

「市郎くん、私、あなたとは一緒になれません」

「え、どういうことだよ」

「私、一緒にになりたい人がいます」

突然切り出された別れの言葉、
それは僕の人生をどん底に突き落としました。

「おい、何言ってんだよ、昨日までこれからの話をしてたやんか！」

「ごめんなさい」

その前日には実家で両親にも会わせ、初めて紹介した婚約者、両親の喜ぶ顔が嬉しかった。
やっとこれから、二人の未来が始まっていく！
そう思っていた矢先、

彼女は1年間、不倫をしていたことがわかりました。
それも二人。

僕の心は壊れました。

「こんなはずじゃなかったのに」

「今までの時間は全部嘘だったんか」

「彼女をいま、誰と過ごしてるんやろう」

そう思うと動悸がし、過呼吸になることもありました。

そして僕はだんだんこう思ってきます。

「こんなに愛した人に裏切られる自分は、なんて価値のない人間なんだ」

僕は、自分のことが大っ嫌いになりました。

そして僕の心は鬱状態になっていきます。

昨年、5月のことでした。

皆さんの中には

「自分に自信がない」「自分のことが嫌いだ」「自分は人より劣っている」

そう感じられる方はいますか？

僕は今から6年前、親友の自殺未遂を機に

「人の心と人生をサポートする生き方をする」と心に決めて、ライフコーチという活動を始めました。

ライフコーチというのは「その方の心のお悩み、人生の目標を聞かせていただき、そのサポートをする」活動です。

これまで900名以上の方のお話を聞かせていただきましたが、

職場での人間関係やご夫婦関係、お金の問題や転職相談、など、そのお悩みは様々です。

アドラー心理学のアドラー博士はこう言います。

「人間の悩みの9割以上は「人間関係が原因」である」

僕がお話を聞かせていただいていた方たちの悩みの本質もまさに、人間関係にありました。

そしてあることに気がつきました。

それは、人間関係で悩んでおられる方たちのほとんどが「自分に自信がない、自分のことが嫌いだ」と感じていたということです。

そしてその自己肯定感の低さが、うつ、いじめ問題、自殺などの痛ましいニュースにも繋がっているとも指摘されています。

僕も、昨年初めて「自分のことが嫌いだ」「俺には価値なんてない」そう思った日々が続いた時、初めて「死にたい」と思ってしまいました。

そんなどん底にいた僕ですが、1ヶ月で鬱状態から立ち直ることができました。
それは、1日たった1分間の魔法の習慣があったからです。

1分間の魔法の習慣、それは、「セルフラブ」です。

セルフラブ、これは、「市郎、ありがとう。愛してるよ」と自分で自分を抱きしめて、心と体に愛と感謝を届けるんです。

これを朝起きた時と寝る前に30秒ずつ、1日たった1分の習慣です。

近代医療でも「ハグヒーリング」が導入されています。

「ハグヒーリング」とは「ハグ」という行為そのものに、人を癒す効果があるとわかっているからです。

たった30秒のハグで、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシン、そして心身を安定させるセロトニンが活性化するのです。

そしてそのハグを、自分にする。

これには「プラシーボ効果」が期待されます。

プラシーボ効果とは、薬効成分を含まない偽薬を患者に「薬です」と偽って投与された場合でも、患者の病状が良好に向かってしまうという、効果のことです。

つまり、プラスの思い込みで、プラスの結果を引き寄せるということです。

このセルフラブ、最初はめちゃくちゃ違和感があります。

それでも毎日続けて行くことで「自分には価値がある、自分は愛されている」と少しずつ思えるようになる、だから魔法の習慣なんです。

昨年5月、人生のどん底にいた僕は、このセルフラブをすることで、少しずつ前を向いていったんです。

毎晩襲われる不安感

「俺には価値がない・・・」そう思ったときにこそ、ぎゅーっと自分の身体を抱きしめるんです。

「市郎ありがとう、辛い中、生きていてくれてありがとう。大丈夫、俺には俺がついてる、大丈夫。愛してるよ、ありがとう」

すると心の中からぼかぼかと、不思議な安心感が湧いてくるんです。

「ああ、生きていていいんだ」「ああ、俺の命には価値があるんだ」不思議とそう思うことができます。

そしてこれを毎日毎日続けることで、少しずつ少しずつ、僕の心は前を向いていき、普通の生活をできるようになりました。

人に会うのが怖くない！電車に乗る時に動悸がしない！電話になっても怖くない！

そう、僕はセルフラブを積み重ねることで、少しずつ少しずつ、心がまえを向いていきました。

一ヶ月ぶりに動悸が収まった日。1ヶ月ぶりにぐっすり眠ることができました。

普通に生活できることへの感謝が溢れた日の夜のことを、僕は忘れません。

その数ヶ月後、暑い夏の午後のことでした。

仕事終わりに東京駅を歩いていると、知らない番号から着信が入りました。

「もしもし森田です」

「、、、市郎くんですか」

彼女からでした。

驚くまもなく、彼女はこう続けました。

「報告があります、私、子供を授かって、結婚することになりました。」

当時の不倫相手の方との、結婚報告でした。

一瞬、時が止まりました。

「ふざけんなよ、俺にあれだけ苦しい思いをさせておいて自分だけ幸せになりやがって、今更なんの報告だよ！」

うつむいていたときの僕ならきっと、そう思っていたと思います。

一呼吸おいて、僕はこう伝えました。

「そうか、それはよかったな、おめでとう。ほんまによかった。これからも幸せにな」と、心からの祝福を送ることができました。

今、僕はこう思っています。

あの出来事は、僕がライフコーチとして

「心を苦しめている方の気持ちに寄り添うために、その気持ちを僕が味わうために、必要な出来事だったんだ」って。

その出来事は、僕が成長するためにいただいたプレゼントだったんだって、そう思ってるんです。

それに気づいてから、周りの人たちからこう言っていただけることが増えました。

「市郎、前より自信が持てたね、市郎、言葉に重みが出たような気がする。そう言ってもらえるようになってきたんです。

今では僕は、あの出来事に心から感謝しています。

今日、僕が皆さんにお伝えさせてもらいたい、たった一つのメッセージは、それは、

「あなたの命には価値がある！」

ということです。

今もし自分に自信がなくても、悩むことがあったとしても、それは必ずいつか自分が成長するための糧になるって、悩んだことがあるあなただからこそ、苦しんだ経験があるあなただからこそ、次の人を幸せに導く力があるんだ！

そう僕は信じています。

「俺って価値がない、生きていていいんだろうか」

そんな絶望の日々を乗り越えて今僕は、セルフラブのおかげで知ったんです。

「人はいつからでも、誰でも自分の力で変わることができる」って、そして、「世界は愛に溢れている」って。

「私、ありがとう」

この1日たった一分間の、魔法の習慣。

ご自身の心と身体に感謝と愛を届けませんか？

そして、世界を愛から見てみませんか？

僕は自分のことが、大好きです！

これからもこの命を使い、

「私として生まれてきてよかった」と感じられる人が一人でも増えるよう、

僕は全力で命を使い切っていきます！

今日は本当にありがとうございました！