

1分でココロがかるくなる♪ア  
イコトバ。

haradanobuhiro

## 1.やりたいことをするためにまず必要なこと

---

1.やりたいことをするためにまず必要なこと。



「やりたいことをするために必要なことって何だろう？」

やりたいことを見つけること。

やりたいことをやってる人に会いに行くこと。

それも必要だけど、

僕が最近気づいた

「やりたいことをするためにまず必要なこと」は、、、

「やりたくないことをやめること」。

「本当はたいして  
やりたくないのに、  
やってることをやめること。」

あなたの

「本当はやりたくないけど  
やってることはなんですか??？」

1度、思いつくままにリストアップしてみて♪

例えば、

- ・ 満員電車での通勤
- ・ ノリ気じゃないけど参加してる飲み会。
- ・ 誘われたから断れずに参加してるイベント。
- ・ ネットサーフィンやfacebookを見る事。
- ・ とりあえずやってる習い事。
- ・ なぜかとりあえずつけちゃうTV。

リストアップしたらその中から  
カンタンにやめれそうなのからやめる。

もしくは、回数や時間を減らす。  
テレビの時間を1時間減らす。とかね。

こうやって、

「やりたくないことをやめる」。と  
「スペース（空間）」ができます。

そのスペースに  
「やりたいことがやってくる。」

そんな気がするのです。

お腹が空いてたら  
ご飯をたべて  
空いた胃袋を満たしたくなるように。

スペースが空いたら  
やりたいことで  
空いた時間を満たしたくなります。

ちなみに僕の場合はこの4月から  
「本当は大してやりたくなかった仕事」を  
どんどん手放しました。笑

僕の場合、

本当はやりたくなかったけど

- ・頼まれたからしょうがない。ってやってた仕事
- ・お金の不安があるからやってたこと。
- ・周りに置いてかれたくないからやってたこと。

具体的に例をあげると、

「お金の不安があったからやってた路上に座る。」  
というのを辞めました。

代わりに気持ちよくできる仕事や  
楽に自分ペースでできる仕事を増やしました。

するとどうなったか。

売上は全然減ってないのに  
(むしろどんどん増えてるのに)  
自由に使える時間が倍以上できた。

できた時間を使って  
やりたいことができてるから  
心地よくなって仕事のパフォーマンスもあがる。

っていう好循環になってます。

「やりたくないことをやめる」と時間ができる。

そして、

「やりたくないことに使ってたエネルギー」が余るので

かならず「何か」したくなります。

そこに、「やりたいこと」がやってくるのです。

今日は、「やりたくないこと」を1つでも  
やめてみませんか??♪

\*.° °.\*..°

「やりたくないことをやめてみよう。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..°

## 2.人間関係のストレスが激減するコツ？！

---

### 2.人間関係のストレスが激減するコツ？！



家族との関係で悩んでる。  
会社の上司や同僚やとの関係で悩んでる。  
そんなあなたにプレゼント♪

この前、本を読んでたら  
これ面白いなあ〜。っと感じるコトバが  
あったのでシェアしますね♪

そのコトバとは、、、

↓

↓

たった一言ですから  
お見逃しなく！！

↓

↓

↓

\*.° °.\*..。

「期待はせずに、応援する。」

\*.° °.\*..。

まさにこれは極意や！！  
と感じました。

人間関係で悩む人、  
ストレスを抱える人は例外なく  
【相手に期待してます。】

あれをしてほしい。  
こんな人であってほしい。という期待。

子どもを例にすると、



- ・〇〇大学に行ってほしい。
- ・こんな職業についてほしい。
- ・家事を手伝ってほしい。
- ・積極的でフレンドリーな子でいてほしい。

などなど。

ちなみに、コレは  
親子や同僚だけでなく、

例えば、お店の人をはじめ  
全くの他人にもしてますよね。

- ・コンビニの店員さんに愛想よく接客してほしい。
- ・電車の中では携帯電話で話さないでほしい。
- ・急いでるのに、前の車が遅い。早く走ってほしい。

人間が他人にしてる  
期待はキリがないですね。

僕らはみんな親や他人に  
同じように期待されて育ってきたから、  
同じように他人に期待するのは当然です。

でも、ご存知の通り、  
【期待してる】と苦しい。笑

期待通りにならないと

「怒り」がやってくるからです。

無愛想なコンビニ店員さんに出逢ったら、

「ぬわあんだよ！あの店員さん！  
片手でおつり渡すは、ありがとうのコトバも  
ないじゃねえか！！(´Д`)」

なあんて、冷静になったら  
どうでもいいことなんだけど。  
「怒り」や「ストレス」を感じてしまいます。

そうか！！！！  
期待をやめればいいんだ！！！！

とここまでは、  
意外とみんな気づいてるんです。

でも期待をやめて  
どうしていいかわかんないから  
また期待しちゃう。

そしてイラッ。笑

そんな僕達にぴったりなのが  
この「応援する。」だと思います。

どういうことかって言うと、、、

相手が何をしてくようと応援するんです。

例えば、

一緒に仕事をしてる同僚が  
仕事が遅い。

今までだったら

仕事を早くしてほしいと

「期待」してたんですが、

その代わりに「応援」してみます。

例えば、

「〇〇さん、大丈夫。何か手伝おうか？」  
と声をかけてもいいし。

恥ずかしければ、ココロの中で、

「〇〇さん、大丈夫！おれはいつまでも  
キミを待ってるし、応援してるから！！」  
なあって思ってもいいかもですね。

イライラしてた時より

随分、ココロが心地よくなると思います。

他には、

なかなか勉強しないお子さんがいたとしたら、

勉強をしてほしい「期待」を捨てて、  
「応援する。」

このとき、  
勉強するのを応援してもいいけど、  
その子がしたいコトを  
応援できたらいいですね～！！

もし子どもが  
絵を描きたいなら、  
それを応援してあげる。

野球が好きなら、  
それを応援してあげる。

なかなかぼくらは  
期待せずにはいられませんが、

期待は自分にも他人にも  
ストレスですね。笑

そもそも  
子どもも部下も恋人も  
自分自身のモノじゃない。

あくまでも別の人間同士。

自分を大事にしながら  
相手も大事にして  
一緒に応援しあえるのが理想ですね～。

そんなわけで、  
ピンときたら  
意識してみてくださいね♪

\*.° °.\*..。

「期待はせずに、応援する。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪0002

\*.° °.\*..。

### 3.好きなことをしたいあなたへ

---

### 3.好きなことをしたいあなたへ



今日は好きなことをしたいあなたに向けて書いてみますね。

「あなたの好きなことは何ですか？」

仕事でも趣味でも  
どんな小さなことでも大丈夫です。

僕は、、、

胸はって

これは好きって言えるものが  
何個かあって、

まずひとつは「読書」。

もうひとつが「バスケットボール」。

中学高校とのめりこんで、  
当時は本気で「アメリカのプロバスケ選手になる」  
って思って夢中になってました。

僕が「バスケットボール」  
を始めたきっかけは、

漫画「スラムダンク」。

僕の同世代はみんなこの漫画を  
読んでバスケを始めました。

「スラムダンク」の著者をご存知の  
「井上雄彦」さん。

今も「バガボンド」や「リアル」など  
魂のこもった漫画を書かれています。

昨日見つけた  
「井上雄彦」さんの一言が

とても魂に響いたからプレゼントしますね♪

↓

↓

\*.° °.\*..°

高校生の頃

好きなことを仕事にするのはつらいよ、

そこそこ好きなことを仕事に選ぶといいと助言された

僕はその言葉に逆らった

そして今それで良かったと思える

この仕事がそこそこ好きなことだったら

もう投げ出していただろう

好きなことと自分はイコールだ

自分を投げ出すわけにはいかない

(井上雄彦)

\*.° °.\*..°

ひゅ～！！！！

かっこいい！！！！ヽ(´▽`)/



「好きなことと自分はイコールだ  
自分を投げ出すわけにはいかない」

なんて良いコトバだろう。  
そして、、、  
なんて強いコトバだろう。

たくさんの漫画が世にあるけど、  
この人の漫画ほど魂の入ってる漫画は  
あまりないと思います。

なんだか魂を揺さぶられるんです。

ぼくらはみんな  
大人になるにしたがって

どんどん好きなことを  
しなくなったり、後回しにしちゃいがちですね。

「あなたは今、好きなことやってますか??？」

今、好きなことが  
仕事になってる人も  
仕事になってない人も

自分の「好きなことをする時間」。  
大切にしていきたいですね。

趣味であったとしても  
「好きなことをする時間」は  
仕事にも沢山の恩恵をくれます。

「好きなこと」をしてると  
楽しい。気持ち良い。元気になれます。

その自分で仕事に望めば  
うんと心地よく仕事もすすみますよ。

最近、こう思うんです。

「自分を愛する方法のひとつは、  
自分の好きなことをしてあげること。  
そして、  
やりたくないことをしないこと。」

「自分に好きなことしてあげてますか???'」

好きなことをすることは、  
自分への許可をだすこと。  
とイコール。

好きなことをすると、  
あなたのココロは感じるんです。

「私も好きなことしていいんだね。  
私も愛されて良いんだね。」って。

だから、  
今日はちょっとだけ好きなことしてみませんか？

えっ？時間がないって？

30分でも、  
なんなら5分でも大丈夫ですよ。

運動が好きなら、5分歩くだけでもいいですし。  
映画が好きなら、ツタヤへGO!!!  
登山が好きなら、次の休みにいく山をネットで探してみよう。

大切なのは  
感じたときに動く事。

〇〇したいと思ったら

〇〇してあげること。

もしくは、すぐ〇〇できなくても

「次の土曜日には、〇〇する」

ってココロで決めてあげること。

そうすると、

ココロは感じてくれるんです。

「あ、やりたいこととしていいんだね。」て。

いいですか。

仕事をうまくやりたいと思うのも

人間関係をうまくやりたいと思うのも

結局は「自分を幸せにしてあげたいから」ですよ？

じゃあ、

今、自分を幸せにしてあげたらいいじゃん。(‘▽`)

いつやるの???

せ~の。

今でしょ。笑(´▽`)/

なんだか井上さんから  
話がずいぶんそれでしたが、笑

要は

「今、自分を愛してあげていいんだよ。  
今、自分を幸せにしてあげていいんだよ。」ってことです。

どう幸せにしていいいか分からない人は  
「好きなこと」をしてみてくださいね。

だって。

「好きなことと自分はイコール」  
なんですから。

.....

.....

決まった。(´ω`)笑

\*.° °.\*..。

「自分を愛するとは、  
自分の好きなことをしてあげること。  
そして、  
やりたくないことをしないこと。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪0003

\*.° °.\*..。

#### 4.自由になるために必要なこと？

---

#### 4.自由になるために必要なこと？



ぶっちゃけますが、  
僕はずっと「自由」を求めてました。

ずっとずっと  
「自由」になりたかった。

大学生の時かな。  
自由人「高橋歩」さんの本に出逢ってから  
ずっと「自由」を欲してました。笑

いや  
欲するというレベルでなく  
渴望してました。笑

僕が渴望していた「自由」とは、

「したいことをしたい時にする自由。」

「自分の生きたいように生きる自由。」

だった気がします。

その「自由」を手に入れるためには

「お金」や「人間関係」「環境」など

【外的条件】が必要なんだ！！

と信じてそれらを

必死で追いかけてきた気がします。

でも「自由」は

求めれば求めるほど

頑張れば頑張るほど

逃げていく気がしました。

この5年くらいで、

沢山の人に出逢わせていただいて

ようやく気づけました。

「自由」に必要なのは

「お金」でなく、

「ココロの革命」なんだと。



「自由」に必要なのは  
「お金」などの「外的条件」でなく  
「自分」の「意識の変革」＝「内的条件」なんだと。

しかも、  
「自由」に必要な「ココロの革命」は  
とてもシンプルでした。

ただひとつ。  
下記のこと気づくことでした。

「僕らは  
イマ、ココですでに  
自由であり。

イマ、ココですでに  
自分の人生を自分で創れる。」

ということ。

それに気づくために必要なのは、  
「そんな人」に会いに行くこと。

「自分で自分の人生を創ってる人」  
に会いに行くこと

例えば、僕の仲間に  
宇宙の子☆マサってのが  
いるんやけど

マサはまさにそんな男です。

マサは、宮城出身でありながら  
「沖縄の海をキレイにしたい」と  
いうオモイだけで

単身、沖縄に乗り込んで  
海辺のゴミ拾いを始めました。

その活動やオモイを  
ブログやFacebookで  
発信し続けてたら

どんどん仲間や支援者が集まって  
どんどん活動も現実化。

行政にもアプローチし

遂には、  
沖縄南城市の市長さんと  
直接会えることになったらしいです。

すごいですよね～。

普通だったら、

「一人でそんなことしても

意味あるのかな～。

できるかな～。」

って思うところですよ。

あと僕のココロに大きな「革命」

を起こしてくれたのは、

大分県中津市の「田代夫妻。」

「かずきっちゃん」と「じゅんちゃん」です。

僕は

結婚したら好きなことはできない。

子どもができたなら好きなことはできない。

って思っていました。

ところがどっこい。

この2人は、

子どもがいながら

好きなこともしています。

子どもとの関係も大事にしながら

好きなことも実現してってます。

なんたって、  
3人の子どもを育てながら、

「森フェス」っていう  
1,000人2,000人規模のお祭りまで企画して  
実現しちゃってるんだから。

田代夫妻が  
その生き様で伝えてくれました。

「結婚しても自由だよ」  
「子どもができて自由だよ。」

2人の背中を見てる田代家の子供達は  
見事に「自由」に育ってます。笑

それでいて愛されて育ってるから  
とっても優しい子供達です。

田代ファミリーは  
僕の理想のファミリーです♪

っという感じで、

もし「ココロの革命」を起こしたいなら、

あなたが求める生き方をしてる人に  
会いに行くのが一番。

「えっ?! そんな生き方もありなんだ」  
って自分の枠がカンタンに壊れますよ。

僕もそんな人達のおかげで、  
枠が見事に壊れちゃったから、笑  
「やれば、できないことはない」って思ってます。

もし、人に会いに行くのが、  
精神的・経済的に難しい場合は、  
そんな人達の本を読んでみましょう。

どこの本屋にだって  
そんな生き方をしてる人の本は  
沢山ありますからね♪

自分を変えたい。  
人生を変えたい。  
でも、どうしていいかわからない。

そんなあなたには、  
理想の人生を歩んでる人達に  
会いに行くのをオススメします!!!

もしくは、本屋へGO!!!

すごいことはいつもあっさり起こる。

\*.° °.\*.  
..°

「僕らは  
イマ、ココですでに  
自由なんだ。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪0004

\*.° °.\*.  
..°

## 5.本当の自分？！

---

### 5.本当の自分？！



ここ最近、なぜか  
自由に生きるとか好きなことを生きる  
をテーマに書くことが多いですね。

書いてて思ったんですが、  
もしかしたら、

「皆が好きな放題しだしたら、  
世の中がむちゃくちゃになる」  
って思ってる人もいないかもしれないですね。

僕も昔はそう思っていました。

でも今、そうは思ってません。

それは信じてることがあるからです。

「皆が自分にとって、

気持ちのよい生き方や  
魂が喜ぶ生き方をすれば  
バランスがとれる。

本当の調和に満ちた  
本当に平和な世界がやってくる。」と。

今、世界に争いがあったり  
ストレスが多いのは、  
みんなが無理してるからだと思うんです。

無理してるってのは  
本来の自分じゃない自分を  
生きてるってこと。

自分じゃない誰かに  
なろうとしてる人が多い  
気がするってこと。

下手な例で言えば、  
本当の自分は「犬」なのに



「ネコ」をやっている人が多い気がします。笑

(うわ。ほんっとに下手な例ですね。笑)

本当の幸せのヒントや

世界の平和のヒントは

「自然界」にあると思います。

自然界を見てもみれば分かります。

「木」は「木」をやっているし、

「花」は「花」をやっています。

だから、調和して循環しています。

これを

「木」が「花」をやりだしたら

おかしいことになるんです。

それをやっているのが、

ぼくら人間だと思っています。

自分じゃない

何かになろうとしてしまう。

それがひずみを生んで

ストレスや争いをうんでる気がします。

ほんっとの僕らは  
「もっと自由」で  
「もっとすごい」。

「もっと優しく」て  
「もっと愛」に満ちてる。

ほら、だって  
人を傷つけるようなことしてしまったり  
悲しいニュースを見たりすると、  
胸が痛みますよね??

それは  
ぼくらの本質が「愛」だから。

もっともっと本質で生きたいですね。

これからの時代は  
「本当の自分を生きることが、最大の社会貢献になる。」  
「本当の自分で生きれば、世界に調和がやってくる。」

そう信じて、日々生きてます。

\*.° °.\*.  
..°

「本当の自分を生きることが、最大の社会貢献」

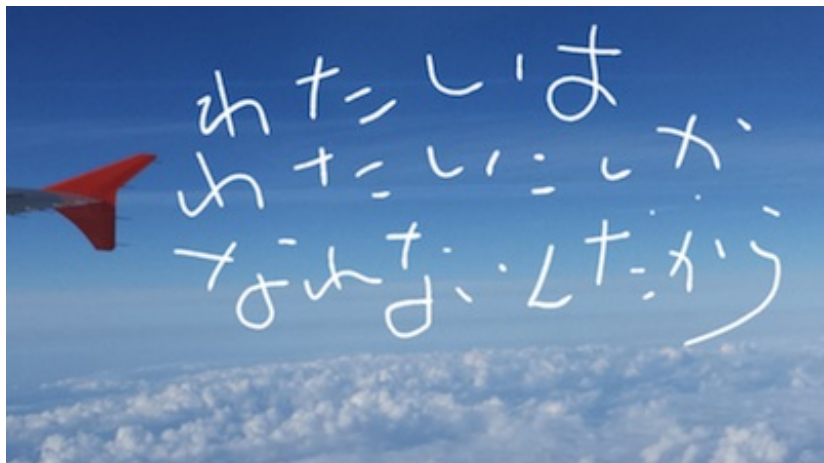
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*.  
..°

## 6.気にしない！！！！

---

### 6.気にしない！！！！



ありのままの自分でありたいと  
言いながら、

時々、かっこつけてる気がして  
微妙な気持ちになる。

誰かに良く見られようとしては疲れたり、

誰かに嫌われないように謙遜しては

なんとも言えない気持ちなることもある。

でも、  
それはそれでいいんだ。

自然体な自分も

力の入った自分も  
ちょっとキドった自分も

ぜんぶ、ぜんぶ自分。

だから、、、

気にしない。  
気にしない。

「ほんとうの自分はどこ？」  
なんて探す必要もない。

だって、、、

「僕は僕にしかなれないんだから。」

-----

たまには、  
こんな格好つけた  
つぶやきを試みる僕。笑

そんな僕もええやん。(´ω`)

たまには、  
短めに書いてみる僕。笑

そんな僕もええやん。(´ω`)

それでは、皆さん  
ご一緒に。(´ω`)

↓↓

\*.° °.\*..。

「気にしない!!!  
だって、  
私は私にしかねないんだから。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。

## 7.なぜか苦しいなら

---

### 7.なぜか苦しいなら



\*.° °.\*..。

『花を咲かすのは、宇宙の仕事。  
種をまくのが、ぼくらの仕事。』

\*.° °.\*..。

今、なぜか苦しいなら、  
『結果を出す事＝（花を咲かすこと）』  
に執着しているのかもしれないね。

すべての種から  
花が咲くことを  
望んでいるのかもしれない。

- ・この夢や目標を絶対叶えたい。
- ・子どもや部下にこうなってほしい。
- ・この企画だけはどうしても成功させたい。

ついついぼくらは  
思うように、ぜんぶの花を咲かせたくなる。

でも、、、

いくら種をまいても、  
すべての種から  
芽がでるとは限らない。

それが『宇宙の法則』。

必要な種から芽がでて、  
必要な花が咲く。

それが『宇宙の法則』。

そうか。

『花を咲かすこと』は  
僕らの仕事じゃないんだね。



僕らにできるのは  
『種をまくこと』。

花が咲くのに必要な  
『環境を整えてあげること。』

必要な『水』や『光』を  
愛を持って注ぐ事。

だから、  
花を咲かそうとせず、

花を咲かす為に  
『今、できることを  
楽しみながらやってみる』

ただ、それだけが  
ぼくらの仕事。

その仕事に集中できた時、  
いつのまにか  
花は咲いているよ。

\*.° °.\*..°.\*° °.\*..°

今まで出逢った  
幸せに夢を叶えてる人は

不思議だけど、  
み————んな。

ガツガツしてるんじゃなく、  
チカラが抜けてます。

確かに揺るぎない  
『夢』や『ビジョン』が  
あるんだけど、

その『夢やビジョン』を叶える為の  
「今」をとてつもなく楽しんでる。

それはまるで  
『友達との旅行』のよう。

目的地に着く事だけでなく、  
それまでの道のりをも  
楽しんでるみたい。

一緒に歩む仲間達と  
景色をみながら語り合う。

遠くに見える『花』を目指しながら、  
目の前にさく『花』の美しさも  
見逃さない。

自分もそんな風に生きたい。  
っと思うのでありました。

\*.° °.\*..。

『花を咲かすのは、宇宙の仕事。  
種をまくのが、ぼくらの仕事。』

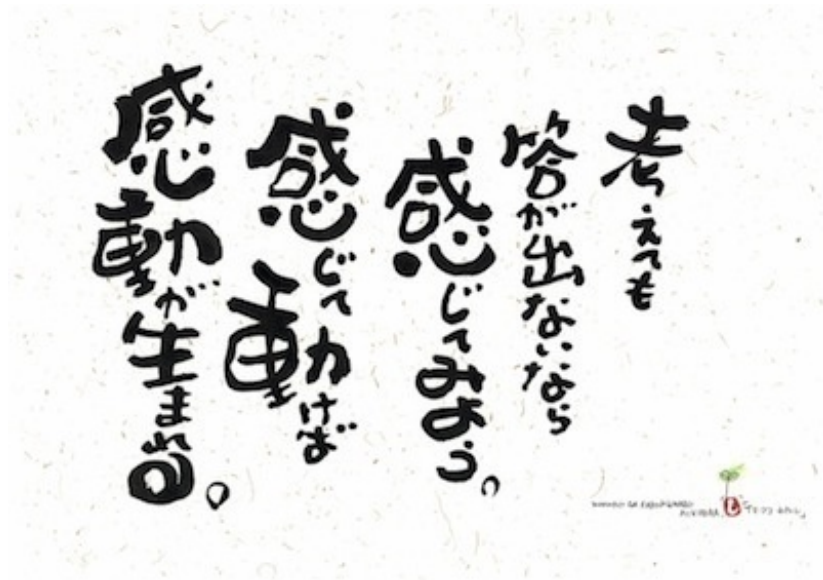
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。

## 8.考えても答えが出ないなら

---

### 8.考えても答えが出ないなら



\*.° °.\*..。

『考えても  
答えが出ないなら  
感じてみよう。』

感じて  
動けば  
感動が生まれる。』

\*.° °.\*..。

『何をすればいいんだろう？』  
『どっちに進めばいいんだろう？』

考えても  
答えが出ないときは、  
感じてみよう。

『考える』ってのは  
「頭」を使うこと。

『感じる』ってのは  
「体」や「ココロ」を使うこと。

感じてみて、でてくるのは、  
はっきりした答えじゃなく、  
曖昧かもしれない。

でもそれでいい。

『なんとなくこっちが気になる。』  
『なんとなくこちらは嫌だ。』

その曖昧な答えが  
意外とヒットするんだ。



ケミストリーや絢香、superflyなどをプロデュースし、  
数々のミリオンヒットを生み出した

スーパープロデューサーの『四角大輔』さんも  
著書でこんなことを言われてました。

—  
「僕は脳みそ（頭）を信じません。

新しいアーティストさんの  
楽曲を聞く時は

身体で「感じること」を意識してます。

頭で考えて聴くとどうしても  
「あ、今音がずれたなあ〜」  
なんてのが気になってしまいます。

歌の技術も大事ですが、  
何より大事なのは  
「人のココロに届く歌。」

頭で聞くと、そこが  
よく分からなくなります。

だから、  
頭を空にして、無心になって  
身体を感じます。

すると、身体が反応します。

例えば、  
「胸が熱くなる。  
トリハダがたつ。」

そんなものを信じてます。

—



ちなみに  
僕と仲間は「詩人」ということを  
仕事にしていて、

書やこうした記事を通して  
「コトバ」を伝えるんですが

考えて考えてひねり出した  
「コトバ」ほど  
反応が薄くて

感じて、感じたまま  
さらっと書いてみた  
「コトバ」ほど  
人に響いたりするんです。

僕らは考えることに  
慣れすぎてるのかもしれないですね。

もっともっと  
感覚を信じていいのかもしれない。

「今、あなたは何を感じていますか??？」

\*.° °.\*..。

『考えても  
答えが出ないなら  
感じてみよう。』

感じて  
動けば  
感動が生まれる。』

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

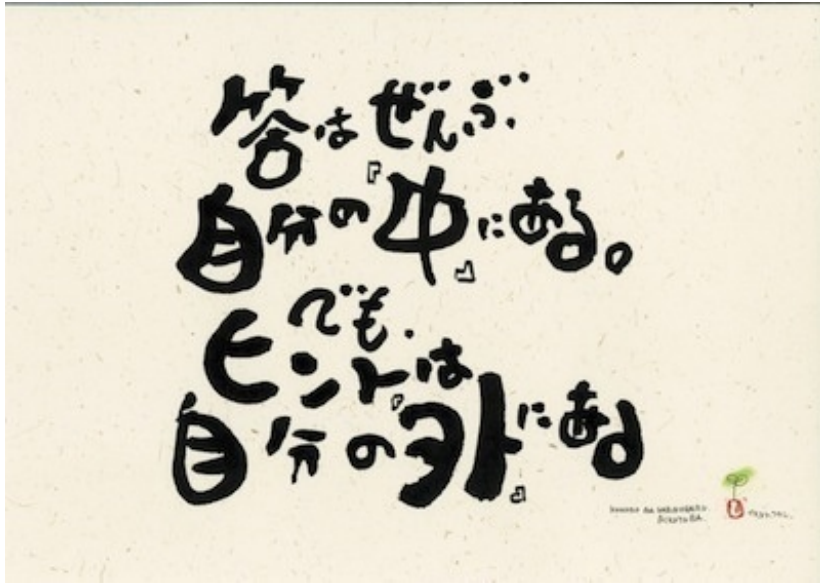
\*.° °.\*..。



9.答えは自分の中にある。でも、、、

---

9.答えは自分の中にある。でも、、、



\*.° °.\*..。

「答えはぜんぶ  
自分の中にある。  
でも  
ヒントは  
自分の外にある。」

\*.° °.\*..。

答えは自分の中にある。

よく聞くコトバ。

答えは自分の中にある。

これは間違いなく真実。

だから、  
自分と向合うこと。  
自分と対話すること。  
はとっても大切。

でもね。  
向合っても  
答えが見つからないときは、

遠慮しないで、  
外に出よう。

気になった場所。  
気になった本。  
気になった人。

ふと気になった  
そんな場所に  
あなたの「答え」の  
ヒントがあるんだから。



考えても感じて  
答えがでない時、

僕は疲れきって投げ出します。笑  
考えることを放棄します。笑

すると、  
ふとした時に『答え』がやってきます。

今、「本を出す」と決めて  
こうして日々書いてるんですが、

「本を出す」と決めさせてくれたのも  
最終的には「外」からの「ヒント」でした。

実は、何ヶ月か前から  
「自分の本を出したい気がするな～」  
とは思ってたんですが、

いまいちふみきれなかったんです。

そんなとき、  
こんなことが起きました。

ある日、  
facebookにコトバを投稿してたら友達から

「これいいね！本とかにして出してよ。」

またある日は、  
こんなことが起きました。

その日、  
泊めさせてもらったお家で朝目覚めたら、

ふとした瞬間に  
なぜか棚からあるCDが落ちてきました。

タイトルをみると、、、

なんと、、、、

「ベストセラー作家ひすいこたろうさんの講演会のCD」

しかも講演の内容は

「本を出版する方法」でした。

( □ )!!( □ )!!

「そうか、本を出すってことね。」  
そんな風に今があるわけです。

どうしようもない時は  
神様がそんな風にいたずらを  
しかけてくれるのかもしれないね。

今日、あなたが  
なんとなく気になった場所。  
なんとなく気になった本。  
なんとなく気になった人。

がそれを連れてくるかも。

てなわけで、  
答えが出ないときは  
堂々とあきらめましょう。笑

\*.° °.\*..。

「答えはぜんぶ  
自分の中にある。

ヒントは  
自分の外からやってくる。」

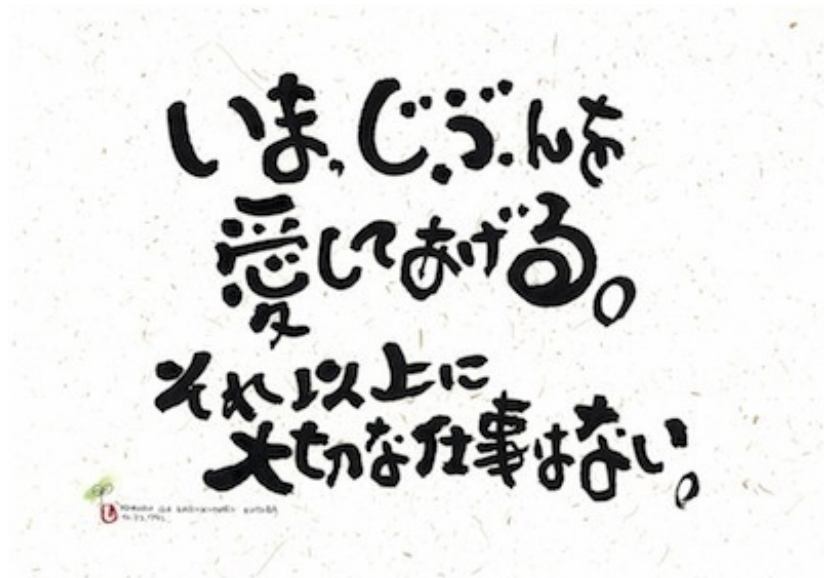
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。

10.いや～まいった。まいった。笑

---

10.いや～まいった。まいった。笑



\*.° °.\*..。

「いま、じぶんを愛してあげる。  
それ以上に大切な仕事はない。」

\*.° °.\*..。

いや～。

まいりました。笑

基本的に最近、

すこぶる心身ともに快調な日々を過ごささせて  
もらってるんですが、

たま～に、

やってくるんです。

弱～い自分や汚い自分。

小さい自分がでてくる時。笑

本日は、  
そんな日でした。

やけに  
他人がうらやましく思えたり  
置いてかれた気がしてさみしくなったり。

イラっとしてみたり  
イロイロと疑ってみたり  
そんな自分が嫌になったり。

いや～  
まいりました。笑

でもね。  
こんな時こそチャンスですね。

本当に大切なことに気づくチャンス。

僕の習性として、

やさしい自分や  
心穏やかな時の自分は  
愛せるんだけど

今日みたいな  
弱い自分や  
いや～な自分がでた時には  
愛せなくなる。

愛するどころか、責めてしまう。

「何やってんの?! オレ?!」と。  
「ちっちゃい男やな! オレ!」と。笑

でもね。  
こんな時こそチャンスですね。

「自分を愛するチャンス♪」

こんな自分こそ愛してあげたい。

だから、  
今日は伝えてあげました。

「他人がうらやましく思えてもいいよ。」  
「さみしさを感じてもいいよ。」  
「イラっとしてもいいよ。」



ふ～。だあいぶ落ち着いて  
楽になりました。(ω`)

いや～。  
随分成長したな～。  
僕。笑

以前は、こんな日は  
そのまんま責め続けて、  
奈落の底まで落ちてたんです。笑

自分で自分を  
ほめてあげたい気分です。笑

もし、

今、辛い人がいたら、  
今こそ、自分に優しい言葉を  
かけてあげてくださいね。

「〇〇してもいいよ。」と。

考えてみると、

こうして  
「自分を愛すること」以上に  
大切な仕事はないのかもしれない  
と感じました。

だって

どれだけ財産があっても

どれだけ仲間がいても

どれだけ夢を叶えても

どれだけ成長しても

自分で自分を愛せなかったら

きっと幸せじゃない。

だって

どれだけのモノを得ても

どれだけ成長しても

この世の全てのモノを手に入れることはできないし

完璧な自分にもなれないですもんね。

逆に、今もし

仲間がいなくても

夢が叶ってなくても

不完全な自分でも

自分で自分を愛せたなら

それで「ゴール」。

それだけで「ハッピー」なんじゃないかなあ。

うん。そう。  
これだ。

「いま、ここで、あるがままの自分を愛する。」

僕が日々、伝えたいのは  
実はたったひとつ。  
このコトバだけ。

これが  
自分を幸せにする方法であり、  
周りやこの星をも幸せにする方法だと  
確信しています。

間違いなく  
自分を愛せる人ほど  
他人も愛せますもんね。

そして、  
自分に厳しい人ほど  
他人にも厳しいもんね。

「いま、ここで、あるがままの自分を愛する。」

これだけを伝えたいがために、  
日々、コトバを発信してます。

明日からお仕事の人も  
多いかもしれませんね。

目の前の仕事も大切ですが、

お互い、「いま、じぶんを愛する」  
という大切な仕事も大切にしましょうね

\*.° °.\*..。

「いま、じぶんを愛してあげる。  
それ以上に大切な仕事はない。」

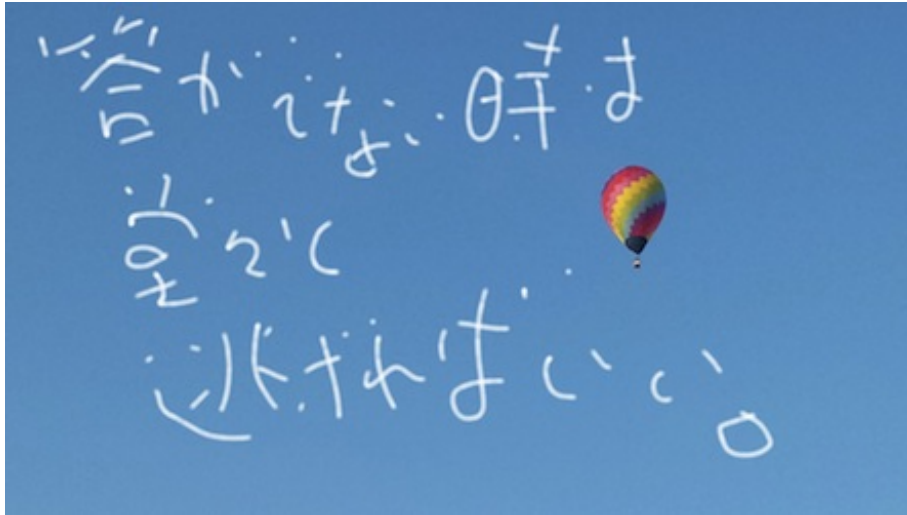
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。

## 11. 考えても答えが出ない時は逃げるが勝ち？！

---

11. 考えても答えが出ない時は逃げるが勝ち？！



\*.° °.\*..。

「答えが出ない時は  
堂々と逃げれば良い。」

\*.° °.\*..。

なんで答えがでないんだろう。

なんでこんなコトで迷うんだろう。

そもそも、

なんでこんなに答えを急いんじゃうんだろう。

大丈夫だよ。

それは君だけじゃないんだから。

きっと学生時代に  
テストや試験があって  
こう教えられてきたから。

- ・ 時間内に答えを出す。
- ・ 早く答えを出さなきゃ。
- ・ そして間違えちゃダメって

大丈夫だよ。

人生はテストなんかじゃない。

だから焦らないで  
答えがでるのを待ったら良い。

急いで無理に  
答えをだすことはやめて、

遠慮なく  
答えをだすことを  
先延ばしにしよう。

そして、

それはそれで置いていて。

目の前にある  
今、できることを  
やってみよう。

ふーっと力が抜けた時、  
本当の【答え】はやってくるんだから。

そして

必要な時に  
必要な【答え】がやってくるんだから。

につくん29歳。

今までの人生の中で  
数えきれないほど  
答えに迷ってきました。笑

Aにしようか  
Bにしようか。

仕事を何にするか

どこに住むか  
など大きな迷いもあれば、

夕飯を  
シチューにするのか  
パスタにするのか

程度の小さな小さな迷いもありました。笑

ふりかえると、

答えがでる時は、  
すぐ答えがでるし。

答えがでない時は、  
考えても考えても  
迷いは深まるばかりで

結局は、  
答えを出せない自分が  
嫌になったりして、

勝手に迷いや悩みを  
大きくしてた気がします。



—  
—  
最近はもうあきらめました。笑

「答えが出ないときは  
答えを無理に出さない。」

すると、  
しかるべき時に  
しかるべき答えが  
出てる気がします。

「〇日までに答えを出さないといけない。  
〇日までにお返事しないといけない。」

そんな「期限付き」の場合もありますが、

その時も期限内で、  
「これかな～」って答えが出るまで、  
ギリギリまで決めなかったりします。

「先延ばし」は

悪いことのように  
世間では言われてますが

あながちそうとも言えないと思ってます。

なぜなら、  
ぼくらは「毎瞬、毎瞬」  
「変化する」からです。

「気分の良い時」に出す「答え」と  
「イライラしてる時」に出す「答え」と  
「落ち込んでる時」に出す「答え」と

ぜんぶ同じ「答え」でしょうか。

おそらく  
「気分の良い時」に出す「答え」が

いちばん  
「気分の良い未来」を  
連れて来てくれる気がします。

だから、僕は

遠慮せずに先延ばしにします。笑

そして

「気持ち良い状態」をつくるために  
「今、できること」をします。

すると、

「答えを出す」というよりは、  
「答えが自然に出る」という感じに  
なってる気がします。

「答えが出ない時は  
堂々と逃げる。」

あなたも一緒にいかが？笑(ω`)

\*.° °.\*..°

「答えが出ない時は  
堂々と逃げれば良い。」

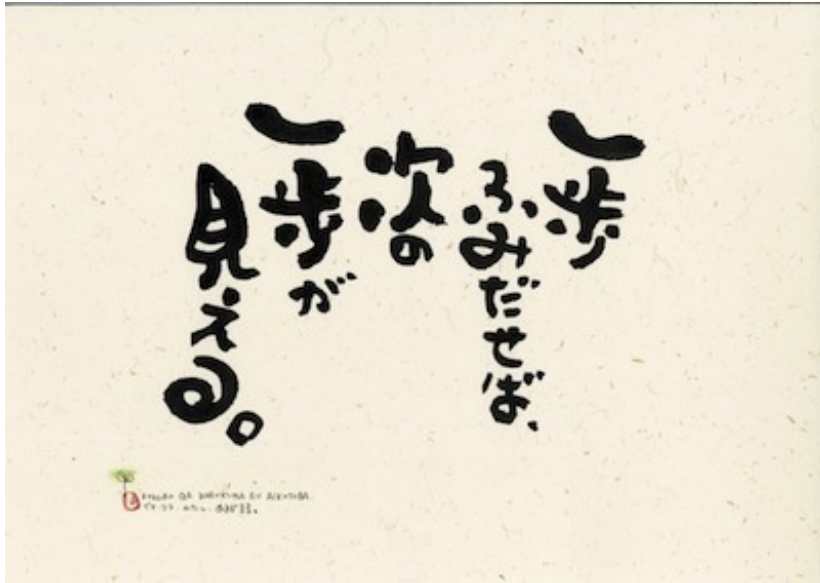
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..°

## 12. どうしていいかわからない時

---

### 12. どうしていいかわからない時



\*.° °.\*..°

「一歩ふみだせば、  
次の一歩が見える」

\*.° °.\*..°

どうしていいかわからない時、

とりあえず一歩  
ふみだしてみよう。

大きな一歩じゃなくていい。

小さな小さな一歩でいい。

今の自分で出せる範囲へ

今の自分ができる範囲で。

一歩ふみだすと、  
また次の一歩が見える。

それを繰り返せば

いつのまにか、  
目的地にたどりついてるよ。



昨夜の記事に  
沢山のコメントありがとうございます。  
相当、癒されました。笑

にっくんです♪

こうして毎日、記事を書いてて、  
気づいたことがあります。

それが上のコトバ。

「一歩ふみだせば、  
次の一歩が見える」

正直、本を出すとは  
言ってみたものの、  
何をどうしていいかわかりません。笑

目的地（本を出す）  
というのは決まったけど  
そこまでの道が見えないわけです。

だから日々、  
不安もあるし、葛藤がすごいです。。

自分の中のいろんな自分が  
あ～だ。こ～だ。  
すごくうるさい。笑

でもね。

今できる一歩として  
「とりあえず毎日書いてます。」

するとね。  
色んな気づきがやってきてます。

例えば、

いろんな本やブログなどを見る度に

「あ、この本はめちゃくちゃ素敵だけど、  
僕が書きたい本はこういう本じゃないなあ」

「あ、僕はこういう文章表現好きだなあ」

などなど

ほんっとになんとかですが、

自分が書きたい文章や  
本のイメージのヒントがやってきてます。

そっか。

歩けば、景色は変わるもんなあ～。

なあんて感じてる今日この頃です。

そういえば、

こんなこと前にも感じたな～と思ったら、

2年前に行った

アメリカのヨセミテ国立公園で

同じ事を感じてました。

一緒にいた宇宙の子☆マサと

大きな滝をめざし

岩山を登った時のことです。

以下、その時書いたブログの記事から引用します。

●2011/11/29のブログより

滝に近づきたくて二人で  
岩山を登って行った。

その時に気付いた。

目指す場所は滝。（ゴール）

そこまでは険しい道に見えた。

踏み出すまで  
遠いように感じたり  
大変に感じたりするけど

1歩ふみだしてみると  
次の足場が見えた。



それはすぐ届く足場だったり  
手を使ってようやく登れる  
足場だったりもしたけど。

すべて今の自分で届く足場だった。

二人でもらった学び。  
それは、、、

「1歩ふみだせば、  
次の1歩が見える」だった。

さきのことを考えると  
不安がやってくるけど

動きだすと  
道はひらいてく。

そんなことを再確認できた。



ブログの内容は以上です。

いや～。良い事言うやん。  
って感じました。笑

ほんっとそうだよな～。

「動きだすと  
道はひらいてく。」

止まってても  
動いてても  
時は過ぎるんだし

今、出せる小さな一歩を  
楽しみながらだしていこう。

あらためて、そう感じました。

というわけで、  
きょうのアイコトバ。

\*.° °.\*..。

「一歩ふみだせば、  
次の一歩が見える」

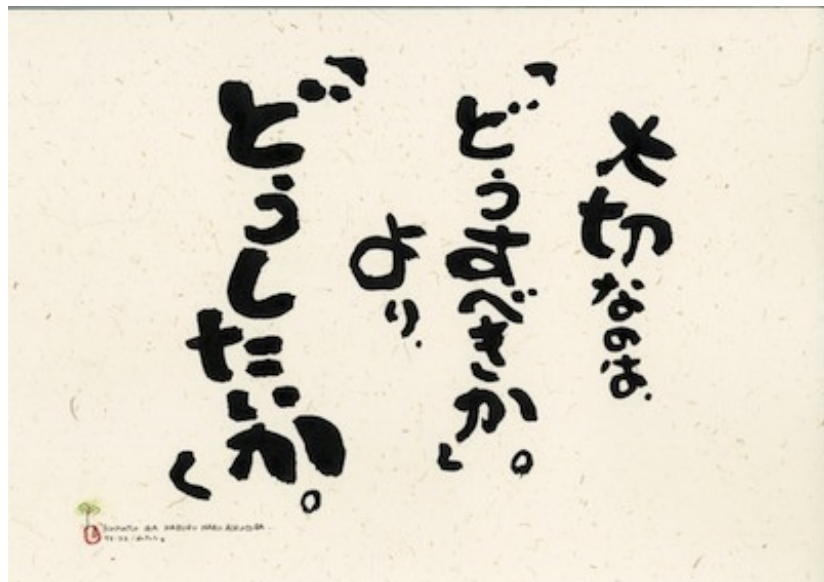
～1分でココロがかかるくなるアイコトバ♪

\* ° ° \*  
\* °

### 13.道に迷った時に頼りになるもの？

---

13.道に迷った時に頼りになるもの？



\*.° °.\*..。

大切なのは  
「どうすべきか。」  
より  
「どうしたいか。」

\*.° °.\*..。

マジメな人ほど  
「どうすべきか。」って  
「正解」を探してしまうけど、

そればかりじゃ  
いずれ苦しくなっちゃうよ。

「正解」は  
人によっても

環境によっても違うんだから。

息が長い人。走り続けられる人は、  
「どうしたいか。」で生きている。

「正しさ」ではなく  
「楽しさ」を選んでも。

「どうすべきか。」より  
「どうしたいか。」を選んでも。

あなたにとって  
本当にたしかなのは  
「あなたの感性。」

だから、  
「〇〇しなきゃいけないな。」より  
「〇〇したいな。」を大切にしてください。

●  
僕は「本を出す」と決めてから

日々、頭の中が  
「本を出すためにはどうしたらいいんだろう？」

でいっぱいです。

で、

色んな人に相談したり  
色んな情報を本やネットに  
探しにいたりしてるわけなんです。

当たり前なんですが、  
みんな「意見が違う。」笑

こっちの人とあっちの人が  
言ってる事が全然違う。笑

一人ココロの中で  
「どっちやねん。」(¯□¯);!!  
を繰り返してます。笑

どれが正解だろう。  
どの方法がいいんだろう。  
どっちに行くべきなんだろう。

「正しいもの」を選ぼうとして

苦しくなっていました。笑

結局、悩むばかりで  
足踏みしてる感じでした。

いっけねえ。またやってた。笑  
(。・ω・。)

—

僕が道に迷った時、  
いつも師匠のピース小堀さんに  
相談します。

「ピースさん。  
〇〇で悩んでるですが、  
どうしたらいいと思いますか？」

すると、必ずこう言われます。

「にっくんは、  
どうしたいの??？」

そして、我に返ります。

--

そうだよな。

大事なものは、

自分がどうしたいか。

どうしたら気持ちいいのか。

どうしたら楽しいのか。

数ある選択肢の中から何を選びたいのか。

もっともっと自由に

もっともっと楽しく。

進んでいこう。

そんな風に再確認する

今日この頃でありました。笑

\*.° °.\*..。

大切なのは

「どうすべきか。」

より

「どうしたいか。」

～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。



## 14.魔法のコトバ

---

### 14.魔法のコトバ

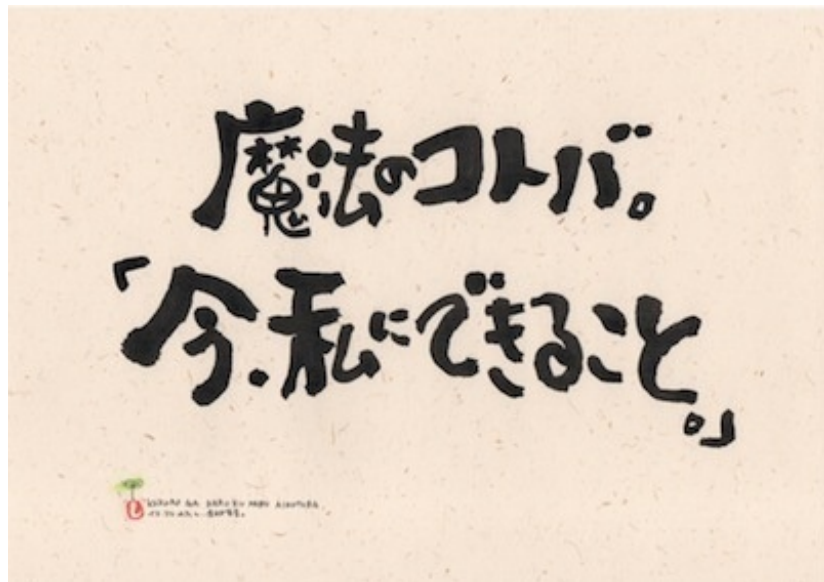
どんな困った状況に陥った時にでも  
道を開いてくれる

「魔法のコトバ」があるんだよ。

そのコトバは、、、

—

—



\*.° °.\*.  
..°

「今、私にできること。」

\*.° °.\*.  
..°

ほとんどのストレスは

自分に  
コントロールできないことを  
コントロールしようとするやってくる。

天気も結果も他人も  
過去も未来も  
自分自身でコントロールできない。

幸せな成功者を研究している  
「トニー野中」さんが  
興味深いことを言ってたよ。

幸せな成功者ほど、

「自分がコントロールできることに時間を使う」

そして、

「自分がコントロールできないことには極力時間を使わない」

—

「コントロールできないこと」に  
心を痛めて悩んでない？

僕らにコントロールできるのは、  
「自分自身だけ。」

だから、  
困った時は、  
いつでも自分に唱えよう。

「今、わたしにできることって何だろう？」

すると、不思議。

八方ふさがりだと思っていたのに  
本当に「今、私にできること」が見えてくるんだ。



今朝、お気に入りの  
スタバに行きました。

そしたら、  
対応してくれた  
お姉さんが不機嫌そうな顔。

「あれま～。  
なんか気持ちよくないな～」と  
思ったんですが、

切り替えて、  
自分自身に魔法のコトバを  
唱えてみました。

「今、わたしにできることは？」

すると、すぐ答えがやってきた。

「このお姉さんが  
不機嫌なんだったら、  
ご機嫌にしてあげたらいいんじゃない。

よし。こっちから  
愛想よくいってみよう。」

だから、すぐ気分を変えて  
こっちから愛想よくしてみました。

ちょっと声のトーンをあげて  
「ホットコーヒー下さい↑♪」てね。笑

すると、、、

「ありがとうございます。」って  
おつりを渡してくれた  
お姉さんのその顔が

笑顔いっぱいになってたんです。

ほんの一瞬の出来事だったけど

なんかとっても  
嬉しい気持ちになりました。

そっか。  
他人はコントロールできないけど  
自分はコントロールできる。

そして、  
自分が変われば  
目の前の状況を変えられる。

朝から体感させてもらいました☆  
ありがとうございます☆

てなわけで、

困ったら、いや困ってなくても  
使ってみてね。

\*.° °.\*..。

魔法のコトバ。

「今、私にできること。」

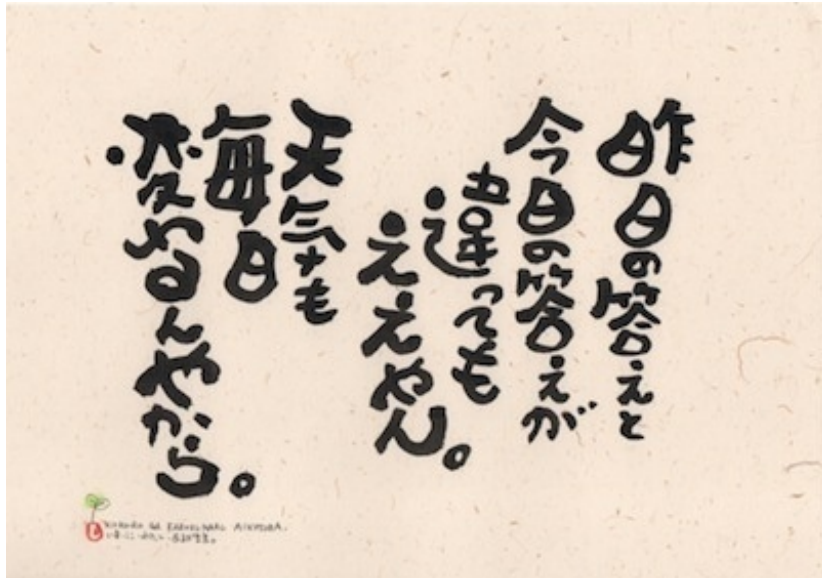
～1分でココロがかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。

## 15. 考えや心がコロコロ変わるあなたへ

---

### 15. 考えや心がコロコロ変わるあなたへ



\*.° °.\*.  
..°

昨日の答えと  
今日のがえが  
違ってもええやん。

天気も  
毎日変わるんやから。

\*.° °.\*.  
..°

「この世のすべては移り変わる。  
何ひとつとどまることはない。」

それがこの宇宙の真実。

植物も動物も人間も  
考えもココロも

絶えず変わり続けてく。

最高に楽しい時間も  
逃げ出したいほど苦しい時間も  
いつかはすべて通りすぎる。

だから、  
キミの考えや答えが  
昨日と今日で違って当然。

あのスタジオジブリの  
宮崎駿さんも  
こんなことを言ってるよ。

—

「確かに僕は  
矛盾に満ちているかもしれない。

でも仕方がない。

矛盾のない人間は  
たぶんつまらない人だ。



—

矛盾していいんだ。

駿さんに言われると  
とてつもなく安心するのは  
なんでだろう。笑

てなわけで、

あなたも

そのときそのとき  
自分で感じたものを  
大切にしてください。



ココロや考えって  
本当あいまいですよ。

ココロ変わるから「ココロ」だ。

本当そうです。

僕なんて、

自他ともに認める

「移り変わる男」だから。笑

きっと周りの人も

いつもオロオロしてると思います。笑

昨日はAだ！と言ってたことが

今日にはBだ！と言い出したりする。

去年は

「歌が好きだから。歌を歌う」なんて  
シンガー活動をしておきながら。

今は

「本が好きだから。本を書く」だなんて  
書く活動を重視してる。

自分でも笑えてくるけど。

両方、自分にとっての真実だから  
仕方ない。笑

今も歌が大好きだし、唄も歌いたい。

いいじゃん。

その時その時の

自分の感性を大事に生きてもね。

いいじゃん。

宮崎駿さんも  
自分に矛盾があるって  
言ってんだから。

駿さんが、言ってくれて  
なんだかココロから  
こんな自分を愛せます。笑

「I LOVE H・A・Y・A・O!!!  
I LOVE ジブリ!!!!!!」

—

僕の場合だけど  
手段はコロコロ変わるけど  
目的は変わらない。

唄でも書でも本でも  
「ゴール」は変わらない。

「一人でも多くの人のココロを軽くしたい。」

そして、気づいてもらいたい。

「あなたはあなたで素晴らしい。  
今ここにいるあるがままのあなたで素晴らしい。」  
ってね。

だから、  
コレからも伝え続けます。

手段が変わっても  
気にしないでね。笑

僕もあなたが言い出すことが  
変わっても気にしないから。笑

\*.° °.\*..。

昨日の答えと  
今日の答えが  
違っててもええやん。

天気も  
毎日変わるんやから。

～1分でココロがかかるくなるアイコトバ♪

\*.° °.\*..。