

## 恐れとの寄り添いかた

思いがけないトラブルや、

なんとか頑張っていたのに、さらに苦しいことが起きたり、と

目の前の現実に関がへし折られてしまうようなことは

みなさんも、人生の中で何度か経験したことがあると思います。

人生のほとんどのことは、自分だけの解釈によって創られた現実ですが、

残りの数パーセントは、私たち人間の力ではどうにもならないこともあります。

起きたことは変えられないけれど、それに対する解釈を変えることで

あなたにとってどんな人生なのか？を変えることはできます。

しかし、解釈を変えようと努力することは、大変な出来事の真ただ中に居る

ときには、あまり効果的ではありません。

そのため、まずは、本来の自分自身にとって相応しい解釈が自然に加えられる

ような状態に、あなた自身を導いていく必要があります。

浮かび上がる恐れや不安などの取り扱い方を通して、自分自身に寄り添いながら、本来の自分に戻っていくプロセスを身に付けていきましょう。

私は、去年の春頃、

さあ、ギアを上げて頑張るぞ！と、気合を入れた途端

パートナーの体調が悪化し始めました。

なんとなく、今年はこんな感じで過ごそうかな、とイメージしていたものと

全く違う1年となったのです。

その中で、たくさんの恐れと不安を体験しました。

意識の世界の智慧を活用して、自分らしい人生の創り方をお伝えしている私は、

今まで学んだ知識から、様々な現実に向き合う方法も知っています。

しかし、抱えきれないくらいのしんどい現実が起きたとき、

それらの具体的で実践的な手法は、まるで

災害時に、便利な道具を持って非難できないのと同じように

持っているのに使うことができない状態になってしまいます。

実際に、受講生やクライアントのみなさんからも

この苦しさをどう受け止めたら良いでしょうか？というご相談を頂きます。

学んだ知識はあるけれど、起きた出来事の重さに耐えられないとき

ノートを開いてワークをしたり、学んだことを思い出して、捉え方を変えたり

しようとしても、無理ですね。

潜在意識の知識を手法として使うだけでは、意味がないのです。

知識を知恵として深く理解することで、耐えられないと感じるような状況下で

も、自分自身を見失うことなく光を見出すことができるでしょう。

それらを踏まえて、

とてつもない恐怖に襲われたとき、私自身が実践してきた中で、それが一番効

果的だと思った、恐れとの寄り添い方を今回はお伝えします。

今回は、思考を使って行うワークや、考え方、捉え方を変えるようなものではありません。

心底、苦しいときに、それをやってしまうと、無理やりポジティブになろうと  
してしまい、よりしんどさが増してしまうでしょう。

でも、そんなときにこそ、本質的な意味で、意識の世界の智慧の力を借りてい  
きたいものですね。

私自身が恐怖を感じる時、どのように自分自身と向き合い、寄り添っている  
のか？という、

実際にとった行動、在り方などを具体的に解説していきます。

そのため、どんな状況だったのか、個人的な内容もご説明しますが、少しお付  
き合ってください。



## 恐怖感を全身で感じたとき

新しい職場に変わってから、とても張り切っていた夫が、

ある日、ちょっと口に違和感を感じていました。

それは、激痛を伴う帯状疱疹の前触れでもあるヘルペスだったのです。

次の日、病院へ行ったのですが、その時にはすでに症状がひどくなっていました。

見る見るうちに顔に湿疹が広がり激しい痛みが続きました。

初めての症状に戸惑うばかりで、運悪く病院の対応もあまり良いものではなく  
結果的に、処置が遅かったのでしょう。

この病気が一番怖い、後遺症の神経痛が残ってしまいました。

そこから半年以上痛みとの闘いだったのです。

痛みで食べることもままならない彼に、神経の痛み止めの薬はあまりに強すぎ  
たようで、痛みだけではなく、薬の副作用もあり、

地獄のような数週間を過ごすこととなりました。

これは全く大袈裟な表現ではありません。

どんなときでもわりと冷静な私が、このときばかりは疲弊し、

たくさんの友人の励ましやアドバイス、ヒーリングなどによって、やっと自分  
を保つことができました。

一時も消えない激痛、そのため眠ることもできず、薬の副作用でひどいときは1時間おきにトイレに這って行っていました。

めまいで歩くこともできなかつたんですね。

なんとか少しは歩くことができるようになって、入院をさせようとしたのですが病院に居ても痛みがなくなるわけではないという事実を聞き、

このとき初めて知った、医療業界の法律などに引っ掛かり、入院させることができませんでした。

もう、八方ふさがりな感覚に陥っていたのです。

もし、入院してもらえていたら、私はここまで恐怖を感じることはなかったかもしれない。

まさに、目の前に苦しんでいる人が居るという事実は、私にとっての現実世界のほとんどを占めていたような感じでした。

リアリティーのある現実世界に、引っ張られてしまい、自分を見失ってしまうものです。

一番、症状が酷かった1週間程度の間、私は  
不安や恐れを思考で認識することすらできなくて、ただただ  
身体が硬直していたことだけを感じることができたような気がします。

固まった身体を感じることで、自分が恐れていることにやっと気が付く状態だったのです。

人は、その場をなんとか乗り越えなくてはいけないとき、  
感じるのを止めることで、自分を守ろうとしているのです。

## 恐れや不安を認識できる時期

私たちは、まさに今この瞬間、危険を感じているときは  
恐れを感じていると認識することはできません。



先に身体の反応としてキャッチし、それすら、

ほんの少し冷静になったときに、やっと

ああ、身体が固まってるな、と気が付くのです。

そんな経験はありませんか？

突発的な出来事があったときは、目の前のことに集中していて

自分が焦っていたり、身体が硬直していることなんて、気付く余裕もないはず  
なのです。

感じる隙間ができたときに、それらをやっと認識することができます。

これが心の余裕なんですね。

心の余裕と聞くと、安心している状態に感じるかもしれませんが、

自分自身は全く余裕がないと思っていても、

思考で認識できた時点で、トラブルが起きた瞬間から考えれば

ほんの少しだけ、心に隙間ができています。

あまり心地よくない思考だったとしても、

何かを考えたり、感じたりすることができたときは、

やっと、心に隙間ができたサインなのです。

出来事が起きてから時間が経過するほど、今度は思考が優位になってきて

どうなるか分からない先のことに対する不安が大きくなっていくでしょう。

すると、自分の中から生まれる、慣れ親しんだ**良くない考え方のクセ**だけが

浮かび上がってくるようになります。

本当の自分ではなく、**思い込みによって生まれた答え**が

どんどん溢れてくるのです。

それらは、ほとんど間違っています。

身体が硬直している状態で生まれる思考は、自分のものではないのですね。

でも・・・

そんな理論は、恐怖を感じている瞬間にはすっかり忘れてしまい、

自分の中から浮かび上がってくる言葉や感情に

自分自身が苦しめられるというループにはまってしまうものです。



恐れや不安との付き合い方

まずは、怖い！という感覚が先にやってきて、身体で感じるでしょう。

そして、時間が経過するにつれて、思考が騒ぎ始め不安を感じ始めます。

安全な環境に身を置いたときに、不安を感知することができるようになります。

安全というのは、安心したという意味ではなく、

考える余裕、隙間ができたときなんですね。

例えば、

何者かに追いかけているときは、怖いという感覚はあっても

余計なことを考える余裕はありません。

逃げきったとき、本当にもう大丈夫だろうか？という不安が上がってくると思  
います。

目の前の出来事から離れたときに、いろんな思考がグルグルし始めるのです。

怖いと感じている自分を見つけたとき、私たちはたいてい

無意識にそれを消したいと思っています。

この怖さから早く逃げたい。

なんとかして消し去りたい。

と思うのは当然のことですね。

しかし、ここで

潜在意識の仕組みを思い出して欲しいのです。

**好ましくないモノを排除しようとするほど、それらはどんどん増幅して  
いきます。**

これはシンプルな仕組みです。

思考も感情も感覚もどれも、嫌だから消そう！と思えば思うほど、

無意識の状態は、良い状態になるどころか逆に

好ましくないモノを生み出すために最適な状態になってしまうのです。

つまり、

怖いのはイヤ！不安もなくしたい！と

もがけばもがくほど、翻弄されてしまいます。

では、どうしたらいいのでしょうか？

私は、そんなとき、**何もしません**。

人は、努力しているとき、安心します。

何か良い方向へ向かっている気がするからです。

そのため、「**なにもしない**」ということを、とてつもなく恐れます。

しかし、何かを解決するための努力をしないということは

潜在意識は、「**何も問題は起きていない状態である**」と認識するのです。

自ずと、暴れていた思考も静かになっていくでしょう。

怖い！という感覚が出てきたら、

「あぁ怖いね怖いよね、私、怖いんだよね」と

恐れに**寄り添ってあげます**。

不安な思考がたくさん出てきたときも、

その思考一つ一つを解決するよりも、

「あぁ不安だよね、そうだよ、当たり前だよ」と

寄り添ってあげるのです。

何もしない、というのは、

それらに対して**対処しない**ということです。

恐れや不安の存在を認めてあげて、

そのまま自分の中に置いてあげるようなものです。

そんなのイヤだ〜！という声が聞こえてきそうですが。笑

何もしないからといって、自分一人で頑張りましょう、と言っているのではありません。

私も人に話を聞いてもらったり、さすってもらったり、泣かせてもらったりしました。

人の優しさはいっぱい受け取りながらも、**自分を苦しめるような思考や感情に対しては、何もアプローチしない**ということなのです。

そのままにするということは、

消そう、排除しようとする 것과**真逆**です。

消そう、排除しようとする、

無意識の状態は、それを増幅するに相応しい状態になります。

ということは、



「ああ、そうだよね」と、そのまま存在を認めてあげることは、

恐れや不安をこれ以上大きくすることはない、ということなのです。

不安が消える、と言ってあげたいところですが

状況がなかなか変わらなくて苦しんでるときには、そうはいかないものですね。

しかし、大きくしないことはできます。

すると、不安や恐れは、自分自身をこれ以上苦しめることはないのです。

恐れや不安と、このような関係性で居ることで

時間の経過とともに、どこか

仲間のような感覚になってくるかもしれません。

今の状況に対して感じている素直な気持ちを表現してくれている「自分の一部分」です。

誰よりも今の自分の気持ちを分かってくれているんですね。

じゃあ、一緒に居ても良いかなあ、と

ちょっとでも思うことができる瞬間があったら

苦しめられるようなことはないでしょう。

心地良くない、思考や感情、感覚が

**自分の中に存在することを許してあげてください。**

気持ちの良いものだけを好んで、心地良くないものを嫌わないであげてくださ

い。

**どんな気持ちも居て良いんだよ、**

**不安も恐れも、居て良いよ、と**

言ってあげてください。

**遠ざけようとするのではなく、寄り添うことで**

**自分自身を取り戻す**ことができるようになります。

いつしか、

**不安だけど、でも大丈夫。**

という一見、矛盾しているようで

安堵している自分を見つけることができるでしょう。



ほんの少し余裕が出てきたときにやると良いこと

帰宅する途中、車を運転しているとき

ハンドルを握る手と、肩にすごく力が入っていることに気が付きました。

そのとき、とても不安な思考が浮かんでいたのですね。

家に帰ったら、また苦しんでいる彼が居る。

一体、いつまで続くんだろう、治るんだろうか？

と、ぐるぐるしていました。

一番、苦しんでいるのは彼です。

しかしここで、相手の身になって考え過ぎてしまうと、

自分のことを無意識にないがしろにしてしまいます。

まずは、**自分自身が本来の状態を取り戻すことが大切**なのです。

これは、

自分が一番辛い状況のときでも同じです。

家族が心配するからしっかりしなくちゃ、とか

無理して元気を出そうとしなくちゃ、と思うかもしれませんが、

自分の気持ちに寄り添ってあげることが、この段階ではとても重要です。

力が入っていることに気が付いた私は、

ああ、これでは不安な思考が生まれ続けるに決まっている、と気付きました。

私たちが自分の気持ちや想いだと信じているものは、

**無意識の身体の状態に相応しいものが浮かんできているだけです。**

自分の本当の想いが浮かんできているわけではなく、

**そのときの「状態」に合ったものが浮かんでくる仕組みなのですね。**

なので、身体が固まっていれば、ずっと好ましくない思考が浮かんでくるのは  
当たり前なのです。

「私が不安」なのではなく

「**不安が浮かびやすい状態の私**」が居るだけです。

この二つは似ているようで大きな違いですね。

なので、まずは

身体を緩めることを最優先します。

ハンドルを握る手を緩め、肩を上下させて緩め、

そして、胸のあたりも固まっていたので、それも緩め、

さらに、安心しているときと同じ身体の状態を思い出して、再現します。

自然を見ているときの自分はどんな状態で、どんな感覚を抱いていたっけ？

彼と笑顔で会話しているときの私はどんな感覚だったっけ？

と、思い出しながら、臨場感を味わうのです。

(トラブルが起きている最中でもそれができれば上級者です。笑)

実は、これは**波動調整**しています。

みなさんもどこかで聞いたことがあるでしょう。

波動を高めよう、という言葉。

実際、潜在意識の世界は、ラジオの周波数と同じような仕組みで成り立っています。

自分の周波数に合った現実が見えているのですね。

つまり、**身体の状態がきゅ〜っと固まっていれば、それに合った感情になるし、**

**身体が緩んでいれば、安心した思考が生まれやすくなります。**

私たちは、状況が変わって欲しいと願っていますが、

実は、その状況によって抱く不安を消したいのですね。

どれだけ困った状況になっていても、嫌な思考や感情が浮かばなければ

問題であると大騒ぎすることはありません。

**本来の自分に戻ることができれば、最適な答えが自分の中から浮かび上がってきます。**

恐れや不安に押しつぶされそうな状態では、

今、必要なことやヒントが浮かんでくるスペースがありません。

問題だと感じている現状を良い方向に導くためには、

**自分を緩めることがとても重要**なのです。

これらのことは、ある程度時間が経過したところに

やっと取り組めることでしょう。



なぜなら、自分の状態に気付くことができなければ、

緩めることもできないからです。

まずは、恐怖や不安を感じている自分を見つけたら

さっきよりは少しだけ心に余裕ができたんだな、と思ってください。



そして、恐怖や不安をどうにかしようとせず、

あああるんだなあ、と存在を認めてあげましょう。



ある程度時間が経過し、自分の身体に意識を向けられるようになったら

緩めることを最優先してあげましょう。

なによりも、です。

そのプロセスを歩むことで、次第に

自分に必要な答えが浮かび上がるようになってきます。

今の自分に最適なアドバイスを、本当に自分が教えてくれるのですね。



答えは、いろんなカタチでやってくる

これらのプロセスを歩みながら、しばらくの間は

恐れや不安と**共存**して過ごしていました。

心地良くない思考や不安が浮かんできても、ただのデトックスのような感覚で、そのまま流しています。

何かの出来事に反応した結果、生まれた思考や感情は、

**自分の本音を知るための大切なきっかけ**ではありますが

**自分の本音ではありません。**

**ただの反射**です。

なので、そこから

ああ、私はそう思ってるんだな、

ああ、私はそう信じてるんだな、

という思い込みを見つけることができます。

つまり、

心地良くない思考が生まれているとき、私たちは

**自分に相応しくない勘違いした思い込み**が出てきているのです。

ああ、そんな勘違いして信じちゃってるんだね～

ということですね。

これらの勘違いに気付いて、本当の自分に合った思い込みに変更することは

とても有意義なことです。投影のワークで行うことができます。

しかし、この勘違いに翻弄されて不安を大きくしたり、さらには、解決しよう

とするのは、全く意味がありません。

硬直している身体から生まれた勘違いの思考を信じてしまっは、逆効果なん

ですね。

そのため、**浮かんだ嫌な思考はそのまま流していくこと**がベストなのです。

ノートに向かって投影のワークをやるのに最適なタイミングは、またちょっと違うときなのです。

これらの思考をどうにかしようとするので、

潜在意識の中に余計な情報を留めておくことに繋がります。

要らないモノが溢れた部屋のようなイメージです。

これらがたくさんあることで、必要なモノを見つけにくくなります。

今の自分にとって**必要な答え**が、出にくくなってしまいます。

必要なメッセージをキャッチするためにも、普段から

どんな思考や感情が出てきても抵抗することなく

そのまま垂れ流しにすることが大切なんですね。

ある夜、私は

寝ていたのに、急に不安がこみ上げてきて目が覚め、ガバっと起きました。

もっとこうすればよかった、という後悔や

いろんな不安が溢れ出てきたのです。

寝ていても急に思い出される不安や後悔。

どれだけ、私は不安なんだ・・・と気分も落ちますね。

でも、

そのとき溢れてきた思考や不安にいちいちアプローチせず、

シンプルに夢に出てきた情報を思い出してみました。

そのうちの一つのキーワードがなんとなく気になって、朝になってから、ネットで検索してみたのです。

するとそこに・・・

今、必要な答えがありました！

欲しかった答えがあったのです。

**たくさんの情報をどんどん流していくことで**

**もっと深くにある大切な答えが浮かび上がりやすくなります。**

私たちの**潜在意識には、必要な情報がすでにある**、と言われてますね。

自分には、そんな不思議な力はないわ！と思うかもしれませんが

これは**誰にでも共通する潜在的な能力**です。

それを実感した出来事でした。

必要な答えとなるサインは、いろんなカタチで表れます。

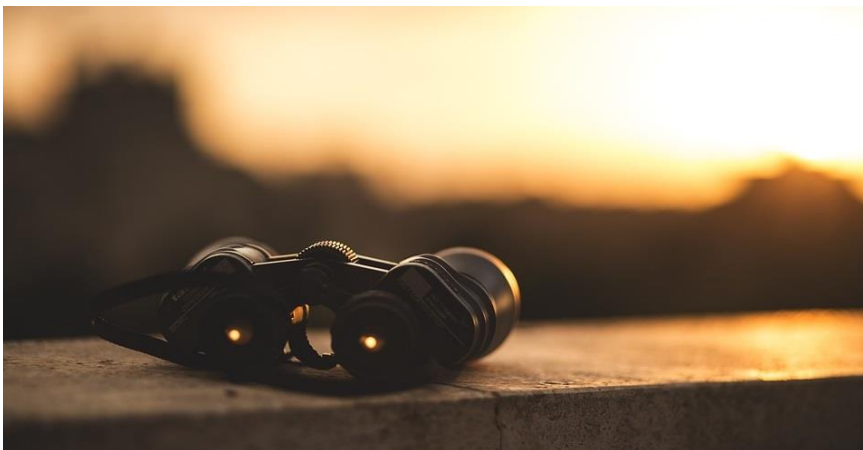
何気なく聞いていたテレビの中の言葉だったり、街中でフッと耳に入ってきた声だったり、電車の中にある広告、ネット上の記事、など  
あれ？と気になったものにサインが隠れていたりするものです。

それは、顕在意識と潜在意識が連動しているために起こる能力なんですね。

どうしたら良いんだろう？と答えを問いかけているとき、それに必要な情報に対して、無意識にフォーカスするようになっています。

意識が向いてくれるのですね。

その力を発揮するためにも、普段から、浮かび上がってくる自分を苦しめる脳内の言葉に触れ過ぎず、その他の情報をニュートラルに観ることが大切です。





## 「私=〇〇」にしない

どんな状況であろうが、私たちは日々の生活を止めることはできません。

私もいつも通り、講座やレッスンを行っていました。

何かに集中しているときは、意識に上がって来ないので忘れていますが

講座が終わって、受講生さんが帰られた瞬間、不安がふわっと蘇るのです。

きちんと、大切な時間には潜在意識にしまい込まれ、

気が抜けた瞬間に、いつも通りの慣れ親しんだ自分が戻ってくるんだなあと

このスイッチの切り替えに驚いたり、笑えたりしました。

講座中も全く思い出さないわけでもなく、

恐れや不安は、**静かに側に居るような感じ**です。

まるで、持ち物のような、鞆を持っているようなイメージなんですね。

持ち物ならば、ずっと持ち続ける必要もなく、たまには横に置いていたり、と自由自在に扱うことができるような気がしました。

「私は不安です」というと、

私＝不安、というイメージになりますね。

しかし、「私は不安を**持っている**」だったら、

持っているんだから、**持たない選択も可能**なんだな・・・と

どこか余裕ができてきます。

不安に襲われているときは、

**私＝不安**になっています。

これはどんな感情でも同じことです。

深い悲しみや辛さ、なども

「私は悲しい」ではなく「**悲しさを感じている私**」と言うと

なんとなく感覚が変わることに気付きませんか？

「私は辛い」ではなく「**辛いと感じている私**」はどうでしょうか？

「私は悲しい」と、「**私は悲しいと思っ**ている」は、

感覚が変わってきますよね。

この感覚の違いは、とても大切なことで

たった少しのことなのに、**潜在意識の状態には大きな差がある**のです。

周波数が変わってくるのですね。

あなたも、今感じている好ましくない感情があったら、試してみてください。

どうでしたか？

少し、身体感覚が変わったことに気付いたでしょうか。

持ち物のように、客観視することができれば、その存在も認めやすくなるでしょう。

自分と一体化しているときには、

それらの感情の存在を認める、という感覚になりにくくなりますね。

あまり持ちたくないと感じるような不安や恐れを

私はどこか、子供の私が側に居るような感覚でいました。

怖いよ～、不安だよ～、と言っている存在がもう一人居て、

側に居させてあげることで、怖がらないように寄り添っているようなイメージです。

すると、側に居させてあげても良いかな、と思えるようになったんですね。

**認めると、その存在は暴れることなく、私を苦しめることはなくなりました。**

あまり気分の良いものではないのですが。笑

でも、まあ居ても良いよね、そんな気持ちも居るよね、と

一緒に歩めるようになるのです。

恐れや不安などは、私自身を苦しめたくて、存在しているわけではありません。

ちょっと、混乱して慌てている自分から出てきた一部分だけなのです。

ちょっと重くて駄々をこねるけど、可愛いヤツなんですね。



## まとめ

まずは、恐怖や不安を感じている自分を見つけたら

さっきよりは少しだけ心に余裕ができたんだな、と認めてください。

そして、恐怖や不安をどうにかしようとせず、

あああるんだなあ、と存在を認めてあげましょう。

ある程度時間が経過し、自分の身体に意識を向けられるようになったら

緩めることを最優先してあげましょう。

なによりも、です。

そのプロセスを歩むことで、次第に

自分に必要な答えが浮かび上がるようになってきます。

そのためには、浮かび上がる心地良くない思考や感情を**否定せず**

「**ああ、そうなんだ、そう思ってるんだね**」と流してあげてください。

どんな情報が出てきたとしても、それを持っていた自分をジャッジしないでくださいね。

それは本当のあなたの答えではありません。

それは、ただ**浮かび上がりやすい条件が揃っていたにすぎない**のです。

適切なプロセスを歩んだことで、自分を大切にされてあげられると、

次第に答えが出てきます。

それは、

**これからの道**を導いてくれる**ヒント**かもしれません。

**これからを生きていくための支え**となってくれる**言葉**かもしれません。

抱えきれないと感じるような苦しさは、すぐさま、消えるようなものではないでしょう。

そのとき感じたあなたの想いは、そんなに単純なものではないからです。

しばらく続く、恐れや不安、悲しみなどとの付き合い方は、

辛そうにしてる、幼いあなた自身のようなつもりで、

側に居させてあげてください。

そうすることで、安心して、暴れることはなくなります。

そして、あなたを困らせたりすることもなくなるでしょう。

私 = 怖い、不安、悲しい、辛い

と、一体化させるのではなく



私は「怖い、不安、悲しい、辛い」と、**思ってる**んだな・・・

と、言い換えてくださいね。

それだけで、状態が整い始めます。

そんな日々の中でひょっこり出てきた、本来の自分の輝きを見つけたら、

それを存分に味わってくださいね。

夫が病気になって3か月くらい経ったころでしょうか。

私の失敗をきっかけに、二人で大笑いしたんですね。

その瞬間、気が付きました。

病気になって初めての笑い声が家に響いたことを。

その喜びをしっかりと身体に感じることで、

残りの日々を乗り越えることができた気がします。

苦しいときは、笑うことを忘れます。

笑ってはいけない、喜んではいけない、楽しんではいけない、

そんな場合じゃない、

と、無自覚なまま、自分に厳しさを課していたりするものです。

見つけたひとかけらの喜びを見逃さないようにしてくださいね。



苦しさの中に居るとき、私たちは、

もう、抜けられないのではないか？という不安を抱きます。

終わりが見えない恐怖は、暗闇の中を生きているように感じるでしょう。

出来事の大きさや問題の複雑さに関わらず、誰もが自分だけの悩みや苦しみを  
持っています。

辛いなぁと思ったときに、この話をあなた自身の想いに重ね合わせて読んで  
らえたら、

本来の自分を思い出す時間を少しずつ増やすことができるようになり、

日々の生活の中に自分にとっての光を見出してもらえるのではないかな、と思  
います。

◆発行者情報

office LE LIEN      かなやまなほこ

連絡先      nhkknym@yahoo.co.jp

ブログ      <http://ameblo.jp/appreciate0728/>

HP      <http://doing-all-right.jimdo.com/>

メルマガ      『嫌なことばかりの人生から卒業』

<https://www.reservestock.jp/subscribe/22163>