



## まえがき

「自然体ということばから何を連想しますか。

海中を思うままに風のように駆け巡っている

イルカたちの姿がわたしの脳裏には浮かんできます。

大海のエネルギーが満ち溢れ

群れをなして海中で歌う大自然の賛歌は

波の響きを媒体にわたしたちの心を動かし

ロマン・希望・夢を与えてくれます。

一度でいいからイルカとしゃべってみたいという

思いを子供のころから持っていました。

そんな子供のころの自由奔放な思いと、

大人になってからの様々な経験を重ねあわせ、

読む人の肩がほぐれるような、既成の型にはまらない何かを

書いてみたいという思いで本書を書きました。

イルカたちの囁きから始まる本書の内容が、

これまでのモノの見方・考え方を見つめ直すきっかけに、

また、自然体な感覚を呼び起こすヒントになれば幸いです。



# 目 次

まえがき	5
イルカたちの夢	14
心が通い合う瞬間	16
幸せ探し授業	17
深いイ友情	18
幸せは向こうからやってくる	19
花の妖精の恩返し	20
喜びはいつも繋がっている	24
書くことは冒険	26
長所50%短所50%それでOK	28
二者択一の罠にはまらない	29

個性が光り輝く瞬間(とき).....	30
ほんとうの美しさって何だろう.....	32
運はそっと引き寄せるもの.....	34
勢いの波に乗れる人、乗れない人.....	36
ポジティブ、ネガティブどっちでもいい.....	38
意識はどこかで繋がっている.....	40
ようこそ、ゆるぎない幸せの山頂へ.....	42
目標に向かいすぎない.....	44
本来の輝き.....	45
もし一言だけしか喋れないとしたら.....	46
人を好きであり続けるために.....	48
人間関係を色で理解してみる.....	50

日々の気分は自分だけの芸術作品	52
人の残像を楽しもう	54
褒め方にもコツがある	55
ぎつこんばったん	56
小さな褒め言葉の裏にあるもの	58
うん、その気持ち分かるよ	59
涙は笑顔を磨くもの	60
ほんとうに大切なモノ	62
じたばた おろおろ	63
支え合うというほんとの意味	64
考えが行き詰る そんなとき	66
順序を正す	68

相性は話が尽きたときに分かるもの	69
好きの中の嫌いを活用する	70
心はこうしてつくられる	72
調和の中の不調和が心地よい	74
ごっこ遊びを復活させよう	76
怒ったら負け	78
一切皆空（いっさいかいくう）	80
自分らしさを追い求めたら	82
自分に正直にと言っけれど	84
蓮の花が教えてくれるもの	85
すべては自分の中で演じる物語	86
あながき	88



自然体で生きようよ Natural Stance

## イルカたちの夢

ほくたちだって、にんげんさまの世界のことを少しくらいは知ってるよ。  
クリスマスやお正月といった行事が盛りだくさんだよね。

ほくたちの世界には、そんなバラエティに富んだ

イベントはないけれど海の香り、波の色といった海の表情の微かな変化を  
だれよりも感じ取るんだ。

だから毎日がイベントのよう。

ときには海面を突き抜けて風や空や太陽の表情を感じたりもしてね。

どぶんと海に潜ると多くの泡ができて海上の光とのコラボが織りなす

イルミネーションに包まれ今日もクリスマス気分。

ほくたちの仲間にはにんげんさまの前で

とび跳ねたりしてるのもあるよ。

彼らとは離れていても交信できるんだ。



今日はどんな人が来てどんな気分になって  
帰って行ったとかいろいろ教えてくれたりね。  
自分を精一杯表現して夢や希望を与えているんだ。  
ほくたちは夢や希望を追い求めたりはしない。  
求めているものを与えることなんて  
できやしないからね。

ほくたちにとって夢や希望っていうのは  
持つものでも求めるものでもなくて  
表現するものなんだ。

