

無料試し読み版

第2章・第10章 全文収録
第18章から一部をご紹介します

まだ、これからですよ

人生を歩きながら、私が気づいてきたこと

つらいこともあったけど、
それでも人生は、
まだ終わっていません。

きっと、
ここからもなにかが始まります。



自分にやさしく生きるために、私が伝えたい18の話

著者 愛媛心理相談室 清田ひろゆき

はじめに

この小さな本を開いてくださったあなたへ

人には「そんなに気にしなくていいよ」と言えるのに、
自分のことになると、なかなかそう思えない。

頑張っているつもりなのに、
できなかったことばかりが気になる。

そんなことはありませんか？

私は心理カウンセラーとして長い間、多くの方のお話を聴いてきました。
その中で感じてきたことがあります。

人は、
自分を大切にされた方がいいことも、
自分を責めすぎない方がいいことも、
頭では分かっているんです。

でも、分かっていることと、そうできることは違うんですね。
だから私は、この本で何かを教えようとは思っていません。

ただ、これまでの人生で私が経験し、
出会った人たちから教わり、気づいてきたことを、
少しずつお話ししたいと思いました。

今回の試し読み版では、18 章の中から、
「どうして、自分にだけそんなに厳しいのでしょうか」
というお話を、一つ選びました。

どうか、勉強するつもりで読まないでください。

私が隣に座って、少しお話ししている。
そんな気持ちで読んでいただけたら嬉しく思います。

そして、読み終わったとき、
「そうか、そんなふうに考えてもいいのかな～」

と、ほんの少しでも感じていただけたら。

私は、それで十分です。

愛媛心理相談室

清田ひろゆき

目次

- 01 最近、心が動いたことがありますか
- 02 どうして、自分にだけそんなに厳しいのでしょうか
- 03 「どうせ私なんて」って、本当でしょうか
- 04 人をうらやましいと思ってもいいんです
- 05 人と比べてばかりいると、見えなくなるものがあります
- 06 また三日坊主でしたか
- 07 「絶対こうだ」と思ったときほど、少し立ち止まってみる
- 08 今日、できたことを覚えていますか
- 09 遠回りしたから分かったこともあります
- 10 たった一言を、何十年も覚えていることがあります
- 11 当たり前だと思っているものを、一度見てみませんか
- 12 あなたは、いつも自分を最後にしていませんか
- 13 何もしない日があってもいいじゃないですか
- 14 昔、やってみたかったことはありませんか
- 15 人生を変えるなんて、大げさに考えなくていいんです
- 16 「へえ」と思える毎日は、ちょっと面白い
- 17 自分にやさしくするって、どういうことでしょう
- 18 まだ、これからですよ

この無料試し読み版では、

18 章の中から、

第 2 章「どうして、自分にだけそんなに厳しいのでしょうか？」と、

第 10 章「たった一言を、何十年も覚えていることがあります」
を全文掲載しています。

さらに、

最後の第 18 章「まだ、これからですよ」から、一部をご紹介します。

この本で私がお話したかったことを、
少しでも感じていただけたらうれしく思います。

02

どうして、自分にだけそんなに厳しいのでしょうか？

少し、お聞きしてもいいですか？

最近、何か失敗したことはありますか？

仕事で間違えた。

言わなくてもいいことを言ってしまった。

やろうと思っていたことができなかった。

人とうまく話せなかった。

また同じことで悩んでしまった。

そんなとき、自分に何と言っていますか？

「仕方ないよ」

「そんな日もあるよ」

「よくやったじゃない」

「次に気をつければいいよ」

……でしょうか。

たぶん、違う言葉を使っている人のほうが多いのではないのでしょうか。

「またやった」

「どうして私はいつもこうなんだろう」

「ほんと、ダメだな」

「こんなこともできないの？」

「だから私はうまくいかないんだ」

こんな言葉を、自分に言っていないですか？

不思議ですよ。

もし、大切な友人が失敗して、

「私、本当にダメだ」と落ち込んでいたら、どうしますか？

「そうだね。本当にダメだね」
なんて、たぶん言わないでしょう。

「そんなこともあるよ」
「今回はうまくいかなかっただけじゃない」
「そんなに自分を責めなくてもいいよ」
そう言ってあげるのではないでしょう。

では、どうしてでしょう。

人にはかけないような言葉を、
なぜ自分には平気でかけてしまうのでしょうか。

私は、そこがずっと不思議なんです。

自分に厳しくしている人に、
「もう少し自分にやさしくしてみたらどうですか？」
とお話することがあります。

すると、
「でも、そんなことをしたら甘えてしまいませんか？」
と言われることがあります。

なるほどな、と思います。

その人は、自分に厳しくしてきたから、
ここまで頑張れたのかもしれない。

「もっと頑張らないと」
「ちゃんとしないと」
「人に迷惑をかけてはいけない」
「弱音を吐いてはいけない」

そうやって自分を動かしてきた。

だから、
自分にやさしくすることが、どこか怖いんですよね。

やさしくしたら、

怠けてしまうような気がする。
頑張れなくなるような気がする。
自分がダメになってしまうような気がする。

でもね。
私は、少し違うと思っています。

たとえば、

一生懸命走ってきた人が、
「もう疲れた」と言ったとします。

その人に、
「何を言っているの。もっと走りなさい！」
と言い続けたら、どうなるでしょう。

いつか、走れなくなりますよね。

でも、
「ここまでよく走ったね。少し休もうか・・・」
と言ってもらえたら、また歩き出せることがあります。

私は、自分にやさしくするというのは、
こちらのほうだと思っんです。

何でも許すことでもない。
嫌なことから全部逃げることもない。
努力しなくていいということでもない。

疲れたときに、
「疲れたね」

と言ってあげる。

失敗したときに、
「悔しかったね」
と言ってあげる。

できなかったときに、
「できなかったね。でも、やろうとはしたよね」と言ってあげる。

それくらいのことなんです。
でも、これが案外難しいもの。

私はたくさんの人と対話をしてきましたが、
自分を責めている人は、
決して「何もしていない人」ばかりではありません。

むしろ、
よく頑張ってきた人が多いんです。

人に迷惑をかけないように。
期待に応えられるように。
嫌われないように。
失敗しないように。
ずっと気を張って生きてきた。

ところが、
100のことを頑張って、
99できても、
1つできなかったら、
その1つを見つけて、
自分を責める。

これも、不思議ですよ。

99は、
どこへ行ってしまったのでしょうか？

ここで、
ちょっとだけ立ち止まり、考えてみてください。

あなたが昨日一日、
自分にかけて言葉を、
全部録音できたとしたら。

そして今日、
その録音を、あなたの大切な人に一日中聞かせるとしたら。

聞かせられるでしょうか？

「ダメだな」
「またできなかった」
「もっと頑張れ」
「何をやっているんだ」
「こんなんじゃダメ」

もし、そんな言葉ばかりだったら、
大切な人には聞かせたくないですね。

だったら、
どうして自分には、毎日聞かせているのでしょう。

私は、
ここに気づくだけでも、ずいぶん違うと思っています。

すぐに変えなくていいんです。
今日から自分を好きになろう、
なんて思わなくてもいい。

ただ、
自分を責めている自分に気づいたとき、
「あ、また言ってるな」と、ちょっと立ち止まってみる。

そして、

できそうなら一言だけ。

「そんなに言わなくてもいいんじゃない？」

と、自分に言ってみてください。

それだけでいいんです。

長い間、

自分に厳しくして生きてきた人が、

急に自分にやさしくなるなんて、難しいですから。

まずは、

自分を責める声に気づく。

そして、

その声を少しだけ小さくしてみる。

私は、

自分にやさしくなるというのは、そんなところから始まるのだと思っています。

10

たった一言を、何十年も覚えていることがあります。

不思議なものです。

昨日、
誰かに言われたことは忘れてしまうのに、
何十年も前に言われた一言を、
今でもはっきり覚えていることがあります。

あなたにも、そんな言葉はありませんか？

うれしかった言葉。
悔しかった言葉。
傷ついた言葉。

そして、苦しかったときに、誰かがかけてくれた言葉。

私は、人の心というのは不思議なものだなと思います。

言葉そのものは、
ほんの数秒で消えてしまいます。

でも、その言葉が心の中に残り、
何十年もその人を支え続けることがあるんです。

私にも、忘れられない言葉があります。

私が 21 歳のときのことです。

当時、私は人生のことで深く悩んでいました。

どうしたらいいのか分からない。
自分はこれからどう生きていけばいいのだろう。

そんな思いを抱えていた頃、
私は有田先生という方に出会いました。

先生は、そのとき82歳でした。
ずいぶん年齢の離れた二人ですね。

私は先生に、自分の苦しさや悩みをお話しました。

先生は、長い時間、私の話をゆっくりと、
すこし微笑を浮かべながら聴いてくださいました。

確か、二時間ほどだったと思います。

そして、最後にこう言われたんです。

「辛い時は、いつでも来なさい」

たった、それだけです。

何か特別な解決方法を教えていただいたわけではありません。
人生の正しい歩き方を説明されたわけでもありません。

でもね。
私は、その言葉を今でも覚えているんです。
何十年もたった今でも、忘れることはありません。

どうしてでしょうね。

「辛い時は、いつでも来なさい」
どこにでもありそうな、短い言葉です。

でも、あのときの私には、
何よりも必要な言葉だったのかもしれない。

私は、自分の悩みを解決してほしかったのだと思います。

どうすればいいのか、
答えを知りたかったのだと思います。

でも、それ以上に、
この苦しさを分かってくれる人がいてほしかった。

そういう気持ちがあったのではないかと、
今になって思うんです。

人が本当に苦しいとき、
最初に必要なのは、正しい答えではないことがあります。

「そうだったのか」
「それは辛かったね」
「よく話してくれたね」

そんな言葉が、
どれほど人の心を支えることがあるでしょう。

私は、
そのことを有田先生から教わったように思います。

長い間、私は多くの方のお話を聴いてきました。
相談に来られる方は、いろいろな問題を抱えています。

家族のこと。
仕事のこと。
人間関係のこと。
過去の出来事。

そして、
自分自身のこと。

何とかしたい。
変わりたい。
今の苦しさから抜け出したい。

そう思って来られます。

もちろん、問題を一緒に考えていくことは大切です。

でも私は、
ときどき思うんです。

人は、問題だけで苦しんでいるわけではありません。
その問題を、一人で抱えていることにも苦しんでいるのではないのでしょうか。

誰にも分かってもらえない。
こんなことを話しても仕方がない。
どうせ自分で何とかするしかない。

そう思いながら、一人で頑張ってきた人がいます。

そんな人に必要なのは、
すぐに立派な助言をすることだけではないと思うんです。

まず、その人の話を聴くこと。

その人が何を感じ、
何を抱えて生きてきたのかを理解しようとする事。

私は、それを大切にしてきました。

ところで、少し考えてみてください。

あなたは、
誰かに言われた嫌な言葉を、
何年も覚えていることはありませんか？

「あんなことを言われた」
「どうして、あんな言い方をされたんだろう」

思い出すたびに、
また傷ついてしまう。

そんなこともありますよね。

でも、その言葉を言った人は、
もう忘れているかもしれません。

それなのに、言われたあなたは、
何年もその言葉を抱えて生きている。

少し悔しいと思いませんか？

私は、過去に傷ついたことを、
簡単に忘れなさいとは言いません。

忘れられないこともあります。
許せないことだってあります。

でもね。

あのとき誰かに傷つけられた自分を、
今も自分自身が傷つけ続けなくていいと思うんです。

「あんなことを言われる私は、ダメな人間なんだ」

そう思わなくてもいい。

あの人が言った言葉と、
あなた自身の価値は、
同じではありません。

苦しんでいるあなたまで、
あなた自身が見捨てなくていいんです。

有田先生が私にかけてくださった言葉は、
今も私の中にあります。

「辛い時は、いつでも来なさい」

私は、
その言葉に何度も支えられてきたのだと思います。

そして今、
こうして人のお話を聴く仕事をしている自分を振り返ると、
不思議な気持ちになります。

あのとき、
先生が私にしてくださったことを、
私は今、誰かにしているのかもしれない。

人の人生を変えるような、
立派な言葉を言わなくてもいい。

ただ、その人が苦しいときに、
「ここにいていいよ」そう伝えられる人でありたいと思っています。

そして、この本を読んでくださっているあなたにも、
お伝えしたいことがあります。

辛いときは、
無理に元気にならなくてもいいんです。

すぐに答えを出さなくてもいい。
頑張れない日があってもいい。

そして、誰かに支えてもらうことがあってもいいんです。

でも、どうか一つだけ。

自分自身まで、自分を見捨てないでください。

あなたがあなたに、
「辛い時は、ここにいていいよ」
そう言ってあげられるようになったら。

それは、どんなに心強いことでしょう。
私は、そんなふうに思っています。

18

まだ、これからですよ （本編より、一部をご紹介します）

人生を振り返ると、

「あのとき、こうしていればよかった」

「どうして、あんなことをしてしまったんだろう」

そんな思いが浮かぶことがあります。

やり直したいこともあるでしょう。

もう取り戻せないものもあるかもしれません。

でもね。

私は、こう思うんです。

変えられない昨日があることと、

明日まで決まっていることは、

同じではありません。

過ぎてしまった時間は戻せません。

それでも、

これから出会う人がいます。

これから知ることがあります。

今まで知らなかった自分に、

出会うことだってあるかもしれません。

人生というのは、

不思議なものです。

もう何も変わらないと思っていた人が、

ある日、ふと何かに興味を持つ。

何年も遠ざかっていたことを、
また始めてみる。

誰かの何気ない一言で、
少し気持ちが軽くなる。

そんなことがあるんです。

だから私は、
ここまで生きてきた自分を、全部失敗だったことにしなくていい。

そう思っています。

うまくいかなかったこともあります。
遠回りしたこともあります。
人には話せないような苦しさを抱えた日もあったでしょう。

でも、あなたは、
そこを通過して、今ここにいるんです。

これから先、どんな人生になるのか。
それは、まだ誰にも分かりません。
分からないから、不安になることもあります。

でも、分からないということは、
まだ決まっていない、ということでもあるんです。

どうか、自分を置いていかないでください。

大丈夫。
怖がらなくていい。

あなたの人生は、まだ途中です。

まだ、これからですよ。

最後まで読んでくださったあなたへ

ここまでお付き合いいただき、ありがとうございました。

今回の試し読み版では、
18のお話の中から、二つの章と最後の章の一部をご紹介します。

人は、分かっているでも自分を責めてしまうことがあります。
誰かのたった一言に、何十年も支えられることがあります。
そして、もう遅いと思っていた人生にも、まだ知らない明日があります。

この本では、
そんな日々の心の動きや、私自身が人生の中で気づいてきたことをお話ししています。

何か一つでも、あなたの心に残る言葉があったなら、うれしく思います。

本冊子『まだ、これからですよ』のご案内

人生を歩きながら、私が気づいてきたこと

著者 愛媛心理相談室 清田ひろゆき

本冊子には、全 18 章を収録しています。
ご希望の方には、印刷・製本した冊子をお届けしています。

詳しい内容、価格、お申し込み方法は、
愛媛心理相談室のホームページでご案内しています。

愛媛心理相談室
『まだ、これからですよ』紹介ページ

最後に、もう一言だけ。

これからの人生も、どうか自分を大切に。

愛媛心理相談室

清田ひろゆき