無料試し読み版

はじめに・18章の目次

第2・9・10・14章の全文

第18章の一部を収録

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、自分を大切にした方がいいことも、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、第2章・第9章・第10章・第14章の全文と、第18章の一部をご紹介しています。

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 【収録】

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 【収録】

10 たった一言を、何十年も覚えていることがあります 【収録】

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 【収録】

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 【一部収録】

本試し読み版では、第2章・第9章・第10章・第14章の全文と、第18章の一部を収録しています。

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、自分に言っていませんか？
不思議ですよね。

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か。

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？」
とお話し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ません。

「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うんです。

何でも許すことでもない。
嫌なことから全部逃げることでもない。
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、不思議ですよね。

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、
自分にかけた言葉を、
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よね。

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。

09 遠回りしたから分かったこともあります

私はこれまで、
ずいぶん遠回りをしてきたように思います。
若い頃、
私は中国の上海で医学を学びました。
医師になるためです。
今の私しか知らない方には、
「先生は最初から、
人の心の仕事をしたかったんでしょう？」
と思われることがあります。
でも、
そんなにきれいな話ではありません。
その頃の私は、
今の自分がこうして、
人の悩みを聴く仕事をしているなんて、
想像もしていませんでした。
ただ、
目の前にあるものを
必死にやっていました。
というより、
やるしかなかった。
そんな時期もありました。

上海での生活も、
最初から楽しかったわけではありません。
知らない土地。
慣れない環境。
周りには、
一生懸命勉強している人たちがいる。
私は、
自分だけ取り残されないように、
必死だったと思います。

今振り返れば、
よくやったなと思います。
でも、
そのときの私は、
「よくやっているね」
なんて、
自分には言っていません。
もっとやらなければ。
負けてはいけない。
ここで失敗したらどうする。
そんなことばかり
考えていたように思います。

人生って、
不思議ですね。
そのときには、
「何のためにこんなことをしているんだろう」
と思ったことが、
何十年も経ってから、
「ああ、あれがあったからか」
と分かることがあります。
反対に、
「これで人生は決まった」
と思ったことが、
そうでもなかったりする。
だから私は、
人生というものを、
あまり早く決めつけないほうがいいと思っています。

医学を学び、
医師になった。
それで、
私の人生の道は決まったように見えました。
でも、

私はその後、
人の心というものに、
どんどん引かれていきました。
病気を見ること。
症状を見ること。
もちろん、
どちらも大切です。
でも私は、
その人が、
何を経験してきたのか。
何を失ってきたのか。
何を守ろうとしてきたのか。
そして、
本当は何を求めているのか。
そちらのほうが、
気になって仕方がなくなっていきました。
気がつけば私は、
人の心を理解することに、
人生の多くの時間を使うようになっていました。

今なら、
一本の線に見えます。
医学を学んだこと。
海外で暮らしたこと。
孤独だったこと。
思うようにいかなかったこと。
人に助けてもらったこと。
自分ではどうにもならなかったこと。
そして、
たくさんの人のお話を
聴かせていただいてきたこと。
今の場所から振り返れば、
「あれも必要だったのかもしれない」
と思えます。

でもね。
これは、
今だから言えることなんです。

その真ん中にいるときには、
分かりません。
苦しいときに、
「この経験には意味がありますよ」
と言われても、
「そんなこと、今はどうでもいい」
と思うことだってあります。
私は、
それでいいと思っています。
つらいときにまで、
無理に意味を見つけなくていい。
「この苦しみのおかげで成長できます」
なんて、
思わなくてもいいんです。
苦しいものは、
苦しい。
嫌なものは、
嫌。
逃げたいときだってあります。
それでいいんですよ。

ただ、
私は長く生きてきて、
一つだけ思うことがあります。
今、意味が分からないことが、
ずっと意味のないこととは限らない。
ということです。
これは、
ずいぶん違います。
今は分からない。

それでいい。
答えを急がなくていいんです。

仕事を辞めた。
結婚がうまくいかなかった。
学校へ行けなくなった。
大切な人と別れた。
夢を諦めた。
思っていた人生とは、
違うところに来てしまった。
そんなとき、
「私の人生、どこで間違えたんだろう」
と思うことがあります。
でも、
本当にそこで、
人生を間違えたのでしょうか。
私は、
そう簡単には言えないと思っています。

一本道を、
まっすぐ歩いている人を見ると、
うらやましくなることがあります。
自分だけ、
あっちへ行ったり、
こっちへ行ったり。
立ち止まったり。
戻ったり。
迷ったり。
「私は何をしているんだろう」
と思う。
でもね。
遠回りした人にしか、
見えない景色もあります。
迷った人にしか、

分からない不安があります。
一度立ち止まった人だからこそ、
立ち止まっている人の横に
座れることもあります。

私は、
長い間、
人のお話を聴いてきました。
その中で、
何度も思ったことがあります。
もし私が、
何の迷いもなく、
何の遠回りもせず、
順調にここまで来ていたら、
目の前で苦しんでいる人の話を、
今と同じように聴けただろうか。
分かりません。
でも少なくとも、
自分が迷ったこと。
怖かったこと。
どうしたらいいのか
分からなかったこと。
そういう時間が、
今、
誰かの話を聴く私の中に、
確かに残っています。

だからといって、
苦労はしたほうがいい、
とは思いません。
しなくていい苦労なら、
しないほうがいい。
つらい経験なんて、
ないほうがいいことだって

たくさんあります。
ここを、
きれいな話にはしたくありません。
傷ついたことを、
「いい経験だった」
と無理に言い換えなくてもいいんです。
傷は、
傷です。
失ったものは、
失ったものです。
戻らないものだってあります。
でも、
傷ついた人生と、
壊れた人生は、同じではありません。
私は、
そう思っています。

ここは、
ぜひ覚えておいてほしいんです。
今、
あなたの人生に
何が起きているとしても。
うまくいっていなくても。
立ち止まっていても。
道が分からなくなっていても。
まだ、途中です。
今の場所から見える景色だけで、
人生全部を決めなくていい。

私は若い頃、
今の自分を知りませんでした。
上海で勉強していた私に、
「あなたは何十年後、
人の話を聴く仕事をしていますよ」

と言っても、
きっと信じなかったでしょう。
人生には、
そういうことがあります。
今の自分には、
想像できない場所へ行くことがある。
想像していなかった人と出会うこともある。
思ってもいなかったことが、
大切になることもある。
だから私は、
今苦しんでいる人に、
簡単に
「大丈夫ですよ」
とは言いたくありません。
苦しみの中にいる人にとって、
そんな簡単な言葉ではないからです。
でも、
40年、
たくさんの人の人生を
そばで見せていただいてきた私から、
一つだけ、
静かにお伝えしたいことがあります。
今見えているものが、
あなたの人生のすべてではありません。
これは、
忘れないでいてほしいんです。

今は、
何をしたらいいのか
分からないかもしれません。
だったら、
今日のことだけでいい。
今日を過ごす。
疲ていたら、

休む。
泣きたければ、
泣く。
誰かに話したければ、
話す。
何も決められないなら、
今日は決めない。
それも、
自分にやさしくすることです。
人生を急いで立て直そうとしなくていい。

そして、
いつか少し先へ行ったとき、
ふと後ろを振り返って、
「ああ、私はあそこを歩いてきたんだな」
と思う日が来るかもしれません。
そのとき初めて、
分かることがあります。
「あの遠回りがあったから、
ここへ来たんだな」
と。
もちろん、
そう思えないことだってあります。
それでもいいんです。
人生のすべてに、
意味をつけなくていい。
ただ、
遠回りした自分を、
失敗した人にしないでください。
迷いながらも、
ここまで来た人です。
それで十分です。

もし今、
「私はどこへ向かっているんだろう」
と思っているなら、
焦らなくていいですよ。
道が見えないときは、
遠くまで見なくていい。
次の一歩だけでいいんです。
そして、
怖くなったら、
また立ち止まればいい。
私は、
そんなあなたに
「早く行きなさい」
とは言いません。
「まだですか」
とも言いません。
たぶん、
こう言います。
「大丈夫、
ここまで、よく来ましたね」
そして、
「この先のことは、
一緒にもう少し見ていきましょう」
人生は、
まだ途中です。
私も、
まだ途中です。
だから、
そんなに急がなくていいんですよ。

10

たった一言を、何十年も覚えていることがあります。

不思議なものですね。

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人に出会いました。

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しました。

先生は、長い時間、私の話をゆっくりと、
やさしく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、忘れることがありません。

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ません。

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のではありません。
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こと。

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ません。

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。

14 昔、やってみたかったことはありませんか

子どもの頃、
何になりたかったですか？
こんなことを聞くと、
「もう、そんな歳じゃありませんよ」
と言われそうですね。
では、
少し聞き方を変えましょう。
昔、やってみたかったことはありませんか？

大げさな夢でなくていいんです。
ピアノを弾いてみたかった。
絵を描いてみたかった。
外国へ行ってみたかった。
犬を飼いたかった。
一人旅をしてみたかった。
小さなお店をやってみたかった。
料理を習いたかった。
本を書いてみたかった。
海の近くで暮らしてみたかった。
人前で何か話してみたかった。
そんなことでいい。
もっと小さくてもいいんです。
「あのお店、一度入ってみたかった」
それだって、
立派な「やってみたかった」です。

でも、
いつの間にか、
やらなくなった。
というより、
考えなくなった。

こちらのほうが、
近いかもしれません。
仕事が忙しくなった。
結婚した。
子どもができた。
家族のことがあった。
お金が必要だった。
毎日を回すだけで精一杯だった。
気がつけば、
「やってみたい」
より、
「やらなければならない」
のほうが、
ずっと多くなっていた。
ありますよね。

そして、
何年も経つと、
「やってみたい」
という気持ちそのものが、
出てこなくなることがあります。
「何かやりたいことはありますか？」
と聞かれても、
「別にありません」
「思いつきません」
「今さら何をしても」
となる。
でもね。
本当に、
何もないのでしょうか？
それとも、
ずっと聞いてもらえなかったから、
心のほうが言わなくなったのでしょうか？

これは、
少し寂しいことだと思うんです。
自分の中に、
「これ、やってみたい」
という小さな声が出てきても、
「無理、無理」
「お金がない」
「時間がない」
「もう若くない」
「そんなことして何になるの」
と、
毎回答えていたら。
そのうち、
心だって、
言わなくなりますよね。

だから、
もし今、
「やりたいことなんて何もありません」
と思っていても、
私は、
「つまらない人ですね」
なんて思いません。
むしろ、
ずっと自分のことを後回しにしてきたのかもしれないな
と思います。
だったら、
これから少しずつ、
また話を聞いてあげればいい。

私は、
若い頃、
自分の人生がどこへ向かうのか、
分かっていませんでした。

医学を学び、
医師になり、
その後、
人の心を学ぶようになった。
そして、
長い年月、
人のお話を聴いてきました。
今から振り返ると、
一本の道のようにも見えます。
でも、
歩いているときには、
そんな道、
見えていませんでした。

そして今でも、
私は思うんです。
まだ、やってみたいことがある。
もう十分生きたから、
あとは同じ毎日でいい。
私は、
そうは思えません。
まだ会っていない人がいる。
まだ行っていない場所がある。
まだ話していないことがある。
まだ作ってみたいものがある。
今こうして、
この文章を書いていることだって、
以前の私には、
はっきり見えていなかったことの一つです。
人生って、
面白いですね。

年齢を重ねると、
できなくなることもあります。

若い頃と同じようには、
動けないこともある。
時間にも限りがあります。
だから、
「何歳からでも何でもできます」
とは、
私は言いたくありません。
できないことは、
あります。
でも、
できないことが増えることと、
もう何も始められないことは、
同じではありません。

ここ、
私は大切にしたいんです。
若い頃に思い描いた夢を、
そのまま実現しなくてもいい。
たとえば、
外国で暮らしたかった。
今から移住するのは難しい。
でも、
行ったことのない町へ、
一泊してみることはできるかもしれない。
ピアニストになりたかった。
それは、
もう難しいかもしれない。
でも、
一曲だけ弾いてみることはできる。
本を書きたかった。
いきなり一冊書かなくていい。
まず、
5ページ書いてみる。
昔の夢を、

今の自分に合う大きさにして、
もう一度手渡してあげる。
それでもいいと思うんです。

「でも、
今さら始めても、
何になるんですか」
そう思いますか？
何にもならなくても、
いいじゃないですか。
これ、
案外大切なんです。
仕事になる。
資格になる。
お金になる。
人に評価される。
役に立つ。
私たちは、
いつの間にか、
何かを始めるときに、
「それは何になるの？」
と考えるようになります。
でも、
子どもの頃は、
そんなこと考えていませんでしたよね。
石を拾う。
絵を描く。
虫を見る。
自転車で知らない道へ行く。
何になるわけでもない。
ただ、
面白かった。

大人になると、
この
「何にもならないけれど、面白い」
が、
ずいぶん減ります。
私は、
少しもったいないと思うんです。
人生の全部が、
役に立たなくてもいい。
意味がなくてもいい。
ただ、
「面白そう」
で始めることがあっていい。

もしかすると、
そういうところから、
心がもう一度動き始めるのかもしれません。
「へえ〜」
「知らなかった」
「意外と面白いな」
「もう一回やってみようかな」
以前お話しした、
小さな発見と驚きです。
大きな夢ではありません。
でも、
心が少し動いた。
私は、
そこを大切にしたいんです。

人生が苦しくなると、
人は、
「どうしたら楽になれますか？」
と考えます。
もちろん、

苦しさを減らすことは大切です。
でも、
私はもう一つ、
一緒に考えたいことがあります。
「何があったら、少し楽しいだろう」
です。
苦しみをゼロにしてから、
人生を楽しむのではありません。
悩みが残っていても、
心配なことがあっても、
その横に、
小さな楽しみを一つ置いていい。

これ、
私はとても大切だと思っています。
人は、
苦しいときほど、
苦しみを解決することだけで、
一日がいっぱいになります。
どうしたらいい。
どうすれば変わる。
いつ治る。
いつ楽になる。
頭の中が、
全部それになる。
でも、
その間にも、
人生は進んでいます。
だから、
苦しみがなくなるまで、
あなたの人生を全部待たせなくていいんです。

ここは、
ぜひ伝えたい。

今、
悩みがあってもいい。
不安があってもいい。
まだ解決していないことがあってもいい。
そのままで、
美味しいものを食べていい。
笑っていい。
旅行へ行っていい。
好きな服を着ていい。
新しいことを始めていい。
「こんな状況なのに、
楽しんでいいのかな」
と思わなくていいんです。
いいんですよ。

苦しんでいるときに笑ったからといって、
苦しみが嘘になるわけではありません。
悲しいことがあった人が、
楽しい時間を過ごしたからといって、
悲しみを忘れたことにもなりません。
人の心には、
いくつもの気持ちが
一緒にあっていいんです。
悲しい。
でも、
今日は楽しかった。
不安。
でも、
このご飯は美味しい。
つらい。
でも、
この人といると笑える。
それでいいんです。

私はね。
「幸せになる」ということを、
人生から苦しいことを
全部なくすことだとは思っていません。
そんな人生は、
たぶんありません。
むしろ、
いろいろなことがありながらも、
その中に、
「ああ、これ好きだな」
と思えるものがある。
「明日、
ちょっと楽しみだな」
と思えるものがある。
それが、
とても大切なのではないでしょうか。

だから、
昔やってみたかったことを、
一つ思い出してみてください。
実現しなくてもいい。
始めなくてもいい。
まず、
思い出すだけ。
「そういえば、
私、あれやってみたかったな」
それだけでいい。
もし、
少し心が動いたら、
その気持ちを、
すぐに
「無理」
で消さないでください。
せめて、

こう言ってあげてほしいんです。
「そうだったんだ、
やってみたかったんだね」

それから先は、
あとで考えればいい。
できるか。
できないか。
お金はどうするか。
時間はあるか。
それは、
あとでいいんです。
まず、
自分の声を、
最後まで聞いてあげる。

そして、
もしできそうなら、
ほんの少しだけ、
近づいてみる。
旅行へ行きたいなら、
地図を見る。
絵を描きたいなら、
鉛筆を一本持ってみる。
誰かに会いたいなら、
名前を思い浮かべてみる。
何かを学びたいなら、
ちょっと調べてみる。
それだけでも、
昨日とは違います。

人生が変わる瞬間って、
案外、
大きな決断ではないのかもしれません。
「ちょっと行ってみようかな」

「一回やってみようかな」
「面白そうだな」
そんな小さな気持ちから、
道が一本、
増える。
私は、
そんなことがあると思っています。

だから、
今さらなんて、
言わなくていいですよ。
今だから、
できることもあります。
若い頃には、
分からなかった楽しさもあります。
遠回りしたから、
見えるものもある。
いろいろ経験した今だからこそ、
「これは大切にしたい」
と分かることもあります。

そして、
何かやってみて、
つまらなかったら。
やめればいいんです。
「思っていたのと違った」
それも、
発見です。
失敗ではありません。
やってみたから、
分かった。
それでいい。

大丈夫です。
これから何かを始めるからといって、

人生を大きく変えなくてもいい。
何者かにならなくてもいい。
成功しなくてもいい。
ただ、
あなたの心が少し動くものを、
もう一度、人生の中に入れてあげてください。

これまで、
人のために使ってきた時間。
仕事のために使ってきた時間。
頑張るために使ってきた時間。
その中に、
ほんの少し、
「私が面白がる時間」
があってもいいじゃないですか。

そして、
ある日の夜、
「明日は、あれをやってみようかな」
と思えたら。
私は、
それだけでも、
とてもいいことだと思います。
人生は、
大きな希望がなければ
歩けないわけではありません。
明日がほんの少し楽しみ。
それくらいの光でも、
人は、
もう一歩歩けることがあります。
だから、
昔のあなたが置いてきた
「やってみたい」
を、

もし見つけたら、
叱らず、
笑わず、
急がせず、
拾ってあげてください。
そして、
こう言ってあげましょう。
「まだ、間に合うものもあるかもしれないね‥」
その先に何があるかは、
まだ分かりません。
分からないから、
少し面白いんです。

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、
そこを通って、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4つの章と最後の章の一部をご紹介しました。

自分への厳しさ、遠回りした経験、忘れられない一言、昔やってみたかったこと。そして、まだ知らない明日。

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。

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