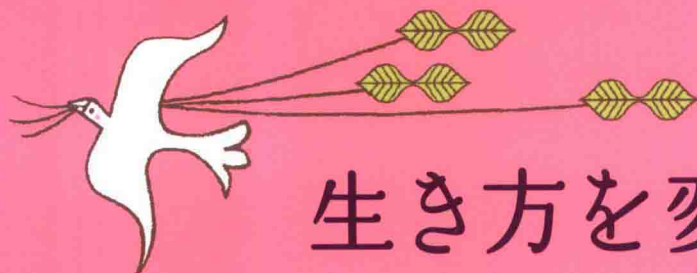


✧ 今ある悩みをすっきりさせるワークブック

木村藤子式
書き込み
ノート

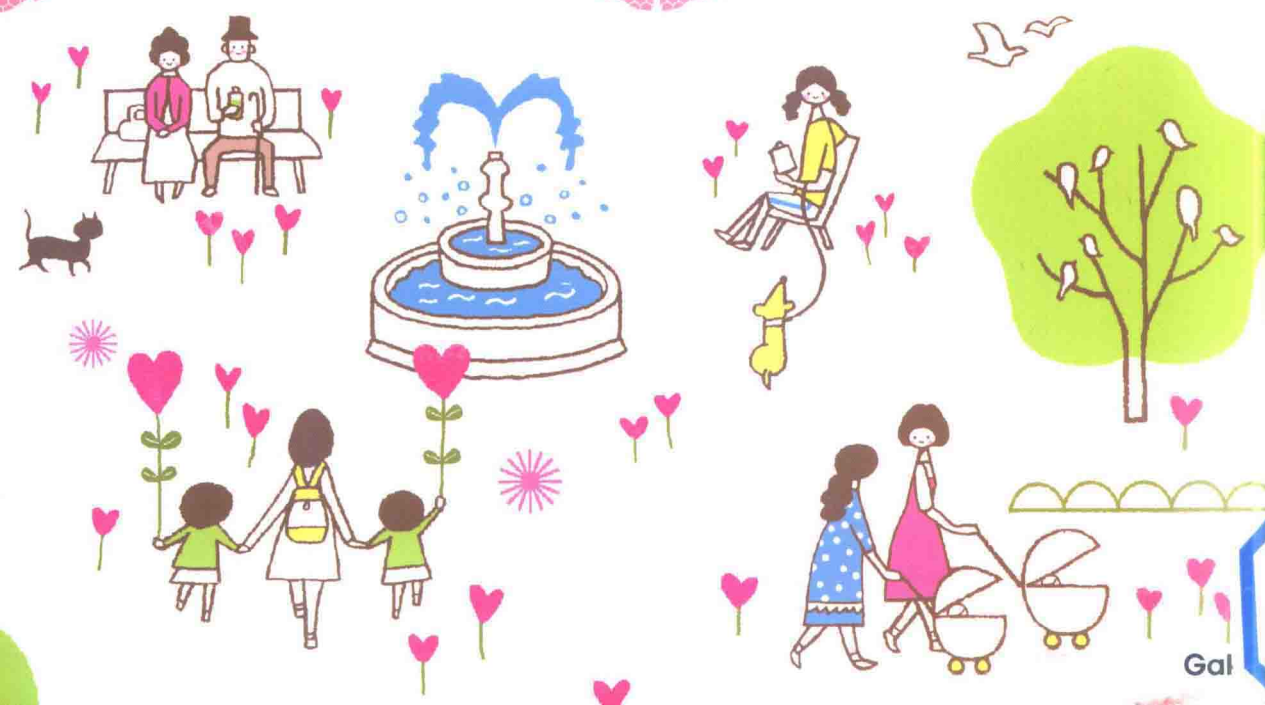


生き方を変える しあわせ練習帳

Change the way of life, will be happy!

木村藤子

kimura fujiko

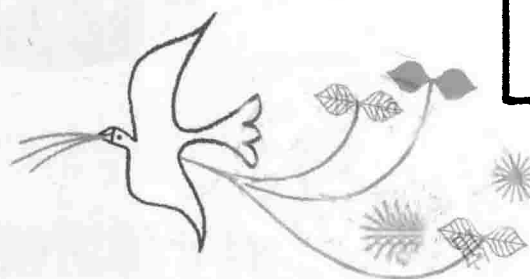


木村藤子

kimura fujiko



常州大学图书馆
藏书章



生き方を変える しあわせ練習帳



生き方を変える しあわせ練習帳

2013年6月10日 第1刷発行

著 者 木村藤子

発行人 河上 清

編集人 鈴木昌子

企画編集 椎原 豊

編 集 小笠原英晃

編集協力 グリーンペ

デザイン 杉浦裕子 (w f)

イラスト 毛利みき

写 真 川村光雄 (むつ市在住)

発行所 株式会社 学研パブリッシング
〒141-8412 東京都品川区西五反田 2-11-8

発売元 株式会社 学研マーケティング
〒141-8415 東京都品川区西五反田 2-11-8

印刷所 凸版印刷株式会社

この本に関する各種お問い合わせ先

【電話の場合】

- 編集内容については
Tel 03-6431-1520 (編集部直通)
- 在庫、不良品 (落丁、乱丁) については
Tel 03-6431-1201 (販売部直通)

【文書の場合】

〒141-8418 東京都品川区西五反田 2-11-8
学研お客様センター
『生き方を変える しあわせ練習帳』係

この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで。
Tel 03-6431-1002 (学研お客様センター)

©Fujiko Kimura 2013 Printed in Japan
本書の無断転載、複製、複写 (コピー)、翻訳を禁じます。

本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

複写 (コピー) をご希望の場合は、下記までご連絡ください。
日本複製権センター

● <http://www.jrrc.or.jp> ● E-mail: jrrc_info@jrrc.or.jp
● Tel: 03-3401-2382

図 (日本複製権センター委託出版物)

学研の書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は、下記をご覧ください。
●学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

著者プロフィール

木村藤子 (きむら・ふじこ)

1947年、青森県出身。地元で有名な霊能者の母のもとに生まれる。高校卒業後、信用組合に勤めるが、30代の時に神の声を聞き、霊視・透視能力を授かる。1990年、青森県むつ市内のデパートで開催された爬虫類ショーのニシキヘビが逃げた際、ヘビの居場所と見つかる時間を正確に透視。このヘビ騒動が全国に報道されたことから、「へびの神様」「青森の神様」と呼ばれ、一躍有名に。現在、霊能者として日々多くの人の悩み相談に応じている (一男一女の母親でもある)。著書に『「気づき」の幸せ』『あなたを変える「気づき」』(以上、小学館)『幸せの絆』『幸せの風が吹いてくる』『幸せの詩が聞こえる』『神様が伝えたいこと』『母であるあなたに気づいてほしいこと』(以上、主婦と生活社)『幸せを呼び寄せる30の「気づき」』(新潮社)『幸せになるための「気づき」の法則』『神様に愛される生き方・考え方』『幸せになる人の心がけ・心がまえ』(学研パブリッシング) などがある。

『生き方を変える
しあわせ練習帳』とは……

木村藤子先生の「気づき」の法則 ————— 6

今、困難に陥っていても、
大切なことに気づけば、
誰でも幸せになれる！

● 運命を決める

「カルマ」と「スピリット」

● 「気づき」のチャンス

● 過去・現在・未来を

ひとつながりで考える

● 知識の大切さと

神様に愛される生き方

how to use this book ————— 14

『生き方を変える
しあわせ練習帳』の使い方

trouble point check ————— 15

あなたの人間関係
トラブルポイントをチェック

Part2 ————— 28
パートナー

パートナーとの

関係から

自分を省みる — 30

Step1 セルフチェック

パートナーとの関係を

チェックしてみましょう — 34

Step2 木村先生のアドバイス

パートナーとの間にある

問題点を探ってみましょう — 35

Step3 今後の課題

何をしなくてはいけないかを
書き出してみましょう — 38



生き方を変える しあわせ練習帳 contents

仕事

職場の人間関係から
自分を省みる — 42

Step1 セルフチェック
職場の人間関係を
チェックしてみよう — 46

Step2 木村先生のアドバイス
職場の人間関係にある
問題点を探ってみよう — 47

Step3 今後の課題
何をしなくてはいけないかを
書き出してみよう — 50



Part1 ————— 16

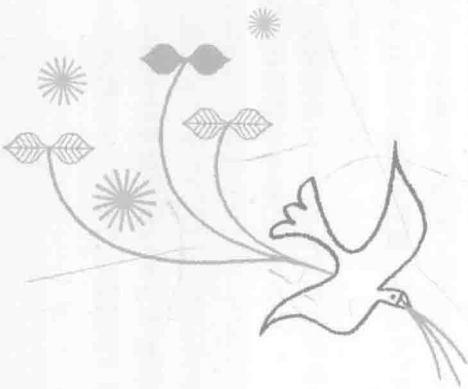
家族

家族、親子、
兄弟との関係から
自分を省みる — 18

Step1 セルフチェック
自分の家族関係を
チェックしてみよう — 22

Step2 木村先生のアドバイス
家族関係にある問題点を
探ってみよう — 23

Step3 今後の課題
何をしなくてはいけないかを
書き出してみよう — 26



巻末特集 [1] ————— 52

知っていれば楽になる
不安解消のためのQ&A

- 先祖供養について
- 病気について
- お金について
- 将来について
- 死について

巻末特集 [2] ————— 58

人生の壁にぶつかった時の
自己解決シート

巻末特集 [3] ————— 61

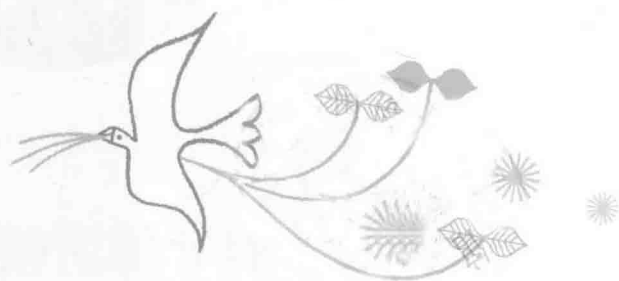
心を浄化するために読み、
実践してみよう
〜六根清浄の祝詞

epilogue ————— 62

あなたの気づきが深まり、
幸せになれますように……

木村 藤子

kimura fujiko



生き方を変える しあわせ練習帳



『生き方を変える
しあわせ練習帳』とは……

木村藤子先生の「気づき」の法則 ————— 6

今、困難に陥っていても、
大切なことに気づけば、
誰でも幸せになれる！

● 運命を決める

「カルマ」と「スピリット」

● 「気づき」のチャンス

● 過去・現在・未来を

ひとつながりで考える

● 知識の大切さと

神様に愛される生き方

how to use this book ————— 14

『生き方を変える
しあわせ練習帳』の使い方

trouble point check ————— 15

あなたの人間関係
トラブルポイントをチェック

Part2 ————— 28
パートナー

パートナーとの

関係から

自分を省みる — 30

Step1 セルフチェック

パートナーとの関係を

チェックしてみましょう — 34

Step2 木村先生のアドバイス

パートナーとの間にある

問題点を探ってみましょう — 35

Step3 今後の課題

何をしなくてはいけないかを
書き出してみましょう — 38



生き方を変える しあわせ練習帳 contents

仕事

職場の人間関係から
自分を省みる — 42

Step1 セルフチェック
職場の人間関係を
チェックしてみよう — 46

Step2 木村先生のアドバイス
職場の人間関係にある
問題点を探ってみよう — 47

Step3 今後の課題
何をしなくてはいけないかを
書き出してみよう — 50



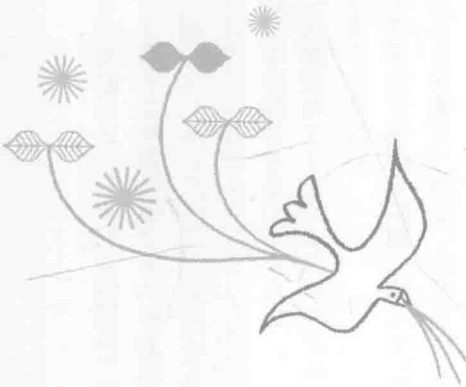
Part1 — 16
家族

家族、親子、
兄弟との関係から
自分を省みる — 18

Step1 セルフチェック
自分の家族関係を
チェックしてみよう — 22

Step2 木村先生のアドバイス
家族関係にある問題点を
探ってみよう — 23

Step3 今後の課題
何をしなくてはいけないかを
書き出してみよう — 26



巻末特集 [1] — 52

知っていれば楽になる
不安解消のためのQ&A

- 先祖供養について
- 病気について
- お金について
- 将来について
- 死について

巻末特集 [2] — 58

人生の壁にぶつかった時の
自己解決シート

巻末特集 [3] — 61

心を浄化するために読み、
実践してみよう
〜六根清浄の祝詞

epilogue — 62

あなたの気づきが深まり、
幸せになれますように……

prologue

この『生き方を変えるしあわせ練習帳』は、木村藤子先生の「幸せになるための「気づき」の法則」をもとに編集しています。

- 夫や子供など家族とうまくいかない
- 子育てに失敗した
- 仕事がうまくいかない
- 不幸やトラブル、困難な問題に陥ってしまった

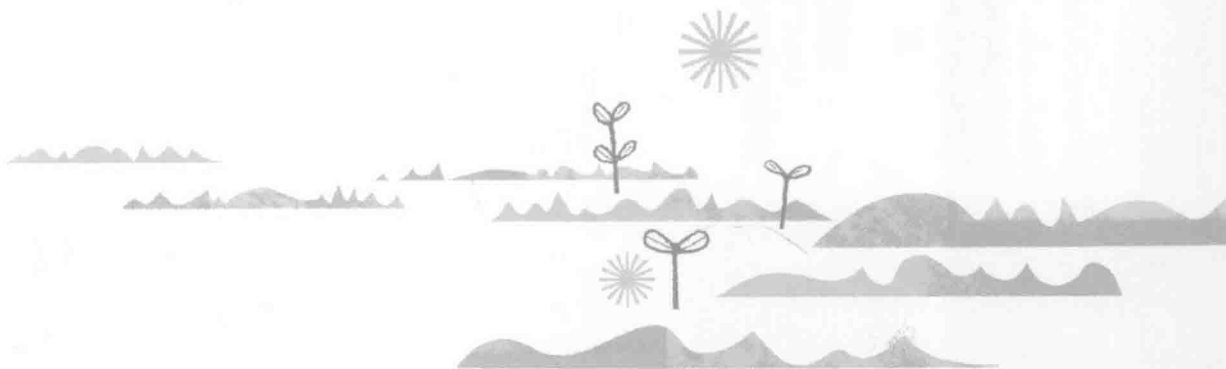
青森県に住む木村藤子先生のもとには、連日、このような悩みを抱えた相談者が日本中からやってきます。「青森の神様」と呼ばれる木村先生は、相談者の悩みの本当の原因を指摘することによって（神との会話と透視能力による）、相談者を幸せへと導いてきました。

そんな相談者の多くと話をしてくて、木村先生が強く感じることもあるそうです。

“ほとんどの苦しみの原因が、自分自身にあることを気づけていない人が、何て多いのだろう？”

「えっ、こんな不幸に見舞われているのに、その原因が自分にあるわけじゃないしょ？」

たいていの読者の方は、そう思われるかもしれませんが、苦しみの原因については本文の中で詳しく説明しますが、木村先生が、苦しんでいる相談者の方にいつもお伝えするのが、本書でも取り上げている「気づき」への促しです。



『生き方を変える しあわせ練習帳』とは……

例え、深い悩みの中にあつたとしても、その本当の原因に気づき、自ら直していくことによって、誰もが幸せへの道を歩み始めることができるのです。

これまで訪れた数多くの相談者を見てきたからこそ、この「気づき」の大切さと、気づいた欠点・いたらない点を直していくことが、幸せへの一番確実な方法であると、木村先生はいます。

では、「気づき」とは何なのでしょう？

気づくためには、どうしたらいいのでしょうか？

本書は、そんな木村先生の考えに基づいた自らの「気づき」を促すための練習帳です。あなたがもつと幸せになるためには何に気づけばいいのか、そのヒントが見つかる練習帳といってもいいでしょう。

この練習帳を広げて、自分の心と素直に向き合いながら、心に浮かんだことを書き込めば、幸せになるために必要なことが見えてくるはず。

何かトラブルを抱えてしまった時はもちろん、
今よりもつと幸せになりたい！

誰かに愛されたい！

そう思った時にも、ぜひ、この『生き方を変える しあわせ練習帳』を広げて、自分の心と向き合ってみましょう。

「気づき」の法則



今、困難に

陥っていても、

大切なことに気づけば、

誰でも幸せになれる！



「どうして私ばかりこんな不幸な目にあうの？」

「どうしたら、大切な人と良い関係が築けるの？」

そんな悩みを抱えているあなたに、

木村藤子先生の「気づき」の法則をご紹介します。

神様の言葉を伝えてくれる木村先生からのメッセージは

「自分の欠点やいたらなさに気づくことが幸せへの第一歩」

なぜ「気づき」が必要なのか、

「気づき」を促すコツをお教えしましょう！



■運命を決める「カルマ」と「スピリット」

幸せな人生を望むのであれば、自分の欠点に

気づいて直すことが大切。

そして、この世において、悪いカルマを解消していくことがスピリット（心や魂）の向上につながる。

この意味をしっかりと理解していただくためには、まず、「カルマとは何か?」、「スピリットとは何か?」についての知識が必要です。

カルマというのは、何度も生まれ変わりを繰り返してきた中で、今までにあなたが行ってきたすべての言動を指します。

「業（ごう）」とも訳されることから、悪い言動と捉えがちですが、「善因善果・悪因悪果」といわれるように、善い行いや善い言葉も含まれます。

つまり、カルマには「善いカルマ」と「悪いカルマ」の両方があるわけです。

例えば、何かのトラブルで窮地に陥った時に、まるで救いの神のような人物が現れてトラブル

解決の手助けをしてくれたとしたなら、それは「善いカルマ」がもたらした出会いといっていでしょう。

また、目に見える行いだけではなく、心の中でひそかに思ったこともカルマとして積み重なっていきますので、顔で笑いながらも、心の中で憎悪や嫉妬、恨みなどを持っていると、「悪いカルマ」として加算されていきます。

すべての行いであるカルマは、あなたのスピリット、すなわち魂に刻印され、やがて死とともに肉体は滅びるとしても、そのスピリット（魂）は永遠に存在し続けるのです。

そして、そのカルマの善し悪しに応じてもたらされるのが、この世におけるあなたの「運命」です。

つまり、あなたが意識していなくても、あなたは魂に刻まれたカルマにふさわしい人と出会ったり、出来事に遭遇したりしていくのです。「運命」とはそのようにあらかじめ決めてきたこの世での道のりのことですが、私は「現世ロード」と呼んでいます。

なぜなら、スピリットを磨くための道のりは、

死んでからも続くからです。

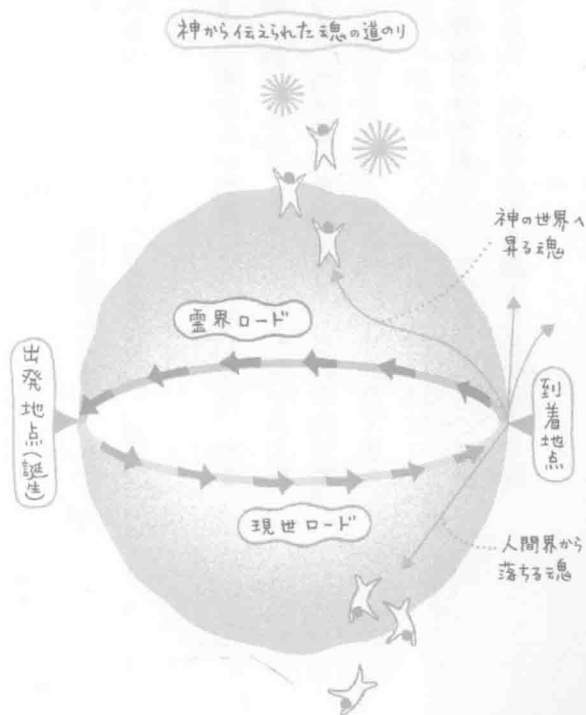
スピリットは、「この世」という現世ロードを終えると肉体を離れて次に「あの世」、私という「霊界ロード」に入り、そこでスピリットの清算が行われます。

現世ロードにおけるすべての行い、善い行いも悪い行いも全部量り（はか）にかけられ、そのカルマに応じて次の現世ロードでの運命が決められるのです（下のイラスト参照）。

中には、イラストにあるように、まっすぐに現世ロードから霊界ロードへ、あるいはまた現世ロードという道を通らずに、下に落ちたり、上に上がったりするスピリットもあります。前者は成仏できないスピリットや人間界から落ちてしまったスピリット、後者は人間界から神の世界に昇っていくスピリットです。

このように、私たちは現世だけでなく、霊界においても自らのスピリットを磨くためにカルマと共に生き続け、スピリットの向上を目指して何度もこの世に生まれ変わっているのです。

言い換えれば、善いカルマを活かすとともに、悪いカルマを清算して心や魂を向上させていく



ことが、「人生の目的」ともいえるわけです。

「死んだらすべて終わり」「肉体がなくなったら何も残らない」と考えている人にとっては、このような考えはとうてい受け入れられないでしょう。

ですから、まずカルマについての知識を得て、「人は死んだらどうなるのか?」「なぜ生まれ変わりを続けるのか、その目的は何か?」ということをご理解いただきたいのです。



誰もがそれぞれに必要な能力と任務（役割）を神から与えられ、自らのカルマを背負ってこの世に誕生してきている。そして、運命に導かれながら心の修行を続け、肉体の死後も魂は生き続けて、何度も生まれ変わりながらさらなる成長を遂げてゆく……。

この「カルマの法則」を知ることが、スピリットの目覚めと気づきにつながります。

■「気づき」のチャンス

善いカルマは、持つて生まれた才能や周囲からの援助などによって、その人が仕事や社会的な役割を果たしていくための原動力となります。

一方、悪いカルマは、その人が克服すべき欠点や課題ですが、問題は、「どのようにすれば悪いカルマに気づくことができるか？」です。

悪いカルマに気づくためには、自分の心のあり方をよくよく省みなければなりません。

とはいえ、気づくべきことに気づけないのがカルマの難しさ……。

気づきにくくしている原因は、見栄やプライ

ド、我欲や傲慢さ、認識違いや嫉妬などの本人が自覚できていない“心の汚れ”です。

自分には非はない、問題は他の人にあるという自分勝手な考えや、人を見下す心、不平不満愚痴、人の批判ばかりしたり、陥れようとする邪心、あるいは表面上だけ“いい人”を演じるなどの認識違い……。

要するに、自分のことを棚に上げて省みようとしていないか、知識がないために物事の善悪、正邪を知らないでいるかのいずれかによって、気づけないための不幸が始まっているのです。

このように、トラブルや不幸の原因は、心の欠点や知識不足にあるわけですが、壁にぶつかったり不幸な事態に陥った時に、自分のいたらないさが原因であることに気づいて心から反省し、乗り越えられれば、「災い転じて福となす」ことができます。

自らの不足を改めることによって、悪いカルマが解消され、その分、スピリットが清く軽やかになっていくからです。

その意味では、人生のさまざまな苦悩に直面した時が、気づきのチャンスです。



人生の困難な壁、試練を乗り越えるための苦しみや苦勞は、いわば幸福に至るための準備期間でもあるのです。

私はこれまで数多くの方々の相談に応じ、毎日神との対話が続ける中で、それを知ることができました。

相談者のほとんどが、人間関係のトラブルや人生の壁にぶつかり、苦悩しています。

しかし、その苦悩の原因が自分の中にあることに気づけば、必ずそこから脱出でき、幸せにいたれるということもまた事実なのです。

ですから、もしあなたが困難な状況に陥ったり、他の人とトラブルになったりしたら、その時にこそ、どうかあなた自身の気づきが促されていると思ってください。

■過去・現在・未来をひとつながりで考える

不幸や幸せになれない原因が自分の欠点や不足にあることに気づけない人に共通しているのは、物事を過去・現在・未来のひとつながりで考えられないことです。

しかし今、起きている問題は、必ず過去・現在・未来のひとつながりの中で起きていて、そこには自分がまだ気づいていないカルマが関わっていることが多いのです。

例えば、トラブルが起きたり物事がうまくいかなかったりするのには二つの意味があると考えてください。一つは、身近な人たちとは必ずカルマゆえの縁があるという意味。もう一つは、必ず何らかの不足があるという意味です。

カルマゆえの縁とは、あらゆる人間関係はその人が背負ったカルマによってもたらされているということです。とりわけカルマによる結びつきが強いのは夫婦や親子、兄弟・姉妹といった家族関係で、職場や友人、恋人や趣味の仲間なども同じようなカルマを共有している修行仲



間ということになります。

そのようなカルマの縁で結ばれた魂同士（＝過去）であるがゆえに、この世で出会い（＝運命）、カルマを共有しているがゆえに、何らかの問題やトラブルが生じ（＝現在）、そこでお互いに自分の不足、カルマに気づいて乗り越えてこそ、幸せが待っている（＝将来）のです。

いふなれば、障害物競走のように、幸せというゴールに向かって、カルマという障害物を一つ一つ克服していくのが人生の道のりといえるかもしれません。

過去・現在・未来のつながりの中で問題が起きているということの二つ目の意味は、トラブルの原因として、どこかに「自分さえよければいい」「今さえやり過ぎせばいい」という考えや、相手に対する理解不足や表現不足があったということです。

もし仮に相手に問題があったとしても、相手をよく理解し、問題点に気づいて適切に対応していればトラブルは避けられたはずです。その意味では、理解不足や表現不足も本人のいたらないさといえるわけです。

このように、自分では気づきにくい欠点やいたらないさを、身近な人や縁の深い人とのトラブルや衝突という形で浮き彫りにするのがカルマの働きであり、そこから逃れようとしても、また別の機会にそのカルマが同じ壁となって立ち塞がることでしょう。

だからこそ、

「なぜこのような結果になってしまったのか？」

「自分のどこに問題があったのか？」

「将来のことを考えて、あの時に何をしておくべきだったのか？」

このように、物事を過去・現在・未来というひとつながりで考えることが大切であり、そのような習慣を身につけることによって、自分自身のカルマや人生の課題、テーマが見えてくるようになるのです。

子供の非行、いじめ、家庭内暴力、親子や夫婦の仲たがい、嫁姑問題、職場の人間関係、取引先とのトラブル、友達や恋人など身近な人との争い、金銭問題、身内の自殺等々、困った時や苦しい時にこそ、この原点に立ち返って、「何が原因で事が起きているか？」を知ること。そ

れができるかどうか、幸・不幸の分かれ道となり、人生が大きく変わるのです。

■知識の大切さと神様に愛される生き方

気づくためには、たくさん知識を得ることが大切です。

なぜなら、無知なるがゆえに気づけないことが多いからです。

無知とは認識不足、誤った認識のことです。

一口に知識といっても、何億、何十億という数限らない知識があり、どんな人でも専門分野以外の知識不足があることは否めません。

「見える世界の知識」、そして「見えない世界の知識」も含めて、さまざまな分野の知識を学ぶことで、物事の理解力や判断力が身について自分のいたらなさに気づいたり、視野が広がって心の不足を補ったりすることができるようになります。

欠点に気づいて直しても、また繰り返してしまふ……。

しかしそれでも、直す努力が大切であり、一

つ一つ欠点をクリアしていくためには新たな知識が必要になってきます。その積み重ねによって、また一つ直していけるのです。

知識を得るための最も身近な方法は、本を読む、いろんな人の話をよく聞く、ラジオ、テレビ、インターネットなどから学ぶことの他に、「人のふり見て我がふり直せ」ということも含まれます。

気づいても

すぐに直せず

繰り返す……

欠点直すは

「知識の重ねなり」

「故きを温ね新しきを知る」（温故知新）という言葉があります。この「新しきを知る」という言葉には、常識、良識、教養、知恵といった、人がより良く生きていくための知識が含まれているのではないだろうか。

だとしたら、どんな知識でも役に立つはず。さまざまな知識を得たり、時には反面教師として、何がしてはいけないことか、あるいは、しなくてはいけないことか、どうすれば幸せや