

【まきまき】
とあるの皆さんへ

【近況】
小田原合宿のあと、子どもたちが熱を出して、私も熱を出して、アズアズは出張中で...という中、
気がついたら半月経っていました。

おまけに最近、うっかり指先を怪我して...なんか、うまく言葉にできないけど、「いろんな膿が溜
まっていたのかな〜」と、感じました。また一つずつ、目の前のことに取り組みます。

【アウトプット】
忘れ物かあ...。
ゆうこさん、靖子の話を読んで、
私も似たような経験があるなあと思いました。

前におとさんと話したときに、
お客様と向き合いきれず、悔いが残っているから、アフターフォローしなきゃって思ったことに気づ
いたことがありました。

関わられているときに、やり切るって大切だなあって改めて感じました。

明日のつるけんのメルマガも楽しみにしています！

いつも本当にありがとうございます。
おやすみなさい〜。

おはようございます。
もう一回メルマガを読みました。
昨日のアウトプットの続きです。

私も闇の中にいるなあ、と思いました。

他者にベクトルが向きすぎると、自分のことがおろそかになって、エネルギー切れをしたり、
未来にベクトルが向きすぎると、イマココがわからなくなって、無駄なことをしてしまったり。
でも身体はひとつ。

改めて、イマココを大切にしたいなと思います。

みんなで闇の中にいたとしても、お互いに自分の足元を照らしていたら、なんだか安心して進め
そう。

前のメルマガにもあったけど
ひとりじゃないんだ、ここにいていいんだ、大丈夫なんだって思うこと、何度も思い出そうと思いま
した。

ゆうこさんのエピソードをもう一度読んで、ちょっと勇気を出してアウトプット。これは、できれば人に話さないほうがいいかと思っていますこと。

4年前、息子のまことくんを妊娠したときに、アズアズに、「なんか...前から思っていたけど、時々別人になるよね、ひょっとして二重人格？」と言われたことがきっかけで、カウンセリングを受けたら、パーソナリティー障害だったことがわかって、カウンセリングを受けました。今は人格統合しています。

それは、たくさんの忘れものを見つけに行く...ことだったんだ...と、今気づきました。

カウンセリングを受けていくと、本当は言いたかったけど言えなかったことや、蓋をしてしまった自分の気持ちが、大きくなって、自分の中から追い出し、もうひとりの私をつくりあげるまでになってしまったことが、見えてきたんです。「取り繕って」「着飾って」きた、私らしいなあ。

この間、実家で私の小さい頃の話になったとき、お互いにすれ違っていたことがわかりました。私は、両親の気持ちを聞いてなかったし、私の気持ちも話してなかった。あれ？お片付けと繋がるなあ。お片付けも、忘れものを見つけに行くことなのかなあ。

靖子を読んで。

この間、なにかのSNSで靖子が「もっと練習したいけど、練習しすぎると初めの頃の勢いを忘れちゃう」みたいな...(うろ覚え)事を書いていて、ええ！す、すごい。私が思っていた練習と、全然次元がちがうんだろうなと思いました。靖子の、書道にかける想い、聞いてみたいなあと思いました。作品を1年待ってもらう、ってすごいなあ。

長くなって、すみません。

【哲也】

おとさん皆さまごきげんよう！

遅い時間ではあるけど、こんな時間に連絡貰えるのなんだか嬉しいっす

さて、ゆうこさんとも色々話して頂きありがとうございました。
ゆうこさんに必要なタイミングでおとさんに出会えたみたいでとても良かったです。

ゆうこさんが以前よりも明るく、軽くなったように思います。

必要なときに必要な人に出会うんだろうな～って思った今日この頃です。

=====

皆さまのアウトプット読んだよ。

「終わらせ方が酷かった」に共感しちゃいましたよね

俺もだと思いました(´▽`)
MLMやコーチング、その他の仕事する前は
そこまでひどい終わり方ってなかった気がするけど

色々な学びをするために外に行くようになった時期くらいから
段々とひどい終わり方が増えていった気がするな...

と、過去を回想しましたよ。

まあ、逃げ回っていたんでしょうね(笑)

=====

さて、今Twitterをやってみよう！とおとさんと話して
進めていました。

何というか絶妙にセンスがないって感じですね。
昨日と今日は一切弄ってないですね。

もう怖くて怖くて(´▽`)
って言う自大げさですけど、そんな感じです。

んで、なんか意味の分からん行動が増えそうだったので
とりあえずいらない事しないように活動を止めた感じです。

保育時代も、仕事辞めて自分で仕事を始めた時も
うまくいかない、自分の発言がズレている時って

「相手の答え」を当てに行く

という言動が増えるみたいです。

そもそも自分の人生なのだから、自分で考えてやりたい事やればいいのに
「正解探し」をしちゃうクセが出てました。

そうすると顔色を伺う変な動きが多くなるのです。

と、そのことに気づいたので活動ストップ(笑)

誰のためにどんなコンセプトを持って進むのか。
今自分がやることが散らかっているけど、何をすべきか等々
足場固めにこの二日間を費やしております。

この二日間で

- ・ハローワーク行って、求人登録
- ・新しい手帳を買って今後の活動の計画立て(整理)
- ・行政書士&土地家屋調査士の試験について調べる
- ・嫁ちゃんと子どもと一緒に過ごす(二日間ほぼずっと一緒)
- ・図書館通いを再開
- ・バイトの日数を増やす
- ・5年振りくらいに紙に書き出してみたり
- ・嫁ちゃんの従妹たちが家に遊び来て飯食ったり

等々、普通のこととしてました。

普通のことを普通にして
一つ一つ丁寧にこなしていくと

ちゃんと次にやることが見えてくるな〜って事が分かった
二日間でした。

私の場合は家族。
妻のことを第一に考える人生にすれば良いわけだし

嫁ちゃんのことを考えるとやるべきことが見えてくるので
本当にシンプル。ありがたいです。
忘れることがあっても、戻る場所があることに感謝ですね。

そう思ったら、良いアイデアも浮かんできそうです。
って事で、これからもよろしくお願いします〜

【ユカリサ】
あれ、カメラカフェvol.9
行方不明？！

ごめんなさい 🙇

【真由香】
ごきげんよう。

ふと目が覚めて3時半。

スマホを覗くとメルマガが。

今、我が家のまちゃ(猫)のいびきを聞きながらアウトプットをば。

わたしも過去に忘れ物をしていることに、ふと気付いたのが最近。
今までなんとなく分かったふりをして、でも気付かないふりをして、見て見ぬふりをしてきたんだけど、最近いろんな人たちのおかげで寂しかったんだなあが見れたんだよね。

Twitterに書いた息子のおとまり保育の件も含め。
(読んでくださったみなさん、ありがと〜！)

わたしは、ずっとさみしかった。

初めての子、両家にとっても初孫のわたし。
チヤホヤ育った3年間。
わたしが中心だった世界に突如現れた妹。
どんくさい私に、器用な妹。
そこからずっとわたしはさみしさに囚われていたんだな。

今は楽しくてもこれは長くは続かない。終わってしまう。自分の居場所じゃなくなる。
そんな風に思ってた。

だから、わたしのいない空間があることがイヤだった。怖かった。
いつその終わりがくるのか、不安だった。

でも、わたしがそうであるように、わたしのいない空間にも、わたしの存在はあって、わたしはいる。

そんな風に思ったら、寂しさが減った。怖さが減った。

まあ、同じように他の人もその人の中に存在すると思うと嫉妬心とか出てきてまためんどくさいんだけど。笑
そこは、また今度。

そんな気持ちがあるなー、その気持ちについてはまた今度でいいかって思った。
今すぐ全部変えなくても、このままのわたしでいいって言ってくれる人がたくさんいる。
ただ、それをわたしが受け取ってないだけだった。
ってことに気付いた。

わたしは、自分に甘くて、強欲で傲慢で、自分勝手に、独占欲が強く、誰よりも欲しがりで、誰よりも捻れてて本音を見せたら誰もいなくなる。だから、油断してはいけない。こんなドロドロした自分は知られてはいけない！！
だから、こんなこと言っちゃダメー！こんなことしちゃダメー！自分ダメー！
そんな風にしてたし、今もある。

だけど、そんなわたしは確実に滲み出てて、必死に隠そうとしてるのだってバレてて、それでなお「あなたがいいよ」って言うってくれる人たちがいるってやっと思えたんだよね。
まあ、受け取ってなかっただけで過去にもそういうひとたちがいてくれたって今なら思う。

そしたら、わたしのこと嫌いな人や興味ない人、気にかけてる風の人たちに好かれる努力をするよりも、わたしはわたしが好きでわたしを好きな人にもっとエネルギーを注ぎたい。って思ったよ。

きっとすぐ忘れちゃってまた繰り返すんだけど、それでもいいよって言うってくれるから。わたしはわたしでいいんだ。
そう思った先週でした。

ちょっと話がズレたかな。

ゆうこさんの気持ち、やすちゃんの気持ち。
読んでてすごく胸が痛かった。
そして2人とも、今おとさんに出会って、話せてよかった。そう思った。
すごく思ったよ。

ゆうこさんがお母さんと話せなくても会いに行けたことが本当にすごいなと思ったし、
やすちゃんがずっと言えないでいた気持ちを伝えるの、すごく勇気があることだったと思うんだけど、それが言えたことが本当にすごいなと思ったよ。

わたしは、本当にみんなを尊敬してる。
すごいなって思う。
わたしも頑張らなきゃなって思う。

わたしの、頑張らなきゃなって、「わたしも頑張ってるよ、認めてー褒めてー」ってずっとあったけど、ここ数ヶ月ニュアンスが少し違う。

最近さらにそれが強い。
自分的にはすごくいい傾向。

なんか、ちょっと前回のメルマガから今回にかけて色々ぶわーーーーって出てきたので、そのままアウトプット...大丈夫かな？笑
きっと落ちてる時に見返したら恥ずかしくなるな...笑

ああ、気付けば5時。
さて、今日はひろと君おとまり保育！
昨日はばっちり行く場所をスマホでチェックして、予習もバッチリ🔥

母は朝ごはんに塩むすびとなめこのお味噌汁を！

今日もメルマガありがとうー！
いってきまーす！

camera caféのNO9見つけられず、でしたー😓