

何がしたいかわからないあなたへ

何がしたいかわからない あなたへ

生きること。

それは『何がしたいかわからない』ことばかり。
誰でも必ずぶつかるこの言葉。

この難題の答えを簡潔に
まとめ、人生をスツキリ楽に
生きられるようになる

お手伝いをする、この一冊。

今日から人生を楽に生きる

ヒントをたくさん受け取って下さい！



発売日: 2018年6月9日

著者: 西原のぶひろ

PDF

この『何がしたいかわからない』という言葉が使われる場面は、日々の暮らしの中でどこにも存在します。意外にあなたの近くにもたくさんあります。

人生そのものに対する永遠のテーマになってしまう方もおられるでしょうし、仕事、趣味、人づきあいなど、どんな生活の場面においても必ずぶつかる日常なことだと捉えています。かくいう著者も、『何がしたいかわからない症候群』を患ったひとり。

仕事をしていても、趣味をしていても、家族とのかかわりの中でも、常に自分は何がしたいんだろう？何がしたかったんだろう？と自問自答する日々が続いています。

人生にとって大きなウエイトを占めるであろう仕事を何にするか迷う就活生の方々、さらに大きなウエイトを占めるであろう恋人や結婚相手。

そんな大きな決断の場面にも、『何がしたいかわからない』は必ずつきまといます。楽しいはずの趣味や恋愛が、実は自分を疲れさせる原因になってしまっていたり、心のどこかでは楽しくないなあと思っているのに、やめかたがわからずに続けてしまっていることなどは、誰にでもひとつづらいはあるものです。

そんなあなたの身近にも存在する、

『何がしたいかわからない』

そんなことを私なりの視点で考えてみました。

私の著作のモットーは、

『読みやすい本』

心のことについて書いてある本でありながら、心のことに興味の無かった人にも読みやすい。そんな思いでつづりました。

何がしたいかわからないなんてことはない！悩みなんてない！と思いついでいるあなたにこそ、実は何がしたいかわからないことだらけなんだと気づいてくれる一冊になれば嬉しいです。

それでは、私と一緒に『何がしたいかわからない』をテーマに『人が生きていく本質』を探っていきましょう。

<本書内容>
はじめに

第一章 受入れられない自分

一 - 一・人生を楽に生きるために
普通ってなんだろう
俯瞰

一 - 二・あなたがすでに持っているモノ
モノがもたらす幸せ
不便の中にある幸せ

一 - 三・他人に受け入れてもらう
感じる言葉
受け入れる

一 - 四・起きたことの意味を知るとき

苦しい記憶は乗り越えた経験

一 - 五・無自覚の知
自覚できない自分のこと

一 - 六・生きづらい人 ~ 恥をかきたくない ~
あなたの恥は誰かの普通

一 - 七・人生の分岐点
人生とは選択の連続

一 - 八・やめてもいい
なくなる悩みの行き先

第二章 生きて『いる』のか生きて『いく』のか

二 - 一・生きて『いる』のか生きて『いく』のか
地球に生きて『いる』ものたち
いのちは自然に還り新たないのちを生む
なぜ人はあらゆるいのちを奪ってしまうのか

二 - 二・見せかけの自分とホントの自分
若かりしころからのクセ
内面的な虚像

第三章 人の優しさを失わないために

三 - 一・便利さが奪ったもの
システムエンジニアの憂鬱
便利さが奪うたいせつなこと

三 - 二・他人の痛み、自分の痛み
心だっけ痛むもの

三 - 三・優しい花火大会

第四章 何がしたいかわからない

四 - 一・『何がしたいかわからない』の本質
人も羨む人生のはずが・・・
人生はこれから始まるというのに
やりとげた後の虚無感
働いて働いて。それでもわからないことだらけ
やるやる症候群
満たされない恵まれた主婦たち

四 - 二・別の悩みを『何がしたいかわからない』にすり替えてしまう

人間嫌いは本当に人間が嫌いなのか
自分の不満にさえ見返りを求めてしまう

四 - 三・サラリーマンの憂鬱
矛盾だらけの資本主義社会に生きて
サラリーマンという仕事

四 - 四・気づけない親の呪縛
愛すべき自由人
ご立派な視野の狭い親たち
お金に支配される

第五章 そこは行き止まりなのか

五 - 一・出口はひとつじゃない
姿を変え続ける理想の自分

五 - 二・闇の中の光
凝り固まった古いオトナ
人生の暗闇は本当に暗いのか

五 - 三・あなたはひとりじゃない
ひとりぼっちの引きこもり
人と関わらずに生きることはできない

五 - 四・ココロの休めかた
モチベーションはコントロールできない

五 - 五・泣ける人
泣けといわれても・・・
泣きたいのに泣かないオトナ

第六章 ただ日々を生きる

六一一・モアイ像を作り続けた人々
なぜ続けるのか

六一二・ゆだねるということ
Let it be
宇宙と神

六一三・ムダをたいせつに生きる
誰にとってムダなのか
窮屈すぎる世の中
ムダを楽しむとムダではなくなる

六一四・『やるべきこと』の思い込み
人それぞれのやるべきこと

それってホントにやるべきこと？

六 - 五・日常のありがたみ
奪われた日常と戻りたい日常

第七章 中村美幸さんが教えてくれたこと

七 - 一・『いのち』とは、別れる悲しさではなく出会えた奇跡と共に過ごす幸せな時間
七 - 二・腑に落ちる言葉
七 - 三・ペットを飼えなかった私
七 - 四・震える魂
おわりに
本当のおわりに

<https://k2s.cc/file/d8ad4cb8b7d75/UN6oPeJne.pdf.rar>