

毎朝しあわせマネジメント

天使手帳 活用book

【 + 動画セミナー】

Ver.1.2



天使力コーチング
tenshi555.com

天使手帳活用book もくじ

はじめに	3
ライフシート解説	7
マンスリーシート解説	10
ルーティンシート解説	12
デイリーシート解説	14
編集後記	26



天使手帳活用 Book
解説動画まとめページ
<https://tenshi555.com/td/>



天使力コーチング
公式ホームページ
<https://tenshi555.com/>

ようこそ　日本で一番 しあわせの育つ場所へ!!



動画講座 01

ようこそ。

日本で一番
しあわせの育つ場所へ。

さて、そんなステキな場所はどこにあるのでしょうか？

それは、あなたの心の中です。

しあわせは、お一人おひとりの心の中で育ちます。

そもそも
もうすでに、お一人おひとりの心の中に
しあわせは、あるのです。

だから
あなたがいるその場所が、しあわせの育つ場所。

そして大事なことは、

あなたのしあわせは、あなたが育てる ということ。

あなたのしあわせは
あなたにしか育てられないし
あなたなら、育てられる。

あなたのしあわせを、思う存分、表現する。
そして、育てていく。

それが、天使手帳のできること。
それが、天使手帳のやりたいことなのです。

あなたの しあわせは
あなたが 育てる!!



こんにちは。

天使力コーチング合同会社代表の稻垣由香です。

天使手帳を手にしてくださって、ありがとうございます。

この手帳は、お一人おひとりの

日々の **しあわせマネジメント** のための最高のパートナー。

天使力コーチングは、

願いを叶えて『しあわせ育て』をするための、

個別のコーチングセッションとグループ講座を通して、

ライフコーチングをしています。

天使手帳は、そんなコーチング三昧の日常から
生まれてきました。

目の前にコーチがいない日々の生活の中でも、
自分でしあわせを育てていけるように、と。

時間を管理するスケジュール帳ではなく

心の内を書き出す日記でもなく

あなたのしあわせをマネジメントするための、

もう一冊の手帳 として活かしていただけると

うれしいです。

この手帳は、

- Life Sheet ライフシート
- Monthly Sheet マンスリーシート
- Routine Sheet ルーティンシート
- Daily Sheet デイリーシート

の4種類のシートで構成されている
90日間のセルフコーチング型の手帳です。

この4つのシートは、しあわせ育てのワーク形式に
なっています。
どうぞ、シートを活用して、『しあわせマネジメント』を
ていきましょう。

毎朝 しあわせマネジメント♪



第1部 Life Sheet

【しあわせの種を発見しよう】



動画講座 02

- ・ライフシートでは
『命の願い』を言語化します。

『命の願い』とは、あなたのしあわせの決定打となる『願い』のこと。この『命の願い』の言語化が、『天使手帳』の生命線であり、最重要事項。

しあわせ人生をつくるための判断基準となるのが『命の願い』であり、この手帳の中でも、あらゆる項目の土台部分となっています。

この手帳を貫いている中心軸の部分です。



ライフシートで
命の願いを
言語化する!!



「目の前の日常を良くしたい」という『生活の願い』から、深いところから湧きだしてくる「命を活かしたい」という

『命の願い』へ。



【1】あなたの『生活の願い』は何ですか？

【2】あなたは、なぜそれを望んでいるのでしょうか？

【3】あなたは、なぜ【2】を願うのでしょうか？

【4】【3】になるとどんな良いことがあるのでしょうか？

【5】なぜ【4】を願うのですか？

【6】【5】になるとどんな良いことが起きますか？

【7】あなたの『命の願い』は何ですか？



『命の願い』は、
しあわせをもたらすチカラ、しあわせの種。
『夢』は、『命の願い』が育ってカタチになったもの。
たったひとつの見えない『命の願い』から、いくつもの
夢が育ちカタチになって見えるようになっていきます。

夢は、まずはイメージ。
イメージ力は
未来設計力!!

10,000人の
天使手帳
コミュニティ
の実現

全国を周って
天使手帳を
10万冊
届ける

『幸あれ』を
流行語大賞
にする

わらしへ天使
講座受講生
累計500人
の中から著名人
3名排出

100万人の
本来の強み
『しあわせの翼』
を出すこと

夢

志

LifeSheet
記入例



命の願い（しあわせの種）

日本中をしあわせの育つ場所にする

第2部 Monthly Sheet

【しあわせの種に愛を注ごう】



手機動画03

動画講座 03

・マンスリーシートでは
『愛の実践』を記録していきます。

愛されている時、心の底からしあわせを実感しますが、
ただ愛されるのを待つだけだと、思うように愛されない時に苦しみ
が生まれます。

自分も他人もしあわせにする愛は、もう自分の中にあると気づき、
愛を発揮することができれば、ブレることのないしあわせを手にす
ることができます。

Monthly Sheet ～ 愛の実践記録 ～ 11月

命の願い：
日本中をしあわせの育つ場所にする

月	火	水	木	金	土	日	今週のテーマ
			1	2	3	4	5
			Aさんから 笑顔がステキと ほめられてうれしい!	Bさん 『元気が出た』って 言ってくれた。	泣いている赤ちゃん やっぱり笑顔で 泣き止むよね。	Cさん ランチしたときに 会しかった。	Dさん 電話した時だけど 笑顔で話すヒスメーズ
6	7	8	9	10	11	12	
Eさん 体調不良でお休み 幸あれ!!	Fさんのご子え 聞くのがつらいの なんとか幸あれ	今日まで上司から 注意された ウゥ!幸あれへ	助産師 会う人みんなに 幸あれ	正直さがつくばさん 幸あれと思えら れ、エライ!!	優しいIHさんは 街でパッタリ!! 幸あれ	両親と久しぶりに 食事。 幸あれ。ありがとう	目の前の人には 幸あれ を願う



愛の配達人の
あなたは
誰かの天使なんだよ

・『今週のテーマ』を書く

「どうやって人にしあわせを届けようかな？」

テーマを決めることで、愛に対するアンテナがピーンと立ちます。ここが漠然としていると動けません。今日からの一週間、天使なあなたはどんなテーマで活躍しますか。『愛の実践テーマ』を決めて書いてみましょう。

今週のテーマ

笑顔で
自分から挨拶

目の前の人には
幸あれと
願う

・『一日一愛』を書く

まずは自分から
愛を発してみましょう
愛を出してみましょう
愛を届けてみましょう

一週間、続けてみてください。
自分から愛すると、自分も他人も
しあわせになることに気づきます。
あなたはもうすでに、愛を持ってい
ます。愛に満ちているのです。

水

1

Aさんから
笑顔がステキと
ほめられてうれしい。

8

今日も上司から
注意された
ウゥ！幸あれ～

第3部 Routine Sheet

【しあわせグセを手に入れよう】



手帳動画04

動画講座 04

・ルーティンシートでは
『しあわせ習慣』を創っていきます。

人生は、日々の思いと行いの集大成。

一日いちにちの積み重ねが人生を創っていきます。
その出発点となるのは、心の中の『思い』なのですが、
人それぞれにその人固有の『思い方のクセ』があるのです。

日々のしあわせ習慣を積み重ねていくことで心のクセを修正し、
『しあわせ筋』を鍛えます。

Routine Sheet ～しあわせ育て習慣～

11

月

ルーティン行動	月	火	水	木	金	土	日
30分本を読む	○	△ ^{10分}	○	○	○	○	△ ^{5分}
5分間ストレッチ	○	○	○	○	○	○	○
朝と晩に『あるある探し』	○	○	○	○	○	○	○
『命の願い』を毎朝宣言	○	○	○	○	○	○	○
1日1人に『幸あれ』	○	○	○	○	○	○	×
素晴らしいやの発見ノート	○	○	○	○	○	○	○

ルーティン行動	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日
30分本を読む	○	○	△ ^{5分}	×	○	○	○

・『ルーティン行動』を決める

「しあわせに願いを叶えている自分は、
どんなしあわせ習慣を持っているかな？」

と、『理想の自分』になり切ってイメージしてみましょう。たとえば、仕事の習慣、人間関係の習慣、健康習慣など、理想の自分ならしているだろう習慣を『決まり事』として書き入れます。

・日々『○△×』でチェックする

できた項目に毎日○をつけましょう。

自分で決めた決まり事を、当たり前になるまで日々繰り返します。

この『しあわせ習慣』が、『今の自分』と『理想の自分』のギャップを埋め、自然と『理想の自分』に近づいていきます。



第4部 Daily Sheet

【日々しあわせを育てよう】

・デイリーシートでは
『天使な自分』を表現し、しあわせを育てます。

一日いちにち最高の自分を表現することでのみ、願う未来を拓いていくことができます。

そのために、
毎日、心と行動を『しあわせマネジメント』していきます。

『願いと思い』そして『思いと行い』がそれぞれ一貫してしあわせな方向に向かうように、自分の中の天使な自分を大切に表現します。

あなたの描く「命の願い」は?

日本中をしあわせの育つ場所にする

6:15 てんかつ
8:00 ズーム
9:00 テキスト
作成
10:30 Aさん
セッション
13:00 Bさん
セッション
15:00 Cさん
セッション
夜
19:00 Dさん
セッション
21:00 Eさん
講座開催

おやすみ! 命の願い、今日のテーマに対して振り返ると?
実践できること。
どんな気つきがあったかな?
・丁寧に接する
ことができた。
・Bさんは新たな
発見できた。
明日の課題ややさしさは?
・テキスト作成
・オンライン会議
のメッセージ交換
している間に時間
が過ぎた。
・重要なことをする時は、
手帳にメモしない。

しあわせを極めた出来事 TOP3

・まるで星始めたら
心で雪くの夢を見出された
・セミナー受講が満席!!
・手帳の整理が喜び!

天使メモ

・「やさしく」「やさしく」と
どんな言葉がいいか?
・みんなが無神経な言葉
→生憎奈だら様野が
「恥なし」、勇者なく
無神経になら。お付きよう!!

「ありがとうございます」で笑顔があふれるか天使前

18ページからの
動画講座を観ながら
一緒に書いてみよう



あなたの輝く『命の願い』は?

今日の動き

朝

おはよう! 今日のあなたのテーマは?

ケタ違いの感謝大会

今日のあるある探し

できる自分となる!

今日完了するクリア目標



できる自分が未来を創る!

3か月のチャレンジ目標

個

今日のイチオシあるある

無条件の愛の一歩

あなたの素晴らしいところ

 今日完了の ToDo 今日も一歩の ToDo

○○さんの素晴らしいところ

&3行メッセージ

夕

おやすみ! 命の願い・今日のテーマに対して振り返ると?

実践できたこと。

しあわせを感じた出来事 TOP3

どんな気づきがあったかな?

天使メモ

夜



できなかったこと、未達だったこと。

「イラッ」「モヤッ」「カチン」

明日の課題や伸びしろは?

な出来事。

どんな意味・メッセージがあるかな?

DailySheet 4エリア の中に 12テーマ が入っています。

A

『ToBe と ToDo』エリア

スタートは あり方。あり方 (ToBe) から やること (ToDo) へ!
それが『しあわせマネジメント』の基礎なのです。



B

『Challenge』 エリア

チャレンジはチャンス。
チャレンジは成長と成功を
もたらします。
『しあわせマネジメント』の
醍醐味です。

C

『感謝と愛』 エリア

『もう充分しあわせです』
と、満ちていることに
気づくこと。それが、
『しあわせマネジメント』の
秘訣です。

D

『振り返りの反省』エリア

反省で本来の自分を取り戻していくこと。
『しあわせマネジメント』の必須項目です。

日本中をしあわせの育つ場所にする

今日の動き

朝 2

6:15
でんかつ8:00
ズームで
ミーティング9:00
テキスト
作成

昼

10:30
Aさん
セッション13:00
Bさん
セッション15:00
Cさん
セッション

夜

19:00
Dさん
セッション21:00
ズーム
講座開催

おはよう! 今日のあなたのテーマは? 7

セッションのお一人おひとりに
始まる前に1分幸あれ♪

できる自分となる 4

今日完了するクリア目標

粗大ゴミを出す

 今日完了の ToDo 3 Aさんにメール 粗大ゴミを出す 切手を買っておく 銀行振込 税理士さんに電話 明日の発信

できる自分が未来を創る 5

3ヶ月のチャレンジ目標

コミュニティへの
参加者120名 今日も一歩の ToDo 6 HP改訂 決済会社の変更手続き 講座のテキスト作り 次回のセミナーのチラシ作成 エクセルの使い方勉強

ケタ違いの感謝大会

今日のあるある探し

8

142 個

今日のイチオシあるある

紙

木からできているんだよね

無条件の愛の一歩

あなたの素晴らしいところ

9

前向き
チャレンジャー

○○さんの素晴らしいところ

&3行メッセージ

底抜けに
やさしい。
人にいいじわるな
気持ちを持たない。
あなたのそばにいると
本当にくつろぐ。
ありがとう。

おやすみ! 命の願い・今日のテーマに対して振り返ると?

実践できたこと。

どんな気づきがあったかな?

10

- 丁寧に接することができた。
- Bさんは新たな発見できた。

できなかったこと、未達だったこと。

明日の課題や伸びしろは?

- テキスト作成しようと思ったら、急ぎのメッセージ返信している間に時間が過ぎた。
- 重要なことをする時は手元にiPhoneを置かない。

しあわせを感じた出来事 TOP 11

- 本を15分読めたら心に響く言葉に出逢った
- セミナー申込が満席に!
- 里芋の煮物が美味しい

「イラッ」「モヤッ」「カチン」な出来事。

どんな意味・メッセージがあるかな?

- Cさんの無神経な態度
→一生懸命だと視野が狭くなり、悪気なく無神経になる。
気を付けよう!!

天使メモ

天使メモは
自由に
使ってね♪

A 『ToBeとToDo』エリア

4つのテーマを書くことで

あり方 (ToBe) から **やること (ToDo)** へ移っていきます。
やることをクリアすることで、自信をつけます。



A. 『ToBeとToDo』エリア

解説動画 05 はコチラ

1. 『命の願い』を書く

毎朝、目をパチリと開けるように
心も目覚めさせましょう。

毎晩、しっかりと**あり方**を整えて
眠りにつきましょう。

あなたは、自分のことを
どんな人だと思っていますか？

毎朝 每晩 『命の願い』に戻ることで
本来のあり方を取り戻します。

2. 『24時間の動き』を書く

今日一日のスケジュールは
今日一日の いわば イベント。

あなたの今日のイベントは何ですか？
このスケジュールを選ぶために
どの予定を捨てましたか？

『命の願い』に近づいていく動きに
なっていますか？

ToBe



天使な自分の
あり方って？



Schedule

今日の動きを
Check !!



③. 『今日完了のToDo』リストを書く

スケジュールに書かれているのは表立ったイベント。
今日やることのほんの一部。
今日中に終わらせなければならなくて、あれもこれもと頭に詰め込まれている『今すぐ案件』。

書けば

- ・ダンドリがつく
- ・忘れる事ができる
- ・夜チェックして、自分をほめることができる



『いいますぐ案件』
いったん紙に
バーっとひろげて
みよう。



④. 『クリア目標』を設定する

この目標設定は、『今日 完了の ToDo』の中から今日絶対にやることをハードルが低いものをあ・え・て チョイス。

朝 自分との約束を あ・え・て 意識的に設定 し、守ったことをあ・え・て ほめる ことで、自分自身が自分のことを『約束を守る人』だと認識します。約束を守ることで『自己信頼残高』を積み上げましょう。



『できた!』
自信がついた。
できる自分を
取り戻そう。

B.『Challenge』エリア

抽象的だからこそ長く続く『命の願い』を元にして

- ・願いの道標である
『3ヶ月のチャレンジ目標』
- ・未来を創る
『今日も一歩のT o D o』リスト
- ・そこまでの道のりを具体化・細分化したものが
『今日のテーマ』

願いを現実化していくこの3つのテーマは、
一本に貫かれています。



B.『Challenge』エリア
解説動画 06 はコチラ

5.

『3ヶ月のチャレンジ目標』 設定をする

前に進むと、目の前に壁という
『限界』が現れてきます。
道標はその限界の先にあります。

限界にチャレンジするのが、目標。



⑥.

『今日も一歩の ToDo リストを書く

今日、終わらせなければならない
ような、目の前に迫ってはいない
けれど、いつかは、少しずつでも
やっておきたい『これから案件』
とは 重要な案件。

リストに書くことで
ついつい後回しになることを
防止することができます。

⑦.

『今日のテーマ』 を書く

幸不幸を他人まかせ、運任せにせず
今日一日をどんなテーマで生きるか
決めましょう。

今日は何に取り組もうか？
今日は何を乗り越えようか？

To Do



願う未来を
創るのは
超重要項目



Small
Step UP



今日も一日
最高の自己で生きる

C 『感謝と愛』 エリア

『もう充分しあわせです』

という心が満ち満ちた状態の時に
自然と『感謝』が湧いてきて
満ち溢れた時に、『愛』になるのです。

こここの2つのテーマは天使手帳の真骨頂。



C. 『感謝と愛』 エリア

解説動画 07 はコチラ

⑧. 『ケタ違いの感謝大会』 ～あるある探し～

『ありがたいなあ』 という思いに
満ちているときは しあわせ。

感謝ってなんだろう？
感謝って『ある』ということに対する
『ありがたいなあ』 という思い。

『ある』 のです。
『ない』 ことが気になっている
その一点以外は、本当は『ある』 のです。

なんでも『ある』 こんなに『ある』

Special
Thanks



存在に感謝



【『ある』に満ちた世界】に入ったら

自然と感謝が湧いてきます。

『ある』と気づくことがすべての始まり。

そのために『ある』を猛烈に書き出してみましょう。

そして、ひとつの『ある』に対して

『ありがたい』を深めてみましょう。

『ある』の世界に入って、しあわせで満たされる

心の状態になることが、願いを叶える前提です。

⑨. 『素晴らしい発見』

自分も人もしあわせにする秘訣は
愛すること。

人の素晴らしさを発見して
ズバッと一言で言い切りましょう。
命そのものの輝きを愛しんで、
言葉で表現する事が愛の一歩。

『優しい人だけど、
優柔不断なところが・・・』とか、
思わず出てくるマイナス要素は寸止め。
それは条件付きの愛だから。

無条件の愛が
『しあわせマネジメント』の秘訣。

Beautiful
Point



一点豪華主義
で行こう。

D 『振り返りの反省』 エリア

『命の願い』『今日のテーマ』を基準として
『できたこと・できなかつたこと』を振り返りましょう。
また『うれしかったこと』『つらかったこと』など
心の波立ちを鎮めて出来事の意味を振り返ります。

3つの反省テーマで、**本来の自分を取り戻します。**



D. 『振り返りの反省』 エリア
解説動画 08 はコチラ

⑩. 『できたこと・できなかつたこと』 を書く

『命の願い』『今日のテーマ』に対して

- ・**できたことは**、自分におめでとう
まわりに、天に、ありがとう
- ・**できなかつたことは**、
のびしろ であり 明日の課題 にする。

フィードバックが大事です。

FeedBack



存在に感謝



⑪. 『しあわせを感じた出来事』 Top3 を書く

うれしかったこと、楽しかったこと、
しあわせだったこと、ラッキーだったこと。

心の波立ちを鎮めると
今日という日の輝きが見えてきます。

HAPPY



一点豪華主義
で行こう。

⑫. 『イラッ モヤッ カチン』 な出来事の意味を知る

【命には願いがあり、出来事には意味がある。】

感情に揺さぶられている自分も
その出来事の意味がわかるとスッキリします。

- まず、つらい自分、激怒している自分、
スッキリしない自分を
『よしよし』『ハグハグ』してあげる。
- ハグした側 = 『命の願い側』
の自分から見た出来事の意味を言葉にする。

Message



命の願いを
主語にして
考える。

ながあい編集後記

～激辛ですが、天使手帳に込めた思い～

『天使手帳 活用book』を手に取ってくださって、ありがとうございました。

いかがでしたでしょうか？

「よしつ、書いてみよう！」という気持ちになってくださつたら、
こんなにうれしいことはありません。

書けば、人生が変わります。

書けば、願う未来が始まります。

本来の天使なあなたの人生がスタートします。

天使手帳を、あなたの願う未来を創る『しあわせマネジメントbook』
として使ってみてください。



■ 真摯に『命』と向き合う

これから先は、なが~い編集後記です。

激辛になりますが、しあわせになるためのポイントを書きました。

読んでみてくださいね。

『その時』は、突然、やってきます。

誰にでも、人生の中で一度や二度は、
真正面から『命』と向き合わなければならぬような
人生の大事件が起きる時があります。

そんな時は、その他のすべてのことをほっぽり出してでも、
そのことと向き合わなければならなくなります。

私にとっての『その時』は、
26歳の時に起こりました。

初めての出産で、私は障がい児の母となりました。
そして、その赤ちゃんは、一か月での世に還りました。

徹底的に命と向き合った一か月間でした。

「今日は大丈夫だった。生きていてくれた。よかった。」
という先が見えない日々。
明日は、どうなるかわからない。

そんな状態でした。

お医者さんからは
「どの程度、延命措置をするか 決めておいてください」
と言われました。

その時には、なにを基準に、どんなふうに考えていいかわかりません
でした。

それまでの私の26年間の知識や経験をかき集めても、
やはり、そこには答えはありませんでした。

それまで経験してきた大抵のことは、がんばればなんとかなりました。
受験や、就職、などその都度、全力であたってなんとかしてきました。

けれど、命についての判断は『がんばる！』だけでは、通用しない世界。

全力、でもないし
一生懸命、でもない
直観、でもない。
もちろん、逃げることはできない。

できることは、

真摯に『命』と向き合うこと

でした。

命の判断をするためにできること。
それは『命』と向き合うことだったのです。

■ 独りになるとチカラが出る

では『命』と向き合うために、必要なことってなんでしょう？

それは、独りになること。

ここで言っている『独りになる』っていうのは

誰にも会わないように一人でカフェに行くとか、
一人旅に出るとか
そういう空間的な意味ではありません。

一人ではなく、独り、なのです。

『独り』に立ち返る。

独立した自分となること。

つらい時は、同じ境遇の人と話をすると
「一人じゃなかつたんだ」って ホッとすることもあります。

それで元気が出ることもあるでしょう。

また逆に、

まわりの人がしあわせそうで まぶしすぎて
外の世界に出ていくことをためらつてしまったり…。

そういうこともありますよね。

でも「みんなも大変なんだなあ、同じような人もいるんだなあ」って
安心はしても、それは心の中で不幸発表会をしているようなもので、
しあわせにはならないのです。

「自分一人だけが不幸なわけじゃないんだ」

って確認するのは、あくまでも対処療法。

それだけだと、つらさは根本的には解決しないのです。

そんな時には、

自分を信じて心の声を聴いてみてください。

大丈夫！

本来、私たちはすごいチカラを持っています。

独りになることで初めて出てくるチカラ。

しあわせのプロとしてのチカラを持っているのです。

しがらみの鎖から放たれると

本来のチカラを発揮し始めます。

ふだんはたくさんの人々に囲まれて

知らぬ間に多くの影響を受けて生きています。

人々から愛を受けて生きています。

それはとてもありがたいことではあるのです。

優しくして、優しくされて。

それは素晴らしいことなのです。

でも、命の現場で必要なチカラは、それではありません。

独り力が必要なのです。

なのに、

いつの間にか優しくされることが当たり前の世界の住人となっていると、いざという時も、その考え方やものの見方のクセが離れません。

他人の評価や言葉や優しさを待つクセ。

他人と比較するクセ。

その心のクセが自分を縛り、弱くしています。

人からの愛を待つクセから思い切って離れれば、強くなれます。

いえ、本来の強い自分に戻ります。

天使手帳は

優しくすることよりも

優しくあることから始める手帳です。

『本来、人は愛の結晶なんだ』

ということを確認する手帳です。

いざ、命の現場が自分の人生に訪れた時に

しあわせのプロとして乗り越えていくことができるよう

ふだんから、しあわせな生き方を身につけておくことが

『しあわせマネジメント』にはとても必要なことなのです。

■ 寿命が短いって、どういうこと？

「手術をしない場合の寿命はそう長くはありません。

一か月くらいかと思います。

手術をしたら、もっと長く生きられるようになりますが、どのくらいかは定かではありません。手術することで亡くなる可能性も高いと思われます。

どのようにしたいか、考えてお返事をくださいね」

我が家にきてくれた長男、太一は病気が重く生まれてから数日のうちに医師からそう言われました。

考えてみるものの

「どうやって、判断すればいいのだろう」

考え方わからぬ。なにを頼りに考えればいいのか、わからない。

なにが正解かわからない。

なにをもって、私の判断があつていいのか、間違えたことになるのか、それもわからない。

でも

たしかなことは、私が生んだのは、命だ。患者ではない。

そして、今、目の前で懸命に生きている。

そして、私も、命である。

『命』を共に生きる。

『命』を最優先で生きる。

とにかく

「この命にとって最善の判断はなにか？」

そのことだけに集中することを決めました。

そこに、ピタリと心が定まりました。

目の前の命に集中する。

その命だけを観るということは、その他大勢とは比べない、ということです。

そうなると、気がつきました。

この子にとっては、この子の人生が『ふつう』なのです。

他人の『ふつう』や『標準』は関係ないのです。

この子の寿命は、実は、短くないんだ。

平均と比べる必要なんて、まったくないんだなあ。

寿命が短いって、どういうこと？

本当は、

誰もが自分にとって最適の一番いい命の期間を生きているわけで、

長いも、短いもないはず。

他人と比べさえしなければ。

他人と比べることで目の前の命を祝福できないって

なんて失礼なんだろうって心底思いました。

また、この子にとっては、この身体が『ふつう』なんだ。
障がいがあるこの身体は不自由だし、苦しいかもしれないけれど、
それ以外の身体で生きる選択肢がない、ということは
この子にとったらこの身体で100%なんだ。
この子はこの人生で100%なんだ。

なのに、他人の目を気にしたり、
他の人と比べることで
かわいいと思う時間が半減し、かわいそうという思いが心を占めているのは
なんてもったいないんだろうと実感するようになりました。

■すべてがひっくり返った

一人の看護師さんがこう言いました。

「太一くんは、どんなメッセージを伝えたくて
お母さんのところにきたのかしら？」

それは、わからなかつたけれど、
この子の命だけを真摯に見ようと腹を決めました。

そう決めたら、不思議なことが起こりました。

誰を見ても
どんな言葉を聞いても
どんな出来事も
なにもかもが愛おしくなったのです。

すべてが愛に感じるのです。
なにに対しても、誰に対しても
愛しか出てこないのです。

命という一点だけを見つめて生きるとは、
他の人の言葉や態度、取り巻く環境は、もう関係ない
ということではないのです。
そうではありません。

実際は、逆でした。

すべてがほかの人が、ほかのすべての存在が愛おしくなったのです。
とても不思議な感覚でした。

すべてがひっくり返りました。

不安や恐怖が消えて、愛が湧きだしました。
心が静かでおだやかで、雑念が一切湧いてこない状態の数か月間でした。

この状態を知っているから

「本来、人は天使」
「人は誰でも誰かの天使」
「あなたは誰かの天使なんだよ」

と思えるのです。

その感覚は、太一があの世に還ってからもしばらく続きました。

つらかったけれど、心の中はとても静かで満たされていました。
「もう一度、抱っこしたい」と切に思いましたが、
かつてなく愛を感じて、とてもしあわせでした。

なにも失っていない。
失ったのではなく、与えられていたんだ。

子どもが与えられた。
そして、私のお腹で育った。
一生懸命、生まれてきた。
一ヶ月間、同じ空気を吸えた。

そんなしあわせな時間が与えられていたんだ。

私はそう気づき、つらいけれども最高に愛に満ちた時間を過ごしました。

■ しあわせをマネジメントする

そこから30年近くの歳月が過ぎて、ふつうの日常の中でも
あの『天使力』を取り戻し発揮できないか?

と考えて、『命の願い』を柱とした天使なあなたを表現するための
『天使手帳』が出来上がりました。

『命の願い』を軸として生きることで、
揺るがないしあわせと一緒に創っていきたいと思っています。

ここにあるのは、お一人おひとりがご自身で『しあわせマネジメント』するための『しあわせレシピ』です。

ふだんの平穏な日常生活の中では、
なかなか『命』を見つめる時間もままならない。

でも、いつもの日常を送ることができているそんな時こそ、
命を見つめる時間をとり、心のしあわせトレーニングをして行きましょう。

すると、
本来の天使な自分となって生きる時間が圧倒的に増えていきます。

人生がガラリと変わるのは、大きな衝撃が加わった時もそうですが
小さなことの積み重ねがある一定量になった時、
ふと「変わったな」と気づくのです。

朝と夜に 天使手帳に取り組む時間、
日常の中であえて『命』と向き合い、心を整える時間をとることで
『しあわせマネジメント』力をアップすることができます。
そうすることで、いつもの日常においても、いざという時でも
対応できるようになるのです。

あなたの元に届いた この天使手帳が、
あなたの『しあわせな人生』のお役に立てますように。

あなたに幸あれ♪ みんなに幸あれ♪

天使力コーチング合同会社 代表 稲垣由香でした。

■ 追伸。天使手帳仲間、募集中です。

ここまでお読みくださって、ありがとうございました。

どうぞ、動画と画像を活用して天使手帳を書いてみてくださいね。

そして

命には願いがあり、
出来事には意味がある。

ということで

命の願いを、より詳しく知りたい方。

あのつらかった出来事の意味を、読み解いていきたい方。

どうぞ【天使手帳コミュニティ『てんかつ』】にいらしてください。

平日の毎朝 6:15～7:00、専用のFacebookグループにて
『天使の朝活』を開催している様子を見ることができます。
そこでデイリーシートと一緒に記入していきましょう。
(アーカイブ動画で、後から好きな時に観ることも可能です。)

翼のついた青空画面の天使力認定コーチのメンバーがナビゲートして
いきますので、楽しく取り組むことができます。

毎日、朝からしあわせになれますよ。

また、毎週月曜夜 21:00～21:50、Zoomにて『天使の夜活』を開催し、
ここではプチ天使力講座とマンスリーシートの記入と実践を行っています。

週の始めにテーマを決めることで、気持ちのよい一週間をマネジメント
することができます。

お得な初月お試し体験も用意しましたので、ぜひ一度ご参加ください。

天使なあなたとお逢いできますことを、楽しみにしております。



<https://tenshi555.com/tenkatsu/>
天使手帳コミュニティの
詳細・初月お試しはこちらから

