



もう頑張らないでください…

逃げるが勝ちで 自分に帰る 5つのトレーニング

肩の力を抜いて、気楽に自分らしく自由に、豊かな人生を謳歌する人が1人でも増えることを願って書いています

自分が満たされると、自分の力を発揮でき、社会に貢献でき、他者との関わりもより一層楽しくなりますよ！

栗田 野愛

■著作権について

本テキストと表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本テキストの著作権は発行者にあります。

本テキストの使用に関しましては、下記の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本テキストを入手した個人・法人（以下、甲と称す）と発行者 栗田野愛（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。

本テキストを甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第 1 条本契約の目的：

乙が著作権を有する本テキストに含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第 2 条禁止事項：

本テキストに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本テキストから得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを 第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本テキストに含まれる情報を使用できるものとします。

第 3 条損害賠償：

甲が本契約の第 2 条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございましたのでご注意ください。

第 4 条契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第 5 条責任の範囲：

本テキストの情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

こんにちは、ビーハッピー！自由な自分を生きる！
栗田 野愛（のあ）です。

このトレーニングテキストは

- ✧ ついつい頑張りすぎて、心が疲弊しかけている方
- ✧ ストレスが溜まりに溜まっている方
- ✧ 問題解決しようと取り組むも、やることなすこと空回りと感じている方
- ✧ すぐ人の言葉や行動に傷ついてしまう方

に向けて逃げるが勝ちで自分に帰る5つのトレーニングをまとめました。

かくいう私も過去に

- ✧ 不登校の子どもの気持ちがわからず途方に暮れていました
- ✧ 「憧れのあの人と同じ土俵にたとう！」と頑張りすぎて心が折れました

こんな風に心が疲弊した1人です(；・∀・)

この私の体験が、あなたのお役に立つと嬉しいです。

音声テキスト

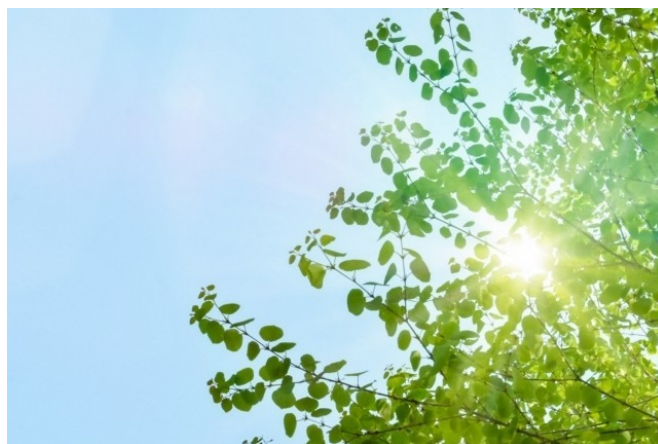
▼ ご挨拶 ▼



このテキストは

- ・ 気楽に生きたい
- ・ 自由気ままに生きたい
- ・ 自分らしく生きたい
- ・ 自分に素直に生きたい
- ・ 毎日を楽しく生きたい
- ・ 心身ともに健康に生きたい
- ・ 自分に自信を持ちたい
- ・ 思考の整理がしやすくなりたい
- ・ 心も身体も心地よくなりたい

という方に向けて書きました ^ ^



このテキストを開いてくださったあなたはきっと、何かに頑張ってきた方だろうなと思っています。

このテキストで肩の力を抜いて、気楽に自分らしく自由に、豊かな人生を謳歌する人が1人でも増えることを願って書いています^^



自分が満たされると、自分の力を発揮でき、社会に貢献でき、他者との関わりもより一層楽しくなります。

その心と身体の土壌づくりにお役立てください。
では気楽に楽しく、読み進めてくださいね。



内容

トレーニング 1 自分に優しくなろう	7
トレーニング 2 身近にある幸せをキャッチする	13
トレーニング 3 脳内の声を外に出してみよう	21
トレーニング 4 心が疲弊しない土台作り	27
トレーニング 5 自分の人生を創るのは自分	37
あなたの人生を歩き続けよう！ はじまりのメッセージ	45

トレーニング 1 | 自分に優しくなろう

自分に優しく親切にするトレーニングです。

今の自分の声をそのまま受け止めてみましょう。

(1) 独り言に注目し、寄り添う

まず始めにすることは、自分の独り言に注目し寄り添うことです。

あ～もう、めんどくさい！

はあ、疲れた…

なんでこうなるんだろう？

ああ、楽しいなあ～。こういうの幸せ。

落ち着くな。この環境。

と、ふと脳裏に上がってきた独り言に、できるだけ意識を向けるんです。

そしてここで大切なのは、その独り言を

- ✧ 否定したり
- ✧ ジャッジしたり
- ✧ 反論したり
- ✧ 元気づけたり
- ✧ 変換したり
- ✧ 同調したり

といった、余計なことをしないようにしてみてください。

ただただ、自分の親友になったつもりで、そのままをフラットに聞こうとしてください。

きっと最初は、聞こうとしているそばから、「でも」「だって」「どうせ」といったセリフや「気にしないでいよう！」「なんとかなるよ！」といったセリフが湧いて出てくるかもしれません。

それら全て、そのまま聞くように心がけてみてください。

【例】

あ～もう、めんどくさい！

→ めんどくさいんだね～

はあ、疲れた…

→ 疲れてるんだね～

なんでこうなるんだろう？

→ 悩ましいんだね～

ああ、楽しいなあ～。こういうの幸せ。

→ なんか良い感じなんだね～

落ち着くな。この環境。

→ まったりしてる感じだね～

だけど、私が悪いんじゃない…結局

→ 悪いって思ってるんだね～

こんな感じです。

うまくできなくても大丈夫です。

もし「でも」「だって」「どうせ」といった反論するセリフや、判断するセリフ、否定するセリフや「気にしないでいよう！」「なんとかなるよ！」といった元気づけや同調セリフが出てきたら、そういった言葉も、そのまま聞こうとしてみてください。

（２）身体の感覚に注目し、寄り添う

イヤな場所や、イヤな言葉、イヤな行動、受け入れられない価値観、不安や心配、恐怖…

逆に、快適な場所、快適な言葉、快適な行動、受け入れられる価値観、平穏、安心、ゆとり…

そういったことを感じている時、必ず身体は反応しています。

どこに不快な感じがありますか？

どこが心地良いですか？

不快な感じがあった時も、心地良い時も
その部位に手を当て、ただ感じてみましょう。

感じるとは、一度言葉にしてみることです。

ドキドキしてるな…
締め付けられている感じだな…
あったかいな…
広がった感じがするな…

正しい、間違いはありません ^ ^
ただ感じるままに、こんな感じかな～？を言葉にしてください。

そんなことを繰り返しながら、自分を感じる練習をします ^ ^



音声テキスト

慣れないうちは、独り言を拾うことすら難しいと思います。
それはあなただけじゃなく、多くの人がそうです。
あたりまえの事です。

文字では伝わりづらいニュアンスを、音声にしてお届けします。

▼ ひとりごとに寄り添う ▼



トレーニング2 | 身近にある幸せをキャッチする

これまで何かに怯えているのに逃げ出すことを躊躇したり、更に成長しようと自分を駆り立ててきたあなた。

それは「無くしてしまう」「足りない」「足らなくなる」という思いがベースにあったからです。

実は既に幸せで、豊かなのに、見つけられなくなっているんです。

欠けて見えるところばかりを探し、補強しようと頑張っていました。

だから更に心が枯渇していく…

という悪循環。

その悪循環を断ち切るために、今あるものに目を向けていきましょう。

あなたが、足らなかりょうが、足りようが、逃げようが、逃げまいが、成長しようがしまいが、変わらぬものが、いつも私たちの周りには多くあります。

その変わらぬ幸せと豊かさをキャッチできるようになるだけで、現実は変わり始めます。

見上げれば、いつもと変わらぬ空が広がっています。

街ゆく人の、何気ない会話が聞こえています。

テレビやラジオからも、いつもと変わらぬ雑音のような BGM のような音が聞こえています。

息をしているアナタがいます。

のんびりしている、アナタがいます。

そこには、いつもとほとんど変わらない愛おしき「ただの日常」があります。

私の身近にあるそんな日常を、写真に納めているのでご紹介します ^ ^



食卓のチューリップ

※4歳の孫が、ママに買ってもらいました ^^
とっても嬉しそうに見せてくれました。



決しておしゃれではありませんが、少し健康を気遣った食事です。



散歩できる時間と場所があります。



広がる青空・咲き誇る花々が心地良いです。



そっと咲く、名も知らぬ花も美しく凛と咲いています。



のんびりできる時間と空間も、贅沢なひとときです。



変わらぬものはないと教えてくれるように
季節の移り変わりを見せてくれる自然は、ありがたいです。



1日のおわり、ホッと一息つく心を、癒やしてくれる空に感謝
です。

幸せと豊かさキャッチワーク

何ものなくとも与えられている豊かさ、幸せ、自由。
そんなあたりまえにある、ただの日常をできれば 100 個見つけて、書き出してみてください(*^^*)



私たちはあたりまえのものを、見逃し過ぎなんですよ。

それは不幸を見る能力、足りないものを見る能力があるからです。

これは、人間に備わった危機回避能力だから、それすらあたりまえにある、ありがたい能力なんです ^ ^

だからこそ、意識して

今一度、あたりまえのありがたさを感じてみてください。

書き出したら、ただ眺めてみてくださいね。

ちょっと微笑んだり、ニヤけたりできると良ですね ^ ^

音声テキスト

あたりまえにあることって、本当に当たり前過ぎて見過ごしているんですよね。

それによって、ネガティブなことだけに心がとらわれて、心が疲弊していくんですよね。

心にエネルギーを戻すためにも、あたりまえに目をむけるということを音声でもお伝えしています。

▼ あたりまえに注目する ▼



トレーニング 3 | 脳内の声を外に出してみよう

ここからは、あなたの本当の声（願い）を見つけていくトレーニングです。

ここからのワークは特に書き出したほうが良いので、ノートやメモなどに書き出してみてください。

（１）不平不満を書き出してみよう

何がイヤでしたか？

何を見て何を聞いて、ネガティブな反応が起きましたか？

何があなたをしんどくさせていましたか？

その時何を言いたかったですか？

相手や状況、環境を罵倒してもいいです。

自分を罵倒してもいいです。

心に溜まった不平不満を書き出してください。

（２）本当はどうしたかったのでしょうか？

あなたの何を、脅かされるように感じていたんでしょう？

あなたは本当は、どうありたかったのでしょうか？

あなたはあなたの何を、守ったと思いますか？

あなたは、何を知られたくなかったのでしょうか？

1で書き出したものを見て、これかな？と思うものを書いてみてください。

シックリくる言葉を探してみてくださいね。

ここで注意して欲しいのは、あの人にこうあって欲しいといった相手への希望や要望ではなく、「自分自身が」といった自分にシックリくる言葉を探してください。

（３）これから、どう未来を生きたいですか？

ここまで書き出して、本当の自分の願いに少し気づいた方もおられるのではないのでしょうか？

気づいた方は、その願いを叶えるために、どんなアクションが取れるのかを考えてみてください。

この時考えるのは複数のアクションです。

選択肢は複数考えてみてください。

これは心にゆとりを作るためです。

選択肢が１つだというのは、視野が狭くなっている証拠です。

それは自由を自分から奪います。

時に人の自由も奪います。

ですから複数の選択肢を考えてください。

本当の願いがよくわからない…

という方もおられるかもしれませんね ^ ^

それでも大丈夫です ^ ^

慣れないうちはできないなんて、あたりまえですから ^ ^

1回で解決しようとしなくてください。

これは続けることが大切なんです。

大好きな人の事を知りたかったら、話を聞きますよね？

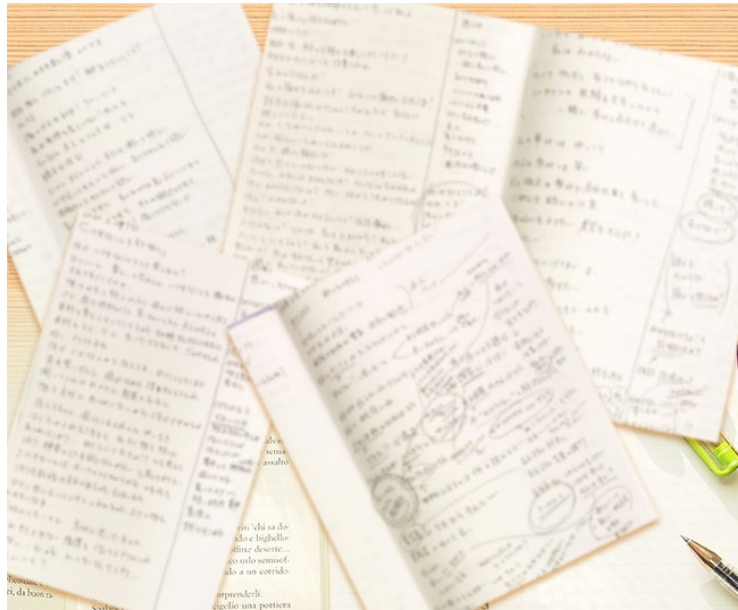
それと同じこと。

私も最初は全然書き出せませんでした。

「書いたから何？」という時もありました(；・∀・)

毎日のように書けた日もあれば、数日も数ヶ月も書かずにいた日もありました。

それでも、心がしんどい時、フト思い出しては書いていました。



※写真はぼかしを入れています、実際に私が日々書いているものです。

どんどん慣れてきます。

どんどん自分を見つけやすくなってきます。

どんどん楽しくなってきます。

自分に寄り添い、自分とおしゃべりする時間を持ってみてくださいね。

音声テキスト

できるようになるために、慣れることが大切なんです。

慣れるために、続けることが大切なんです。

続けるために、やってみることが大切なんです。

そんなお話をしています。

▼ 自分の声を感じてみよう ▼



トレーニング4 | 心が疲弊しない土台作り

私たちの心のベースを作るのは、なんだと思いますか？

それは…

生活習慣（食べ物・睡眠・運動・心の学び）です。

ですから、これまでのトレーニングに加え、生活習慣を整えるトレーニングも日常に取り入れていきましょう。

まずは、簡単にできるところから大丈夫です。

このテキストでは、簡単にできて日常に取り入れやすいものをお伝えしています。

（１）ため息を思いっきりつく

遠慮なく、ため息をついてください。

胸にいっぱい何かが溜まっているはずだからです。

言いたかった言葉、言えなかった言葉や思い。

伝わらなかったあれこれ。

伝えたかったあれこれ。

いっぱいいっぱい溜まりすぎて、もう何がなんだったのかもわからない状態だと思います。

だからこそ、息として吐き出すんです

そしてため息は、深呼吸の赤ちゃんです ^ ^

余裕があれば、ため息をついた後、深呼吸をしてみてください
^ ^



(2) ゆっくり散歩

散歩に出られる人は、気ままに1人で散歩へ。

ただ歩いてください。

風を感じてください。

歩く度に体に伝わってくる振動を感じてください。

呼吸を感じてください。

空を見上げてください。

木に触れてみてください。

ただ、感じるということを学びながら、運動をするのは、今あるものに目を向けるレッスンにも繋がります。



（３）感謝して食べる

飲む時、食べる時、少し感謝してみましょう。

あなたが選んだ、その飲み物や、食べ物であなたの体は作られています。

その食べ物や飲み物が、あなたに浸透していくんです。

それが、血となり、エネルギーとなり、骨となり、細胞となり
...

体を循環するんです。

それをイメージした後、

「ありがとうございます」と3回唱えてみましょう。

その言葉が、食べ物や飲み物に触れて、一瞬で広がっていくイメージをします。

そして、感謝して飲んでください。食べてください。

あなたは、いろんな影響を受けているのと同時に、多くのものに支えられ生きています。

そしてそこには「命を育む愛」が溢れています。



（４）寝る

毎日どのくらいの睡眠時間をとっていますか？
平均して7時間程度の睡眠が良いとされています。

ただ個人差があるので、あなた自身が心地よく目が覚める時間を確認してみてください。

確認する方法としては、翌日何もしないで良い日を選んで、目覚ましを鳴らすことなく自然にスッキリ目が覚めるまでの時間を測ります。

これは1回測ってOKではなく、3～5回はできれば測ってみてください。

その平均値が、あなたにあった最適な睡眠時間と言えます。



では眠りがなぜ必要なのか？眠りの役目はこうです。

1. 脳と身体を休ませる
2. ホルモンバランスや自律神経を整える
3. 記憶を整理して定着させる
4. 免疫力をあげて病気を遠ざける
5. 脳の老廃物を掃除する

5についてですが

もし老廃物が掃除されないと、このようなリスクがあるとされています。

1. 判断力の低下
2. 感情の浮き沈みが激しくなりネガティブになりやすくなる
3. ストレスが処理されづらくなる

ですから、あなたにあった睡眠をしっかり確保しましょう。

(5) これからの人生に必要なことを学ぶ

自分で自分を幸せにする！と決めましょう。
そして、

- ◇ これからどのように生きるか？
- ◇ 何を成し遂げるか？
- ◇ どうありたか？

を学ぶ時間を取りましょう。



そのための学びのコンテンツは下記のようなものです。

- ◇ **睡眠**
- ◇ **栄養**
- ◇ **運動**
- ◇ **マインドフルネス**
- ◇ **思いやり**
- ◇ **人間関係**
- ◇ **幸福に関するトピック**
- ◇ **好きなことを深める**
- ◇ **経験を増やす**
- ◇ **経験から学ぶ**

これまでの人生は、自分で作ってきたものです。

そしてこれからの人生も、自分で作っていくものです。

私たちは知恵と経験の数だけ、思い込みを外し、視野を広げ、視点を増やし、選択肢も広がります。

その結果、世界を広げることができ、自由の幅もどんどん広がっていきます。

音声テキスト

生活習慣を見直し、改善していくのはめんどくさいと思います。

めんどくさく感じ行動を止める 1 つの理由が、イメージしているそのハードルの高さ。

そのハードルを下げるために、のんびりやっていこうね～ということをお伝えしています。

▼ 心が疲弊しない土台づくり ▼



トレーニング5 | 自分の人生を創るのは自分

ここでは、どんな無情で理不尽な現実も自分が作っているのだと、受け止めようとしてみてください。

相手のせいにしたくなるし、苦しすぎるかもしれません。

それでも、そういうことにしてみるんです。



ここで言いたいのは、自分で作ったんだからあなたのせいよ。
ということではないんです。

一旦、そう受け止めた方が先にすすめるんです。

理屈抜きで、一旦そういうことにしてみる。

そこがスタートになるんです。

相手（他者・環境・状況・過去の自分・嫌いな自分）のせいになっている間は、相手（他者・環境・状況・過去の自分・嫌いな自分）の人生を生きてしまっています。

これは、今の自分を生きていないということなんです。

無意識にも自分の人生の采配を、他人や環境や過去に明け渡しているということなんです。



この采配を自分に戻すために、一旦ぜんぶ引き受ける覚悟で、自分が作ってきたんだと受け止めてみるんです。

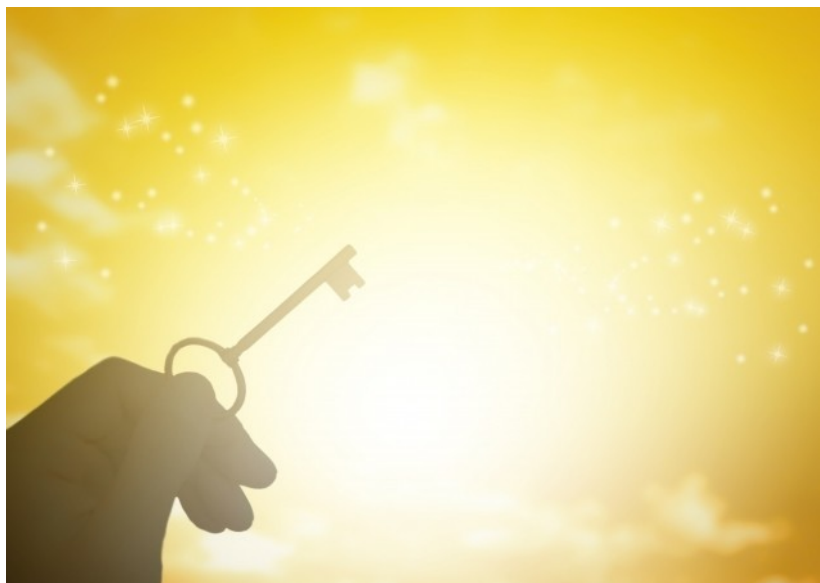
“今ここ”では、起こることがただ起きているだけです。

そのできごとに、何らかの意味付けをすることで、私達は一喜一憂しているだけなんです。

その意味付けをするのは、誰か？

そう。自分自身です。

自分の人生の采配を、自分自身に取り戻してください。



ではなぜ、そんな自分が苦しくなるような意味付けをしたのか？してきたのか？

それは、生きてくる中で、そう意味づけをしたほうがラクだったからです。

命を守るために、その意味付けをしたんです。

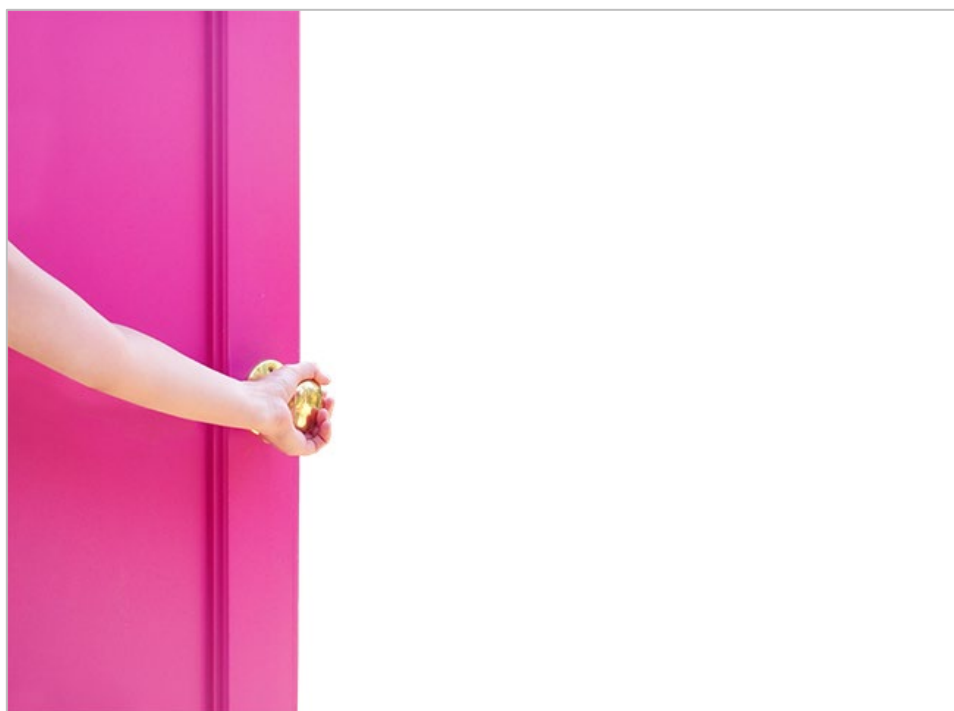
だけど今その意味付けが苦しいなら、今はもうその意味付けは不要なんです。

そうは言っても、いきなりその意味付けを変えるのは、無理です。

だって、命を守るためにした意味付けなんですから。
そう易々とは、意味付けを外せません。

そこで、苦しいな、しんどいな、辛いな…
と感じたなら、することはコレだけ！！

逃げて！



そうです。
まずは、自分を守ることが先決なんです！

自分が苦しいと叫んでいるなら、まず優先するのは自分です
そのために「逃げる」です。

- ✧ 伝えようとしなない
- ✧ 聞きたくないものは聞かない
- ✧ 期待に答えられない自分を許す
- ✧ 離れる
- ✧ 損をする
- ✧ 無くす覚悟をする
- ✧ チャンスを逃がす
- ✧ できない自分を許す
- ✧ 落ち込む自分を許す
- ✧ 人に牙をむく自分を認める
- ✧ 足そうとしなない
- ✧ 成長しようとしなない
- ✧ 乗り越えようとしなない

…etc

こういったことを「逃げる」といいます。

人それぞれ置かれた状況や、問題が起きたできごととは違うので、コレばかりでもないし、コレをしようとすることで苦しいと感じることもあるかもしれません。

ですから、この通りにするというのではなく、あなたにとって「これは、逃げだ！」と思うことを選んでください。

自分を大切にすることを選んでください。

自分を一番に優先することを選んでください。



逃げるとは、優先順位の1番を自分にし大切にする。

自分を守る。

ということだからです。

100%逃げるのが怖いなら、その怖いも大切にして、10%だけでも良いから逃げてください。

そして、今回お伝えした

「逃げるが勝ちで自分に帰る5つのトレーニング」を少しずつでも良いので、実践してみてください(*^^*)

するとあなたは気づくはずです。

「逃げる」ということは、次のステージの扉を開けたことでもあるということに(*^^*)



安心して、今を大切に生きてください(*^^*)

音声テキスト

過去を受け止めることはなかなか厳しいことです。
それでも自分の人生を切り開いて生きたいアナタへ、その必要性をお話しています。

▼ 自分の人生を創るのは自分 ▼



あなたの人生を歩き続けよう！ はじまりのメッセージ

いかがでしたか？

少しでも自分に帰ることにワクワクし始めたでしょうか？

あなたの人生はあなたのものです。

あなたがあなたに帰ったなら、あなたが思うように創り変えれば良いんです。

そのために自分の本当の思い、自分の本当の願いに気づく心身を整えていきましょうね！



私自身、習慣化できてない部分に関してはうっかり…
ということもあります。

失敗したって良いんです。

忘れちゃうときがあっても良いんです。

それは、

もう一度やり始めれば良いだけだから(*^^*)

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

音声テキスト

私の略歴と、そこから学び得たこと、そしてあなたへのエール
をお送りします

▼ おわりに ▼



ビーハッピー！コンテンツ



▼ゼロから始める自由な自分を生きる道 メールマガジン

https://yattermiblog.work/zero_life_lesson/

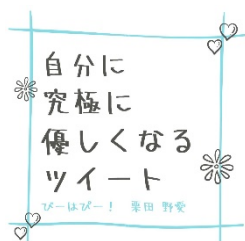
自分らしさを知り、自分らしさを生きるメソッド



▼ビーハッピー！ラジオチャンネル

<https://anchor.fm/23492>

自分らしさに気づく日常にしていくなためのメッセージ



▼自分に究極に優しくなるツイート

https://twitter.com/noa_slowlife

自由な自分を生きるためのツイートをしています



▼コーチング

https://yattermiblog.work/session_info/

自分がわからない

言いたいことが言えない

傷つきやすい

人生空回りという方へ

幸せに豊かに生きるサポート提供しています

ゆったりゆっくりマイペースで

幸せで豊かな毎日を育んでいきたい方はどうぞ