

はじめに

昔むかし、あるところにひとりの少女がいました。心優しい母親に育てられ、とても幸せに暮らしていましたが、母親が亡くなった直後に父親が再婚したことで、少女は過酷な運命に直面します。

父親が迎えた新しい母親とふたりの義理の姉は、少女を「灰かぶり（＝シンデレラ）」と呼んで召使いのようにこき使ったのです。理解してくれる人もおらず、助けを求めることもできない屈辱の毎日を泣きながら耐えるシンデレラ……。

そんなある日、お城で舞踏会が開かれるという知らせが届きます。シンデレラもその舞踏会に参加したかったのですが、継母継母ははや姉たちにバカにされた上に、行くことを禁じられてしまいました。

ところが舞踏会の当日、家で留守番をさせられていたシンデレラの前に魔法使いのおおあさんが現れます。そして、「私も舞踏会に行きたい」というシンデレラの願いを聞き入れた魔法使いは、光り輝くドレスとガラスの靴、カボチャの馬車を与えたのです。しかし、

魔法使いはひとつだけ条件をつけます。それは「夜12時を過ぎると、魔法はたちまち解けてしまうから、12時の鐘が鳴るまでには必ず帰ってくる」というものでした。

さて、お城では、王子様が自分に言い寄ってくる女性たちにうんざりしていました。そのとき、見たこともない美しい女性が現れます。シンデレラです。王子様はたちまちシンデレラに魅了され、ふたりは楽しくダンスを踊るのでした。

そして時間は瞬またたく間に過ぎ、夜中の12時の鐘が鳴り響きます。慌あわてて舞踏会を後にするシンデレラでしたが、そのとき、ガラスの靴の片方を落としてしまうのです。

舞踏会の一夜が明けて、シンデレラは元の召使い同然の生活に戻りました。そんなある日、「あの日、王子様と踊った姫を探しています」と、お城からの使者がガラスの靴の片方を持ってやってくるのです。我先にと靴を取り合う意地悪な姉たちでしたが、どんなに頑張ってもその靴を履くことはできません。しかし、使者にうながされたシンデレラが恐るおそる試すと、ガラスの靴はピタリとシンデレラの足に合うのでした。そして……。

誰もが憧れるシンデレラ物語——。

あなたも一度は（人によっては何度も）読んだことがあるでしょう。あるいは、映像やディズニーの世界で体験した人も多いでしょう。

シンデレラの生きざまは、「女性なら誰もが、愛する人に愛される」ということを、とてもシンプリな形で、私たちに教えてくれます。

継母や意地悪な姉たちからしいたげられていた召使い同然の境遇から、プリンセスへと駆け上がっていくシンデレラの物語は、ただの童話ではなく、女性にとって大切なことを教えてくれる教訓に満ちた物語です。「恋愛」「婚活」「結婚」といった視点で読み返してみると、そこには現代女性にも十分通じる「幸せになるための」考え方や行動が秘められているのです。

だからこそ、誰もがシンデレラをこよなく愛し、憧れてきたのではないでしょうか。

そこで本書では、シンデレラの物語に沿いながら、あなたが「必然的に」現代のシンデレラになるための方法をさまざまな角度から検証し、アドバイスさせていただきました。

第1章では、「召使い」同然の立場から誇りあるプリンセスへと変身したシンデレラが持っていたのと同じ「自尊心」を育てます。

第2章では、自分の価値を再認識し、魅力的な女性として開花するために、あなたが持つ本来の「女性性」を目覚めさせます。

第3章では、失恋の痛みを乗り越え、王子様と出会える「体質」になるための準備をし

ます。

第4章では、ステキな男性を魅了してしまうコミュニケーション術と「引き寄せ力」を身につけます。

第5章では、あなたの幸せを邪魔するような同性たちとの争いを「克服」する方法を身につけます。

第6章では、王子様の胸に飛び込む直前になって現れる、あなたを制限する隠された「呪縛」から解き放ちます。

読者の中には、素晴らしい男性と出会うために、いい学校（会社）に入り、自立し、習い事をし、資格を取り、品よく振る舞い、趣味を充実させ、料理を習い……と、これまでいろいろな頑張ってきた人も多いでしょう。

でも、そうではないのです！

王子様と出会うためには、今まで持っていた考え方や価値観は、すべて捨ててください。それらは、あなたの幸せとはほとんど関係がありません。

シンデレラが示してくれたストーリーは、男女の魂が結び合う幸せな恋愛から結婚への唯一無二の道筋です。シンデレラと同じ考え方や行動をすることで、あなたも自分のシン

デレラ・ストーリーを描き始めることができます。

本文に入る前に、まずは、以下のチェックシートで自分に当てはまる項目をチェックしてみてください。

- 関わる男性はダメンスばかり。つい貢いじゃう！↓第1章、第3章、第4章
- 関わる男性は他の人の彼氏や不倫ばかり↓第1章、第3章、第5章
- 頑張って自分を磨いても出会いがない。婚活に疲れた↓第2章、第4章
- 結婚したいけれど……本当は男性が怖い↓第3章、第4章、第6章
- もうアラフォーだし、どうせ結婚できない↓第1章、第2章、第6章
- 女性として扱われたことがない、女としての自信がない↓第2章、第5章
- 人と比べて自己否定してしまう、幸せをあきらめている↓第1章、第6章
- 自分を傷つける不幸な恋愛ばかりしている↓第1章、第2章、第3章
- 恋愛が1年以上続きしない↓第1章、第4章
- 過去の恋愛が忘れられない、恋なんてもう二度とできないかも↓第3章、第6章
- 女は男の道具じゃない、セックスが好きじゃない↓第2章、第6章

- 母親を置いて自分だけが結婚するなんて……悪い↓第1章、第5章
- 結婚した友人やステキな女性に嫉妬してしまう↓第2章、第5章
- バツイチだし、もう王子様には出会えないかも↓第1章、第4章、第6章
- いいところまでは行くんだけど、いつも結婚に至らない↓第6章

どうでしょう？

心当たりのある考え方や行動がいくつもあるのではないのでしょうか？

それらがすべて、あなたがこれまで王子様に迎えてもらえなかった理由です。

チェック項目の下には、それぞれの項目についての対策を紹介した章を記しました。

読み方は自由です。第1章から順を追って物語とともに読み進めていただいてもけっこうですし、自分に当てはまる項目から先に読んでいく方法もあります。自分のペースに合わせて、進めてください。

それぞれの章には、たくさんの事例とともにレッスンやアドバイスが書かれています。それらを最初からすべて実践することも、完璧に理解する必要ありません。

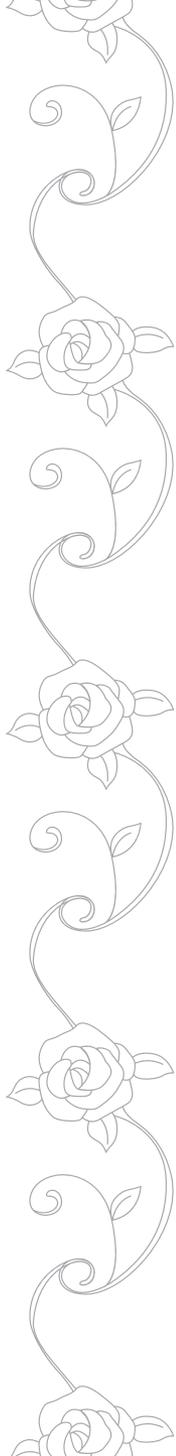
一つひとつを、できるところから少しずつ進めることで、あなたは着実にシンデレラへの階段を上っていくことができます。

もし途中で迷ったり自信がなくなったりしたときは、いつでもシンデレラを思い出してください。「幸せなプリンセスになるための道」を選んだシンデレラの姿に自分を重ねて思い浮かべてみることで、あなたはすぐに幸せなヒロインに戻ることができるでしょう。

本書を通じて、あなただけのたったひとりの王子様に、愛され、求められるための「シンデレラの道」を一緒に歩み始めましょう！

2012年7月

斎藤芳乃



目次

はじめに 1

＊第1章＊

自尊心を育てる

人生のヒロインとなるための第一歩

召使いからプリンセスへと変身したシンデレラの秘密 14

自尊心を持ち合わせないことで起きる人生の悲劇 16

あなたはどれくらい自尊心を持っていますか？ 20

シンデレラ・マインドを学んで人生の主役になる！ 23

自尊心を育てる3つの日常レッスン 30

お金の使い方です自尊心を育てる 33

環境の選び方で自尊心を育てる 37

時間の使い方です自尊心を育てる 40

＊第2章＊

女性性に目覚める

魔法のドレスとガラスの靴

シンデレラが見初められた理由 46

本当の女性らしさと魅力を開花させる 48

女性性を開花させる3つの要素 51

肉体のレッスンで美のエネルギーを高める 53

感性のレッスンで内側から輝く 65

言葉のレッスンで愛される心美人になる 82

＊第3章＊

王子様に出会う体質になる

夜中の12時で解ける魔法の秘密

あなたを守ってくれる女性の知恵と賢さ 96

シンデレラになる準備1 過去の失恋を清算するための作法 100

シンデレラになる準備2 不適切な男性を見きわめるシンデレラの日 111



◆第4章◆

幸せを引き寄せる

舞踏会デビュー

シンデレラが一瞬で王子様の心をつかんだ理由 119

男女関係はガラスの靴のように繊細 123

偏見と拒絶を克服するレッスン 125

心から男性を受け容れられるようになったBさん 140

◆第5章◆

同性間の争いを克服する

意地悪な継母と姉たちの脅威

「幸せになる女性」の周囲には罠がいっぱい！ 145

肉親との間でさえ生まれる複雑な感情 149

女性の中に存在する無意識の階級づけ 150

あなたを幸せから引きずり下ろそうとする女性たち 153

幸せから引きずり下ろされないための護「心」術 164

女性同士の争いを克服した女性が得た真実の愛 173

＊第6章＊

見えない呪縛から逃れる

王子様の胸に飛び込む

「幸せ」へ踏み出すあなたを邪魔する「呪い」の正体

178

男性に近づくことで生まれる「幸せへの制限」

182

幸せを制限する「不安・恐怖」

184

幸せを制限する「自信のなさ・自己不信」

192

幸せを制限する「誤解・思い込み」

193

シンデレラとして生きるための「心がまえ」

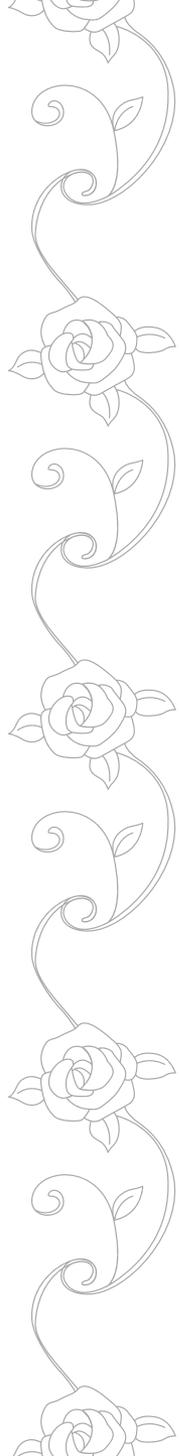
195

苦しみを捨てて幸せなプリンセス・ストーリーを始める

200

おわりに

203



第1章



自尊心を育てる

人生のヒロイン
となるための第一歩



昔むかし、あるところに、ひとりの少女がいました。彼女は子ども時代、とても優しい母親から大切に育てられ、幸せに暮らしていました。しかし、母親が亡くなり、その後父親が再婚したことで、父親の再婚相手と、そのふたりの娘と一緒に生活しなくてはならなくなりました。

継母とふたりの義姉はとても意地悪な人たちで、父親の前では善人のふりをしていましたが、誰も見ていないところで少女をいじめます。そして、少女は次第に召使いとしてこき使われるようになり、「灰かぶり（＝シンデレラ）」と呼ばれるようになったのです。

自分の部屋も、これまで大切にしていたドレスもアクセサリーも、「召使いにはもう必要ないでしょ」と、継母たちに取り上げられてしまいます。そして、召使い用の汚い洋服だけをあてがわれて、屋根裏部屋へと追いやられてしまいました。

どんなに助けを求めても、父親も含めて誰もシンデレラのことを助けてくれません。毎日、継母と意地悪な姉たちからいびられ続けていたのです。



召使いからプリンセスへと変身したシンデレラの秘密

シンデレラははじめから「王子様に愛されるプリンセス」ではありませんでした。意地

悪な継母や姉たちに召使い同然に扱われていたみすばらしい少女だったので。

幸せだった生活から一転、不幸に落とされた彼女の置かれた状況はあまりに過酷で、普通の人なら人生をあきらめてしまったかもしれない。しかし、シンデレラは他の人とは決定的に違うところがありました。

それは、継母たちにくき使われながらも、「周囲に屈しない」自尊心を持っていたことです。だからこそ、シンデレラは召使いで終わらず、プリンセスまで駆け上がることができました。

例えば、目の前にガチャガチャと粗雑に扱われているティーカップと丁寧に扱われているティーカップがあります。あなたはどちらを高価だと思えますか？ あるいは、粗雑に扱われているティーカップをあなたは大切に扱おうと思えますか？

答えは明白でしょう。これと同様に、あなたが自分の価値を知り、大切に扱わなければ、誰もあなたのことを大切に扱いません。

この、「自分の価値を知り、大切にすること」こそが「自尊心」であり、シンデレラに備わっていた大切な資質でした。

「自らを尊ぶ」と書く自尊心は、他の人に「〇〇してほしい」と要求するのではなく、自分自身を認め、大切にすることです。自分を愛することです！

人は、他人の目や態度を気にして自分の行動を決めることが多いものです。こうしてほしい、愛してほしい、こう思っしてほしいと、他人に自分の存在を委ねてしまいがちです。

ですから、他人から「お前はダメだ」と言われれば、自分をダメだと卑下してしまいます。けれども、しっかりと自分のことを認め、尊重し、愛していれば、他人の意見に流されることはありません。たとえ継母たちに意地悪され、罵倒され続けたとしても、自分のことを貶めたり卑屈になったりする必要がないのです。

このように、人間関係でも恋愛関係でも、基本となるのは自分と自分との関係です。あなたが自分自身をどう扱うか。最終的にはそれであなたの運命が決まるのです。



自尊心を持ち合わせないことで起きる人生の悲劇

自尊心を持たない人がどんな運命になっているのか、その实例を見てみましょう。

＊实例1……………自尊心の足りない女性

とりあえずの腰掛け入社から6年がたつOのDさん。子どもの頃から王子様に出会えることを夢見て、「私を助け出してくれる人がいるはずだ」と信じてきました。しかし、そんな人は一向いっこうに現れず、素敵いっせうな人を探してはアプローチしますが、うまくいきません。人に対して意見を言うことが苦手なDさんは、いつも頼み事をされては夜遅くまで残業する生活を送っていて、そんな生活から早く抜け出したいと焦っていたのです。

そんなある日、合コンに参加したDさんにひとつの出会いがありました。その人は上場企業に勤めていて、結婚歴もありません。Dさんは、「これで私も結婚か」と心躍わどらせます。ところが、ようやく見つけたその男性は女性を支配したがるオレ様タイプで、王子様とはほど遠い性格でした。

乱暴な言葉遣いや態度にも、表面上は笑顔で応じるDさんでしたが、デートから帰るたびに泣きながら友人に電話して慰めてもらうことの繰り返し。そしてついに、その彼からも別れを切り出されてしまったのです。

「いつも機嫌よく振る舞い、オシャレもしているのに……。どうしてうまくいかないんだろう？」と、時間だけが経過していくことに焦り始めます。

Dさんは自分を変えるため、前にも増して合コンに参加するようになりました。そして、優しくとても素敵で笑顔の男性と出会います。彼はオレ様キャラの元カレとは違い、言

葉遣いも丁寧で、Dさんにも優しく話しかけてくれる人でした。

「ついに運命の人に出会った！」と思ったDさんでしたが、なんとその男性は、同じ合コンに参加していた他の女性と付き合うことに……。その彼女は歯に衣着せぬ話し方で、大口を開けて大声で笑うような人で、とても女らしいタイプとはいえませんでした。

「なんで？ 服装もダサイし、男っぽいし、私のほうがよっぽど女らしいのに……」

Dさんは理解できません。しかし、「やりたいことをしっかりやって、自分を大切に生きて輝いているところが魅力だ」と言っ、結局、男性はその女性と結婚してしまいました。Dさんは怒りと悲しみでいっぱいになりました。

「どうして私だけこんな目に遭うの？ ずっといい子で来たのに、人の言うことを聞いて、おとなしく真面目に生きているのに、どうして誰もわかってくれないの？ どうして私を受け容れてくれないのよ！」

Dさんの恋愛は、なぜうまくいかなかったのでしょうか？

Dさんは自分よりも他人をいつも優先していたため、断ることができません。おどおどした態度で、つねに人の顔をうかがい、他者の意見にすぐに流されてしまいます。自分が思っていることや大切にしていることがあっても、人に言えません。

それが「自分の気持ちをわかってもらえない」というさらなるストレスを生みました。挙句の果てに、社会的な条件や表面的なことばかりで人を判断するようになってしまったのです。

このように、「自尊心」を持っていないと周囲に合わせるばかりとなり、歩きたい人生を歩くこともできません。自分で運命を切り開くのも怖いので、誰かに寄りかかろうとします。こういう女性に言い寄ってくるのは、「相手を利用してやろう」という支配的な男性だったり、弱さにつけ込んでくる強引で暴力的な男性だったりするケースが多いのです。逆に、責任感のある素敵な男性は、女性に対して対等な関係性や健全な自立を求めます。Dさんがいいと思った男性も、「対等なパートナー」を探していたため、率直に意見を言う自立した女性のほうに魅力を感じたのです。Dさんは、外見や条件でしか人を評価できなかったため、その女性の魅力に気づくことはできませんでした。

Dさんの勘違いは、「もつと他の人に受け容れてもらおう」と、頑張ってしまったことです。大切なのは、他人に軸を置くのではなく、しっかりとした自尊心を持つことでした。個性や魅力を大切にし、ありのままに輝きながら生きていくことが、運命の出会いにつながります。



.....
あなたはどれくらい自尊心を持っていますか？
.....

自尊心を持つているかどうかは、日常生活のあらゆる面に表れてきます。ふとした瞬間に出てくる癖や言動、行動パターンを見直すことで、健全な自尊心を持つことができるのです。

では、以下の【自尊心度チェック】で自分の自尊心度がどのくらいあるかを確認してみてください。たくさんチェックがつく人は、自尊心度に問題があります。でも、この段階で、たくさん項目にチェックががついても大丈夫。大切なのは、問題点を見つけ、それを改善していくことです。

自分の置かれている状態を客観的に知らなければ、どの部分をどのように直したらいいのかわかりません。シンデレラになるためには、自分を見つめ、知り、そして省かえりみること。こういった一つひとつのことを丁寧になさっていくことが必要です。

【自尊心度チェック】

□「これくらいならいいや」とすぐに妥協してしまう。

- 「まあいいか」で何かを決めている。
- 「どうせやったってダメだ」と言っただけでチャレンジをやめてしまう。
- 「これは自分にはできない」という事柄をスラスラと列挙することができる。
- 「自分なんてどうせ」と一日中考えている。
- 愚痴や他人の悪口にばかり時間を使っている。
- 夜寝るときに、「今日もまたやらなかった」と後悔し、自分を責めることが多い。
- 「意見が違う」と思っても、つい相手に合わせてしまう。
- 「いい人」を演じて頑張ってしまう。
- 自分のために何かしてあげる時間がほとんどない。
- 自分の肉体に気を使っていない。
- 「怒ってはいけない」と自分を我慢させている。
- イヤなことでも、ついニコニコして「いいよ」と引き受けてしまう。
- 自分の思いや考えに自信がない。
- 何にお金を使ったかわからない。いつも金欠で好きなものが買えない。
- 今日はコンビニ弁当、昨日はファストフードだった。
- 家でゆつくりとくつろぐ時間が持てない。

- 今日も他人に付き合っ、自分のやりたいことをする時間がなかった。
- 身の回りがどうでもいいようなものに囲まれている。
- 自宅と会社（学校）の往復だけで、とくに何の変化もない毎日だ。
- 「安いから」という理由だけで化粧品やアクセサリーを選んでいる。
- 「やりたいことにいつかチャレンジしたい」と思ってから、数年が過ぎていく。

チェックシートを見て、自分に当てはまる項目を重点的に改善していくのもいいでしょうし、できそうなところから始めるのもいいでしょう。やりやすいところから始めてみてください。

最悪なのは、たくさんチェックがついたからといって、自分を責めたりあきらめたりすることです。今まで自尊心を持てなかったのは、あなたが「自尊心を持つとはどういうことなのか」を知らなかっただけなのです。どうすれば自分への健全な誇りや自信、自己愛を持てるのか、その方法を誰からも教えられなかったということです。あなたに非はありません。

とはいえ、そのままにしておくと、今後もずっと「灰かぶり」の人生が続いてしまいきます。ここでしっかりと認識しましょう。



.....
シンデレラ・マインドを学んで人生の主役になる！
.....

まずは、自分を愛し、大切にする「シンデレラ・マインド（自分への接し方・心の持ち方）」で自尊心を育てましょう。自尊心を育てるレッズンは、大きくは以下の2つに分かれています。

- シンデレラ・マインド
- 日常レッズン

シンデレラになるためには、まず、あなた自身が自分を価値あるシンデレラとして扱う必要があります。自分に対しての接し方や心の持ち方が不適切であれば、いつまでたっても人生を幸福なものにすることはできません。

幸せになっている女性や、幸せな結婚をしている人たちは、無意識のうちにそのことに気を使い、自然に実行しています。

大切なのは、まさにこの瞬間から、自分自身がどう生きていくのかを選択することです。

人生とは、あなたを主人公とした舞台です。あなたもスポットライトを浴びて、シンデレラになるための階段を上っていきましょう。

ホシンドレラ・マインド 1 自分に対する愛の視点を持つ

「いかに愛されるか？」ばかりを気にしていると、自分のことを満たせなくなりそうです。誰かに評価されることばかりを考え、人の機嫌ばかりをうかがう人生になってしまいます。

重要なのは、「いかに愛されるか」ではなく「いかに自分を愛するか」なのです。

あなたのことを世界中で一番わかっているのは、あなた自身のみです。それなのに、自分が何をしたいのか、何が好きなのかもわからずにいるらうだろうか？

シンデレラは召使い同然に扱われながらも、自分の気持ちを大切にすることを知っていました。自分のつらさを受け容れ、自分が何をしたいのかを理解し、その上で「舞踏会に行く」ことを選択したのです。自分を大切にすることができたからこそ、シンデレラは数々の奇跡を起こすことができました。

あなたも、「どうすれば自分を大切にできるか？ 満足させられるか？」という自分への愛の視点を持つように心がけてください。そうすると、「こう考えよう。こうしてみよう」という新しい提案が生まれてくるはずですよ。

★ シンデレラ・マインド 2 自分の選択に責任を持つ

人生は、あなたが選択したとおりに進んでいきます。

シンデレラは、自分がやりたいことに対して意思表示をしました。だからこそ、その先に王子様との素晴らしい出会いがあったのです。

人生の主人公はあなた自身です。何をする、しないの判断も、あなた次第なのです。

「自分で決めたことが現実化する」と同時に、「自分が決めないことは、いつまでたっても現実化しない」ことを十分に理解し、自分の選択に責任を持たなければなりません。つまり、一度決めたことは必ず守らなければならないのです。

もしも、あなたが決心を揺るがせてばかりいたとしたらどうなるでしょうか。おそらくあなたは、「私は自分で決めたことも守れない、いい加減なダメ人間だ」と、自分で自分を裏切ったことに罪悪感を抱くに違いありません。

こうなると、他者からも「いい加減な人だ」と見なされ、信用されなくなってしまう。あなたが自分に対して取っている態度が、そのまま他者のあなたに対する態度になるのです。

いつでも、自分自身に対して誠実に接することが大事です。

※シンデレラ・マインド3 理不尽なことには「NO!」と言う

「いい人でいたい」と思うあまり、怒ってはいけなれないと思ひ込んでいる人は、さらに犠牲的な人生を強いられることとなります。なぜなら、他人の理不尽な行為に対しては怒りを表さないかぎり、そのまま「受け容れる」ことになるからです。

右の頬を打たれたら左の頬を差し出すのではなく、理不尽なことに対しては「NO!」と言いましょ。このとき、相手に感情をぶついたり、ケンカをふっかけたりする必要はありません。心の中で怒りを静かに感じ、「いいえ」「それはできません」「やめてください」など、結論だけをきっぱり伝えてください。それだけで相手には十分伝わります。

怒りとは本来、あなたを攻撃してくる人や理不尽なことをする人から、自分を守るための尊厳の発露です。ちゃんと「NO!」を言えるようになったとき、はじめて「灰かぶり」の人生を変えることができるでしょう。

※シンデレラ・マインド4 他人のマイナス評価を採用しない

あなたの才能や価値は自分で見つけ、大切に育てる必要があります。他人に望むのではなく、自ら行うことで開花していきます。

他人が下したマイナスの評価を、決して採用しないでください。仮にあなたを批判する人がいたとしても、それはその人の意見にしか過ぎないのです。

たとえ99人があなたを否定したとしても、あなたの価値を見出してくれる1人の心強い味方がいれば、その人を大切にすることが力になります。あなたを愛してプラスの判断をしてくれる人を、あなたの物差しにすればいいのです。シンデレラも、意地悪な継母や姉たちの言葉は採用せず、魔法使いや王子様からの評価だけを大切にしました。

そしてつねに、あなたを肯定してくれる人の言葉を繰り返し心の中で言い聞かせましょう。これによって、あなたは自信を持つことができるようになります。

※シンデレラ・マインド5 「受け容れる、受け容れない」の基準を持つ

誰に対しても笑顔で接して、いい人であろうとすると、理不尽なことも受け容れてしまいがちです。自分の中で「好き、嫌い」「受け容れる、受け容れない」という基準は持つていてください。

「ここまででは許せる」「ここから先は許せない」という基準を決めることは、あなたの境界を守り、人生の主導権を守ることにもつながります。

何でもかんでも受け容れてしまっていたら、あなたは例えば酷いことを言われたときに、

自分の心を見殺しにしてしまいかねません。そして、気づかないうちに、取り返しのつかないくらい自信をなくしてしまうでしょう。

自分のことを知り、自身を守るようにならなければ、誰もあなたを守ることはできません。

ホシンデレラ・マインド6 責任をひとりで背負い込まない

悲しいことが起こるときも、理不尽なことが起こるときも、責任感の強い人によりがちなのが、何もかも自分のせいにしてしまうこと。物事の原因と結果には、それに関わったすべての人に平等に責任があると理解しましょう。「ここまでは自分の責任だけれど、ここからは自分の責任ではない」という境界をはっきりとさせ、それを守るのです。

具体的には、自分ができるときの範囲を見きわめ、つねにそれを心に留めておくようにします。無理をしてまで何でも自分でやろうとすると、あなたに責任を背負わせるような出来事ばかりを引き寄せてしまいます。しかも、無責任な人物に対して「NO!」を言うこともできなくなってしまうます。

ホシンデレラ・マインド7 一番やりたいことを優先する

何かやりたいことがあっても、「私にはそぐわない」「どうせ無理だ」とあきらめてしまふ人は、いつまでたつても「得たい未来」を手に入れることはできません。あなたが手に入れたいものややりたいことは、あなた以外の人間にはわからないはずです。だからこそ、一番に優先していきましょう。

本当は、あなたは何をしたいですか？ 何を選択したいですか？ 食べたいものや着たい服などから始め、徐々に、やりたい仕事や人間関係を築きたい相手など、人生で「こうしたい」と思う選択をしていきましょう。

シンデレラは、「舞踏会に行きたい」という一番望むことを選択したからこそ、魔法使いに出会い、王子様にも出会えました。怖くても自分が本当に望む人生を選択する勇氣を持つことが大事です。

ホシンドレラ・マインド⑧ 自分のマイナス感情を許し、受け容れる

憎しみや悲しみ、苛立ちいらだ、悔しさ、後悔などのマイナスの感情を抱くことを、極端に避ける人がいます。けれども、そういうった感情を抱いてしまうことこそ、あなたが今までの人生を懸命に生きてきた証拠です。

幸せだろが不幸だろが、あなたはあなたです。たとえマイナスの感情であっても、

それもあるあなたの人生の大切な一部なのです。

思い切り泣いたり、怒ったり、感情を素直に吐露しましょう。ただし、そのときに感情を他人にぶつけてはいけません。八つ当たりは、何の解決も生まないばかりか、人間関係を悪い方向へと引っ張ってしまいます。

ひとりになって、落ち着いた場所で自分の心と向き合い、苦しみや悲しみといった感情をたくさん感じることが大切です。ありのままの自分を許さないと、苦しみがどんどんとたまっていき、やがて喜びや楽しみを感じる力をも奪ってしまいます。これが極端に積み重なると、病気にもなりかねません。

感情はエネルギーですから、放っておけば肉体の中にストレスとして蓄積されてしまいますが、マイナスの感情をきちんと感じてあげること、ストレスも解消されていきます。そうすることで、より素晴らしい現実を引き寄せることができます。

多くのマイナスの感情を持っている自分を受け容れられたとき、あなたは人生に自信と誇りを持つことができるでしょう。



自尊心を育てる3つの日常レッスン

シンデレラのように人生を変える（＝新しい自分に生まれ変わる）には、マインドと行動の改善が必要不可欠です。マインドを置き去りにして行動だけを変えても、それは無理やり自分に強いたものなので、いつか苦しくなってしまうです。逆に、実際の行動を変えずにマインドだけを変えても、なかなか変化が起きません。

自尊心を持ってないままマイナス思考が習慣になっていた人は、修正に多少の時間はかかるかもしれませんが。しかし、「新しい自分」に生まれ変わるといえるのは、自分の無意識の癖や行動パターンを変えることなのです。

ここでは、自尊心を育てるために、「お金の使い方」「環境の選び方」「時間の使い方」の3項目に分けて、日常生活での具体的な行動の仕方をお伝えします。

お金の使い方

お金の価値や使い方を理解している女性は、男性の労働に対して正当な評価ができませんし、感謝することもできません。したがって、男性からは、謙虚で素晴らしい知恵を持つ存在として求められやすいのです。誰しも自分の仕事に対してプライドがありますから、労働の価値を大切に思ってくれる女性は、人生の最高の協力者として認識されるのです。

中 環境の選び方

自分をよい環境に置いて大切にすること、自分の命に対して敬意を払うと同時に、自分の未来も大切にすることです。

「朱に交われれば赤くなる」と言われるように、どんなに強い精神を持った人でも、周囲の環境に少なからず影響を受けてしまうのです。今の環境を整えれば将来も安心して過ごせるようになり、ストレスフリーにもなります。

中 時間の使い方

人生に許される時間は限られています。その時間を「どんなことに使うのか？」が明確になつていれば、無駄なことにとらわれず、どんどん夢をかなえていくことができます。

また、はつきりと「これがしたい」と意思表示できる女性は、男性の目から見ても、対等なパートナーとしてとても魅力的な存在に映るものです。

時間を無駄に使っている女性や、生き方がはつきりしない女性が多いからこそ、シンデレラのような凛とした強さが特別に際立つのです。



.....
お金の使い方
で自尊心を育てる
.....

◆ お金の使い方1 節約より自分を高めることへの投資を優先する

人は、必要があると認めたことや、価値があることに対してお金を払います。「お金を使う」「価値がある」のです。例えば、親が子どもに対してお金を使うのは、子どもの将来への投資として価値があると思っているからです。あなたも、過度な節約は控えて、今のあなたを高めるために必要な投資をしましょう。

例えば、環境を整えるために引越してみる、気持ちを安らげるために可愛いシェードランプを買ってみる、心をリフレッシュするためにリゾートホテルに一泊してみる、新しい知識を学ぶために本を買う、女性らしさを表現できるような柔らかな素材のパスレルカラーの服を買う……。人によって価値観や人生の目的は違うので、使い道は異なりますが、「前からやってみたかったけれどまだやれていない」ことはいろいろあるはずですが、未来は今この瞬間から始まっているのですから、さっそく自分のためにお金を使ってください。

それによって、自分を大切にしていることを感じられますし、自分が重要な人物なのだ

という感覚も得ることができるとしよう。この感覚があつてこそ、他者もあなたのことを大切な人だと思ふことができるのです。

※お金の使い方2 一番欲しいものを手に入れる

何かを買うときに、「これでいいや」と思うのは、人生に対して妥協することに他なりません。「私なんてこの程度の価値だ」と決めてしまふのと同じなのです。

少し背伸びをしても、そのときに一番欲しいものを手に入れてください。それは、自分に対する「最大限の配慮」だからです。「安いから」とバーゲン品ばかりを買い揃えると、あなたの心までもが安っぽくなつてしまいます。

「そのときに一番欲しいものを手に入れる」行動は、あなたがどうすれば喜び、何を持って高められるのかを、真剣に考えるきっかけになります。ものを買うという行為は、自分という人間を知ることにも通じるのです。

さらに、手に入れたものを「使いこなす」ことができれば、さらなる喜びや価値を見出すこともできます。もちろん、あまりにも身の丈たけに合わない買い物はものに依存していることになりまふので、「お給料の3ヵ月分を超えない金額」「月10万円以内」など、無理のない範囲で目処めどはつけておきましょう。

※ お金の使い方3 食事にお金をかける

食事の内容を変ええることは、とても直接的で即効性があります。私たちは「食べる」ことで自分の中に生命エネルギーを蓄えます。例えばプロのシェフや料理人が、素材を選び、キレイに盛りつけし、精魂込めてつくり上げた料理は、あなたによりエネルギーをもたらしてくれます。

上質な食材も同様です。「安いから」「手軽だから」という理由でコンビニ弁当やファストフードなどで済すまさずに、新鮮な野菜や果物、デトックス効果のあるハーブティーなどを選択し、十分な栄養を摂とるようにしましょう。

食事をおろそかにすることは、生きることに對して価値を見出していないのと同じです。「私は自分を粗末にしています」という看板を掲げて歩いているようなものです。これでは、どんなに素敵王子様が現れたとしても、あなたに魅力を感じてはもらえません。

※ お金の使い方4 有意義な体験に投資をする

たくさんの「体験」は、「もの」以上に多くの豊かな感性を与えてくれます。旅行をする、興味のある勉強にチャレンジする、いろいろな人に触れ合うといった有意義なことに投資

をしましょう。

都会にいては感じられない雄大な自然に触れることや、エキサイティングなプロスポーツの観戦、異なる文化圏への旅、素晴らしい芸術の鑑賞など、「毎日ただ暮らしていたらできない」体験は新しい価値観や自由を与えてくれますし、自分の可能性を広げてくれます。つまり、普通ではできないことを体験させてくれるのがお金の価値であり、それによって、使ったお金の価値も上がります。ひいては、あなたの人生やあなたの過ごした時間の価値も高めるのです。

体験は、「あなた」という素晴らしい芸術作品をつくり上げるための重要な要素です。そして、その素晴らしい体験を持つあなたに男性は興味を持つのです。

☆お金の使い方5 自分で稼いだお金を自分で使う

他の人から与えられるのをただ待っている、あるいは他の人が稼いだお金をアテにしていると、自尊心は育ちません。何の苦勞もなく得たものと、自分が時間と労力を費やして稼いだお金で購入したものとでは、見た目は同じでもその価値には天と地ほどの差があるのです。

つまり、「自分の力でしっかりと生活している」女性は、それだけでも素晴らしい価値が

あるといえます。自分の人生に自分で責任を取って、自尊心を持って生きていくからです。そういう女性は無駄遣いや散財とは無縁でしょうし、必ずや、地に足をつけて生活している理想的な男性との出会いがあるはずです。



環境の選び方で自尊心を育てる

✪ 環境の選び方1 自己否定させる情報を身の回りに置かない

あなたを惑まどわせるような情報を、身辺から遠ざけましょう。

あなたを焦あせらせる情報、外からコントロールするような価値観が身の回りにあると、あなたはつねに自己否定しなければなりません。

例えば、本や雑誌で「○歳までに結婚しなければ、一生結婚できない」という情報を目にしたら、あなたは焦りを覚えるかもしれませんが、情報は選ぶことができます。「いくつになっても結婚はできる」「年齢に関係なくいつでも幸せになれる」といった情報を見なければいいのです。大切なのは、あなた自身の心に正直に寄り添うことです。

シンデレラも、意地悪な姉たちの「あんななんて価値がない、ただの召使いだ」という情報に惑わされていたら、自分を卑下し、舞踏会にも行くことはできなかつたかもしれま

せん。自分にとって本当に必要な情報だけを選ぶことが、自分自身を大切に扱うことにつながるのです。

中環境の選び方2 安心・安全なエリアに住む

もしもあなたが身の安全を感じられなければ、恋愛どころではないでしょう。いつ魔物に襲われるか戦々恐々としていたら、そちらにばかりエネルギーを費やして、王子様にも出会えません。したがって、安心で安全な場所に住む必要があるのです。

住居を選ぶときは、治安がよくて夜でも明るく、人通りの多い、警察が近い場所などを選択するようにしてください。もちろん、夜遅くにうるつかない、危険な人たちが集まる場所には行かないなど、自分でも最低限のセキュリティ対策は講じること。

たとえ王子様でも、あなたが自分から身を危険にさらしてしまえば、あなたを助けることは不可能です。

中環境の選び方3 自分を脅かす人間関係は断ち切る

人は、人間関係においては、自分が思っている以上に我慢をしたり、犠牲になったりしがちです。周りの人にあれこれと振り回されたり、愚痴を聞かされて沈んだ気持ちになっ

たりと、たくさんのエネルギーを消費させられてしまいます。そして、気がつかないうちにマイナス方向に引きずられていきます。

恋愛をするためには、自分のエネルギーをよい状態に高めておく必要がありますから、あなたを脅かすような人間関係は、思い切って断ち切りましょう。人間関係を自分で取捨選択できるようになることは、人生を取捨選択するプロセスでもあるのです。

中環境の選び方4 「もの」を捨てるよりも、清潔にすること

「もの」があるというのは豊かさの象徴であり、今までいろいろなことに価値を見出ししてきた喜びそのものです。したがって、ものを極端に減らさなければならぬという焦りは、今までの自分を否定することにもつながりますから、無理をする必要はありません。

ただ、ふだん過ごしている空間は、そこにいるだけであなたの潜在意識に影響を及ぼしますから、清潔にだけはしてください。「不潔な環境にいる」ということは、「自分は劣悪な環境にいてもよい、価値のない人間だ」と潜在意識に誤解させてしまうのです。ホコリがたまっていたり、洗面台にカビが生えていたり、洗濯物を放置したりするといったことがないようにしましょう。

中環境の選び方5 ひとつの場所に執着しない

自分が所属している空間に必要な以上に固執する人がいます。人は、同じ人間関係や場所といった執着すると、そこだけが自分の居場所だと誤解するようになります。例えば、会社と一心同体と思いついでいるサラリーマンが、会社の価値を自分の価値と勘違いしてしまうような場合です。そうなるとうつと、自分以外のもの（会社や組織）を人生の主役に置いてしまいがちです。

しかし、主役は、あなた自身です。社会的な肩書や所属している会社ではありません。さまざまな場所や人と関わりを持つことによってはじめて、人は「恋愛」や「結婚」などの新しいステージを受け容れることができるのです。



時間の使い方方で自尊心を育てる

中時間の使い方1 「いい人」「優等生」であることをやめる

つねに周囲との調和を大切に、時には自分よりも他者の意見を尊重する。それが行きすぎて「自己犠牲」になってしまうと要注意です。

「優等生でいること」と「誰にでもいい顔をすること」は違いますが、結果的には同じで

す。そのため、雑用ばかり押しつけられ、最終的には犠牲となって泣いている女性が本当に多いのです。

このような間違った価値観のまま、「損な役回りを引き受ける」ことを習慣にしてしまうと、周囲は次第に甘えるようになり、それがエスカレートすると、「あの人ならやってくれる」と押しつけられることになりかねません。

ですから、優等生のレッテルは剥がしてください。あなたの人生の目的は、不特定多数の人から「いい人だね」と言われることではありません。あなたのことを愛し、求めてくれるたったひとりの王子様に出会い、その人から「あなたは素晴らしい女性だ」と言われることなのです。

☆時間の使い方2 「寂しい」という理由で人と一緒にいない

「寂しいから」「気持ちが悪くなるから」といった後ろ向きな理由で人間関係を築くことは避けましょう。人は、マイナスを受け容れる人間関係をいったん築いてしまうと、そこに依存してしまい、新しい縁を築こうとしないものです。それどころか、自分の人生を生きることがやめ、つねに他人から与えてもらおうとする人間に育ってしまいます。

ですから、本当にあなたが喜びを感じられるかどうか、自分が成長できるかどうかとい

う判断基準で、人間関係を築きましょう。

あえて自分ひとりで行動する時間を持つことも大事です。あなたが誰かと四六時中、一緒にいたら、王子様があなたの人生に入ってくる隙がありません。

★時間の使い方3 長いスパンで自分を見つめる

結果を早く出したいと思うと、「今できている、できていない」にこだわってしまうのです。しかし、人生はこの先も続いていきます。あまり刹那的に物事を判断してしまうと、開かれていたはずの将来を潰してしまいかねません。焦ると、物事の本質を見ることができません。

大切なのは、今が未来へ続いていることを理解した上で、今を大切に生きなければならぬと悟ることです。これからの長い時間をどう過ごすのか？ が人生のテーマなのです。明日、王子様と結婚できないからといって、自分を追い詰める必要はありません。たとえ明日すぐに結婚できなくても、将来人生とともにする王子様には、明日出会えるかもしれないのです。

★時間の使い方4 価値のないことに時間を使わない

人生は選択の連続です。時間の使い方でも選択の連続です。つまり、自分が何を選択し、どのように過ごすのか、その時間が充実しているのかいないのかによって、あなたの人生の質が決まります。

シンデレラは、継母や姉たちの意地悪な態度に悩むという価値のないことに時間を費やさず、価値があると思える舞踏会や王子様に思いを馳せることで、充実した時間を送ることができました。

時間はすべての人に平等です。どんな偉業を成し遂げた人も、愚痴ばかりで生き続けた人も、意地悪な人も、気高い人も、すべての人に必ず人間としての活動を終える日が来ます。あなたが「イヤだ」と思う人と一緒にいると、「大切だ」と思う人と一緒にいられる時間が相対的に少なくなってしまうのです。その選択は、今この瞬間から始まっています。

☆時間の使い方5 自分の心と向き合う時間を決める

運動やマッサージなど、自分の肉体をケアする時間をつくっている人は多くいますが、自分の心についてケアしている人はとても少ないのが現実です。

今、自分は何を求めているのか？ 何を考えているのか？ といった心の動きを感じる時間を持ちましょう。心をケアすることで、自分を大切な存在だと感じることが出来ます。

それが自分を愛することなのです。

苦しいことがあつたら、苦しんでいる心に寄り添ってください。とはいえ、何週間も何カ月も悩むのではなく、「3日間だけ」「1日のうち1時間だけ」と決めてから、ウジウジしたり落ち込んだりしましょう。

人には、今までの感情を弔なぐさつてあげる期間が必要です。ただ、そこにかける時間を決めておかないと、何カ月かあるいは何年も、無駄に過ごしてしまうことになります。後になって、「あのときは何をやってたんだろう。もつと大事なことができたはずなのに」と後悔しても遅いのです。

また、将来のことをあれこれ悩んでいると、まるで何かをしているように錯覚がちですが、実際は「何もしていない」のです。時間が奪われているだけです。将来についてマインス思考をしていると思つたら、すぐにやめる癖をつけましょう。

実際に行動して、はじめて未来は変わっていきます。そして、行動するためには、行動する時間を持つことが必要不可欠です。

将来のために、あなたができることは何でしょうか？

未来に向かって行動する時間を少しずつ増やしていきましょう。

「運命の人と結婚する方法はシンデレラが教えてくれた」第1章をお読みいただき、ありがとうございました。

こんにちは、スピリチュアルカウンセラーの斎藤芳乃です。

人生のヒロインになっていくための最初のステップはいかがでしたか？

私たちは、運命の人と出会いたい、愛されたいと願いながらも、じゃあどうしたらいいの？ということを知らずに生きています。

この本では、あなただけを愛してくれるパートナーと結婚するまでに起きる、さまざまなトラブルを6つのパターンに分けて、分かりやすくお伝えさせていただきました。

その大切な第一歩は「自尊心(自分の価値を知り、大切にすること)」です。これに気づくだけでも、シンデレラがプリンセスになれる道はぐっと広がります。

第2章では、自分の価値を再認識し、魅力的な女性として開花するために、あなたが持つ本来の「女性性」を目覚めさせます。

第3章では、失恋の痛みを乗り越え、王子様と出会える「体質」になるための準備をします。

第4章では、ステキな男性を魅了してしまうコミュニケーション術と「引き寄せ力」を身につけます。

第5章では、あなたの幸せを邪魔するような同性たちとの争いを「克服」する方法を身につけます。

第6章では、王子様の胸に飛び込む直前になって現れる、あなたを制限する隠された「呪縛」から解放放ちます。

マガジンハウス様のお力添えで、1365 円という価格になりました。

この本が、シンデレラの夢を叶えた魔法使いのように、あなたの夢を叶えるバイブルになることを願っています。

ぜひ Amazon または、お近くの主要書店までお買い求めいただけましたら幸いです。

※このファイルに記載されている文章およびイラストについて、転載、改変はできません。

Copyright© Allright reserved 2012 スピリチュアルマリアージュスクール