

コミック

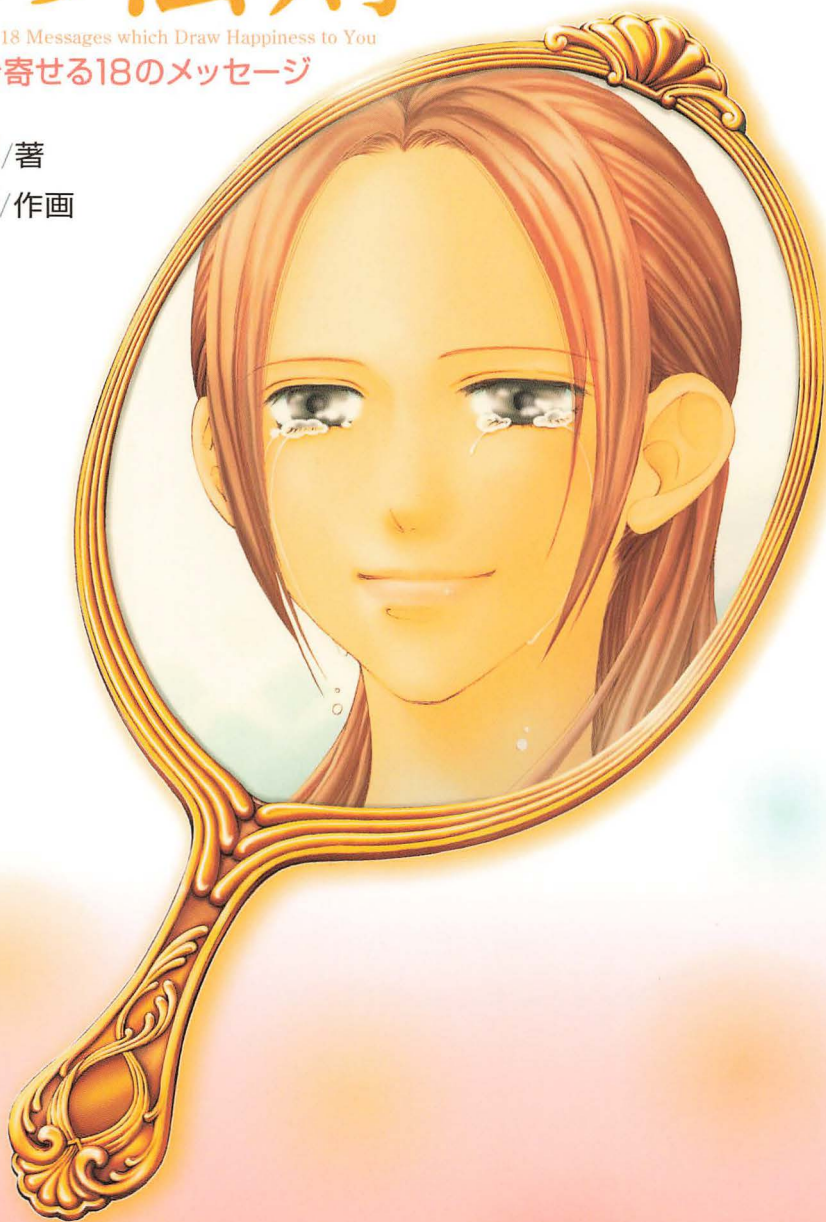
鏡の法則

A Rule of a Mirror + 18 Messages which Draw Happiness to You

+ 幸せを引き寄せる18のメッセージ

野口 嘉則/著

竹沢 宵子/作画





コミック

鏡の法則

A Rule of a Mirror + 18 Messages which Draw Happiness to You

+ 幸せを引き寄せる18のメッセージ

野口 嘉則/著 竹沢 宵子/作画

★
鏡の法則

★
人生に幸せを呼びこむ18のメッセージ

Q 1	「鏡の法則」をわかりやすく説明してください	104
Q 2	私が悩んでいるということは、私が悪いの？	108
Q 3	責められている人は、責めている人なの？	110
Q 4	「あなたに原因がある」という言葉は禁句？	114
Q 5	どうして母に感謝したら、上司が優しくなったの？	118
Q 6	早速、実行したのにダメでした。どこがいけないの？	122
Q 7	原因が見つかりません	126
Q 8	親との関係を重視する理由は？	130
Q 9	どうしてもゆるすことができません	134
Q 10	運命を好転させるにはどうすればいい？	138
Q 11	幸せなお金持ちになるには、どうすればいい？	140
Q 12	短期間で豊かになる方法は？	144
Q 13	彼のことを尊敬できません	148

Q 14 感謝したのに事態は悪化しました 150

Q 15 息子の体にあざが。どうすればいい？ 154

Q 16 大きなアクシデントも自分の心が引き寄せているの？ 156

Q 17 親の心が変わったら、子どもの悩みが解消するの？ 158

Q 18 「悪いことをしたらバチがあたる」というのも「鏡の法則」？ 160

過去から解放されるための「ゆるし」のステップ

「ゆるす」とは「やすらぎ」を選択すること 164

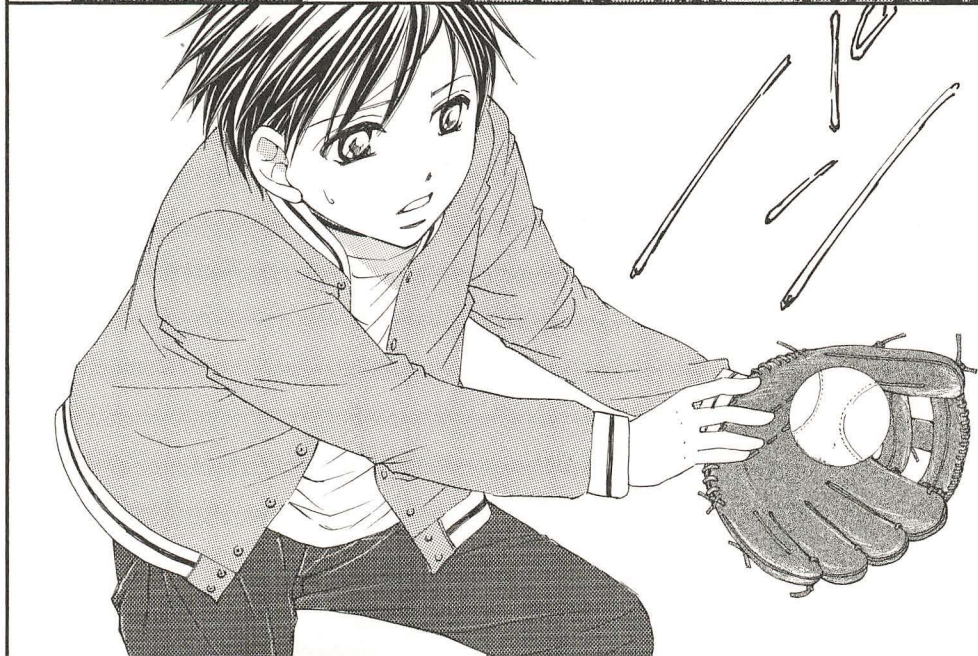
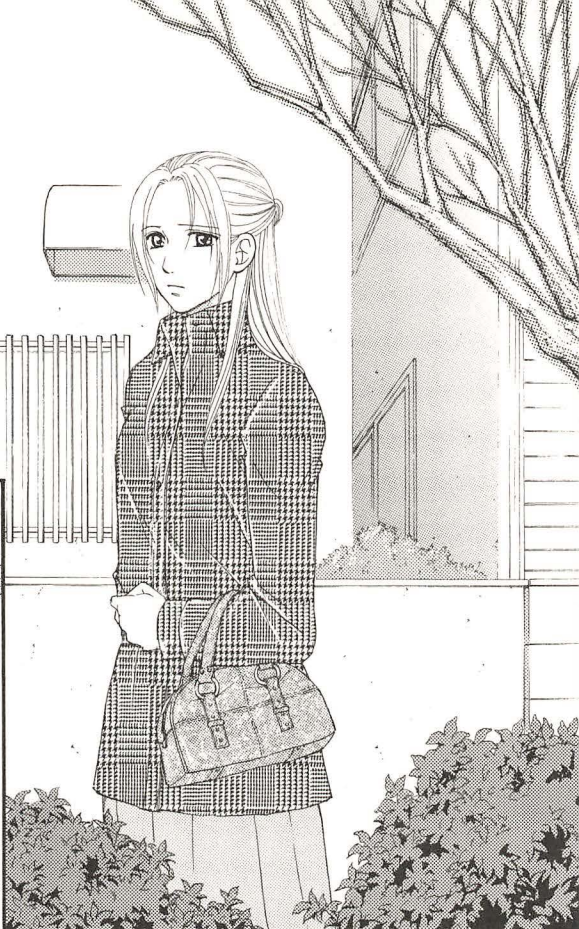
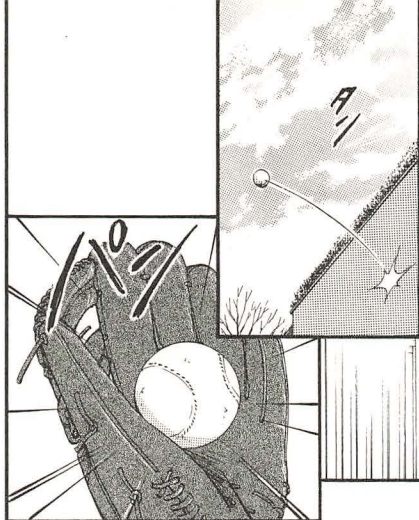
図解「ゆるす」ための8つのステップ 166

運命を好転させるための「感謝力」レッスン

「感謝力」とは気づく能力 184

「感謝力」を高める3つの習慣 186

あとがき 192





私

秋山栄子には
悩みがある



秋山さん！



…ええ
まあ…

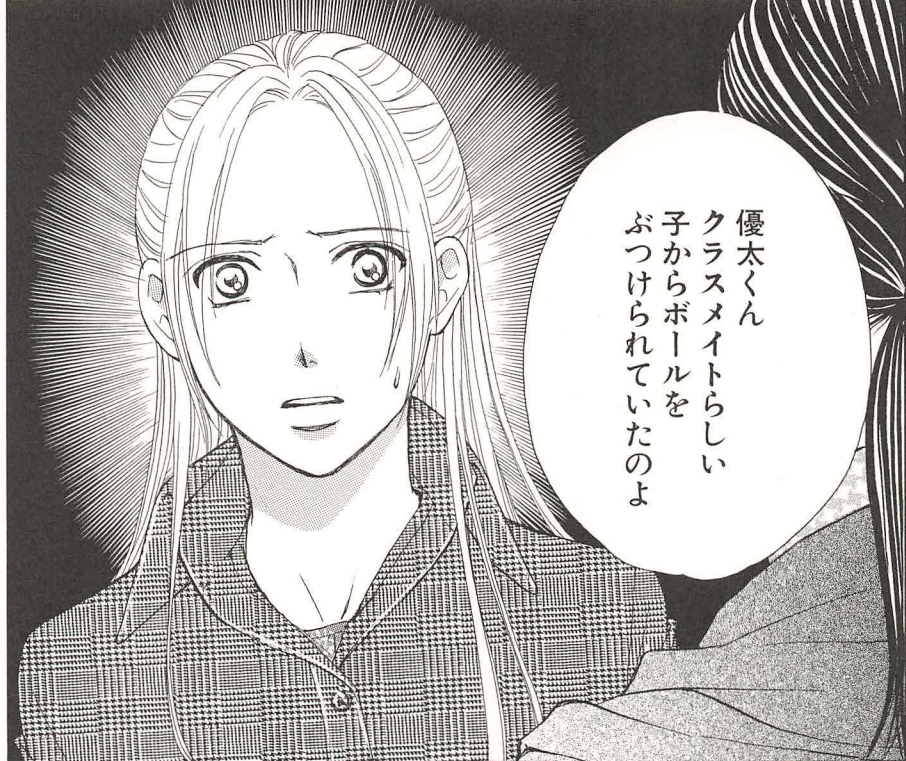
優太くん
いつも
熱心ね

あら
奥さん…



ところで
昨日のこと
優太くんから
きいてる？





優太くん
クラスメイトらしい
子からボールを
ぶつけられていたのよ



優太！

ドッジボール
するから
ジャマだ!!

そしたら
子ども達が
やってきて――



私はうちの子を
ブランコに乗せていて



優太くんは
壁にボールを投げて
遊んでいたの

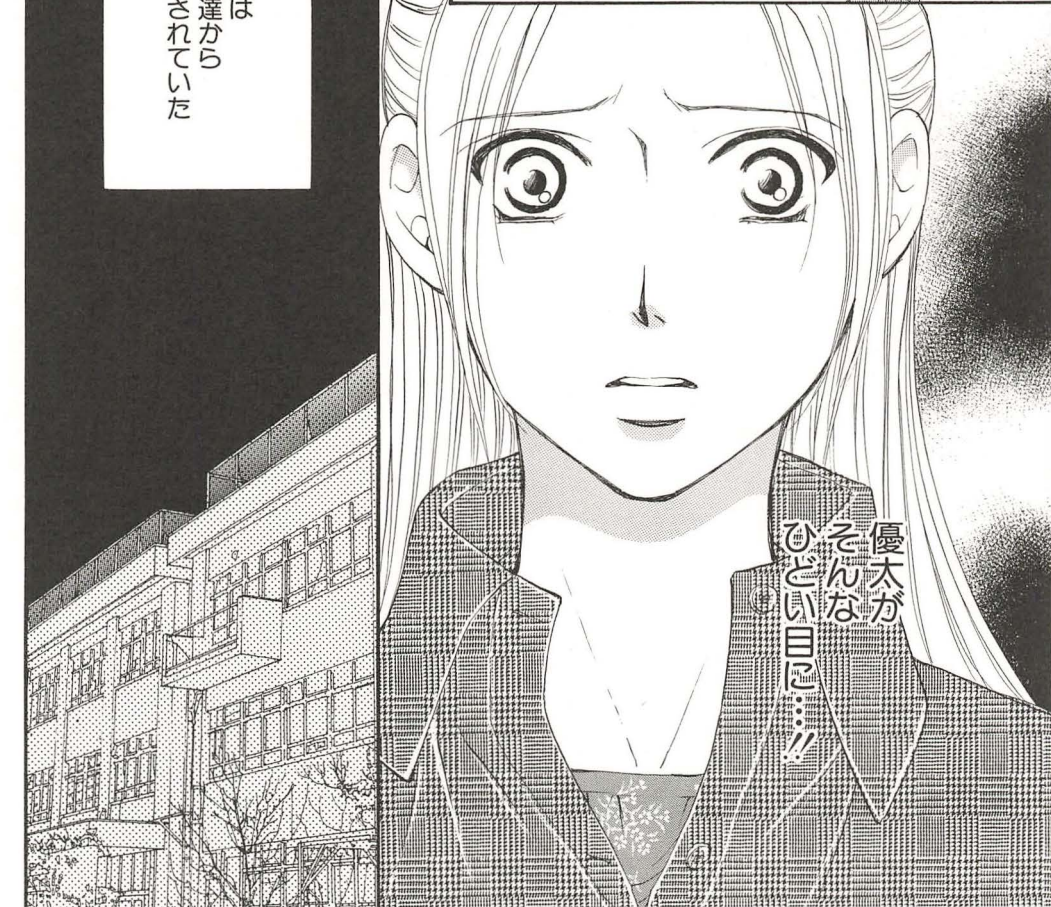




…優太くん
すぐに帰って
いったわ

その場で
何もできなくて…
ごめんなさいね

以前から優太は
クラスメイト達から
仲間はずれにされていた

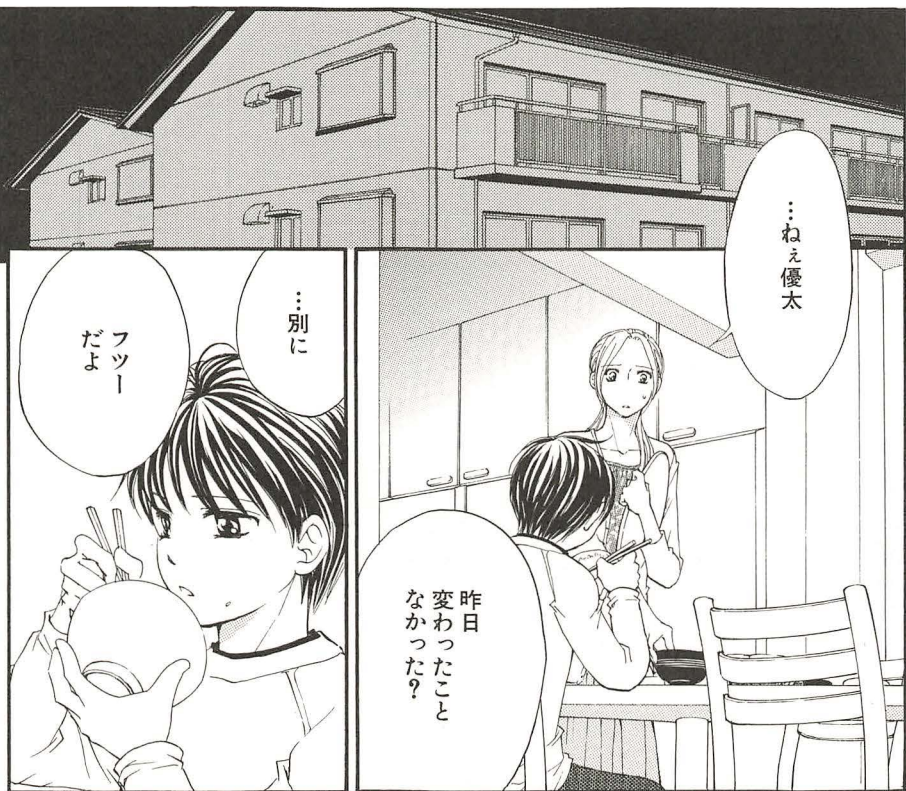


優太が
そんな
ひどい目に…!!



本人は
「いじめられている
わけじゃないと
言い張っているけれど

いつも寂しそうに
壁とキャッチボール
している姿は見ていて
胸が痛かった

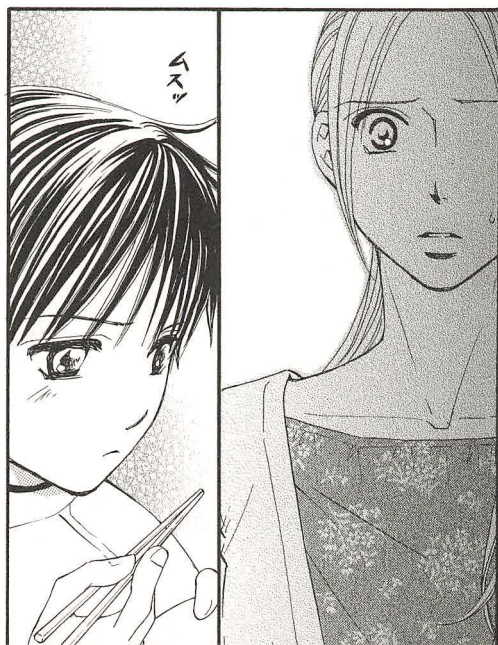


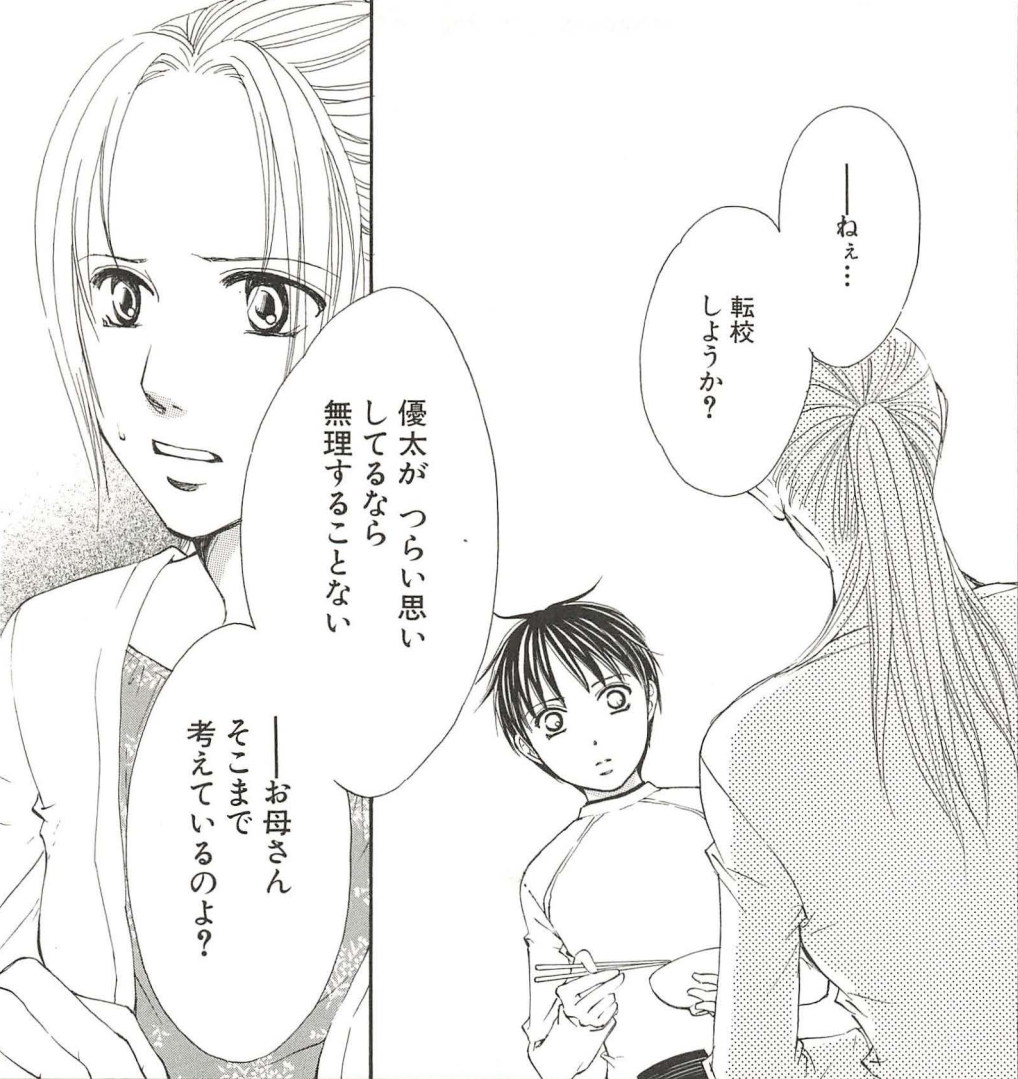
…ねえ優太

昨日
変わったこと
なかった？

…別に

フツー
だよ







ゆ…

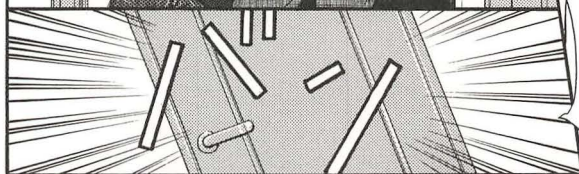
優太!!



お帰りっ

おー優太

ただいまー

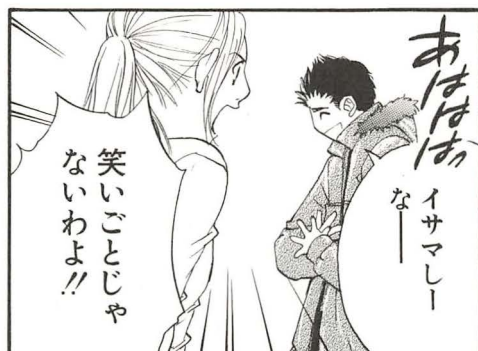


そんなことしたら
一生恨む
からね!!



……どーした
優太のヤツ

何か
あったのか?





そんなこと言って！
真剣に考えて
ないだけでしょ！！



昨日優太と
風呂に入ったとき
話を聞いてやったんだ

優太は
今の状況を自分で
なんとかできると
思ってる

もう少し
見守ってやっても
いいだろう



話
ソラス
つもり!?



あ
そうそう
今日偶然
高校ん時の先輩に
会ったんだ

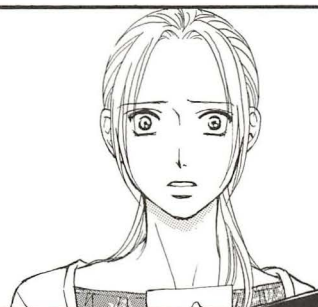


優太のことを話したら
「力になれると思うよ」って
言ってくれた



仕事は
経営コンサルタント
なんだけどな

いや
その矢口さんて先輩
心理学に詳しくて
企業や個人の
問題解決を得意と
しているんだって



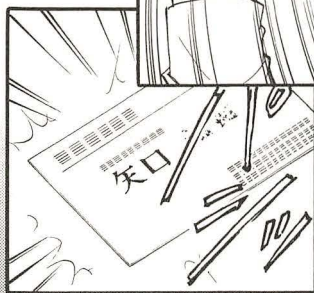


私が悩むのは
当然よ！
親なんだから！！

あなたは一日中
トラックに乗ってりや
いいんだから
気楽よね

実際に優太を
育てるのは私で
あなたは一緒に
悩んでもくれない…

どうせその人も
子育てのことは
何もわからないに
決まってる！！



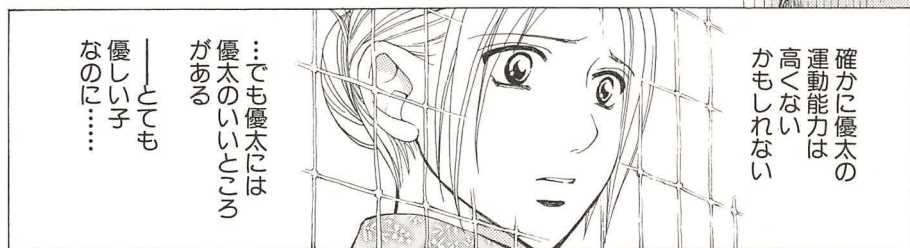
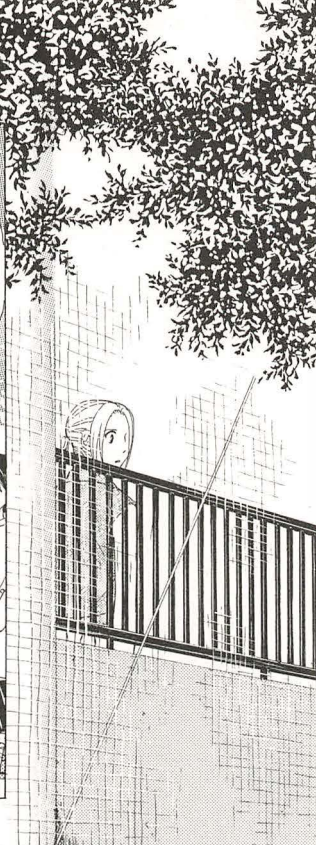
2年くらい前は
優太が友達と一緒に
野球をしていた
時期もあった



オーライ

オーライ

オーライ



優太の寂しげな
姿を見るのが
悲しい

でも一番
つらいのは

優太がつらさや寂しさを
一人で抱え込んで
決して話してくれないこと…

「僕は平気だ」って
言い張って何も
させてくれない…

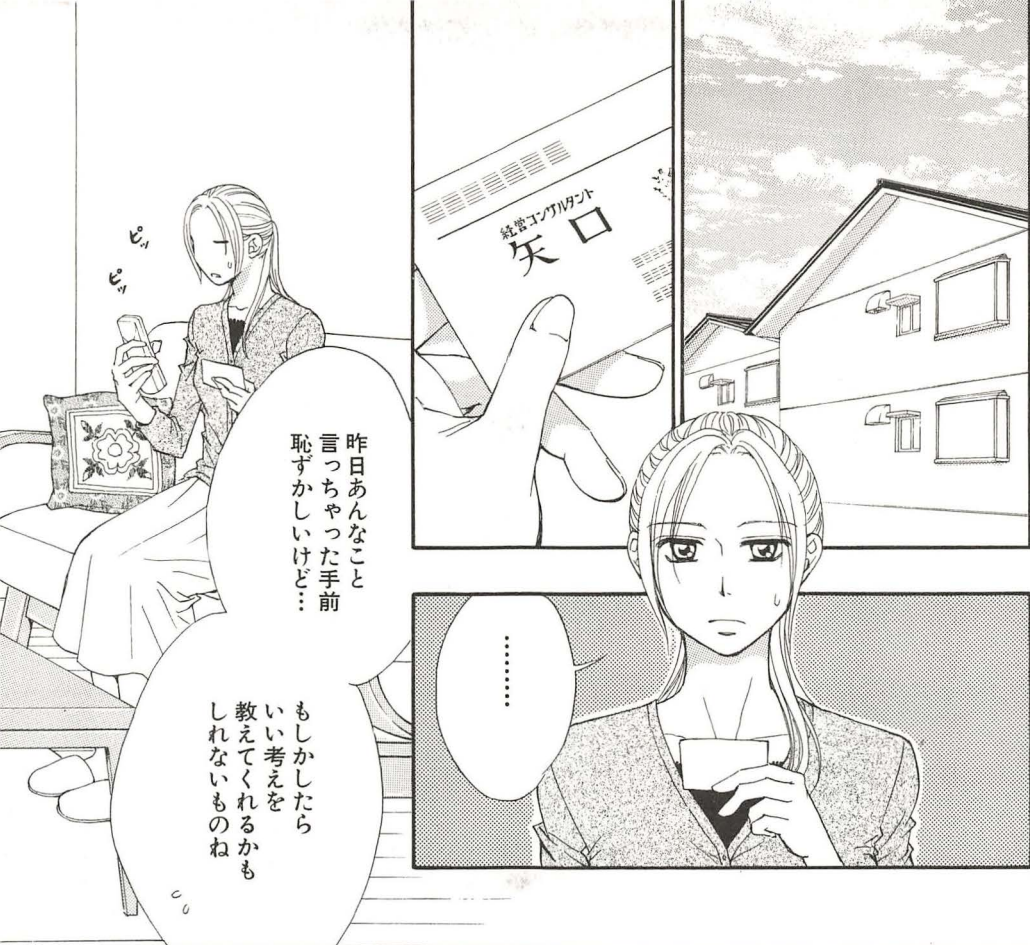
お母さんには
…関係ないよ

夫は頼りに
ならないし…

こんなこと
誰にも相談できない

誰か…

誰でもいいから
助けて——!!





あ…！

あのですね
私…！



はい！

お電話
替わりました
矢口です



…もしかして
秋山くんの
奥さんですか？

はい
そうなん
です

あ—
そうですか
初めまして



秋山くんから
お話は少しだけ
伺っています

息子さんの
ことで悩まれ
てるとか…

相談に乗って
いただいていた
のでしょうか…





つらかった…
何年も一人で
悩み続けて
いたから――

はい――



でも…

ナナ



突破口…?

そんなに簡単に
解決するなんて
信じられない…



…奥さん

もしあなたが本気で
解決なりたいのなら
突破口が開けるかも
しれませんよ



まずはつきり
してることは

あなたが誰か
身近な人を
責めていると
いうことです



…もし解決
できるなら
何だってやります

——私
本気です!!



だけど…
何をやれば
いいんでしょうか…

ではそれを
探りましょう



理論的なことを
じっくり説明すれば
いいんでしょうが
私もそこまでは
時間がないのです

…えっ？

どういう
ことですか？



そ…んな
子どもがいじめ
られることと
それが

なぜ関係が
あると…？

結論から言いますと
あなたが誰か
感謝すべき人に
感謝せずに

その人を
責めて
生きている

だから
問題が
起こるのです





すぐに信じられない
のは無理もないです

我々は学校教育で
目に見えるものを
対象にした物質科学を
中心に教えられて
育ちましたからね

いま私が
話していることは
心理学ではなく、
前に発見された
法則なんです

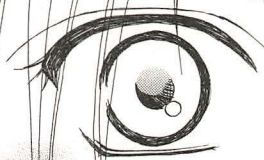
そ…その
心理学の話を
教えて下さい

現実にかかる出来事は
ひとつの『結果』です

『結果』には必ず『原因』があり
その『原因』は
あなたの心の中にある



つまり
あなたの人生の現実
はあなたの心を映し出した
鏡だと思ってください



例えば鏡を見て
『髪型がくずれてる！』とか
『今日は私 顔色が悪いな』って
気付くことがありますよね

鏡がないと
自分の姿に気付く
ことができない……

そして鏡に映る
自分の姿が乱れていれば
鏡の方に手を伸ばすのではなく
自分自身を整えます

そうすれば自然と
鏡の中の自分の
姿も整う……

人生の問題も
根本的に解決するには
自分の心の中の原因を
解消する必要があるのです

人生は……
鏡？

だとすると今
私に起きている問題は
どんな原因から
起きているのですか？



『自分の大切な
お子さんが人から
責められて困っている』
という『結果』から
考えられる『原因』は



あなたが
『大切にする必要が
ある人を買めて
しまっている』
ということですよ

あなたは
感謝する必要がある人…
それも身近な人を
責めていませんか？

一番身近な
ご主人に対しては
どうですか？



…主人には
感謝してます

トラックの運転手
として働いてくれる
おかげで家族が
食べていけるの
ですから…

感謝してない
なんて…
そんなことはない



それは……
ちよつとない
かもしれま
せんね……



あの人
樂觀すぎる
んです

今回の優太の件
にしても
思慮が浅いと
いうか――

こう言ったら
なんですが
教養がなくて――



それは
何よりです

ではご主人を
大切に
おられますか？

尊敬して
おられますか？

尊敬――？



私は四大を
卒業してますが
彼は高卒で……

それだけじゃ
なくてあの
週刊誌しか
読まないし

読書が趣味の
私としては正直
優太にはあの人の
ようになって欲しい
という思いがあります







お父様に対して
『許せない』という
思いを心のどこかに
持っていないませんか？

たしかに：
父を許してない
かもしれない――

親として感謝してる
つもりだったけど
父のことは好きに
なれなかった



.....



——でも
優太のため
なら……!!

——わかりました
何をやったらよいか
教えて下さい

……

父のこと
夫のことで

何かを変えようと
思うことなんて
一度もなかった

では今から
教えることを
やってみて
下さい

お父様に対する
『許せない』という
気持ち存分に
紙に書きなぐって
下さい

怒りを
ぶつけるような
文章でも

『バカヤロー』『
コノヤロー』『大嫌い』
そんな言葉でも
OKです

具体的な出来事を
思い出したら
それも書いて

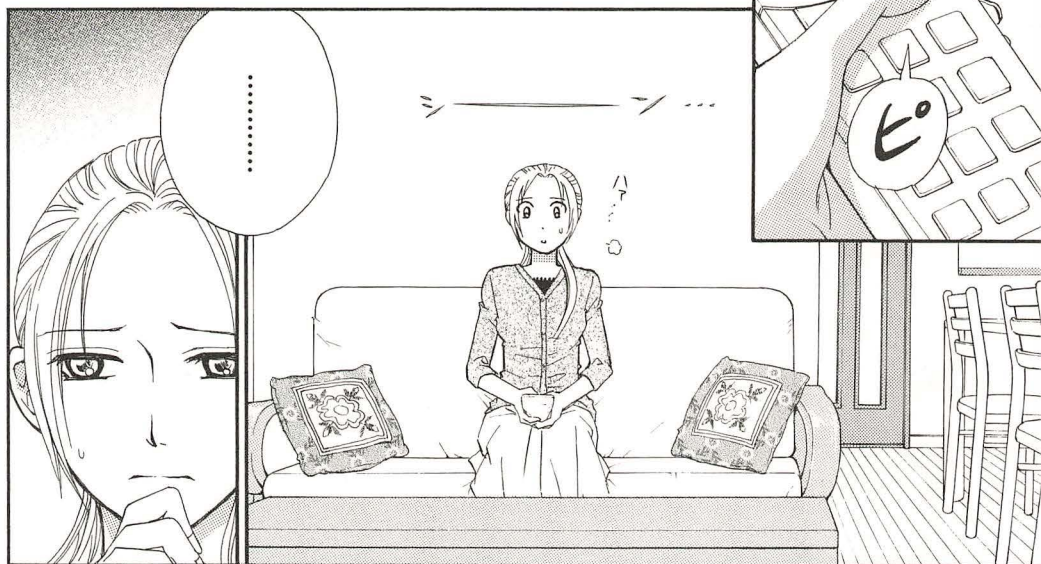
『そのとき私はこんな
気持ちだったんだ』って
ことも書いてみて下さい

書き出すのは
あなたの気持ちです

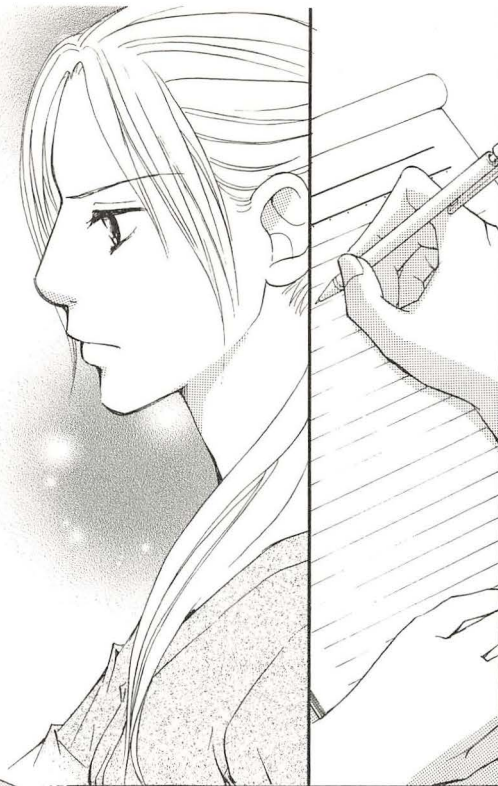
気がすむまで
やることです

十分に気がすんだら
また電話を下さい
携帯の番号も
教えておきます





建設会社で
現場監督をしていた
父はなにかと
口やかましい人だった



夕食が説教の時間にな
ることも多かったし

門限は6時と
いつも言ってる
だろうが!!

子ども達が自分の
思い通りにならないと
すぐ怒鳴りつける
そんな父だった



お父さんは
私の気持ち
なんか
興味ないんだ!

そう
思うことも
多かった



「たぐバカヤローが…」

「ブッブッ」

お酒を飲んで
グチを言い

砂や土まみれの
仕事着のまま
食卓につき

お父さん！ みんなで
食事してるんだから
少しはキレイに
してよ！！

ガッ

何だと!?

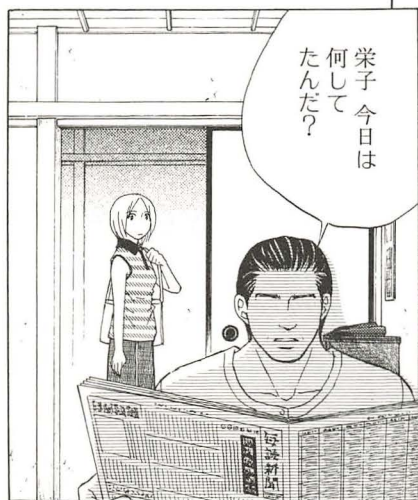
誰のおかげで
メシが食えてると
思ってるんだ!!

最低よ!!
わんたなんの
親の資格
なんすね

ああ
イヤだ!!

あんな人
大っ嫌い

口もきき
たくない!!

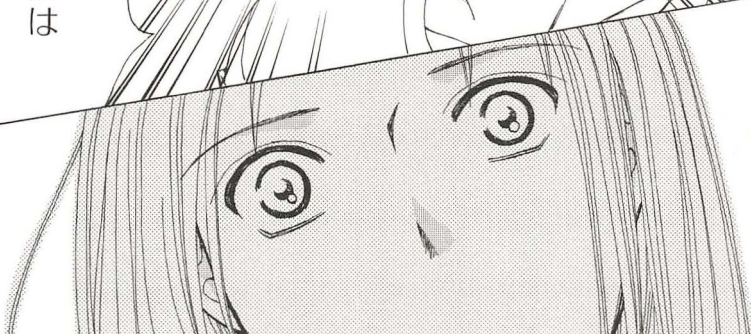




親に嘘をつくくらい
後ろめたい
付き合い方を
しているのか！

お前は…

ろくな女には
ならん！

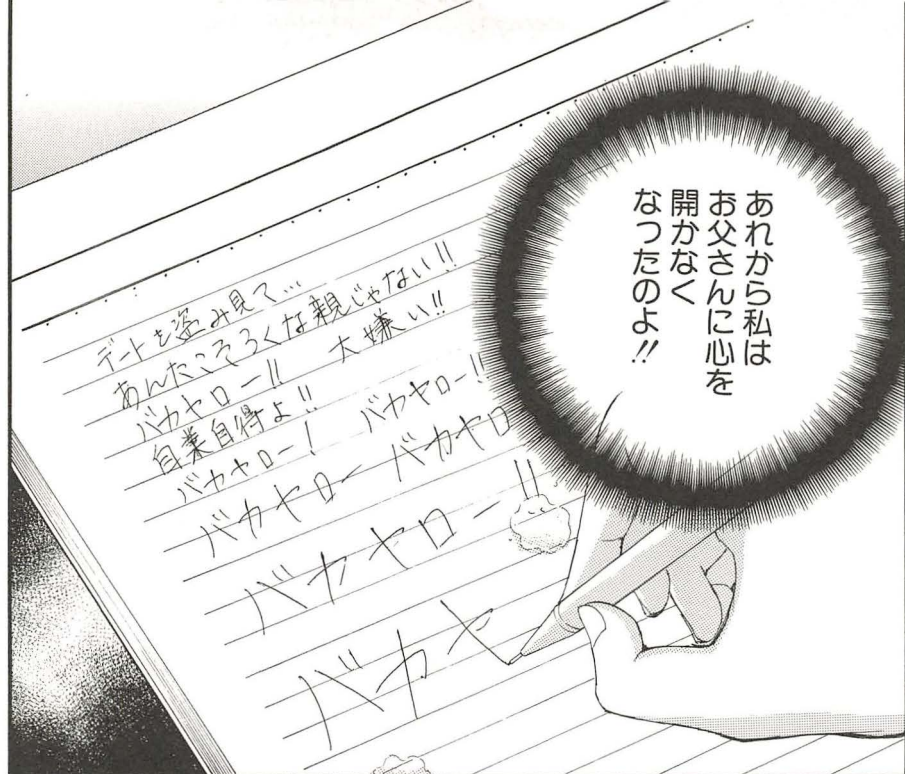


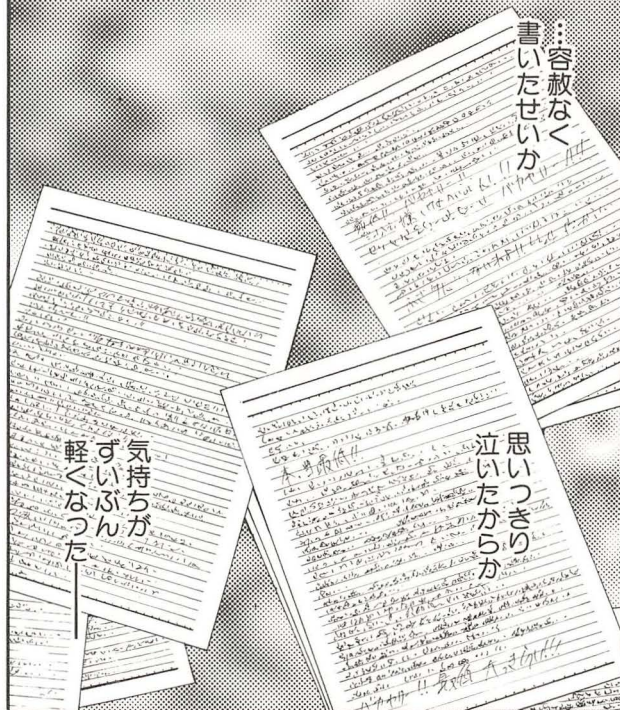
！お父さんが
そんなだから
嘘もつきたく
なるんですよ！

ろくな女に
ならないって
なんでひどい言葉…



私がどのくらい
傷ついたか
知らないんでしょう！





…容赦なく
書いたせいか

気持ち
がずいぶん
軽くなった

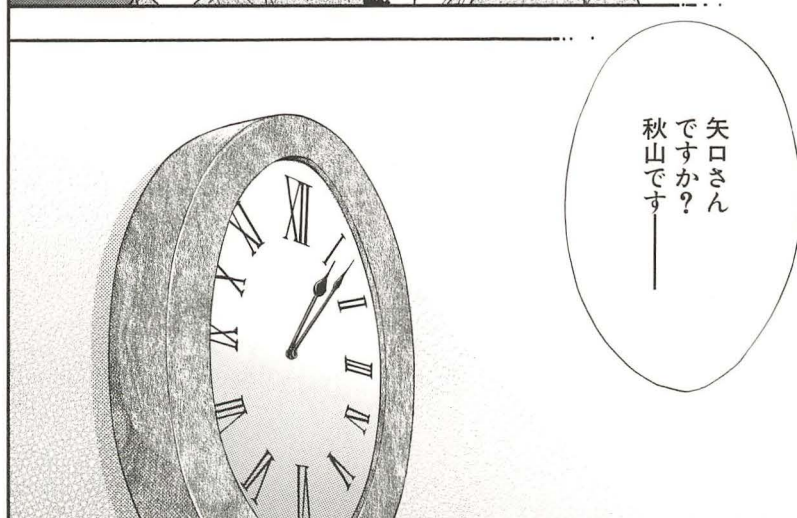
思いつき
泣いたからか



もう2時間も
経つてる――



すん



矢口さん
ですか？
秋山です――

ピッ

ピッ



…ご自分の
気持ちを書き出し
ましたか？



お父様を
許す覚悟は
できましたか？



…正直な
ところその
覚悟までは…

— だけど
できることは
何でもやって
みようと思います

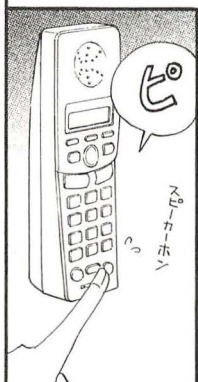


ではやって
みましょう

紙を用意
して下さい



そして上の方に
『父に感謝できること』
というタイトルを
書いて下さい



許せるものなら

許して楽に
なりたいたいとも
思います

さて
お父様に感謝
できるとしたら
どんなことが
ありますか？



それは…まず
働いて養って
くれたことですね

そのおかげで
家族も食べて
いけたわけですし…

私も育てて
もらえた
わけです



それを紙に
書きとめて
下さい

他にも
ありますか？

うーん…
私が
小学生の頃
よく公園に連れてって
遊んでくれましたね

それも書き
とめて下さい
—他には？

…それ
くらい
でしょうか

ガリガリッ





特に浮かびませんが…
あえて言えば
『心の中で反発し続けた
こと』でしょうか…



—では
別の紙に

『父に謝りたい
こと』という
タイトルを
書いて下さい

さてお父様に
謝りたいことは
何かありますか？



ただ心から
謝りたいと
いう気持ちには
なれません

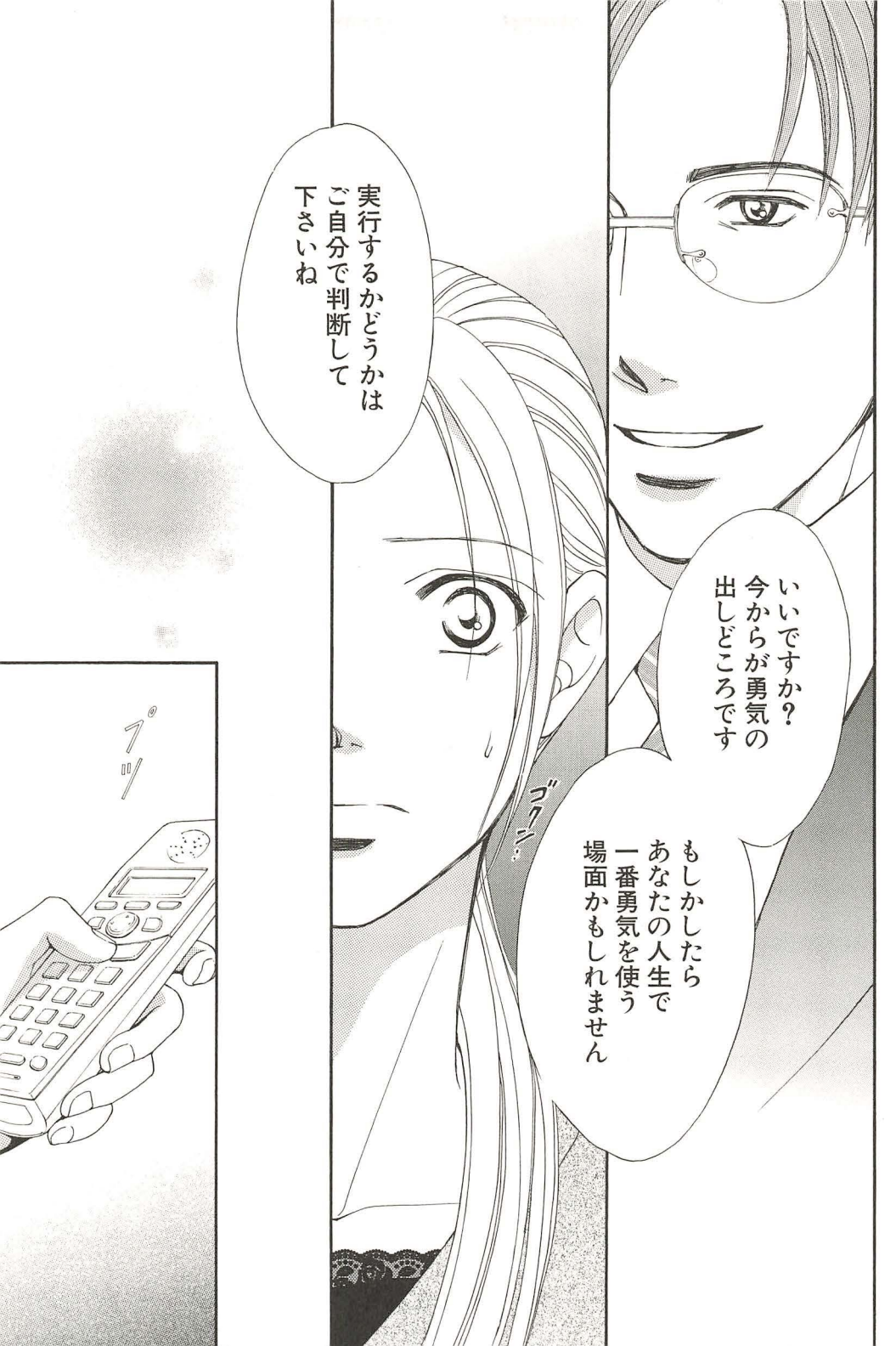


実感が
伴わなくても
OKです

まずは
形から入り
ますから

とりあえず今
おっしゃったことを
書きとめて
下さい

書きとめ
ました



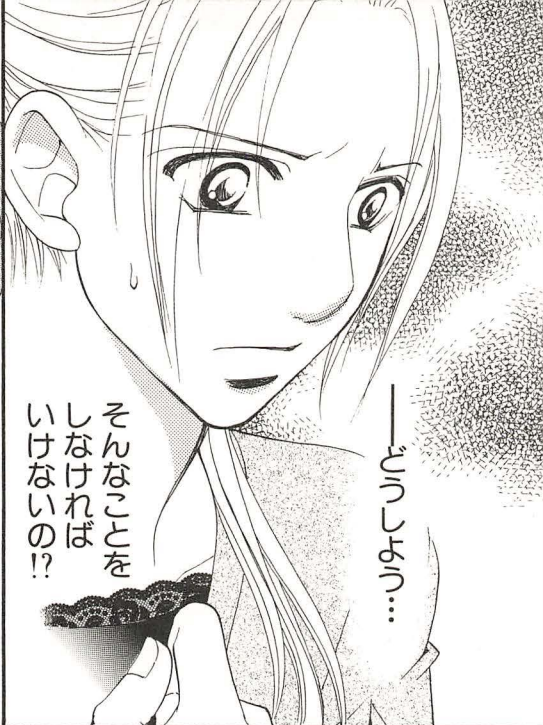
いいですか？
今からが勇気の
出しどころです

もしかしたら
あなたの人生で
一番勇気を使う
場面かもしれません

実行するかどうかは
ご自分で判断して
下さいね



今からお父様に
電話をかけて
感謝の言葉と
謝る言葉を
伝えて下さい



—どうしよう…

そんなことを
しなければ
いけないの!?

まだ
許す気にも
なれない
のに—

あの父に
謝る
なんて…



悪いのは
お父さんのほう

私が謝るのは
筋違いだ
—!!

電話

実感が湧いてこなかったら
先程2つの紙に書きとめた
『父に感謝できること』と
『父に謝りたいこと』を
読んで伝えるだけでOKです

伝えたら
すぐに電話を
切って
かまいません

一生に一度の
勇気を使う
価値はあると
思いますよ

してみよう



この文章を
棒読みするくらい
ならでける

父に感謝できること
前払いで読んでもいいこと
私が小中学生のころよく父に読んでいた
前払いで読んでもいいこと

前払いのこと。

それなら……
やつてみた方が
いいに決まってる

——でも今日は

電話で父と
話すのだ

ブーン……

……こんなきつかけでも
なかったら
お父さんと電話で
話すことなんて一生
なかったかもしれない

ピッ
ピッ

ピッ

以前はいつも
電話に父が出ると
すぐさま

私だけど
お母さんにかわって

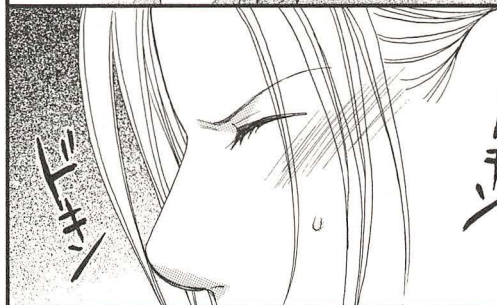
と
言つて
いた

今では父も
「栄子から自分に
用事があるはずが
ない」とわかつていて

「私だけど」と
言っただけで
母に取り次いで
くれる

——はい
もしもし？





ドキン

その父に
感謝の言葉を
伝え
謝る――

普通だったら
絶対
できない





ええと…

それと…
私が子どもの頃
公園とかも連れてって
くれたじゃない

…なんていうか
『ありがたい』っていうか…
感謝みたいなこと
言ったことないと思うのよ

それで一度
ちゃんと行って
おきたいなと
思っ…

…えーと
私も育てて
もらったわけだし…

お父さん
現場の仕事けっこう
大変だったと思うのよ

それから私
心の中でけっこう
お父さんに
反発してたしっ

それも
謝りたいなと
思っただの!!



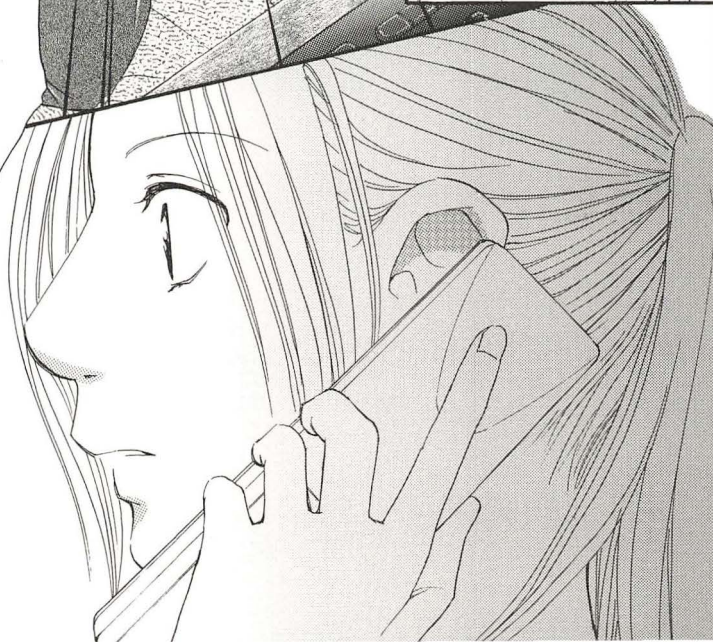


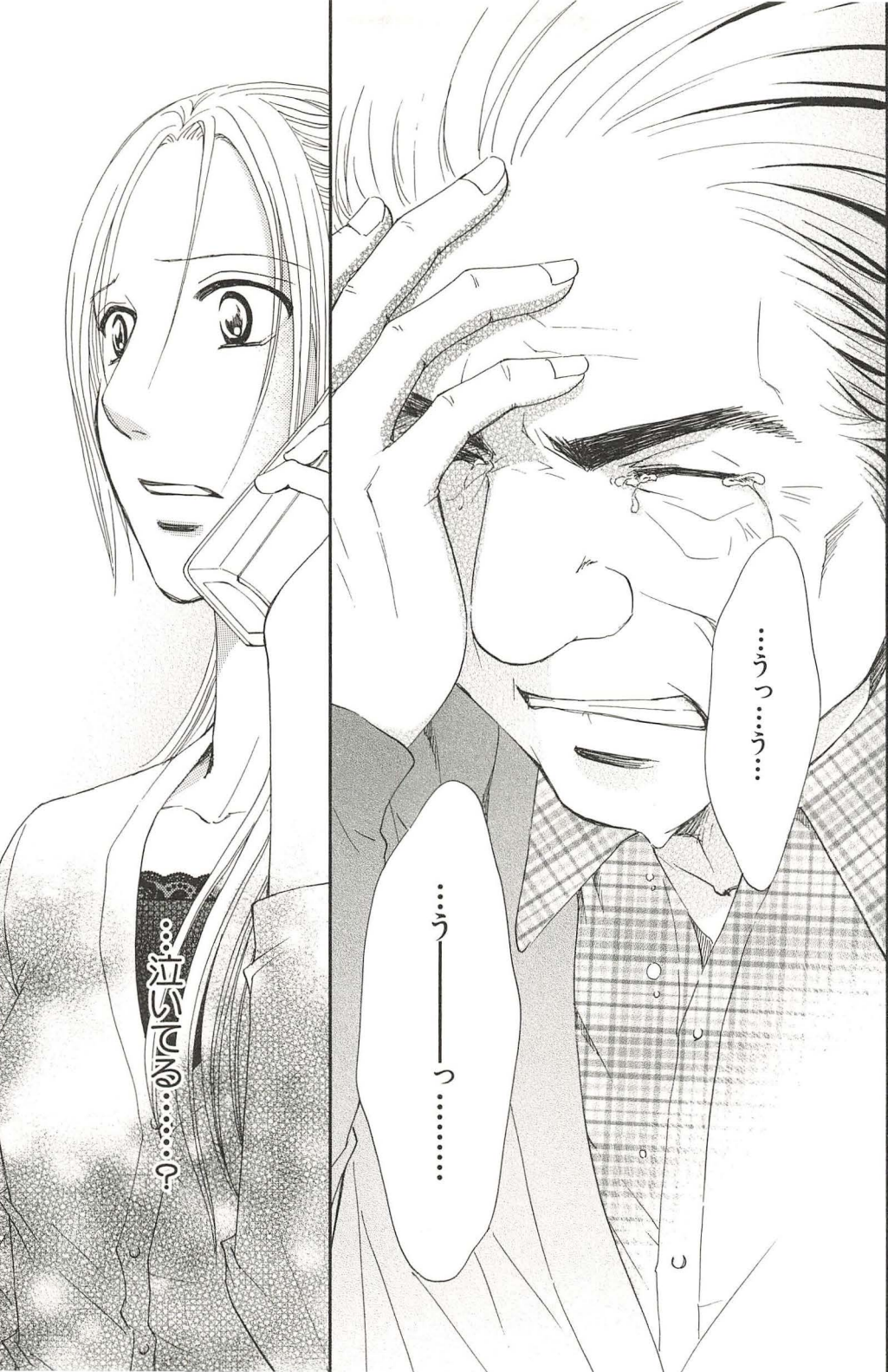
何かひどいこと
言ったんでしょう！

お父さん
泣き崩れてる
じゃないの！！



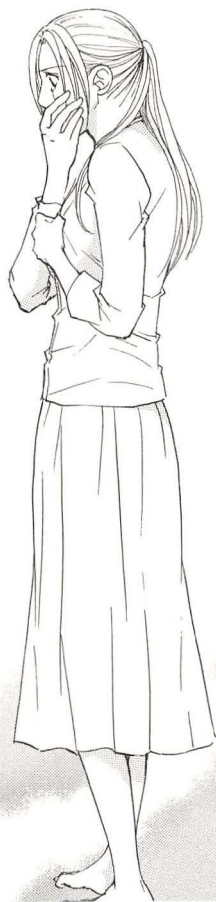
え…？

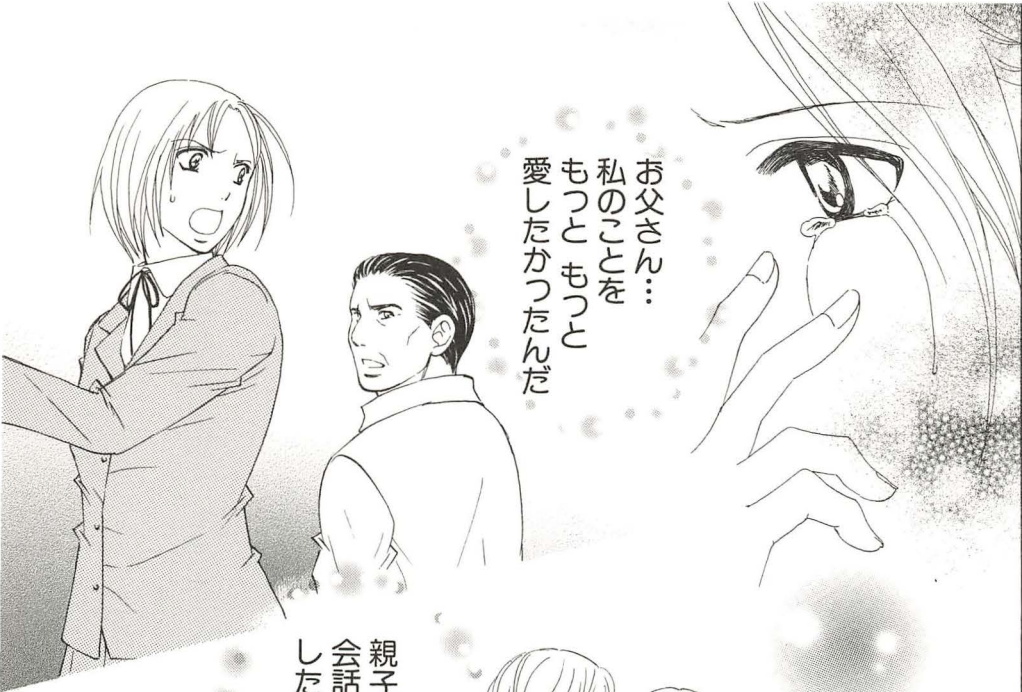




お父さんが
泣く声…
はじめて聞いた

あの
強かつた
お父さんが…





お父さん…
私のことを
もつともつと
愛したかったんだ



親子らしい
会話もたくさん
したかったんだね



ずっと
寂しかったんだ…

ずっと…

お父さんの愛を
拒否してきた

だけど
私はずっと

仕事でどんなに
つらいことがあっても
耐えていた強い
お父さんが…

う……

娘に愛が伝わらない
ことがそんなに
つらいことだったんだ——

…お父さ…ん…



お母さん…

もう一度
お父さんに
替わってくれる？

説明して
くれる？

栄子！
もう落ち着いた？



…栄子…
すまなかった

わしいい
父親じゃなかった

お前には
ずいぶんイヤな
思いをさせた…



お父さん
ごめんなさい

私こそ
悪い娘で
ごめんなさい

私を育てて
くれて

ありが
とう…



何がおきたのか
お母さんさっぱり
わからない

また落ち着い
たら説明して
ちょうだい

一旦電話
切るよ



父の愛

父の弱さ

父の不器用さが

全然見えて
いなかった



20年以上もの間
父を嫌ってきた…

自分だけが
被害者だと
思っていた



私はお父さんに
どれだけ
つらい思いを
させてきたんだろう…



まずは
形から入れば
OKです

気持ちは
後からついて
きますから



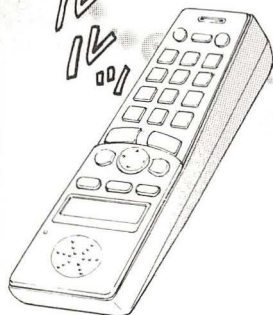
ども矢口です

いま時間が
できましたので
電話しました

さっきはお話の
途中で電話を
切ったような気が
しまして

矢口さんが
言ってたのは
こういうこと
だったんだ

ツル
ツル
ツル





—そうですか
勇気を持って行動されて
よかったですね！



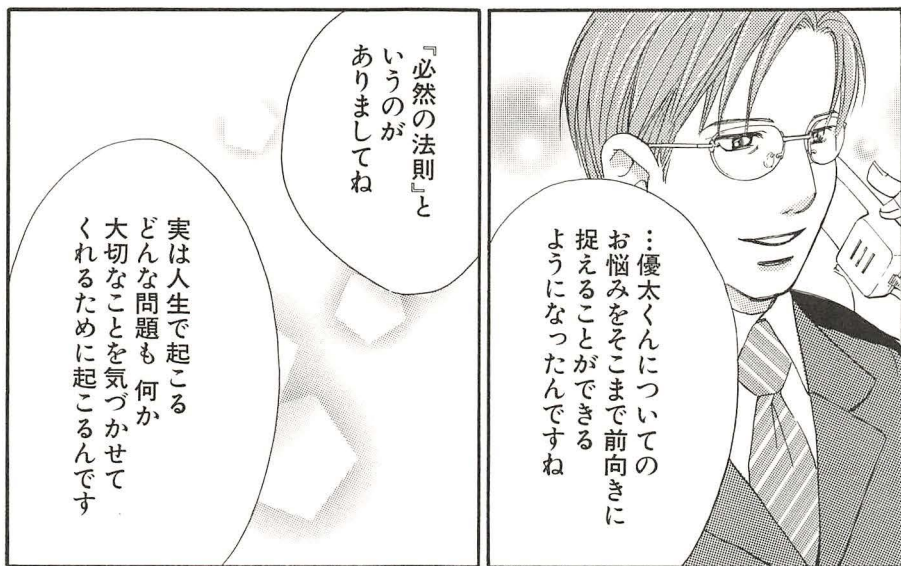
実は私
父に電話
したんです

電話して
本当によかった
です

ありがとう
ございました
矢口さん
のおかげです



優太の問題のおかげで
父と和解できたんだと
思うと優太の問題が
あってよかったのかなと
いう気すらします



：優太くんについての
お悩みをそこまで前向きに
捉えることができる
ようになったんですね

『必然の法則』と
いうのが
ありますね

実は人生で起こる
どんな問題も 何か
大切なことを気づかせて
くれるために起こるんです

つまり偶然
起こるのではなく
起こるべくして
必然的に起こる――

ということは
自分に解決できない
問題は決して
起こらないのです



前向きで愛のある
取り組みさえすれば
後で必ず

『あの問題が起きてよかった
そのおかげで…』と言える
ような恩恵をもたらすのです





…本当に
そうなるん
でしょうか…

心の世界は
つながって
ますからね



それは
あなた次第です

さて

あなたにとって
一番つらいのは
優太くんが心を開いて
くれないことでしたね

はい 私は力に
なりたいのにな
拒否されてしまう…

親として何も
してやれないほど
つらいことは
ありません—

原因を解決すれば
結果は変わるしかないのです



——ところで
そのつらさは
誰が味わっていた
つらさなのか

もうおわかり
ですね

——本当につらい
でしょうね…



これが長年
父が味わい続けた
つらさ——

——そうか…

娘が心を
開いてくれない
つらさ

娘から
拒否される
つらさ

親として
何もしてやれない
つらさ…



同じだ

…わかりました
私は父と同じつらさを
味わっていたんですね…

このつらさを
20年以上も…

あらためて
父のつらさが
わかりました

優太のおかげで…
優太が私に心を開いて
くれなかったおかげで
やっと理解することが
できました





優太くんは
お父様に対する
あなたのスタンスを
無意識に演じて
いたのです



感謝しなければ
いけませんね
『大事なことに
気づかせてくれて
ありがとう』って

今まで
『どうしてお母さんに
話してくれないの？』
って心の中で優太を
責めていましたから…

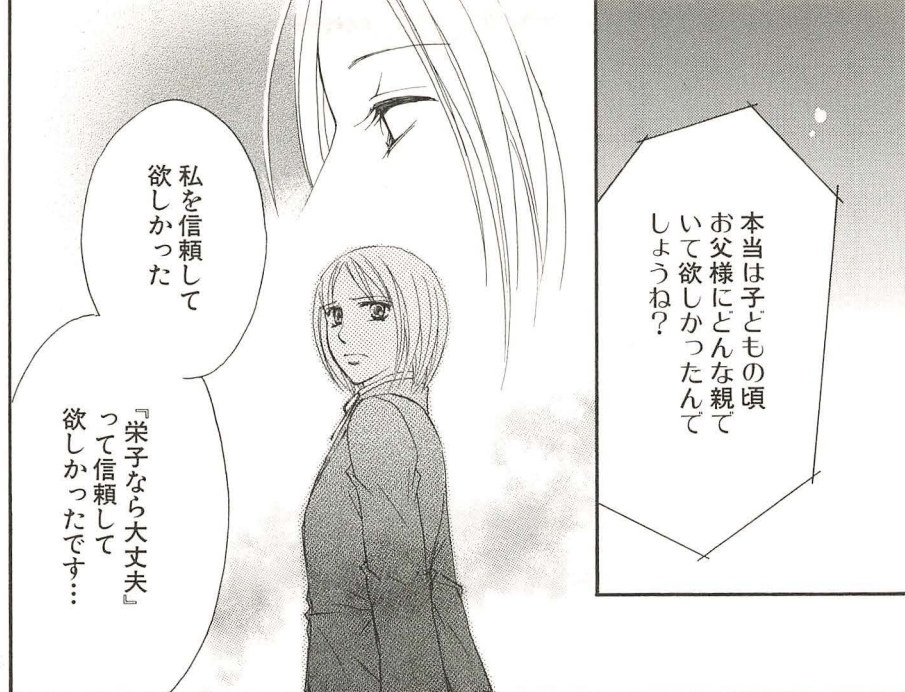


今なら優太くんの
気持ちも理解
できますか？

—そうか！



私が子どもの頃
いろんなことに
口出ししてくる
父がイヤでした



本当は子どもの頃
お父様にどんな親で
いて欲しかったんて
しょうね？

私を信頼して
欲しかった

『栄子なら大丈夫』
って信頼して
欲しかったです…



これからは
もつと優太を信頼して
あげたいです—



私 優太を
信頼していなかった…

『私が手助けしないと
この子は問題を解決
できない』と思ってました

それであれこれ
問いただしたり
説教したり…



……どうしても主人に対して『教養のない人』とか『思慮の浅い人』というふうに見てしまいます

では次に
ご主人とのことに
移りましょう

もう一度
ご主人に対して
どんな風を感じて
いらつしやるか話して
もらえますか？

はいっ

——あなたは
お父様のつらさを
理解し

優太さんの
つらさも
理解されましたね



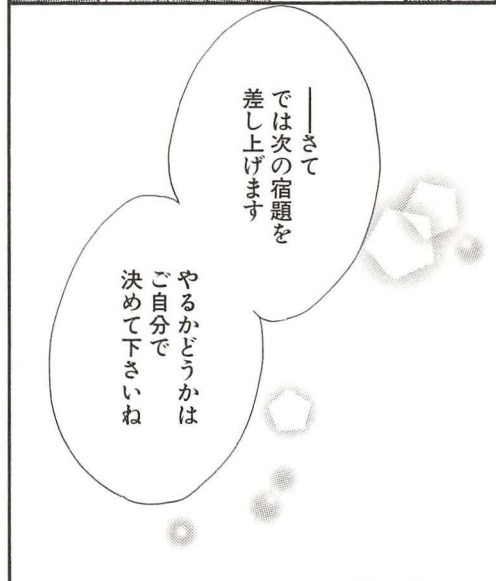
優太のことにも
私がこんなに悩んでいるのに
根拠なく樂觀的で……

主人にグチはぶつけても
ちゃんと相談することは
ありません

主人の意見は
受け付けられない
ので——









——宿題に
集中しよう

先程

『父に感謝できること』と
『父に謝りたいこと』の
2種類の紙を作りましたね

まずはその紙にさらに
お父様に感謝できること
謝りたいことを
書けるだけ書き出して
ください

紙は何枚
使っても
OKです

父に感謝
できる
こと——

現場監督の
きつい仕事を続けて
家族を養ってくれた

よく海や川に
連れて行ってくれて
泳ぎを教えて
くれた

子どもの頃、何度か
夜中に高熱を出した
ことがあったが

その都度
救急病院まで
連れて行ってくれた

肉体的働きをしていた
父にとって、夜中は
しんどかったはず...

メロンが
好きだった私に

誕生日には
メロンを買って
帰ってきてくれた

近所のいじめつ子に
いじめられたとき
その子の家に抗議
しに行ってくれた

私が入った
私立大学の学費を
文句も言わず
出してくれた

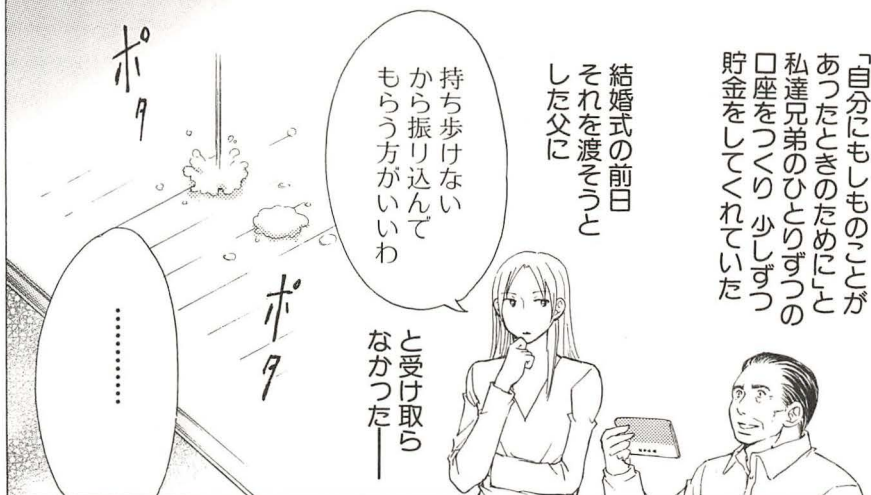
当時の我が家には
大きな負担
だったはず...

私の就職先が
決まったとき
豪華な寿司を
出前で取って
くれた

おちゃん
スシゼ

あたし
おスシは
好きじゃないの

まあまあ
お父さん



なのに父に対して
「品がない」と
「知的じゃない」と
バカにして…

お父さんが
頑張り続けて
くれたおかげで
私は大学まで
行かせて貰えたのに――

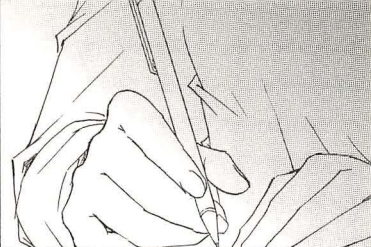
そして私は夫に対しても
「知的でない」という
イメージを持っている――

次にもう一枚紙を
用意してください

ここから
これからのご主人との
接し方のヒントが
みつかるはずです

嫌悪感をともなう
そのイメージは
父に対するものじゃないんだ





『父に対して
どのような考え方で
接したら
よかつたか——』

父の言動の奥にある
愛情に気づくこと



自分が不完全な人間で
あるように父も
不完全で不器用な
人間であることを
理解すること

『してもいいから』
ことに感謝すること

愛してもらっただけ
ではなくて自分から
愛すること
(父を喜ばせようとする)

そしてその上で
イヤなことはイヤと伝えて
お互いにとって居心地いい
関係を築くこと——

——そうか……

夫にも
こんな風に
すればいいんだ

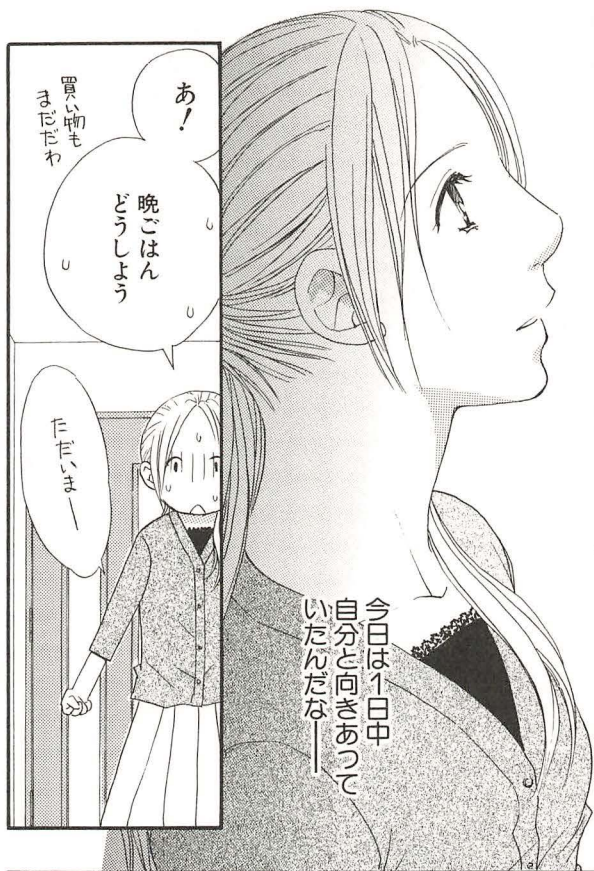


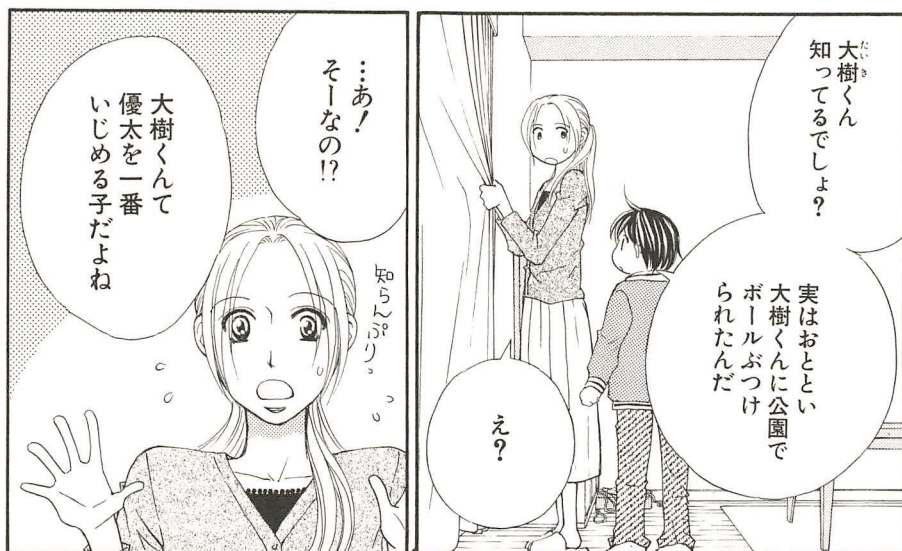
働いてくれている夫

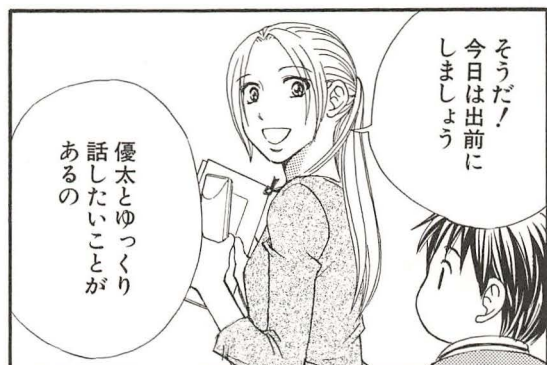
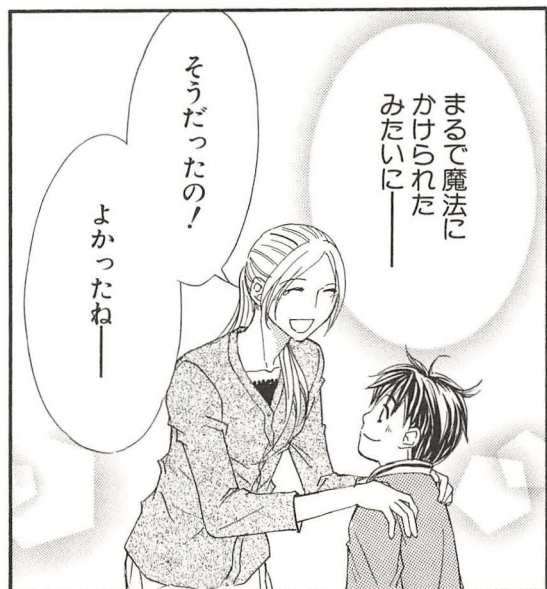
人生の
パートナーで
い続けてくれる夫

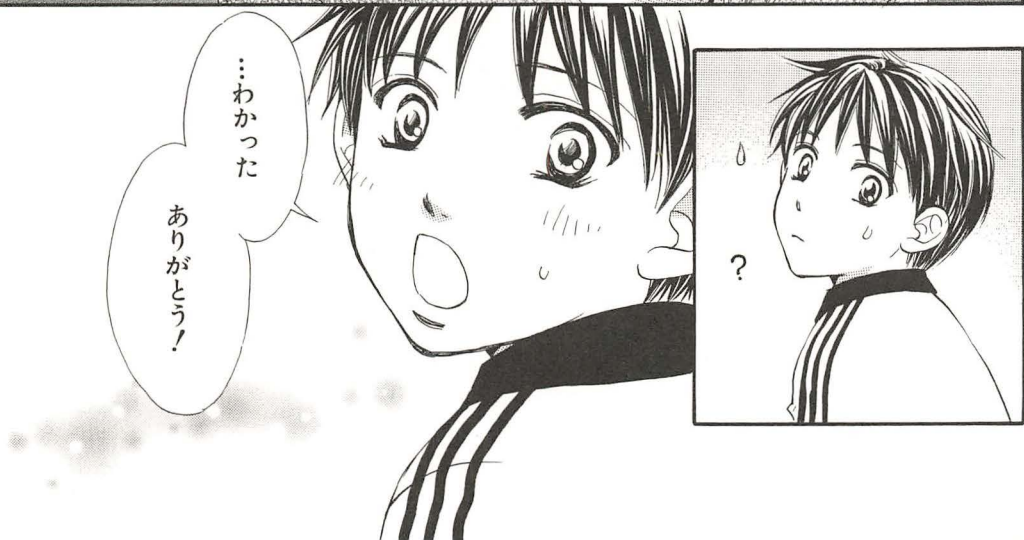
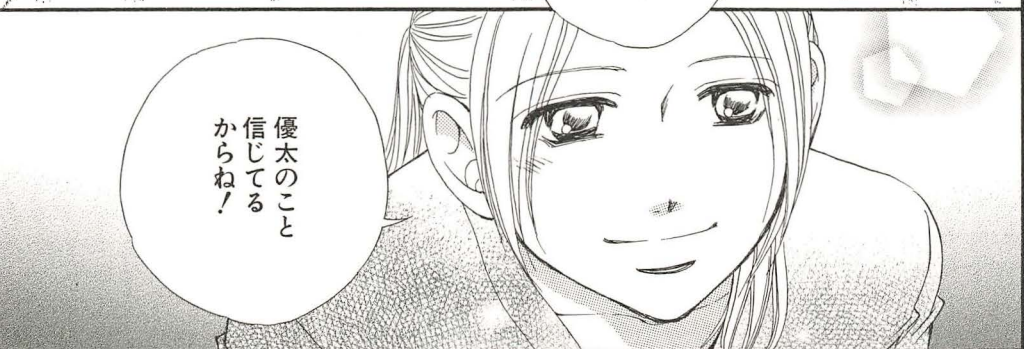
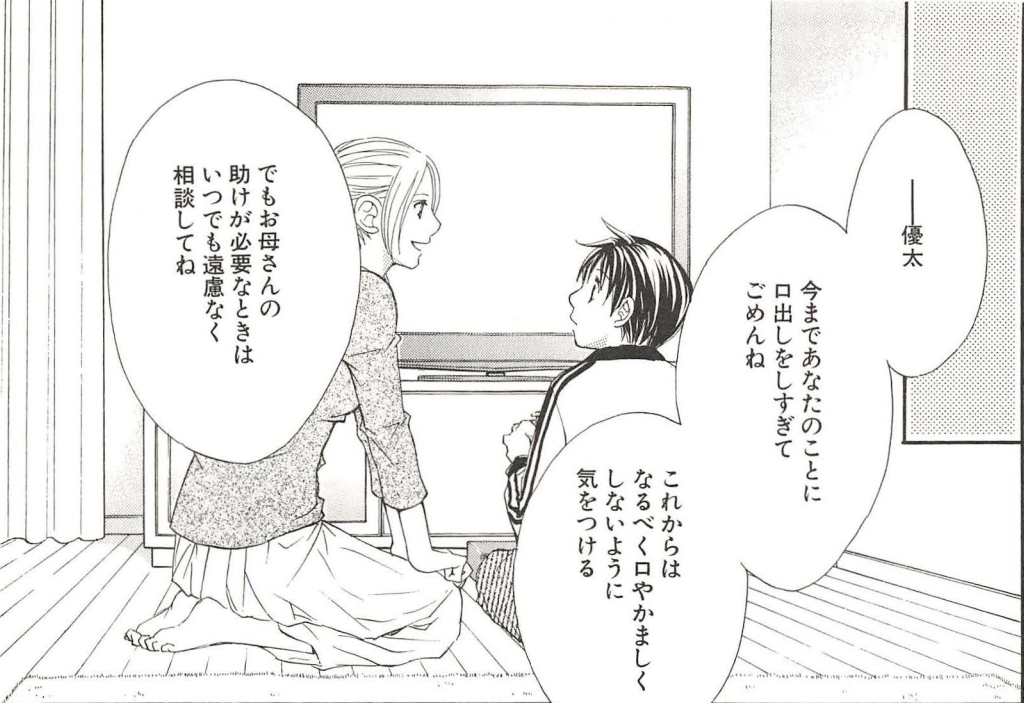
私：
夫に対して
感謝することを
忘れていた――

今日はあの人にも
感謝の言葉を
伝えよう







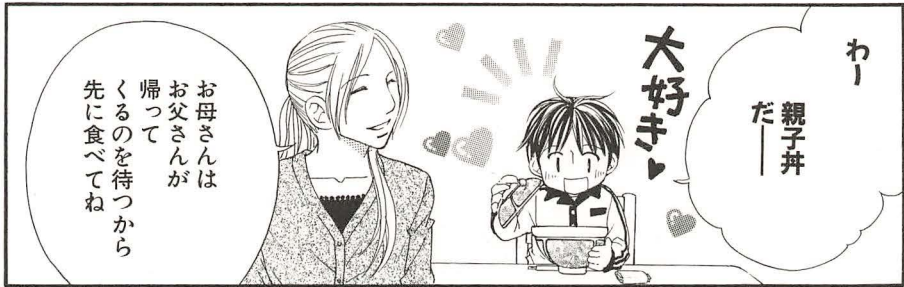




今日はなんか
変だなー

いいことが
続くなー

なんで
だろー？



わり

親子丼
だー

大好き♡

お母さんは
お父さんが
帰って
くるのを待つから
先に食べてね



えっ？

どうしたの？
いつもは先に
食べるのに



：お母さんが
間違ってたの

お父さんは
優しくて男らしくて
たくましくて：

男の中の
男よ

お父さんは
立派な人

お父さんが働いて
くれるおかげでこうやって
ご飯が食べられるん
だから感謝しようね

ごめんね
それもお母さん
間違ってた

：勉強しないと
お父さんのように
なっちゃうんでしょ？



優太は
その日で一番
嬉しそうに笑った

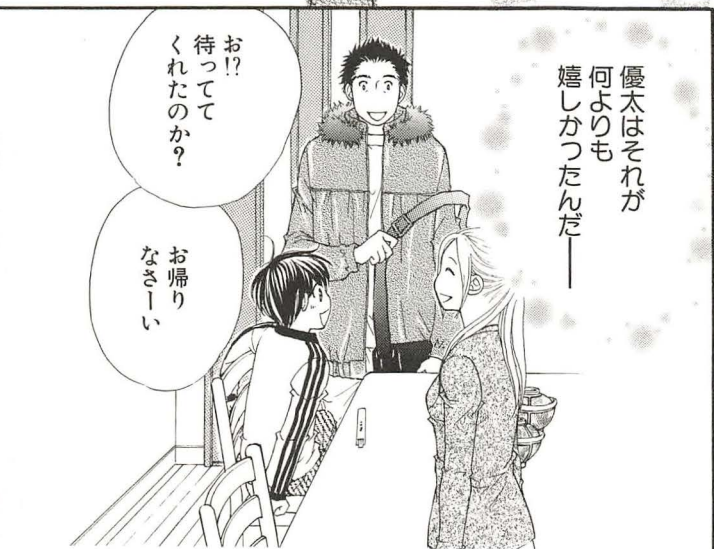


…お母さん…

本当に
そう思う？



うん 思うよ

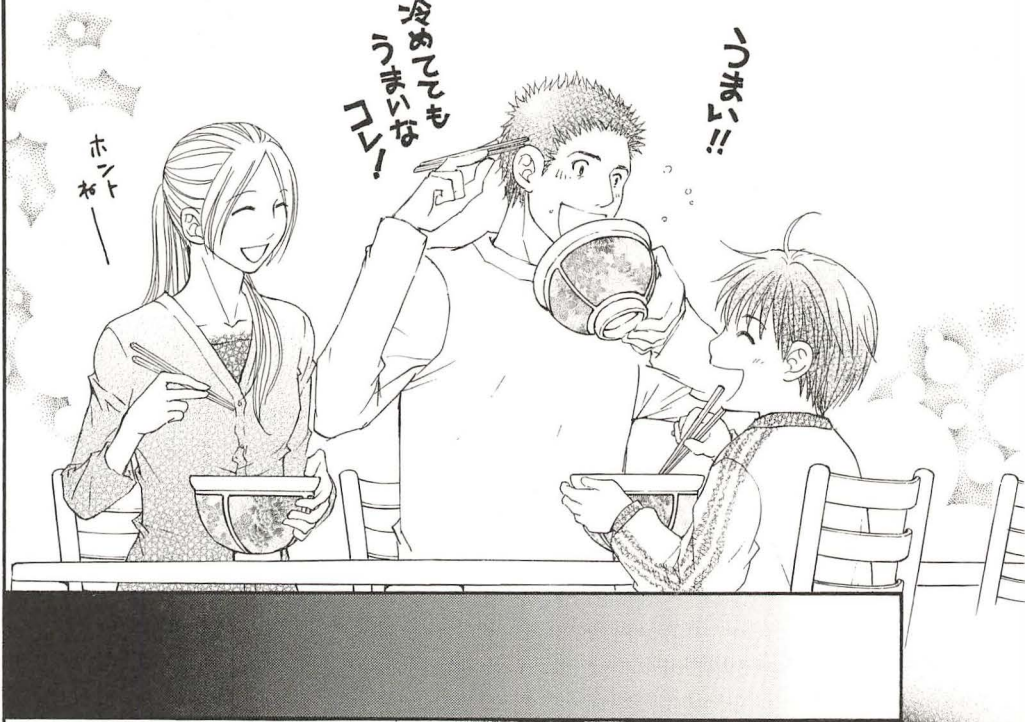


お!?
待ってて
くれたのか?

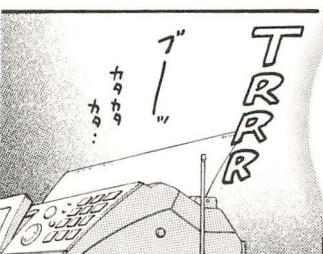
お帰り
なさい

優太はそれが
何よりも
嬉しかったんだ――

私の言葉は優太に
「お父さんを尊敬しても
いいよ」という許可を
与えたことになるのかも
しれない



ありがとう



本当は
この子に
導かれたのかも
しれない

お父さん
話しながら
泣いてました

今日のことで
お父さんから
聞きました

栄子へ

栄子へ

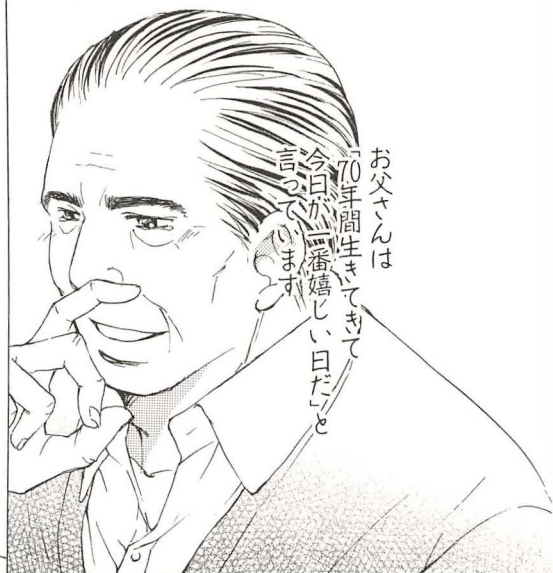
今日のことでお父さんから聞きました
お父さん話しながら泣いて
お母さんも嬉しくて涙が

お父さんは「毎朝毎晩生

お母さんも
嬉しくて
涙が出ました

この子のせいで私は
悩まされてると
思ってきたけど…

この子のおかげで
大切なことに
気付けた



お父さんは
「70年間生きてきて
今日が一番嬉しい日だ」と
言っています

晩ご飯のときに
いつもお酒を飲む
お父さんが

「酒に酔ってしまってこの
嬉しい気持ちが味わえなかったら
もったいない」と言って
今日はお酒を飲みませんでした



次はいつ
帰ってきますか

楽しみに
しています

母より

晩酌を欠かした
ことのない
お父さんが――

身体の調子が
よくない時も
お酒をやめられ
なかつたのは

寂しさのせい
だつたんだ――

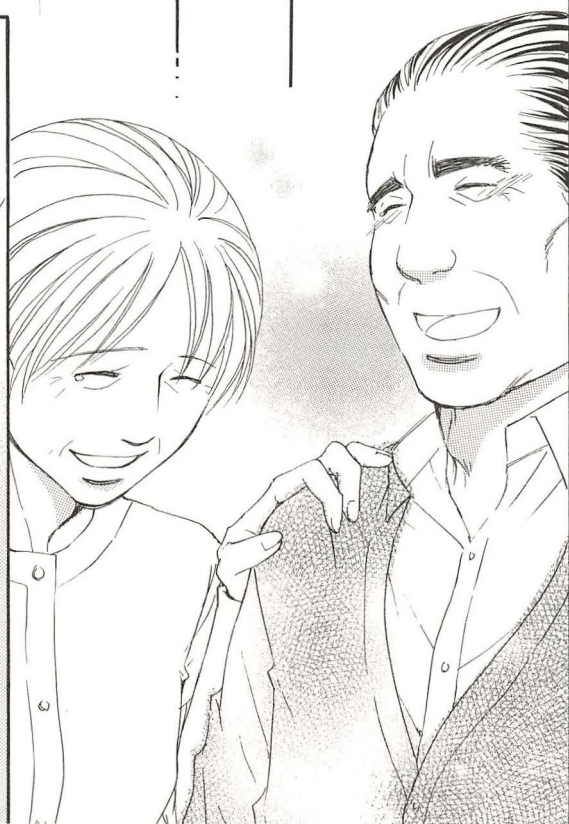
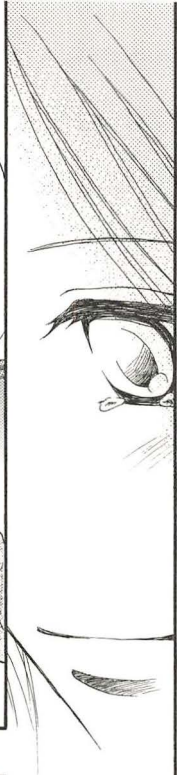


私が伝えた言葉が

どれだけ父の心を
幸せで満たしたのだろう――



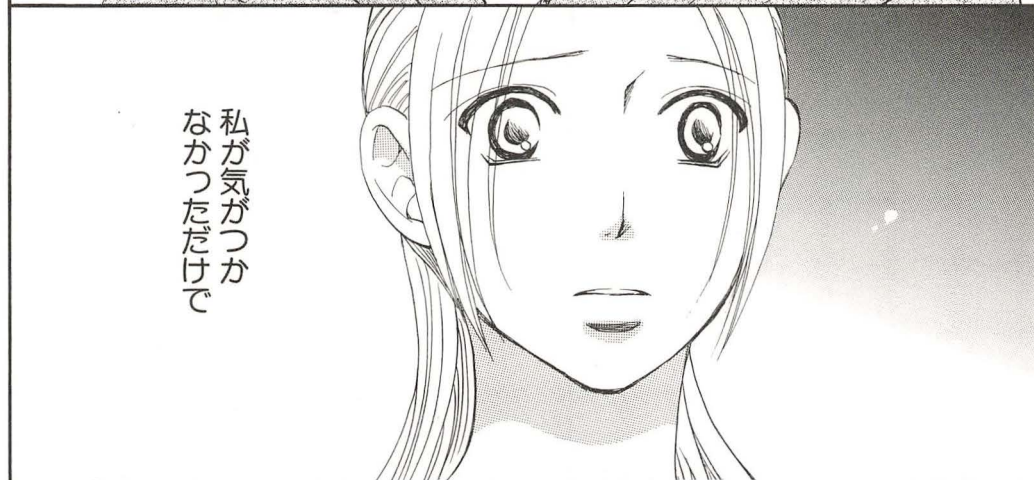
どうした？
泣いてるのか？

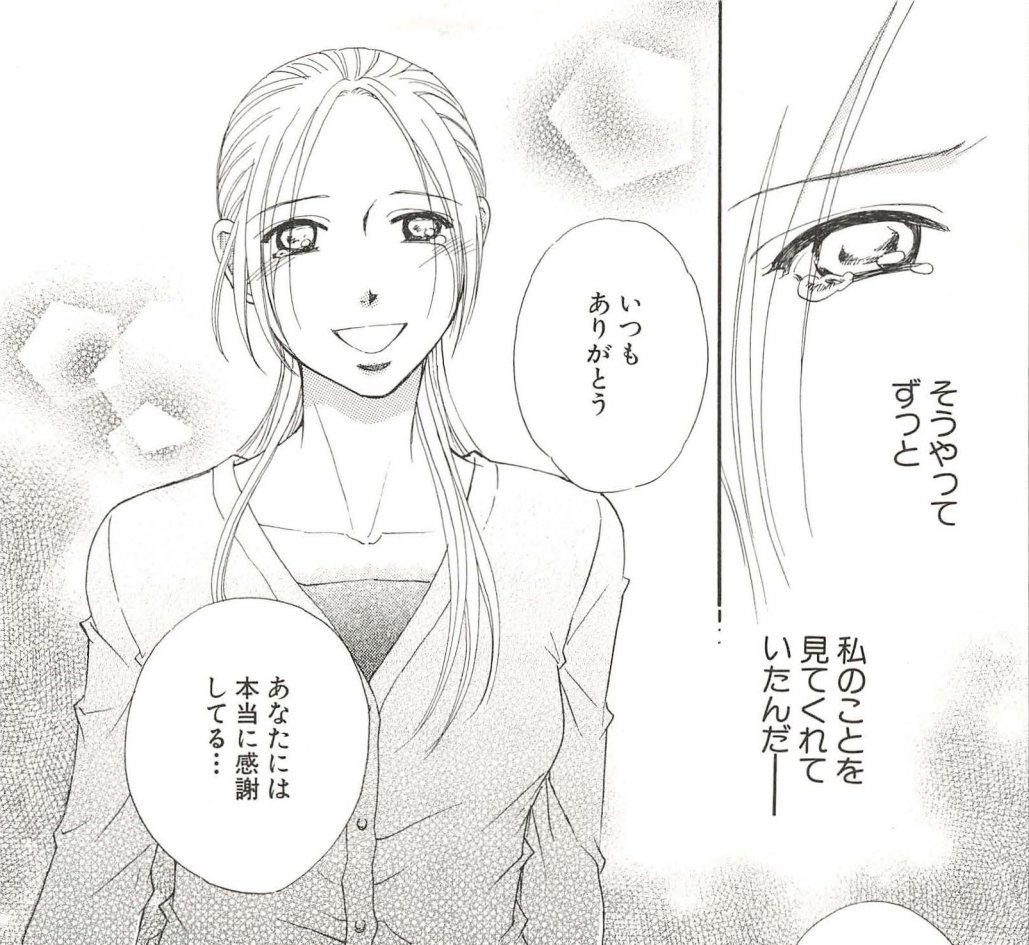


…今日ね

あなたが紹介
してくれた
矢口さんに
電話してみたの







いつも
ありがとう

そうやって
ずっと

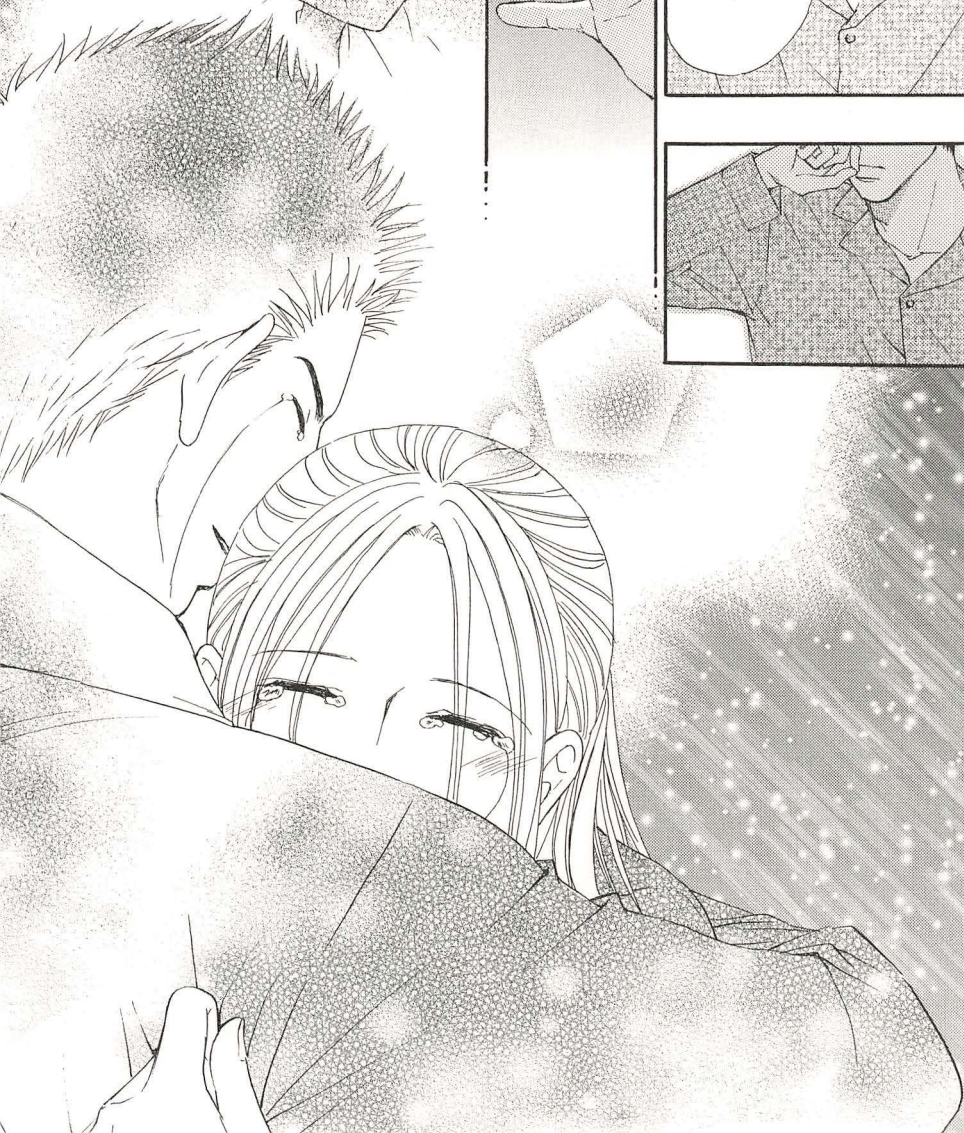
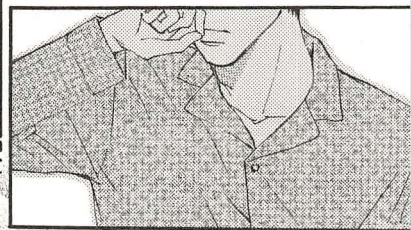
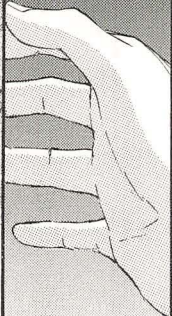
私のことを
見てくれて
いたんだ――

あなたには
本当に感謝
してる……



今日 あらためて
あなたのことを
尊敬しました

今まで あなたの
素晴らしさに
気付かなくて
ごめんなさい





ただいまー！



お母さん
聞いて！

今日ね
友達から
野球に誘われ
たんだ！



人生は
心を映しだす
鏡のようなもの

もしいま何か
問題が起きて
いるのだとしたら

それは
心の中を変えていく
きっかけになるかもしれない



今から
行ってくるから！



ありがとう

ありがとう

行つてらっしゃい

人生に幸せを呼びこむ

18のメッセージ

『コミック鏡の法則』を読んでいただき、
ありがとうございます。

読み終わって、あなたは今何を感じていますか？

さて、2006年に書籍版『鏡の法則』を出版して以来、
多くの読者の方々からご質問をいただきました。

そこで今回、特に多かったご質問に対して、

Q & A形式で私なりの考えをお答えしました。

あなたの疑問の解消にも役立つかもしれません。

また、様々な角度や視点からのご質問にお答えしていますので、

このQ & Aを読むことで、『鏡の法則』を深いレベルで

理解していただくことができると思います。

あなたが、ますます幸せな人生を実現されるのに役立てばうれしいです。

Question

1

「鏡の法則」を
わかりやすく
説明してください

「人生は自分の心を映し出す鏡」という
言葉がとても衝撃的でした。
この言葉の意味を、もう少し噛みくだ
いて教えてください。



Answer 1

人生では、自分の心の波長にピッタリな出来事が起きてきます。

つまり私たちは、自分の心の状態に同調するような出来事を引き寄せているわけです。

いつも周りの人を責めて生きていると、自分が責められるような出来事が起きて、悩むことになります。

また、何事にも感謝の気持ちを持つて生きていると、ますます感謝したくなるような出来事が起きてきます。

奪う気持ちで生きていると「奪われる人生」になり、与える心で生きていると与えられて「豊かな人生」になります。つまり、自分の心の中の「原因」が現象化した「結果」が人生なのです。

この法則を「人生は自分の心を映し出す鏡」という言葉



で表現し、「鏡の法則」と呼んでいます。

私たちは「人生」という鏡を見ることで、自分の「心の状態」に気づくことができ、幸せな人生を実現する力を高めていけるようになっていくのです。これは古くから東洋哲学などでも言われてきたことですね。

余談ですが、私もかつて、この法則の存在を何冊かの本で読んで知りました。

当時の私は、自分の人生がうまくいっていない責任を、他人のせいにしていました。被害者でいるほうが楽だと思っていたからです。

法則を知った私は、「『人生がうまくいっていないのは他人のせいだ』と思いたい。こんな法則、認めたくない」という抵抗と、「この法則を受け入れたら人生が変わるかもしれない」という希望の、両方の気持ちの間で揺れました。

そして最終的に、この法則を受け入れることを決め、「他人が変わるのを期待するのではなく、自分が変わっていう」と決意しました。これが私の人生のターニングポイントになったのです。

私は、この決意によって、「人生の創造主」としての誇り



を取り戻すことができました。

さらに、謙虚に自分の心を振り返ることができ、ものの見方を変えることもできました。そして、私の人生は大きく好転し始めたのです。

「人生は自分の心を映し出す鏡」という法則を受け入れることで、私たちは、様々な出来事から気づきと学びを得ることができるようになり、「人生の被害者」から「人生の主演」にシフトできるのです。

Question

2

私が悩んでいると
いうことは、
私が悪いの？

以前から悩みを抱えています。
私が悩んでいるということは、他の誰
のせいでもなく、私が悪いということで
すね。



Answer

2

あなたが悩んでおられるのは、あなたが悪いからではありませんよ。

あなたの中に原因があるというだけです。

「私が悪いんだ」と自分を責めてしまうと、ますますつらくなりますよね。

「自分の中に原因がある」ということを、良いとか悪いとか判断せずに、ニュートラルに受け止めてみてください。

根本的な原因が自分の中にあることに気づくと、「ならば、自分次第で解決できるはずだ」という希望が生まれ、解決策も浮かびやすくなります。

それから、「自分に解決する力があるからこそ、その悩みがやって来たのだ」ということも、ぜひ覚えておいてくださいね。



Question

3

責められている人は、
責めている人なの？

多くの人から批判されたり責められたりしている人は、心の中で誰かを責めているのでしょうか。



Answer

3

一概にそうとは言えません。もしもその人が多くの人から批判されて、そのことで深刻に悩んでいるとしたら、その深刻な悩みの原因はその人の心の中にあるのですから、その人が誰かを強く責めて生きているということが考えられます。

一方その人が、周りからの批判をほとんど気にしていなかったり、批判されても心が平安な人であったりする場合はどうでしょう。

この場合、批判されることはその人の悩みになっていませんね。つまりその人にとっては、批判をされていないのと同じですから、その人が誰かを責めているわけではなく、比較的平和な心で生きている可能性も考えられます。ここでお伝えしたいことがあるのですが、「鏡の法則」は、





他人の人生ではなく、自分自身の人生を見つめるのに絞って使うことをおすすめます。

「あの人があんなひどい目に遭うのは、あの人の心が良くないからだろう」というように、法則的な視点から他人を裁いたりしないでください。人を裁いてばかりいると、自分が裁かれる人生になりかねないですよ。裁く者は裁かれる」わけですから。

他人に対しては、「あの人も、私同様に、人生を通じて貴重な学びをされているのだな」と敬意を持って見ることができるといいですね。





Question

4

「あなたに原因がある」という言葉は禁句？

子どもがいじめられて悩んでいる母親に、「あなたが誰かを責めていることが原因なんですよ」と教えてあげたら、その母親は怒ってしまいました。
私のアドバイスの仕方が悪かったのでしょうか？



Answer

4

悩んでいる人に対して「あなたの悩みの原因はあなた自身にあるですよ」と伝えようと、多くの場合、その人は傷ついてしまいます。

「悪いのはあなたです」と責められたように感じてしまうからです。

人は、悩みで苦しんでいる時は、原因を指摘されるよりも、苦しさをわかってほしいし、共感してほしいものです。

この本のストーリーの中でも、矢口氏はまず榮子さんの話を最後までしっかりと聴いた上で、「つらい思いをされていますね」と共感しています。このように話を充分に聴いて共感してあげるだけで、その人の気持ちが一変することも多いのです。

逆に、「あなたに原因がある」という言葉は、その人を追



い込んでしまいかねません。

どうしてもそのことを伝えたい場合は、参考になりそうな本を用意しておき、聴き役に徹した後で、「こんな本もあるけど」と言って貸してあげるのがおすすめです。本を通じて間接的に伝えるわけです。

その際、「いろいろな考え方があると思うけど、その中の一つを紹介する本。参考になるかどうかわからないけど」というニュアンスで紹介すれば、相手も気楽に読むことができると思います。

ストーリーの中で、矢口氏が思い切って「あなたの中に原因がある」という話をしたのは、栄子さんがわからにもする思いで「教えてください」というスタンスになつていて、なおかつ矢口氏が問題解決の専門家という立場でもあったからです。



Question

5

どうして
母に感謝したら、
上司が
優しくなったの？

職場の上司と険悪な関係になってしまい、その上司からきつく当たられる毎日に悩んでいました。

その上司は女性なのですが、『鏡の法則』を読んで、自分が母親をゆるしていないことと関係がありそうだと思いました。

早速、母親に対して「ゆるすための8つのステップ」を実行し、心の中で劇的な和解ができました。

まもなく、上司の私への接し方が柔和になり、とても良好な関係になりました。

母親に感謝できたことで、なぜ母親とは別人である上司の態度が変化したのか、それが不思議でなりません。

実際、母親と上司は面識ありませんし、何のつながりもありません。どうしてこんなことが起きるのか、教えていただけますか？



Answer

5

お母様とその上司の方の間には、何のつながりもないとのことですが、実を言うと、心の世界では、すべての人はつながっているのです。

心理学者のユング博士が、「すべての人の『意識』は、その奥底で『集合的無意識』につながっている」ということを発見しました。

つまり、私たち人間は、肉体という一面だけで見ると、一人ひとりが分離した個体なのですが、心の側面から見ると、つながっているのです。

意味のある「偶然の一致」のことをシンクロニシティと言いますが、このシンクロニシティも集合的無意識の働きと言われています。

たとえば、「家族にアクシデントが起きていたときに、自

分は離れた場所にいたのに胸騒ぎがした」というような経験を持っている方はけっこういらっしゃいます。いわゆる「虫の知らせ」ですね。これも、人の意識が奥底でつながっているから起きるのです。

また、「長らく会っていなかった友人のことを久々に思い出していたら、その日にその友人から電話がかかってきた」などという話もよく聞きますが、これも意識がつながっているから起きることですね。相手が電話をかけてようとしていることを、無意識のレベルで感じているわけです。

他には、次のようなシンクロニシティも、心がつながっているから起きることです。

「外に出かける前にイヤな予感がして、出かけたら本当にイヤな人に会った」

「夢に祖父が出てきた。翌朝、目を覚ましたら、祖父の計報が届いた（『夢枕に立つ』）」

というわけで、あなたが母親に感謝できたことで、あなたの心の状態が変わり、それが心の世界を通じて、上司の方との関係にも影響を与えたということではないでしょうか。



Question

6

早速、実行したのに
ダメでした。
どこがいけないの？

この話を読んで、親をゆるしていない
自分に気づきました。

早速、主人公の栄子さんを真似て親に
電話をし、形ばかりの感謝の言葉を伝え
ました。劇的な展開を期待していたので
すが、実際は、「今さら何を言っている」
と突き放されました。

その反応に腹が立ち、私も暴言を吐い
てしまい、口喧嘩になりました。何が
いかなかったのでしょうか。



Answer

6

ストーリーの中で矢口氏は、「形だけでもいいから、すぐにお父様に電話をかけてください」とアドバイスしています。実はこれは、榮子さんの個人的な状況を詳しく聴いた上で、矢口氏が直感的に判断したことなのです。

一般的には、心の準備が整わない状態ですぐに行動を起こすよりも、まずは心の中でのゆるしを完了させることをおすすめします。

相手と話す前に、「ゆるせない」という思いを充分に吐き出す作業をし、さらに相手に感謝できることを探し、心の中の「ゆるせない」という思いを手放すのです。

その具体的な方法が、「図解ゆるすための8つのステップ」(166～183ページ参照)です。これは、あらゆるケースで使え、万人におすすめのオールマイティーな方法です。





「ゆるせない」という思いから心が解放されると、自然に「相手に感謝の気持ちを伝えたい」とか「謝りたい」という気持ち湧いてくる場合があります。そうなったら、勇気を持って、すぐに行動を起こすことをおすすめします。

会いに行ってもいいし、電話でもメールでも手紙でもかまいません。ただし、相手が受け入れてくれることを期待しないでください。

感謝の言葉や謝る言葉を「伝えること」自体を目的にし、見返りは期待しないでください。

こちらが感謝の気持ちを伝えても、受け取ってもらえない可能性もあるからです。

そんな場合は、相手がそれだけ傷ついているということですから、相手の弱さとして受け止め、行動した自分をぜひ褒めてあげてください。



Question

7

原因が
見つかりません

厳しい上司からいつも叱られてばかりで、毎日が楽しくありません。
この悩みも私の心に原因があるとしたら、何が原因なのでしょうか。
私は親ともうまくいっていますし、特に恨んでいる人もいません。原因が見つからずに悩んでいます。

Answer

7

「鏡の法則」を知っていると、自分の人生は自分が創っているという視点に立てるので、「だれだれのせい……」という被害者意識にならずに、「自分の何を変えればいいのだろう」と主体的に考えることができますよね。

しかし、この法則にとらわれすぎると、原因探しにはまってしまうって、「原因が見つからない」という新たな悩みを作ってしまうことがあるのです。

悩んでいる時に「鏡の法則」の視点から考えると、すぐに自分の中の原因に気づくケースもあります。こんな時は、自分を見つめ直すヒントとして、その気づきを大切にしたいだと思います。

一方、原因がすぐに思い当たらない時は、あらためて親や兄弟、配偶者など身近な人との人間関係を振り返り、そ

こでも思い当たることがなければ、いったん、原因を探ることをやめることをおすすめます。

「この悩みの原因は何だろう？」と考え続けていると、意識を悩みにフォーカスし続けることになるので、心の中が悩みで占められることになり、ますます悩みに力を与えてしまいます。当然、気持ちも暗くなりますね。

すぐに原因が思い当たらなかった時は、気持ちを切り替えることが大切なのです。

何が原因かわからなくても、その出来事が起きているということは、あなたの中の原因が現象化して消えていつているということなのです。

ちよつと飛躍した表現かもしれないので、わかりやすく説明しましょう。

雨雲を想像してみてください。空に浮かぶ、黒い雨雲です。この雨雲が雨になって地上に降り注ぐと、次第に雨雲は小さくなっていき、ついには消えてしまいますね。

雨雲という原因が、雨という形で現象化したことで、消えてしまったのです。

あなたの心の中の原因も、現実の出来事として現象化す



れば消えていくのです。

ですから、原因がわからなくても、「何が原因かわからないけど、この出来事（悩み）を通じて、私の中の原因が解消されているのだ」と考えてみてください。

そして、意識を「悩み」ではなくて「望み」にフォーカスしてください。

「自分はどうなりたいのか」「どんな状態が理想なのか」について考えるのです。そうすれば、気持ちが見えるようになります。つまり、建設的な解決策が浮かびやすくなります。そこから突破口が開くことも多いのです。

また、その「望み」がすぐに見つかからない場合は、「感謝できることは何か」を探し、心をこめて感謝してください。あらゆる思いの中でも、感謝の思いは最もパワフルなものです。感謝のパワーは、心の中の様々なマイナス原因を解消してくれるほど強力なのです。

Question

8

親との関係を
重視する理由は？

ストーリーの中で矢口氏は、親との関係を重視しているように思えますが、それには理由があるのですか？



私たちは、親との関係を他の人間関係にも投影する傾向があります。

特に、自分の子ども時代に親とどういう関係だったかということが、他の様々な人間関係の原型になっていることが多いのです。

ですから、親との関係を見直し、未完了な感情を完了させることは、現在の人間関係の改善に大きく役立つことが多いのです。

もうひとつ、深層心理の視点からも、親との関係を重視する理由があります。

栄子さんのケースのような「親をゆるせない」というケースについて説明してみましよう。

どんな親であつたにせよ、少なくとも私たちが今生きて





いられるのは、親のおかげですよね。親は、私たちの人生のルーツ（根源）なのです。

その親を「ゆるせない」と否定するということは、自分の人生のルーツを否定しているわけですから、**深層心理的には、自分自身を否定していることになるのです。**

その自己否定が、自己嫌悪の感情や、非建設的な行動パターンを創り出していることがあるのです。

実際、心の中で親と和解したことで人生を肯定的に生きることができるようになった人のケースは、枚挙にいとまがありません。

では、親との関係をクリアにしないと前に進まないかという、そうではありません。

逆のパターンで、まず自分自身を受け入れることができるようになり、自分の人生を祝福できるようになった後で、結果的に、「親のおかげで、この人生がある」と親に感謝できるようなった例もあります。

親との関係から入ってもいいし、自分との関係から入ってもいいし、どちらからでもOKということですね。





Question

9

どうしても
ゆるすことが
できません

私は子どものころ、両親から言葉の虐待を受けながら育ちました。言い表せないくらいつらかったです。

ですから私は、どうしても両親だけはゆるせません。それでも、ゆるさねばならないのでしょうか。



Answer

9

子ども時代に、とてもつらいご経験をされたのですね。あなたがご両親をゆるせないのは、もつともなことであろうと察します。

「ゆるさねばならない」と考えるとしんどいですから、まずは、「自分自身をゆるす」ことをやっていただきたいと思います。

ご両親のことをゆるせない自分をゆるすのです。それから、あなたにおすすすめしたいのは、ご両親へのゆるせない思いを、思い切り吐き出すことです。

もちろん、直接ご両親にぶつけることはおすすすめしません。栄子さんがやったように、感情をぶつけるつもりで、紙に書き殴るのです。

その過程で、ご両親のことを否定しなくなったら、遠慮なく否定してください。





親をいったん否定することで、親から心理的に自立できることもあるからです。親を否定することで、親の影響の呪縛から解き放たれるわけです。

それらのプロセスを経た後で、もしもあなたに、「親をゆるしたい」とか「過去から完全に自由になりたい」という気持ち湧いてきたら、その時はぜひ、「ゆるすための8つのステップ」を最後までやってみることをおすすめします。

その際、まず、「私には、あの両親をゆるすだけの力があるのだ。その器があるから、あの両親のもとに生まれてきたのだ」と考えて、やってみてください。



Question

10

運命を
好転させるには
どうすればいい？

運を開き人生を好転させるには、どう
すればいいですか？
具体的に実行できることを教えてください。
さい。



Answer

10

「心に蒔いた種が、芽を出して実ったものが人生」ですから、よい実を豊かに実らせるには、心の中によい種をたくさん蒔くことです。

よい種の代表的なものを3つ挙げると、「感謝」「与える心（思いやり）」「ワクワク」です。生活がこれらの心で満たされれば満たされるほど、運命はよくなります。

ただ、自分自身に余裕がない時は、なかなか「与える心（思いやり）」や「ワクワク」の状態にはなれないものです。そんな時は「感謝」することから始めてください。感謝する習慣が身につき、感謝力が高まってくると、自然と与える心（思いやり）や「ワクワク」も湧いてきます。

184ページから、感謝力を高める3つの習慣をくわしく紹介します。ぜひ3つの習慣を身につけてください。



Question

11

幸せなお金持ちに
なるには、
どうすればいい？

私が勤める会社の社長は、事業で成功して業界ナンバーワンになり、自らもお金持ちになった人です。

しかし、いつもイライラしていて幸せそうではありません。

私も将来は起業して成功し、お金持ちになりたいと思っているのですが、幸せにもなりたいと思っています。

経済的にも精神的にも豊かになって幸せになるには、どうすればいいですか？



Answer

11

与える者は与えられる！ これこそ、豊かさを実現する黄金法則です。

つまり私たちは、「与える心」を実践していると、結果として与えられ、豊かさが増していくのです。「与える心」とは、「人を喜ばせたい」とか「人の役に立ちたい」という思いのことであり、「思いやり」と言い換えることもできます。「与える」というと、どこかおおげさな響きがありますが、実際は、小さな親切をたくさん実行すればいいのです。

私の場合は、「知ってよかった！」と思った情報を、ドンドン人に教えるようにしています。役に立った情報や、読んで感動した本などは、すぐに友人たちに紹介します。

新聞などを読んでいて、「あっ、この記事、○○さんに教えたら喜ぶかも」などと思ったら、後回しにすると忘れて



しまうので、すぐに電話かメールをするようにしています。
仕事をするに当たってのポイントもお伝えします。

「お客さんを喜ばせたい」「従業員に幸せになってほしい」
「家族の幸せに貢献したい」などの思いを持ち、それらを喜
びとして仕事をすれば、精神的にも充実感・至福感を味わ
え、さらに豊かさにつながる道も開けてきます。

また、起業される場合は、ワクワクすることを見つけて、
それを仕事にされることをおすすめします。ワクワクする
ことを仕事にしていると、自然に「与える心」が出てくる
からです。

もちろん、事業で成功するためには、戦略や戦術なども
大切ですが、まず「与える心」を土台にして事業を構築す
ることが、精神的にも経済的にも豊かになるための基盤に
なるのです。

一方、「自分さえ儲かればいい」とか「ライバルを蹴落
としてでも自分が一番になろう」とか「言葉巧みに客の心
を操って、商品を買わせよう」などの思いでお金を稼ぐと、
いくらお金持ちになっても不足感が残ります。

私たちの心は、地位や名誉や財産だけでは、一時的にし



か満たされないからです。その不足感を満たそうと、さらに地位や名誉や財産を求めてしまうと、どこまでいっても満たされない悪循環にはまります。

Question

12

短期間で
豊かになる方法は？

凡人の私が短期間で豊かになることは
可能でしょうか？



「人生は自分の心を映し出した鏡」という法則から考えてみましょう。

人生という鏡に「豊か」という結果を映し出したければ、自分の心の中にその原因を作る必要があります。

つまり、自分自身が、豊かになるにふさわしい人間になる必要があるのです。

ふさわしい人間といっても、あまり大げさに考えないでください。自分の中の、「感謝」「与える心」「ワクワク」を育てていけばいいのです。

これが短期間で充分に育てば、短期間で豊かになることも可能です。その方法は、Q 10やQ 11の回答も参考にしてください。

さらに、一瞬で豊かになる方法もお教えしましょう。





この方法を使えば、たった今からあなたの人生がホット
ニュースだらけになり、あなたは豊かさに満たされます。

その方法とは、「他人の成功や幸せを自分ごとのように喜
ぶ」というものです。

自分の仕事が上司から認められたとか、自分の子どもが
スポーツの大会で優勝したなど、自分と家族に関する成功
や幸せは自然に喜べますよね。

その範囲を、自分と家族から、友人・知人、さらには見
知らぬ人にまで広げるのです。

たとえば新聞を読んでいて、見知らぬ野球選手が何かの
記録を達成したという記事を発見したら、その選手の気持
ちを想像して味わい、「嬉しかっただろうな。よかったな
ー」と喜ぶのです。

この習慣を身につけると、他人の様々なホットニュース
が、自分にとってのホットニュースにもなるので、人生が
豊かに満たされます。





Question

13

彼のことを
尊敬できません

この本を読んで、婚約中の彼氏のことを尊敬しなければと思ったのですが、私の彼は、自分に自信のない人で、会社での評価も低いようです。そのくせ、私の前では威張っていて、私の言葉に耳を貸そうとしません。

こんな彼を尊敬するには、どうすればいいでしょうか？



Answer

13

彼の「どこに焦点を当てるか」ということが大切です。
不満を感じるところ、例えば彼の威張っているところに
焦点を当てると、あなたにとってはますます威張った彼が
現れてきます。

人には必ず、その人ならではの良さや持ち味があります。
彼の良さや持ち味を見つけ出し、そこに焦点を当て続けて
ください。

そして、その良さや持ち味の奥に、彼の無限の可能性が
あることを心の中で想像してください。この訓練によって、
自然に彼に対して尊敬の気持ちが起きてくるはずです。



Question

14

感謝したのに
事態は悪化しました

妻と口論をし、その後しばらく口をきいていませんでした。口論になる以前から、心の中で妻を責めていたので、そのことを反省し、心の中で妻に感謝しました。

そして、仲直りするために妻に謝ったのです。

すると妻は、怒りを私にぶつけてきました。そして、ひと通り怒りをぶつけると、自分のベッドに行って寝てしまいました。

心の中で感謝をしてから臨んだのに、どうしてこんなことになったのでしょうか？



Answer

14

事態が好転する直前に、一時的に事態が悪化したように見えることがあり、これを「好転反応」と呼びます。

アルカリ性の液体に、酸性の液体を混ぜると、ジュワッとして化学反応が起きて中和しますね。あの化学反応に似ています。

今まで心で相手を責めていたところに、新たに感謝の心を起こしたので、化学反応として、関係がさらに悪くなるかに見える出来事が起きたのです。

しかし実は、それは事態を好転させるきっかけとなるのです。

「夜明け前が最も暗い」という言葉がありますが、事態が悪化したら、夜明けが間近に迫っているということなのです。





あなたの場合、しばらく口も聞いてなかった奥様が、怒りをぶつけてきたわけですね。これをチャンスだと捉えてください。

そして、あらためて奥様の気持ちを理解しようとしてみてください。

そしてその上で、誠意を持って自分の気持ちを伝えるのです。今こそ、以前よりも深い信頼関係を築くチャンスだと思いますよ。





Question

15

息子の体にあざが
どうすればいい？

『鏡の法則』を読んだ直後だったのですが、小学生の息子の体にあざがあるのを発見しました。

驚いて息子に聞いてみたら、どうやらいじめられているようです。

私も、主人公の栄子さん同様、父親との間にわだかまりがあるのですが、そのわだかまりを解消することさえすればよいのでしょうか？



Answer

15

実際にお子さんがいじめられているのであれば、すぐに
いじめの現状を把握し、もし必要があれば、お子さんを守
るための具体的な対策を講じられることも大切だと思います。

そうやって、お子さんの心と体の安全を確保した上で、お
父様との間のわだかまりを解消することに取り組まれるこ
とをおすすめします。



Question

16

大きなアクシデントも
自分の心が
引き寄せているの？

人生で大きなアクシデントに見舞われることがあると思うのですが、それもすべて自分の心が引き寄せているのですか？

自分の心に原因があるとは思えないようなアクシデントもあると思うのですが。



Answer

16

おっしゃるとおりですね。これについては、『決定版 生きがいの創造』（PHP 研究所）の著者である飯田史彦さんの考えが参考になると思います。

生まれ変わりに関する研究を重ねられた飯田さんによると、人は自分の人生を自分で計画して生まれてきます。自分を成長させるために必要な試練が、ちょうどよい時に起きてくるように、自分で計画して生まれてくるわけです。

ということ、自分の心が引き寄せたと思えないような大きなアクシデントは、自分で計画したことが予定どおり起きているのかもしれない。

だとしたら、その出来事を通じて、私たちは何か大切なことを学んでいることになりますね。



Question

17

親の心が変わったら、
子どもの悩みが
解消するの？

この話は、母親の心境の変化によって、
子ども自身の悩みが解消した話と考えると
よいのでしょうか？



Answer

17

たしかに、子どもは親の心の状態からダイレクトに影響を受けています。その傾向は年齢が低い子どもほど大きいようです。

そのため、親の心が変わったことで、子どもの問題が解消したケースも多くあります。

しかし、この本のストーリーに関しては、もっとシンプルです。「息子がいじめられているのではないか？ それなのに、どうして私に相談してくれないのか？」と深刻に悩んでいたのは母親の栄子さんです。息子の優太君自身は、そんなに深刻に悩んでいたわけではありません。

「悩んでいた栄子さんが、自分の心を変えることで、自らの悩みから解放された話」とシンプルに考えていただくのがわかりやすいと思います。



Question

18

「悪いことをしたら
バチがあたる」
というのも
「鏡の法則」?

子どものころから親に、「悪いことをしたらバチがあたるよ」と言われて育ちました。

「自分がまいた種が自分に返ってくる」という意味で、この言葉は、「鏡の法則」と同じ意味だと考えていいでしょうか?



Answer

18

「悪いことをしたらバチがあたる」と聞くと、恐怖心や罪悪感が刺激されますね。

「罪を犯せば天罰が下る」などの言葉も同様です。恐怖する心は「怖れる出来事」を引き寄せ、罪悪感是自己処罰的な出来事を引き寄せてしまいます。

例えば、10年間泥棒をやってきた人がいるとして、その人が「悪いことをしたらバチがあたる」という言葉を信じたとしたら、「自分はこれから、10年分の悪事の報いを受けねばならない」と考えてしまいそうです。希望を失い、恐怖心と罪悪感に支配されるかもしれませんね。

「鏡の法則」とは、「人生は、あなたの心を映し出した鏡です。あなたが自分の姿に気づき、幸せな人生を実現できるように、鏡となって教えてくれていますよ」という法則で



す。

つまり、この法則は、私たちに気づかせるために存在する法則であり、私たちが幸せに満ちた人生を実現するのにサポートする法則なのです。

泥棒歴が1年であろうと10年であろうと30年であろうと、人から奪っていたことを心から反省し、「これからは世の中の役に立つ仕事をしよう」と心を入れ替えたら、まもなく運命は好転し始めるのです。

栄子さんのケースで考えてみましょう。もしも栄子さんが、20年以上も父親を責めてきた報いを受けねばならないとしたら、栄子さんは、心を入れ替えてから20年は苦しくないといけないことになりますね。

しかし実際はそうではありません。大切なことに気づき、心から親に感謝できた結果、悩みが解消されました。

もちろん、心を入れ替えてから運命が好転し始めるまでの期間は、ケースバイケースで違いがあり、栄子さんのようにすぐに結果が出る場合もあれば、1〜2ヵ月以上かかる場合もあります。

しかしいずれにせよ、私たちが心から気づいて変われば、



人生は変わり始めるのです。
「鏡の法則」は、「罪と罰の法則」ではなく、私たちが人生
を通じて成長していけるようサポートしてくれる「愛の法
則」なのです。

過去から解放されるための「ゆるし」のステップ

♥「ゆるす」とは「やすらぎ」を選択すること

この「鏡の法則」のストーリーの中では、「ゆるす」ということがひとつのテーマになっています。

「ゆるせない」という状態は、過去の出来事に執着して、誰かを責めている心の状態です。

「ゆるせない」と誰かを責めている時、私たちはやすらぎを感じることができません。体には余計な力が入り、心も波立ちます。

この状態が続くとつらいですね。

ここで私たちは、「ゆるす」か「ゆるさない」かの選択をすることができます。

ゆるさないという選択をした場合、自分が過去の出来事に縛られることを許可したことになります。

過去の出来事を理由に、やすらぎに満ちた人生を放棄したことになるのです。

一方、私たちはゆるすという選択をすることもできます。

ゆるすことで、私たちの体も心もゆるんで、リラックスできます。

そして、過去の呪縛から解放されて、やすらぎと精神的な自由を手に入れることができるのです。

ゆるすというのは、相手の行為をよしとすることでもなければ、大目に見るということでもありません。

また、「相手が悪い」と思いながら、我慢することでもありません。

ゆるすとは、**過去の出来事へのとらわれを手放し、相手を責めるのをやめ、今この瞬間のやすらぎを選択することです。**

ゆるすのは、他の誰でもない、あなた自身のためにゆるすのです。

さて、では具体的に、「ゆるすための8つのステップ」をお教えします。

このステップは、人生を劇的に好転させる可能性があります。

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 1

ゆるせない人
をリストアップする

A

「この人をゆるすことができれば楽になる」
「この人と心の底から和解したい」と思える人を紙に書き出します

Point

- 親との関係……特に、両親との関係は重要です。「父と母のどこかを責めていないか？」
「心から感謝しているか？」を自分に問うてみてください。そして、どこかにひっかかり
があれば、両親の名前も書いてください。
- 配偶者との関係……同様に振り返ってみてください。離婚された方は、離婚した相手に
対して「心の中で和解できているか？」を問うてみてください。
- 亡くなっている方……このステップは、すでに亡くなっている相手に対しても有効です。
あなたにとって、ゆるせない人。であれば、亡くなっても書き出してください。

B

リストアップの中の誰に対して
「ゆるすための8つのステップ」を行うかを「ひとり」決めます

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 2

自分の感情を吐き出す

A

紙を何枚か用意し、その人に対する自分の感情を書き出します

Point

- 出来事を書き出すというより、その出来事や相手に対するあなたの気持ちを書き出します。
- 怒りの気持ちが湧いてくる時は、その怒りを「バカヤロー!」とか「ろくでなし!」などの言葉にしてもけっこうです。
- 自分の味わったつらさや悲しさに気づいたら、その気持ちも言葉にしてみてください。
- 途中で涙が出てきたら、我慢せずに泣いてください。
- 思い切り泣けるとスッキリするはずです。
- 自分の感情がすべて書き出せたと思うまでやってください。

B

その紙を細かく破いて、「ミ箱に捨てます

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 3

行為の動機を探る

A

「ゆるせない」と思った「相手の行為」を紙に書き出します

B

相手がその行為をした「動機」を想像して書き出します

Point

人間の行動の動機は、大きく分けると2種類です。
「喜びを味わいたい」か「苦痛を避けたい」かです。
相手はどんな喜びを味わいたいと思って、その行為をしたのでしょうか？
あるいは、どんな苦痛を避けたくて、その行為をしたのでしょうか？
それを想像して書き出してください。

C

相手の行為を「未熟さや不器用さや弱さ」として「理解」します

Point

私たちは、しばしば間違った行為をします。
たとえば、喜びを味わおうとしてやっている行為が、逆に苦痛をもたらすことがあります。
また、苦痛を避けようとしてやっている行為が、さらに苦痛を増幅させることもあります。
それは、私たちの未熟さであり、不器用さであり、弱さなのです。
ですから、相手の行為を相手の未熟さ、不器用さ、弱さとして理解してください。

D

動機に意識を向け、

「私がそうであるように、○○さんも喜びを味わいたかったんだ」

「私がそうであるように、○○さんも苦痛を避けたかったんだ」

と宣言します

Point

相手の行為が正しいか間違っているかを考えずに、動機に意識を向け宣言します。

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 4

感謝できることを書き出す

Point

ささいなことでもOKです。
できるだけたくさん書き出すことにトライしてみてください。
時間をかけてでも、なるべくたくさん見つけて書き出してください。



相手に対して「感謝できること」「書き出せるだけ書き出す

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 5

言葉の力を使う

A

「私は、私自身の自由とやすらびと幸せのために、○○さんをゆるします」と1回宣言します

Point

宣言は1回だけでけっこうです。

B

「○○さん、ありがとうございます」という言葉を繰り返し唱えます

Point

声に出して唱えてください。
自分にしか聞こえないような小さな声でもけっこうです。
この時点で、気持ちがついてこなくてもけっこうです。気持ちは、まだ「ゆるせない」という状態でも、言葉から（形から）入っていきます。これを10分以上行ってください。
10分で400回、500回くらい唱えることになります。できれば30分やってください。
ここはとても重要なステップです。

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 6

謝りたいことを書き出す

Point

できるだけたくさん書き出します。



相手に対して謝りたいことを書き出します

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 7

学んだことを書き出す

Point

「その人どのように接すればよかったか？」を考えると、
新たな学びや気づきがあるかもしれません。
その人どのように接していれば、あなたもその人も、
もっとハッピーでいることができたのでしょうか？



その人との関係を通じて何を学んだかを書き出す

図解

「ゆるす」ための
8つのステップ

Step 8

「ゆるしました」と宣言する

Point

8つのステップを修了した時点で、「ゆるせない」という気持ちが残っていてもOKです。
あとは毎日、ステップ5の④をやってください。
相手の顔を思い浮かべながら、「○○さん、ありがとうございます」を繰り返し返すのです。
これを、できれば毎日5分以上やってください。いずれ変化が起きてくるはずですよ。



「私は○○さんをゆるしました」と宣言します

運命を好転させるための「感謝力」レッスン

♡「感謝力」とは気づく能力

「人生に幸せを呼びこむ18のメッセージ」のQ10（138ページ）の回答でお話したように、運命を好転させる鍵を握るのは、「感謝」「与える心」「ワクワク」の3つの心です。中でも「感謝」は、あらゆるプラスの感情を生み出す源になるもので、「与える心」も「ワクワク」も感謝力が高まれば自然に湧いてきます。また、ストーリーの中で、主人公の栄子さんは、「父親に感謝できること」を探していますね。感謝することが、「ゆるせない」という思いを解消する原動力になっているのです。

このように感謝は、「ゆるせない」という思いだけに限らず、あらゆるマイナス感情を中和する力も秘めているのです。ですから、運を開き人生を好転させるためには、「感謝力」を高めることが最も有効なのです。

この「感謝力」を別の言葉で表すと、『「ありがたい」ということに気づく能力」と

いえます。実は、私たちの人生は、ありがたいことだらけなのです。ただ、私たちが日ごろ、それに気づいていないだけなのです。気づいていないから、腹が立ったり、不満を募らせたり、落ち込んだりするのです。

ここで、ひとつのお話をしましょう。作家の永六輔さんと映画評論家の淀川長治さん（故人）は誕生日が同じだそうです。ある年の誕生日に永六輔さんが、「いっしょに食事でもして誕生日を祝いましょう」と声をかけたところ、淀川長治さんは、「一年のうちで、この日だけは、母と食事する日と決めているのです」と言われたそうです。私はこの話を聞いて、目からウロコが落ちました。誕生日というのは、自分が主役になる日だとばかり思っていました。母親が陣痛の苦しみに耐えて、自分を産んでくれた日でもあったのです。なんて「ありがたい」日なのでしょう。

このように、「気づいてみると『ありがたい』」ということが、人生にはたくさんあります。それに気づく力が感謝力であり、それが高まるほど、人生は幸せで満たされることになるのです。

それでは、次ページから「感謝力」を高める3つの習慣をお教えます。

感謝力を高める
3つの習慣

Lesson 1

寝る時に、感謝したい人や
出来事を一つひとつ思い出し、
感謝しながら寝る

最近のことでも過去のことでも、なんでもけっこうです。思い浮かぶままに、様々な人や出来事に感謝してください。

声に出してもいいし、心の中でつぶやいてもいいです。途中で眠くなったら、そのまま眠ってください（これは究極の熟眠法でもあります）。やり始めてすぐに眠くなることもあります、その場合もそのまま眠ってしまってもOKです。逆に眠れない時は、なるべくたくさんの人や出来事に感謝するチャンスですので、ぜひチャレンジしてみてください。

お父さんとお母さんのおかげで、生まれてくることができました。
お父さんありがとう。お母さん、ありがとう。

子ども時代に、よくいっしょに遊んでくれた○○ちゃん、
楽しい子ども時代の思い出をありがとう。

高校1年生の時の担任の□□先生、英語の楽しさを教えてくれて
ありがとうございます。

部下の△△君、いつも私を上司として立ててくれてありがとう。

今日ランチで食べたパスタ、おいしかった。

あのお店で働いていた皆さん、ありがとうございます。

感謝力を高める
3つの習慣

Lesson 2

朝起きてすぐに、
鏡の中の自分に向かって、
「今感謝できること」を
3つ宣言する

朝、目が覚めたらすぐに（顔を洗ったりする前に）、鏡の中の自分に微笑みかけ、「今感謝できること」を3つ見つけて宣言します。

今日も健康だ、ありがとうございます。

私には仕事がある、ありがとうございます。

私には住む家がある、ありがとうございます。

感謝力を高める
3つの習慣

Lesson 3

「ありがたい」
「ありがとう（ございます）」
という言葉をおくせにする

生活の中で、「ありがたい」「ありがとう（ございます）」の2つの言葉をなるべく多く使う心がけます。

何かの出来事に遭遇した時など、それが好ましくないような出来事でも、とりあえず「ありがたい」とつぶやいてみてください。

そうすると、ありがたい理由が見つかるものです。

あとがき

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。本書で紹介した話は、登場人物の名前や職業などを多少変えてありますが、実話に基づいています。

かつて、私のブログ「幸せ成功力を日増しに高めるEQコーチング」(※)でこの話を紹介したところ、びっくりするくらいの反響があり、多くの読者さんからメールが続々と届きました。

「涙が止まりませんでした」

「心が洗われました」

「親に感謝できました」

「ゆるせなかった人をゆるせました」

などのメッセージに、私自身とても感動したのを覚えています。そしてこの話は、その後もインターネットでさらに広まり、私に届く感謝のメールは加速度的に増えて

いったのです。

そして2006年5月に、綜合法令出版さんから解説編を加えた書籍として出版していただきました。ストーリー部分をインターネットで公開し続けているにも関わらず、この解説付きの書籍は、増刷が追いつかないくらいのスピードで広まり、信じられないことに100万部を突破してしまいました。正直言って、こんなにたくさんの方に読んでいただけるとは、当初は予想もできませんでした。

この話がこんなにたくさんの人に広まったのは、読んだ方がその感動を分かち合うとして、周りの方たちにクチコミしてくださったことが大きいと思います。出版社さんに届く読者カードを読むと、次のようなメッセージがたくさんあるのに感激します。

「読み終わってすぐに、友達にもすすめました」

「5冊買って、知人たちにプレゼントしました」

「手紙を添えて、両親への贈り物にしました」

「私のメールマガジンで紹介しました」

「企業研修で課題図書として社員たちに読ませました（中小企業経営者）」

また、読者カードを読むと、10歳のお子さんから90歳の方まで、実に幅広い年齢層の方が読んでくださっていることがわかります。なんとも嬉しいことだと喜んでおります。

そしてある時、読者さんからの感想の中に、「マンガ版を出してほしい」という言葉を見つけたのです。

「そうか！ マンガにすれば、より読みやすいし印象も残りやすい。マンガ版にできないだろうか？」と考えていたら、あまりにタイミングよくマンガ化の話が来て、竹沢宵子さんに描いていただくことになりました。そして、できあがったマンガを読んでも、不覚にも原作者の私が泣いてしまったのです。竹沢さんが書いてくださったマンガは、それくらい感情移入できる完成度でした。

この素晴らしいマンガに加えて、読者さんの様々な疑問を解消すべくQ & Aコーナーを増設し、本書が完成しました。

これで、主人公の細かい心情変化を深く味わいたい方には書籍版、読みやすさと疑問の解消を求める方には本書（コミック版）と、2つの選択肢ができたわけです。

本書も書籍版と同様に、幅広い年齢層の方に読んでいただきたいと思っています。そして特に、10代の子ども達に読んでもらって、親への感謝の気持ちを再確認してほしい。

しいと思っています。

日本人の美徳のひとつと言われた「親孝行」が、忘れ去られることなく、若い世代の人たちに受け継がれていくことを願ってやみません。

なお、マンガを描いてくださった竹沢宵子さんのご賛同も得て、本書の売上げの一部は、社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンに寄付されます。この団体は、国連から公式に承認された、子どもたちのための国際援助団体（NGO）です。

本書が世に広まることで、世界の「未来ある子どもたち」へのサポートになれば幸いです。

野口 嘉則

※ブログ「幸せ成功力を日増しに高めるEQコーチング」
<http://coaching.livedoor.biz/>

あなたの「鏡の法則」大賞

作品
募集中

① あなたの『鏡の法則』エピソード

② 「鏡の法則」がきっかけで書いた「あなたの手紙」

上記の項目どちらかをご選択の上、作品を弊社までお送りください。
読者の体験集として、あなたのエピソードが本になります！

募集内容、応募方法等の詳細は弊社ホームページをご覧ください

<http://www.horei.com/index2.html>

この本の売上げの一部は、セーブ・ザ・チルドレンを通して、
世界の子どもたちの支援活動に使われます。



Save the Children
JAPAN

セーブ・ザ・チルドレンは、国連に公式に承認された、子どもたちのための
民間の国際援助団体(NGO)です。子どもの権利の実現を理念とし、世界の子ど
もたちとその家族、周囲の環境をより良いものに改善するため、現在120ヶ国
以上でさまざまな支援活動を実施しています。HP: www.savechildren.or.jp/



視覚障害その他の理由で活字のままでこの本を利用出来ない
人のために、営利を目的とする場合を除き「録音図書」「点字図
書」「拡大図書」等の製作をすることを認めます。その際は著作
権者、または、出版社までご連絡ください。

コミック部分 初出 白泉社『Silky』2007年2月号

コミック 鏡の法則 +幸せを引き寄せる18のメッセージ

2007年7月25日 初版発行

著 野口嘉則
作 画 竹沢宵子
発行者 仁部 亨
発行者 総合法令出版株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂 1-9-15
日本自転車会館 2 号館 7 階
電話 03-3584-9821 (代)
振替 00140-0-69059

印刷・製本 中央精版印刷株式会社

ISBN 978-4-86280-018-3

©YOSHINORI NOGUCHI SHOKO TAKEZAWA 2007 Printed in Japan
落丁・乱丁本はお取替えいたします。

総合法令出版ホームページ <http://www.horei.com/>



9784862800183

ISBN978-4-86280-018-3

C0095 ¥1000E



1920095010007

定価（本体 1,000 円＋税）

総合法令出版



この本の売上げの一部は、セーブ・ザ・チルドレンを通して、
世界の子どもたちの支援活動に使われます。



Save the Children
JAPAN

セーブ・ザ・チルドレンは、国連に公式に承認された、子どもたちのための
民間の国際援助団体(NGO)です。子どもの権利の実現を理念とし、世界の子ど
もたちとその家族、周囲の環境をより良いものに改善するため、現在120ヶ国
以上でさまざまな支援活動を実施しています。HP: www.savechildren.or.jp/