

# Happy Direct Program

ハッピーダイレクトプログラム

# 第5章

# 【幸せになるための5つ目の鍵】

自分の命への  
感謝の気持ちを持つ

こんにちは。常森です。

「幸せになるための5つの鍵-第4章」は  
ご覧いただけましたか？

あなたの幸せを引き寄せるために、  
第4章でお話した

「ありのままの自分を素晴らしいと感じている」  
ことは、

幸せを受け取るために、  
必要不可欠な部分です。

前は、

過去のつらい体験を思い出していただく  
ワークもふくまれていたため、

思い出すことで、  
「ネガティブな感情を持ってしまったら…」  
という不安があったかもしれません。

でも、それと同時に、

その感情を手放すワークを  
ご紹介していますから、  
安心して実践してくださいね。

また、

動画のなかにある声によるリードでは、

「解放とつながりのワーク」

「愛されているわたしのワーク」

が、体験できます。

第4章のワークをすべておこなうことで、

自分のなかには書き込まれた

間違った思考回路を捨て、

あなた自身のエネルギーを

一段高いレベルに引き上げることができます。

そうすることで、

自分がいかに大切に、素晴らしい存在であるかを、

感じることができるのです。

このような感覚を持つことは、

幸せを受け取るために、

とても大切なことです。

ですから、

必ずワークの時間をとって、

あなたが本当に、心の底から、

「ありのままの自分を素晴らしいと感じる」  
ところまで、エネルギーを高めてほしいと思います。

このワークを実践してからでないと、  
第5章の内容は、  
意識レベルの理解で止まってしまい、

そこに含まれる本当の効果が  
現れない可能性があります。

なぜなら、

今回のテーマは、「感謝」だからです。

「感謝」というのは、  
言葉では誰でも理解できると思います。

ですが、

自分の存在や、  
自分の命そのものに「感謝」していくとなると、  
それは、なかなか簡単なことではありません。

なぜなら、

人は、どうしても、

自分に欠けているもの、  
不足しているもの、  
他人と比べて劣っているもの、

そういうものに目がいってしまうものだからです。

そのような状態で、  
「自分の命に感謝しなさい」  
と言われても、

「こんな状態の自分に感謝できるわけない」  
と思うだけで終わるでしょう。

また、

頭でわかったつもりになっても、  
心の奥のほうで疑いの気持ちがあれば、

結局、本当の意味での  
「感謝」になっていきません。

自分の存在が素晴らしいものであると、  
心の底から実感できていなければ、  
自分の命に感謝することは難しいのです。

でも、

今回お伝えする、

「感謝」は、幸せを受け取るために、  
不可欠な部分です。

ですから、

真の幸せをつかむために、  
第4章のワークを必ずおこなってから、  
この章に進むようにしてください。

もし、まだ実践していない場合は、  
必ず、第4章のワークを読み直して、  
声によるリードを用いたワークに取り組んでくださいね。

「第4章」

<http://blackthrush.com/vol4/>

解放とつながりのワーク

<https://youtu.be/7L1yKxcS4KI>

愛されている私のワーク

<https://youtu.be/sOUQM0498mE>

では、「第4章」をご覧いただき、  
あなたが自分自身を心から素晴らしい存在であると  
感じていただいたところで、

「幸せになるための5つの鍵」

第5章に入っていきます。



## 5番目の鍵

さあ、いよいよここから、  
「幸せになるための5つの鍵」の5つ目、  
最後の鍵に入っていきたいと思います。

5番目の鍵は、  
「自分の命へ感謝の気持ちを伝える」  
ことです。

これは、  
言葉で言ってしまうと、  
本当に簡単なことのようにも感じられますが、

実は、  
なかなか難しいことでもあります。

なぜなら、

人は、不幸なこと、つらいことがあると、  
すぐに、

「こんなことなら死んだほうがましかもしれない」  
「もう生きていたくない」  
「いっそ死んでしまえたら楽だろうな」

など、

自分の命に対して、  
ネガティブな感情を持ってしまう人が多くいるからです。



また、  
「どうせ私は・・・」と、  
自分の存在の価値に気づけない人も多くいます。

このような

自分の生命エネルギーや存在価値に対して、  
負の感情を持っていると、  
幸せを引き寄せることはできません。

そのため、

ここまで、  
いくつかのワークを実践していただき、  
あなたの心のエネルギーが整い、  
今回の「感謝」を受け取れる状態となってから、

最後の鍵として、  
「感謝」について、お話しすることにしたのです。

第5章では、

- ・感謝を言葉にすること
- ・ありがとうと言うこと

などをおこないながら、

あなたが、自分の命の尊さに  
感謝の気持ちを持つことができるように  
していきたいと思います。

第5章でも、  
声によるリードを使ったワークを用意していますので、  
楽しみに読み進めてくださいね。

第4章と同じように、  
しっかり取り組んでいただき、

あなたの幸せを引き寄せていきましょう。

一緒に幸せをつかんでいきましょうね。

## 1. 「感謝を言葉にする」

さて、今回、  
あなたに考えてほしいことは、  
このことです。

「あなたは、日頃から  
感謝を言葉にしているでしょうか？」

この講座を受けてくれているあなたは、  
きっと、いつも礼儀正しくて、  
心優しい人だと思いますから、

おそらく、  
「はい。できています」  
と答えてくれるでしょうね。

ただ、

普通、お礼を言う場合、  
「何かをしてもらったから」

そのことに対して、  
「ありがとう」  
と言っていると思います。



でも、

今回、考えてほしいのは、  
その人の「存在」に対して、  
「ありがとう」と言うことなのです。

ここで、ある家族の話をしましょう。

この話は、  
小林正観さんの『ありがとうの魔法』という本で知った  
小林さん自身の  
知的障がいのあるお嬢さんの話です。

(この本も幸せを引き寄せるために、  
とても参考になる内容なので、  
ご興味のある方は読んでみるといいですよ。)

その子は、  
障がいのために、  
頑張って勉強したり、  
何か目標に向かって努力する、  
ということができません。

ですから、

良い成績を取るとか、  
何かを成し遂げるといった価値観のなかでは、  
ふるい落とされてしまう存在です。

でも、

学校では、クラスの他の生徒からも優しくされ、  
とても穏やかに過ごしています。

その理由は、  
その女の子のいると、

誰もが優しい気持ちになってしまうからです。

一体、なぜなのでしょう。

その答えは、

その子が、とても丁寧に、  
「ありがとう」を言うことができる  
子どもだったからなのです。

大人が深々と頭を下げて、  
「ありがとう」という姿を見て、  
その動作を覚えたその子は、

どこに行っても、  
誰に対しても、

頭を深く下げながら、  
「ありがとう」  
と言って、にっこり笑うのだそうです。

知的障がいを持つその子が、  
人より優れた成績を残すことは、  
ないのかもしれませんが。

しかし、

その子は、  
そこにいるだけで、  
周囲の人をあたたかな気持ちにすることができる、

そんな存在なのです。

ですから、

この子のご両親も、  
学校の先生も、クラスの生徒たちも  
その子の存在に感謝しているのです。

こんな風に、

どんな人も、  
そこにいてだけで価値ある存在です。

何かを成し遂げたから価値があるのではなく、  
そこにいてくれること、

**そのことに価値があります。**

私自身、このことに、  
深く気づかされる体験をしましたので、  
もう一つ、今度は私の例をお話ししましょう。



私がステージⅣの乳がんになった時の話です。

骨にがんが転移したことがわかり、  
治療を始めることになったとき、

私は、「死」を目前に感じて、  
本当に打ちひしがれていました。

普通に日常生活を送ろうと思っても、  
どうしても、前向きな気持ちになることが  
できません。

そんなとき、夫が、

「俺のたったひとつ願いは、  
お前が〇〇さん(近所に住むおばあさん)  
みたいに長生きしてくれることだけだ」

と、声をつまらせて言いました。

そのときに、  
私は初めて気づきました。

「生きていさえすればいいのだ」

ということに。

それまで、  
転移がんと診断されてから、

自分が  
「何の役にも立たず、迷惑をかけるだけの存在」  
であると思い込んでいたことが、

間違っていたと、  
気づいたのです。

考えてみれば、  
当たり前のことでした。

病気になったら要らなくなる、  
家族とは、そんな関係ではありません。

私は、私でいるだけでよかったのです。

そのことに気づいてからは、  
私は、それまでよりも、

夫に対してはもちろん、  
私を支えてくれる人に対して、  
感謝の気持ちをはっきりと持つようになりました。

そして、

「ありがとう」

という言葉をもっともっとうるようになったのです。



## 2. 「ありがとうと言うだけでいい」

言葉は、「言霊」といわれるように、  
とても大きなエネルギーを持っています。

たった一言の言葉が、  
相手を天にも昇るような幸せにすることもあれば、  
不幸のどん底に突き落とすことさえあります。

よく、  
「黙っていては伝わらない」  
と、いいますが、

ある想念を相手に伝えようと、  
思い続けることの効果は、  
それほど大きくありません。

ですが、

言葉を口にして、  
誰かに投げかけることは、  
相手の心身に非常に大きな影響を与えます。

口にした言葉というのは、  
エネルギーのかたまりのようなものですから、

気持ちを言葉にすることは、  
想像以上のインパクトがあるのです。

たとえば、

わかりやすいように、  
悪い例を使いますが、

仮に、  
私が誰かから嫌われていたとしても、  
その人が黙っていれば、  
私が直接、傷つくことはありません。

しかし、

もし、その誰かが、  
私に面と向かって

「あなたのことが大嫌いだ」  
と言ってきたらどうでしょうか。

きっと、私は深く傷つき、  
長い間立ち直れないくらいの  
ダメージを受けるでしょう。

その反対に、

「あなたは本当に素敵な人ですね」  
と、言われたら、

ものすごく嬉しいですよ。

そんな風に言われたら、

そう言ってくれた人のために、  
もっと素敵な自分になろうとするかもしれない

そのくらい、  
言葉は、強力なものなのです。

このようなことから、

口に出す言葉には、  
大きなエネルギーが宿っていることを、  
理解していただきたいと思います。

そのため、  
感謝についても、

心の中で思っているだけでなく、  
言葉にして伝えることは、

とても大切なことです。



感謝の言葉を口に出すことは、  
とても強いプラスの波動を  
外に出すこととなります。

そうすると、  
あなたの周囲が、良いエネルギーになっていき、

そのプラス成長エネルギーが、  
幸せを引き寄せてくれるのです。

ですから、

「ありがとう」  
と、言い続けていると、

自然に  
「ありがとう」が、  
口に出るような場面に  
出会いやすくなっていきます。

実際に起こると、  
とても不思議なことです、

どんな小さなことにも、  
「ありがとう」  
と続けること、

そのことが、  
次の「ありがとう」を引き寄せていくようになります。





つまり、

あなたの「ありがとう」が、  
次の幸せを生み出す効果があるのです。

あなたは、  
「ありがとう」と言うだけでいいのです。

では、ここで、  
あなたに簡単なワークを  
してもらうことにしましょう。

本当に簡単ですが、  
とてもパワーのあるワークなので、  
必ず実践してくださいね。

## 【幸せが集まり始めるワーク】

毎日、必ず  
誰かに「ありがとう」と、  
言葉に出して伝えてください。

はい。  
これだけです。

どんなシチュエーションでも構いません。

相手は家族でもいいし、  
友達でも、職場の同僚でも、  
お店の店員さんでも、  
誰でもいいのです。

とにかく、毎日、  
「ありがとう」と声に出して伝えましょう。



「ありがとう」の回数は、  
なるべく多いほうがよいので、

自分の周りにある  
小さな幸せを見つけては、  
「ありがとう」

と尝试してみてください。

これが習慣になると、

次々に幸運が舞い込むようになり、  
自然に「ありがとう」と感謝したくなるでしょう。

ごくごく普通のことのように、

幸せが、あなたのもとにやってきますから、  
驚かないでくださいね。

### 3. 「あなたが生まれてきてくれて ありがとう」

ここまでのところを、  
少しまとめておきましょう。

○感謝を言葉にすることが大切であること

○「ありがとう」と言い続けていると、自然に「ありがとう」と言いたくなる  
ことが起こり始めること

今回の内容は感謝ですから、

私も、

あなたがそこにいるだけで価値のある、  
素晴らしい存在であることを、  
しっかりと感じていてくれることに、

感謝をささげたいと思います。



こうして、講座を通して、  
あなたという存在に会えたこと、  
それは、私にとって、  
とても幸せなことです。

ですから、

あなたという命が、  
この世界に生み出されたこと、

そのことに感謝するためのワークを  
これからご紹介したいと思います。

このワークも、動画のなかで、  
声によるリードを用いて、ご紹介しています。

動画を視聴しながら、ワークを実践してくださいね。

動画URL

<https://youtu.be/EV0Q4BnVU9k>

## **【命に感謝するワーク】**

さあ、ではさっそくワークをやってみましょう。

あなたがこの世界に生まれてきてくれたこと、  
あなたの命に感謝するワークです。

声によるリードを用いた、  
前後の時間を含めると  
全体で30分程度のワークになっています。

ワークをおこなうにあたっては、  
これまでと同じように、

誰かに話しかけられたり、  
電話がかかってきたりなど、  
邪魔が入らないように、  
誰もいない時間と場所を選んでください。

それでは、始めますね。

①背もたれのある椅子に座り、目を閉じます。  
椅子でなく、ベッドに寝た状態でも構いません。  
体全体を預けておける体勢をとりましょう。

②体の力を抜いて、ゆっくりと呼吸をしましょう。  
吐く息、吸う息を交互に感じながら、  
次第に体全体がリラックスしていくのを  
感じていきます。

ここで、しばらく呼吸を味わっていきましょう。

③ゆったりした呼吸を感じていると、  
時間が少しずつさかのぼるのが  
感じられるかもしれません。

1年、2年・・・と、  
次第に「時」をさかのぼっていくこともできます。

さらに、11年、12年・・・

そうです。

21年、22年・・・

.....

中学生の頃のあなたに出会うこともできます。

そう。

さらに、さかのぼっていくと、  
小学生のあなたに出会うこともできる。

そして、  
もっと小さな、  
よちよち歩きのあなたにも出会うことができるでしょう。

そうです。

誰かに、抱かれたあなたの姿が、  
今、見えるようです。

すると、

あなたは、あなたの生まれた瞬間に、  
今、立ち会っているのを感じることもできるでしょう。

さあ、何が見えるでしょうか。

あなたが生まれた、その瞬間、

この世界、この宇宙のすべてが、

あなたの誕生を祝って喜んでいる。

そんな様子を、

何か、体の感覚で受け取ることもできます。

その穏やかで、あたたかい、  
その感じを受け取ることができます。

少しの間、その感覚を味わっていくことにしましょう。



④十分に、喜びの感覚を味わったら、

あなたは、  
あなたの誕生を祝ってくれたこの宇宙と、  
あなたの命に、

「ありがとう」  
と、感謝の気持ちを伝えましょう。

あなたは、このあたたかな気持ちに、  
いつでも立ち戻ることができます。

そうです。

あなたの好きなときに、  
いつでも、感じる事ができるのです。

⑤しっかりと、  
感謝の気持ちを伝えたら、

あなたは、  
時間を現在へと進めていくことができます。

ゆっくり呼吸をするたびに、

あなたは、今の時間へと、  
戻ってくることができます。

そうです。

⑥今の時間に戻っても、あの感謝の気持ち、  
あの穏やかな気持ちを、  
あなたは、いつでも思い出すことができるでしょう。

⑦それでは、何回か深呼吸をすると、  
調和のとれた目覚めを受け取ることができます。

ワークのなかで、  
イメージしていただいた誕生の瞬間は、  
明確なイメージでなくていいのです。

命そのものへの感謝の気持ち、

そして、

誕生の喜びと、  
どこか、あたたかな感覚が  
受け取れていれば、

このワークは成功です。

あなたの感じたものが、  
あなたを心の深いところで、  
支えてくれると思います。

※動画には、自然にこのワークに取り組めるよう  
声のリードが入っています。

テキストをよみ終わりましたら、必ず  
動画音声を聴きながら、実践してください。

動画URL

<https://youtu.be/EV0Q4BnVU9k>

## 4. 「感謝したくないものには、 感謝しなくていいですか？」

さあ、  
「命に感謝するワーク」は、  
実践できたでしょうか。

先に進む前に、  
必ずこのワークを一度はおこなってくださいね。

自分の誕生が、  
この宇宙にとって大いなる喜びであることを  
感じるワークをおこなうことで、

自分の命に、  
心からの感謝を伝えることができるようになります。

そうすることで、  
どんどん、プラスの波動が、  
あなたのなかから生まれてくると思います。

そのプラスのエネルギーが、  
幸せを強力に引き寄せます。

今回のワークも、  
声によるリードを聴きながらおこなうことで、  
右脳が刺激され、無意識が活性化します。

ですから、  
このテキストを読むだけでなく、

動画を使って、  
「命に感謝するワーク」を実践してくださいね。

さて、今回は、  
「感謝」についてお話ししてきました。

どんなに、  
「人の手を借りずに生きている」  
と思っている人でも、

食料を自給自足している人は少ないでしょうし、  
水や電気だって、  
それを作る人がいて、  
受け取ることができるのです。

ですから、

私たちの生活は、  
誰かの他の人の力がなければ、  
成り立たないと思います。

そういう暮らしの中で、  
「感謝」を伝えていくことは、  
とても大切なことなのですが、

ひとつだけ問題があります。

それは、

「感謝したくない人にはどうしたらいいのか？」

ということです。

これは、結論から言ってしましましょう。

**「感謝したくない人に、感謝する必要はありません」**

たとえば、

さきほどおこなっていただいた、  
「命に感謝するワーク」でも、

自分が生まれた瞬間に、  
喜ぶ両親の姿がイメージされる場合もあるでしょうし、

まったくそういう場面が  
イメージされない場合もあるでしょう。

このようなワークを通じて、  
両親に感謝したいと感じたならば、  
感謝の気持ちを伝えるのはとても良いことです。

でも、

もし仮に、  
とてもそんな気持ちになれない体験をしているなら、  
親に感謝することなどできないかもしれませんね。

もし、あなたが親であれ、誰であれ、  
感謝できないと感じる対象があったとしても、  
そのことを、思い悩む必要はないのです。

あなたは、

今のあなたを支えてくれる人や、  
支えになってくれるものに、  
感謝すればよいのであって、

あなたを苦しめるものに、  
「感謝できるようにならなければ、幸せになれない」  
と、苦しみながら感謝する必要はありません。

そういうときは、

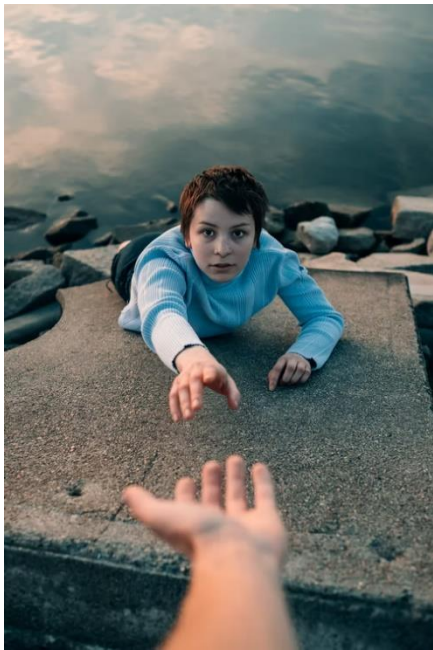
- ・苦しみに出会ったからこそわかったこと
- ・苦しみの中から学んだこと

そのことに感謝の気持ちをささげましょう。

苦しみに出会っても、  
こうして、今を生きている。

それは、

あなたが、  
あなた自身の力で、  
苦しみを乗り越えた証ですね。



そう。

そんな、あなたの命、  
あなたの命が頑張ってきたことに、  
感謝の気持ちを伝えれば、  
それでいいのです。



生まれてきてくれて、ありがとう。

私も、この言葉を、  
あなたの命に伝えたいと思います。

## まとめ

第5章では、  
最後の鍵として、

「自分の命に感謝の気持ちを伝える」  
ことが、必要だということをお伝えしました。

そして、  
そのために、  
「ありがとうのワーク」と、  
「命に感謝するワーク」

を実践していただいたと思います。

これらのワークを実践していただくことで、  
あなた自身が、自分の存在の尊さを  
あらためて感じながら、

あたたかく、穏やかなエネルギーに包まれ、

そして、

そのプラスのエネルギーを、  
あなたの周囲にも放っていくことができます。

すると、

あなたのもとに、

自然に「ありがとう」と言いたくなるようなことが、  
どんどん起こり始めるようになるでしょう。

あなたとあなたの周囲が、  
輝くようなエネルギーで満たされていくので、

あなたは、

常に、幸せを感じることができ、

そして、また次々と  
幸運が、舞い込んでくることでしょう。

ここまでのワークをこなしてきたあなたには、

訪れた幸せを、

あたたかい気持ちで、

受け取ることができますよ。

まだ、ワークを実践していない方は、  
あなたをポジティブなエネルギーで満たすために、

ひとつひとつ実践していきましょう。

さあ、あなたはもう、  
幸せ体質になってきましたね。



一緒に幸せを引き寄せていきましょう。

**【疑問や不安にお答えします】**

ここまでで、わからないことや  
不安に思うことがあったら、

下記の問い合わせフォームから  
問い合わせてください。

不安を抱えたままいると、  
その不安が何度も何度も頭の中に現れ、  
あなたの大切な思考を占領してしまいます。

そして、マイナスの波動にさらされることにもなります。

ですから、

「こんなこと聞いていいのかな？」  
と思うことでもいいので、

わからないことや不安に感じることがあったら  
すぐにご相談ください。

私は、いつでもあなたの隣にいます。

問問問い合わせはこちらからどうぞ。

<https://black-thrush.com/shitsumon/>

最後までお読みいただきありがとうございます。

幸せは、もうすぐです。

常森さつき