

自分の響きを信じて生きる

～ くみの STORY ～



野口 久美

【はじめに】

私の小冊子『自分の響きを信じて生きる ～くみのSTORY～』を手にとっていただきありがとうございます。

人や世界に心を閉ざしていた私は、いろんな経験をとおして、本当は『自分自身』に心を閉ざしていたことを知りました。

この小冊子は、そんな私が自分と向き合い、少しずつ自分との信頼関係を育んでいくことで、生きやすい世界になっていったストーリーです。

この小冊子が、誰かの光となりますと幸いです。

これまでご縁をいただいたみなさま。

これからご縁をいただくみなさま。

この広い宇宙でみつけてくださり
出逢ってくださり、ありがとうございます。

【目次】

- 1 自分の世界を信じていたとき
- 2 自分は間違っているんだと設定
- 3 感性を閉ざす。外の世界をシャットアウト
- 4 旦那さんとの出逢い
- 5 Are you happy ?
- 6 産後うつ。大切だった自分時間
- 7 直感を信じて開業
- 8 見失っていた大切なこと
- 9 感覚を取り戻し、表現の世界へ
- 10 曼荼羅アートとの出逢い
- 11 どう生きるのか
- 12 繋がりを求めて外の世界へ
- 13 マツダミヒロさん・魔法の質問を深める
- 14 アートを本気でやると決めてから
- 15 パステルからアクリルへ
- 16 あるものに気づく
- 17 身体と仲直り。happyちゃんとの出逢い
- 18 秋山さんとの出逢い
- 19 みんな自分を生きている
- 20 プライドを捨てる
- 21 神様と手を繋ぐ。信頼の世界へ
- 22 選ぶのは自分

1 「自分の世界を信じていたとき」

自分に対して、人に対して、世界に対して、なんの疑いもなかったとき。私の世界は、光に満ち溢れていました。

自分の好きをみつけては、周りの目を気にすることなく、目の前に広がる世界に夢中になり、今という瞬間は『好奇心』の連続でした。

信頼しているという感覚も無く、なんの疑いもなく。好奇心をもち、自分の意思を持って、生きていました。

土を掘り、粘土を集めたり。
ダンゴムシや、ザリガニと遊んだり。
紙を広げて、絵を描いたり。
物語を作ったり。
やりたいことは、やりたいと言い。
泣きたい時は、泣いて。

『やりたいことを、やりたい人が、やっている』
純粹に、みんながそうだと思っていました。

それぞれの好奇心を大切にしていたら、自然と集まる人は集まっていく。ひとりのときはひとり。どちらであっても、何も問題と感ずることはなく。それが自然なことだと

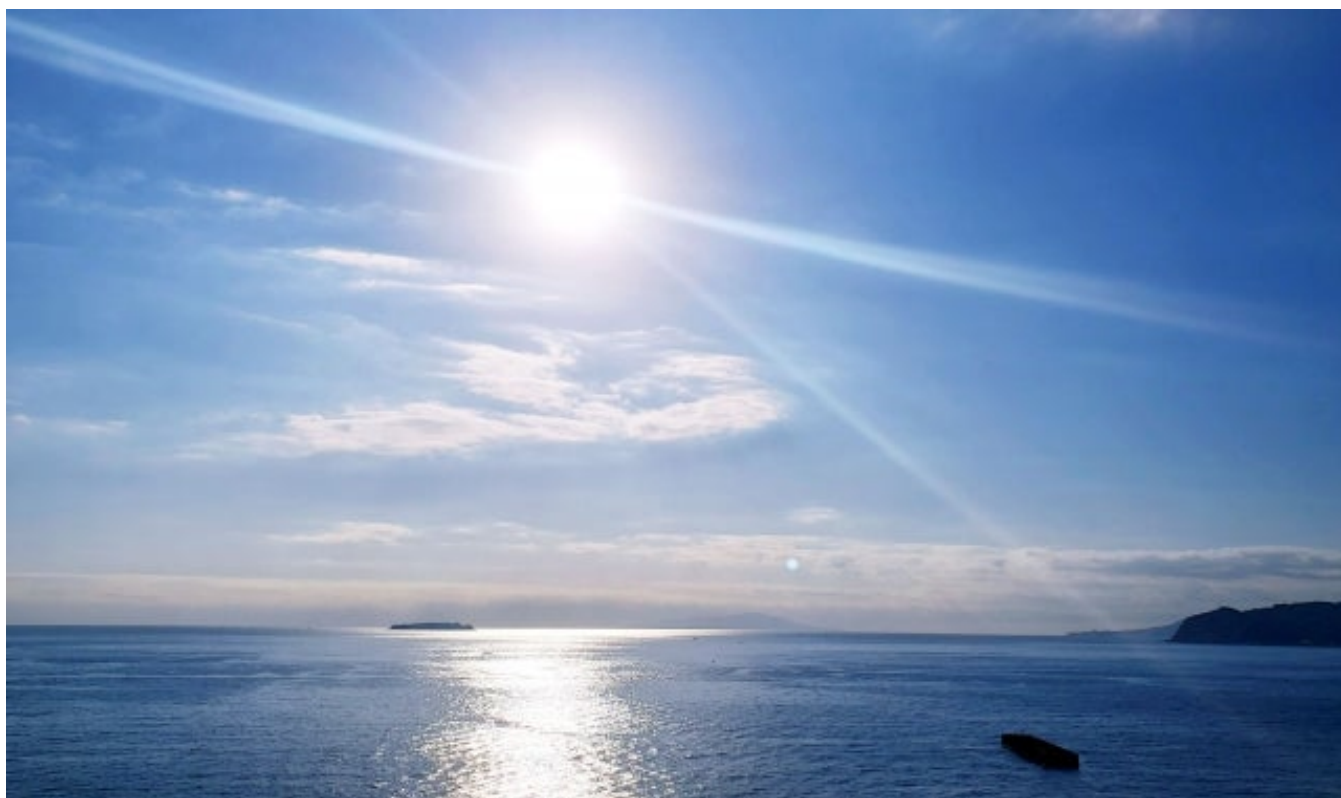
思っていました。

自分のやりたいことを追求し、夢中になり。

ときに、みんなでやる行事などは、その中から、自分がやってみたいと思う事を探して、選び、夢中になりました。

すべてが楽しいことばかりではなかったし、怒られることもあったけれど、当時の私は、自分の中に広がる好奇心を信頼して、自ら選び、生きていました。

自分の意思で選んでいたのも、やることには熱意があり、自然と続けることもできました。どんどん内からパワーが湧いてきて、今なにをしたいのか・何が必要なのかが明確にわかり、直感に従い、動くことが出来ていました。



2 「自分は間違っているんだと設定」

そんな私も、成長とともに、外の世界へ目を向けることも増えてきました。

純粹に楽しんでいても、積極的に動いていても、まわりから、嫌な目をされたり、無視されたり、怒鳴られたり、敵意を持たれると感ずることが出てくるようになりました。

自分はよくても、周りにとっては、嫌なことや迷惑なこともあると知りました。

嬉しいことも、嫌なことも、感ずることはみんな違って当たり前。今ではそう分かることも、当時の私には分かりませんでした。

少しずつ、自分の好奇心や行動を疑うようになりました。変なことをしないように、迷惑をかけないように、相手が嫌な気持ちにならないように。

自分で自分のことを監視するようになりました。

やることには制限をかけていた私ですが、『やりたくないことはやらない』スタイルを通していました。やりたくないことは、どうしても出来ませんでした。

小学校の時、昼休みに、ひとり教室でお絵描きをしていた私は、毎日のように「外に行って、みんなと遊びなさい」と言われていました。教室を追い出された私は、しぶしぶ外に遊びに行ったふりをして、校庭の木の陰に座って、昼休みが終わるのを待っていました。

「興味のないことに興味を持って」と言われることが増えました。

この頃から、一般的には・常識は・普通は、等という言葉に敵意を持つようになりました。

ひとりで好きなことをするよりも、みんなで笑い合える方が楽しい・幸せだ、という概念。室内で座って過ごすより、外で走り回って遊んだ方が、健康だという概念。

確かに、人と触れ合うことで生まれてくる喜びや幸せもあるし、体を動かすことで巡る流れもあります。

でも、自分の気持ちを押し殺して、嘘をついてまでも、大切にすべきことなのかとっていました。楽しくないのに、楽しいふりをするのでしょうか。そうしていれば、楽しくなるのでしょうか。

結局、最後まで、昼休みにみんなで遊ぶ楽しさは分かりませんでした。

私はバレーボールを17年間やってきました。

チームプレイは好きだし、何かを一緒にやり遂げることも好きです。ひとりでは感じられない喜びが、そこにはあります。

でもそれは、バレーボールをやりたい・好きだと思い、続けたい・上達したいと、自発的に思ったからだと思います。一緒に何かをやるのであれば、『自分の好奇心があるものをやる』ことが大切だと私は思います。

そうでなければ、受動的にやることになり、そこからは継続も成長も、自分を苦しめるものになると思うからです。

家でも、よく怒られていました。

『自分の子を育てているつもりはない。次の世代を担う人を育てている』と言われながら育ちました。思いやり・愛情・感謝に対しては、私に欠けていたからか、特に厳しかったように思います。

思いやりがない、愛情がない、感謝がない。
しょっちゅう怒られていました。

当時の私には「思いやり」「愛情」「感謝」という感覚が分かりませんでした。言われるたびに、それは自発的に湧いてくるものであり、強要されてやるものではないと思って、反抗していました。

何度も怒られるうちに『そういう感覚が湧いてこない自分がおかしいんだ』『私は冷たい人間なんだ』と思うようになりました。

まわりからの言葉を受け取りながら、まわりの様子を伺いながら、『私は間違っている』と設定した私は、『相手の言葉が正しい』と捉えるようになりました。特に、意思を強く持っている人に対しては、瞬時にそう捉えることしかできなくなり。

そして、気づいたときには、誰から何を言われても『あなたは間違っている！』と言われているようにしか聞こえなくなっていました。



3 「感覚を閉ざす。外の世界をシャットアウト」

私の中で『やりたくないことは、やりたくない』と『私は間違っている』の間で、葛藤が起きました。

ある時、友達と同じ人を好きになってしまいました。好きという気持ちを表に出したら、友達との間に亀裂が入りました。好きという気持ちは湧いてきたもので、友達と好きな人が一緒になったからと、嫌いになることはできませんでした。

そのことで、他の友達からも責められました。

当事者だけなら、相手の気持ちも分かったので、受け入れました。でも、仲のよかった他の友達から拒絶をされたことで、『ああ、私はそんなに悪いことをしたんだ...』という気持ちと『そんなに悪いことなのに、好きな気持ちを抑えられない私はやっぱり最低なんだ』という気持ちが湧いてきて、罪悪感に包まれました。

またある時、集団無視をしようという誘いを、嫌だったので、断りました。そしたら、次の日からターゲットは私でした。今思えば、断る前に、相手の気持ちに寄り添って、話を聞くことができていたなら、と思いますが、当時の私には、そんな器はありませんでした。

思うことや感じるを表に出せば出すほど、人との間には、距離ができていくんだと思いました。自分の感覚に従って動けば動くほど、私は自己中心的で、人に寄り添えない、人のことが想えない、迷惑をかける、冷たい人間なんだと思いました。

このとき私は、自分と、外の世界の間に、分厚い壁を意図的に作りました。外の世界と、必要以上に関わることをやめました。発する言葉を封印し、表情も消し、存在感を消して過ごすことにしました。

そして、自分を守るために。

これ以上傷つけないために。

感情も封印して、1人で過ごすことを選びました。

1人にされたんじゃないなくて、1人になることを私が選んだ。そう思うことで、自分のパワーは失わずに済みました。

おかげで、やりたいことに夢中になれました。でも、自分を信じていたときのような、目の前に広がる『好奇心』の世界は、無くなっていきました。

それから、外の世界とは、当たり障りなく接することを始めました。拒否はしませんでした。自分から関わろうと

もしませんでした。

もしかしたら、外からみたら、心を閉ざしているようには見えなかったかもしれませんが。でも私の内側では、完全にシャットアウトし、分離の世界をみていました。

それ以来、私の領域に土足で入ってこようとする人がいると、すぐさまバリアを強化していました。安全圏を侵される感じがして、反射で、ものすごく拒絶していました。

相談できる人もいなかったなので、自分でなんとかするしかなく。自分で乗り越えていく術を身につけました。

救いだったのは、中学校の時から、月1で通わせてもらっていたスピリチュアルセッション。波動調整をしてもらいながら、みえる世界だけでは行き詰まるころを、視点を変えてみて捉えることで、みえる世界が変わることを教わりました。

問題と思えるようなことも乗り越えていこうと思えるのは、このころの土台があるからだと思います。

当時は、その有難さに気づけていませんでしたが、通わせてもらったこと、そのご縁にととても感謝しています。



4 「旦那さんとの出逢い」

外の世界と必要以上には関わらないと決めていた私にも、心の支えがありました。

それは、パートナーの存在でした。私のことを「好き」と言ってくれる人がいる。必要としてくれる人がいる。それだけが、当時の私の存在意義でした。

自分から心を閉ざした分、強がっていましたが、今思えば、本当は寂しかったのだと思います。

1人になると自分という存在が消えてしまいそうで、寂しさを埋めるために、パートナーに執着していたように思います。

自分のことが嫌いだから、好きと言ってくれる人がいてくれることで安心していただけです。与えて”もらう”側に立っていました。

旦那さんと出逢ったのは、大学1年生のとき。私とは違い、まわりとすぐに打ち解けていて、高いコミュニケーション力と、いつも楽しそうな姿に惹かれました。

お付き合いをはじめた頃の私は、情緒不安定で、めんどく

さくて、重たい女でした。時々、とてつもない恐怖が襲ってきて。

「本当は一緒にいても幸せじゃないはず」「私は迷惑な存在だ」「いない方がいいはず」と鳴り響く声を採用し、感情のままに行動した時がありました。本当に申し訳ないことをしたと思います。

数年前までは「嫌われるのが怖かった」からの行動だと思っていましたが、最近、違う視点からの気づきがありました。

「嫌いになるために嫌いを探し始め、嫌いな状況を作っていく」という話を聞いた時、ふと、この時のことが浮かんできたのです。

私が『自分のことが嫌い』という設定をしていたので、自分のことを『もっと嫌いになるような行動』を起こしていたのか...と気づき、なるほどなあと思いました。

こんなことに付き合わされても、旦那さんは、何も言わず、ずっとそばにいてくれました。

旦那さんの想定外の反応をみて、感情が一気に引いていった瞬間を覚えています。そのとき、ハッと自分に意識が戻

ってきました。

「こんな私でも、本当に好きでいてくれる人がいるんだ」と感じました。そして「今度は、私が愛する」と決めました。恐れが感謝に変わった瞬間でした。

この出来事から20年以上。今でも、私を愛してくれて、支えてくれる旦那さんには感謝しかありません。私にとって、本当に大切な存在です。

旦那さんのおかげで「外の世界に心を開いてみようかな」「もっと楽しんでみようかな」と思えるようになりました。

もしかしたら、純粹に楽しんだり、笑いあえる人がいるかもしれない。素直でいれる世界があるかもしれない。

そんな希望の光をみた私は、楽しむことへと意識を向け始め、積極的に、人と関わることを始めました。

これまで、やっていなかったことをやってみよう！と思い、後輩の家で宅飲みをしたり、自分から友達を誘ってみたり、友達と一緒に旅行に行ったり。自分から心を開くと、まわりにはたくさんの方がいることに気づきました。

パートナーだけに執着することもなくなり、友達と過ごすことも増えました。

長年避けてきた人間関係を楽しむということでしたが、一度動き出した歯車は、止まることはなく。人と関わり合うことを、純粹に楽しむことができました。

素直な自分でいても、人と一緒に楽しめるんだと思えるようになりました。



5 「Are you happy？」

大学卒業後、IT業界にSE（システムエンジニア）として就職しました。

SEを選んだのは、適正が合っていたのと、みえない世界（プログラム）があってみえる世界（機械等）が動いていることに興味がありました。

慣れてくると、終バスで帰ることも増え、家に着くのは24時頃。夜はコンビニ弁当、家に着いたら寝るだけの日々。

社会人2年目から、旦那さんと同棲をはじめました。でも、帰りはいつも私の方が遅くて、ご飯を作ることもできませんでした。朝ごはんは食わず、夜はコンビニ弁当、土日は外食。そんな生活が続きました。

社会人3年目に入り、結婚。

結婚式は、地元の山にあるレストランでしました。ホテルとか、何回もお色直しとか、あまり興味がなくて。美味しい料理と、お庭のあるホームウェディングのような、フラットな結婚式がしたかったのです。

職場で出会ったお友達がフラダンスを踊ってくれたり。姉夫婦がバイオリンとピアノで演奏してくれたり。親戚のお

じさんが、歌をうたって盛り上げてくれたり。

みんなが楽しそうにしてくれてるのが、嬉しかった。会社の人とか、親族だからとか、そういう肩書きなしに、みんな笑い合っているのが、嬉しかった。

今書きながら、私が生きたい世界を、私は結婚式で体験していたんだなと感じました。

その後すぐに、長男を授かりました。

まだまだSEとして働き続ける予定でしたが、つわりがひどく、退職。まわりからは「いい会社なのに勿体ない」と反対されました。

しばらく上司が何度も面談してくれて、仕事を続けていける案を出してくれましたが、私は産後のことも考えて、退職を選びました。

退職直前、会社の面談で「やりたいこと」について考える機会がありました。やりたいこと...やりたいこと...仕事の合間に自分に問いかけました。

数日後、出てきた答えは『この会社でやりたいことはない』でした。当時は、これがやりたい！というものはあり

ませんでした。でも、ここではないかな...という感覚でした。今思えば、退職への流れは作られていたのかもしれませんが。

入社3年目で辞めることに対して、私は申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

研修費もいっぱいかけてもらって、時間もかけて育ててもらって、やっと力になるという時に退職するのです。

最終日、所長のところに挨拶に行きました。私は「育ててもらっただけで、何の役にも立てず、申し訳ありません。」と言ったのを覚えています。

そのとき、所長が口にした言葉は...

『Are you happy?』

固まっていた私をみて、所長は続けて言いました。

所長『今、幸せ?』

私「・・・はい、すごく幸せです。」

所長『ならよかった。なんで謝るの?あなたが幸せなら、私も幸せだよ』

どれだけ恵まれた幸せな環境にいたのだろうかと感じました。

ほんの1分ほどの会話でしたが、私の心は優しさに包まれ、これからは私が後悔せず、幸せに生きていくことが、育ててくれた会社への恩なんだと思いました。

人は忘れる生きもので、気づいたのに、忘れて、元に戻っていくことがあります。私も何度も忘れてしまいます。

この小冊子を書く時に、最初はこの章は書いていませんでした。でも、所長からいただいた言葉を大切にしたいと改めて思い、忘れないように、そして、必要な方の元へと届けたくて、書くことにしました。

『Are you happy?』

自分の選択により、誰かに謝りたくなったり、罪悪感が湧いてきた時には、自分に問いかけて、確認しようと思います。



6 「産後うつ。大切だった自分時間」

無事に、長男を出産しました。はじめての子育て。

正直、それまで赤ちゃんや子供を可愛いと思ったことが1回もなかったのも、そんな私に母親がつとまるのか、不安でいっぱいでした。

1日を家で過ごす日々になりました。専業主婦なんだから、家事も育児も、私が全部、完璧にやらなければいけないと思っていました。

分刻みのタイムスケジュールを組み、旦那さんが帰ってきたときには、子供も寝かしつけて、部屋も整えて、少しでも旦那さんの負担にならないようにしていました。

でも当然、思い通りにいかないこともあり、その度にイライラしていました。

子供が遊んでいるときや、お昼寝をしている時に、ほっと気が抜けると、涙が溢れてくるようになりました。

「1日家にいて何してるの？」

「暇じゃない？」 「まだオムツ履いてるの？」

「なんで泣いてるの？」 「いいよね、3食昼寝付きで」

きっと深い意味はない。それでも、まわりからの何気ない一言にグサグサきて、精神的に滅入っていきました。

そうだよね、みんなと比べたら、暇なはずだよね。

3食昼寝つきだもんね。

それでも、いっぱいいっぱいになっている自分が情けなくて。みんなの前では、笑顔でさらっと流して、ひとりになると泣いていました。

ありがたいことに、両親は助けてくれる環境にありました。でも、一度できないことを見始めたら、自然と、できないことが目につくもので。私が抱っこしても泣いて寝ないのに、母が抱っこしたら寝る...

自分のダメさが浮き彫りになり、体力的には助かるけど、精神的に辛くなり、だんだんと母親失格と思うようになってきました。

当時の私は、旦那さんを頼ることをしませんでした。毎日、働いてくれている旦那さんに負担をかけたくなかったのです。

ひとりになりたくて、夜遅くに本屋さんに逃亡し、育児書を読み漁りました。

私の何が間違っているの？何がいけないの？
って、外に答えを探し始めました。

遊ぶ子供の姿をみながら「こんなに可愛いのに、なんでこんなにイライラするのかな」って自分を責めました。私なんか、いる意味あるのかなって思う時もありました。

でも、そう思っている時に限って、息子は私を求めてくれました。ママ、ママって。

この子は、私がいなくなったら生きていけない。この子にとったら、私は必要な存在なんだと思わせてくれました。息子は私に、「生きてるだけでいいんだよ」ということを教えてくれました。生きなきゃって思いました。

そんなとき、元職場の仲間が「アメピグ」に誘ってくれました。アメピグとは、アメーバブログ（アメブロ）の中にあつた仮想空間アバターコミュニティーサービス。

このままではいけないと思っていた私は、自分の気を紛らわせるために始めました。これを機に、アメブロに登録しました。夜になると、チャットで遊んだり、自分の家を作ったりして『自分の時間』を作るようになりました。

家にいるのが好きだった私は、他にも、家で楽しいことを

やりたいと思うようになりました。

洋服が好きだったので、子供服作りを始めました。裁縫はあまり得意ではなかったけれど、母にミシンをもらい、知恵を借りながら、やってみました。

楽しいことをやり始めたら、精神的に苦しくなることも少しずつ減りました。

意識も「家事育児を完璧にやる」から『いかに自分の時間を作るために効率化するか』にシフトしていきました。

やることが減ったわけでもなく、変わったわけでもありませんが、どこに意識を向けているかで、精神的に全然違うということを経験しました。

やりたいことへと意識が向いているため、やっている最中の家事も育児も、楽しむことができるようになりました。



7 「直感を信じて開業」

その後、娘を出産。

生地も天然素材にこだわるようになり、子供服作りは加速しました。

息子が年少、娘が1歳のとき。旦那さんの1回目の転職をきっかけに、私の中に『仕事をする』という未来が入ってきました。

「おうちで仕事がしたい」と思いました。外に働きに行き、帰ってきてから家事をするという未来を想像したときに『嫌だ』という本音が出てきたのです。

「じゃあどうする？」と問いかけたら『家でできる仕事を自分で作る』という答えが湧いてきました。

娘が幼稚園に入るまでに基盤を作ると決めて、じゃあ何をしようか？と自分に問いかけました。それから数週間後。

『天然素材のハンドメイド服屋さんをやろう』

突然の思いつきでした。

実際に、天然素材で子供服を作っているし、できる。そう思って、すぐに行動開始。5ヶ月後にネットショップオー

プンの日を決めて、準備に取り掛かりました。

販売していい生地・パターンを探し、ネットショップをどこで作るか、調べまくりました。そして同時に、今まで作っていたスタイとハンカチを、ヤフオクで販売してみました。写真も、作品のよさが伝わるように、自分の好きのピンポイントを探しながら、工夫して撮りました。

出品したものを全て、購入してもらえたことが、自信になりました。

試作もたくさん作りました。もちろんモデルは、我が子。試作品は、子供たちの洋服にしました。その中から、私が気に入ったものを販売することにしました。ハンドメイドで活躍されている方たちの記事を読み漁り、研究しました。

旦那さんの転職が決まってから、3ヶ月。
予定通り、2013年8月にネットショップオープン。

知ってもらうために、委託やイベントの募集を調べ、連絡しまくりました。ありがたいことにすぐにご縁をいただき、数箇所のレンタルボックスに置いていただくことになりました。

置かせてもらっている間もどんどん新作を作り、写真撮影をし、ブログでの発信をして。やることは盛りだくさんでした。

その後、イベント出店したり、1dayショップに挑戦させていただいたり。2014年頃が、イベント出店の全盛期でした。



8 「見失っていた大切なこと」

直感を信じて、走り続けてきて、約2年。

この頃、私の中で違和感が出てきました。

毎月イベント用の作製に追われ、ご飯も食べないくらい夢中になり、寝る時間も惜しんで、過ごす日々。仕事をするために子供たちを実家に預け、イベント中も子供たちと離ればなれ。

『私、なんのためにやってるんだろう』という思いが出てきました。本当に大切なことを、なにか見失っている気がしたのです。

ある日の夜。

私は家の中で、経験したことのないほどの腹痛と吐き気、めまいに襲われて、冷や汗をかいて、動けなくなりました。旦那さんは仕事でいない。やばい、どうしよう...と思いました。

ありがたくそのタイミングで、義母が預けていた子供を送ってきてくださり、私の異変に気づき、義実家総動員で私を病院へと運んでくれました。原因は、脱水症。水も飲まずに、やっていたのだと思います。

この出来事があったから、私は働き方の改善を考えました。労働時間を酷使する働き方だと身体が持たない。ネットベースの働き方に変えたい、と思いました。

天然素材にこだわっていたくらいですから、使うものや食生活も、徹底して自然派にこだわっていました。今思うと、ストイックすぎて怖いくらいに。

でも、それだけでは健康ではいられないことも分かりました。

どうやったらネットショップを知ってもらい、数ある中から選んでもらい、ネットベースで仕事ができるだろうか。

そんな時に大阪で開催されていた、中尾亜由美さんのセミナーが目飛び込んできて、すぐに受けたいと思いました。

小さい子供を2人置いて、大阪までひとりでいくのか？夏休み（2ヶ月後）だったらいけるかな？いや、でもすぐに行きたい！そう思って、実家に相談し、サポートしてもらいました。

その頃の旦那さんは「俺に支障がないのならご自由にどうぞ」スタイルでした。でも、子供は俺はみない、資金も自

分でなんとかかしてね、だったので、実家のサポートはとても助かりました。

脱水症で倒れてからイベント出店をストップしていたため、資金繰りも厳しい時でしたが、でも、ここで何かが変わる。そんな気がして、その感覚を信頼して進みました。チャンスだとしか思いませんでした。2015年6月の出来事でした。

セミナーに参加したことで、ネットで発信する大切さや、自分と向き合うことなど、私が理想とする『おうちで仕事をしていくためのベース』が作られていきました。

脱水症で倒れたのは、一見、よくない事態。でも私にとっては、人生の転機でした。

体調を崩し、立ち止まったことで、見失っていた大切なことに気づくことができました。

『大好きな家で、大好きな家族との時間を大切にしながら、大好きなことを仕事にしたい』

自分の感覚を信頼して動くことで、その先の道が開いていく。目の前のことに一生懸命になりすぎて、大切なことを

見失った時は、立ち止まる。そして、自分に「本当はどうしたいの？」と問いかける。答えは出そうとせずとも、自分の中から自然と湧いてくる。そして、自分の中から湧いてきた答えを拾い、決めることで、直感はまたやってくる。

私が「問いかけ」を大切に意識し始めたのは、まだ先ですが、この頃から、問いかけしてたんだなあって思いました。そして、いつも道が開けるときは、自分の進む方を意図して、自分の感覚を信頼して、やってくる流れを信頼して、動いているときだということに気づくことができました。



9 「感覚を取り戻し、表現の世界へ」

ネットに基盤を作る。そう決めて学び始めて、私に足りなかったところがたくさん見えてきました。

自分のことを知らない発信していくことができなかったので、自分と向き合う時間を増やして、思いや考えを言葉に書き出したり、掘り起こしをいっぱいしました。

ネットで発信する魅力に気づき、亜由美さんを九州に招致して、セミナーを主催。主催をすることで、発信を続ける力にも繋がりました。

思いを込めて、言葉を書く。自分の中にある感覚や感性を捉え、みえないエネルギーを視覚化することで、自分のことが少しずつ分かってくるようになりました。

話すことに苦手意識のあった私でしたが、書くことが好きなことにも、向いていることにも気づくことができました。

ブログを書くことで、活動への思いや目的も、明確になっていきました。

当時一番人気だったのは、ガーゼ用品。活動をガーゼ専門店に絞り、ガーゼに触れているときの癒しの時間を、赤ち

やんのいるママたちに届けることを始めました。私が辛い時期を過ごしたから、届けたかったこと。

『みているだけで癒される。触るともっと癒される』をコンセプトに、全国各地の方とご縁をいただくことができました。

ネットでの活動を広げたくて始めた発信でしたが、自分と向き合う時間が増えてきた私は、色彩心理アートセラピーと出逢いました。

色と絵を使って、潜在意識をみたり解放していくもの。これまで蓋をしていたたくさんの感情たちが溢れてきました。実は、この時まで、私は我慢なんてこれっぽっちもしておらず、自由奔放に生きてきたと思っていました。

アートセラピーとの出会いは、この小冊子に書いている「幼少期からの蓋をしていた色々な感情」「なかったことにしていた記憶」に気づく引き金になりました。

この頃、アートセラピーの先生から、小さなアート展へのお声をかけてもらって、久しぶりに本気で絵を描きました。発信とアートセラピーの定期メンテナンスを通して、私の心の奥底にしまっていたものたちを表現するようになりました。



10 「曼荼羅アートとの出会い」

同じ頃、私の人生を大きく変えた「パステル曼荼羅アート」と出逢いました。

初めて曼荼羅を描いた時に、心が大きく動いたのを覚えています。色んな感情が出てきて、描き終わるころには浄化されている。アートセラピーそのものだと思いました。

曼荼羅の解放と浄化力に魅了され、すぐにインストラクターを取得。ワークショップを開催したり、アートに触れる機会が増えました。

ガーゼと曼荼羅の2本で活動していた私。

最初は別々の活動だと思っていましたが、活動に共通する点は『心を癒すこと』でした。

アートセラピーや曼荼羅を通して、子供の頃から絵を描く時間が大好きだったことを思い出しました。

アンテナを貼っていたら、いろんなアーティストさんたちとご縁をいただき『私もアートで活動したい』という思いが溢れてきました。2017年年末。当時32歳でした。

子供の頃の夢は、お絵かき屋さん。何度も諦めてきたけれ

ど、諦めきれていなかったアートへの道。

もしできるのなら、アートを通して、癒しや浄化をお届けできたら、本当に幸せだなあと思いました。



11 「どう生きるのか？」

アートをやろう！と決めた矢先、私の心が大きく揺らぐ出来事が起こりました。『自分のやりたい事ばかりをやってはいけない。もっと地球のことを考えなきゃ...』という気持ちでいっぱいになりました。

好きなことをすることに対しての罪悪感。生きているだけで罪。人がする全てのことが、地球にとっての悪としか思えなくなり、身動きが取れなくなりました。

家を掃除して整えて、毎日手を合わせるのが、精一杯。それ以外は横になり、記憶もほぼありません。

4ヶ月ほど、そんな生活が続きました。今振り返っても、人生の中で一番、生きる気力を失った、どうしていいかわからない時期でした。

何が正しいの？何が正解なの？
私ができることって、何だろう。

「正しさ」を求めて、動いていました。

排気ガスを出さないように、子供たちと自転車でお出かけしたり。阿蘇であった間伐に参加したり。微生物に出逢

い、講師の方をお呼びしてお話会を開催したり。オーガニックの取り扱いをして広げたり、家庭菜園をしたり。

幸せ・豊かさ・楽しさを感じることで、いかに自然に・地球に負荷のないように生きるか、を重視していました。

電気を使うにも罪悪感が湧き、ガーゼの作品を作ることができなくなりました。

そんな私をみて、旦那さんは外に連れて行ってくださいました。私が好きそうなカフェに連れて行ってくださったり、気が紛れるきっかけをたくさんくれました。

『どう生きるか？』と向き合わされた時間でした。

でも、やっぱり自分で仕事をしていきたいという気持ちが湧いてきて。アートをやりたいという気持ちも無くならず。

エネルギーを切り替えるために、いろんなところに顔を出し、何かしら一歩、抜け出す道に出会うために、必死に動いて、探っていました。

やるなら、中途半端にはできないと思い、経営を学ぶことを視野に入れました。事業として立ち上げられるくらいになって、地球のため・社会のため・地域のため・人のため

になることをやるんだと動きました。

私の利益はほぼゼロ。それでも、これが使命だ、やるんだと思って、やっていました。

この1年は、自分をいっぱい責めました。

正直、目の前のことに必死で、あまり記憶がありません。

今思えば、恐れからの選択も多く、正義感を振りかざしての行動もありました。人の入れ替わりもありました。申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。

私にとっては、とても大きな学びの期間でした。

命や人生について真剣に向き合いました。生かされていることは、とてもありがたいことなんだと感じれるようになりました。仕事に対しても、広い視野を持つことができました。自己犠牲による人の為は、偽りだということにも気づきました。

新しい出逢いもたくさんありました。

光のまま、自分を生きようって、思えました。

この頃やりはじめたことは、今はもうやっていないことばかりだけれど、意味がなかったとは思っていなくて。私に向いていないことが何なのか、分かりました。

『全部、自分でやらなくていい』を学びました。繋ぐまでが私の役割、ということもありました。そして何より『正しいってない』ということに気づけたのと『生かされている感謝が足らなかった』ことを実感しました。

当たり前は、当たり前じゃない。毎日が奇跡の連続で、人と逢えるって幸せなこと。人と過ごせるって幸せなこと。やりたいことをやれるって、とても豊かなこと。今ある幸せにたくさん気づいたこと。

相当もがいたこの1年半は、私にとって、とてもありがたい体験で、この時があったからこそ、今の私がある。そう思える出来事です。



1 2 「繋がり求めて、外の世界へ」

一番苦しんでいる時期に、もがいている私をみて、光を差ししてくれた仲間がいました。

とても有難く、私にとっては、人と繋がっていく深さをはじめて体験した時期でした。

普通に生きていては、出逢えない人たちとも出逢うことができ、青春のような時期を過ごさせてもらいました。おかげさまで、外に頻繁に出るようになり、自分のやりたいことにも注力できるまで復活しました。

はじめてエネルギーアートを描いたのも、この頃。新しいことをやるのに躊躇することなく、たくさん挑戦した時期でした。挑戦がいっぱいで、目まぐるしくも充実していて、楽しかった日々。辛いこともあったけど、なんだかんだで全部が学びであり、満喫していました。

でも、この時の記憶に、なにか引っ掛かりがありました。そこに「向き合いたくない自分」がいる気がする。見たくないから、キレイな記憶だけを切り取り、自分の嫌いな部分は無かったことにしている自分がいると感じました。

よく見ていくと。

充実した日々と引き換えに、家族という時間・家にいる時間が減っていることが嫌だったのです。

外へ出る生活に終止符が打たれたのは、コロナが流行り出してから。すべてがオンラインに切り変わり、おうちにいることが増えて、私は毎日、家にいれることが、とても嬉しくて、幸せで、たまらなかったのです。

元々ネットベースで活動していたので、家にいても、人と繋がる環境がありました。なのに、あるものをみず、孤独を感じ、外に求めていたんだと気づきました。

私には、友達に対する「飢え」がありました。
社会に馴染めない「除け者意識」がありました。

みんなと一緒にいることに幸せを感じ、これで私も一人じゃない。人として、社会に必要とされている。そうやって、条件付きで自分に許可を出していたのです。

私は、友達が欲しかったのです。一緒にいて、何でも話せて、ワイワイやってる、昔から入れなかった人の輪にやっと入れた。そうやって、安心感を得ていたのです。

この環境から離脱したら、私はまた1人になる。私はまた、社会の離脱者になる。そう思って、必死に居場所を作

ろうとしていたのです（もちろん無意識）。嫌ですね、こういうの。執着だと今では分かります。

私は、環境も仲間も利用して、自分の居場所を作ろうとしていたのです。最低な自分の登場です。こんな自分、みたくないよね。無かったことにしたいよね。

人と繋がりたい。そう思うことで、新しい出逢いがあるのは確かです。でも、どこかに僅かでも、邪（よこしま）な気持ちがある上で繋がろうとしても、そこから、本当の繋がりは生まれなことを学びました。

邪な気持ちがあることを認識していないのがいけなかった。だからこそ、普段から、本当の響きを感じることに意識を向けて、自分の選択に、一瞬でも本心ではない選択をしていないか。1ミリたりとも、損得でみてないか。いつも感覚を研ぎ澄ませることの大切さ。そして反応ではなく、深い部分の自分の音を、ちゃんと拾って、素直に相手に伝えることの大切さを学びました。

自分の本音と選択にズレが少しでもあると、その後、だんだんと歪みがでてきて、自分も相手も苦しめることになり、信頼関係も崩れていきます。気づいた時には、本来の自分とはかけ離れたところにいるということになります。

でも、その時に過ごした喜びは本物で、今でも宝物です。

そのときだったから、繋がったご縁もたくさんあり、今も続いているご縁もあります。

この経験があったからこそ、人とも自分とも、もっと丁寧に関わっていこうと思いました。今の私にたどり着くために、本当に必要なことでした。



13 「マツダミヒロさん・魔法の質問を深める」

マツダミヒロさん・魔法の質問との出逢いは、2016年頃。一方的に知っているだけでしたが、私の奥深くに響くものがありました。

2019年、改めて、質問力を深めたいと思いました。それまで私は、人から質問をされると何だか息苦しくなるときがあって。それに対し、ミヒロさんから放たれる質問は、ぐっと自分のまんなかと深く繋がる感じがしたのです。

「答えは自分の中にある」ということを大切にしていたので、私は相手を息苦しくさせる質問ではなく、自分の真ん中にぐっと意識が戻る質問をしたいと思いました。それを知るために、ミヒロさんのみている世界を感じてみたいと思いました。

本から入り、オンラインスクールを受けたり、オンラインサロンに入ったり、あらゆるグッズを使ってみたり。今の自分にできることで、ミヒロさんのエッセンスに触れることをやりました。

ミヒロさんの考え方に触れていくうちに、私はこれまで、人からの質問を「尋問」のように受け取っていたんだと気づきました。そして、質問の中にも種類があることを知りました。

私は自分ともっと深く繋がっていくために、そして、人への質問が尋問とならないに、質問力を磨くことにしました。

下の子（娘）が小2のとき、学校へ行かなくなりました。玄関の前まで行って、ドアを開ける前で足が止まり、必死に涙を堪えて、葛藤していたのです。

私は子供と向き合い、対話をしました。対話をしていく中で、私の中にある要らない思い込みに気づき、ひとつずつ外していきました。

当初は、旦那さんとの意見の違いもありましたが、娘のおかげで、大切にしたいことを伝えることができ、私たち家族のあり方について、改めて、夫婦で見直す機会をもらいました。

娘はその後、お友達や先生方との恵まれたご縁もあり、自分のペースで少しずつ学校に楽しく行くようになりました。小6になった今は『毎日学校へ行く』と、自分の意思で選択して動いています。

娘が自分の意思で、学校に行くようになる少し前。今度は、上の子（息子）が、中1のとき、学校へ行かなくなりました。娘で3年間、子供が学校へ行かないことを経

験させてもらっていたおかげで、今度はフラットな視点で、子供と対話をすることができました。

息子は「学校へは行った方がいいとは思う。でも、本音は行きたくない」という葛藤に悩んでいました。

必要なタイミングで必ず自分で選べると信頼して、接しました。息子は自分の意思で、学校へ行かない選択をしました。今は好きなこと・得意なことの技術と経験を磨きながら、自分の道を切り開きながら、楽しそうに生きています。

もし、魔法の質問に出逢っていなかったら。
私は子供たちに「尋問」をしたり、外の答えを「強要」していたかもしれません。

最初の頃は、私が何とかしてあげないと、いい環境に出逢わせてあげないと、もっと厳しくしないといけないのかな、私に原因があるのだろうか、と色々なことを心配していました。（時系列的には、16くらいまで）

でも、子供たちは、私が何とかしてあげなくても、何とかできなくても。『自分の人生を幸せに歩んでいける』と信頼しました。

もし本当に必要なときは、私か旦那さんか、学校の先生

か、お友達か、それ以外の誰かが、本人にとって必要なことを届けてくれる。子供たちもそれに気づいて、自分で受け取れると信頼しました。

そして、そう感じている自分のことを、私は信頼することにしました。（時系列的には、19・20くらいするとき）

すると自然とコトが運ばれていくように、状況は変わっていきました。魔法の質問と、マツダミヒロさんとの出逢いは、とても大切な、私の生き方の土台となっています。



14 「アートを本気でやると決めてから」

おうちにいる時間が増え、アートを本気でやると決めてから、オーダーをいただくようになり、絵を描く時間が増えました。

コロナでの自粛の時間は「やった方がいい」と思ってやっていたことと、「なんとなく」やっていたことに気づかせてくれました。

2年ほど発信が疎かになっていた私も、自分の意思で、オンラインベースに少しずつ戻ってきました。

私は元々、お家が大好きな引きこもり。こっちの方が合っている（幸せを感じる）なと思いました。

オンラインにベースを戻したことで、今度はオンラインで、新しい出逢いがたくさんありました。

ライブ配信をやったり、オンラインサポートをやったり。家にいながらできる環境を整えて、できる挑戦をひとつひとつしていきました。

これまでお会いしていた方達と会う機会も減り、自分に集中する時間が増えました。アートにメッセージを添えるようになったのも、この辺りからです。

その後、発信からご縁がつながり、東京での展覧会にお声をかけてもらいました。初めて大きな作品を作り、挑戦させてもらいました。曼荼羅の作品たちも、たくさんお迎えしてもらいました。

オンラインの有り難さを、改めて感じた時でした。オンラインがなければ、出逢えなかったご縁があると私は思っています。オンラインの恩恵をたくさん感じています。私がオンラインでの活動をベースにしているのは、そのためです。

リクエストをいただき、曼荼羅の講座も開催させていただきました。1回だけでしたが、とても貴重な回になりました。

次々に生まれていく曼荼羅たちをみて、当時、大分にいたお友達ご夫婦から、はじめての個展開催のお誘いをいただきました。

2ヶ月後の開催という急なお誘いでしたが、有難く、引き受けさせてもらいました。その時、手元に作品はあまりありませんでしたが、必要なものは用意されると信じて、作品を描きました。

交通費など、資金のことで旦那さんと少し揉めましたが

「自分でなんとかするから大丈夫」と言い切り、大分まで行きました。

お声かけくださったご夫婦と、ご来場くださったみなさんのおかげで、本当に何とかなりました。佐賀・福岡・宮崎からも足を運んでいただき、本当に嬉しかったです。



15 「パステルからアクリルへ」

2020年。ガーゼ作家に終止符を打ち、アーティストに完全移行。

オーダーをいただいたり、個展開催や、東京やパリでの展覧会に出展など、夢にまでみた「絵を描くこと」をお仕事にさせていただく日々を過ごしました。

最初は、幸せでした。

お仕事をいただけることが嬉しくて、お声をかけてもらうことが嬉しくて、ただただ感謝でいっぱい、絵を生み出していくことを楽しんでいました。

でも、お仕事をもらえばもらうほど、絵がどんどん描けなくなっていき、苦しくて潰されそうになりました。好きをお仕事にできたのに、どうしてこんなに苦しいのだろう。。

好きだからのプレッシャー。

一番は、曼荼羅に使用する画材・パステルの耐久性が気になってのものでした。パステルは、とてもデリケートな画材です。水や日光に弱く、色褪せることもあります。もちろん定着スプレーをし、注意書きもしていましたが、そのままの色を保つ保証ができませんでした。

そんな状態のものを絵画として、このままお届けし続けていいものか...という葛藤でした。葛藤というより、私の中では、NOでした。

曼荼羅が好きで、デリケートなパステルが好きでした。儂さと、優しさと、繊細さが、大好きでした。でも。大切な想いでお迎えくださる方に、少しでも長く、愛してもらいたい。色褪せた作品をみると、悲しくなっ

そんな中、以前曼荼羅をオーダーいただいたサロンオーナーのふっちゃんより、個展開催のお誘いをいただきました。今の私の状況をお話して、一度お断りしたのですが『絶賛変化中、いいじゃないですか！』と個展開催の背中を押してくれました。

地元・佐賀での個展開催が、2ヶ月後に決まり。決まったら、もう悩んでいる暇はなく「じゃあどうする？」に切り替えることができました。

大人になって、絵を描き始めて。私はパステルと色鉛筆しか使ったことはありませんでした。

耐久性が気になるのなら、耐久性のある画材を使ってみたら？いろいろ調べて。たどり着いたのが「アクリル絵具」でした。屋外の塗装にも使われるアクリル絵具。室内で展

示する分には、色が変わることはなく、表現の幅も広がります。

すぐにアクリル絵具とパネルを購入し、試しながら、発信をしました。アクリル絵具を始めたばかりなのに、有り難いことに、オーダーを立て続けにいただきました。

パステルから画材を変えるときに葛藤があった分、アクリル絵具でも、ご縁をいただけて、本当に嬉しかったです。

個展までにどんどん新作が生まれていき、とても楽しい創作活動の毎日でした。たくさんの方に支えてもらい、無事に、第2回目の個展を開催することができました。

1回目の個展では反対していた旦那さんも、2回目の個展では、喜んでサポートしてくれました。これが私にとって、この上なく幸せでした。

いつも私が前に進むときは、人が背中を押してくれている。そんなふうに感じました。よし！と決めて動くとき。気づいたら、まわりにはたくさんの方がいて、たくさん支えてもらっていました。自然な自分でいれる、大切な人たち。そうでは無かった時があったから、今、その有り難さがとても身に沁みています。



16 「あるものに気づく」

このあと、カフェフクシアさん（佐賀大和にあるドッグカフェ）にお声をかけていただき、1週間の個展を開催しました。

大好きなカフェの空間をお借りしての個展。たくさんの方が足を運んでくださり、出逢いや再会もあり。お友達を連れてきてくれたり、何度もご来場くださる方もいて。毎日、みなさんの暖かさに触れ、感謝と感動に包まれた期間となりました。

私は、今ある繋がりが本当にみえていなかったんだなと感じました。ずっと囲まれていたことに気づきました。一人じゃなかった。もっと深くから心を開いて、目の前の人と関わっていこうと決めました。

展覧会に出展させていただいたり。

アートをCDの画像に使っていただいたり。

原画もたくさんお迎えいただき、ご縁を感じた1年でした。

個展の後、弾丸で出雲大社まで行きました。

魔法の質問の「質問読書会」もしました。

ライブペイントをしたり。

オンラインサロンをやったり。

浄化スプレー天地（あめつち）の取扱を始めたり。

アロマとコラボした完全貸切の作品展も開催しました。

夫婦でお出かけすることも増えました。思えばこの頃から、流れが変わっていたのでしょうか。着々と準備が進められていた。今思えば、そんな感じがします。

この後、私は横転事故にあい、大きな転機を迎えます。



17 「身体と仲直り。happyちゃんとの出逢い」

車は廃車になりましたが、身体は、幸いなことにムチ打ちだけで済みました。

まわりの人に助けられて倒れた車から出た時に、たくさんの天使たちがニコニコと笑っているのがみえました。瞬時に、悪いことではないんだなと認識しました。

そして、私は旦那さんに電話をしただけ。後は、まわりの人が動いてくれて、私は病院に運ばれていき、検査を終えて、無事に家に帰ることができました。

「何もできなくても、大丈夫でしょ？みんな、助けてくれるでしょ？」って言われているようでした。

その直後にコロナ陽性になったため、ムチ打ちの治療にもいけず、ただ身体の痛みを味わう期間が続きました。

日により、痛む場所が少しずつ変わっていくのです。事故のときに、ぐっと力が入った筋肉が、緩んできているところから順番に痛みを感じるという体験をしました。

ゆっくりしか歩けないし、日常の生活をするだけで精一杯。でも、日常の生活ができていることが嬉しくて、幸せに満ち溢れていました。

そのタイミングで、竹越さちさん（Happyちゃん）のプログラムのカートが一時的にオープンするという情報が入ってきました。

私がHappyちゃんに触れ始めたのは、2021年。

外へと意識が散っていた私が、また自分へと意識が戻せたのは、Happyちゃんの音声のおかげでした。

プログラムのカートオープンを知ったとき、リアルタイムでHappyちゃんに触れる機会をもらえることが嬉しくて、すぐに申し込みました。

プログラムを受けながら、身体を感じることに意識を向けていると、細胞たちの声が聞こえてきました。そっか、私はいつも私のために動いてくれている細胞たちに、意識を向けていなかったんだなと感じました。

ずっとほったらかしにしてきた、自分の身体と仲直りすることから始めました。普段は触れないような場所に触れてあげる。触れているのを感じて、そこに在ることを感じてあげる。身体にありがとうと伝えてみる。

そうやっているうちに、子供の頃から、いくら良いと言われることをやってもずっと冷たかった手足が、いつも暖かくなるようになりました。硬かった身体も、少しずつ柔らかくなっていきました。

ほったらかしてて、ごめんね。

いつもありがとう。って気持ち湧いてきました。

はじめて自分で自分の頭をヨシヨシしてあげたとき、涙が出てきました。これまでも、鏡で顔を見ながら、自分に言葉掛けをしたことありましたが、こんなに丁寧に触れてあげるのは、はじめてでした。

無意識に気を張る癖がついていると、力が入っていることに気づいていないから、緩め方も分からないものです。でも、身体に手を当てながら、緩んでいいよって声をかけると、すーっと力が抜けていくのが分かりました。

私も意識していないと、顔面神経痛になるくらい、神経を張り詰めるところがあります。無意識に気を張る人の気持ちがよく分かります。

横転事故をきっかけに、今までは気づいていなかった身体の声にも気づくことができるようになりました。

「トイレに行きたいときに行く」ことすら、していなかった自分に気づきました。背伸びをしたいときにする。足の裏を感じて歩く。呼吸を感じてみる。日常生活にある、本当に些細なことをしてこなかったことにも気づきました。

自分がいかに、身体の声を感じずに生きてきたのかを痛感

しました。どこかで除け者意識を感じていたのは、身体（自分）を置き去りにして生きてきたからだと分かりました。

それから、身体の声に意識を向けるようになりました。これまで意識してこなかった分、ちょっと目の前のことに夢中になると、身体のことを忘れてしまいます。気づいた時に立ち止まり、意識することを心がけています。

2024年現在も、happyちゃんのThe alonessに参加して、毎日、自分を思い出す時間を作っています。自分の人生を生きるために、動いていくために。私にとって、とても大切な時間です。



18 「秋山さんとの出逢い」

以前SNSであがってきた秋山峰男さん。

素敵な方だなあ、いつかお逢いできたらいいなと思ったことを覚えています。

ありがたいことに、魂仲間と感じている綾さんご夫婦にお繋ぎいただき、セッションを受けさせてもらいました。

予約してからセッション当日まで、いろんなことが起こりました（横転事故もそのひとつ）。

目に見えないものたちが総動員で動いていて、「何かが起こっている」感じが凄かったです。私はただ黙って、緩めて、流れのままに身を委ねるだけでいい。そう感じていたので、そうしていました。

セッション当日。ここに来るまでに、いろんなものを削ぎ落としてくる必要があったんだなと感じました。

ぽつりぽつりと出てくる言葉を紡ぎながら、感じていることや、私が受け取っているメッセージを確認させてもらいました。

そして言葉にしていくうちに、確信に変わりました。

相手の気持ちを汲み取り、相手を尊重しすぎていること。それは優しさではないこと。だから人間関係がぐちゃぐちゃになってきたこと。『もっと自分を尊重するように』という言葉をいただきました。

『説明しようとしないうこと。分かりません。知りません。でもそう感じたから、そうなんです』と堂々と言えるようになりなさいと。

相手を尊重することはとても大切にしてきましたが、大切にすぎるあまり、自分を尊重していなかったとは、気づいていませんでした。

自分の感性を信頼せずに貫かないことで、私は社会に背を向けていたんだと知りました。自分の感性を信頼して堂々と言うは、世界を信頼して放っていくことと、イコールなんだと思いました。

宇宙とともに自然の流れの中でわたしを生きる。社会に背をむけることなく、堂々とわたしを貫く。中途半端にやっていたから、滞りを感じていたんだと気づきました。

私がこれまで『欠点だと思ってきたところを貫き通す覚悟』を後押ししてくれました。私が生きる世界に戻してもらった。そんなふうに感じました。

このセッションをきっかけに、生まれてくる絵が変わりました。前のような絵が描けなくなりました。

でも、新しい絵が生まれた時に「わあ〜♡」となったのを覚えています。「私、こんな世界が大好きだった」と、忘れていた大切な感覚を思い出したようでした。

絵が変わり、描き進めていくうちに、おうちのエネルギーも変わっていきました。そうしたことで、以前描いていた絵たちと私のエネルギーが合わなくなっていました（前の作品が悪かったというわけではありません）。

欲しいと言ってくくださる方もいましたが、お渡しはできませんでした。これからどうしていくか、ひとつひとつの作品たちと対話をしました。

「私たちはここに来るのに必要だった。でももう、ここに来たから、お役目は終わったんだ。ありがとう」

その時に、絵たちがかけてきてくれた言葉です。

作品たちは、私の分身のようなもの。悲しくて、苦しくて、そして悔しくて。いっぱい泣きました。こちらこそ、ありがとうって。最後に、ひとつひとつとゆっくりとお話ししながら、お別れしました。

新しい作風になってからも、フクシアさんで個展を開催さ

せていただきました。

これまでの個展とは違い、横転事故から半年ほど発信をお休みしていたので、あまりご案内もできていませんでした。それでも、入れ替わり・立ち替わりで足を運んでくださる方がいてくれて、このタイミングでお逢いするようになっていた方達と、お逢いできているんだなあと感じました。

前回の半分くらいの入場者数でしたが、おひとりおひとりと、ゆっくりとお話ができ、とても濃い時間を過ごすことができました。本当に必要な繋がりは残っていくし、また必要になったら、また再会できる。そんなことを確信しました。



19 「みんな自分を生きている」

旦那さんが3回の転職を経て、脱サラしました。夢にまでみた夫婦での活動でしたが、やってみたことで、みえてきたことがたくさんありました。

有り難いことに、2人でお仕事をさせていただくこともでき、新しい一歩を踏み出せたのには間違いなかったのですが、現実的に、クリアできない問題もたくさんありました。

これまでどれだけ旦那さんに支えられて生きてきたかを感じる機会をもらいました。本当に大切なものを思い出し、今ある当たり前前がどれだけ幸せなものなのか、有り難いことなのかを、さらに深く感じました。

これまでも有り難いと思っていたけれど。

幸せだと思っていたけれど。

忘れないように意識していたけれど。

私が思っている以上に、もっともっと有り難いことは目の前に広がっていました。

そのことに気づいたとき、これまでの自分の未熟さを感じ、自覚し。認めて、受け入れて。そこからまた、どこへ進んでいくかを設定し直し、動いていくことで世界が変わり始めました。

私は、旦那さんと一緒に活動したかったわけではなくて、喜びや楽しさを分かち合い、一緒に笑いあって過ごしたかったんだと気づきました。

理解し合えない部分があっても、共感できない部分があっても。それはほんの一部のことであり、お互いの想いを大切にしながら、どちらにも寄せることなく、共存できるとを知りました。愛も育んでいけると知りました。

旦那さんの脱サラは、半年で終止符をうち、働き方を変えて、また次の一步を歩んでいます。

このとき『私が頑張って結果を出さなければ、旦那さんを労働から解放してあげれない』と思っていることにも気づきました。だから、結果を出そうと必死だったのです。

旦那さんに『俺が選んでることは、自分で選んで決めている。別に我慢してやってるわけではない』と言われたとき、ハッとしました。

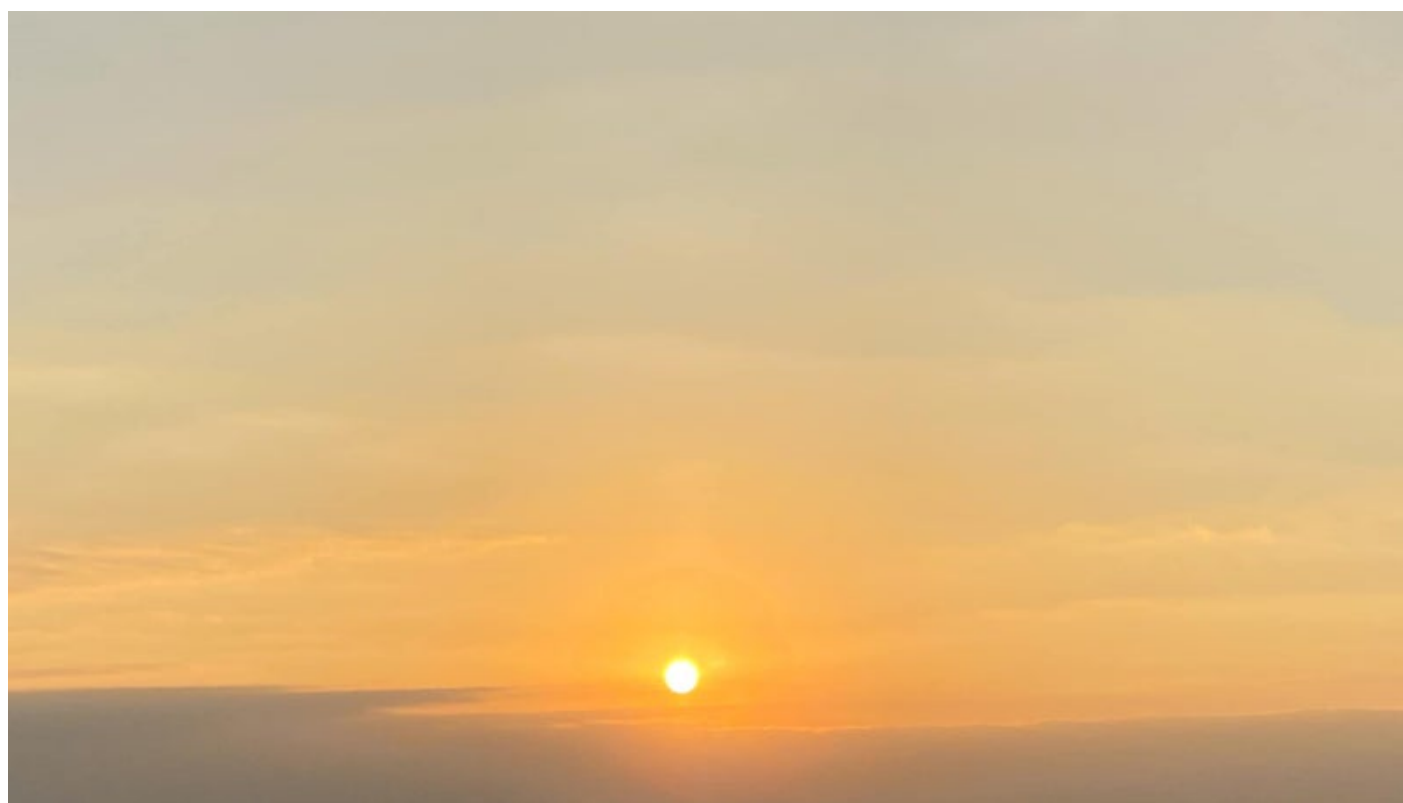
いつも旦那さんは、能動的でした。自分にとって何が本当に大切なのかを考え、自分で選んで、生きている。私は、旦那さんに対して、とても失礼だったなと思いました。

私がやらないと！という謎の責任感。どれだけのことを自分がやれると思っているのだと思いました。私が、自分で

自分を追い込んでいた思い込みのひとつでした。

これまでも何度かやってきた心当たりがありました。救わなければならない人がいるから、救われることが必要な人が出てくる。

ひとりで勝手に背負い込んだつもりになって、それ以上に、支えられていることを感じれていなかったなと気づけた時期でした。



20 「プライドを捨てる」

私はできる！なんとかなる！なんとかする！まだできるし！ずっと培ってきた変なプライドが、自分を力ませ、流れを滞らせていることに気づきました。

降参するのを拒み、なんとか自力で、自分で！とやっていたら、強制終了が起きまして。本当に自分だけではどうにもできなくなる事態がおきました。そんなときに、助けてくれた旦那さん。

『自分を追い込むの、もうやめたら？』

その時に旦那さんがかけてくれた言葉です。

「追い込んでるつもりないんだけどね…」まで言ったとき、顔面神経痛が再発している現状の自分をみて「追い込んでるのかな…」を付け足しました。

すると、すぐさま旦那さんから『追い込んでますね』と言われ、そのとき、涙が溢れてきました。

追い込んでいることを自覚したとき、もういいよって、ふっと緩んだ感じがしたのです。

ああ、これがお手上げってやつか...と感じました。上流に向かって一生懸命進んでいたオールを、もう無理だ...と手

放したとき、下流に流れていき、実はそっちが進む方向だった...という話を思い出しました。

降参したとき、私はこれまで、旦那さんのことも、大いなる流れのことも、心底から信頼できていなかったんだなと感じました。もっと旦那さんを頼っていい。もっと流れを信じていい。そう感じた出来事でした。

そして、自分を信頼して動くことをやっていたつもりで、本当の意味で、自分を信頼できてなくて。だから、ただがむしゃらに動き続ける『力技』でやっていたことに気づきました。

自分を心底信頼していないから、相手のことも信頼できず、世界も信頼できなかつたのです。自分の弱さや、できない自分、ダメな自分、迷惑をかける自分、最低な自分...。そんな自分だから、もっと動かなきゃ！もっとやらなきゃ！と追い込んでいました。

いろんな自分を認めて、受け入れていくと、そこにある愛を感じることができました。相手のことも、自分のことも、信頼して生きることができると学びました。

『プライドを捨てて、素直な自分にいる』

そうすると、無意識に入っていた力も抜けて、楽に、自分のままでいれるようになっていきました。

なにかにムツとする時、怒りが生じるとき。

そこには「こうでなければならない」「こうあるべき」「これは良いこと」「これは悪いこと」と、自分に取り入れている設定があります。

私には「まだできるし！自分でできる！」というプライドがありました。そこには色んな要らない設定がありましたが、そのひとつに『諦めることはいけないこと』という設定がありました。「一度はじめたのなら、やり遂げなさい。自分でやるっていったんでしょ？」そんな記憶が蘇ってきました。

『決めたことを最後までやり遂げることが良いこと』という設定が、決めることを恐れ、自分を追い込む癖を発動させていたことに気づきました。

ここに気づいたとき、どうして期待されることが嫌いだったのか。応援されると嫌になるのかが分かりました。

『自分を追い込まずに、自分のリズムで、楽しくやりたかった』んだと。

自分を追い込んでいることに気づいた時、はじめて、追い

込むことをやめることができます。自分に無意識でしている設定に気づくこと。その中にある「今は要らない設定」は取り外していくことの大切さを改めて感じました。

自分が自分にしていることに気づいてあげるには、自分のことをよくみてあげないと出来ません。自分のことを隅々までみてあげる。これからも大切にしていきたいことです。



21 「神様と手を繋ぐ。信頼の世界へ」

この頃から「神様と手を繋ぐ」というメッセージを受け取るようになりました。

私は子供の頃から、スピリチュアル当たり前の家で育ち、みえない存在たちと交信することもあるし、神様のことは疑ったこともなく、当然神様のことも信頼していると思っていました。

でも、このメッセージを受け取ったときに『ああ...私は神様をずっと恐れていたんだなあ』と気づくことができました。やっと、神様と手を繋ごうと思うようになれた。そんな感じがしたのです。

私は、すべてのものに神様が宿っていると信じています。そしてすべては奥深くで繋がっていて、大元はひとつであると感じています。

なので、土地の神様や、自然に宿っている神様、人の内にいる神様にも何の疑いもなかったのに、名前の付いている「神様」のことは、別枠として、分けてみていました。

以前は、どこか神様からコントロールされているような、ずっと見張られているような感じがして。なので、間

違った行いはしてはいけない。そんな感じがしていたのです。

過去の記憶の中に心当たりがいくつもあり、これは人間（私）が作り上げている神様のイメージなだけであって、本当の神様ではないなと思いました。

すべてのものに神様が宿っていて、すべてはひとつであるのなら、神様を信頼しないということは、自分を信頼しないことと同じであり、感覚的に信じているのに、矛盾が生じていることに気づきました。

この世界にあるものを、私の偏った見方で無いことにして、神様を遠ざけていたこと。曇った心で神様をみて、勝手に嫌っていたことに気づきました。

そして、それはもう要らないと思いました。神様と手を繋いで生きていくと決めました。

神様と手を繋ぐと決めたから。

私は今回の小冊子作りを、神様コンサルタントのますやんにサポートしてもらおうと自然と思い、すぐに行動に移すことができました。

きっと以前の私なら、自力でなんとか、頑張ろうとしてい

たと思います。

この小冊子作りをサポートしてくれた、ますやんとの出逢
いも、神様が繋いでくださったご縁だと感じています。



22 「選ぶのは、自分」

見えている世界は、自分の心にうつる世界。

自分を信頼したとき、人のことも、世界のことも信頼できるようになります。選ばされている人生から、自分で選んでいる人生へ。

尊敬する人や、素敵な人、凄い人に何かを言われたら、そのまま採用したくなるかもしれません。

「自分が間違っている」という設定をしていた私は、自分で感じて選ぶことをやめ、こうだと導いてくれる人の言葉を正解にして、選んでいた時期があります。（もちろん無自覚に）

誰かの視点をそのまま採用することで、自分で選び、決めることから、目を背けていたのです。

でも『最終決定をするのは、いつも自分自身』です。これまでも、これからも、最終決定をしているのは、自分自身であることを『自覚』し、自分で『意識をして選んでいく』ことの大切さを学びました。

外からの声は、ひとつの意見として受け取る。自分のことから目を背けずに、もっと丁寧にまっすぐに観てあげて『自分の意思・意図を持って決めていくこと』は、自分を

生きる上でとても大切なことだと感じています。

自分で決めることは、ときに重たく感じるかもしれないけれど、自分で決めることほど、自分を信頼する行動はありません。

『感じて、気づいて、認めて、決めて、選んでいく』

その過程そのものこそが、自分への信頼を取り戻していく行動だと思います。

私は、自分と向き合うことを選びました。

自分の隅々までみて、あるもの全部を感じてあげると決めました。どんなに小さな自分も置いていかない決めました。

私は、自分全開で生きることを選びました。

外の世界に合わせるのではなく、自分らしく、自然体で生きていくと決めました。その環境がないのなら、自分で作ると決めました。

私は、人と繋がる喜びを感じたいと望みました。

そう生きる未来を意図して、その世界へ行くと決めました。

私は、みえる世界のすべてを愛おしく感じたいと望みまし

た。そして、目の前の世界を、愛おしく感じることを選びました。

私は、自分も人も世界も、信頼して生きたいと望みました。そして私は、私の世界のすべてを愛すると決めました。

自分の心に信頼の世界が広がったとき、本当に生きやすい世界が待っています。だって、なにも疑わなくていいのだから。

自分を信頼したら、世界は信頼の世界に変わります。

疑うから、考えるし、握りしめるし、誤魔化そうとする。そうすると、本来の自分からは、どんどん離れていきます。

信頼したら、一瞬の感覚で動けるし、オープンになれる。そうすると、本来の自分とどんどん一体化していきます。

流れを信頼して、身を委ねて。
自分の響きを感じながら。

力強く、わたしを貫いて、生きていきませんか？
きっとそこには、あなたの光が満ち溢れる世界がまっています。



【おわりに】

受動的な生き方から、能動的な生き方へ。

私たちは、どこかに正解があり、あっていたら○、違っていたら減点、という思考が癖づいています。

その考え方では、どこかにある100点（解答）を探して、自分を採点（ジャッジ）するという、ずっと自分を監視する生き方になってしまいます。

私は「答えは自分の中にある」という言葉を大切にしてきました。答えは問いにより、自然と湧いてくるものです。

しかし、自分のことを信頼していないと、湧いてくる答えを待てなかったり、湧いてきた答えを信頼できずに、自分の中にある答えをどうにかして見つけようと探してしまうのです。

湧いてこないのなら、湧いてくるまで待ってみる。

分からないのなら、今、決めなくてもいい。

答えを出したいのなら、自分で決めてもいい。

『自分自神が答え』なのです。

自分の感覚を信頼して選び、選んだ自分も信頼して、生きていきませんか？

答え合わせはしなくていい。

あなたの中に湧いたのなら、それは確かに『ある』ものです。

今この瞬間も、あなたがあなたでありますよう♡
愛と感謝を込めて。

野口久美

～ 著者プロフィール ～

野口久美 (kumi noguchi)

佐賀県佐賀市在住。アーティスト・メッセンジャー・ヒーラー。
メッセージの書き下ろし・アート創作・問いかけ・浄化アイテム
をとおして、本来の響きを思い出すエッセンスをお届けしていま
す。

インスタ、アメブロ、LINE公式やっています。

オンラインでも繋がってもらえると嬉しいです。

小冊子読んだよ！とメッセージいただけますと大変喜びます♡

□ LINE公式

<https://lin.ee/o7qkaAV>



□ Instagram

<https://www.instagram.com/kuminoguchi.mirii/>



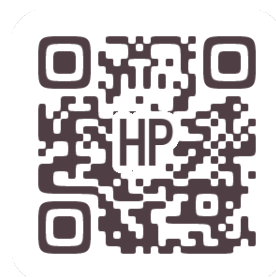
□ ブログ

<https://ameblo.jp/meenchu-pignchu/>



□ ホームページ

<https://gauze-mirii.com/>



“ 自分との調和は、世界との調和 “

『 自分の響きを信じて生きる 』
～ くみの STORY ～

発行日 2024年4月吉日

著 者 野口久美

小冊子サポート 増田康夫