

LOVE



is all about... you!

ai jou | sian sit | boon ling | joyce | tuck loon | sunshine maki

Clove & Clive
translated by Sunshine Maki

翻訳者: Sunshine Makiより一言

「五感教育」の専門家、Makiです。五感を使って「個性」や「感性」を引き出し、より豊かな「感じる心」と「自分らしさ」を育む専門家となる。大人も子どももユニーク (being unique) に、ありのままの自分でいられる (being yourself) ようサポートするのが、私のIntention (使命) です。

まず必要なのは **「あなたが自分を愛すること」**
活動の一環として、アフアメーションやアサーティブな生き方の必要性を常に意識しています。その関係で、これまでに様々な「愛 (Love)」関連の書籍を読み、生徒さんにも紹介してきました。でも、

- ・複雑に説明されすぎて、理解するのに頭を使ってしまい、心が置き去りになってしまう。
- ・口調がよそよそしすぎて、固すぎて、自分に置き換えてイメージすることができない。

という意見もあり、実際私もそうに感じる本が多々ありました。これでは、せっかく素晴らしいメッセージが詰まっているのに、非常にもったいない!! 今必要としている人たちのために、簡単に心に響く本はないかな・・と探し始めたら、引き寄せました!! 願いつて、本当に叶いますね。私の心にもずとんとシンプルに、かつダイレクトに響き、温かさが持続する本。それがこの本のオリジナルです。この温かさを、同じようにシンプルに、

ダイレクトに心に響く形で、**日本語でも**届けたい。

という想いからこの本は、少女が **「愛って〇〇なんだよ!」**
と語りかけているような、応援しているようなメッセージ調に翻訳することにしました。
(著名人の格言も、少女が語りかけている口調にしてあります。)
想いが届きますように。「Love」が届きますように。

- あなたはあなた。他の誰でもないんだ！ 1
 ほかの人が「あるがまま」でいることも、受け入れてあげるの。 2
 自分の価値に気付くってことなの！ 3
 嘘つきのをやめて、ただ素直に、あなた自身になるってこと。 4
 あなたにないものじゃなくて、豊富にあるものに気付くってこと。 5
 あなたに与えられたことは、喜びを持って受け入れるってこと！ 6
 あなたに訪れる小さな祝福にも 感謝するっていうこと。 7
 すでにあなたの一部であるもの全てに感謝するっていうこと。 8
 ストレスを感じている時、自分に優しくなるってこと。 9
 何事にも感謝の気持ちを持つってこと。 10
 たくさん可能性を広げるってこと。 11
 ひとが自信を持てるよう、元気づけるということ★ 12

♪Loveが欲し

- あなたの奥深くに潜んでいる不安を共有することなの。 13
 あなたの好きなことをシェアするってことなの。 14
 何かうまくできたら、自分自身をほめてあげるってこと！ 15
 あなたの心に耳を傾けるってこと。 16
 みんなが自分のペースで成長できるよう、そっと導いてあげよう！ 17
 許すことで、ネガティブ感情を 受け止めてあげるってことなの。 18
 過ちとか後悔もね、手放すってことなの。 19
 こころの沈黙に耳を傾けるということ。 20
 愛情たっぷり話すってこと。 21
 1日のうちに、自分にある程度の癒しを与えてあげるってことなの。 22
 あなた自身を、周りの人とシェアするってこと！ 23
 過去の傷も悲しみも手放すってことなの。 24
 無条件で自分を許すってこと！ 25



- あなたに起こる出来事に感謝するってこと。 26
 目的を持って自分の人生を生きるってこと！ 27
 人の人生に影響を与えるってこと！ 28
 ひとの幸せにも喜びを感じるってこと！ 29
 あなたの「欲しいもの」より「必要なもの」に目をむけるの！ 30
 自分を優しく扱うってこと。 31
 自分の可能性を信じるの！ 32
 あなたの視点を180度変えてみるってこと！ 33
 あなたの最高の状態に、身をゆだねるってこと！ 34
 自然に出てくる優しさで、ひとをアツと言わせるってことなの！ 35
 ただ存在するんじゃなくて、生きるってこと！ 36
 ほめられたら、素直に受け止めるということ。 37

い人たちへ♪

- あなたの人生を、思いやりでいっぱいにするってこと！ 38
 静けさの中で、あなた自身も鎮まるってこと！ 39
 あなたの心からの「平和への叫び」に耳を傾けるの。 40
 ひとに対して「疑わしきは罰せず」とする！！ 41
 自分が必要としていることのために時間を費やすってこと！ 42
 良い心を、人から人に繋いでいくってこと！ 43
 人の役に立てるよう、自分を鼓舞するってこと。 44
 思いやりの心を持って相手を見つめるということ！ 45
 コントロール（支配）するのをやめるってこと。 46
 あなたの優しさを感じるということ！ 47
 愛に満ちた、前向きな考え方を選択するってこと。 48
 無条件に自分自身を愛するってこと。 49
 恐怖をね、あなたの「先生」にするってこと！！ 50

Preface

あなたが「愛」そのもの!!

もう一度言うね、そう。あなたそのものが愛なの。

愛ってね、外に求めるものじゃなくって、あなたの中にあるの、奥底にあるの。

あなたが愛なら、それは自我なんかより、

あなたの想いより、感情よりも大きなものなの。

あなたが愛なら、どこでだって愛を見つけることができるよ。そして周りの人にその愛を届けるの。

そんな「愛」の中でもね、一番難しいのが、あなたが自分に対して愛をあげるってことなの。あなたが自分を本当に、深く・・・深く愛してあげなかったら、周りの人を愛することなんてできない。

だから、自分はどうか。自分を愛してるかな・・・
少し時間をとって、あなた自身に問いかけてみて。

この本にはね、自分を愛するための50のアドバイス、
そしてたくさんの格言が詰め込まれてるの。

始めから終わりまで読んで、実践してみるといいよ。

必要な時に、好きなように読んでみて!

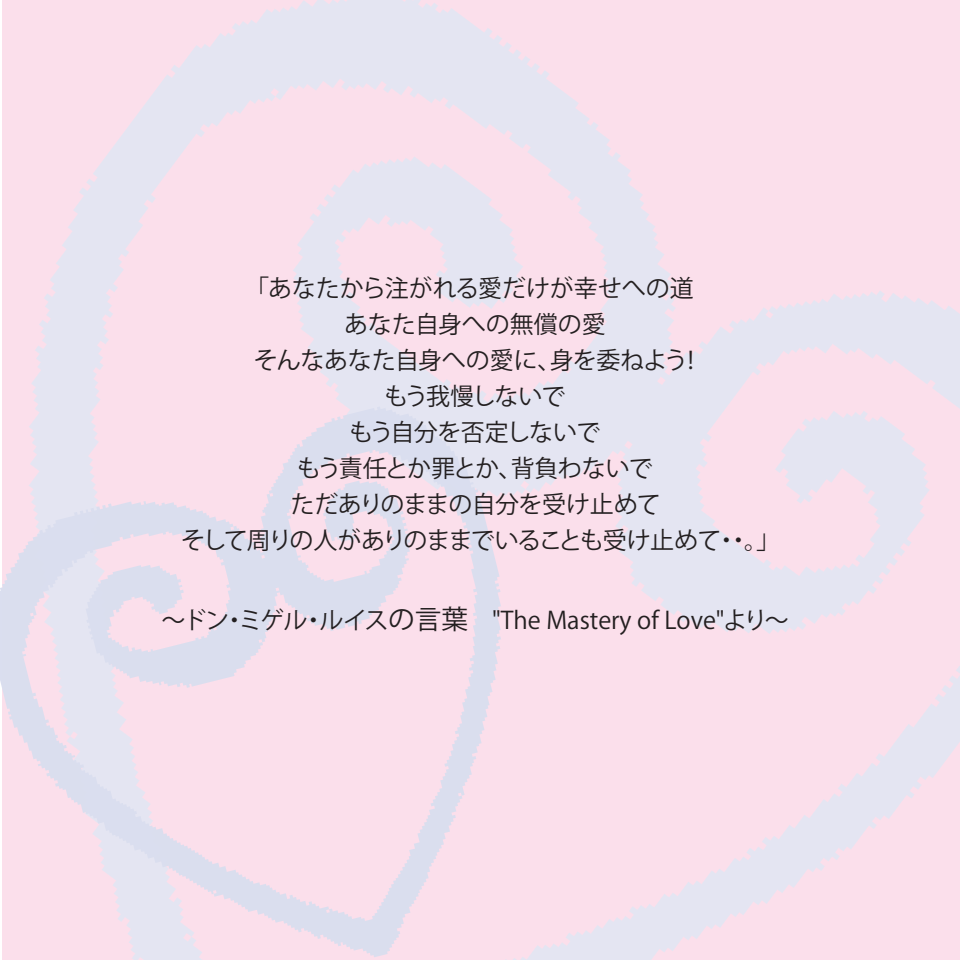
愛が足りないって思ったら、この本を手にとって、
ランダムにページを開いてみて。もしかしたらその
ページの格言が、今あなたが直面してる悩みを
解決する方法を、ダイレクトに伝えてくれるかも★
自分への愛を大事にしてね。そうすればあなたの
心は平和と幸せで満たされるから。

Sian Sit, Boon Ling, Joyce そして Tuck Loon.

この本を制作するにあたって、貴重な時間、労力を
注いしてくれたことに愛と、感謝と、尊敬の念を表します。

そして、あなた。自分を愛する旅の始まりね!

忘れないで! 愛って、あなたそのものなんだから。



「あなたから注がれる愛だけが幸せへの道
あなた自身への無償の愛
そんなあなた自身への愛に、身を委ねよう!
もう我慢しないで
もう自分を否定しないで
もう責任とか罪とか、背負わないで
ただありのままの自分を受け止めて
そして周りの人がありのままにいることも受け止めて。。。」

～ドン・ミゲル・ルイスの言葉 "The Mastery of Love"より～

LOVE IS...

あなたはあなた。他の誰でもないんだ!
っていうことを、自分で認めて
あげることなの★

あなたの強さも、弱さを受け止めよ!
あなたの良い癖も、悪い癖も。
長所も短所も含め、あなたの全てを。
あなた自身を理解し、受け止めてあげることが、
後ろ向きな気持ちから解放されるための初めの一步。
あなたって、この宇宙全体でたった一人、
ユニーク(唯一無二)な存在なんだもの。

心にスナック★

「ハッピーって、全て完璧!って意味じゃないよ★
不完全を超えた何かを探す旅に出る決意をしたっていうこ
となんじゃないかな。」
～著者不明～

2

LOVE IS...

ほかの人が「あるがまま」でいる
ことも、受け入れてあげるの。

「あるがまま」を受け入れるってことは、その人が、
あなたの望む人間像ではなく、
その人自身になりたい人になれるってこと!
あなた自身があるがままに、自由に生きて行きたい!
と願うなら、まわりの人にだって、
あるがままにいられる自由をあげましょ★
受け入れるって、無償の愛なんだ♪

———心にスナック★———

「Loveを強要することって、誰にも出来ないの、
でもね、Loveを与えること、人を愛することは、
誰もが持っているパワーなの!そのパワーを使えば、
あなたも変わるし、世界もかわるよ。」
～ハロルド・クシュナーの言葉～

LOVE IS...

自分の価値に気付くってことなの!

3

あなたはね、溢れんばかりの才能と可能性をもって、
この世に生まれてきたの。

でも世の中ってね、そんな才能があったことを
あなたが忘れちゃうような環境を作っちゃう。

だからね、

「私ってかわいくて、有能で、ユニークな存在で、
才能があるの!」

とあなた自身に何度も伝えてあげてね。

心にスナック★

「あなたの自尊心が高まったら、
あなたの価値も一緒に高まるよ。」
～マーク・ビクター・ハンセンの言葉～

4

LOVE IS...

嘘つくのをやめて、ただ素直に、あなた自身になるってこと。

仮面をつけてずっと過ごすなんて、
疲れるし息が詰まっちゃうでしょ。
しかもそれって、あなたをあなたとして、
ひとが理解するなんて思えないし、
認めないって言ってるようなものよ！
そんな仮面は捨てて、キラキラ美しく輝く、
優しい人間になろうよ。
本来それがあなた自身なんだから。

心にスナック★

「私たちの最大の嘘、それは私たちの中にある醜さを隠すことじゃなくって、私たちの空しさを隠すことなの。
ないもの(空のもの)を隠すって、本当に難しいことだよ。」
～エリック・ホフファーの言葉～

LOVE IS...

あなたにないものじゃなくって、
豊富にあるものに気付くってこと。

5

個性的で、秘めた才能、能力、力を豊富に持って
生まれてきたことを思い出して！
困難にぶち当たっても、乗り切ることが
できるって信じよう！
あなたの心が「不足」ではなく
「満足」な状態だね。

心にスナック★

「豊かな人生は、愛からのみ発生する！」
～エルバート・ハーバードの言葉～

6

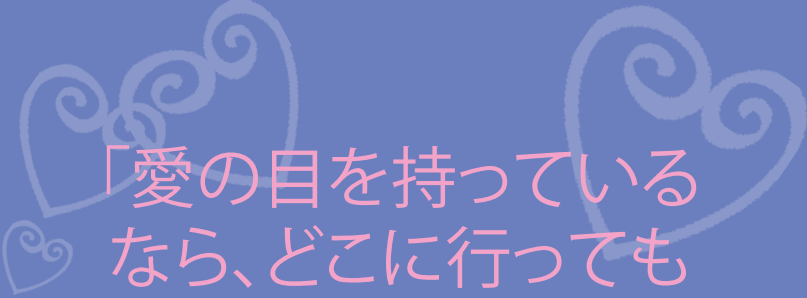
LOVE IS...

あなたに与えられたことは、 喜びを持って受け入れるってこと!

喜んで受け入れることって、神様からの恵みなの。
愛・喜びをもって何かを受け取るのって、
あなたは自分自身に
「私には価値がある、私には受け取る権利がある」と
伝えていることと一緒に!
これは自分에게あげられる「愛」の
最上級の形なんだから!

心にスナック★

「あなたの価値以下のものであなたが満足してしまったら、
その瞬間、あなたの価値はそれよりもっと低い物に
なってしまうのよ。」
～マリーーン・ダウドの言葉～

The background features several light blue decorative elements: hearts of various sizes and swirls, some with smaller hearts inside them, scattered across the top and sides of the page.

「愛の目を持っている
なら、どこに行っても
愛だけを見よう！」

～ドン・ミゲル・ルイスの言葉

“The Mastery of LOVE”より～

The bottom half of the page features more light blue decorative elements: hearts of various sizes and swirls, some with smaller hearts inside them, scattered across the bottom and sides of the page.

7

LOVE IS...

あなたに訪れる小さな祝福にも
感謝するっていうこと。

予想外に空いていた駐車場って嬉しくない？

ねえ、手を貸してくれた、見知らぬ優しい人にも
笑顔を返そうよ！

細やかなサービスをしてくれた、親切なウェイトレスに
お礼を言おうよ！

——— 心にスナック★ ———

「愛が舞い降りてきたのに、受け取る価値がないなんて
考えて、それを拒んじゃだめ！

あなたには価値がある！だってそうじゃなければ、
愛があなたに舞い降りてくることはないんだから。」

～ジョン・ロジャーの言葉～

LOVE IS...

すでにあなたの一部であるもの

8

全てに感謝するっていうこと。

「今日のあなた」ができあがるまで、
あなたはたくさん経験して、
長〜い道のりを歩いてきたの。
「今日のあなた」を形作ってくれている、
全ての経験に感謝しようよ。
あなたを頼もしく、強くさせてくれた
人生の教訓、困難な日々からも、
たくさん学びましょう!

——— 心にスナック★ ———

「あなたが今持っているものに満足しよ。そしてあるがまま
を楽しみましょう。何も不足していないと気づいた瞬間、
全世界はあなたのものよ!」
～老子の言葉～

LOVE IS...

9 ストレスを感じている時、自分に 優しくなるってこと。

ストレスある生活を送っているなら、少し時間をかけて
あなた自身のために何か優しいことをしよう！
バブルバスを入れて長風呂に入ってもいいし。
大好きな音楽CDをかけてもいい、
必要だった昼寝をしてもいい！
あなた自身に対してあなたが優しくなることで、
心がまたオープンになって、可能性や問題解決への
扉が開くから。

————— 心にスナック★ —————

「やるべきことは、遠くにぼんやり見えるものを見ることでは
なく、手近にはっきり見えるものを行うことなんだよ。」
～トーマス・カーライルの言葉～

LOVE IS...

何事にも感謝の気持ちを
持つてこと。

10

あなたの人生に感謝しよ!だってあなたは、
あなたに必要な全てで満たされているから、。
家族、お金、健康、友達、そして仲間。
もし全部が揃っていなかったとしても、
生きていることに、そしてそれらをこれから作る
機会があることに感謝しよ!

心にスナック★

「全ての夢は、勇気を持って追い求めれば、叶うよ」
～ウォルト・ディズニーの言葉～

11

LOVE IS...

たくさん可能性を

広げるってこと。

あなたを制限している全ての信念から、
自由になろうよ!

素晴らしい夢、ビジョン、限らない才能を
持っているでしょ?

だったらそれを制限する全てをとっばらって、
達成できるんだって知ること、

あなたのもつ素晴らしい可能性の扉を開けよう!

心にスナック★

「どんなに最悪な状況になったとしても、
顔を上げて可能性に目を向けよ。
あなたの目の前に可能性は常にあり、
いくらでも手の打ちようがあるんだから。」
～ノーマン・ビンセント・ピールの言葉～

LOVE IS...

ひとが自信を持てるよう、

12

元気づけるということ★

みんな求めているの、だから
自信を持たせてあげようよ。
あなたのポジティブな感覚と、
みんなを尊敬する気持ちで、
元気づけてあげようよ。

「できるよ!いつも信じてるよ」って伝えてあげて!
みんなを元気づけるということは、
あなたの自信にもつながるから。

——— 心にスナック★ ———

「感謝を持って愛を叫ぼう。
素敵なことを発見して、それを素直に言葉にしてみよう!」
～メアリー・マニン・モリッセー師の言葉～

13

LOVE IS...

あなたの奥深くに潜んでいる

不安を共有するってことなの。

あなたの奥底にある不安を誰かと共有するのって、
実はとっても開放的で、心地良いの。
あなたの不安をもうこれ以上、一人で抱え込まなくて
いいんだ、っていう解放感を味わってみて。
あなただけじゃなくて、ほかのみんなも、
同じように不安を抱えているの、だから安心して。
あなたは一人じゃないよ。

心にスナック★

「F.E.A.R=False Evidence Appearing Real
=不安=現実のように見えてしまう嘘!」
～作者不明～

「あなたが無償の愛を
捧げていて、“あなたから何を言われ
も構わないくらいに愛されてる”って

相手を感じられるまでは、
どうか伝えないで。

あなたが実は思っている、
その人自身についての真実を。」

～グレッグ・ベアーの言葉“REAL LOVE”より～

14

LOVE IS...

あなたの好きなことを

シェアするってことなの。

あなたのお気に入りの本、貸してあげて。
あなたのお気に入りの服、貸してあげて。
あなたの車、他の人に運転させてあげて。
あなたの家族に、あなたの好物を御馳走してあげて。
LOVEってね、シェアすることで芽生えるし、
シェアすることそのものがLOVEなんだよ。

——— 心にスナック★ ———

「強い愛ってね、分け隔てをせず、ただ与えるものなの。」
～マザー・テレサの言葉～

LOVE IS...

何かうまくできたら、自分自身を

15

ほめてあげるってこと!

何かうまく行った仕事があったら、自分の背中、
ぽんぽん叩いてあげようよ。
そして素敵な映画を見る、大好きな物を食べる、
取るべき休暇を取る。
何でも自分が好きなことを、ご褒美としてやろう。
自分に感謝するってことは、
心も頭もハッピーになる。
次のステップに進む覚悟もできるよ!

——— 心にスナック★ ———

「素直に受け取るって、善い行いに対する
一番の“ありがとう”だよ。」
～作者不明～

16

LOVE IS...

あなたの心に耳を傾ける

ってこと。

あなたの「思考」の渦からかすかに聞こえる、
あなたの「こころのささやき」に耳を傾けようよ。
あなたの「こころ」と「思考」がうまく調和できると、
人生もまた素晴らしい調和と
落ち着きで満たされるから。

心にスナック★

「世界で最も素晴らしく、最も美しいものは、
目で見たり手で触れたりすることはできない、
でも心で感じているの。」
～ヘレン・ケラーの言葉～

LOVE IS...

みんなが自分のペースで成長

17

できるよう、そっと導いてあげよう!

人ってみんな違うでしょ。

あなたの子供であっても、生徒や同僚であっても、
その人たちを導き、教えてあげることで、
成長につながるの。

みんながみんなのペースで自由に成長
できるようにしてあげよう、その方が
知識もよく吸収されるし、反発もないんじゃないかな。

——— 心にスナック★ ———

「あなたは立派だよ」と言ってあげて。それはその人が
本当に立派になる手助けになるから。」

～トマス・カーライルの言葉～

18

LOVE IS...

許すことで、ネガティブ感情を
受け止めてあげるってことなの。

まずね、怒り、痛み、責め、罪、嫌悪、嘆き
そして悲しみをぜんぶつかまえて。

そして大きなバッグを頭に描いて、
それに詰め込んで、しっかり縛っちゃおう！

そしてその上から、

許しと思いやりっていう光をかざしてみて。
そしたらね、それは日に日に明るくなって行って、
そしていつか、流れて行ってしまうから。

心にスナック★

「あなたの人生の責任をあなたが完全に負うなら、
自分の失敗をひとのせいにはしてはいけないよ。

もしひとのせいにしていたら、それは
自分の人生をひとに委ねているということだから。」

～ボブ・パークスの言葉～

LOVE IS...

19

過ちとか後悔もね、

手放すってことなの。

やり直すことのできない過去の過ちも、
あなた自身も許してあげて。
そしてその教訓から学んで、前に進もうよ。
その経験は新しい視点を与えてくれてね、
次また過ちをおかした時、どうやってそれに
向き合うのが最適なのか、
知ることができるようになるよ。

心にスナック★

「自分の中に安らぎを見出すことができれば、
周りの人とも仲良く生きていけるような人間になれるよ。」
～ピース・ピルグリムの言葉～

20

LOVE IS...

こころの沈黙に耳を傾ける

ということ。

何も考えず、ただ聴こうよ!

あなたの頭からのささやきに答えなくて、
ただ聴こうよ。

見えてくるメッセージの裏にある、こころからの
メッセージに耳を傾けようよ

あなたの静かなこころに、愛情もって耳を傾けようよ。

心にスナック★

「LOVEってね、すべての沈黙の下から聴こえる声なんだ。」

～E・E・カニングスの言葉～

「どんなに愛をあげている
つもりでもね、あなたが
自分を愛していなかったら、
誰もあなたを十分に愛して
あげられないの。

もしあなたが、
自分を愛していない人と
付き合っているとしたら、その人は
内心では自分を愛していないから、
あなたを十分愛することも
できないんだよ。」

～ルイズ・ヘイの言葉
“YOU CAN HEAL YOUR LIFE”より～

21

LOVE IS...

愛情たっぷり話すってこと。

優しい気持ちを、愛情たっぷり話してみよう。
話すと、人間の持つ非常にパワフルな道具で、
言葉って刀より鋭いの。

だから愛と、思いやりと、真心をもって話そうよ。
そしたらあなたに、1000倍にもなって返ってくるから。

心にスナック★

「バラってね、静かに、心にしか聞こえない言葉で
愛をささやくんだよ。」

～作者不明～

LOVE IS...

一日のうちに、自分にある程度の癒しを与えてあげるってことなの。 22

毎日の終りに、
自分にある程度の癒しを与えてあげようよ。
困難に立ち向かう勇気を、自分で認めてあげよう。
あなたの今日の意地悪い行為、言葉、考えを
許してあげよう。
困難な日の終りに、「明日はいい日になるよ」
って自分を慰めてあげよう。
あなたはあなたにとって、最愛の友、
そして仲間なんだから。

心にスナック★

「あなた自身が、あなたの愛情を受けるにふさわしい存在
なのです。全世界の人々と同じように。」
～ゴータマ・ブッダの言葉～

23

LOVE IS...

あなた自身を、周りの人とシェア

するってこと!

あなたは、素晴らしい才能と光り輝く個性を持った、
超ラブリーな人なの。

だからほら、遠慮しないで!

本当のあなたをみんなが堪能できるように、
あなた自身をシェアしちゃおう!

それでどうなるかって?

あなたから、甘〜い桃の果汁のような
愛、喜び、そして「あるがままを受け入れる」
という気持ちがあふれ出て、
それがまたあなたのところに戻ってくるよ。

心にスナック★

「自我にとっては“受け取る”こと、そして精神にとっては
“シェアする”ことこそが本質。」

～作者不明～

LOVE IS...

過去の傷も悲しみも

24

手放すってことなの。

過去の傷や悲しみをほうっておくと、
あなたをもっと苦しめてしまうの。
誰かがあなたに行った行為が、意識の有無に
かかわらずあなたを傷つけたとしても、
その人を許してあげようよ。
過去のことを水に流せるようになれば、
あなたは、苦しい感情から解放され、
「自由」になれるんだから!

心にスナック★

「なんで扉は広く開放されているのに、
自ら牢獄に居続けるの？」
～ジャラル・アル・ディーン・ルーミーの言葉～

25

LOVE IS...

無条件で自分を許すってこと!

一番許すのが難しいのって、実は自分なんだ。

同じように、一番愛するのが難しいのも、
実は自分なの。

自分を許すってことは、自分を認めて、思いやって、
労わって、そして愛することにつながるんだよ!

あ・な・た・じ・し・ん、をね★

心にスナック★

「弱い人ほど相手を許すことができない。

許すということは、強さの証なんだ。」

～マハトマ・ガンジーの言葉～

LOVE IS...

あなたに起こる出来事に

26

感謝するってこと。

偶然起こることなんて何一つない。
人生における全ての教訓を思い返してみて！
どれだけあなたがそこから学び、
成長することができたか考えてみて。
教訓はね、あなたを強くするため、
そして新しい才能や、知らぬ間に作り上げてしまった
限界に、あなたが気づくためにあるのよ。

——— 心にスナック★ ———

「私たち人間は、備えもつ知恵のほぼ全てを、
賛同してくれた人からより、
異論を呈した人たちのおかげで得ているんだ。」

～チャールズ・カレブ・コルトンの言葉～

27

LOVE IS...

目的を持って自分の人生を

生きるってこと!

目的のある人生を歩むってことは、
あなたの潜在能力を最大限に活かすことができる
可能性を見出しているってことなの。

あなたのハートを信じることで
喜びも、豊かさも、知恵も授かるの!
もしかしたらね、あなたの「目的」のおかげで
周りの人が元気づけられる、
またはあなたが影響力となって、
周りの人もその人なりの目的を歩むことが
できるようなる、なんて素晴らしいことが
おこるかもしれないよ!

———心にスナック★———

「あなたの人生に目的を置いて。
道具を手に、最高の人生を自分自身で刻んでいこうよ。」

～フランク・カプリオの言葉～

「自分を愛せないと、
自己愛のなさから生まれる
欠けを、他人の愛で埋めよう
とするだろうね。そしてあなた
が自分にすら与えることの
できないものを、
他人に求めるように
なるんだよ。」

～ゲイ&キャサリン・ヘンドリックスの言葉
“CONSIIOUS LOVING”より～

28

LOVE IS...

人の人生に影響を

与えるってこと!

人のために何かをすること、そして
その人の人生に影響を与えること以上に
素晴らしいことってないんだよ!
それってね、頼まれなくてもパートナーや
両親の雑用を引き受けたり、
恋人に花束をプレゼントして驚かせたり、
老人ホームに個人的にギフトを届けるような、
いたってシンプルなことかもしれないよ。

心にスナック★

「愛は、ひとを成長させるための、無私無欲の活動なの!」
～ミルトン・メイヤロフの言葉～

ひとの幸せにも

喜びを感じるってこと!

ひとの幸せを分かち合い、共に喜ぶって、
最上級の愛だよ。

ひとの成功を喜び、幸せを表現しちゃお!
喜べば喜ぶほど、あなた自身も豊かに祝福されている
って気づくと思うよ。

してあげたことって、自然に戻ってくるんだから。

心にスナック★

「感謝しているのにそれを示さないなんて、
プレゼントを包装しているのに渡さないことと一緒にだよ。」
～ウィリアム・アーサー・ワードの言葉～

30

LOVE IS...

あなたの「欲しいもの」より

「必要なもの」に目をむけるの!

「必要なもの」は、こころを満たし、豊かにしてくれるけど、「欲しいもの」ってあなたをいつも不完全な気持ちにして、より一層何かを求めることになるよ。

自分自身に聞いてみよう、
幸せになるためには何が本当に必要なの？
より多くを持つことが必要なの？

「欲しいもの」より「必要なもの」に目を向ければ、
自尊心も高められるよ。

心にスナック★

「あなたはあなた自身の行動の主、つまりマスターであって、召使でも、金に目のくらんだ使用人でもないんだよ。」

～トマス・ア・ケンピスの言葉～

自分を優しく扱うってこと。

愛はね、親切心や、優しさとかと、
つねに隣り合わせなの。

疲れた時、悲しいとき、気分がむらがあったり、
怒りたい時、優しく自分を包んであげよ！
そして行動も言動も優しく、穏やかにしよう！

愛情のこもった肌の触れ合いで
自分を満足させてあげて！ハグでもマッサージでも。
(ハグをする相手がいなかったとしたら、
自分自身にハグしてあげてね)

心にスナック★

愛は無限に許すってこと、そうすると優しいまなざしが
あなたの癖になっていくよ。
～ピーター・ユスティノフ～

32

LOVE IS...

自分の可能性を信じるの!

あなたは才能、可能性、思考力、そして
愛たっぷりのハートを持って生まれてきたの。

考えてみて!

人生において困難にぶち当たった時、
あなたの素晴らしい可能性を忘れちゃう?

それとも最大限に活かす?

自分自身の可能性を信じようよ。

そしたら全ての困難も楽になるし、
全ての戦いに、簡単に勝てるようになるよ。

心にスナック★

「不安の目で将来を見据えるって、
決して安全ではないんだよ。」

～E.H.ハリマンの言葉～

LOVE IS...

あなたの視点を180度

33

変えてみるってこと!

困難な状況や障害にぶち当たったら、
少し立ち止まってみて!
そしてそれらを重荷として見る代わりに、
180度視点を換えて、受け入れてみない?
あなたが抵抗しているものって、本当は
こころが必要とする、つまり自己回復のサインなの。
全ての障害物って、実はあなたの内面を
成長させるための道しるべなんだ。

心にスナック★

「もし私達が、物事を“問題”としてではなく、
何かを学ぶ“機会”としてとらえることができれば、その教訓
を学んだ時、喜びと満足感も得ることができるはずなの。
ある教訓や課題が目の前に現れるってことは、
私たちにその教訓を学ぶ心の準備が
出来たということなんだ。」
～ジェラルド・ジャンポールスキーの言葉～

34

LOVE IS...

あなたの最高の状態に、

身をゆだねるってこと!

身をゆだねるってね、
「こころにある抵抗を消してあげる」ってことなの。

あなたの心の奥底をみてごらん、
そしてまだ十分に発揮されていない、
最高の自分を見つけてみて。

あなたのライフワークを見つけること、
追い求めることって怖いかもかもしれない。
でもひとが何を言おうと気にしないで!

まだやったことがないのなら、
まだ見ぬ奇跡を信じ、探してみようよ。

心にスナック★

「愛って、ただ音楽に身をゆだねて
踊っているようなものよ!」

～作者不明～

「あなたが誰かに憎しみを
感じているのなら、
それはその人の中にある、
あなた自身の一部を
憎んでいるってことなの。
自分の一部ではないものは、
私たちの心を乱したりは
しないんだから。」

～ヘルマン・ヘッセの言葉～

35

LOVE IS...

自然に出てくる優しさで、ひとを アツと言わせるってことなの!

老人ホームで、ご老人に耳を傾けてあげて。
いつも言いたかったけど、言えなかった「愛」を
表現してみてください。

きちんとした理由がなくなったら、
プレゼントをあげちゃおうよ。

PAWS (Pets Are Worth Saving) や SPCA (動物虐待防
止協会) で1日動物と過ごしてみてください。

親切で、予想外な何かをしてみてください。
ただやってみて、何が起こるかみてみようよ!

心にスナック★

「自分が持っている愛だけが、
与えることの出来る愛なんだよ。」
～エルバート・ハーバードの言葉～

LOVE IS...

ただ存在するんじゃなくて、

36

生きるってこと!

あなたが人生のうちで、やりたいこと
全てをリストに挙げてみて。

クリエイティブに、夢に生きて!

怖いなんて言っていないで、

自分自身に挑戦してみようよ!

達成した後はリストから消せばいいの。

とにかくいろいろ試してみて!

そうすればあなたの成長にもっと弾みがつくし、
人生ももっと楽しくなるから!

——— 心にスナック★ ———

「誰も見てる人などいないと思って踊って、
傷つくことなどないと思って人を愛して、
誰も聞いてる人などいないと思って歌って、そして、今、
天国にいるかのように生きるんだよ!」

～マーク・トウェインの言葉～

37

LOVE IS...

ほめられたら、素直に

受け止めるということ。

もし誰かがあなたに、素敵な言葉とか
感謝の気持ちを伝えたら、
それを謙遜して拒んだりしないで、
喜びと共に受け止めて。
やり方がわからない？
簡単だよ、ただ微笑んで、
この奇跡の言葉を口にするだけ。
「ありがとう！」

心にスナック★

「この世界は食べ物に対する飢餓よりも、
愛や感謝に対する飢餓の方が大きいんだよ。」
～マザー・テレサの言葉～

LOVE IS...

あなたの人生を、思いやりで

いっぱいにするってこと!

あなたの人生の一瞬一瞬において、
あなた自身、家族、そしてあなたを囲む
全てのひとに優しく接しましょ★
優しさって、愛に元気を与えるけど、
怒りとか抑圧って、恐怖心が芽生えるでしょ!
あなたの人生、どっちがいい?
愛と生きる?それとも恐怖?

——— 心にスナック★ ———

「優しい言葉は短く、簡単に言える。
でも、その響きって永遠なの!」
～マザー・テレサの言葉～

39

LOVE IS...

静けさの中で、あなた自身も

静まるってこと!

静かで瞑想的な時間って、
あなたの心をまたチャージしてくれるの。
一日の中で、静かになれるタイミングを選んで、
自分も落ち着かせてみて。

第三者的な感覚で、あなたの頭の中に
絶え間なく溢れてくる思考を観察してごらん。

吸う息、吐く息で

あなたが落ち着いていくのがわかるから。
体を再び元気にさせてあげるために、深く呼吸しよう。
そして静けさに安堵を感じよう・・・。

心にスナック★

「恐怖思考から脱出!平穏の中に生きよう。」
～ジャラル・アル・ディーン・ルーミーの言葉～

LOVE IS...

あなたの心からの「平和への
叫び」に耳を傾けるの。

40

1人になる時間を作ろう。
あなた自身に平和を取り戻すための
方法を見つけよう。
公園をゆっくり歩いたり、
瞑想やスピリチュアルな本を読んでもいい。
心が休まり、平穏でいられるように。
その感覚を覚えておいて、
ストレスを感じているときにも
同じ感覚を持てるようにしよう

——— 心にスナック★ ———

「人は穏やかになればなるほど、
成功力、影響力、徳を成しとげる力はすごくなるの！
平穏な心って、知恵を輝かせる、
美しい宝石のひとつだから。」
～ジェームス・アレンの言葉～

41

LOVE IS...

ひとに対して「疑わしきは 罰せず」とする!!

ひとが言うこと、やることで、たとえ疑わしいことが
あったとしても、それを罰しない!
ひとに対してあなたが抱く信頼度って、
あなたがあなた自身に抱く信頼度を映し出すの。
内の如く、外も然り!

心にスナック★

「この世にはね、正確に測り、知ることができる世界と、
そして、心と想像力で感じることでできる世界があるよ。」
～レイ・ハントの言葉～

「人は皆、何か新しいもの、
何か今まで存在しなかった
もの、何か個性的でユニーク
なものの象徴として、
この世に生まれてくるんだ」

～マルティン・ブーバーの言葉～

42

LOVE IS...

自分自身のため、自分が必要と
していることのために

時間を費やすってこと!

このめまぐるしく移り変わる世界の中で、
自分のため、自分が必要としていることのために
時間を使うという選択をしようよ。

良質な食べ物、休息、そして睡眠は、
あなたの心と体に驚くべき効果をもたらすの。

もう一度チャージし直して、
元気を回復するということは、
あなたの人生をまた上質なものに変えるし、
人生の旅をさらに進んでいけるよ。

心にスナック★

「よく学びよく遊べ!」
～ことわざ～

LOVE IS...

43

良い心を、人から人に繋いで
いってこと!

あなたの心に愛を育てて、それを周りに広げていこ!
あなたが受け取った良いこと全てを、
まわりの人にもあげて、つないでいこうよ。
善い行いのみを育むことが大切だと理解しよう!
良い心を、つないでいこう!

——— 心にスナック★ ———

「笑顔って伝わるよね。
インフルエンザ菌のように受け取ってしまう。
今日誰かが私に笑いかけたら、私も笑い出すよ。」
～作者不明～

44

LOVE IS...

人の役に立てるよう、自分を
鼓舞するってこと。

「ねえ、私をみて～!私よ、私～」
って自分ばかり考えることをいったんやめて、
あなたが誰かの役に立てる方法を考えてみようよ。

「何か役に立てることはないかな?」

って自分に聞いてみよう!

あなたが興味を持つ慈善団体に寄付してもいいし。
社会福祉事業でボランティアしてもいいの。
価値あることのために身をささげよう!

心にスナック★

「誰でも偉大であることが出来る。
なぜなら、誰でも仕えることが出来るから」
～マーティン・ルーサー・キングの言葉～

LOVE IS...

思いやりの心を持って

45

相手を見るということ!

不信感とか恐怖っていう色眼鏡は取り外して！
優しさと思いやりの心をもって相手を見てみよう。
このことが、あなたが人や状況を判断する際に、
どれほどの変化を生むのかを知ろうよ。
あなたが人に対して優しくすれば、様々な形で、
あなたにも心のこもった恩恵が訪れるから。

——— 心にスナック★ ———

「この世の中、うらみに報いるためにうらんだら、
いつまでたってもうらみが消えないよ。
うらみをすてて、愛することで消えるの。
これが真実なんだ。」
～ゴータマ・ブッダの言葉～

46

LOVE IS...

コントロール(支配)するのを やめるってこと。

これ試してみて:

1日の内で、その日起こった全てのこと、例えば
交通渋滞に巻き込まれた、雨が降った、遅刻する人が
いた、綺麗とは言えないお皿がレストランで出て来た。

その全てに対し、あなたがコントロールしている
感覚全てを手放そう!そしてそれらを全て、
ありのままに受け止めてみよ。

そしてあなたの解放されたマインドを体感してみて。

心にスナック★

「神様、変えることのできるものについて、それを
変えるだけの勇気を私たちに与えて下さい。変えること
のできないものについて、それを受け入れるだけの冷静さを
与えて下さい。そして、変えることのできるものと、変える
ことのできないものとを、識別する知恵を与えて下さい。」

～ニーバーの祈りより～

LOVE IS...

あなたの優しさを

47

信じるということ!

あなたは素晴らしく、完全なものとして
生まれてきたってことを信じて!

別の面をあなたにみせてしまうような人生経験は、
ただの錯覚!

あなたは優しさ、思いやり、そして愛に満ちているの。
自分自身、そして世界中の全ての人に
いきわたるほど、十分持っているの。

———心にスナック★———

「世の中にはお金を計算できる人なんかさるほど
いるのに、価値を測れる人はほとんどいない。」

～作者不明～

48

LOVE IS...

愛に満ちた、前向きな考え方を
選択するってこと。

一日ただ静かに、自分の考えをじっくり観察してみて!
それは前向きかな?後ろ向きかな?
愛に満ちた、前向きな考え方を
意識的に選択していこう!
あなたの考え方が、あなた自身を創りだしていくから。

心にスナック★

「世の中には幸も不幸もない。ただ、考え方ひとつだよ。」
～ウィリアム・シェイクスピアの言葉～

「愛の泉を湧き出して、
創造的、そして
スピリチュアルな成長を
歩み出すために、
私たちは恐怖を
手放さなくっちゃ!」

～バーニー・S・シーゲル医師の言葉
"LOVE, MEDICINE & MIRACLES"より～

49

LOVE IS...

無条件に自分自身を

愛するってこと。

無条件に、無制限に自分自身を愛そうよ。

何か偉大なことを達成するまで

自分自身を愛することを待つ、

なんてそんなことしないで。

あなたはあなたのままで、

それが全てであり、完全だから。

あなたがあなた自身を愛せなければ、

どうやって他の人を愛することができるの？

心にスナック★

「自由になるってことは、

あなたになるべきだと思っている人に、

自分を変えるということではないよ。

自由になるってことは、

今現在のあなた自身に恋をするということ。」

～作者不明～

LOVE IS...

恐怖をね、あなたの「先生」に

50

するってこと!!

あなたの最大の恐怖は、
あなたがそれに立ち向かっていけば、
最高の先生になるんだよ。
恐怖ってね、あなたのどこかで愛が必要なんだって
ことを教えてくれているの。
恐怖があなたのところに入り込んだら、
愛で粉々にしちゃえばいいの!
愛があれば、なんでも可能なんだから。

——— 心にスナック★ ———

「世界にいる全ての嘘つきの中で、最悪な奴は
あなた自身の中にいる恐怖なんだよ。」
～ラドヤード・キップリングの言葉～

最後にね・・・

Love is...

この本を、たくさんの人に教えてあげるってこと。

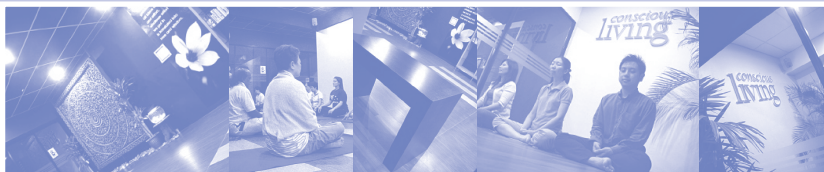
そして、マインドフルな人生を楽しむってこと!

あなたにとって「Love」が

もっと身近な存在になりますように。

この本のメッセージが多くの人に伝わることで、

「Love」もまた次々と伝わっていきますように・・・



Clove&Clive & Sunshine Maki

翻訳を快諾して下さったClove&Cliveの皆様、デザインの提供をして下さったTuck Loon、最愛の娘、私に「Love」を教えてくれた父母、姉、親友、知人の皆様に、心からお礼と感謝の意を表します。

～Sunshine Maki～

～Sens-E-ducation～「五感教育」の専門家～

『ママの幸せが子供の幸せ』という信念のもと、五感を使って「個性」や「感性」を引き出し、より豊かな「感じる心」と「自分らしさ」を育む専門家として活動中。

◆公式ホームページ

「Sens-E-ducation」

<http://sens-e-ducation.com/>

◆365日無料メルマガ

1日3分『スマホで学ぶ感性を磨く子育て英会話』

http://sens-e-ducation.com/?page_id=1335

◆Clove&CliveのHP: <http://www.clovenclive.com/>