

## 疑わなければ、うまいく。

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2411号  
(2010年6月5日発行)より

今朝、ふっと、私に降りてきたことばです。  
「疑わなければ、うまいく」

こんな話を聞いたことがあります。  
ちいさな子どもが、コップに水を入れて  
運ぼうとしているとします。それを見たお  
となが、「ああ、あぶない、こぼすよ」と言  
うと、子どもは、かなりの確率で、水をこ  
ぼすのだそうです。

それを見たおとなは、「ほーら、やっぱ  
り」と思うわけですが(笑)、実は、それ、  
おとなが、「こぼすように」誘導してしまっ  
たのかもしれないのですね。

私たちは、朝、目が覚めたとき、次に、  
起き上がることを疑いません。30分、1  
時間と、ぬくぬくしていることはあるかも  
しれませんが(笑)、いつかは起き出しま  
す。起き出せること自体を、疑うことはあ  
りません。

あるいは、ごはんを口のなかに入れたら、  
自然に噛みますよね。「私は、どうやっ  
たら、ごはんを噛めるのか、わからない」  
とは、考えませんよね。

それは、私たちが、生まれてからずっと  
繰り返して体験してきたことだからです。  
それが当たり前であると、からだにしみ  
ついてしまっているからです。

こうした日常生活の習慣だけでなく、自  
分の仕事などでも同じことが言えます。  
たとえば、パソコンで仕事をしているひ  
とは、いちいち、このキーを打ったら、何  
が出るかなんて、疑いません。疑ってい  
たら、仕事になりませんから。

そこで、ふと思ったのです。  
もしかして、私たちがふだん、「できな  
い」「だめだ」「無理」と決めつけているこ  
とは、本当は、それができることを疑って  
しまった結果なのかもしれない…と。

もちろん、ある程度の練習は必要でしょ  
う。私たちは、うんとちいさなころには、  
ごはんを噛むことも、ちゃんと練習した  
のですから。でも、そのときでさえ、「噛  
めるようになる」ことを、疑いはしません  
でしたよね。そして、実際に実現させて

きたわけです。

だったら、すべてのことにおいても、そ  
のようにふるまってみてはどうかと。そん  
なふうに思ったのです。自分がこうなり  
たいと思ったこと。仕事でも、遊びでも、  
人間関係などにおいても。それがかなう  
のは、本当は当たり前のことなのだと。

ただ、そこにたどり着くために、多少の  
プロセスが必要なだけなのだと。ごはん  
を噛む練習をしたのと、同じ程度の、あ  
るいは、もうちょっと時間のかかる(笑)、  
練習が必要なだけなのだと。ただ、単純  
に、そう思ってみたらいいと思うのです。

実は、今朝、これからやってみたい、あ  
ることを、イメージしていました。それは、  
はじめてやることだったので、ふっと、不  
安が湧いてきました。なんだか、無理な  
ような気がしてきました。

そのときでした。あのことばが降りてきた  
のは。「疑わなければ、うまいく」  
ああ、そうか。すとんと、気持ちが切り替  
わり、湧いてきた不安を、すると、てば  
なしてみたのです。すると、たちまち胸  
のなかには、あたたかい希望につつまれ  
ました。「大丈夫」自然にそんなことばが

口からこぼれました。本当に、それは、  
一瞬のできごとだったのです。

もちろん、ものごとをすすめるうえで、細  
部を詰めていくことは、必要でしょう。で  
も、それは、「疑い」というよりも、それが  
実現することを、さらに「信頼」するため  
だと思ってみたらいいのです。

結局のところ、「疑い」とは、自分にたい  
して起きるもの。実現(達成)できる自分  
を疑わなければ、あとは、実現(達成)ま  
で、トライつづければいいだけなので  
すね。

「疑わなければ、うまいく」。それは言  
い換えれば、「信頼すれば、うまいく」と  
いうこと。どうぞ、自分を信頼してください。  
むずかしく考える必要はありませんよ。  
朝、ふとんから起き出すように、ごはんを  
噛むように、さくっとね♪

●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。2010年5月、  
2400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/>