



困難を喜びに変える7つの方法

～やる気にあふれる人生を送るために～



■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は、発行者にあります。

本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第4条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

はじめに

「毎日がつまらない」

「仕事なんかやってられない」

「どうして自分ばかりつらい思いをしなければならないのか」

そんなことが少しでもあるなら、**ほんの少し視点を変えるだけで**、
困難を減らすことができます。

今日はその方法を7個お伝えします。

話す前に、大切なことを一つ伝えます。

それはここに書いてあることを信じないでほしいということです。
そして、**信じないけど、受け入れてほしい**ということです。

このレポートは、現時点での私の考えです。
あなたの考えと違うところもあれば、まだまだ未熟な点もあるでしょう。

私はこの通りに考えろと言っているわけではありません。
あくまで一人の人間の意見にすぎず、ヒントにすぎないのです。

だから、私が言うことを100%信じるのではなく、一つの意見としてとらえ、そこから**あなたは何を考え、学ぶことができるか**を、自分の頭で考えてください。

100%信じるのでもなく、100%拒否するのでもない。

頭を柔軟にして、
『困難を喜びに変えるヒント』にしてみらえかと思います。

それでは、よろしくお願いします。

1. 感情をコントロールする

なんだかやる気が出ないとき、大事な視点があります。

それは、感情に流されないことです。

人間は感情にものすごく左右されやすいので、ちょっとつらいことがあると、不安、怒り、悲しみなどに支配されます。

すると、正しい行動ができなくなります。

人に嫌なことをされたら、ついつい文句を返したくなります。

やりかえしたりなんかすれば、火に油をそそぐようにさらに問題が大きくなることもあるでしょう。

人は何かをするときは、必ず感情で動きます。

楽しいからやる。嬉しいからがんばる。

そのように、いいことがあれば、モチベーションが上がり、人はがんばってやる気になります。

じゃあ、行動するためには、ネガティブな感情を我慢して、ポジティブなことを考えればいいかというと、そういうわけにもいきません。ネガティブな感情を押し殺すなど、できるわけがないのです。

嫌なことを言われたり、されたりして、我慢などしたら、ストレスがたまって余計に具合が悪くなります。

まず大切なことは、感情に支配されている自分に気づくことです。

自分がイライラしているのか、それとも悲しんでいるのか、うれしいのか、自分の感情を意識することから始めます。

感情に自分を支配させるのではなく、自分の感情を意識して知ることが大事です。

やり方は、**自分自身から一歩離れた位置で、客観的に自分を見るようにします。**イラっとしたときは、「おっ、イライラしている人がいるぞ」と、自分自身を客観的に見るわけです。

そう意識するだけでも、だんだん正しい対応ができるようになっていきます。

イライラしている人（自分）がいる
→ここで感情に流されても一つもいいことがない
→ならどうするのが一番いいだろうか
という流れです。

自分を第三者の視点から客観的に見ることが大事です。

俯瞰した視点で見ることができるようになると、自分は世界を構成する中の一要素にすぎないという見方ができるようになります。

すると、自分だけでなく、まわりで起こっている物事についても、いろいろな視点で見ることができるようになります。

1つの物事をいろいろな視点で見ることができるということは、何かをしようとしたときに、それだけ選択肢が多くなり、行動の幅が広がることを意味します。

そして、選択肢が多くなり、行動の幅が広がるということは、行動するときにもっともよい道へと進むことができるということです。

よい行動ができるようになるために、1つの物事をいろいろな視点で見ることができるよう、日常生活の中でも普段自分が体験しないことをやってみたり、他の人の意見を最後までしっかりきいたりすることが大切です。

行動できるように、少しでも視野を広げていけるように意識しましょう。

次に、やる気をもって行動するために、ポジティブ感情につながるようなものを増やすことを考えましょう。

人間は感情で行動しますから、ポジティブ感情を多くすることによって、行動できるようになります。

例えば、仕事に対してやる気が出ないとき、まずは、自分がどのような感情を持っているのか、具体的にすべて書き出します。

ある特定の仕事を場面をイメージし、具体的に考えます。

・ネガティブ感情

面倒くさい、人間関係がつかれる、上司がひどい

・ポジティブ感情

お客さんの役に立つ、自分の成長につながる、お金を稼げる

このとき、ポジティブ感情より、ネガティブ感情の方がたくさんあれば、やる気がなくなってしまうということです。

ポイントはできるだけ多くのポジティブ感情を持つことです。

そのためには、普段から、自分がどのような感情を持っているのか、意識することが大切です。

ただ漠然と、嫌だなと思うのではなく、具体的にどのような感情を持っているのか、分析することが大事です。

そして、ネガティブ感情よりも、やる気につながるようなポジティブ感情を増やす。

ネガティブな考え方をポジティブな考え方に変換していく。

ネガティブからポジティブへとシフトしていくことがポイントです。

このように、自分の感情を知り、意識的にコントロールすることで、やる気につなげ、行動できるようになっていきます。

2. 相手の意見を受け入れる

人は感情で生きる生き物なので、相手の意見をなかなか受け入れることができません。

「おいおい、その考えは違うだろ」と思うことが多々あります。
しかし、よくよく考えると、**自分の考えが正しいかどうかなど、誰も判断することはできないのです。**

正しいと思っているのは自分の価値観です。

その自分の価値観を作っているのは、生まれてから今まで生きてきた中で体験した様々な出来事です。

自分で体験したものもあれば、他人がやっているのを見たり、人から聞いたり、本や雑誌、テレビから得た知識もあります。

じゃあ、それらがすべて正しいかというと、そんな判断は誰もすることはできません。

正しいや間違っているというのも、人間の価値観にすぎないからです。
今までの記憶によって勝手に判断しているにすぎません。

人が体験できることなど限られています。そんな不完全な体験からできた記憶で、お前が悪いと判断することはおろかなことです。

では、世の中の法律も勝手に決めたものなのかというと、その通りです。
人間が勝手に作った決まりごとにすぎません。あくまで多くの人が意見に同意したというだけです。

ただ、それがあることによって、人と人の価値観がぶつかることが減りますので、いざこざは減るというメリットがあります。

人間の数だけ価値観がありますから、何も決まっていなければ言い争いが絶えないことでしょう。

ここでのポイントは、自分の意見など、自分が生きてきた中で身についた価値観を一つの形として表現したものにはすぎないということです。

なので、自分の意見が正しいと思い込むことは、思い上がりもはなはだしく、意見を貫き通そうというのは無理な話なのです。

そもそも、正しいとか間違っているという判断自体、できることではないのですから。

間違えてはならないのは、自分の考えを持ってはいけないということではないということです。その人なりの価値観を持つことは、人の性質として当然のことですし、お互いの価値観の違いから学べることも数多くあります。

人間はそれぞれの価値観を持って生きているのだから、意見が異なって当然。そして、相手の価値観を変えようと思っても、難しく当たり前。

だから、自分が成長するためには、最初から相手の意見を否定するのではなく、自分の意見は一度横に置いておいて、相手の意見を受け入れることが大事ということです。

そのことによって、自分の価値観が少しずつ変わっていきます。

**大切なのは、価値観を正しい、間違っているで判断しないことです。
あくまでそういう意見があるということ。**

価値観に正しいも間違っているありません。
一つの考えがあるだけです。

自分がいろいろな価値観を持っているということを意識してください。

感情のコントロールの話と同じで、自分から一步離れた視点で、自分がそのときの状況に応じて様々な価値観を持っているということを客観的に見てください。

自分の考えが正しいなど勝手な判断したり、自分の価値観におぼれたりしないようにしてください。

同時に、相手の価値観に反発したり、飲み込まれたりしないように意識します。

言い争って、どちらの意見があっているとか議論するのは無意味です。
相手を言いくるめて勝ったからといって、何も得ることはありません。

それなら、最初から相手の意見を受け入れた方が無難です。

受け入れるといっても、相手の意見に同意するのではなく、「そういう意見を持っている人がある」ということを受け入れるだけでいいです。

物事をいろいろな視点で見ることができるようになるためにも、他人の意見を一度は受け入れるようにしましょう。

そうすると、相手の意見も感情に左右されることなく聞くことができますし、自分の意見を正しいと貫き通すこともなくなります。

価値観とは、あくまで自分が今までの経験で作りに出した、一人の人間の考えにすぎないということを忘れてはなりません。

3. 同じ困難が繰り返し起こる理由

歴史は繰り返すと言いますが、同じような嫌なことが何度も自分の身にふりかかることがあります。

例えば、人間関係が嫌になって仕事をやめたのに、次の職場でも同じような人間関係に悩まされることがあります。

それはなぜかという、**根本的な原因が解決されていないから**です。

ただ逃避しているだけだと、何も解決にならないため、同じような問題が繰り返し起こることになります。

ポイントは、その問題がいったい自分に何を伝えようとしているのか考え、分析し、改善することです。

次のような視点で問題を分析します。

- ・ **なぜそのような問題が起きたのか**
- ・ **自分がうまくできなかった点はどういったところか**
- ・ **起きている問題は、自分のどういった面を成長させたいのか**

例えば、人間関係に問題が起きたことであれば、次のような視点でとらえることができます。

- ・ **人間関係が苦手ということに気づかせようとしている**
- ・ **相手への理解が足りなかったかもしれない**
- ・ **相手のことを意識しすぎて自意識過剰だったかもしれない**

次に、改善するためにどうしたらいいか、解決策を具体的に考えます。

今の例であれば、相手の気持ちをもっと知るために、相手の話をもっとよくきいてみたり、自分の気持ちを相手にわかってもらうために、自分

の意見をもっとしっかり言ったりしようなど。

そして、実践してみて、うまくいけば、解決策は正しかったと判断できますし、うまくいかなかったら、問題点の洗い出しや解決策がよくなかったということです。もう一度考え直す必要があります。

このように、分析したら、行動に移すようにします。

問題があることに気づいたら、実際に、解決策を考え、実行に移すことが大事です。

問題に気づいても何もしなかったら、行動は変わりませんから、結果も変わりません。

ただ、問題が起こって嫌だからと、逃げてばかりいても、また同じ問題を繰り返すだけです。

これが同じ問題を繰り返す理由と、その解決策です。

4. 問題はなぜ起こるのか

人は誰しも、つらいなと思うことがあります。

なぜ、そのようなことが起こるのか、考えたことはありますか？

それは自分が悪いことをしたから起こるわけではありません。

つらい出来事というのは、必然的に起こるのです。

すべての出来事に偶然はなく、必然的に起こるものです。

なぜ問題が起こるかという、それは自分自身の成長のためです。

先ほど、問題をそのままにして逃避すると、同じことが繰り返し起こるといいましたが、それとまったく同じことです。

問題というのは、何の意味もなく起こるものではありません。
何らかの意味があるから起こっています。

それが自然の法則であり、人間として生きていく上で避けては通ることができないことです。

朝の連ドラ「純と愛」の中でも出てきたセリフです。
トルストイは言いました。
「この世にいるのは不完全な男と不完全な女だけだ」

実はこれは脚本家が作った言葉で、トルストイが言った言葉ではないという裏話もありますが、言いたいのは、人間とはパッと見、とても不完全な生き物だということです。

人間の本質としては完全なのですが、自分の目から見た人間というのはとても不完全なものなのです。

（人間の完全性について詳しくはまた後で話します）

人は問題にぶちあたったとき、その問題から学ぶことが多くあります。

ときには問題を避け、ときには立ち向かい、そして乗り越え、そこから経験という学びを得ます。

目の前に起きた問題に対し、どのような対応を取っていくかによって、自分の今後の進路が決まっていくわけです。

ポイントは、問題に対し、どのような対処をとっていくかは、それぞれの判断にゆだねられているということです。

つまり、問題を避けるのか、それとも分析し、解決策を模索していくのかは、「自由だ〜！」ということです。

ただ、間違った行動をとれば、また同じような問題にぶちあたるか、またはそれ以上の問題が起こったりするので、そのときそのときで、きちんと分析し、対処していく必要があります。

その問題一つ一つに丁寧に向き合っていくことで、不完全な人間は完全に近づいていくということです。

そして、残念ながら、問題を避けることは絶対にできません。

そうだとしたら、問題を避けるのではなく、自分自身の課題としてとらえ、適切に対処していくしかないということです。

問題が起こるのはつらいことなので起こらない方がいいと思いますか？
そこには隠された秘密があります。

ここで大事なことは、

問題とは、自分が成長するためにあるという視点を持つことです。

目の前の起こっている嫌な出来事はできれば避けたいと思うかもしれませんが、しかし、長期的に見ると、その出来事があつたおかげで、その後の人生がより高いレベルで実現できるのです。

問題はあなたを困らせるために起こっているのではなく、あなたを成長させ、次のステージへ上がるために起こっているという視点が重要です。

5. 物欲を捨てる

金持ちはうらやましいですか？

あなたが持っていないものを他の人が持っていたらうらやましいと思いますか？

もし、うらやましいと感じるのであれば、あなたの人生はつらくて苦しいものになる可能性が高いです。

人間は不完全な存在でした。

なので、必然的に自分に足りないものを求めるという傾向があります。

「うらやましい」と思う感情の原因があります。

それはお金かもしれませんし、物かもしれませんし、自分にはない能力かもしれません。

しかし、それを手に入れることによって満足できるかというと、ほとんどの場合満足することはありません。満足したとしても、それ以上のものをまた求めることになります。

なぜなら、人間の欲には限度がないからです。
何かを手に入れば、また何かがほしくなります。

心から欲しいと願っているものが手に入っても、人は決して満足することはないのです。

**そして、手に入らないものを欲しいと願うことは、手に入らない現実
直面させられるので、とてもつらく苦しい毎日をもたらします。**

100 万円が欲しいと願っても、それが手に入らない現実には、欲しいと願う前以上に、手に入らない自分をはっきりと自覚させます。

そして、なかなかうまくいかなければ、さらに自分自身と成功した自分との間のギャップが大きくなっていき、自信がなくなっていったり、焦りというネガティブな感情を生み出したりと、何をやってもうまくいかないという負のスパイラルを生み出してしまう可能性があります。

では、そういった欲を捨てればいいのかという話ですが、そう簡単に捨てることなどできないと思います。

一つの解決策は、目標を変えるということです。

月に100万稼ぐという目標を立てた場合、100万という目標が達成できるまで苦しみ続けることになります。

ビジネスにおいて、このような数値化した目標というのは、目標が達成されない限り、達成感が味わえないので、とても苦しい目標設定といえます。

それはそれで持っていればよいと思いますが、それだけに執着すると、達成できない苦しみが、さらに自分を苦しめ、だんだん仕事が楽しくなくなり、やる気も失われていきます。

万が一、目標が達成できなかったら、自分に実力がないからとか、自分のがんばりが足りなかったとか、また自分に何かが足りないと、マイナスの方向へと進んでいくことになります。

視点を変えましょう。

おそらく、目標達成のために多くの努力をしたはずです。

ですが、目標達成できるかどうかだけに焦点をあてると、努力がむくわれず、最悪の場合、挫折してしまう、もしくは、苦しみ続けるという状態を生み出してしまいます。

もともと、月に100万円稼ぐという目標は、100万円を稼ぐのではなく、100万円を稼ぐことができる実力を身に着けることが目標です。

ですので、**大切なのは、目標を達成することではなく、その目標までの道のりです。**

目標に向けて、何をがんばったか、そしてどのような力をつけていって、
何ができるようになったのかをとらえることが大事です。

そして、物欲を捨てるという話ですが、自分の外に何かを求めるほど、
そのもの自体に心を大きく振りまわれることになってしまいます。

なので、**ここでのポイントは、目標達成の視点から、目標達成までの過程に視点を換えることです。**

一つ一つの小さな課題をクリアできたら、自分がやったことを認めるようにします。

例えば、集客のためにブログを作って、そこから収益が上がらなかった場合、目標が達成できていないので自分を認めることができません。
それだととてもつらいです。

それよりも、仮に結果が出なくても、ブログを作ることができたという一つの課題をクリアできたことに対し自分を認めてあげます。結果が出なくても、自分ががんばってやったことを認めてあげるのです。

そのように、一つ一つの過程を楽しめる人が、ビジネスを楽しめる人です。そうすると、どんな苦しいことでも、一つ一つ確実にクリアできるようになります。

お金や物に執着している場合は、少し視点をずらして考えてみるとよいでしょう。

すると、本当に自分が求めていたことは、お金や物だけではないと気づくはずです。

小さな成功を積み重ねていくことが、長くビジネスを続けていく秘訣です。

そして、本当に自分が求めていたことを、やりがいを持ってやっていけば、その結果として**自然とお金や物もついてくる**ということに気づきます。

お金や物は目標ではなく、ある目標を達成する過程で、おまけとしてついてくるものです。

物欲を高めることは、結局、それを手に入れられない自分を責め、自分自身を苦しめることにつながる危険があるので、目標を設定する場合は、それだけにこだわらないで、目標達成までの過程で自分を認めることが大切です。

6. 生きる意味を知る

お金や物に執着しないもう一つのヒントは、自分の**生きる目的**を見いだすことです。

もし、今の仕事がつらい、やりがいを感じない、人生がつまらないと思っているのであれば、それは人生の目的を見失っていることが原因かもしれません。

人間は使命を持って生まれてきており、一人一人はその使命を果たすことを人生の目的として持っています。

そんなわけないだろうと思うのも、一つの価値観ですので、それはそれで構わないと思います。信じる信じないはどうでもいいです。

大事ななのは、使命を持って生まれてきているということよりも、**生きがいを持って、やる気に満ち溢れた人生を生きることが、幸せにつながる**ということです。

つまり、やる気を持って毎日を過ごせるかどうかは、自分がやるべきことにちゃんと気づけるかどうかにかかっています。

多くの人が、人生の目的に気づけずにいます。

ただお金を稼ぐためだけにはたらくというのは、お金が目的になってしまっているの、面白みがなく、味気ないもの、最悪の場合、生活していく、家族を養っていくためだけにはたらいっているという、とてもつらい環境を作ってしまう。

耐えるだけの人生ほどつらいものはありません。

ここでの視点の切り替えのポイントは、人生の目的などわからないし、使命を持って生まれてきているなんて信じられないと考えるのではなく、**「自分にはやりがいを持ってとりくめる人生の目的がある」**と一度、断定的に決めてしまうことです。

何事も、できないとか、見つからないとか、ネガティブな感情で入ってしまうと、そこから抜け出すことが難しくなってしまいます。

なので、今はわからなくて、信じられなくとも、「自分には人生の目的があるんだ」と決めてしまうことが大事です。

そうすることによって、見えるようになることやわかってくることがあります。**否定ではなく、肯定から入ることで、視野が広がり、自分の可能性を広げることができます。**

そして、人生の目的に気づくことは、物欲にふりまわされることなく、やりがいを持って人生を生きることにつながります。

なぜなら、本当に心からやりたいことに取り組むことができるので、どんな困難やつらい出来事が待ち受けていようと、すべて自分の成長のために乗り越えていくことができるからです。

お金や物は、本当の自分が求めているものと違うということに気づければ、今後の人生が大きく変わってくる可能性があります。

本当の幸せを手にすることができます。

人はそれぞれ価値観を持って生きています。

自分の価値観は、今までの経験、まわりの影響を強く受けて作られたものです。

実際は、お金や物が手に入れば幸せになれると思い込んでいるだけで、本当に自分が求めているものはそうではない可能性に気づいていないのです。価値観に踊らされているということです。

本当に自分が求めていることと違うことを求めている、それがなかなか手に入らないとしたら、やる気がなくなっても仕方ありません。

では、人生の目的とはどうやってつかむのでしょうか。

数年前の話です。

私は、ある大きな壁にぶちあたって挫折してしまい、自分探しの旅に出ようと思いました。新しい場所で、何か新しい人や物にふれることで、自分の中で何かがつかめるのではないかと考えたのです。

でも、結局自分探しの旅は行きませんでした。

それはなぜかという、旅に出る前に真実に気づいたからです。

自分探しの旅といって、旅に出たところで、自分が見つかるはずがない。そのことに気づきました。なぜなら、旅に出て出会えるのは、いろいろな価値観の違いだけです。いろいろな価値観にふれることができたとしても、そこで本当の自分に出会えるわけではありません。

もちろん、何か新しいアイデアが生まれる可能性はありますが、それは単に価値観が少し書き換わっただけで、本来、自分が持っている、本当にやりたいことには結びつかないだろうと思いました。

人生の目的、つまり、本当の自分とは、もともと自分の中に存在しているものです。

自分探しの旅は、目的を自分の外に求めていたということです。

それこそ、自分に何か足りないのではないかと、間違った認識をしていたということです。

足りないものを求めているは、本当の答えは見つからず、理想の自分と現実の自分にギャップを感じ、つらく苦しい思いをすることになります。

自分探しで見つけなければならないのは、人生の目的です。

それは自分の外にはなく、自分の中にあるものです。

なので、旅に出る前に、それでは意味がないと気づいたわけです。

では、自分の中にある人生の目的とはなんなのでしょう。

私の一つの答えは、人生の目的とは、「これが人生の目的だ！」と固定されるようなものではないということです。

人生の目的とは、人生の中で移り変わっていく、とても流動的なものだということです。

人は生まれたときから使命を持っています。

しかし、それは一つに限定されることではないと思います。

生まれてから死ぬまでに成し遂げることであって、たった一つのこと限定されるわけではありません。大きな軸となるようなものはあるとしても、固定的な答えがあるわけではないということです。

目標を設定するときに、何かを達成することを目標にしてしまっただけでは、目標達成のときだけにしか喜びを感じることができず、とてもつらい思いをするという話をしました。

それと、まったく同じことが、人生にも当てはまると思います。

例えば、これが人生の目的だと決めてしまったとしたら、それが達成できるまでやはり同じように苦しむことになります。

また限定してしまうことで、価値観が固定され、他の可能性をつぶしてしまうことにもなりかねません。

そうではなく、**生まれてから、死ぬまでの過程をどう生きていくか、その過程を、やりがいを持って生きることこそが、人生の目的であり使命であると私は思います。**

ゴールではなく、過程を大事にするということです。

そして、その過程の中で、その人その人の役割を果たしていきます。

人生の目的は、そのときそのときで変わっていきます。

だから、自分の使命を考えるとときに、一つの答えを出す必要はないということです。現時点で、「一生かかってそれをやりとげるんだ」というような固定化した目的が見つからなくても大丈夫ということです。

もちろん、何をすべきなのか、その方向性がわかることは大事だと思います。

ただ、人生の大きなスパンで考えなくても、今、目の前に起こっていることを一つ一つ丁寧に見てこなしていけば、いずれそのことが人生をかけてこなしていくような大きなことにつながっているということです。

今は、心から打ちこめることがあれば、それでいいということです。それを積み重ねていくことが大事なのです。

自分が成長していく過程こそが、人生の目的であり、自分が生きる道です。成長していく過程を楽しむことが大事です。

そう考えると、物欲にまみれ、苦しい思いをしていることがどれほど自分の成長をさまたげているかに気づけます。

過程が大事ということは、今、この瞬間を大事にするということです。

世の中は偶然ではなく、必然であるという話をしました。

問題が起きることは、自分の成長につながるという話もしました。そして、問題を避けても、結局、同じことを繰り返し、また問題を抱えてしまうことにつながるという話をしました。

これらを総合的に考えると、今、目の前に起こっていることにフォーカスし、その問題が何のために起こっているのか、そして、その問題をどうとらえ、解決していくかが大切だということです。

その過程の中で得られたことから、自分の人生の目的をつかんでいくことができます。

今すぐに人生の目的を知るというのは難しいかもしれません。
私自身も多くの経験を重ねる中で、少しずつ自分の生きる目的というのを見いだしていきました。

毎日の生活の中で起こっていることを注意深く見て、「すべての起こること、出会うことは自分の成長のためにあるんだ」と意識すると、一つ一つのことが生きるヒントとしてとらえられるようになります。

方向性が見つめるとやりがいを持って物事に取り組めるようになります。

この世の中は、自然の法則で成り立っています。

その法則に逆らえば、問題はどんどん大きくなっていきますし、法則に従い、正しい問題の解決策をとっていけば、自分はどんどん成長し、その成長の過程を楽しむことができます。

そして、**自分がどういうことにやりがいを感じるのかをつかむことができれば、それこそが人生の目的であり、自分の生きる使命ということです。**

答えは、自分の外ではなく、自分の中にあります。

結果ではなく、その過程を大事にすること。

目の前に起こっている様々なことから、自分の中にある可能性を見いだしていくこと。

人生の目的のヒントは目の前にあります。
それに気づいていけるよう、日々意識していくことが大切です。

7. 最高の自分を知る

自分探しの旅にでかけなかったことで気づいたことがもう一つあります。

それは、自分は何かがかけた存在ではなく、最初から完全な存在だということです。

自分にはないものを求めると、今の自分を否定することになり、それが不幸の始まりです。それは、自分には何かが足りないのではなく、もうすでに自分は完全な存在であるということを意味しています。

生きるということは、自分に足りないものを補完していく作業ではなく、自分という完全な存在に気づいていくことです。

でも、そうはいつでも、自分は何もできない無力な存在だと自信をなくしているかもしれません。

それは、おそらく目の前に起こっている出来事に真剣にフォーカスしていないからだと思います。

問題をほったらかしにしたり、避けようとしたりすると、問題はより大きくなり、同じような問題を何度も繰り返します。

気づいたときは、解決することが困難なくらい大きな問題になっているかもしれません。

ですが、それは、また自然の法則の一つの形なのです。

今起こっていることは、自分を苦しめようと思って起こっているのではありません。自分の成長を目的として起こっていることです。

なので、やるべきことは、目の前のことが何のために起こっているのかを考え、できることから取り組んでいくことです。

そして、それを乗り越えたときにこそ、自分の生きる道が示されます。

今がつらいと感じるのであれば、自分とは、何かが欠けたできそこないの存在ではなく、すでに完全な存在であることを思い出してください。

人間は、自分の価値観で物を決めるので、自分のことを不完全だと認識しているにすぎません。人間は不完全な生き物であるというのは固定概念にすぎないのです。

不完全であるからこそ、成長していくことができるのであり、成長していくことができるのは、元々そういった素質を持っているからです。

人間の本質は完全です。

自分の価値観だけで生きることは、可能性をせばめてしまうので、一歩ひいた視点から自分を見て、**無限の可能性がある**ということに気づいてください。

そして、完全な自分というのは、自分ひとりのことではありません。

人間の意識構造は階層で表すことができます。

普段、生活している上で頭の中で考えたりして意識しているのが顕在意識、そのさらに深い部分が、これまでの個人的な記憶をたくわえている潜在意識と呼ばれる部分。

そのさらに深い部分には、ユングが提唱した、個人を超越した人類としての記憶をたくわえている集合的無意識があります。

そして、**そのもっとも奥深くには普遍意識と呼ばれる領域があります。**
それこそが、完全である本当の自分であり、人間の本質です。

人間のとても深い深い部分では一つにつながっているということです。

その領域を、私たちは直接見ることはできません。
この人間の世界で認識できない範囲です。

だから、本来ならば言葉で表現することもできないのです。
でもあえて言葉で表現するとしたら、完全な自分ということです。

例えば、草原に生えた植物のように、表に出ている部分は成長途中の不完全な草木です。根っこの見えない地面の部分ではすべての生命はつながっていて、完全です。ただし、土の上からは見ることはできません。

そして、草木は、春夏秋冬と様々な喜びや困難を経験し、成長し、最後は花を咲かせます。そして、その後は、種子を作り、また地面へと帰っていきます。

私たちは、成長途中の不完全なものとしてこの世に生を受けた人間であり、成長していく中で、自分の生きる目的を見だし、この世界での役割を果たしていきます。

しかし、価値観という固定概念が邪魔をするため、本来の自分に気づくことができず、あやまった道へと進んでしまうことがあります。

それでも、元の正しい道へ戻るよう、必然的にそれらは「問題」として目の前にあらわれてくるのです。

それでも、目の前に起こった問題を無視したり、避けようとしたりすると、本来の目的とずれたことをしてしまうので、困難はさらに大きくなり、人生はとてつらく苦しいものになります。

だからこそ、今日の前に示されていることを見つめ、今をしっかりと生きていく必要があります。

未来を変えることができるのは、今この瞬間だけです。

過ぎてしまった過去を悔んだり、起こってもいない未来に思いをはせて

も、未来を変えることはできません。

だからこそ、今、目の前に起こっていることがもっとも重要で、目の前に起こっている出来事を人間一人の価値観で良い悪いと判断せず、「目の前の出来事は自分にとって何を学ばせようとしているのか」という視点を持ち、自分を成長させてくれる課題として認識し、それを“今、この瞬間”丁寧に扱って行動に移していくからこそ、未来を変えるのです。

私たちは不完全ではない。

不完全に見えるだけで、本当は完全で何一つ足りないものなどない存在です。

自分の価値観だけで判断することなく、成長していく中で、最高の自分に気づいていってください。

あなたが生きがいをもって、充実した人生を送るためのヒントは、あなたの前にもうあります。

それは、嫌だなと思って避けたいような問題かもしれない。

ですが、それを真剣にとらえていくことが、結果的に自分の人生の目的を見だし、最高の人生を歩むことにつながっていくのです。

つまり、人生の目的をつかみ、やりがいのあるやる気に満ちあふれた生活を送りたいなら、今、この瞬間に目の前に起こっている出来事を一つ一つ丁寧に见ることがもっとも大事だということです。

世の中に偶然はなく、すべては必然。

この世の中の法則に従い、流れに身をまかせ、本来やるべき道に進んでいくことが、私たちが進むべき方向です。

最後に

ここで伝えたいのは、私の考えを信じろとかそういうことではありません。大事なのは、視点の持ち方です。

あなたは何かがかけた存在ではなく、すでに完全な存在であると考えすることで、見えてくる世界があるということです。

価値観にとらわれることなく、自分を最大限に生かし、生きがいを見つけることができるよう、考え方のヒントを伝えています。

信じる信じないとかではなく、正しいとか間違っているとかでもなく、**自分の価値観という狭い範囲で物事を判断するのではなく、より大きな視点で物事を見ていくことで、目の前が開けていく**ということを伝えたいのです。

世の中は本当に広い。

宇宙まで考えたら、人間なんてとても小さなもの。

人生は一度しかありません。

この世に生まれたからには、何をするにしても楽しくできたらいいです。

ちょっと視点を変えるだけで、困難さえも喜びに変えることができます。

実際は、とっても簡単なことなんです。

自分の価値観で難しくとらえてしまっているだけ。

自然に生きてください。

無理に何かを達成しようとしたり、手に入れたりしようとしなくてください。

当たり前のことを当たり前のすることが大切です。



【発行者情報】

発行者 DAI

メール telepan@nifty.com

サイト <http://aspergerz.biz/>