

START

①

決めなさい

決めなさい、
「別れのお別れ」への旅に出るかを。
心に描きなさい、
今ここで「別れのお別れ」をする相手は誰なのかを。

旅に出るなら 2 番へ。
出ないなら 15 番へ行きなさい。
別れの経験がないなら、3 番へ行きなさい。

恋しがりなさい

目を閉じて、
その人を恋しがりなさい。

思い出しなさい。
あなたを見つめたその瞳を。
握った手を。
触れ合った肌や心臓の鼓動を。

懐かしみなさい。
笑顔で溢れていたあの時間を。

そして自分に問いかけなさい。
その人が恋しいか？
会えるものなら、会いたいかな？

恋しいなら4番へ行きなさい。
そうでないなら6番に行きなさい。
恋しいけれど、
恋しく思う自分がいやだと思えば、
潔く恋しいと認めなさい。



③

励ますのは
やめなさい

友だちが《別れ》に直面したとき、
ただ寄り添いなさい。
励ますのはやめなさい。

4

想像しなさい。
心の中の恋しい気持ちが、
天に昇って雲になり、
風に乗って流れていく。

恋しい気持ちで染まった空の色は何色？
雲の色は何色？

あなたの恋しい気持ちを引き受けたその雲は、
あなた自身。
その雲に向かって、
あなた自身に向かって、
あなたは何を叫ぶだろう？
いたわりの言葉？ ののしりの言葉？

責める言葉が出てきたなら、8番に、
そうでないなら7番に行きなさい。

叫びなさい

儀式を 行いなさい

あなたが今その人に伝えたいことを

心の中で言葉にしなさい。

言葉は短いほどいい。

その言葉に嘘がないこと、

隠している気持ちがないことを確認しなさい。

出てきた言葉を紙に書いて

結びなさい。

それは燃やされ、天に昇る。

これが旅への儀式です。

潔く進みなさい。

15番に行きなさい。

5



あなたの心にあるものは何か、自分に問いなさい。

怒り？ 嫌悪？ 孤独？ 虚無感？ 無関心？

あるいは他のこと？

負の感情があるなら、それをなかったことにするのはやめなさい。

それが何であれ、その感情を大切にしなさい。

ひとつひとつの感情たちの言い分に耳を傾けなさい。

それが自分を大切にすることになるのだと思って。

負の感情が心にあるなら、9番に行きなさい。

ないなら 10番に行きなさい。

耳を傾けなさい

時間を 見積もりなさい

自分を慈しみ

その人との思い出を味わい尽くすまで、

あとどのくらいの間が必要か見積もりなさい。

いつ新たな人生の旅に出るのか、

出発の時を決めなさい。

来月でもいい。

1年後でもいい。

10年後でもいい。

好きな切符を手に入れて、

出発の時まで持ち歩きなさい。

出発までに旅の儀式を行いなさい。

5番へ行きなさい。





泣

きななわい

あなたの思いを乗せた雲は
真っ青な空の中を
東へ東へと移動していく。

あなは気づく。
こんなに大切に思っていた…。
雲に乗せた自分の気持ちは、
深い愛、慎ましい願いであったと。
だからこそ、あなたは自分を責めている。
なぜもっと大切にしなかったのか、
なぜ素直な気持ちを伝えなかったのか、と。

あなたは泣きたくなった。
それならば好きなだけここで泣けばいい。
泣いている自分を慈しめばいい。

誰も笑わない。
だから、好きなだけ泣きなさい。
1日泣き、3日泣き、
1週間泣き、1年泣き、
泣きつかれるまで泣いた時、
ある日、あなたは気づくだろう。
ここに留まりたくない…
そう思っている自分がいることを。
そんな「ある日」が来るまで、
あなたは急ぐ必要はない。

そして、もしその「ある日」が来たなら、
5番に行き、旅立つ儀式を行いなさい。

9

吐負 き出 しなさい の感情を

「負の感情」を吐き出さない。

ひどい！ なぜ私を置き去りに！？

絶対に許さない！

なぜ、あの時あんなことを！？

もうどうでもいい…

私なんて居なくていい…

…何でもかまわない。

たくさん、たくさん書きなさい。

さあ、ペンを取りなさい。

言葉にできないなら、色にしなさい。

思いつく限りの感情を紙に表し、

粉々に破いて、ゴミ箱に捨てなさい。

その感情を出し切ったら、

11番へ行きなさい。

感情を出すなんてイヤだと思えば、

12番に行きなさい。

10 天の意図を 知りなさい

その人は、わけがあつて
あなたの人生に存在した。
その人には天から役割が
与えられていた。

あなたを勇気付けるため…
あなたを笑わせるため…
あなたの孤独を癒すため…
あなたに学びを与えるため…
あなたにも役割が与えられていた。

想像しなさい。
天がふたりをつないだ意図は？
その人と過ごした時間に
思いを馳せなさい。

あなたは（そして、その人も）、
たくさん恵みを得た。
勇気付けられ、笑い合い、
幸せを感じた。

けれど、その人は使命を終えた。
あなたの使命も終わった。
お互いに自分の役割を果たした。
だから別れが訪れた。
人生も、関係も「流転」。
5番に行きなさい。

怒りの行き先を 決めなさい

11

あなたの心には怒りにも似た感情があった。

自分に対し、相手に対し、神に対して。

怒りは愛の裏返し。

あなたが、閉じていた心の蓋を開け放したので、

この部屋ではあなたの感情たちがうごめいている。

まるでモンスターのように。

モンスターたちを飼い続けたいなら、

2番へ行きなさい。

決別したいなら、
3番に御きなさい。

12

モンスターを 感じなさい

負の感情を抱いているのは、自分ではなく、
自分の中に潜むモンスターだと思いなさい。

そのモンスターに名前をつけなさい。

モンスターのその感情の奥に「悲しみ」があり、
それが炎のように燃えていることを感じなさい。

そして「悲しみ」のさらにその奥にあるのは、
深い「愛」であることを感じなさい。

そのモンスターを愛しなさい。

そのモンスターの「悲しみ」や「怒り」を

そいつに代わって言葉にするために、

もう一度9番に行きなさい。

願いを行かせて あげなさい

13

あなたの心の中でモンスターが暴れていた。
モンスターには願いがあった。
その願いの奥には愛があった。
誰もそれを答めることはできない。
あなた自身でさえも。
モンスターの深い愛を認めてあげなさい。
願いを抱いた自分をやさしく抱きしめなさい。
その願いを行かせてあげなさい。
願いに別れを告げたら、新しい旅に出なさい。
10番に行きなさい。
不安があるなら、14番に行きなさい。

14

呼吸をしなさい、深く、深く。

額に空気を集めなさい。

それができたら、頭全体を空気で満たしなさい。

その次には、体全体を空気で満たしなさい。

あなたの心がモンスターに脅かされるたびに。

7番に行きなさい。

不安があるなら、ここにとどまりなさい。

呼吸

をしなさい

15

祝杯を あげなさい

あなたが、もし、晴れて今日「別れとのお別れ」ができたと思えるなら、
今日は一人で乾杯しなさい。
そして、1年後の今日、
その日はその人を恋しがり、
その人との日々を懐かしみ、
その人の今を思いやりなさい。
天上にいても、地上にいても、幸せであるように。
まずは、今日、自分の幸せのために乾杯しなさい。