

## これは、私のライフワーク

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2714号  
(2011年4月5日発行)より

多くのひとは、「変わりたい」という思いをもっています。いまの自分を好きではないから…という理由からかもしれませんし、もっともっと向上したいという気持ちからかもしれません。

変わるためには、まず、自分というものを見つめ直す必要があります。自分の立ち位置がわからなければ、次に進むことはできないからです。

いま、自分は、何を感じているのか。いま、自分はどうありたいと思っているのか。表面ではなく、より深い自分自身との対話によって…。それを、「気づき」と呼びます。

けれども、気づいただけでは、ひとは、なかなか変わりません。変わるためには、「行動」が必要なのです。

多くのひとにとって、「行動」を起こすこと

は、たやすいことではありません。なぜなら、それまでに「体験」がないからです。体験したことの無いことをする、ということは、とてもエネルギーがいるのです。

そこには、「うまくいかなかったら、どうしよう」という怖れも、ともなうでしょう。

体験型の講座である「ワークショップ」の意味は、そこにあると思っています。ただ読むだけ、聴くだけではなく、自分自身のからだところをとおして学ぶとき、「気づき」は、加速されます。

「腑に落ちる」ということばがありますが、その「腑」とは、「臓腑」の「腑」です。頭ではなく、からだで実感する「気づき」なのです。

ワークでは、それを、実験的に体験していきます。方法はさまざまですが、現実との一番のちがいは、ワークのなかでの体験は、「何度でもやり直しがきく」ということです。つまり、練習ができるわけです。

そして、もっとおおきな点は、それを受け入れてくれる仲間とともに、安心感の

なかで体験できるということです。この安心感は、ひとを大きく前に押し出すちからになってくれます。

また同じ体験をともにした仲間は、ときとして、日常の人間関係以上に深いつながりを、感じさせてくれることもあります。それはそのまま、生きるよろこびにも、つながっていきます。

私自身も、さまざまなワークショップを受けてきました。そのたびに、たくさんのことを学び、ますますワークの重要性を、実感するようになってきました。それは、自分自身がワークをおこなうようになってから、さらに確信へと変わっていききました。

いま、全国か蔵で、年間、数十回を超すワークを重ねながら、思いをあらたにしています。これは、私のライフワークなのだ。

あえて、このことばを使わせてもらうなら、「いのちのあるかぎり」ワークをとおして、ひとと、向き合いつづけていきたい。ひとりでも多くのひとの、気づきと変化をサポートしつづけていきたい。

いのちは、有限です。その有限の時間のなかで、ひとりでも多くのひとと、出会えることを願っています。

ひとりでも多くのひとが、自分自身の価値に気づき、自分の選択で、幸福を選んで生きていけるように。そのためのサポーターでありつづけること。これが、私の人生の選択です。

ワークをとおして、実践しつづけていきます。怖れにとらわれたままの自分でいることをやめなくなったら、もう一步先の自分に向かって、歩きだしたくなったら、どうぞ、チャレンジしてみてください。

そんなあなたと出会えることを、ここから、楽しみにしています。

●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。**2011年3月、2700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/>