介されたそうですが・・・

スタンフォード大学で、子どもの褒め方に関する心理学の実験。

「頑張ったね」と「頭が良いね」と、

褒め方を二通りに分けて、子どもを観察したそうです。

結果、また別の問題を出したときに

「頑張ったね」と頑張りを褒められた子どもの90%

→より難しい問題に挑戦

「頭が良いね」と賢さを褒められた子どもの90%

→より簡単な問題に挑戦

「頭の良さを守りたい」という表れ

さらにこの褒め方の実験を一年間続けた結果・・・

「頑張ったね」グループ 成績30%アップ ✨

「頭が良いね」グループ 成績20%ダウン

という結果になったそうです・・・

自分より立場が強い人、
認めてくれる人、
褒めてくれる人の言葉の力が、いかに大きいか

って思わされてしまいます。

さらにこんな悲しいことも、この場でお話させていただきますね。

聞いた話なのですが・・・

虐待などの問題で、

親と子どもを、どうしても引き離さないといけない、となったとき・・・

ほぼ全員の子どもが、こんな内容のことを言うそうです・・・

心身ともにボロボロにも関わらず・・・

きっと泣きながら言う子もいるのでしょう・・・

「お母さん（お父さん）は悪くないの・・・」

「悪いのは僕（私）だから・・・僕（私）が悪い子だから、いけないの」

「もっといい子になるから、連れていかないで・・・」

日常生活の中で、

辛いことがあっても、

「だったら自分がもっといい子になったら、お母さん（お父さん）は怒らずにすむんじゃないか」

とってしまう。

子どもにとっては、大人に見捨てられることは、
「生きていけない」を意味するので・・・

いかに見捨てられないようにするか、と考えてしまう。

けれども、虐待までいってしまうと・・・

その原因は、「その子が悪い子だから」というものではないんですよね・・・💧

親子関係、また引き続き、詳しく綴っていきますね🎵

五 お魚の章

「あるがままでいて、一人の人間として認められる」
ということ・・・

この章から、
もっと少し詳しく説明させていただきますね。

「あるがままで、OK」ということ・・・

I am OK. の状態、とします。

そして、それぞれの人が「あるがままでOK」なら・・・

I am OK. You are OK.

といえます。

けれど・・・例えば、**意見が対立**してしまった！

お父さんは

「息子に**野球**を教えて、指導者として、自分の果たせなかった甲子園出場を託したい」
と思ってる・・・

息子は「**サッカー**がしたい」と思ってる・・・

二人で話をして、

じゃあここ半年はどちらもやってみて、息子本人に合ってる！

と思う方を半年後に決めよう、

そしてそれがどっちだとしても、息子はちゃんと練習して、お父さんも応援しよう・・・

なんてになったら、

それも **I am OK. You are OK.** の一つのかたちかもしれないし、

息子はサッカーに取り組む、

お父さんは自分の息子でなく、少年野球のコーチをすることで自分の夢に進んでいく・・・

なんてのも、

I am OK. You are OK.

のかたち、ともいえるかもしれない。

けれど・・・

I am OK. You are NOT OK.

I am NOT OK. You are OK.

となっていることも、実際はとても多い👉

特に、大人が子どもに対して・・・

「なんでそんなことをするの❖ お母さんの言うことをちゃんと聞きなさい」

「うちの子なんだから📍 わがまま言わない📍」

「どうしてテストでこんな悪い点とったの👉 そんなんじゃ大きくなったら苦労するのよ📍 もっと

勉強しなさい📖」

などなど・・・

例で出したお父さんが、

「俺は自分の息子に野球を教えるのが夢だったんだ。

お前はサッカーがしたくても、お父さんはサッカーは知らないし、
野球ならお前を一流の選手に育てる自信があるから、野球をしなさい」

となれば・・・

息子からすれば、

I am NOT OK. You are OK.

(僕の気持ちはダメで、お父さんの野球を教えたい気持ちが正しい)

となってしまう訳です💧

そして、そんな小さいときの周りとの出来事が、
強い影響を与えることは前の回、
「四 スープの章」でお伝えしました。

お父さん（お母さん）の言うことを聞かないと、生きていけない・・・
お父さん（お母さん）に見捨てられたら困る・・・（集団欲でもありますね）

そのまま成長して、大人になったら、

「自分より強い人の言うことは、聞かなきゃいけない」

「私が **NOT OK**だとしても、怒っている人の意見に沿わないといけない・・・」

そんな考えを、ずっと引きずってしまう一因になるかもしれないですね👉

あるいは小さいときの反動で、
大人になって、強い立場になると、

「力のある人間のいうことはみんな聞かないといけないんだっ❄️」

「俺はこんなにも強いんだっ💢💢 みんな俺の言うことを聞け💢💢」
なんて、

I am OK.

You are NOT OK.の世界になることにも・・・👉

これが親が過保護だと、

状況によっては子どもからみたら、

I am OK.

You are NOT OK.

(僕はいつでも正しくて大切にされて、周りはみんな僕の思うように動くもの)

なんてことにもなる。

さらには、

I am NOT OK. You are NOT OK.

(私は不幸なんだから、周りも同じように不幸であらねばならない)

なんていう、**絶望**としか思えない世界観で、生きている人もいる訳です・・・👤

けれども。

もちろん、

I am OK. You are OK.

の世界観で生きていくのが、一番いいですよね🍀🍀

もし、周りにネガティブなことを言う人がいたとしても・・・

いつだって、私たちは、

I am OK.

の、**尊い存在**（なんだってことは、絶対にかわらないんですよ♡

《コメント欄より》

オムライスさん

海香さんのブログで見ると、

すっごい分かりやすく参考にしやすいです(∇^)

ちなみに、私の今の状況は、

I am NOT OK. You are NOT OK.

ですね・・・

まだクラスの揉め事が終わってないんです。

もう関わりたくないし、どうすればいいかもわかりません・・・

オムライスさん 悪癖になってしまっただけ・・・

..... 桜野海香より返信

かなり大変なようですね.....

私は学生のときはクラスで揉め事とかはなかったんですが、
働いてから、大変な思いをした経験があります.....

次の回で、

『7つの習慣』という本のことも取り入れながらお話をさせていただくのですが、
このコメント欄にも、この本で紹介されていることをお話をさせていただきますね。

「影響の輪」っていう考え方があります。

ものごとを改善しようと思ったら、今の現状に影響を与える必要がある。

でも、例えば私が国をかえようと思って、

今からすぐ総理大臣を目指すのは無謀です（笑）

そうじゃなくて、自分が今小さな円の中にいると例えるならば・・・

まずは、その円と触れ合う、自分が影響を与えられそうなところからはじめてみる。

そうしたら、自分が今いる円が、少～し、大きくなる。

そしたら、その円の触れ合うところから、またちょっと影響を与えてみる。

そしたらまた円がちょっとだけ大きくなって、
自分が影響を与えられることが増えていく・・・

その繰り返しで、どんどん自分が影響力を持った大きな存在になっていく・・・
そんな考え方です。

もしオムライスさんが何かちょっとでも得ることがあったら・・・

まずは、自分からできるちっちゃなことからも、
何かができたらいいと思います。

たぶん一度にクラスが平和になること・・・を望んでいると思いますが、
状況を聞くと、なんだか難しそうですね（^^；

仮に誰かに影響を与えられなくても、
今まで自分が見ていた角度から、ちょっと違う視点からも世の中を見れるようになった・・・
そんなことでも素敵だと思います ^^

六 お口なおしのグラニテの章

前の、「お魚の章」でした話・・・

「7つの習慣の、**WIN-WIN**とちょっと似てるな・・・」

そんなことを感じた方も、いるかもしれません。

この章では、
心理学的なことと、
7つの習慣で紹介されていることなどなど・・・


桜野海香がいろいろ組み合わせて、書かせていただきますね🙏

私自身、この記事を書き始めて、日常生活を送っていると・・・

実は・・・

I am NOT OK. You are NOT OK. って、

すごく多い🙏

ということに気づいてしまいました・・・

例えば、会社の関係で、

A社

↓

B社

↓

C社

の順番が成り立っているとします・・・B社はA社の下請け、C社はB社の下請け・・・ってことです。

A社がB社に**無理なコストダウン**を要求したら・・・

今の日本の現状だと、**その要求に応えるしかない**・・・というケースがほとんどだと思います・・・

そしたらB社は自社を守るためにも、**C社にもコストダウンを要求**したとします。

けれども、**なんとC社が快諾しない!!**となれば・・・

B社はきっと、

「我々は**A**社の要求通りにコストダウンしているのだから、
例え苦しくとも、**C**社も応えるべきでしょう※
それが会社の関係というものでしょう※」
そういう態度をとっているケースが・・・非常に多いな、と思ってしまったんです👏

ではなぜ、要求に応えるしかないのか？というところ・・・

7つの習慣でWIN-WINにちなんで出てくる言葉・・・

「**No Dear!**」 (双方が納得しないなら、取引しない)

がキーワードになるなあ、と思ったんです。

A社が無理なコストダウンを言うてくる・・・
でもB社はそれに応えないといけない・・・

なぜなら、
この不景気の中、**A社**と取引がなくなると、
利益がなくなり経営ができなくなるから。

だから「**No Dear!**」が**選べない**。

そして、自分たちも苦しいのだからC社も同じように苦しい思いを・・・と続いてしまう。

NOT OK, NOT OKを繰り返すだけじゃあ・・・

日本の経済はよくなりませんよね・・・🙄

もし、B社が、自分に自信があって💡

(あえて人間的に例えさせていただきますね)

「たとえA社との取引は成り立たなくなったとしても、

今できることから新しくはじめれば大丈夫💡

なんとか自分の力を信じて、進んでいける👊」

と思えたなら・・・

つまり、**I am OK.**を信じることができたなら・・・

A社には、

「そのコストダウンに応じることはできません」

と、「**No Dear!**」を伝えられる。

「無理なコストダウン」という

ネガティブに巻きこまれなくてすむ・・・

という訳です。

これは親子関係を見てみると同じことが言えて・・・

子どもは、自分の親に見離されたらいけない💔💔とってしまう・・・
親に**You are NOT OK.**と言われて傷ついたとしても、
別の人に親になってもらう・・・という選択肢は、考えにくい。

もう一つ、例を挙げると・・・
ちょっとここで、分かりやすくするために、
小玉歩さんのお話を借りさせていただきますね🙏

サラリーマン時代・・・

「育児休暇」の制度は会社にちゃんとあったのに、
実際に休暇をとった方はほとんどいなかったそうですね。

周りに休んでいる人がいないから、自分も休みにくい。

上司からしたら

「自分たちも出産に立ち会えなかったんだから、
部下もみんな空気読んで休んだりするなよ・・・」

というオーラを出していて、部下も

「長期の休みをとって、
上司や同僚とやりにくくなると、
今後会社に居場所がなくなるし、きっと出世もしにくくなってしまう」
ということが続いてたんじゃないかな・・・思うんです。

(↑以上の内容は私の想像も含んでいます)

まさに、

I am NOT OK. You are NOT OK.

の状態です👊

「僕は出産という、自分にとっても人生でも貴重な瞬間に絶対立ち会いたいです。
そして育児も経験したいんです。」

ということは伝えられずに・・・

でもよくよく考えると、
無意識のうちに、

「自分はサラリーマンとして道を外れてはならない」という思い込みを身につけてしまっている
だけで・・・

実際は、「育児休暇をとりたい」と会社に伝えて、
その要望が通らなかったら、

「No Dear!」 を会社に伝えて、
自分の道を切り開いてもいい訳です。

・・・小玉さんの場合は予測しない出来事のために

「No Dear!」、
つまり **「クビ」** という事態が発生して、

でも結果

「出産のときに奥さんの側にずっといて、出産後もイクメンとなる」という憧れを達成されてます。

ネガティブに巻き込まれているとき・・・

「今の状況では、ネガティブに巻き込まれるしか、選択肢はない」と
なぜか無意識のうちに決めつけているだけで・・・

実は

他の選択肢もたくさん用意されている場合が、ほとんどじゃないのかな・・・
と桜野海香は思っています。

「集団欲」で、

「周りに合わせないといけない」と感じていると
「No Dear!」という選択肢は出て来ないし、

I am OK.という自信を持ってないといけないけど・・・

ちなみに「一 アミューズの章」の美容師さんは、
ネガティブな言動をする人が同じ職場にいて、
でも「周りに合わせないと💩」という気持ちは持たず、

例え大変なことがあっても、意外と死ぬまでのことにはならない。

なんとか自分の力で進んで行こう、

とあって、独立して自分のお店を持たれました💕

とまあ、ここまで話してきましたが・・・

じゃあ、いつでも自分の意見を尊重して、

合わないときはいつでも

「I am OK」 「No Dear!」を伝えて生きていくべきだ・・・💡

となるかという・・・

勘違いをしてしまうと、単なるワガママ、

I am OK. You are NOT OK.

となってしまうことも💧

やっぱり目指すべきは、**I am OK. You are OK.**

ってことを忘れずに・・・

また、全てのことにすぐに、「No Dear!」をつかってしまうと・・・

例えば、結婚したけど、
義理のご両親とうまくやっていけない・・・

だから「**No Dear!**、離婚しましょう」

と早まってしまうと👉

後で取り返しのつかないことにも・・・涙涙👉

この辺りを、またお話をさせていただきますね👉

※小玉歩さん

『クビでも年収1億円』の著者。

有名企業に勤める傍ら、副業をされていたところ、
それが思いもかけない形で、クビか？それとも副業をやめるか？とせまられることになってしまふ。

が、既に副業で1億円を稼ぐほどになっていたため、
クビを選択。

たくさんの自由を手に入れて、あらためて、
サラリーマンとして生きる不自由さに気づき、

現在は様々なビジネスを展開しつつも、
より多くの方にメッセージを届けるために
出版講演会などで活躍の場を広げていらっしゃいます。

《コメント欄より》

オムライスさん

この間のコメントで「そうか！！」と思えました。
クラスの子に見て欲しいぐらいです(・▽・)

今回の記事にもあった**NO Dearl**（取引では無いですが）という事ができない状況なんですよ。ね。
私はキッパリ言っちゃうんですが(笑)

私の将来の夢は食に携わる仕事なんです、
それに加えて福祉系やカウンセリングもやりたいと思ってるんです(^▽^)

なので、是非今のような記事を書いて頂きたいです！

．．．．．桜野海香より返信．．．．．

いつもありがとうございます。

オムライスさんのコメントを読んで．．．思い付きなのですが．．．

今回の内容も、電子書籍でまとめさせていただきますね☆彡

．．．クラスの全員に最初から読んでもらうのは、かなりハードルが高いと思いますが、
仲のいい友達に、

「実はこういう話があってね．．．」と紹介できるかなあって思ってますね。

印刷して配るもいいし、

「このキーワードを検索すると電子書籍がすぐ出て来るから」って話したり、
メールで伝えてもいいですね ^^

・・・けれども、やっぱりこういうことって、
相手とのやりとりがあるので、難しいこともありますよね・・・

もしオムライスさんが誰にも紹介せずに終わったとしても、
「わざわざ作ってもらったんだから紹介しないと・・・」
なんて気負う必要は全くないので、それもお伝えさせていただきますね。

大人の階段昇る、
希望もあり、でも不安もあり、の日々と思います・・・

オムライスさんの将来が素敵に輝いているといいな ^^

七 お肉の章

前の「六 グラニテの章」では、

選択肢が一つだと思ってしまうと、
自分はその一つのことにはがみ付かねばならず、

そのために嫌だと思ふこともしないといけなくなるから、

周りのみんなも自分と同じように嫌な思いをするべきだ・・・💡
なんて気持ちの状態になってしまうこと。

(I am NOT OK. You are NOT OK.)

そうでなく、

きちんと**I am OK.**を感じて生きていくためには、

ひとつの選択肢しか自分にはない、と決めつけずに、

「No Dear!」

(一緒に組むことに、利点を見出せません。

あなたでなくとも私はなんとかやっていくので、今回は取引はしないことにします)

を使う選択肢も実はあることに気づいて欲しい・・・そんな内容でした。

でも全てに **I am OK.**としてしまうと、

I am OK. You are NOT OK.

となってしまう。

それは周りから反感を買うだけの「ワガママ」。

そして「**No Dear!**」を早まってしまうと、

例えば離婚を早まってしまうと・・・

後で後悔しても取り返しのつかないことになってしまう・・・

その辺をまた見て行こう💡 そんな内容でした🎵

うん、そして

ん、てして、

この場を借りてお伝えしたい話が・・・

I am OK. を満たすなんて、そんな自分勝手な生き方、していいの？

I am NOT OK. You are OK.

の精神で、周りのために尽くすのが美德なのでは・・・？

そんなことを感じる人がいるかもしれないので・・・

桜野海香は最初聞いた時にそんな風にも感じたので・・・

それに因んだお話を👉

I am OK. が満たされていないことは、

長い目で見ると、

非常に危険👉 です。

あぶない団体に惹きこまれてしまうとき・・・

もっと具体的に言うなら、カルト宗教などに、「マインドコントロール」されてしまうとき・・・

人間の**三大本能**、

その中でも**集団欲**につけこむ場合が、非常に多いそうです・・・

その他いろんな要因も組み合わせているとは聞きますが・・・

優秀な学生さんが人生を踏み誤ってしまうケースが多いのも・・・

ここに一つの理由が、どうやらあるようなんです。

高校までは非常に頭が良くて、
みんなから注目され、褒められることで

「集団欲」 **「I am OK」** が満たされていた。

そして有名大学に入学、ひとりぼっちで上京。

周りには自分と同じくらい、いや自分より頭が良い人なんて、たくさんいる。

どうやって今までの「**集団欲**」 「**I am OK**」を満たせばいいか分からない。

電話で身内に相談したとしても、

「もうちょっと頑張っ」などと、自分の気持ちが理解されていないように感じる・・・

そんなとき、ふと声をかけられたある集団。

・・・みんなといると、なんだか、居心地がいい。
一人の人間として、尊重されているように感じる。

そうか、本当の幸せって、この場所にあるのかもしれない。

そのうち、「私たちの集団のために、お金を持ってきなさい」と言われる。
底をつく、と、「じゃあ身内からとれるだけとりなさい」となる。

一番不安なときに助けてくれたのは、
あなたの血縁上の身内ではない、私たちだったではないか・・・

そこまでの状態になると、身内の人々も混乱してしまって、
「そんなあなたは、もう見たくない💢💢 もう家に帰ってこないで💢💢」
なんて言われてしまうことも・・・

もう、家には帰れない。この集団で自分は生きていくしかない。

となると・・・

もし、後あとになって、

「いやいや、この集団は、本当に危ない🚨🚨」
と気づいたとしても・・・

自分には帰る場所がないから、抜け出せなくなってしまうんですね・・・💧

「I am OK」を
「頭がいい」ということで満たして来たばかりに、

「あるがままでも、私は大丈夫」
という、上手な満たし方を見いだせず、

たまたま声をかけられた集団で

「**I am OK**」が満たされ、

プライドを再び持てたというだけで、そこに全ての幸せがあるように感じて、

「**No Dear!**」を伝える相手を間違ってしまった・・・

後になって、

本当に、本当に、「**No Dear!**」を伝えねば💔!と思っても、

・・・もはや伝えられない状況に追い込まれてしまうんですね・・・

私は一度、そういう状況になった親子で、

お母さんが娘にあてた手紙を、新聞記事で読んだことがあります。

「あのときの気持ちを分かってあげられなくてごめんね」とありました。

・・・これはあくまでも予想でしかないのですが・・・

上のような流れがあって、「もう家には帰ってこないで」と突き放してしまって、

本当に帰れなくなってしまったのかな・・・と感じました。

こういう場合以外でも、

小さいときからの満たされない気持ちゆえに、

何で今になって💡💡ってくらい大人になってから犯罪に走る人もいます👊

若いうちは勢いで自分の気持ちをごまかして走ってきたものの、

そして自分より力ある者に感情を押しえつけられていたものの、

ふと一呼吸おいてしまうと、

今までの感情が、

一気に溢れ返って、

不安になってしまったり、失望したり、暴走してしまったり・・・

だからですね・・・

「周りのため」と言えば美德に聞こえることもあるけれども・・・
でも自分の幸せは、自分でしか感じられないのだから、

ちゃんと、

I am OK.

(私はいつでも私としていられるから、大丈夫)
という気持ちも自分で満たして、生きて下さいね^^

どうやって満たすかというのは、
最後の「食後のコーヒータイムの章」で書きたいと思います📝

今回も、心理学の内容を主に取り入れながら、
桜野海香が感じたことや、
いろんな場面で経験したことも取り入れて、
話させていただきました。

ちょっと過激な内容もありましたが、
過激になり過ぎないようにしつつ、綴らせていただきました・・・📧

《コメント欄より》

酒飲み野郎さん

(ブログURL : <http://ameblo.jp/sakenomi37/>

「酒飲み野郎のへたれアフィリエイトなブログ」)

深い内容だなあと思いながら、記事を読んでいました。
自分自身の行動とか言動とか見直そうかなあって考えさせられる内容ですね。

すごいです。

また、ブログ見に来ます

..... 桜野海香より返信

以前の記事にコメントをいただいたのは学生さんでしたが、
こうして大人の方にもコメントをいただくと、

きっともっとたくさんの方が、
こういう「人の幸せってなんだろう？」という「心理学」のことを
知っていた方が良いんだろうなあ・・・なんて、

あらためて感じました。

また覗いていただけると、非常に嬉しいです！！

八 シメの一品の章

今回はまず**動画**を載せてみました！

きいたことがある！！という方、多いと思います♡

ニュースのエンディングにも使われてましたしね^^

・・・何度きいても感動すると思います。

to U

↑↑↑クリックをどうぞ☆ 別ウィンドウで**You Tube**画面が開きます。

曲を聞いてから読み進めても、**BGM**にしつつ読んで行っても、お好きな方でどうぞ ^^

自分も**OK**,

でもそれがワガママじゃなくて**みんなもOK**って思えるには？

自分のOKが満たされないからといって、

早々に「もう一緒にいるのはやめましょう」

「**No Dear!**」を伝えてしまうと、
取り返しのつかないことにもなる・・・どうすればいいんだろう・・・

そのあたりを、この章ではみていきますね🎵

上の動画の、歌詞・・・

著作権もあるので、たくさん引用する訳にもいきませんが・・・

「光」と「影」、

「表」と「裏」。

相反する状態だとしても・・・

「矛盾もなく、寄り添う」ことって、できると思うんです💕

例えばですね。

幼稚園で、「なわとびがしたい人」と、
「砂場で遊びたい人」がいたとしても・・・

それでいいんですよ。

どんなになわとびが素晴らしいか💡とか、
どんなにお砂場遊びが正しくて優れているか💡なんて、

別に言い争ったり、競ったりする必要もない(笑)

もっと言ってしまえば、

世の中にネガティブなことを言う人がいたとしても、

そんな人も、まあいてもいいんだよなあ・・・と思えること・・・

そんな人も **You are OK.**

けれども自分は自分で、ちゃんと **I am OK.**

少し話とはびますが、

大人になると、

「自分の方が正しい」なんて言って、
ついつい自分の意見を押し付けてしまうことも👉

でも、その「正しい」ということも、

自分の目を通した「正しい」でしかなかったりする・・・

「あの人が作業がさばけなくて、遅くってイライラする💡」
なんて言ったところで・・・

「速い、早い＝正しい」という、
勝手に自分が身につけた正義で
ものごとをみているだけ・・・

だって、

今になって、

「エジソンって結果出すのにあれだけ時間かかって、
本とイライラするわっ❖」

って人、いないと思うんです・・・(笑)

「速い、早い＝正しい」は、
万人共通絶対不変の法則ではありません👊(笑)

自分が勝手に身につけた正義でものごとをはかって、
さも自分が正しい、相手は間違っている、と思うから、

一人で勝手にイライラしてしまう ✖

そして「なんであの人はこうなの!」 「なんでみんなこうなの!」
となる訳です . . . 🙄

「自分は正しい」に縛られてしまうと、

相反するものどうしが、
寄り添うことはできなくなってしまいます。

そして
「なんであなたはそんなにダメな人なの!!」
「正しくはこうでしょう!!」

. . . なんて言われ方したら気分がよくないから聞き入れたくない。
だから対立は激しくなるばかりで 🤬

もし意見が対立したとしても、

「あなたが・・・※」というとおかしくなっちゃうから・・・

「私は・・・」の目線で伝えること。

「もう、なんでお前らはこんなに仕事が遅いんだ📍 もっと早くしろよ📍 ダメなヤツばかりだ」

・・・でなくて、

「私は上の立場としてこの部署にいる以上、

やはりここで成果を出したいと思ってるんだ。

それにはみんなの協力が絶対必要なんだ。

大変なのはわかっているけれども、作業のスピードアップを心掛けてもらえれば、私はとても助かる。

そして嬉しい」

こういう言い方をする上司なら・・・

「じゃあ、がんばります💡」ってなると思うんです。

I am OK.You are OK.

が守られた状態で、

「じゃあ、上司の為にがんばってみようかな・・・」と、

相手のために、自分を変えることもできる。

あとは・・・

身近にネガティブなことばかり言う人がいる・・・

ネガティブな言葉って力が強いから、できれば「No Dear!」で、離れてしまいたい・・・

でもそれは差し障りがある・・・ってこと、多いと思うんです。

そんなときは

「完全ではないNo Dear!」 「ゆるーい感じのNO Dear!」

もいいかな、と思います。

(完全に個人的につくった言葉です)

ネガティブの直球が恐ろしいほどに力強い人と、

こちらも直球勝負してたら、当然、負けてしまいます・・・👊

まともな直球勝負でなく、

「そうなんですね・・・」など、

相手を否定しない態度を取りつつ、

でもI am OK.も決して忘れない。

「そんな適当に合わせて、本当はどう思ってるの❗️❓」

もしそう言われたら、

「〇〇さんがこういうことも納得できるけれど、でも私はこう思う」と、
私が思うことを伝えればいいですしね。

それで〇〇さんを変えてやろう❗️❗️なんて気持ちだとまたおかしくなっちゃいますけどね・・・

あくまでも自分のことを伝えるだけでも、充分なんです💕💕

信頼関係が築けていれば、
その〇〇さんは、
もしかしたらあなたの為が変わってくれることもあるかもしれないし、

逆にこの先あなたが〇〇さんから学ぶことがあって、
〇〇さんの為になりたい、と思えることもあるかもしれません。

I am NOT OK だから相手のためにかわんなきゃ、
相手が正しいんだから、私がダメなんだから・・・

じゃなくて、やっぱり大切なのは、

I am OK. You are OK.

矛盾もなくて、寄り添える

そして、その上で・・・

ひとを、もっと好きになれる

そういう生き方ができたら、素敵ですよね♡♡ (

《コメント欄より》

オムライスさん

数人の友達に、この話をしてみました。

I am ok You are ok

自分なりにまとめながら。

そしたら、みんなが「そうだよね。」と納得？してくれて、なんとなく平和ですσ(^_^;)

しかし、まだ終わってないです。

でも、ちょっとずつでも平和になりつつあります (- ^ ▽ ^ -)

海香さんのおかげです！ありがとうございます！！

・・・・・・・・桜野海香より返信・・・・・・・・

お友達に話したんですね！！

それができるオムライスさんは...すごいと思います！！

・・・自分で書き進めている話ながら・・・すごくすごく嬉しいです。

納得されているけれども、ちょっと引っ掛かっている部分もある...

そんな感じなのかな？

もしかしたら、次に書く内容が、少しお役に立てるかもしれません。

のばしのばしでなかなかまとまらずすみません・・・

残り少ない中学校生活、悔いのないよう過ごして下さいね！！

カウンセラー 心の扉さん

(ブログURL : <http://ameblo.jp/kintaup/>)

「心のカウンセリング 心の扉」)

I am OK.You are OK.

そうですね。別に隔てて考える事ないですね。

人を受け入れてこそ、自分もOK 自分がOKなら人もOKなのですよ。

多くの方に知って頂きたいです。

.....桜野海香より返信.....

コメント本当にありがとうございます。

心のこととか、心理学とか... ちょっと知ってるだけでもだいぶ違うのになあってこと...

あまり広がってないのが、本当に残念ですよ。

私も心の扉様のように、

ブログや電子書籍を通して、発信していきたいと思ってます。

九 デザートの章

一 アミューズの章 から始まって、

八 シメの一品の章 まで、

主に心理学的な見方から、話を進めさせていただきました。

「よし、納得した」

これで明日から、私も幸せを感じて生きていける・・・」

そんな風に思っ下さるかたがいたら、

それは、桜野海香にとっても、

本当に本当に、嬉しいことです ^^

しかし、この「デザート」では、
どうしてもお伝えしたいことがありますので、

少し残念に思うかもしれませんが、
ご覧ください。

「心理学を学ぶことで、
大変なことや悲しいことに全く遭遇することなく暮らしていける・・・

という訳ではない」

「むしろ勉強してすぐは、**落ちこむこともある**」

という話をさせていただきますね👤

最初にこんな例え話を・・・

「ノミは本当は高く跳べるのに、
紙コップに閉じ込めると、それ以上とべなくなってしまう」

成功哲学などでよく出る話ですが、
今までの心理学の話とあわせて、お伝えさせていただきますね👉

ノミって、そうです、あのノミです。

ノミって、実は実はっ👉

もう、めちゃくちゃ高くジャンプできるらしいんですよね。
自分の体長の何十倍も・・・💡

人間に例えると何十m分だ💡 といった計算とかもあるのですが・・・

もうここは、「そんなのあり得ないでしょう💡💡 っくらいめちゃくちゃ高く跳べる」って思っ
いて下さい(笑)

でも、もしそんなノミを紙コップに閉じ込めると・・・

ノミはジャンプすると、超勢いよく頭をぶつけてしまいます（「イテテ・・・」）

何度も何度もジャンプすると、何度も何度も痛い思いをします
（「イテテテテテ・・・※」）

そんなノミから、紙コップを外してあげます。

「自分は、本当は自分ができるだけの力でジャンプしようとする、
その度に頭をぶつけて大変痛い目にあう」

そう学習したノミは・・・
紙コップを外しても、
その紙コップの高さ以上にはとべない、
ある意味とっても賢いノミ君に変わってしまっていて・・・

もうそれ以上高くはとべないそうです。
たった十センチくらいの高さの世界でしか、もう生きていけないんですね🐜

すごく極端ではありますが、
今まで **I am NOT OK.**の世界で生きていた人が、
「ありのまま、**I am OK**でいいんですよ」と言われるのは、
これと似ているのかな・・・と思うんですよね。

自分は、10センチしかとべない。

逆にいえば、自分は、10センチしか、とばなくていい。

そこからいきなり紙コップを外されてしまうと・・・

あれ？ 本当は自分、何センチまでジャンプしたいって思ってたんだっけ？

うわ・・・それさえも、思い出せなくなってる・・・💧💧

そもそもなんで、自分は紙コップに閉じ込められてしまったんだろう・・・？

・・・そうだ、思い出した💧💧

あのときのあの人の言葉で、自分は10センチの世界に閉じ込められてしまったんだ❄️

本当はこう言って欲しかったのに・・・

そう言えばまた思い出した💡

あの時のあの人は、10センチどころか8センチの世界で生きていけって言ってきたよな👊
そうでなかったら俺は今頃15メートルの世界で生きていけるのに・・・

なのに時間は戻らない・・・

あんなことさえなければ・・・

やっぱり **I am OK** で生きていく、


紙コップのない世界で生きていくなんで、もう自分にはムリなんだ・・・


今まで通り、紙コップの中の、

I am NOT OK.の世界で生きていこうかな . . .

でもそれも、今さら嫌だな . . .

そもそも、10センチ以上とべる脚力を今からつけるなんて、
大変だし面倒くさい。10センチくらいがちょうどいいじゃん . . .

もう、どうしたらいいんだ 

こんなことなら紙コップの外の世界なんて、見たくなかったよ . . . 

・・・と、また新たな悩みが見つかったり、
自分がこんな風になってしまった原因が分かったりもして、
すごくすごく悲しい世界に入り込んでしまうことにも・・・💧

でも、そんなことと一緒に、私が教えてもらったのは・・・

完全な人間などいない

ということです。

もちろん、私もそうです。

こうやって「アウトプット」の側に回ると、自分の知っていることだけ伝えていけばいいので、
なかなかこう、ダメな部分って書かずにすんだりもしますが・・・

私は飲食の世界が好き、接客が好き、といったことは度々綴りますが、
でも接客を離れると、人間関係に苦手意識があったりもします・・・実は💧

そういう関係を上手く築ける人って、うらやましいな、とも思ったりします。
なんというか、いますよね💧💧人付き合いが上手な人って・・・

それが行き過ぎると必要以上のゴマすったりが上手になったりもしますが💧

だからこそもっと勉強したり吸収したりしないとな、とも思うのですが、
普段会わないまた別の方と会うと、

「うわ・・・この人が見てるものっていうのは・・・

きっと『人間関係がお上手』とか、そんなものよりももっとずっーと深いものだよな・・・👉」

なんて思って、はっとする自分もいたり。

私が教わった心理学の先生は、

「自分が救われた心理学を広めたい」という思いで、

若いうちから頭角を現してきた方です。

・・・でもだからこそ、若いうちは、相当たたかれたそうです👉

十千企業で講演をオスレ・・・

八才正未と講演をやるし・・・

多くの社員が自分の講演を聴いる中、役職の高い方から、かなりの勢いで反撃されたり👊

詳しくはここでは言えませんが、

「心理学とやらはそうかもしれないが、でも現場はこうで、こうで、こうなんだ・・・❖

そんな学問、仕事に取り入れるなど到底考えられない。

現場を知らない若い人間が偉そうなことを言うな❖」

とまあ、こんな感じで・・・何も言い返せなかったそうです。

どんなに心理学を勉強していたとしても・・・これはショックですよ、どう考えても・・・👊

けれども、だからこそ先生は、またそこから勉強して、

「もしまた同じことを言われたら、こう説明して、こう話をもってこよう」

と考えて・・・

そんな先生だからこそ、

心理学一筋で生きてきたにも関わらず、会社のことに詳しいというか、働いている人の気持ちをよく分かっているなあ・・・って本当に感じます。

ショックなこともあったけど、

それさえも受け入れ、自分で調べて、

そこからさらに前進してきたからなんでしょうね・・・

そうしてここまで大きなものを築いてきた先生でさえも、
「自分にはこの先、大変なことも、悲しいことも経験するでしょう」と言います。

それはなぜかというと、やっぱりそれは、人間だから。

もしあなたが今、不完全な自分に気づいてしまって、落ち込んでいるとしても・・・
それでもあなた自身の存在が否定されている訳ではないし、
そこから少しずつ、自分の幸せに向かって進んでいけばいい。

もしあなたが今、
幸せでない自分がある、その原因が、他の誰かのせいだって気付いたとしても・・・

その誰かも不完全な人間で、きっと不安の中あなたと向き合ってきたんだと思う。

向き合い方をちょっと間違ってしまったのかもしれないけれども、
その誰かも不完全な人間だったんです。

とはいえ、そんな人を許すまでには時間がかかるかもしれないけれども・・・

「不完全ながらも人生を歩いていく人間」 なんだってことは、心のどこかに留めておいてくれたらなあ・・・
・と思います🍀

不完全といえば、

例えばあなたが今から、「よし、私は今日からポジティブに生きていこう💡」
・・・と決意したにも関わらず、ちょっと落ち込むことがあって・・・

どんよりしてるところに、

たまたまテレビで、自分の悩みとよく似たようなことを、
毒舌でうまーく面白ーくトークされているのを見たとして、

「うわ～、もう、そう、そう、

本っっつとに、そう💡 (🍷)

分かってくれるわ～👤・・・そうなのよそうなのよ💡 🍷

はあ・・・なんかスッキリした、明日もがんばろ👊」

なんてこともあっていい。やっぱりそれも含めて人間。

夫婦喧嘩でケンカして、

「もう、ぜっっったい許さない💡」なんて言っておきながら・・・

心のどこかでさみしかったり・・・それも含めて「人間」。

(↑残念ながら独り身のあたしには経験がないです・・・笑)他の方のブログで「そうなんだ・・・」って気付いたので、載せさせていただきました🙏)

ネガティブなことばかり言ってる、一見すごく嫌な人がいたとしても、その人の心の中には、もっと別の感情がもしかしたらあるかもしれないし、

そう感じるに至ったそれなりの経験があるかもしれない。

そんなネガティブな人でも **You are OK** だと思って接していく。

けれども、たとえ一緒にいるからといって、そのネガティブな人の強力なネガティブパワーに自分も合わせなきゃ、って思って人生を台無しにする必要もない。

さっきのノミの話に戻すと、紙コップがなくなってから、

「自分は100メートルとべるようになりたい💡💡」と思ってもいいし、

「今まで通り10センチだけど、でもその10センチの世界を丁寧に幸せに生きていこう」なんて思ってもいいし、

「高さのタテの世界よりも、ヨコに移動していく方が、なんだか楽しそうだな・・・」 と思ったとしても・・・
それぞれのあるがままで生きていけばいい。

たくさんの考えややりたいことがあるからの人間。

人間だからこそ、これから大変なこともあるし、悲しいこともきっと起こるでしょう・・・
でもそれも含めての人間で、 そうだとしても **I am OK** の存在なのだから・・・
そこから何かを感じ取って、 自分なりの答えをだしていけばいいんです💕

I am OK. You are OK.

この話をずっと続けてきましたが・・・

これを実現するには、「自分に自信をつけること」
そして、「他人と分かりあうこと・・・」

ここあたりがもっと身についたら・・・と思うので、
そのやり方や考え方、テクニク的なものを、

「食後のコーヒータイムの章」で、
ダダダダ————っ💡と説明させていただきますねっ🎵

《コメント欄より》

月猫百合世界『百合の花束にして』大切な貴方へ さん

(ブログURL:<http://ameblo.jp/bambi-28/>)

「★月猫百合世界『百合の花束にして』かくもこの世は生き辛い★」)

私も人の脳と心理について、
セミナーでがっつた程度ではありますが勉強しました！

脳と心理には深い係わりがあるんですが、
しくみが解ったとしても自分の苦しみ辛さが楽になるかと言うと、
確かに楽にはなりませんでした(´▽`;))

でも、感じたことは[学ぶことは誰かの役に立てると言うこと]じゃないかなって！
それって素晴らしいって思うんです。
心理学を学ぶことで、ブログなどを通し誰かの役に立てるって素敵です(人-人)

きっと、それが自信をつけることにも繋がりますよね！
これからも楽しみに拝見させていただきます(*^^*)

．．．．．桜野海香より返信．．．．．

嬉しいコメントありがとうございます！！

ふっと、ある日バーのマスターに言われたことを思い出したので、書かせていただきますね。

そのマスターには師匠的な存在の人がいて、
「これからバーをしたい」と思っていたときに、
師匠にこう言われたんだそうです。

「長くバーテンダーとしてやっていきたいと思うなら、
まずはサラリーマンとして働きなさい」

もちろん、バー一筋で立派に経営されている方もいらっしゃると思いますが．．．

サラリーマンで、「今日は仕事で大変だった」というお客さんに対して、
「お疲れ様です」と最初の一杯をだすとき．．．

サラリーマンの気持ちがよく分かるバーテンダーさんが言う
「お疲れ様です」と、

ただ単に言う「お疲れ様です」は、
心への響き方が全然違うから、という理由だそうで、

なるほどな・・・と思いました。

いろんな経験して、

そこに「学ぶ」ってということが加わって、
それで誰かの心にメッセージが届けられたらなあ・・・っていう、

その気持ちはずっと持つておこうと今回のコメントであらためて感じました。

オムライスさん

もし自分がノミだったら・・・と考えてみました。

私は「横に行ったら楽しそう」と考えるタイプです。
冒険したくなっちゃうんですね(^O^)

もし、ノミが2匹いたら

今もめている人は「どっちの方が高く飛べるか」を競ってる感じですね・・・

最近は落ち着いてきましたが。

今まで愚痴を言ったりしてしまって、すみませんでしたm(_ _)m

..... 桜野海香より返信

私もヨコ移動ですね(笑)

「コップの中にノミが2匹いて・・・」って考え方・・・

これは、見方がかなりすごい！！と思いました。

例えば、その紙コップを・・・

上からふと見下ろしてみたら、どう思うでしょう？

「うわ・・・ちっちゃいな～」って思いますね(笑)

不登校の息子と、そのお母さん。

二人が紙コップの中の状態って思って・・・そして、今自分は「お母さん」の立場になったと想定してみる。

「学校に行きたいんだったら、行けばいいでしょ！！学校くらいちゃんと行けなくて、将来どうするの？」

と、「自分の正しさ」で怒るお母さん。

息子は「母さんには俺の気持ちなんて分からない」と言って対立は深まるばかり。

でもそんな自分と息子の対立を、上から見下ろしてみたら・・・

なんて小さな世界で息子をせめていたんだらうって気付いたりもする。

今日学校に行けない息子はどれだけダメで、
私は無理してでも連れていきたい、と、

息子に対して勝負を挑んで自分の意見を押し付ける・・・
いやいや、大切なのはそんなことじゃない。

一番大切なのは、この紙コップの世界から出たときでも、
息子が幸せに生きていける力があるかどうかということ・・・

今日学校に行けなくても、明日学校に行けなくても、
長い目で息子の力を信じて見守ればいい。

よく考えてみたら 不登校の時期があっても
大人になって大活躍している人もいっぱいいるのだから・・・

まあ即興でこんなストーリーも作らせていただきました ^^

愚痴は言ってもいいんですよ♪

誰にでも言っちゃうと引っ込みがつかなくなっちゃうこともありますけどね (^_^ ;

悩んだときに相談ができる電話番号一覧、行政機関が検索できるサイト・・・

それをたくさん紹介したページも、また載せますので☆彡

十 食後のコーヒータイムの章

食後のコーヒータイムの章・・・

一番最初には、

「親業」というものをされている方のブログを紹介したいと思います。

もしあなたが、

誰かにすすめられてこちらを読んでいるとして、

あなたがまだ親元を離れていないような年齢の方だったとしたら・・・

中には、お父さん・お母さん、

あるいは自分を育ててくれている人と、

うまくいってないって思って、

この電子書籍を読んで欲しいと思うかもしれません。

そしてそんな流れで、

もしかしたらあなたは、

お子さんからすすめられて今こちらを読んでいるかもしれません。

そう考えたとき・・・

親子のコミュニケーションなどについて、
こう、良いアドバイスができたらな・・・と考えてみたけれども・・・

独身の私がどれだけ説明したところで、
ちっとも説得力がありません🙄(笑)(笑)(笑)

そこでご紹介するのが、
親業訓練インストラクター、
ママ・パパが楽になれちゃう親の学校@さいたまママさんのブログです。

心理学とは一歩違った目線で、
「親になること」についてたくさんの方に気付ける「親業」。

さいたまママさんは現在子育て中のママ👩🏻💕でありながら、
親業を学び、実践し、広める活動をされています👩🏻💪

さいたまママの親業を学びませんか？

ブログURL : <http://ameblo.jp/saitama338/>

そして・・・

そんなさいたまママさんに

「ブログで紹介しても良いですか？」とメッセージを送ったのですが、

その返信のメッセージの内容も、
これまた、親業インストラクターをされてる方だからこそのものだったので、

そちらも一部、ご紹介しますね👉

今、ちょうど親業訓練一般講座を開講しています。
赤ちゃんから、中学生、高校生の子をもつ親まで様々な方が受講されてますが...

小学生以上のお子さんを持つ親御さんの場合、
子どもが不登校になって初めて自分をふり返った方が多いですね。

気がつけてよかった！
でも、子どもがここまでサインを出さないと気が付かないのか...と、
切ない気持ちにもなります。

親が何気なくしている子どもとのコミュニケーション...
親自身が気が付かないうちに、
子どもの自主性や自分で考える力を奪っていること...

親の接し方を変えるべきなのに、
まるで子どもが悪いかのようなメッセージを送ってって子どもを傷つけていること...

多くの親に気が付いてほしいですね。

そして、もっと親と子が分かり合えるコミュニケーションがあることを少しでも多くの人に伝えたいと思います。

(途中、省略させていただきますね)

中学生だろうと、
大人だろうと、
極端な話、幼稚園児だって、

正直に自分をさらけ出した人に共感するし、信頼するもの！

反対に言えば、どんな大人でも、

何だか正直じゃない人間には幼稚園児からも愛想をつかさられちゃう！

そして最後に、

海香さんの電子書籍、私も楽しみにしていま〜す♪
というあたたかいメッセージもいただきました♡

子どもとどう接すれば...なんて思ってる方がいたら、
覗かれてみて下さいね^^

今まで桜野海香が綴ったこととはまた違う、
「気付けて良かった！！」がたくさん詰まっているはずですよ ^^

続いて本を紹介させていただきますね↓↓👤💖



なぜこの3冊を紹介したのかというと・・・
このマンガに出て来る先生こそ、

私が心理学を教わった先生だからなんです🍀

マンガになってるのは「上司と部下」の関係の本ですが、
それ以外の本もたくさん出されています🎵

・・・この先生から教わったこと、すべては書けませんが・・・
一部を紹介させていただきます📖

～ 一度、コメントを入れさせていただきます ～

《コメント欄より》

オムライスさん

私はまだ目に見えてわかるような反抗期が来てません！

これからですかね・・・

今回は、自分が親になったら・・・と考えました。

子供には自分の考えを持って、言える子になって欲しいと思いました。

.....桜野海香より返信.....

いつもコメントありがとうございます！

反抗期、すごい子はすごいみたいですね（^^）；

その時その時の気持ちを大切に生きていれば、

あるとかないとかは気にしなくていいのかな？と私は思います^^

でもそれこそさいたまママさんのような方から見たら、別の考えがあるかも??

ちょっと大人向けの話だったので、
10年先ぐらいに、同じような考え方に触れる機会があったら、また別のことを感じるかもねっ☆
≡

それぞれの世代で、抱えてるテーマがあるって私は思っていて、
例えば今のおじいちゃん・おばあちゃん世代の方は、
終戦後、何もない状態からいかにつくり上げるか？
がテーマだったんだと思う。

今私は**28歳**なのですが、
これくらいの世代の人のテーマは、
落ち込んできている日本を、どうやって、
元気と幸せ、どちらも欠かすことなく満たせる社会にするか？
っていうことなのかなあ・・・なんて思ったりもします。

将来オムライスさんが誰かの親になったとき、
子どもがイキイキと暮らせるように・・・ ^^

そうしてあげるのが、今の**20代**、**30代**くらいの人テーマなのかな？

ちょっと難しい話をしてみました (^^ ;

月猫百合世界『百合の花束にして』大切な貴方へ さん

育児は世界で一番！素敵な経験だと私は思っています。

お母さん、お父さんって素晴らしいはずなんです。

1人の人間を育てて行くんですから。

何

事もそうですが、意識するって大事ですよ。

意識すると気づけますもの。

当たり前過ぎて気づかなくなってしまうこと...これは怖いことだと思います。

意識して我が子を見る、

自分を見る、

身近な人へこそ存在してくれてることに感謝ですよ(*^^*)

きっと、小さな意識で子供サインも見えてくるはずです！

．．．．．桜野海香より返信．．．．．

そうですね！

なんだか、育児に関する暗いニュースを見ることも多いですが．．．

本当ですよ！

本当は子育てって、すごくすごく素敵なことなんですよ．．．

あらためて思いました。

子どもを意識して見守ることができる。

ちっちゃなサインにも気付ける．．．

もっとあったかい空気をつくれたらいいなあ、と試してみたりもしました。

今の段階では私の力はちっちゃいですが、

ブログを書いたり、電子書籍をつくったりを通して、

少しでもあったかい空気をつくっていきたいとおもいます ^^

酒飲み野郎さん

私も三人の子の父親です。

育児について考える事もあります。

ブログの内容に興味があるので また、見に来ます

..... 桜野海香より返信

育児パパのコメント、頼もしいです！！

たぶん、育児について深刻に悩んでいる方って、
お父さんでも、
お母さんでも多いと思うのですが、

その悩みをどうしたらいいか？

「手段」を知っている人って、びっくりするくらい少ないんじゃないかなあ.....って思います
。

それで「私のやり方がダメなんだ」

「この子がいけないからダメなんだ」ってなっちゃったら.....悲しいですね.....

ブログの中でも書きましたが、

私が育児についてどれだけ詳しく説明しても説得力がないので、

やっぱり分かってくれる人と共有するのが一番ですよね ^^

さて。

先ほどは、心理学を勉強した先生のことを紹介させていただきました📄

もう、この先生の授業は、

とにかく、**面白い!!**です。

先生が一番楽しんでいるから、

どんどん調子が出てきたときには脱線して、脱線し過ぎて👉

先生自身がどこから脱線したのか分からなくなることも・・・👉

その中でいっぱい笑って ✨でもびっくりするくらい泣いて泣いて・・・

そんな講座を全国各地でされています👉

その先生の講座で習った、
人と人が分かりあうために必要なことを書かせていただきますね。

「**Iメッセージ**」と
「**アクティブリスニング**」です。

「Iメッセージ」については、前にも書かせていただきました📝

「こんな仕事のさばけない、早くできない**君は**社員としてダメだ💢❄️」

(youメッセージ)

で相手を傷つけるのではなくて、

「私は早く仕事をして欲しい。協力してもらえれば嬉しい」

と、

「私」がなぜそう思うのかを伝えること。

(Iメッセージ)

それだけでも、十分聞き入れやすくなります。

・・・が。

例えば言い訳が帰ってきた👉👎

「私はこれでも充分がんばっていて、これ以上早くするのはきついんです・・・」

・・・そこで、

「いやいや、全然早くないし、頑張りが足りないじゃないか💢💢」

なんて言うとなんか・・・最初のメッセージはどこへやら💧 となっちゃいます🙄💧

そんなときこそ、

アクティブリスニング で相手の話も聞くこと。

アクティブリスニングってどういうことかというとなんか、
ざっくり言えば、

否定もせず、
意見を押し付けるでもなく、
評価もせず、

相手の話に耳を傾け、受け止め、相手が話しやすくするようにして聴く・・・
ということです。

「そうか、今仕事をしていて、きつい、大変なんだって思ってるんだね」

「そうなんです、私だって早く仕事ができたらって思ってるんです。でもできなくて。」

「早く仕事ができたらいいいのに、どうしたらいいか分からない・・・そう思ってるってことかな？」

「そうです、いや、早くする方法を、もしかしたら自分で考えようともしてなかったのかもな・・・」

・・・みたいな感じで、話している本人が「どうしたらいいか？」を考え、
答えを出せるのが一番いい。

悩んでいる人に対してはアクティブリスニングで聴く・・・ということはカウンセリングの第一歩でもあります。

「相手の話に耳を傾ける」ということ・・・

You are OK. だからこそ相手の話も聞く。

必要に応じて、
また、「私は・・・」の

「メッセージ」

を伝えることもあるかもしれないし、

相手の話も聞いた上で、
また全く別の、
新しい解決方法も見つかるのかもしれない。

もしかしたら、
自分の考えだけが正しいんじゃないのだから、

相手の意見を取り入れよう

って思うこともあるかもしれない。

そのときは変に、

「いや、あたしはあたしの考えをかえたくない☆」
なんて妙な意地ははらずに、

素直になることも必要ですよね🍀^{^^}

このメッセージ、アクティブリスニングから続いて、
いろんな分かりあう方法もまた出てくるのですが・・・

この考え方が土台の土台🏠^{^^}ですので、

非常~~~~にざっくりとはありますが、ご紹介させていただきました🙏

そして、衛藤先生にアメブロのメッセージ機能を通じて
「先生のブログを紹介しても良いですか・・・?」と尋ねたところ、

「卒業生が誰かのためになる事は、メンタルの望むことです。
どんどん、ご活躍ください。
そして、僕のブログが役立つならどんどんご紹介ください。」

(メンタル→「日本メンタルヘルス協会の略で、先生が心理学の講座をしている協会です)

と、先ほどの「さいたまママ」に引き続きとてもとてもあたたかい返信をいただきました🌈

大変お忙しいところありがとうございます・・・💧💧

ということで、

日本メンタルヘルス協会：衛藤信之のつぶやき

(ブログURL:<http://ameblo.jp/n-etoh/>)

ちなみにこちらのブログから、

[「衛藤に会える場所はこちら」](#)

を押すと、

講座の案内などをしてある、[日本メンタルヘルス協会のホームページ](#)へととびます📄

東京・大阪・名古屋・福岡で講座をされていて、

サラリーマンに、


主婦に、

中には学生さんも受講されていたりする、

誰が受けても為になる講座ですので、

興味が湧いた方は**是非是非**、受講されてみて下さい🙏

世の中の見え方が変わってきっと楽になると思いますよ🙏

とはいえ、今回の一連の記事は、
私が構想して、また全く別のところから説明をつけ加えて・・・ということをして綴っています


この内容は衛藤先生でなくあくまでも桜野海香が書いたものですので、
念のため、お伝えさせていただきますね🍀

次にまた本の紹介です📖
何度か話に出ましたので、まずはこちらから・・・



ご存知！！の方も多い『7つの習慣』。

心理学でなく、自己啓発の本の、代表中の代表🌟ですねっ🎵

最近はこの、もっとまとめた本もあるそうです📖

私は上の本は読んだことがあるのですが、
視点を変えて、こちらも一度読んでみようかな・・・



そしてそして・・・

「I am OK」がどうしても感じられないなら・・・

自信をつける、ということで有名な本はこちらですねっ🎵





小さな成功体験をつみあげていく・・・
といった、

誰でもできることが書かれているのですが、

誰にでもできるからほとんどの人がすぐしようとしないう、継続できない
ような面もありますね💧

それは上の『7つの習慣』もそうなんですけどね💧

どんなにいい本を読んでも、それをもとに実行するのは自分💧 というのを忘れなく・・・
^

もっともっと深いところで、自分が信じられないなら・・・



大人になってからも、
子どものときのことが、いかに今になっても影響を受けているか？

ということに気付ける本です。

人によっては、思い当たることが多すぎて、

幼少時代のことにここまで苦しめられていたのか？と感じてしまったり・・・

でも、気付けば、変わることもできますよね・・・👍

あとはかなーり別の分野からですが・・・



こんな本がありました📖

この本で書いてあることは、

今の日本だと、

「目標を達成することにやりがいを感じなさい」というシステムになっていることが多くて、

実際それは間違いではないし、

それがやりがいとなって仕事を頑張っている人もいる。

でも日本人には、それよりも、
「価値観」を大切にすることが多い、ということ・・・

飲食店でいえば、
会社の上の人がみるのはどうしても
「数字」「達成率」「役職アップ」ということだけれども、

「目の前にいるお客さんに喜んでもらう」
「スタッフがいきいきと働いているお店をつくる」ということが
まずはやりがいになっている人も多い訳です。

あらためてそう言われると、
「ああ、だからあの時あの人と目指す方向が噛み合わなくなってしまっていたんだな」
と気づいたりしたので、
紹介させていただきました🙏

ここから少し話を膨らませると、
何事も自分の思っていることが正しいとは限らない、
いろんな考えを持っている人がいるんだってことに気付ける一冊ですね🎵

あとはですね・・・

私が全く別の電子書籍を作成したときのある1ページを、ご紹介させていただきますね。

<http://p.booklog.jp/book/56257/page/1246879>

こちらは、「自殺防止」の為に、電話相談できる行政機関etc・・・載せたページなのですが、自殺以外でも、

相談窓口を検索できるサイトなども載せています。

この検索サイト、かなりの件数がヒットします！

このページを作成する過程で、

初めて私は、日本にはこんなにもきちんと、相談できる場所があるんだっ💡💡て知ったんです。

でもそれは、ほとんどの方がそうじゃないのかな・・・
本当に必要なことが知られてないって、悲しいですね。

これだけたくさんあるのなら、
一度電話で相談したところで、例え心が晴れなくても・・・
二度目、三度目・・・と別のところで話を聞いてもらえれば、

希望の光が見えてくると思うんです💡

あなたがもう、
心がいっぱいいっぱいでもうにかなりそう💡
という状態だったら、

誰かに話をきいてもらえるだけで、だいぶ楽になるかもしれません。

そうでない方も、
これだけたくさんのものに守られているんだ！と気付けるだけで、
楽な気持ちで生きていけると思います💖

最後に、

私が**一番**だと思う、分かりあえる方法・・・

それは・・・

「あんな風に生きていたい」
と、生き方や姿をみせることで、

自分のことを理解してもらえること。

これ以上、いくら説明するよりも、
「みんなちがって、みんないい」の気持ちで、

「I am OK」 「You are OK」

So (だから・・・)

I am *Happy*.

の姿で、どれだけ多くの人が生きていけるかが、
一番大切なんじゃないかな、と思います。

この本を読んで、

「私は幸せです」

と言える人が、一人でも多く表れますように・・・💡💡

そして、

そんな幸せな姿をみて、

「I am OK」 「You are OK」

の気持ちで生きて行こう！

と思える人が、一人でも多く表れますように・・・🎵

そんなことを、この場所から願いつつ、

食後のコーヒータイムの章の

締めくくりとさせていただきます！

《コメント欄より》

オムライスさん

こんにちはww

今回の記事を見て、
私も他の人の意見を聞きながら、発言したいと思いました。
今回で終わりなんですね・・・

海香さんのブログを読めて良かったです(^▽^)

これからもいろんな記事お待ちしております（笑）

・・・・・・・・桜野海香より返信・・・・・・・・

さっそくのコメント、ありがとうございます☆彡

「読めて良かった」 そう言っていただけるのは、
本当に本当に嬉しいです ^^

こちらこそ、ありがとうございました！！

あ！！

オムライスさんがつくったぐるっぽ、
入らせていただきました☆

ブタさんについてうまく語れるかどうか分かんないけど・・・(笑)

これからもよろしく願いたします！

おわりに

I am happy. . . .

そう感じて生きていける人が、少しでも増えるように . . .

もしこの電子書籍 . . .

こちらが誰かのお役に立てそうだと思ったら、

紹介や引用は自由です

周りの人へのおすすめは、ご遠慮なくしていただいて構いません。

もし、「私はこんな人にすすめました💡」とか、「この本を読んでこう感じました💡」ということがあったら・・・

よろしければ、アメブロやFacebookで、メッセージを送ってください👍

そしたら・・・なんと桜野海香から・・・

うーん・・・

心のこもった返信メッセージが届きます👍

・・・すいません、ここで「〇〇プレゼント🔥🔥」とか言えればいいんでしょうけどね💧

返信ももしかしたらお時間をいただくことになるかもしれませんが、
でも確実に、お返しさせていただきますね🙇

そしてそして・・・

この本だけでは、きっと足りない部分もあると思います。

そのために、自分に足りないことは、

これからも引き続き、学んでいけばいい🙇

そう思うんです。

「人生を変化させる唯一の方法は、
学びにある。」

あれ？

どっかで聞いたことがあるな・・・？

ネットでのビジネスに詳しい方なら・・・

そう感じたかもしれません！

え～・・・

ということで・・・💩

一応、この本を読んでいるあなたが、
まだ中学や高校生、
もしかしたら小学生！（それはないかな💧）の場合は・・・

今回はこれまでです🍷

今まで綴ったことが、
あなたの未来を輝かせることを、
こころより願っています🍀

この本を読んでいるあなたが

もし、大人だとしたら・・・

お次はぜひぜひ、

下で紹介している、

『なぜ、私は、「Free Agent Businessを・・・？」』

へとお進みくださいねっ💡💡👩👩

．．．．．そうですよ、

桜野海香は、実はちょっぴりくらいは、

戦略家ですよっ(笑)

おなじ桜野海香っていう人が書いているものなので、

よくよく考えるとどっかで繋がるものですよ👤

分野は違えど、

「学んでいく」という文化をつくることは

これから、絶対、絶対、必要だって思っているんです🇯🇵

ちなみに**Free Agent Business**の中で、
私のオススメは、

戦わないための**戦略**、
「**孫子の兵法**」
です。

何が一番大切か？

誰の**幸せ**のためなのか？
って考えて、

それを実現する戦略を立ててほしいですね💡

本自体は完全な無料公開で私が作成したものなので、ご安してご覧くださいね👩🏻💕

大切なことに気付ける一冊となると思います🙏🏻

・・・成長、成功、そして、幸せ。必要なのは、一步踏み出すこと・・・
先行者利益って、今、勇気を持って踏み出したからこそ、
近い将来もらえる贈り物なんだと思う。



<http://p.booklog.jp/book/58075>

この「ネガティブに巻かれてしまう・・・！！」の内容は以上です！

最後まで読んで下さり、

本当に
ありがとうございました！！

ほっとして、一息ついたら、さあ、前へ 桜野海香のブログ

<http://ameblo.jp/sakuranomika/>

ネガティブに巻かれてしまう・・・！！～プリンが大好きな、オムライスさん
へ～

<http://p.booklog.jp/book/60946>

著者：桜野海香

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/sakuranomika/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/60946>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/60946>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ