

今日のフォーカスチェンジ

Selection

Vol.1

テーマ●自分にOKをあげる



かめおかゆみこ

★ごあいさつ★

かめおかゆみこです。

「視点を変える」をテーマに、
「今日のフォーカスチェンジ」という日刊のメールマガジンを、
2003年11月1日から、1日も休まず発行しています。

おかげさまで、「元気が出た」「気持ちが楽になった」
「勇気が湧いた」など、たくさんの感想をいただいています。

そこで、感謝の気持ちをこめて、
2014年4月より、毎月1回、バックナンバーから、
テーマ別に再編集した「メッセージ集」を、
ご希望のみなさまにお届けすることにいたしました。

タイトルは、「今日のフォーカスチェンジ セレクション」

少しでも、あなたの気持ちのサポートになれるなら、
これほどうれしいことはありません。

「今日のフォーカスチェンジ」*selection* Vol.1

「自分にOKをあげる」

★目次★

- その1 ● 「自信」を手に入れる方法。
それは、自分を好きになること。
- その2 ● まず、よかったところに目を向ける。
- その3 ● ミラクルマジックはありません。
- その4 ● あなたは、何を与えることができますか？
- その5 ● 本当は、怖れの裏返しなんです。
- その6 ● 自信满满、謙虚にいきましょう♪
- その7 ● 大丈夫。必ずフツカツします。
- その8 ● 自分にOKをあげると、傷つきません。
- その9 ● ただ、まるごとがいとおいしい。
- その10 ● 私たちは、ことばでできています。

その1 ● 「自信」を手に入れる方法、
それは、自分を好きになること。

「自信」を手に入れる方法が、自分を好きになること…？ 普通は、逆だと思いませんか。自信がついたら、自分のことを好きになれる…って。

でも、この順番でいいんです。これが、自信をつける方法なんです。(もちろん、ほかにもいろいろあるとは思いますが)

私は、かつて、ばりばりの完璧主義人間でした。つねに、ひとの倍以上の仕事を引き受けていたし、「すごいね」といわれることが、誇りでした。

でも、完璧主義人間には、安らぎがありません。つねに、完璧でない部分を攻撃してしまうからです。

ちいさなミスを発見して、自己嫌悪したり、疲れ果てて、気持ちがふさいでしまったりなど、どんどん、自分を追いこんでいってしまったのです。



振り返ってみると、そのころの私は、自分のことが、まるで好きではありませんでした。いつも完璧な自分をイメージして、いまの自分は不完全でだめだと思っていたからです。

だから、当然、自信もありませんでした。表面的には、あるようにふるまっても、内心では、いつも、失敗におびえていました。

だから、ほめられることをうれしく思う反面、いつ、そうではない状況になるのではないか…という怖れから、解放されることがなかったのです。

いろいろな体験を経たあとで、「自分にOKをあげる」ワークをはじめました。何をするかというと、どんなことでも、自分がやったことに、「OK」って言ってあげるんです。

うまくいかなかったときでも、トラブルのときでも、「OK」「OK」「全部大丈夫」

そうやって、自分のなかに、しみこませていくんです。何があっても、どんなときの自分も「OK」なんだよと。

「OK」のワークは、「どんなときでも、あなたが好きだよ」っていう、自分自身にたいするメッセージのワークなんです。

「どんなときでも」っていうのがポイントです。何かいいことしたときだけ、では足りないんです。それではやはり、自分のどこかを否定してしまうから。

生きてるまるごとの、この自分を受け入れること。それが、「自分を好きになる」ということ。

それができたら、前に進むことを怖れなくな

ります。何があっても、大丈夫って思えます。それが、「自信」なんだと思うんです。

「自分にOKをあげる」。慣れないと、なかなかむずかしいって思うでしょうね。そう、実際、最初のうちはうまくいきませんでした。

コツは、「これでいいのかな」って、吟味しないこと(笑)。もともと、根拠のないことをやっているのです。だから、考えない。判断しない。評価しない。

ただ、ただ、お題目のように、呪文のように、「OK」って、言ってあげる。慣れてくると、とーっても気持ちがいいですよ！

どうです？　トライしてみる気になりましたか？

――第173号(2004年4月21日発行)より

その2●まず、よかったところに目を向ける。

絹川友梨さんのワークショップを、受講したときのことです。(絹川さんは、日本での「インプロ」(即興演劇)の第一人者。私にとっては、「先生」でもあります)

このとき、参加したのは、「ソロ・インプロ」。そう、文字通り「一人即興」なのです。

ワークの参加者が、一人ずつ前に出て、5分間、「何か」を演じるのです。それは、ただ、いま、この瞬間を生きるということが、まさにこのことなのだ、と、感じる時間でした。



それぞれの発表が終わるごとに、演じた本人と、見ていた他の参加者が、感想を言いあう時間がありました。

そのとき、あるひとが、自分が感じた感想について、「ここがうまくいかなかった。ここができなかった。ここが自分としては納得いかなかった…」と話し出したのです。

すると、ゆりさんが、それを途中で止めて、言いました。

「よかったと思ったところを言ってみて」

でも、そのひとは、ふたたび、言い始めました。「こうしようと思ったが、できなくて…」

もう一回、ゆりさんが訊きました。

「いいと思ったところは？」

そのひとは、ようやく、ゆりさんの言葉に、気づいたようです。ふっと、ことばを止めて考えました。「いいと思ったところは…」

ちゃんとあるのです！

ちゃんと出てくるのです！

その瞬間、まわりの空気が、ほあっとなごみました。みんなの口から、次々と、そのひと

のよかったところを語ることばが、あふれ出しました。

何かを学んでいるとき、私たちは、ついつい、うまくいかなかったことに目を向けがちです。確かにそれも大切なことなのですが、結果、学ぶことが苦痛になってしまったり、苦手意識を強めてしまうこともあります。

ゆりさんのメッセージは、一貫していました。「楽しもうよ!」。そのためのキーワードが、「いいと思ったところは?」なのでしょう。私流の言葉で言えば、「自分にOKをあげる」なのかもしれません。

まず、よかったところにマルをあげる。マイナス方向に目が行きがちなのとや、自分にたいして厳しくなりがちなのとは、なおさら、大切にしたい感覚ですね。

—第275号(2004年8月1日発行)より

その3●ミラクルマジックはありません。

ときどき、メルマガの読者さんや、サイトを訪問して下さるかたから、「どうして、そんなに前向きに、ものごとを、考えられるのですか?」と、たずねられることがあります。

また、過去の「挫折」体験に関する記事を読んでいただいたかたからは、「どうやって、立ち直ることができたのですか」と、ご質問いただくこともあります。

ご質問される、たいていのかたは、やはり、ご自身のことで、悩んでおられるのです。そ

れを、いつときでも早く解決したくて、質問をされるのです。

お気持ちはわかります。私も、そうでしたから。でも…。残念ながら、ミラクルマジックはありません。あるのは、地道な、そして、ねばりづよい「トライ」だけです。

なぜなら、問題は、そのひとが超える必要があるから、生まれてくるのです。解決することよりも、まず、その問題に向き合うことに、意味があるのです。

だから、「こうすれば、こうなる」という、マニュアルは、存在しないのです。

Aさんに効く薬が、Bさんに効かないことがあるように、ある方法で、Cさんが解決できたからといって、Dさんにとっては、逆効果のことだってあります。

ああでもない、こうでもない、自分に一番効果のある方法を、一つ、ひとつ、探し、探し当てていくしかないのです。

繰り返します。
ミラクルマジックは、ないのです。



ただ、ひとつだけ、言えることがあります。問題のかたちは、さまざまであり、そのプロセスも、またさまざまではあるのですが、たどり着く、こたえは、ひとつです。

過去から未来にいたる「自分」に、「OKをあげる」こと。そして、自分にOKをあげたぶんだけ、他人にもOKをあげること。

そこにいたったとき、はじめて、ミラクルマジックは、起こります。かけてきた時間もお金も労力も、全部、必要なことだったとわかるんです。

これは、私自身の体験から見えてきたことであり、現在も、まだまだ、その気づきの途上です。それでも、自分自身の実感から、今日のメッセージを伝えたいと思います。

—第299号(2004年8月25日発行)より

その4●あなたは、 何を与えることができますか？

あなたは、自分のことが、好きですか？

そんな「自分好き度」をはかる、ちょっとした質問があります。

「あなたが、(モノ以外で) ひとに与えられると思うものは何ですか？」

あなたが (分け) 与えたいと思うことなら、現実的に分けられないと思うもの…、たとえば、体力でも、美貌でも、根性でも、何でも良いということです。

この質問から、見えてくることは何でしょうか？

ひとつは、あなたが、あなたのもっている魅力や能力を、みずから、どれだけ認められるか、ということです。

自分の魅力や能力をたくさん知っているひとは、自然に、自分のことが好きになりますね。(他者と比較した魅力・能力ではなく、あくまでも、あなた自身が認めた魅力・能力のことですよ！)

与える、ということは、勇気がいります。相手に拒絶されたらどうしようという怖れが起きてくるからです。あるいは、相手がそれを魅力的だと思わなかったら…という怖れもありますね。

それでも、結果を気にせず、堂々と、差し出すことができたなら、それは、あなたが、本当に自分が好きな証拠です。

自分を好きでいるということは、幸福なことです。何よりも、自分をゆるすことができます。どんな自分にもOKを出せるからです。



他人にもOKを出せるということは、他人をうらやんだり、ねたんだり、怒りを感じたりしないですむということです。

そうすると、ころは、かぎりなくおだやかになります。ひととの関係が、とてもあたたかなものになります。

あなたは、何を与えることができますか？
そこからもう一度、自分を振り返ってみてくださいね。

—第431号(2005年1月4日発行)より

その5●本当は、怖れの裏返しなんです。

先日、あるシンポジウムに出席して、「自分にOKをあげることが大切ですよ」と発言したところ、こんな意見がありました。

「でも、最近の若い子は、みんな、『自分は自分でいい』と言ってますが、ほかのひとの考えは受け入れようとしませんよ」

さて、この「自分は自分」というのは、本当に「自分にOKをあげている」状態でしょうか？ ちがいますね。

本当に、自分にOKをあげられると、「自分を大切にする」という感覚が、実感としてわかるようになります。それは、とてもおだやかでやすらいだ、あたたかい気持ちなんです。

そしたら、自分と同じように、すべてのひとが、それぞれにかけがえのない存在だとわかるのです。



そうすると、ほかのひとの意見に耳を傾けたり、ときには、やわらかく受け入れることも、自然にできるようになるんです。

だって、どんなときでも、「自分OK」であれば、ひとに対しても、気持ちの余裕がもてますからね♪

だから、「自分は自分」と言っているが、ひとを受け入れないという状態は、本当は、「自分OK」ではなく、怖れているだけなんです。その裏返しとして、そういう表現を使っているに過ぎないんです。

「それ以上、他人が近づいたら、自分が壊れてしまうかもしれない」と、立ちすくんでしまっているんです。

「相手と向き合う自信がないから、ここから先は入ってこないで」と悲鳴をあげているのと同じなのです。

もちろん、外がわからず、怖がっているように見えることはほとんどありません。怖れは、内面に向かうと自己閉鎖的になり、外面に向かうと、攻撃的になります。表面にあらわれるかたちは、ひとつではないのです。

そこを見ないと、「いまの若い子」の気持ち

は、わからなくなります。(そして、これって、若い子だけではないですね、きっと)

残念ながら、シンポジウムでは、流れの関係で、その話はそれ以上深まりませんでした。けれども、会場で、何人ものかたが、うなずいていらっしやるのが印象的でした。

ああ、同じ気持ちを感じてくれているひとが、いるんだなあ。きっと、ここからつながっていける。…そんなふう感じて、胸のなかがすこしあたたかくなったのでした。

—第525号(2005年4月8日発行)より

その6●自信満々、謙虚にいきましょう♪

「自信をもつことは大切」
このことは、誰も反論ありませんね？

でも、このとき、どんなスタンスで自信をもっているか、これも、大切なポイントです。

少なからぬひとが、自信をもつためには、「何か得意なもの、優秀な才能」がないといけないと思っているんです。

でも、よく見てください。「自信」って、「自らを信じる」って書くんですよ。得意なものがある「物信」でも、何か才能がある「才信」でもないんです。

実は、あなたが、生きているあなた自身を、まるごと、受け入れること。それが、「自信」なんです。それは言い換えると、「自分が大好き」とも言うし、「自分にOKをあげる」

ともいいます。

自信をもっているひとは、自分の目に映る、こと・もの・ひとにたいして、素直に、喜びや感謝を感じます。だって、自信がありますからね。

怖れも、遠慮も、不要ですから、受け入れることに、躊躇しないんです。

受け入れたら、そのぶんだけ、新しい出会いと発見が生まれます。ますます、自分の内がわが豊かになります。

「自分のままに生きていいんだ」
そんな気持ちが、ふつふつと湧いてきます。それは、深いやすらぎの感覚です。

そしてね、この深いやすらぎの感覚のなかにいると、ひとは、とっても謙虚になるんです。



ああ、生きているって、すばらしいな。生かされているって、すてきなことだな。…あらゆること・もの・ひとにたいして、そんなふう思ってしまうんです。

自分を受け入れてくれる世界が、うれしくて

たまらなくなるんです。そして、そんなふう
に思える自分が、ますます好きになるんです。
そしたら、ますます、自信がつくんです。

だからね、あなたもどうぞ、自信满满、謙虚
にいきましょう。あなたと、あなたのまわり
の存在、すべての幸いのために。

— 第648号(2005年8月9日発行)より

その7●大丈夫。必ずフッカツします。

ときどき、落ちこむことがあります。
より正確には、テンションが下がる、くらい
の感じなのかもしれませんが。

でも、日々、予定はびっしりで、そうでなく
ても遅れがち。テンションが下がると、あせ
ります。自分を責めたい気持ちにもなります。

でもね、そんなときに使うことばは、最近、
決まってるんです。

「大丈夫。必ずフッカツします」



そしてまずは、その低いテンションのまま、
一日を過ごすんです。そう、がんばらないん
です。無理して、自分を鼓舞しないんです。

意外ですか？

でもね、テンションが下がるには、下がるだ
けの理由があるんです。だとしたら、無理に
上げると、どこかに、必ずゆがみが出ます。

だから、まず、テンションの低い自分にもO
Kをあげる。そのためのことばが、
「大丈夫。必ずフッカツします」

「フッカツ」という未来が約束されているの
ですから(笑)、ある意味、もう安心なん
です。そうすると、こころは、「なぜ、低い
のかなあ」と、気負わずに、考えはじめます。
(ここ、ポイントです♪)

このときに、紙に書き出すのも有効な方法で
す。必ず、きっかけや原因があるんです。
やり残した仕事のことで、いっぱい
になっていたり、やりたくないことから、目
をそらしたままでいたり…。

わかったら、そこを解決してやります。
いま、手をつけられることは何なの？
それって本当にやらなきゃいけないこと？
本当にやりたいことは何なの？

そんなふうに、自問しながら、
こたえを探していくんですね。

無理にせきたてるのではなく、見て見ぬふり
をするのでもなく、ただ、いまの、ありのま
まの自分にOKをあげる。

それって、すべての出発点なんです。いまの
自分にOKをあげるからこそ、次のステップ
が見えてくるんです。

それがわかっているから、「大丈夫」って、言えるんです。そして、現にこれまでそうやって、ちゃんとクリアしてきたんですから♪

あなたも、ちょっと落ちこんできたら、このことば、ためしてみませんか？ 私も、あなたの「フッカツ」を、一緒に応援しますよ♪

—第662号(2005年8月17日発行)より

その8●自分にOKをあげると、
傷つきません。

あるとき、こんなことを言われたかたがいました。

「私は、ちゃんと自分にOKをあげて生きています。でも、他のひととうまくいきません」そして、不満そうな表情をされるのです。

「自分にOKをあげると、傷つきません」私は、そのことばを、のどもとで、そっと飲みこみました。おそらく、そのときのそのかたには、伝わらないだろうと感じたからです。

そのかたは、やや猫背で、肩をきゅっとすぼめ、せわしげに、ひとりごとのような話しかたをされるかたでした。

そのかたと話をしていると、私は、自分のことばを、きちんと受け取ってもらっていない気持ちになるのです。

ああ、このかたは、本当の意味で、他のかたを受け入れることなしに、生きていっちゃ

るのかもしれない。…そんなふうに思えて、しかたなかったのです。

自分にOKをあげると、自分のことが、好きになります。

自分のことが、好きになると、こころとからだに、軸がとおります。

こころとからだに、軸がとおると、自然に、姿勢がよくなります。

姿勢がよくなると、笑顔が出ます。(うつむいていると、笑顔にはなりにくいでしょ?)

笑顔が出ると、気分が爽快になります。



自分にOKをあげると、ひとのことばが怖くなくなります。どんなことばも、態度も、自分を傷つけることはない、わかってしまうからです。だって、自分で自分のことが大好きですからね。

そして、自分のことを一番真剣に考えて、かかわってくれるのは、この自分自身であることを、よく知っていますからね。

もしも、自分を傷つける存在があったら、それは、自分自身にほかならないことも、ちゃんとわかっていますからね。

ね。
だから、自分にOKをあげると、ほかのひと

とうまくいかなくても、苦しんだりしなくなるんです。自分が一番大切ですからね。

で、苦しまないということは、気にならないということ。気にならないのですから、そもそも、「うまくいかない」なんて、感じることもないんです。

だから、そのかたの「自分にOKをあげているのに、他人とうまくいかない」ということは、バラドックスになっちゃうんです。

本当の意味で、他のかたを受け入れていないんです。ということは、本当の意味で、自分にOKをあげていないんです。

そのように感じたけれど、私は、何も言えませんでした。いえ、言いませんでした。

冷たいと思われるでしょうか？

でも、ひとには、それぞれの学びの時期とタイミングがあります。そのかたにとっては、そのときは、そのタイミングではないことは、はっきりわかりました。

ですから、私は、そのかたが、何かのきっかけを得て、自分を好きになれたらいいなあと、そっと祈ることしかできなかったのです。

—第662号(2005年8月23日発行)より

その9●ただ、まるごとがいとおしい。

「自分にOKをあげることは、むずかしい」

そんな声を、よく聞きます。

どうしてなのでしょう。

たぶん、私たちは、自分自身の「負」に見える部分を、どうしても、否定または、攻撃してしまいがちだからです。

もっと言うと、OKをあげるためには「すぐれている自分」「できる自分」であるべきだという、思いこみを手放せないためなのです。

ただ、まるごとがいとおしい。
そう思うことはできませんか？

いいも悪いも、できるもできないも、好きも嫌いも、何もかも、まるごとひっくるめて、いま、あなたは存在している。

あなたのこれまでの、何かひとつが欠けても、あなたは、いま、存在していない。

だから、それらはすべて、あなたにとって、必要なこと・ものだったのです。あなたがあなたを生きるために、それらは、不可欠だったのです。

だから、まるごと受け入れて、抱きしめてほしいのです。どれひとつも、とりこぼしせず、いとおしんでほしいのです。



ただ、まるごとがいとおしい。

あなたがあなたであるために、かけがえのないそれらすべてを。

そしてね、充分にいとおしんで抱きしめたとき、それらのうち、もう必要のなくなったものが、自然に終わるんです。

あるいは、これまでいやだと思ってきたそれが、いままでとはちがった光を放ちはじめなんです。奇跡のように変化するんです。

私は、あなたを理屈で説得することはできません。また、説得しようとも思いません。

このメッセージも、ただ、そうあるとしか言えないことを、そのように記しているだけなのです。

受け止めるも、受け止めないも、あなたの自由です。

もしも、理解できないときには、とりあえず、頭のかたすみに、そっと置いておくという方法も、悪い方法ではないと思いますよ。

—第663号(2005年8月24日発行)より

その10●私たちは、
ことばでできています。

たとえば、こんなことを考えてみてはどうでしょう。あなたが生まれてこのかた、次のことばばかりを言われて育ったとしたら…。

「早くしなさい」
「どうしてそんなに～～なの」

「〇〇ちゃんと比べて～～だね」
「こんなこともわからないなんて、
ばかじゃないの」
「そんなことをしたら恥ずかしい」
「何度同じことを言わせるの」
「泣くな、みっともない」
「ひとにたいして迷惑だろう」
「将来が思いやられる」

あるいは、あなたが生まれてこのかた、次のようなことばに囲まれて育ったとしたら…。

「よくやったね」
「いいね。すてきだね」
「何度でもやっごらん」
「失敗は、恥ずかしいことでも
みっともないことでもないんだよ」
「失敗したぶんだけ、
かしこくなれるんだよ」
「泣きたいときは、泣いていいんだよ」
「ひとはひと。君は君。比べる必要はないよ」
「あなたが大好きだよ」



ある意味、私たちは、ことばでできています。ことばが、私たちをかたちづいています。

前者のことばを、たくさん浴びて育ったひと

は、おおくの場合、なかなか、自分にOKをあげられません。自分にOKをあげるための材料が少なすぎるからです。

そして、自分にOKを出せないぶんだけ、自信をもてず、失敗を恐れ、傷つくやすくなります。

反対に、後者のことばをたくさん浴びて育ったひとは、ちょっとやそっとのことで、めげることがありません。

なぜなら、自分にOKをあげることは、つねに自分のまわりに満ちあふれているからです。

失敗をしたとしても、誰かと衝突したとしても、それは「それだけのこと」で、自分をおとしめたり、価値を低めたりするものにはならないからです。

とはいえ、子ども時代に、それらのことばをもらえなかったら、自信のあるおとなになれない、というわけではありません。

ことばがひとをかたちづくるなら、おとなになったいまからでも、自分で自分のためのことばを集めてくればよいんです。自分が幸福になれるようなことばたちをね。

そして、そのことばのなかにたっぷりと身をひたすのです。まるで極上の温泉にでもつかるとような気分で♪ (笑)

自分ひとりで足りないときは、信頼のおける友だちその他、総動員して言ってもらいましょう。

そしたらね、かたまっていたところがゆるみます。やわらかくほぐれたところから、自分

を大切にしたいと願う気持ちがしみてきます。傷ついた気持ち、かたくなな思いも、いっしょにゆるゆると、ほどけてきます。

たっぷりたっぷりと身をひたし味わったとき、おそらく、あなたは気がつくでしょう。かつて自分を傷つけたと思ってきたひとが、実は、自分と同じく、怖れのなかにいたにすぎないのだと。

そのひともまた、あなたと同じように、やわらかく満たされたいだけだったのに、それに必要なことばを知らなかっただけなのだ。

そしたら、もう、怖れる必要はありませんね。そのほどけた回路に、水を流してあげればよいんです。

自分がほしがっていたのと同じように、相手もまたもとめていたのだと。ただ、その回路をとおって、つながればよいだけなのだ。

信じて流すんです。流して、つながるんです。その先に、怖れる必要のない、あたたかい人間関係が待っています。

—第915号(2006年5月3日発行)より



●かめおかゆみこ● 北海道・オホーツク生まれ。中学時代より演劇にかかわり、大学時代に故・竹内敏晴氏の影響を受け、その後、あらゆる層の人を対象に、「からだ・ことば・表現」をテーマにしたワークショップ、講演等を、全国展開している。なかでも、2008年にスタートした「『聴く』を磨く」講座は、東京・札幌・名古屋など、全国17カ所(2014年現在)で開催され、2014年からはWEB講座もスタートした。単著に『演劇やろうよ！』『演劇やろうよ！指導者篇』(ともに青弓社)。共編著に『心とからだで表現しよう』(全4巻。岩崎書店)、『楽しい子どもミュージカル』(全3巻。汐文社)ほか。脚本に「月が見ていた話」(晩成書房戯曲賞)「土神裁判」「惑星物語」ほか多数。日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」は2013年11月で10年目を迎えた。2014年現在、横浜市在住。

完全日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」

★Selection Vol.1 「自分にOKをあげる」

発行者／かめおかゆみこ (かめわざ快心塾)

発行年月日／2014年4月4日 (金)

発行者サイト／<http://kamewaza.com/>

発行者連絡先／info@kamewaza.com



※メルマガ登録は、こちらからどうぞ