

ダイアリーを使い、人生を変容させる(続き)

1. ダイアリーを習慣化する効果(続き)

● 自己肯定感と自分軸の構築

モンテッソーリ教育を学ぶことで自己肯定感が高まるとともに、ダイアリーを習慣化することがその定着を大きく助けると語られています。自己肯定感とは、物事を肯定的に捉えやすくなるということです。コロナ禍のような困難も、否定的に見るか肯定的に見るかによって生き方が変わってくる——肯定的に捉えられる人の方が困難を乗り越えやすく、幸せを感じやすいことが強調されています。

自分へのエール——言葉の力

ダイアリーの冒頭に「自分が大切にしたい言葉」や「座右の銘」を書くことが勧められています。言葉は定期的に変わっても構わない。大切なのは、自分に響く言葉を意識的に集め、自分へのエールを送り続けることです。

講師が特に大切にしている言葉として「人生に起こることはすべて良きこと」(田坂広志先生)が紹介されています。この言葉を心から実感できるようになることが、自己肯定感が高まっている証拠だとされています。また「捨てる神あれば拾う神あり」も、裏切りや別れを経験したときに自分を支えてくれる言葉として紹介されています。ダイアリーに気に入った名言を書き溜めていき、「自分だけの名言集」を育てていくことが、自己を支える大きな力になると説かれています。

自分を愛するとはどういうことか

「自分を愛する」とは自己中心ではなく、「自分と向き合うこと」だと講師は定義しています。今日起こったことに自分がどう反応し、どんな感情になったのかを冷静に受け止め、消化不良を起こさないよう確認し直すこと——これが自分を大切にすることであり、一步一步の生き方をしっかり踏みしめて生きることだと述べています。

ダイアリーを書く時間は「自分を愛する儀式」です。自分を客観視してその日の感情の動きを見つけることは、マインドフルネスの手法に極めて近い行為であり、「もう一人の自分」の感覚に通じます。この習慣を続けることで、外から認められなくても自分で自分を癒せるようになり、孤独感が薄れ、肯定的な心の状態を保ちやすくなります。

100歳超えの人が「今が一番幸せ」と言う理由——ゼロと垂直の愛

センテナリアン(100歳超の人)のほぼ全員が「今が一番幸せ」と言うで紹介されています。寝たきりであっても。その理由は「ゼロ(水平)」になることにあります。我欲も心配も薄れてゼロに近くなると、宇宙から垂直に注がれる強烈な愛を実感できるようになる——その境地に至ると、人から認められるかどうかはどうしてもよくなるほどの幸せを感じるということです。

神谷美恵子氏がハンセン病患者の施設で目の当たりにした光景——視力も失い、指も曲がり、家族にも捨てられた人たちの半数以上が幸せそうだった——という逸話も紹介されています。すべてを失ってゼロになったとき、人は光と出会う。自分を客観視する(ダイアリーをつける)習慣は、この水平な状態を日常の中でつくり出す実践だとされています。

ダイアリーは時代の要請

書店で日記やダイアリー、名言集が年々増え続けていることを指摘しながら、「ダイアリーが最強のメソッドであることに、人々は感覚的に気づき始めている」と語っています。講師の研究会のダイアリー(2万部)をはるかに超えるダントツ1位は「ほぼ日手帳」(約65万部)であり、そのヒットの理由の一つが「各ページに名言が散りばめられている」ことだと分析されています。

● 依存体質からの脱却

依存心が強いと、宗教・メンター・占い師・アドバイザーなど外部に答えを求め続けてしまいます。しかし講師ははっきりと述べています——「最高の答えを持っているのは、もう一人の自分」だと。

もう一人の自分と肉身の自分、遮断された回路を取り戻す

もう一人の自分は宇宙と繋がっており、そこからあらゆる叡知を受け取ることができます。問題は、その「もう一人の自分」と「肉身の自分」との間の回路が遮断されていることにあります。この回路を取り戻すためにマヤのツォルキンを学び、それを日々のダイアリーで定着させる——これが最短で繋がりを蘇らせる方法だと明言されています。マヤを学ぶ究極の目的、ダイアリーをつける究極の目的はここにあるのです。

この回路を遮断するものとして「時計時間」と「自己保身のための嘘」が挙げられています。没頭・集中して時間の概念を飛ばすことが繋がりを良くする一方、自己中心的な嘘はこの回路を遮断し、閃きやインスピレーションが訪れなくなる原因になると説かれています。

月面を歩いた宇宙飛行士たちがほぼ全員「一問一答の世界だった」と証言していることも引き合いに出されています。宇宙空間では時間の概念がなくなり、自分ともう一人の自分の回路がつながるため、問いに対して瞬時に答えが来るという現象が起きると解説されています。

もう一人の自分との繋がりが回復すると、「依存」ではなく「サポートされる」状態になります。苦しいときに言葉が届き、ふと開いた本のページに答えがある——そうした閃きやシンクロシティが頻繁に起きるようになる、という言葉でこのセクションが締めくくられています。

※ 本字幕ファイル(005_003 & 005_004)は「ダイアリーを使い、人生を変容させる」テーマの後半部分(自己肯定感の構築・依存体質からの脱却)に相当します。