

癒しの時間

いつでもどこでも、
いつでも明るく軽くできるコツ。
それは気持いいことを書き出すこと。

写真・文 つなぶちようじ

あわせな感覺とともに暮らす。それが本当のあわせ。

はじめまして。つなぶちようじです。
一〇年以上、文章を書くことで心を整える
方法を実践しています。毎日のように僕が
行っているその方法をここでご紹介いたし
ます。

懐かしい写真が詰まつたアルバムを開いてみると、そこには懐かしいとともにし
あわせな感覺がありますよね。なぜ写真を
ながら過去をいつも肯定するからです。た
とえいへんな時期であったとしても、「私
はがんばったな」とか、「あの頃はある頃
で素敵な時期だった」と、自己肯定を繰り
返すからあわせな感覺が心に根付くので
す。違いますか?

同じように、ふだんからあわせな感覺
を引き寄せるこれを癖としていると、いつ
も満たされたあわせな人生になつてき
ます。かつて僕は広告会社に勤め、いつも
ブームに飛び込む音を聞く。

ブームに飛び込む音

日の光に照らされて、

青い空の下、

ブームに飛び込む音を聞く。

はねあがる水しぶき。

子どもたちのはしゃぐ声。

幼い頃、夏休みの旅行先で泳いだ。

飛び込むのが好きだった。

飛び込み台に立ち、

水に向かつて飛んでいく。

大きな音の瞬間、

僕の世界は変わる。

水の中では音が遠くなる。

うまく書こうとする必要はありません。

思つたことをそのまま書いていけばいいの
です。時々数日書くのを忘れてても書き続け
ました。「絶対に毎日書かないといけない」
と考えると窮屈です。だけど、「毎日によ
うに書こう」と思わない限りなかなか自分を
ません。書き忘れたとしてもすぐには自分を
許して、思い出したときに書き続けたので
す。これを続けることで、気持ちいい感覺
をそばに置くことができました。そして
時々、書いた文章を読みました。はじめ
うちも自分が書いた文章を読むのが少し恥
ずかしかったのですが、しばらくしたら慣

れました。僕はかつてこれを月曜から金曜
に毎日書き続け、メールマガジンにして
九月一日間発信し続けました。すると次第
に効果があらわれてきました。世界を微笑
みながら眺めるような心持ちになつたので
す。人は何度も感じる感覺を現実だと思い込
みます。たゞそれが浪費であつても、楽し
ければ浪費ではなく豪遊とか趣味の追求に
なります。同じように、何度も繰り返すこ
とを楽しきや気持ちよさだと思つことがで
きれば、それは他人から見るところ苦勞に思えて
も、本人にとっては楽しいことになるのです。

「気持ちいいものを書く」ことを喜びや楽し
みにする、いつも前向きな心持ちでいるこ
とができるようになります。その結果、たく
さんの連のいいことがあらわれてきます。と
ても行きづらくなつてころに行けるようにな
つたり、とても出会えないような人に出会え
たり。

自分で気持いいものを書く場合
は必ず墨跡の墨を用意する必
要があるかもしれません。
にして書くのがいいのですね。
必ず手で持ちよし、使える道具を使
つけてください。パソコンに向いても
いいし、ノートに向いても、筆記用具で
いいし、スマートフォンを使っても、
手で机に向いても、自分の手で大切に
できる手書きで書いてください。



自分で気持いいものを書く場合
は必ず墨跡の墨を用意する必
要があるかもしれません。
にして書くのがいいのですね。
必ず手で持ちよし、使える道具を使
つけてください。パソコンに向いても
いいし、ノートに向いても、筆記用具で
いいし、スマートフォンを使っても、
手で机に向いても、自分の手で大切に
できる手書きで書いてください。



○今月「気持いいもの」をメールマガジン配信します。ぜひお聴感ください。
<http://www.bujiyoblog.com/mailbox>

profile
つなぶちようじ 作家・ライター
かつて広告会社に勤めましたが、経験を生かし、未来市場創立会員を立ち上げる31・震災を機会に「東北ログスドットコム」を設置。<http://www.tohokologs.com>
著書は「自身のストーリーを書く」(主婦の友社)、「ママ赤ちゃんの幸せまねきヨガ」(共著、ダイヤモンド・ブックス)など。認定特定非営利活動法人ビース・フィールド・ジャパン特別顧問。

ウフフな毎日

写真・文 つなぶちようじ

癒しの時間

いつでもどこでもツイてる自分に気づくコラ
ー。それは気持ちいいことを書き記すこと。

幸せ感覚を。書いて。開運！



一年ほど前にはじめて宝塚歌劇を見ました。ミュージカルのあとにフィナーレと少し華やかなバレードが続いたのですが、それにはとても悲しいです。ところが次の瞬間、パレードが始まるといままでの悲壮感は一気に吹き飛び、華やかで楽しそうな音楽に乗ってみんなが歌い踊ります。手にはシャンシャンと呼ばれる小道具を持ち、背中には大きな羽を背負って、満面の笑顔で踊るのです。そのギャップに思わず笑ってしまう、ます。

ここまで極端ではないとしても、普段から気持との切り替わりが早くできるといいであります。店員や営業などをしているとき、少々つらいことがあるのも、ケロッと少し元気でいたほうが物は売れます。暗い空気刨みにならぬとき、それにすぐに気にして気持ちを立て直すことができる、どんなにいい運を引き寄せることができるでしょう。

気持ちというものは自分の思う通りにならないといふ人がいますけど、どう思い込んでいるのかなって思います。もどかうつっているいたら、その考えを放り出して、気持ちが切り替わらないときには、それまでに書いた「気持ちいいもの」を読み直します。いくつか読んでいるうちに気持ちが落ち着き、ウフフを書く気分になります。

「気持ちいいもの」を書くのは、ウフフ感覚を引き寄せる訓練と同時に、気持ちいいと感じを引き寄せるための掛けを作ることになるのです。

梅棹先生は京大式カードを組み合わせたり、並び替えることで様々なアザアを得たと言います。同様に「気持ちいいもの」も寄せ集めることで、自分の感情に眠つて、いた記憶を呼び覚ましたり、いままで明確にできなかった感情に気がついたりすることがあります。

昨年末十一月二十八日に、僕は大掃除についてこう書きました。

大掃除

年末にしつかりと大掃除ができるけど、でも気持ちがいい。

毎日少しづつでもしつかりと掃除すれば、あまり大袈裟な大掃除は必要ないかもしれないが、あいに

ちは常に自分次第であると宣言しましょう。宣言してもなかなかかそう簡単にはいかないとき、い調練となるのが「気持ちいいもの」を書き続けることです。

前号に詳しくその書き方を書いたので、ここでは簡単にまとめておきましょう。このようにしてみてください。

1. 気持ちいいなど感じたら、その場でそのままじきにそのことを短くメモしておく。

2. あとでメモを見て、そのことをタイトルにして五分程度で書ける短文を書く。

これだけです。誰にでもできます。書くとなんとなくウフフと思ひます。その感覚をできれば毎日繰り返すのです。ウフフを毎日です。

知識の巨人と呼ばれた民族学者の梅棹忠夫は、調査旅行で知り得たことや思ついたことなど、あらゆる知識をカードに書きました。いまでも文房具店に行けばB6判(12.8cm×18.2cm)の大きさの京大式カードが売られています。あのカードは梅棹先生のアイデアを基にして作られました。あらゆる知識をカード化して、あらべて利用したり、それにそれを並べたり、組み合わせたり

く僕の部屋は大掃除を必要とする。普段掃除しないところを丁寧に掃いて、たり磨いてたりするのは充実した時間となる。

朝の掃除

去年末に大掃除をして以来、朝起きたら毎日掃除をするようになつた。そして今年の一月十九日にはこう書きました。

これがきっかけでほぼ毎日朝に掃除をするようになります。そして今年の一月十九日にはこう書きました。

きつと来年の大掃除は楽だろ。毎日掃除しているとさすがにきれいな気持ちいい。

去年末に大掃除をして以来、朝起きたら毎日掃除をするようになつた。しかし、それでもいつも同じで気持ちいい。

今まで毎日、朝の掃除をしていましたが、いまでは毎日、朝の掃除をしていません。以前は掃除が嫌いで、できればしなくなかつたのですが、大きな違いが生まれました。少し埃っぽく、素足でいても床の感覚を楽しむなんて思いつかなかったのです。だからこそ毎日、朝の掃除をしていません。

Information

profile

つなぶちようじ 作家・ライター

かつて広告会社に勤務した経験を生かし、未来市場創造会立ち上げる。11・震災を機会に「東北Blogs.com」著者。あなたの自分のストーリーを「生きる」主張の社刊「ママと赤ちゃんの生き生き本」(共著、長崎出版刊)、「隠れながら」マガジン「リンク」(ダイヤモンド社刊)など、認定特許非常活動人ビース・フィールド・ジャパン特別顧問。

9月8日に「未来市場創造会×yobashi TORO 第1回「映画館から東北を貢献へ!」を開催しました。原作者電脳からやまねに自然エネルギーに転換していくための手帳として、これからも売れて行かれます。今後も日本が元気になるようなプロジェクトを紹介していきます。興味のある方はこちらのURLをチェック! http://www.futuremarketcreation.com

URL http://www.tsunabuchi.com/feelgood/

日刊 気持らじのら

を書き続けてきたから生まれたのです。以前の僕なら「いままでの十分」と思つた毎日なんて掃除はしませんでした。ウフフは書けば書くほど、次のステップが現れます。そのステップは運氣の上昇につながります。だからウフフを書きのです。

気持ちがいらだつてたりすると書きたくないこともあります。ウフフという幸せを感じを継続できたら、それは開運のきっかけとなります。ウフフという幸せを感じを継続できたら、それは開運のきっかけとなります。しかし、もしもあなたが感情を文章化してたり、それは純粋で再現できることになります。ウフフという幸せを感じを継続できたら、それは開運のきっかけとなります。だからウフフを書きのです。

気持ちがいらだつてたりすると書きたくないことがあります。でも、そのときこそが一番いい調練になります。書きたくなれば書きたいなりとも、それはそれとしでウフフな状況を思い出し、そのときの感

信じ続けることで生み出される大切なものの写真・文 つなぶちようじ

祈りや想いは言葉となり、運を導き現実となる

バリ島のニュビに行つてきました。ニュ

ビはバリ島が静寂に包まれる日です。その

日一日僕はウブド・ブリアタンのアリカレ

ラン王家で瞑想してきました。

バリ島には街中にチャナンが落ちています。椰子やバナナの糞でできた小さな籠に

盛られた供物です。お米やお花、火のつい

線香などが入っています。寺院で供えら

れるものもあれば、道端に置かれるものも

あります。市場に行くと先つてもますが、

基本は自分のうちで作るもの。ひとつひと

折りを込めて作るものでしょう。なぜか

人のたちが毎日チャナンを供えるのかとい

うと、見えないものの感謝を忘れないた

めです。バリ島では見えるものをカラカラ、

見ないものをニカラといい、双方が同じ

折りを込めて作ります。かつては日本

にもそのような考え方がありました。ニ

カラは神様のような存在から靈廟のよう

な供物なども存続しています。チャナンの扱い

を通してバリ島では高級低級、見える見え

ない間にわらず、どんな者も粗末には扱わ

ず丁寧にまでなすことで味方にすること

を教えられます。だから毎日チャナンを供

ます。一年ほどして父は病に倒れました。そん

なときにも母は「エプロンに二匹も蟻

が止まつたよ。きっといいことがあるわ」

とか「道を歩いていたら鳥に糞を落とされ

たよ。それが見事にエプロンのポケット

に入ったの。これは吉兆ね」とか、幼い僕

も「はあ?」と言ふくなるようなことを

言いました。さるが退院したが、ネズミ

がそれを食べに来ました。だけ

ど、宿泊費が安いものも間わざりんな供

物が捧げられていました。こんなに貧乏な

ばあちゃんが部屋のテラスにある台に供物

を供えてくれました。バナナとかリンゴとか、

当分かなと思つたのですが、確かに家

の中であまり儀見を見かけません。

翌年、安いロスメンに泊まるなど、毎朝お

ねづみがそれを食べに来ます。大きくな

った一作連載していた作品「斬」で父、

物語は直木賞を受賞しました。もちろん

父の努力もあったのは確かですが、それ

を支えた母の明るい性格も影響したよ

う。もし母が心配性であったなら、父は安



profile つなぶちようじ 作家・ライター

かつて広告会社で勤務していた経験をもつて、未だ社会人として社会を立ち上げる、31歳の頃を舞台に「アート・アンド・コム」を設立。[https://www.tohoku-kublog.com] 著書に「(主婦の友社刊)、「ママと赤ちゃんの幸せね」ヨガ」「長崎出版刊」「因縁わか?」「マーケティング」(ダイヤモンド社刊)など、認定特定非営利活動法人アース・フィールド・ジャパン特別顧問。

「斬」 岩瀬謙綱著
幕末から明治にかけて代々「初切右衛門門」と呼ばれる罪人の首を切り続けた一族が、時代の変遷によって没落していくまでの人生が、母の行動を通じて現実になつたのです。どんなに苦しいときも守られていると。

繰り返し思い続け、思ひ続けていること

が当たり前になつてその影響がわからなくなつたとき、不意にその効果が現れるのです。

多くの人は実際に「気持ちいいもの」を

書くことはしません。もと書き始めたなら

あなたは第一回になつたと言えるのです。

う。そして書き続けるうちにたくさんの疑問が浮かんできます。それが第二の門の人

です。その先で何が起きるのか? それは

実際に書き続けた人にしかわかりませ

ん。人によって起きることとは違います。

それを知り、運の城門を開けたいのである。それを知り、運の城門を開けたいのです。



癒しの時間

いよい本質をつかんで開運するコツ
祈りや感謝を練り返すことでのがわかること

すが、なんの被害も受けませんでした。供物を乞うて続けることで動物たちは教育されるのでしょうか?

バリ島の僧侶階級の人たちは、食事の時でもありません。今年もホームステイさせていただいたアリカラレン王家のラーマさんが数年前庭にチャナンを置いて「しばらくしたらどうなるか見に来よう」といいました。三〇分ほどして見に行くと、チャナンは蟻が群がっていました。

「これには蟻が入つてこない」

本当にかならず思つたのですが、確かに家

にはいかかと思うでしようが、バリ島の

文化が生まれたときからそれがおこなわれてきたのだとして、動物たちにも施しをするのだと聞いてきました。一年や二年で動物を教育するにはできないでしようが、動物た

ちは悪さを必ずしも済むのかもしれません。

それは遠慮なくも記憶が残されるような長い時間で経つたのですから、動物たちにも行けば生まれたのでしょうか? 常にそこに行けば食べ物があるとわかるついで、動物た

ちは悪さを必ずしも済むのかもしれません。

それは遠慮なくも記憶が残されるような長い時間で経つたのですから、動物たちにも行けば生まれたのでしょうか? 常にそこに行けば

食べ物があるとわかるついで、動物た

ちは悪さを必ずしも済むのかもしれません。

