

## 根拠のない幸福感。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2122号  
(2009年8月20日発行)より

いやあ、びっくりしました。  
ひさびさにやってきたので、どきどきし  
ちゃいました。え？何がって？  
UFO?...いえいえ。ご先祖さま?...お  
盆はずぎましたってば。それとも、借金  
とり?...それはいつものこと。  
...って、ち～が～う～!!(爆)

引っ張らないで、書きます。  
根拠のない幸福感、です。はい。

人生のなかで、過去数回、体験したこ  
とがあるのです。何の脈絡もなく、いきなり、  
唐突に、まえぶれもなく、異常なま  
での幸福感につつまれてしまうのです。  
まるで、竜巻にまきこまれたとでもいう  
かのような状態で、自分は完全に満たさ  
れているという感覚で、いっぱいになっ  
てしまうのです。

あるときは、室内から、ひょいと、夜空  
を見上げたときにやってきました。  
その瞬間、胸がどきどきして、涙がこぼ  
れました。  
あるときは、ごく普通に、ひとりで、道

を歩いているときにやってきました。  
そして、今回は、やはりごく普通に、事  
務作業をしているときにきました。

からだじゅうの皮膚が、おどりだすかの  
ような、ものすごい感覚でした。  
実際に、作業をつづけることができなく  
て、自分で自分のからだをおさえてしま  
ったほどです。

幸か不幸か、この感覚は、いつも、数十  
秒程度で過ぎ去っていきます。  
今回も、すでにそれは去り、「あ、あれは  
一体、何だったんだああああ」という気  
分です。(笑)

でも、もしかしたら...と、今回だけは  
思いあたることがあります。  
昨日、ふと思立って、とてとてもて  
いねいに、「自分にOKをあげるワーク」  
をやっていたのです。

横になって、リラックスし、胸に軽く手  
をあてます。そして、静かに、自分に向  
けて語りかけたのです。

「いいんだよ。自分にOKをあげても。  
それは、とても怖いことのように感じる  
けれど、大丈夫だよ。自分で自分を罰す  
る必要なんか、ない。ゆるしてあげるん  
だ。みとめてあげるんだ。自分をまるごと  
受け入れていいんだ。不完全でも、不

充分に感じることもあって、だからこ  
そ、その自分を自分が愛してあげるんだ」

そんな感じで、ずっとずっと、自分に語  
りかけていたのです。  
そして、今日になって唐突にやってきた  
幸福感は、その「OK」にたいする返礼  
のような気がしたのです。返礼にしては、  
ちょっと遅いというか、鈍いという気が  
しないでもないですが、(笑)

でも、案外、人生って、そんなものかも  
しれません。  
いま、解いているパズルのこたえがわか  
るのは、今日ではないかもしれません。  
数年前のなくしものが、ひょっとしたら、  
明日、見つかるかもしれません。

そんなふうに、タイムラグがあって、で  
も、ちゃんと、しまいには、つじつまが  
あうようになっているのかもしれないの  
です。毎度、長つづきしない「完全なる  
幸福感」は、でも、人間は、そんな感覚  
を、体験することができるのだよと、教  
えてくれているように思います。しかも、  
根拠なくというところが、ミソです。(笑)

結局のところ、ひとの幸福は、何がある  
から、とか、何がないから、ではなく、  
ただ、そのひとが、それを受け取れるか  
どうかということにかかっているのです。

からだのどこかに、まだ、あのえもいわ  
れぬ高揚感が、残っています。  
あの感覚のまま、一生過ごしていけたら  
...。いや、あまりの興奮に、寿命がちぢ  
みそうです(笑)。こんなふうに、ときど  
き、体験できるだけのほうが、「宝くじに  
あたるかも」みたいな感覚で、楽しいの  
かもかもしれません。

今日のメッセージは、あまり、一般化は  
できないかもしれません。  
でも、別に、世間的に、特別に成功して  
いるわけでもない、特別に経済的に恵ま  
れているわけでもない、そんな私でも、  
遭遇できるという意味では、あなただっ  
て、何かの拍子に、体験しちゃうかもし  
れないという可能性を示していると言え  
るかもしれません。

根拠のない幸福感。  
体験してみたいと思ったら、「体験しても  
いいよ」と、自分に、許可をあげてみて  
くださいね。  
あとは、いつかのお楽しみ

●日刊メールマガジン「今日のフォーカス  
チェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、  
2003年11月1日創刊。2009年4月、  
2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。  
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>