

# 超シンプル！自幸力の育て方

～脱ポジティブ思考で磨く自己肯定感・逆境力～

あまね まりこ

## 前書き

この本は「自分らしく生きたい」と向き合う方のための本です。

頑張っているのに変わらない。一般的な方法では取り組みにくいと感じる方にとって「この手があったか!?」この方法なら私にもできそう!」ときっと感じてもらえるでしょう。私には幸いにも(?) 大きな失敗と挫折があつて、私の体験はうまくいかないパターンの宝庫です(笑)。そこから「自分の機嫌は自分で取る」「ネガティブとの向き合い方」を身に付けることが、より良い人生の土台において最も強力な力であると同時に、難易度が高い課題だと気づきました。つまり、ラスボスが最初の壁で、そこを突破すると人生はかなり生きやすくなるのです。

私はこの2つの課題は2・8の法則(パレートの法則)でいうところの2割で、これらが備わると、人生の残り8割の課題をクリアする力が育まれるとさえ感じます。となれば、最初の壁をいかに越えるか、そして育んだ2つの力をボウリングのセンターピンに据えて、いかに人生をより良く豊かにクリエイティブしていくのか、そんな発想になりました。

本書は2つの課題を乗り越えるすべを身に付ける具体的な方法と、人生の可能性を広げるヒントをお伝えします。堅い言葉が続きましたが、安心してください! その中身は驚くほどシンプルで、かつ効果的。そんなメソッドになっています。ただし、即効性はありません。短期間で身に

付くスキルは追わずに、日々取り組むことでじっくり熟成するような変容を目指しています。その熟成期間で、あなたは自分軸や人生を豊かにするさまざまな力と、あなた自身を大切にしている方が身に付くでしょう。

初めまして。より良く生きるすべを探求している、ライフクリエイティブのあまねまりこです。ライフコーチ・インテリアライフデザイナー・カラーセラピストの活動を通して、独自の理論で思考癖を変える方法、自分の特性とうまく付き合うアイデア、より良く生きるためのインテリア、家事の仕方などをお伝えしています。

よく「何屋さんかわからない」と言われますが、これは私の持つて生まれた特性ゆえでしょう。今でこそ明るく前向きと言われますが、生まれ持った私の特性はHSPであり超不安症です。そんな私が自分の特性を理解し、心（メンタル）・体・環境（インテリア）を整えて生きやすくなった体験が、今の活動につながっています。私のメソッドは、私自身が一般的な方法では変わることができず、迷走した20年間（俗に言うセミナージプシー）をモトにしているのです。アレコレ学んでも全く変われず、学ぶほどに混乱し、挙げ句の果てにパニック障害。「こんなに苦しいならば、もう諦めようかな……。でも諦めたいけれど諦められない」。前に進むのも、立ち止まるのも苦しい、という葛藤する日々。しかも費やしたエネルギー（お金・時間・気力・体力）は膨大。

当時私が心の底から欲していたのは、悩み迷ったときに立ち戻れる、モノゴトの本質や核となるような考え方や知恵でした。部分的な解決法や対処法もありがたいけれど、別の問題が出るたびに新たな学びをせずとも、本質に立ち戻ること道が開ける肝を知りたかったのです。あんな体験は二度としたいくないけれど、葛藤したからこそ気づけた考え方・解決策をたくさん発見できました。

本書は、私が迷走していたときに知りたかった内容を集約しています。これこそ私が後天的にポジティブになれた土台です。さらに、人生100年時代をより良く生きるために、健康的なライフスタイルのポイントもご紹介しているので、できることから取り入れてみてください。本書は私の体験からの気づき・インスピレーションがモトになっていますが、再現性と効果を高めるために、心理学・脳科学・生理学・予防医学などの観点と融合させています。そのため、本書の手法は筋トレのように丁寧に取り組めば、脳や体の仕組み上必ず良い変化が起こる内容で、うまくいかないパターン・習慣・思い込みを、練習や成功体験で良きものの上書きする取り組みです。となると、取り組みを続けることが大きな課題になるでしょう。私自身が退屈で変化がないと続かないタイプなので、いかに楽しく効果を実感できるかにも、かなりこだわっています（変化を好むHSS型HSPなので）。

また、私は突き詰めて考えるタイプでもあるので、かつて私が迷い立ち止まった原因である「複雑・曖昧・取り組みにくい」要素を解体し「シンプル・明確・取り組みやすい」に作り直し「楽しい・効果を実感できる・毎日の暮らしに無理なく溶け込ませる」方法に仕立てました。かつての私は前に進むよりも迷うことに多くの時間を費やして、気力も自信も失った体験があります。シンプルで明確ならば取り組むことに専念でき、迷いは最小限になるものです。

最初の壁を越えるときは、極力迷わず、効果を実感しながら進んでほしい。そんな願いが強くあります。「知っているか or 知らないか」でその後の進み具合が大きく変わる肝があり、私が本書で伝えたいのはその「肝」です。私はこれらを20年以上かけて知りましたが、あなたはもっと早く軽やかに進めます。本書があなたらしいすてきな人生の小さなキッカケとなりますように……。