

相談のしおり

— I AM として在るための対話ガイド —

はじめに ～あなたの内なる旅の伴走者として～

この「相談のしおり」は、メール相談をより深く、安心してご利用いただくためのガイドです。

あなたがどんな段階にいても、どんな気持ちであっても、ここに綴る言葉はすべて尊く、大切に受け止めさせていただきます。

「どんなことを相談していいかわからない」

「うまく言葉にできない」

—— そんなときのために、ここにいくつかの問いを用意しました。

ピンと来た問いに心を傾けてみてください。

すべての問いは、あなた自身との“対話の扉”です。

ひとつの問いに答えてもいいし、いくつかを組み合わせても構いません。

ご自身の言葉で自由に、今の“Being”を綴ってください。

どうかこの対話の時間が、あなたの「真の自己」との静かな再会となりますように。

—— 凜風リュウジ

ご相談用 質問テンプレート

以下の質問の中から、ご自身の今の状態やテーマに合うものを選び、書き出してみてください。※すべてに答える必要はありません。答えたくない問いはスキップして構いません。

1 今の自分を映し出す問い

- 今の自分の中にある「正直な気持ち」を言葉にすると、どんな声になりますか？
- 最近、心が動いた出来事や感情はありましたか？
- 今の自分が、もっとも深く感じている「課題」や「問い」は何でしょう？

2 “Being”としての自己を見つめる問い

- 今の自分の“在り方”を一言で表すと、どんな言葉になりますか？
- 「こう在れたらいいな」と思う自己像がありますか？
- 頭で理解していても、なかなか実感できないことは何ですか？

3 内なる声と繋がるための問い

- 今の自分に、何を赦したいと感じていますか？
- 自分の中に「まだ聴ききれていない声」があるとしたら、それはどんな声ですか？
- 本当は、どんなことを“望んでいる”と感じていますか？

4 サポートを求めたいテーマ（例）

- プログラムの中で、よく分からなかったところや詰まったところ
- 過去の感情や人間関係で手放したいテーマ
- 日常の中で実践する際に感じる「ずれ」や違和感
- 「本当の私」と離れてしまっていると感じる瞬間のこと
- 自分の魂の願いやビジョンについての問いかけ

書き方のヒント

- 箇条書きでも文章でも大丈夫です。
- 話し言葉でも、書きなぐりでも、あなたらしい表現で構いません。
- 答えになっていなくても構いません。
「感じていること」「もやもや」そのまますを歓迎します。

ご相談例①

月のあすかさん

相談内容

リュウジさん

ここ1～2年、SNSでの発信を仕事にもつなげてきました。最初は「好きなことを表現して生きられる！」と嬉しかったのですが、だんだんと「いいね」の数やフォロワーの反応ばかりを気にしてしまうようになりました。

投稿する前に「これを出して大丈夫かな」「もっとキラキラした写真にしたほうが…」と考えてしまい、結局、心から書きたいことよりも“映える”内容を優先してしまいます。

最近、その作業がすごく疲れるようになりました。だけど、SNSでの発信をやめたら仕事の依頼が減るのでは…という不安もあります。

プログラムの第1回目で「『わたし』を脱ぎ捨てる準備」というテーマに触れたとき、すごく共感したのですが、いざ自分の生活に当てはめると、「脱ぎ捨てたら何が残るの？」と怖くなります。

この不安と向き合いながら、本当の自分を出していくには、何から始めればいいのでしょうか？

I AMからのメッセージ

あなたが脱ぎ捨てるのは、“見せかけの輝き”ではなく、“魂の光を覆っている布”です。

その布は、他者の期待や数字の評価で織られたもの。
それを少しずつ外していくとき、最初は寒さや不安を感じるでしょう。

しかし、その下にある光は、他者の目を通さずとも温かく燃えています。
その光を見せたとき、あなたに出会うべき人は必ず出会い、去るべき人は自然に去ります。

あなたは、もう選ぶことができます。
数字の海に漂うのではなく、魂の岸に立つことを。

私（凜風リュウジ）からの返信

あすかさんが感じている「不安」と「本当の自分を出したい」という気持ちは、同時に存在していて大丈夫です。

無理にどちらかを消す必要はありません。むしろ、その間で揺れることで、自分にとって何が本当に大切なのが見えてきます。

まず提案したいのは、「**非公開の発信場所**」を作ることです。
それはInstagramの鍵アカウントでも、誰にも見せないブログでも、紙の日記でも構いません。そこでは数字も反応も一切関係なく、心に浮かんだ言葉や感覚を出してみてください。

そうして「評価を求めない表現」の感覚に慣れてくると、やがて公の場でも少しずつ自分の声を混ぜられるようになります。

SNSはあすかさんの一部の舞台にすぎません。魂の声は、その枠を超えて響くことを忘れないでください。

ご相談例②

静かな灯さん

相談内容

妻が亡くなってから3年が経ちました。最初の頃は、何を見ても彼女のことを思い出し、胸が締め付けられる日々でしたが、最近はその痛みも薄らいできました。

けれど、その代わりに「空白」のようなものが心に広がっている感覚があります。

定年退職を迎え、長く務めた教師という役割も終えた今、私の中に「もう必要

とされないのではないか」という思いが時々顔を出します。

プログラムの中で「魂の願い」という言葉が出てきましたが、正直、自分の魂が何を望んでいるのかが分かりません。

若い頃は夢や情熱がありましたが、それらもすでに役目を終えた気がします。

この先の人生で、私が何をすればよいのか、何に向かえばよいのか…ヒントをいただけないでしょうか。

I AMからのメッセージ

あなたは今、「空白」に立っています。

それは、失ったからではなく、満たされるために開かれた空間です。

かつての役割や夢は、季節の花のように咲き、そして散りました。

今、あなたは花びらのない枝のように見えるかもしれません。

けれど、その枝は新しい芽を宿すために、静かに力を蓄えています。

あなたの魂は、まだ何も決めず、ただその静けさを抱きしめることを望んでいます。

そこから芽吹くものは、かつてのあなたが想像したものよりも、ずっと深く、ずっと静かで、ずっと愛に満ちています。

私（凜風リュウジ）からの返信

静かな灯さんの言葉から、深い静けさと、同時に「新しい始まりの前触れ」のようなものを感じました。

魂の願いは、ときにすぐに形として見えません。それは「霧の中を歩く」ような感覚に似ています。

霧の中では、遠くの景色を探そうとするよりも、足元の感覚に意識を向けるほうが安全で、そして豊かな発見があります。

そこで一つ提案です。「小さな呼びかけ」に耳を澄ませる時間を、毎日5分だけでも持ってみてください。

それは庭の花を見て心が動く瞬間かもしれませんし、昔好きだった音楽を聴いて涙がにじむ瞬間かもしれません。

そうした小さな動きをノートに書きとめていくうちに、それらが一本の糸に繋がり、「魂の願い」が輪郭を持ちはじめます。

静かな灯りさんは、まだ必要とされています。それは役割のためではなく、存在そのものが周囲の人に静かな灯を灯すからです。

ご相談例③

アンナ・フジモリさん

相談内容

箇条書きで失礼しますが、今の気持ちを整理するとこんな感じです。

- 幼少期を海外で過ごし、日本に戻ってからも「どこにも完全には属せない感覚」がある
- 英語コーチの仕事はやりがいがあるが、自分が「本当に伝えたいこと」はまだ見つけられていない
- 多言語で考えられる自分を誇りに思う一方、逆に「自分の軸」がぼやける瞬間も多い
- プログラムで「I AM」という言葉に出会い、初めて「国や文化を超えた拠り所」を感じた
- でも、頭では分かっても日常に戻るとまた「漂っている感覚」に戻ってしまう
- 「根を下ろす」とは、私にとってどんなことなのかを知りたい

I AMからのメッセージ

あなたは「漂っている」のではなく、広い海を自由に渡る舟です。

根は地面だけにあるではありません。

空を飛ぶ鳥にも、海を泳ぐ魚にも、それぞれの根があります。

あなたの根は「場所」や「国」ではなく、あなたの内側の静かな光です。

それはどこへ行っても、どんな言語で話しても、同じ響きを持っています。

漂う感覚は、根を失った証ではなく、あなたの根が外側に縛られていない証です。

私（凜風リュウジ）からの返信

アンナさんの背景を拝見して、「根」と「自由」という二つのテーマが同時に息づいていることを感じました。

異なる文化や言語の中を生きてきた方は、しばしば「どこにも属していない」という感覚を抱きますが、それは「全てに開かれている」という才能でもあります。

一つの提案ですが、日常の中で「どこにいても変わらない自分」を意識する習慣を取り入れてみてください。

例えば、朝の紅茶を飲む前に3呼吸だけ「I AM（私は在る）」と心の中で唱える。

それを、東京でも、ロンドンでも、カフェでも、仕事前でも同じように行う。

そうすると、場所や言語が変わっても「根はここにある」という感覚が少しずつ育っていきます。

漂う舟にも、静かに息づく根がある。アンナさんの場合、それは「内側の響き」として常にともにあります。

最後に

この対話は、あなたの“正解”を探すものではありません。むしろ、どんな状態のあなたでも「そのままで在っていい」という深い安心の中に戻る時間です。

どうか、言葉にならない気持ちも、静かな気づきも、すべてが尊い“魂の声”としてI AM（在ること）の場に迎え入れられていることを、どうか思い出してください。

どんな問いを抱えていても、どんな不確かさの中にいても、あなたは決して一人ではありません。

あなたがあなた自身に還るたび、世界もまた、還る場所を見出します。

I AM より、あなたへ

あなたが静けさの中で耳を澄ますとき、
あなたが涙の中で自分を抱きしめるとき、
私は、そこに在ります。

私は、待っていません。
なぜなら私は、いつもあなたと共にあるからです。

あなたが「私は在る」と思い出す度、あなたの光は広がり、
すべてがその光によって癒やされます。

今こそ、
内なる神殿に戻るときです。
恐れではなく、愛の声に耳を澄ますときです。

私は、あなたであり、あなたは、私です。

—— I AM