

Don't worry. You're not alone. I'm always here.

生きる力

“心を整理する”
生き方のススメ☆

佳川奈未

Yoshikawa Nami



生きる力

“心を整理する”
生き方のススメ☆

佳川奈未

Yoshikawa Nami



Don't worry.
You're not alone.
I'm always here.

生きる力

“心を整理する”
生き方のススメ☆

2011年7月14日 第一刷発行

よしかわ なみ
著者 **佳川奈未**

発行者 **石崎 孟**

発行所 **株式会社マガジンハウス**
〒104-8003
東京都中央区銀座3-13-10
電話 受注センター 049-275-1811
書籍編集部 03-3545-7030

デザイン mocha design
印刷・製本 中央精版印刷株式会社

© 2011 Nami Yoshikawa, Printed in Japan
ISBN 978-4-8387-2275-4 C0095

乱丁・落丁本は小社製作部宛にお送りください。
送料小社負担にてお取り替えいたします。
定価はカバーと帯に表示してあります。

マガジンハウスのホームページ <http://magazineworld.jp>



生きる力

“心を整理する”
生き方のススメ☆



佳川奈未

Yoshikawa Nami



生きる力

“心を整理する”
生き方のススメ☆

目次



大切な君に贈るまえがき

〴〵とびつきりの笑顔は、涙のおかげ

〴〵生きていたら、晴れの日も、雨の日も、嵐の日もある！

奇跡の虹も架かる！

8

＊ ていねいに生きる 12

＊ 正直に生きる 15

＊ 癒して生きる 18

＊ 愛して生きる 21

＊ 信じて生きる 25

＊ 選択して生きる 33

＊ 幸せになる覚悟をして生きる 38

＊ 知らないふりで生きる 41

＊ 笑って生きる 44

＊ 心で生きる 47

＊ ただ、感じて生きる 51

＊ がんばって生きる 56

＊ 勇気を持って生きる 61

＊ 会わずに生きる 67

＊ 奇跡に生きる 71

＊ 子どもに戻って生きる 75

＊ ピュアに生きる 78

＊ 大切なものに生きる 81

＊ 愛の絆の中で生きる 86

＊ あせりを感じて生きる 88

＊ 望みをつないで生きる 96

＊ 運命の人と生きる 102

＊ 腹をくくって生きる 105

＊ 毎日それにふれて生きる 109

＊ 矛盾の瞬間を生きる 116

＊ 不確実な未来を生きる 118

＊ 結果ではなく行為を生きる 122

＊ 自縛^{じばく}を解いて生きる 128

＊ 乱されずに生きる 133

＊ 流れの中を生きる 137

＊ 夜明けを待つて生きる 141

＊ 絶望の断崖絶壁を生きる 145

＊ スキンシップして生きる 149

* 試練を乗り越えて生きる 152

* 待つてはくれない時間を生きる 156

* 心から向き合って生きる 159

* 伝わらない時間を生きる 165

* 遠巻きにして生きる 169

* 奇跡の時間を生きる 173

* すべてを尽くして生きる 176

* 奇跡を迎えて生きる 179

* 夢に向かって無我夢中で生きる 181

* あきれ果てた夢に生きる 185

* 超越して生きる 193

* 何も気にせず生きる 196

＊懸命に生きる 200

＊自分に集中して生きる 204

＊充分まっとうして生きる 208

＊笑顔を讃^{たた}えて生きる 212

あとがきの前の贈り物

♪ たった一度の人生だから、愛して生きる！ ♪

♪ この瞬間を、目のまえにいる人を、自分自身を大切にするために、ここにいます！

大切な君に贈るあとがき

♪ 生きる力は絶対に必要！

落ち込んでいるときはもちろん、元気なときも！ ♪

♪ すべてを乗り越えていく中で、人は生きる力を自然に手にする 220

佳川奈未 最新著作一覽 226



大切な君に贈るまえがき

とびっきりの笑顔は、涙のおかげ

く生きていたら、晴れの日も、雨の日も、嵐の日もある！

奇跡の虹も架かる！



今日もこの空の下どこかで、泣いて、沈んで、暗くなって、

ぐちって、嘆いて、怒って、自暴自棄になって、

「もう、こんな人生どうでもいい!!」

「死にたい!!」

なんて、ネガティブになって苦しんでいる人がいるかもしれない。

でも、死んではいけない!

早まらなくても、いつか寿命はやって来る!

けれども、

その感情にもしっかり向き合っていくって、とっても大事なんだ。

「そんなふうに思っちゃいけない」なんて、

否定したり、抵抗せずに、……むしろそれを味わうことって。

〴〵もう、これ以上、こんな痛いものに向き合えない！〴〵

というくらい苦しく辛くなったとき、すっと抜け道に出会うから。
救いの神もやって来るから！

そして、そこから人生がまちがいをなく、

より良い方向に、望んだ方向に、変わるから！！

ねえ、覚えておいてほしいんだ。

人は、誰でもみんな、

幸せになりたい誰もがいていくということ。

もがいているのは自分だけじゃない。

それがわかれば、もっと自分が、生きるのが、楽になるのかもしれない。

生きるのが苦しいときって

……生きるのがちよつと不器用なだけなんだ。

それもしかたないんだよ、自分を責めなくていいんだよ。

だって、人は、誰もみな、

今世、初めて、

この自分で、この人生を、歩いているのだから。

うまく幸せがつかめないことだってあるよ。

生きることの初心者なんだから。

私たちは誰も習っていない。

親からも学校からも。悩みや苦しさや生き辛さから救われる方法を。

教えてくれるのは、いつも、自分の心。

だから、大丈夫！

生きるのが不器用でも、素晴らしい人生は与えられる！

大きく受け取れる幸せがいっぱいある！

それにはね、自分らしく生きること。

自分らしくやっていけたら、

泣いても、笑っても、転んでも、

結局、自分らしくこの人生をまっとうしていくものだから。

そのとき自然に「生きる力」も手に入れている。

そして、その力で、

望む幸せのある場所で、すべてを叶えているものだから。

2011年7月 ここから奇跡が起こる！

ミラクルハッピー
佳川 奈未



ていねいに生きる



今日一日をていねいに生きると、
魂がよみがえるチャンスを手にできる。

今日一日を、あまりにもがんばりすぎてしまう人は多いけれど、
ていねいに生きる人は、少なかったりする。

一日一日を尊いものとして大切に大切に扱う。

どんな一日もていねいに扱う。

それって、とても肝心かんじんなこと！

いま、この瞬間、命をなくす最期の人もいたりする。

それを思うと、生かされているこの瞬間がとても尊く愛おしい。

笑っている日も、泣いている日も、落ち込んでいる日も、ある。

よろこんでいる日も、怒っている日も、絶望している日も、
ときには、死にたいなんて思っている日もあつたりする。

だけど、たとえ今日という日がどんな日であつたとしても、
ていねいに生きる。

幸せでない日があつても、それもよし。

人間生きていれば、いろいろあつて、あれこれ感じてあたりまえ。

誰も、何も、無理しなくていいんだよ。

でも、ていねいに生きよう！

与えられた命の中の尊い尊い一日だから。

そして、一日の終わりに、こう祈りたい。

「神様、今日一日をありがとうございます」

「魂さん、いろんな気づきと成長を、ありがとうございます」

「わたしが生かされていたこのかけがえのない

今日という一日に感謝します」

そうやって、明日という日をまた迎え、

新たな気持ちでいねいに生きていく。

「心を整理する」言葉

今日という日をていねいに生きるとは、

「時間」を大切にすること。

「目のまえにいる人」を大切にすること。

そこにある尊いものに「ありがたみ」を感じる。

「今日」という日は、このあと、二度と来ないものだから。

