

## 「なーんだ、かんちがいかな」

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2460号  
(2010年7月24日発行)より

最近の持論です。

「人生は、かんちがいできています」  
はい、すっかりさっぱりこのとおりです♪

たとえば、しばしば、ある分野で若くして才覚をあらわすひとたちは、子どものころ、欠点を指摘して矯正されるのではなく、いいところをほめられて、成長してきたと言われます。

それは、おそらく、そうしたはたらきかけによって、自然に「ありのままの自分でOK」のスイッチが入るのだと思います。その結果、何ごとも怖れずにチャレンジする姿勢も身につく、どんどんちからをつけていった、といえるのではないのでしょうか？

ということは、逆もしかりで、できないところだけを指摘して、そこを無理に直そうとすると、「自分はできていないんだ」というところに視点が行って、チャレンジするのが怖くなり、結果的に、才能を伸ばせないケースもあると思うのです。

どちらにしても、かんちがいなのだと思うのです。だったら、自分にとって元気の出

る、パワーが湧くかんちがいをしたほうが、ずっとおトクだと思うのです。

けれども、多くのひとが、「自分はすでにそのように育てられてしまったので、いまからでは直せない」と、感じてしまうかもしれません。実は、それもまた、かんちがいなのです。ね♪

これは、私自身の体験ですが、ひょんなことから、子どものころの自分と向き合い、そのときに自分が獲得してしまっていた、かんちがいを、修正することができました。ひょんなことから…と書きましたが、これまで、さまざまなセミナーに出たり、本を読みまくったり、ひとと出会ったりした結果、過去の自分と向き合い、対話できる、そんな時期にきていたのかもしれない。

いずれにしても、そこではっきりとわかったのは、過去の自分が、これが絶対だと思っただけかかえていた気持ちは、ただのかんちがいに過ぎなかったということです。あまりにも強固な思いこみだったので、それが、スコンと抜けたあとは、しばし、呆然としてしまったほどです。

どうやら、ひとは自分をみとめられない度合いだけ、つまり自分にバツテンをつける度合いだけ、他人にも、バツテンをつけたくなる性質をもっているようなのです。しかもおとなになればなるほど、その気持ちを、素直に表現することができなくなります。

素直にできないものですから、自分の正しさを証明するためにさまざまな手段を使います。理論武装する場合もあるし、単に感情的にシャットアウトする場合があります。

その根っこにあるのは、すべて、自分が受け入れられないかもしれないという、怖れなのです。たいていの場合、おさないころに植えつけられてしまった、かんちがいによるものなのです。

だから、このことに気づいた(もしくは共感できる)ひとは、できるだけあっさりと、こう思ってみてほしいのです。  
「なーんだ、かんちがいかな」

ポイントは「あっさりと」です。はい。何をしているかという、脳に、新しい「かんちがい」を、植えつけようとしているのです(笑)。いったん刷りこまれたことは、なかなか変えようがないという、脳の思いこみを、かわすための作戦です♪

自分を否定したくなる時、ある面は事実ではあるのですが、唯一絶対の真実ではないのです。実際、私自身が、まったく予期せぬタイミングで、するりとはずしてしまえたのですから。

「自分には才能がない」  
「なーんだ、かんちがいかな」  
「自分は、何をやってもだめだ」  
「なーんだ、かんちがいかな」

「自分は、ひとから愛されない」  
「なーんだ、かんちがいかな」

信じる必要はありませんよ。証拠をさがす必要もありませんよ。どのみち、あらゆることが、かんちがいなのですから。あなたは、自分は幸福だと感じられるかんちがいを採用すればいいだけなのです。ひととのつながりを感じられるかんちがいを採用すればいいだけなのです。

ねっ、簡単でしょう？(ここは、脳に思いこませるために書いているところですから、調子をあわせて軽〜い感じで、「そうだ」と言ってくださいね♪

この新しいかんちがいが、あなたがもっともっと輝くために使われますように。ひととひとが、こころをひらいてつながりあうために使われますように。それがいつの日か、世界平和という、幸福なかんちがいにつながっていきますように♪ すべてのひとが、この幸福なかんちがいを、存分に楽しむことができますように…♪

あなたのかんちがいを、応援します！

●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。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>