



## はじめに

「手相家兼、心理カウンセラー」を二〇年以上、愚直につづけてきてわかったことがあります。それは、どんなに深い悩みもじつは「一瞬で消せる」ということです。

悩みを抱えている人はたくさんいます。悩みの「大きさ」にこだわらなければ、悩みのない人などいません。近年は本当に悩みの多い社会になりました。

しかし、じつは私たちの多くが悩みを抱える理由は、そのような社会的背景以上に、「**悩み**」を解消するための方法を私たちが「忘れてしまった」ことにあるのです。

ではここでひとつ質問です。

あなたはいま、どんな悩みをもっていますか——？

こう聞かれて、「悩みなんてひとつもありません！」と断言できる人はまずいないと思います。それどころかほとんどの人は、「仕事がつらくて……」「職場の人間関係

が……」「恋愛がうまくいかなくて……」「将来の展望がひらけない……」など、いくつもの悩みを抱えているのではないでしょうか。

もしあなたがこのように悩んでいたとしたら、残念ながら悩みは決して解決しませんが、なくなることありません。それどころか、時間がたてばたつほど、悩みは大きくなり、解決しにくくなる「やっかいもの」です。

悩み方によって結果が大きく変わる——つまり、悩みには「正しい悩み方」と「間違った悩み方」があるのです。そして正しい悩み方を身につけさえすれば、悩みというのはちゃんと解消されるのです。

私はこれまで三万人以上のクライアントから悩みの相談を受け、彼らが新しい人生を踏み出すお手伝いをしてきました。

手相を見ながらお話をさせていただくので、私の稼業は、一般的には「手相家」ということになるのかもしれませんが。しかし、そうよばれるのは正直なところや本意です。なぜなら私にとって、手相占いは単に相手から話を引き出すためのツールに

すぎず、本質は「クライアントの悩みを正体を見抜き、最良の選択をうながす心理カウンセラー」だと考えているからです。

もちろん、私も最初はいわゆる「占い師」でした。しかし、大きな壁にぶつかってようやく気づいたので。

占い師には人の悩みを解決する力がないということ。

なるほど世の中には、手相をみれば百発百中、生年月日を聞き出すだけで運命をズバリと言い当てる占い師は何人もいます。けれども占いで未来が見えたからといって、その人の悩みがなくなるわけではありません。

相性占いで「あなたと彼の生年月日を見るかぎり、どうも今の彼女（彼）とは相性が悪いようだから、早めに別れなさい」

そんなふうに言われて、いったい何人が納得できるでしょう。たとえ占い師がおすすめのままに別れを決意したとしても、あとになって「あの選択は本当に正しかったのだろうか？」と思いつつ悩む日がきつ々しく思えます。

だから私は、未来を一方的に決めつけてしまいういわゆる「当てモノ」的な占いは行いません。

手相や占星術を糸口として悩みを聞き出したら、心理学の手法にもとづいて悩みの正体を明らかにし、クライアントが最良の選択ができるようにサポートする——それが「手相家」でもなく「心理カウンセラー」でもない、「手相家兼、心理カウンセラー」という、「おかしな肩書き」を標榜ひょうぼうしている理由です。

そんな「悩みの解決屋」である私ですが、三万人のクライアントと対峙たいじするなかで、いつまでも悩みから抜け出せない人には、ひとつの共通点があることを発見しました。それは「あきらめる」のが苦手な人たち、ということですよ。

もしくは、「あきらめる」ということを悪いことだと「誤解」しているために、「うまくあきらめる」ことができない人たち、といえます。

たとえば、先日私のもとに、名古屋のクラブでナンバーワンの座を誇っているという女性が訪れました。話を聴くと、彼女は昔からスポーツ中継のアナウンサーになるという夢をもっていて、その道に進むべきかどうか迷っているという。

それだけなら話は簡単なのですが、彼女はさらに「いまのクラブでの地位も捨てたくない」「数年内には結婚もしたい」など、とにかくたくさんの希望をもっていて、

あちらを立てればこちらがダメになると、身動きがとれなくなっていたのです。

さて、あなたが彼女だったらどうしますか？

ふつうに考えれば、アナウンサーのような実現性の低い夢に賭かけるような無謀はおかさず、クラブで働きながら結婚相手を探す——。それがいちばん無難な選択でしょうし、どうしても夢を追いかけたいのなら、いまの仕事や婚活は二の次にして、アナウンサー養成学校に通うなりしてそちらへ全力を傾けるべきです。

つまり、どちらか一方の夢をかなえるために、もう一方をちゃんと「あきらめる」は**ず**です。

でも彼女にはそれができません。なぜならあきらめるのは悪いことだと信じているからです。だからでしょう、アナウンサーは大切な夢であり、でも現在の安定性も捨てがたく、さらに結婚は若いうちにするものという、いろんな思いが入り交じって、それが抜け出せない悩みとなりました。

彼女は極端な例だと感じるかもしれませんが、私たちはこの、「複数の選択肢からひとつを選べない」から悩むわけです。

ランチメニューがひとつしかなかったら。

選べる学校がひとつしかなかったら。

就職先がひとつしかなかったら。

——悩みは生じません。

数多くの選択肢があつて、かなえないことが複数ある中で、「あきらめることと、あきらめないことを区別できない状態」——それこそが、私たちが頭を抱え、暗い気持ちにさせられる「悩みの正体」なのです。

自分の望みをすべてかなえることは残念ながらできません。

クラブでナンバーワンの彼女の場合も、決して同時にはかなえられない望みでありながら、「すべてを実現するにはどうすればいいか」と考えたことで、深く悩むことになってしまいました。しかし、「夢、仕事の安定、結婚のどれをあきらめ、どれをあきらめないか」を決意できていれば、あとはそれに向かって前進するだけです。悩みはその瞬間に消えたはずですが。

好きな人に告白するかどうかの悩み。

ビジネスで成功したいという悩み。

職場や友達など、対人関係の悩み。

夫婦や親子の悩み。

仕事、収入、人間関係、恋愛、結婚、容姿、才能、将来への漠然とした不安……等々、詳しくは本書で触れますが、どの悩みも「なにをあきらめるか、なにをあきらめないか」がはっきりしないことが、悩みの原因という点では同じです。

ですから悩みに直面したら「あきらめること、あきらめないこと」をはっきりさせる——たったそれだけで悩みは解決するのです。

——じゃあ、どうやってあきらめればいいのか？ それがわかれば苦労しないよ。

そう思われた方もいるかもしれませんが。

「あきらめ」がネガティブなものだと「誤解」している人は、あきらめの方法を知らないのです、そう思うのは当然のことです。もちろんそれはあなたの責任ではありません。「あきらめ」を悪者扱いし、学習する機会をつくらない社会がそうさせてきたのです。

しかし安心してください。

本書を読み終わったころには、誰もが「読んでよかった」と思えるほど、「あきらめの作法」が身についているはずですよ。

なぜなら、普段の生活習慣を少し工夫するだけで、誰でも「あきらめ上手」になれるからです。上手に「あきらめること、あきらめないこと」を決断する秘訣ひけつは次の三つです。

- ① 「選択肢」をとことん減らす
- ② 「ファンタジー」を消し去る
- ③ 「自分まかせ」になる

たったこれだけのことを普段の習慣に組み込むだけで、「あきらめ」がうまくできるようになり、悩んで苦しい思いをすることはなくなります。

あきらめるといふ言葉は、現在ではどちらかといえば悪いイメージが使われがちの言葉ですが、じつは、それは近代の日本になってから生まれたイメージであって、もともと「あきらめる」とは「明あきらめる（＝ものごとをはっきりさせる）」という、非常に前向きな言葉として私たち日本人は使っていました。

また、心理学的にも「あきらめ」はその効果が実証され、いま非常に注目を集めているキーワードです。

実際に、普段からあきらめることが明確な人は、それだけフットワークの軽さも決断力も人と違います。私のクライアントでも、あきらめ上手になった方はみなさん、仕事のスピードはもちろん、さまざまな分野で成長のスピードが速く、どんどん成功していきます。

あきらめは悩みを解消するだけでなく、あなたの夢を前進させる最高の特効薬です。あなたの夢を最高の形でかなえるためにも、「あきらめ上手」になってほしい、それが「手相家兼、心理カウンセラー」の私が抱く、心からの願いです。

あなたも必ず、「あきらめ上手」になれます。

あきらめ上手になれば、どんどん悩みは「小さく」なります。

悩みが小さくなれば、あなたの人生が「大きく」変わります。

本書を通してあなたがいま以上に幸せになる。そうならば、私にとってこれほどうれしいことはありません。



あきらめ上手になると悩みは消える



もくじ





## 第1章

## なぜ「重い気分」がなくなるらないのか

- ❁ 悩みってなんだろう？..... 18
- ❁ 新幹線のなかで突然あらわれた赤いポツポツ..... 21
- ❁ 三万人のクライアントのなかで成功した人、しなかつた人..... 23
- ❁ 「おきりめなければ夢はかなう」は幻想だ..... 26
- ❁ なぜいま「宗教ブーム」と「結婚ブーム」が起っているのか？..... 29
- ❁ 万葉集に記された「おきりめ」の美しい意味..... 34
- ❁ 誰にでも生まれつき「おきりめの才能」は備わっている..... 36
- ❁ 「おきりめ」に手を伸ばしてはいけな..... 38
- ❁ おきりめ上手になれば、いつも人生に満足できる..... 41



## 第2章

## 悩みの原因は三つしかない！

- ❁ 「重い気分」が消えないのは「安定化作業」が原因..... 46
- ❁ 「心」「軽」「身軽」をめかせ..... 48
- ❁ 「選択肢」を減らせれば悩みは一瞬で消える..... 50
- ❁ 不安を放っておくと「ファンタジー」に成長する..... 54
- ❁ 「かもしれない」は必ず入ってこくなるのだ..... 57
- ❁ 自殺者日本一と奇跡の庄盤谷..... 59
- ❁ 「おきりめ下手」な人は二つの罠に気をつけろ..... 62
- ❁ 「おきりめ下手」な人は二つの罠に気をつけろ..... 66
- ❁ 心残りは「リフレーミング」で解決できる..... 69
- ❁ 友人の意見を受け入れる人ほど「おきりめ下手」になる..... 72



## 第3章

## タイプ別にみる「おきりめ上手」になる極意

- ❁ 日本を列強諸国から救った徳川慶喜の秘策..... 78
- ❁ たった五分の自己診断テストで、自分のタイプを知ろう！..... 79
- ❁ くりむしちゅー・上田晋也の最大の持ち味とは？..... 84
- ❁ 信長が「コントローラー」なら秀吉は「プロモーター」..... 87



- ❖ 結婚がキャリアかの二択で、結婚を選ぶのはこのタイプ……………93
- ❖ サボ男は家族と仕事のどちらが大事？……………96
- ❖ 現状維持かチャレンジかで迷ったらどうすればいいのか？……………99
- ❖ 「儲かるほうを選ぶ」のは決して悪いことではない……………101
- ❖ 東京か地元かで悩んだ「注目の若手シエフ」の決断……………105
- ❖ 一番悩みが少ないタイプは価値観重視タイプ……………108
- 4つのタイプのまとめ……………112



## 第4章

### 誰でもできる「あきらめ上手」になる習慣

- ❖ たった3つの習慣で、毎日が驚くほど変わる……………118
- ❖ 「選択肢」をたくさん減らす習慣……………121
- ❖ 「1日のやることリスト」をつくる……………122
- ❖ メールチェックは一日2回まで……………126
- ❖ 「フン・ダイレクト法」で勢力図を変える……………130
- ❖ 「ファンタジー」を消し去る習慣……………132
- ❖ デスクまわりを整理整頓する……………134
- ❖ 音楽や旅行で気分転換する……………137
- ❖ 困難な人生を送っている人の話を聴く……………142
- ❖ 「自分まかせ」になる習慣……………144
- ❖ 新しいお店に入ってみる……………146
- ❖ 「尊敬するあの人ならどうするか」と考える……………150
- ❖ 「人生は自分のもの」と考える……………155
- ❖ 「明らめた瞬間」が明るい未来への第一歩……………157
- ❖ 二番目、三番目に大切なことより、一番大切なことを……………160
- ❖ 人生は「あきらめ半分」がうまくいく……………162

装 丁……………斎藤よしのぶ

本文DTP……………J・A・R・T

編集協力……………コンセプト21、梅村このみ

編集……………綿谷翔（サンマーク出版）



## 第 1 章

# なぜ「重い気分」が なくならないのか





## 悩みってなんだろう？

この仕事をしていてよかったと思う瞬間は、クライアントから「丸井さんのおかげで人生が変わりました」「転職が決まりました」「独立の夢がかないました」といった報告を受けるときですが、とくにうれしいことは、毎年一〇〇名以上の方から「鑑定から一年以内で結婚しました」という幸せいっぱい報告を受けることです。

「一年以内」に限らなければ、じつに三日に一度くらいはクライアントの方から結婚報告を受けています。

もちろん、私の仕事は結婚相談でもなければ、恋人の紹介を仕事にしているわけでもありません。また、いわゆる「占い師」とも違いますので、悩んでいる人に「この人にしなさい」と後押しすることも決してありません。あくまでカウンセラーとしてのアドバイスをするだけです。

しかしそれでも、一年に一〇〇件もの「うれしい報告」が舞い込んでくるのです。

最初に誤解のないよう申し上げますと、私は決して「恋愛」を専門にしているわけでもありませんし、「恋愛」を得意としているわけでもありません。ただ、全国各地のクライアントと接していると思うのは、大小の差はあっても「悩み」というのは「同じ姿」をしていて、「同じ性質」をもっているということです。

たとえば、どんなに大きな悩みを抱えている人でも、いきなり占い師やカウンセラーに相談することはありません。たいていの場合、クライアントは心の重荷を抱えていて、自分でさんざん考えてみたもののどうにもならず、最後の頼みとして私を頼ってきてくれたという方々です。

ところがそれほど悩み抜いたクライアントですら、じつは「自分が何に悩んでいるのか」がわかっていません。本当にびっくりするほど、みんな自分の悩み、心の重荷の原因を正確に理解できていないのです。

たとえばある三十代の女性クライアントは、自分は強い結婚願望をもっているが、男性からちつともモテなくて悩んでいると打ち明けてくれました。

けれどもよくよく話を聴いてみると、彼女は自分で思い込んでいるほどモテないわ


けではなく、単に出会いがないだけだということがわかりました。それなのに彼女は「いまの会社は安月給だから」という理由で、会社に内緒で朝夕ともコンビニエンスストアでアルバイトをしているというのです。貴重なフリータイムをそんなことに費やしていたら、ますます出会いから遠ざかってしまいます。

私は彼女に、目先のお小遣い稼ぎはあきらめて、結婚相談所に通って本気で婚活をするという選択肢を示しました。考えたあげくその提案をのんだ彼女は、相談所ですぐによい人と巡り会い、三か月後にはめでたく婚約にいたったということです。

——では結局のところ、彼女はいったい何に悩んでいたのでしょうか？

ちなみに、「男性からちっともモテない」というのは正解ではありません。

その答えがわかれば、あなた自身の悩みの正体や、心の重荷の取りのぞき方もおのずと明らかになります。その「解答編」をより深く理解するためにも、まずはもう少し「悩みとはなにか」を考えていきましょう。



## 新幹線のなかで突然あらわれた赤いポツポツ

誤解しないでほしいのですが、悩むこと自体は決して悪いことはありません。

なぜなら人は悩むことによって自分を見つめなおし、状況を変化させようと努力すること、悩みをプラスに、ピンチをチャンスに変えていくことができるからです。たくさん悩みをもった人ほど、それを克服してから、すてきな人生を送っています。

ピンチはチャンス——自分自身の人生を振り返っても心底そう思います。

私は「手相家兼、心理カウンセラー」として独立する前、とある上場企業で人事の仕事をしていました。三〇歳で主任、三二歳で主事というようにトントン拍子で出世し、責任ある仕事もまかせてもらえるようになって、毎日が順風満帆でした。

ところがある年の人事異動で、私の部署にもすごいパワハラ部長がやってきたの

です。私は彼とことんソリが合わず、ことあるごとに衝突するようになりました。しかも間の悪いことに、そのときの私は仕事面でも大きなプレッシャーを抱えていました。新卒者を一〇〇名採用するという、その会社としては史上最大規模となる採用プロジェクトの責任者をまかされていたのです。私はかつてない重圧と闘いながら全国の大学や合同説明会会場を飛び回っていました。

そんなある日、新幹線で東京の合同説明会会場へ向かう途中のことです。

痒みをおぼえてふと手をみると、なにやら赤いポツポツができています。あわてて鏡で確認すると、顔も首も発疹だらけ——部長との確執や仕事の重圧でたまりにたまったストレスが、一瞬のうちに爆発し、ついに身体に影響をおよぼしはじめたのです。

そしてこの日から数日後には、とうとう言葉を発することさえおぼつかなくなりました。私はやむなく休職を決意し、その後いったんは職場復帰したものの、結局は会社を辞めました。そして導かれるようにもともと興味があった「手相家兼、心理カウンセラー」として本格的に独立する道を選びました。

休職から退職にいたるまでの約三年間は人生最悪の時期でした。将来への不安や上

司への不満で毎日が重く、復職後も会社に行くのがいやでたまりませんでした。もし、私はずっとそのままでもしなければ、心にとっても身体にとっても本当に「ピッチ」の状態だったと思います。

しかし、私は「悩み」ました。

そして悩んだことで初めて「辞めて好きなことを仕事にする」という選択肢と向き合うチャンスを得たのです。しかもどんだの三年間があったからこそ、そしてたくさん悩んだからこそ、日本全国だけでなく世界からも信頼され、依頼される「手相家兼心理カウンセラー」になれたのだと思います。

## 三万人のクライアントのなかで 成功した人、しなかつた人

会社員時代、私はG C D F i J a p a nという学校のキャリアカウンセラーの資格を取得しました。そのためか、現在、クライアントからの相談は仕事や転職にまつわ



る内容が多く、なかには占い抜きで純然たるキャリアアカウンセリングを受けにくる方もいらっしやいます。そのなかに、よく似た悩みをもっていて、でも結果はまるで逆になった二人のクライアントがいました。仮にAさん、Bさんとします。

Aさんは二十代なかばの会社員の男性で、いつかは英語を使った仕事をしたいという夢をもち、NHKのラジオ語学講座などを聴いて熱心に勉強していました。でも独学ではなかなか上達しないし、そもそもいまの会社では英語を使う機会はほとんどない。その話しぶりからも彼が本気で英語をマスターしたいという熱意が伝わってきたので、私は彼に、思いきって会社を辞め、しばらく勉強に専念してはどうかと提案しました。

その日のセッションを最後にAさんとは連絡がとだえてしまい、結局一年待っても連絡は来ず。どうなったかと心配していたのですが、なんと彼は本当に会社を辞めて、しかも海外へ留学していたというのです。二年後に再会したとき、彼は物流会社の海外営業という新しい職を手に入れて、世界各国の支社と英語でやり取りしながらバリバリ働いていると話してくれました。

一方のBさんは一般事務をしている三十代の女性で、相談内容は「通関の仕事がしたいのですが、転職すべきでしょうか」というものでした。彼女の転職願望もやはり本物のようだったので、私は「がんばって転職活動してみましよう」と背中を押すアドバイスをしました。

ところが彼女はいつこうに動きません。毎月のように私の事務所を訪れては「転職したい、転職したい」と繰り返すばかりで、とうとう三年もの月日が流れてしまいました。彼女はいまも私のもとに通いつづけています。

AさんとBさんは、ともにやりたい仕事があるという悩みを抱えながら、結果はまるで違うものになりました。この差はなにかといえば、「あきらめ」の違いです。

Aさんは、英語力を磨いて仕事に活かすという悩みを解決するために、いまの安定した立場を「あきらめる」ことができましたが、Bさんにはそれができなかつた——。たったそれだけの違いなのです。

これはAさん、Bさんだけの話ではありません。私が見てきた三万人のクライアントで悩みを解決して成功した人は、必ずなにかを「あきらめ」て次のステップへと進

んでいます。「あきらめ」なしで成功した人など一人もいないと断言できます。

なぜ「あきらめ」が悩みを解消し、成功を生むのか——。

それは、自分の「本当に大切なこと」以外のことを「あきらめる」ことで、人生にもっとも大切なことがはっきりとして、それに邁進まいしんできるようになるからです。自分が一番やりたいこと、なしとげたいことを追求するには、その前段階で「あきらめ」が絶対に必要になるからです。

「あきらめ」こそが人を成功に導く原動力である——私は二〇年の経験と三万人のクライアントを通してそう確信しています。



## 「あきらめなければ夢はかなう」は幻想だ

私たちは子どものころから「あきらめずに最後までやりとげることが大事」と教えられて育ってきました。大人になってからも「あきらめないで」と励まされることは

しばしばありますし、テレビから流れてくる流行歌には「夢をあきらめないで!」「あきらめなければ夢はかなう!」といったフレーズがあふれ返っています。

そのせいで「あきらめ」という言葉にネガティブなイメージをもち、日常の瑣末さまつなことならまだしも、夢や目標を「あきらめる」なんてとんでもない! と思っっている方も多いでしょう。

でも、本当に「あきらめなければ夢はかなう」のでしょうか?

もちろん、世の中には「あきらめなければかなう夢」もありますが、それ以上に多くの「かなわない夢」も厳然として存在します。なぜなら夢とはひとつかなえようと思っただけで人生を費やすほどの大仕事だからです。

かなわない夢を追いかけることが時間のムダ——とはいいません。

夢を追いかける過程で学ぶこと、成長できることはたくさんありますし、あなたが相応の覚悟をもってその夢を「あきらめない」と決めたのなら、わずかな可能性を数パーセントにまで高めることもできるでしょう。

けれども、あなたがもし「あきらめるのは悪いことだ」と決めつけているせいで「あ




きらめ」に至れないのであれば、それはとても不幸なことです。「あきらめてはいけない」という心理的な枷かせにとらわれてしまうことで、夢をかなえる可能性以上に自分が本当にやりたいこと、自分にいちばん向いていることを見失っている可能性のほうが高いからです。

「あきらめ」は、多くの人が思っているように後ろ向きな行為ではありません。むしろ未来へ向かって前進するために不可欠な手続きです。

それなのに世間は無責任に「あきらめないで」と連呼するばかり……。誰も言ってくれないのであれば、私が言いましょう。

あきらめたければ、あきらめてもいいんです！



## なぜいま「宗教ブーム」と「結婚ブーム」が起こっているのか？

前段で述べたように、いまの日本は「あきらめ」が難しい社会になっています。

ネットでちゃちゃっと検索すれば、自分よりずっといい人生を送っている人の情報も入ってくる。そうすると、人は「私にもできるはず」と欲が出て、たとえ自分の人生には不要なことでも「あきらめる」のがなんとなく惜しくなる。その結果、背負うものばかりがしだいに増えていき、あげく「なにも達成できません」ということになってしまう――。

しかし、そんな風潮がこの一、二年で明らかに変わりつつあります。

きっかけは二〇一一年三月の東日本大震災とそれにつづく福島原発事故です。

よく取り上げられることではありますが、クライアントの方々に触れていると、明らかに私たちの「在り方」に一定の影響を与えていることを感じます。



この未曾有の大災害により、多くの人が、生まれ育った土地や家、仕事、人生設計など、さまざまなことを「あきらめ」ざるをえなくなったことが最大の要因です。

東日本大震災からの復興に関する内閣の事務作業を円滑かつ迅速に進めることを目的として設けられた復興庁の発表によると、東日本大震災による避難者は三四万人を超えたといえますから、その親類縁者や友人知人まで含めれば数百万人以上が、間接的にせよ大きな「あきらめ」を体験したことになります。

さらには被災地から遠く離れた関東地方でも、原発事故によって放出された放射能への恐怖から、住み慣れた地元を離れる人が相次ぎました。この場合、家や仕事を自ら「あきらめ」て、自分や家族の安心安全を優先するという機運が生まれたことになります。

このように東日本大震災後の日本では、好むと好まざるとにかかわらずではありますが、多くの「あきらめ」が生まれました。そしてこのことは、日本社会に興味深い変化をもたらしています。

なかでも顕著なのが「宗教ブーム」と「結婚ブーム」です。

震災後、書店の宗教書コーナーにはかつてないほど多くの人が立ち寄るようになってきました。これまで結婚をためらっていた女性が「自分を守ってくれる男性と生きていきたい」と願うようになったことで、結婚相談所は大繁盛しています。株式会社リクルートホールディングスが二〇一一年一〇月に発表した結婚意識調査の結果でも、未婚女性の三六パーセントが「震災前より結婚したい」という気持ちが高まった」と回答しています。

こうした傾向は、震災と原発事故によって社会不安が広がったことや、夫婦や家族の絆が改めて見直されたことが要因だといわれていますが、私はそれだけではなく、日本人の心そのものが本来の姿に戻りつつある兆候だと考えています。

震災後は私のセッションでも結婚相談の比重がかなり高まりました。それも若い女性だけではなく、キャリアウーマンとしてがんばりつづけてきた四十代以上の独身女性からの相談が急増しています。

彼女たちが口をそろえて言うのは、「身の丈に合った人と結婚できればそれでいい」ということです。かつては相手の年収や学歴、容姿などに強いこだわりをもっていった女性が、そこまでの高望みをしなくなった。つまりは高い理想を追いかけるのを「あ

きらめる」ことができたわけです。

震災と原発事故を経験した日本人は、自分の力ではどうしようもないこと、「あきらめ」で受け入れざるをえないことがあることを再認識しました。震災や原発事故は本当に大きな災害で、もちろんそれを肯定するわけではありません。しかし、起こったことは受け入れなければならないのもまた事実です。潜在的にせよ、いま日本人は「あきらめ」を積極的に選択しようとしているのです。

そして「あきらめ」を実行に移した人から前進できています。

元来、日本人は「あきらめ」が上手な民族です。

地震や台風といった自然災害の多い土地で農耕民族として生きていくためには、災害で作物がやられるたびに落ち込んでいては身がもちません。ダメになってしまったものはしかたがないときに「あきらめ」で、次の実りに希望を託して種をまく。そんな生き方を受け入れることが当たり前のように根づいていました。

この「あきらめ」の精神は、世の中が便利になるにつれて久しく忘れ去られていました。しかし東日本大震災を経たいま、日本人の宿命ともいえる「あきらめ」にふたたび脚光が当たってきたのです。

日本ではいま確実に「あきらめやすい」土壌が生まれつつあります。以前はあれもこれもと欲張っていた人が、なにを「あきらめ」で、なにを「あきらめない」かを決めやすい考え方が生まれつつあります。

とはいえ、この風潮に流されるように、ただただものごとを断念すればいいというわけではありません。なんとなく「あきらめ」を選んでしまえば、後悔や心残りにつながりかねません。

大切なのは、あなたが自分の力で多数の「あきらめること」と、自分にとって大切な「あきらめないこと」を選択できるようになることです。

「あきらめるかどうか」を決めること、それこそが「あきらめ上手になる」ということです。

少し前までの日本では、これが本当に難しかった。でも東日本大震災後のいまは、まちがいなく「あきらめ」への追い風が吹いています。

いまこそ、「あきらめ上手」になるチャンスといえます。そしてそれはいまの自分、いまの人生を大きく前進させるチャンスなのです。

あなたを苦しめる心の重荷を消し去り、心残りなく新しい人生を歩み出すために、ぜひこの追い風を利用してほしいと思います。

## 万葉集に記された「あきらめ」の美しい意味

ものごとを「あきらめる」ことに心理的な抵抗を感じる方に、ひとつご紹介してきました。それは「あきらめ」という行為は、はるか昔から日本人にとって非常に前向きな言葉であるということです。

「あきらめ」という言葉に「断念する、放棄する」といった意味がついたのは、歴史的にはごくごく最近の、明治期以降のことです。本来の意味はどうだったかというところ、「あきらめ」は「諦め」ではなく「明らめ」、すなわち「ものごとを明らかにする」という意味で使われていました。ために万葉集をひもとけば、次のように記されています。

秋の花 種たねにあれど 色いろごとく  
見めし明らむる 今日けふの貴たふとさ

このように、じつに趣深い使われ方をしています。これは「種類ごとに異なる花の美しさに気づかされた、今日はよい日だなあ」といった意味あいの歌で、「見し明らむる」は読んで字のごとく（花々の美しさを）見て明らかにするという意味になっています。

この「明らめる」がなぜ「諦める」に転じていったかについては諸説ありますが、私はじつのところ「明らめ」と「諦め」は現代でもかなり近い言葉ではないかと考えています。なぜなら人がなにかを「諦める」ためには、その前段階で悩みの正体を「明らかにする」必要があるからです。いわば私たちは「明らめてから諦める」——「諦め」と「明らめ」はセットになっているのです。

いずれにしても「諦め」が「明らめ」という美しい語源をもつ以上、かつての日本

人が「諦め」をよい言葉、前向きな行為とみなしていたことは明白です。ひとつの夢や目標を「あきらめる」ということは、別な夢、より自分にあった目標にその分のエネルギーを注げるといことです。そこにはひとかけらのやましさをなく、「あきらめ」に対して罪悪感をおぼえる必要などまったくありません。だからあなたも安心して「あきらめ」ていいのです。

## 誰にでも生まれつき「あきらめの才能」は備わっている

本書ではここまで「悩み」の要因として、仕事や恋愛、人間関係、世間体などいくつかの例を挙げてきました。けれどもじつは、世の中にはもっと大きくもっと切ない悩み——「心の重荷」といってもいいでしょう——を生み出すものがあります。

それは愛する人との死別です。

家族や友人など大切な人を失った衝撃は、あるいは「心の重荷」などという言葉では表現できないのかもしれませんが。最初は現実を受け入れることさえできず、ショックが収まったのちには「なぜあの人が……」と神の仕打ちをうらみ、頭のなかはやり場のない感情であふれかえって、仕事もなにもかも手につかなくなってしまいかもされません。

決して癒いやされることのない、最大の悩みといえるかもしれませんが。しかし、それでも人は、いつかは必ず立ち直ります。

ドイツの哲学者アルフォンス・デーゲン氏は、愛する人の死から立ち直るまでの過程を「悲しみの十二段階」として分析しました。興味深いのは、「あきらめ——受容」という項目がこのうちの10段階目、それまでパニックや怒り、罪悪感、孤独感といったさまざまな苦悩にさいなまれていた人が、現実を受け入れて前向きに歩みはじめるときかけと位置づけられていることです。人はどれほどつらい出来事に直面しても「あきらめ——受容」を経ることで笑顔を取り戻し、より成熟した人間として新しい一歩を踏み出すことができますと心理学でも語られています。

愛する人との死別は、おそらくほとんどの人に訪れます。しかし私たちはこの極限の悲しみさえ、いつかは乗り越えることができます。人間にはもともとそれだけの「あきらめる才能」が備わっているのです。

だから、自分のことを「優柔不断で決断力がない」と思っている方も、人からよく「あきらめが悪い」なんて言われる方も、どちらも心配はいりません。

「あきらめる才能」は、よそから新しく仕入れてくるものではなく、あなたのなかにすでに生まれつき備わっているものです。その力を呼び覚ますために、あなたはほんのささやかな心のトレーニングを行うだけでいいのです。



## 「すっぱいブドウ」に手を伸ばしてはいけない

あなたは「すっぱいブドウ」というイソップ寓話をごぞんじですか？

一匹のキツネが森を散歩していたら、おいしそうなブドウが実る木を見つけた。キツネはブドウを手に入れようとして手を伸ばしたりジャンプしたりと試行錯誤を重ねるが、ブドウは高いところになっていてどうしても届かない。ブドウが手に入らないと悟ったキツネは、「どうせこんなブドウはすっぱくてまずいに決まっている！」と捨てぜりふを残して去っていく——というお話です。

子ども時代に初めてこの物語を読んだときは、「キツネのやつは負け惜しみをいつてるなあ」くらいに思っていました。じつはこのキツネの反応は心理学的にはたいへん合理的なものだったのです。

この童話がものがたっているのは、「のどから手が出るほどほしいのに、どうしても手に入らないもの」との向き合い方です。

キツネにとってのブドウは、人間世界では人、金、モノ、地位といったものであり、人はそれを手に入れるためにさまざまな努力をばらうものの、いつも努力がむくわれるとはかぎりません。どうしてもほしいブドウに手が届かないとわかったとき、人の心は怒りや悔しさといったマイナスの感情でいっぱいになってしまいます。



そんなとき私たちにできる最良の選択は、キツネと同じように対象を「価値のないものだ」と決めつけて、きれいさっぱり「あきらめ」てしまうことなのです。

「金があるから幸せになれるってわけじゃないさ」

「あんな低俗な人は自分にはふさわしくないわ」

「出世したところで気苦労が増えるだけだろう」

——たしかに負け惜しみには違いないけれど、こうして対象への評価や認識を改めて「あきらめ」ることで、人はやり場のない欲求不満から解放され、心の平安を得ることができのです。

フロイトはこのような心のメカニズムを「防衛機制」と名づけました。

人間がもつ本能的な欲求は、ときとして人が現実に適応するうえで障害となってしまう。「すっぱいブドウ」の例でいうなら、決して手に入ることのないブドウをほしい、ほしいと執着しつづけていたら、そこから一步も動けなくなってしまいます。

もしかしたら少し先の木にはもっと低い位置にブドウがなっているかもしれないのに、そのチャンスを自ら放棄してしまうのです。

そんなとき無意識のうちに欲求をコントロールして、現実と折り合いをつけられるようにする心のはたらきが防衛機制です。防衛機制が発動すると、人はいろいろな由をこじつけて対象を「あきらめ」ようとします。この場合の「あきらめ」は、本能から身を守るための人間の知恵ともいえるものです。

こうした機能が備わっていることから、人間にとって「あきらめ」がいかに重要かわかりただけなのではないでしょうか。「あきらめ」は決して悪者ではなく、人が現実に適応して生きていくために不可欠な心のサポーターなのです。

あきらめ上手になれば、いつも人生に満足できる

人間には生まれつき、財欲、色欲、おんじき食欲、名欲、睡眠欲の五欲が備わっていると



います。ですから、もつと金持ちになりたい、すてきな異性とききあいたい、うまいものを食いたい、名誉を得たい、惰眠をむさぼりたい——そんな欲望を抱くのは、人間としてごく当たり前のことといっていいでしょう。

けれども欲望がつのりすぎて目が曇ると、人はえてして不幸になります。

出世欲が強すぎるあまり、他者への気遣いを忘れて孤立してしまうような人はたくさんいますし、自分にできることとできないことの分別がつかなくなつて、<sup>たか</sup>高嶺のブドウ<sup>を</sup>を延々と追いかける人も少なくありません。欲望は向上心を生みますが、過剰な欲望は人の視野をせばめてしまうのです。

しかも欲望には終わりがありません。年収一〇〇〇万円をめざしていた人が目標を達成したとしても、そこで満足できるわけではなく、次は一五〇〇万円、二〇〇〇万円と、つねに自分が課したノルマに追われ、満たされない気持ちを抱えながらあくせくと生きるようになります。

一九世紀のフランス人ブルージュは、「いまに満足できない人は、たとえ全世界を手に入れても決して幸せにはなれないだろう」という名言を残しました。

かの老子も『道德経』のなかで、「足るを知る者は富み……」すなわち「満足することを知っている人間が本当に豊かな人間である」と説いています。

私もまったくそのとおりだと思います。

手に入っていない幸せを求めるよりも、すでにもっている幸せを喜び、いまに満足しながら生きる——。

それは本書がめざす「身軽さ」にもつながる生き方です。

なぜなら欲望を一〇〇パーセント満たそうとせず、腹八分目の状態であるということは、つねに心にスキマ（余裕）がある、つまりは「身軽」であるということだからです。

では私たちが欲望のスパイラルから解放されたれ、身も心も軽く生きていくためにはなにが必要なのか——いうまでもなく「あきらめ」です。

実現不可能な欲望や、自分の本質とは異なる欲望は「あきらめ」て、八割主義、九割主義でよしとする。そうすればあなたはいまをより幸せに、満ち足りた気持ちで生きることができるでしょう。



そしてまた、いまに満足するということは、いまの自分を肯定することでもありません。自己肯定感、他人の目や評価を気にせずに、自分の価値観を貫く力を増幅させます。自分の価値観が確かなものになれば、より満足のいく選択、よりまちがいのない「あきらめ」ができるようになります。

「あきらめ上手になる」ということは、それほどに広がりのあることなのです。

一章分まるごと読める「サク読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、

ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmar-k.co.jp/>