

## あなたの道

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2866号  
(2011年9月4日発行)より

変わりたいのに変わらない。そう思っているひとつ、たくさんいると思います。私も、そうでした。変わるために、超えるために、終わらせるために、いろいろなことにトライしてきました。

本も読んだし、セミナーにも参加したし、その他、自分にできることは、やれるかぎり、これはいいかもと思うことは、なんでも。

それでも、なかなか、変わるできない。超えることができない。終わらせることができない。そんなふうに、感じてきました。そして、変わらない自分を責めてもいました。

でもね。ようやく気がつきました。ちゃんと変わっているんですよ。ほんの少し、少しずつだけれど。

最近、ある体験から、ふっと、こころのな

かにあった、ちいさなとげが、抜けたように感じました。そして、抜けてみてはじめて気がついたのですが、そこには、前には、もっとおおきなとげがあったはずでした。それが、いつのまにか、抜けてしまっていたのです。

今回抜けたちいさなとげは、いわば、その名残り。名残りであったということも、抜けてみてはじめてわかりました。

なぜ、あのおおきなとげが抜けたのか、そして、いつ抜けたのかを、私は覚えていません。なんだか不思議な気持ちです。

変わらないと思っていたのに、いつのまにか、変わっている自分がいます。超えられない、終わらせることができないと思っていたのに、いつのまにか、超えている、終わらせている自分がいます。

もしかしたら、生きるって、そういうことなのかもしれません。もがいて、苦しんで、そのときそのときは、無我夢中、精一杯で、まるで余裕なんかないけれど、そんななかでも、ちょっとずつ、ちょっとずつ、変化のきざしは生まれている。

わかっていようといまいと、変わろうとしている自分は、ちゃんと自分の内がわで育っていて、必要なときがきたら、ふっと芽を出している。…そんな感じ。きっと、それが、自分にとって、一番のタイミングだったんだ。いま、そんなふうに思います。

ひとから見たら、はるかにのろい歩みのように思えても。最後(たぶん)(笑)に抜けたちいさなとげは、ちいさいけれど、私にとっては、とてとても重要な意味をもつとげでした。

まるで、服のボタンをいっこいっちはずしていった、最後のいっこをはずすときのように、次の瞬間に、その下から、まったくちがう服があらわれてくるような、そんな意味をもっていました。

でも、振り返ってみると、気づかないうちにはずしてきた、そのいっこ、いっこにも、すべて意味がありました。そのいっこいっこの積み重ねなしに、最後のいっこだけが意味をもつことはありませんでした。

変わりたいのに変わらない。そう思っているあなたに、私から、応援の気持ちを

こめて、メッセージを贈ります。

日々の、ちいさなちいさないっこを、大切にしてください。それは、あなたが、一日一日を、精一杯生きるということです。見えないけれど、それがいつか積み重なって、未来のあなたにつながっていきます。

信じてください。変わろうとするあなたの、その努力が、意味をなさないなんてことは、ないのだと。見えない芽は、あなたのなかで、ちゃんと育っているのだと。

実際に、そんな道を歩いてきたこの私が、断言します。変わろうとするあなたを、ここから応援します！

歩いてください。歩きつづけてください。いつか振り返ったとき、そこには、ちゃんとあなたの道ができていますから。

●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6月、**2800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/>