

ハートの国の王子様
からあなたへのお手紙。



はじめに

ある星にハートの国がありました。

その国の王子様は
毎日しあわせいっぱい

ありがたいな～、しやわせだな～

って感じながら日々を過ごしていました。

町も活気に溢れています。

世界はきっとしあわせで満たされているんだらうな。

そんな風に思っていました。

ある日

王子様に一通の手紙が届きました。

お友達のアミからでした。

「世界は広いよ^^」

手紙にはそれだけ書いてありました。

世界は広い??

あー、確かに広い

そして、僕はこの町しか知らない。

王子様は思いました。

うん、旅に出てみたい。

もっと広い世界を観てみたい、感じてみたい。

王子様は早速、旅支度。

「世界は広い♪うん♪」

何度もその言葉を呟きながら。

< 1年後・・・ >

王子様は旅から戻ってきました。

沢山の町を観て、国を見て人と出会って

そして、その途中『あなた』とも出会いました。

そう、今これを読んでくださっている『あなた』にも♪

いっぱい話して感じて・・・

でも今はなんだか元気が無い様子。

はあ、、、

みーんな幸せに楽しく元気に

過ごしてるんだとばかり思っていたけど・・・

もちろん幸せに過ごしている人もいたんだけど・・・

でも、、、

と

最近の王子様はため息ばかり

そんなある日

また一通の手紙が来ました。

「必要なことを見つけ、その必要を満たす」

アミからでした。

ため息ばかりだった王子様

みるみる元気がわいてきています。

そっか、そうだね。うん。そうだよね！

王子様はさっそく紙とペンを取り出しました。

出会った一人一人の名前を書いていきました。
町の名前も書いていきました。

そして一人ひとり、何が必要だったのか？

思い出しながら丁寧に書いていきました。

もちろん『あなた』の名前も^^。

優しさ、愛情、楽しむこと、向き合うこと、深呼吸
お金、喜び、仲間、仕事、家族、愛されると気がつくこと
繋がり、愛、勇気、癒やし、強さ、信じること、心の声を聴くこと、、、

いろいろな気持ちや言葉が次々と
湧いてきます。

リストを書き上げて、ほっと一息

うんうん

気がつけばもう夜

月が綺麗に輝いている。

続きはまた明日。

ベットでうとうとしながら

あ一一、と思いつく。

でもこの必要なもの
どうやって届けたらいいのだろう??

でも眠いなあ。。うとうと。

ぐう。。

<次の朝>

わかった——。

と王子様は飛び起きました。

お手紙、お手紙——

王子様は一人ひとりに

お手紙を書くことにしました。

その人に必要なことを思い浮かべながら

その人が『いいふう』になるように

気持を込めて、一通一通お手紙を

書きました。

ときには10分で書けたり

悩んで悩んで1週間かけて書いたり

そしてついに、、、

できた——。

出会った人たち全てにお手紙を書き終わりました。

※もちろん『あなた』へも

たっくさんのお手紙をひとつひとつ

ポストへ入れていきます。

少しでも未来がいいふうでありますように

そう願いを込めながら。

最後の一通を投函した瞬間に

郵便屋さんが来ました。

タイミングピッタリ♪

そして王子様の手紙を運んで行きました。

王子様は、るんるんです。

それぞれの人が読んだ瞬間のこと

その後のことを思い浮かべながら。

「おうじ〜」

振り向くとアミがにっこりしていました。

「あー、アミー♪手紙何度もありがとうねー^^」

「おかげでね、、、」

と今までのことを話しました。

ひと通り聴いたあとに笑顔でアミが言いました。

「王子は本当に素敵なことをしたんだね。」

せっかくだから、そのお手紙本になってもいいくらいだね。」

王子は思いもよらないアイデアに

また心が踊りました。

あー、そうだね。本になっていたら、いいね。

それぞれのために書いたお手紙だけど

きつといるね。うん、響く人がきつといるね。

うん、それは素敵なアイデアだ^^。

あ、でも、、、 もう手紙がない。。

『愛は宇宙最大の力だよ』

アミは言いました。

王子様はうなずきました。

そして愛を込めて

『あなた』に届いたお手紙のこと

僕におしえてくださーい！

広い 広い 空に向かって

叫びました。

するとどうでしょう。王子が今まで出会った人たちにその
気持ちが届いたのです。

ある人は夢で王子の声を聴き、ある人はふと自分宛の手紙が王子が必要としている気がし
て、いろんな方法で気がついた人たちがいたのです。

そして数日後いくつかのお手紙が戻ってきました！

王子はびっくり。早速集まったお手紙をまとめました。

<王子の加筆>

あらためて、僕のところに戻ってきたお手紙のいくつかをこれから紹介するね。あなたに届いてる手紙とは僕のキャラクターが違うと思うけど（例えば僕って言ったり、私って言ったり）そんなキャラクターの違いも楽しんでくれたら嬉しいなあ♡

二つ目は手紙を読んで「あなたが何を感じたか？」を大切にしてもらえたらとっても嬉しいんだ。楽しいことは共感している内容かもしれない。そうそうって思えることかもしれない。逆に、イラッとしたり、もやっとしたとしたら、それもまた大切なことかもしれないんだ^^。自分が大事にしていることを確認したりする丁度よい機会と捉えてみるのもいいかもなのです。

三つ目は一見矛盾するようなことも書いてあるんだ（笑 それもまたこれからの伸びしろとして見守ってもらえたら嬉しいなあ♡

まずは「あなた」の目に触れて、「あなた」の未来がいいふうになるきっかけになったら嬉しいです♪

それではお手紙を楽しんで下さい^^。

はるちゃんへのお手紙

====

はるちゃんへ。

今回の旅で君に出逢えて本当に良かったよ(*^^*)

僕の出逢いセンサーは感度良好さ！

そして、この旅で僕が出逢った人達は、もう君の友達でもあるよ。

いつでも僕やその未知なる友達を頼っていいからね！

はるちゃん。

はるちゃんは、少し頑張り過ぎかな…って見てて思ったよ。

でも、その頑張り過ぎをはるちゃんがちゃんと認識してて、それでも頑張っているはるちゃんが、僕は心配でもあり、気持ち良くもあったよ。

頑張り過ぎは良くないって言葉もあるけど、人は頑張る時があっていいと思うんだ。

だから上手に脱力しながら、今は「頑張る」を楽しんでね！

僕がこの手紙ではるちゃんに伝えたいのは、

「小さな言葉や約束に縛られることはないんだよ。」

ということなんだ。

はるちゃんは誰かに言われた言葉を大事にし過ぎなんだ。

大事にするっていうのは、時に、はるちゃんを傷つけるんだ。

約束もそう。

言葉も約束もとても大切だ。

だけど、そんなに強くそれにこだわることはないだよ。

はるちゃんは、言葉や約束から、もう少し解き放たれていいんだ。

はるちゃん。

はるちゃんは良くわかっているよね。

バランスが大切だって。

はるちゃんなら上手にできるよ☆

今すぐじゃなくていいんだ。

はるちゃんのペースでゆっくり自分と言葉と約束のバランスを探していけばいいんだよ。

困った時は、いつでも僕や未知なる友達を頼ればいいんだよ。

未知なる友達は「助けて！」って心の中で言えば、どこからともなく現れるからさ。

そしてね。

はるちゃん。

はるちゃんにも、誰かの「助けて！」が聞こえたら力を貸してあげてほしいんだ。

みんなそうやってできることをなんとなくしていたら、きっと地球はいつの間にか愛の星になっているからね。

そんなに難しいことじゃないんだ☆

さあ。

次に逢える日を今からとても楽しみにしているよ！

その日にはまたあの笑顔を見せてね！
僕もとびきりの笑顔で逢いに行くよ！
愛を込めて…♡

アッキーへのお手紙

====

アッキーへ

お久しぶりです。お元気でしょうか。

僕はもうすぐ天寿をまっとうするでしょう。

アッキーは早過ぎると思うかもしれませんが、僕は悔いはありません。

むしろ、最期を感じているからこそ、今までご縁があったみんなにこうして手紙を書けているのだと感じています。

アッキーは、自分の命を完全燃焼していますか？

自分の天命に向かって、“今”を生きていますか？

みんなの視線や評価が気になるかもしれません。

でも、大丈夫です。

何よりも大切なのは、アッキーがアッキーの“今”をどう感じるかですから。

どれだけ周囲に馬鹿にされ、社会的評価の低いことでも大丈夫です。

アッキーが“今”を完全燃焼して生きているなら、全てがうまくいきます。

僕は自分の国で僕を完全燃焼して生きています。

そう、“今”この手紙を書いているこの瞬間でさえも。

この手紙が届く頃には僕の“今”は過去になっているのに、それでも僕にとっては“今”は“今”。

この手紙が過去と今を繋いでくれています。

でも、これって実はこの手紙を読むでしょう、未来のアッキーにも繋がっているんですよ。

過去も今も未来も繋がっています。

過去の辛い思い出に一喜一憂したり、未だ起こっていない未来の出来事に不安を抱く。

それらも大切ですが、僕はアッキーに“今”を生きて欲しいです。

“今”を生きて、ワクワクして命を完全燃焼して下さい。

完全燃焼した僕の魂は光輝き、いつかアッキーの目に映る星となります。

その星の光さえも、輝いた瞬間から何年も経った後にあなたに届いた光です。

過去や未来に思いを馳せてしまう時は、その出来事の奥に潜む、愛の光を観て下さい。

大丈夫です。全ての出来事は愛でできていますから。

きっと、“今”のアッキーにとって大切な愛のメッセージが込められています。

そのメッセージを、僕からのメッセージとして大切に感じてもらえたら嬉しいです。

最後に、アッキーが天命に向かい、“今”をワクワクして完全燃焼しているのを見守っています。安心して下さい。

今世で出会ってくれてありがとうございます。

また来世でも会いましょう。

ハートの国の王子より

まこちゃんから王子様への手紙

=====

王子様へ

お元気ですか？

わたしは、というより

わたしも含めて家族みんなが

今変化の時を迎えています。

わたしは今月から銀座のサロンでのお仕事が始まります。

そのことが決まった日に、パパさんの転勤が予定より早まり

家のこと。娘の学校のこと。銀座での仕事。

色んな事がいっぺんに動き始めたので

正直、面食らっています。

でも、わたしは心配性なところがあるので

とりあえずやることに集中せざるおえない状況になって

余計なことを考えずに済むのかなとも思います（笑）

わたしが心配するといえば娘のこと。

せっかく慣れてきた適応指導教室やお友達と離れることになって

娘も、引っ越しの時期が遅れないかな～と言っています。

心配というか、ちょっと切ないです。

それにしても、予定や、やることが多くてどうしましょー

でも一番大変な引っ越しの荷造りは

近場の便利屋さんをお願いすることにしたので

それだけでもだいぶ気楽になりました。

あとは住む家を決めて、

転校の手続きやその他諸々の移転手続きをしていけばいいかな。

長年住んでいる地を離れるのは

正直わたしも少し寂しいけれど

自然いっぱいなところで憧れの一軒家に住めそうなのでとても楽しみです。

今より、もう少し手広く家庭菜園もできそう。

銀座へ通うのは少し遠くなるけれど、電車の中で本でも読みながらまったり通うつもりです。

銀座のお仕事では

わたしにできることを精一杯やっていくつもりです。

またお手紙書きますね。

王子様もお元気でお過ごしください。

王子様からまこちゃんへのお返事

=====

まこちゃんへ

なんだか色々で大変そうですね。

大きな変化がある時というのは、そういうものなのかもしれませんね。

そういう時こそ、ひとりで抱え込まずに頼れるところは頼るようにした方がいいですよ。

便利屋さんに荷造りを頼むのいいですね！

今までは根詰めて寝込むパターンだったものね（笑）

気分的にも気楽になったようで、僕も安心しました。

お嬢さんのことは、確かに切ないですね。

でも、こういう経験をひとつひとつ乗り越えて成長していくので

これからも温かい目で見守って行きましょう。

お嬢さんもだいぶいい感じになって来ているようなので

きっと大丈夫！

親にしてみれば心配になることもあるかもしれないけれど、

「もっと良くなる途中」

そう思って、「色々な途中」を楽しんでみてください。

まこちゃんがいつもおうちでニコニコ笑っているのが一番ですよ。

その笑顔にお嬢さんやパパさんもどんなに心が和むことか。

だからと言って無理に笑う必要はないので、

自分に正直に自然体で過ごすことを大切にしてくださいね。

人間、誰でも笑えない時だってあるんだから。

そうそう、銀座のサロンでお仕事が始まるんですね。

最初は多少緊張しても、

きっとすぐにいつものまこちゃんに戻れると思うので

その辺はあまり気にせず、思う存分まこちゃんらしさを発揮してください。

まこちゃんらしさに触れて癒される方も多いと思います。

これからのまこちゃん、そして家族みんなが毎日を笑顔で過ごせるように願っています。

それでは、またね。

王子様より。

さあちゃんへのお手紙

=====

『さあちゃんへ

元気でやっているね。

いつも頑張っている姿、空から見てるよ。

きづいた？今日空からさあちゃんにたくさんのサインを送ったんだよ。

そしたらね、さあちゃんは気づいてずっと空を見上げてくれてた。

気づいてくれてたのなら嬉しいな。

あなたをそこへ導いたのは、まぎれもない私です。

でもね、あなたがそのサインに気づかなければあなたはそこにはいなかったよ。ちゃんとそれをつかみとったのはまぎれもない、さあちゃん自身だよ。

あなたはあなたの人生に、ちゃんと気づき始めてる。

今までとは全く違う道になっているでしょう？

あなたが想うよりずっと私はあなたにたくさんの贈り物を送り続けてるんだ。あなたはそれに少しずつ気づき始めている。

あなたはもっと愛される。

自分が想うよりももっともって愛されている。

だからもっと愛されていると感じていいんだよ。

愛される運命の人なのだから。

愛された分の愛情をこの世に還元できる人だから、

私があなたに永遠に愛が降り注ぐよう魔法をかけておいた。

あなたはどこに行っても愛され慕われ応援される。

あなたはどこに行ってもキラキラ輝いて、

楽しいときも嬉しいときも、悲しいときもツライときも、

どんなあなたの姿を見せても人はあなたに惹かれ、魅了されて行く運命なの。あなたはそういう星の下に生れた人です。

だから、怖がらないで。もっとちゃんと愛を受け取っていい。

自分のことを見くびらないで。

あなたはあなたが想うより、ずっとずっと素敵な人なんだから。

そして心配しないで。

あなたは愛されるために生れてきた。

そしてその愛をさらにたくさんの人に与えるために生まれてきた。

与えるということさえ必要ない。

あなたはただ愛され、それに喜び、その愛を受け取っているだけで、

あなたの愛は自然にあふれ、それは周りへと流れていく。

きちんと受け取ることだよ。そしてそれを素直に表現することだよ。

大好き。愛してるよ。ずっと。

いつも見てるよ。すごく近くで。そしてすごく遠くで。

いつでも近くに僕のまなざしを感じてね。

不安になったら思い出して、僕の優しいまなざしがさあちゃんを見守っていること。

どんなことがあっても守るからね。

だから大丈夫。

さあちゃんは大きな安心の中で、ただ輝いてほしい。

好きなものは好きって叫べばいい。

嬉しいことは嬉しいって喜べばいい。

悲しいことは悲しいって泣けばいい。

辛いことは辛いって心を痛めればいい。

そうやって素直に感じて素直に表現してごらん。

練習だよ。僕がこれからもさあちゃんがビックリするほど愛されるようにいろんな出合いを用意するからね。

怖がらないで。愛されることを。

怖がらないで。愛することを。

そして忘れないで。僕がずっと君を愛し続けていることを。

永遠にね。

ハートの国の王子より』

====

さてさて君へのメッセージです。

君は「愛が足りない」なんて言っているけども
実は本当は知っているんだよね。

ただ、その気持ちを隠しているだけなんだよ。
気が付いていないだけ。

もっと信じていいんだよ。
もっと気持ちを信じていいんだよ。

そして、今まで経験したことは全て全て
思い返してごらん。

何があった？何が起きた？

泣いた事も苦しんだ事も笑った事も全て全て君の愛の学びなんだよ。

もう「愛が足りない」なんて言わないで。

君は充分すぎる程知っているから。

そして、今度はその愛を少しでいいから周りへ分けることをかんがえてごらん。

分け与えると更に大きな愛が返ってくるから。

そんなことを少しづつ繰り返していくのがいいよ。

そうやって君の求める愛がどんどん満たされていくはずだよ。

今度逢う時は楽しみにしているよ。

胸をはって「愛」について語ってる君の姿を。

ハートの国の王子

本多 純子さん（30代女性）に届いた王子様からのお手紙☆

=====

王子様から届いた手紙

そのまんまでいいんだよ、そのまんまで。

必要な時に必要なことが起こるから。

そして、一番いいタイミングで起こるから。

ただ悩んで、考えてモヤモヤしてばかりはつまらないよ。

もっと楽しいこと想像して。

こうなったらいいなあって方に歩いて行ってみて。

あなたが居たい場所を想像して。

あなたが創りあげるの、その世界を。

一步を踏み出してみて！大丈夫。

誰に甘えてもいいし、誰に頼ってもいい。

たくさんのサポートが必ずあるから。

受け入れてくれない人はスルーして。

受け入れてくれる人に感謝して。

愛を与えて、そして受け取って。

気づいてないかもしれないけど、あなたはすでに輝いてるんだよ☆

自信を持って、チャレンジしてみて！

失敗したっていいの、魂は永遠なんだ。

永遠がどういうことか想像してみて。

焦らず、そして、やりたいようにやってみたらいい。

すべてに愛を持って。

30代女性宛のお手紙^^。

====

さっちゃんこの前は一緒に時間を過ごしてくれてありがとう。

さっちゃんはとってもかわいいよ。

さっちゃんはとっても優しいよ。

さっちゃんはとっても賢いよ。

さっちゃんはとっても素敵だよ。

僕はさっちゃんといて、とってもとっても楽しかったよ。

この時間がずーっと続けばいいって思ったよ。

だって僕は君のことが大好きなんだ。

それも、ずっとずっと前からね。

それは、これからもずっと変わらないよ。

さっちゃんが笑っているときも、悲しい時も、喜んでいるときも、怒っているときも

僕のことを…

忘れてしまったとしても、

僕はさっちゃんを愛しているよ。

だから、寂しがらないで。怖がらないで。悲しまないで。

僕はさっちゃんをずっとそばで応援しているよ。

さっちゃんは何でもできるんだよ。

さっちゃんは自由自在だよ。

さっちゃんは蝶々のように自由にのびのびと空を飛ぶんだ。

そしてさっちゃんが僕に会いたいと、思ったときはいつでも会えるんだ。

そしていつかのように、

おいしいコーヒーとおいしいケーキを食べよう。

いつかのように緑の中をお散歩しよう。

たくさん抱き合おう。

たくさんキスしよう。

そうだ！

今度は真夜中の空中散歩楽しもう！

さっちゃんで行きたいところがあるんだ！

うーん、想っただけでワクワクするよ^^

さっちゃん大好きだよ

さっちゃん大好きだよ

さっちゃん大好きだよ

他に言葉が見つからないよ…。

さっちゃんは君が想っているよりはるかに素敵で素晴らしい人なんだよ。

断言するよ。

自信を持って勇気を持って。

さっちゃんは鍵を持っている。

あとは鍵を開けるだけ。

さあ、大きく呼吸をして。

思い出して。

無邪気に自分を愛していいよ。

僕は君だ!!・

僕は君の中にいる。

感じてみて。

愛が溢れ出して止まらないよ。

たくさんの愛をありがとう。

これからも僕はさっちゃんを愛し続けます…永遠に…☆

王子さまへのお手紙

=====

ハートの国の王子様

王子様

昨日はどんな優しさを伝えたのですか？

王子様のメッセージ、

勇気や愛、厳しさと優しさ、強さと弱さ、全てのエネルギーを
友人から貰えた素敵な日になりました。

私もそうやって人と付き合っていきたい、心に決めた日になりました。

王子様にこうやって伝えられる事、幸せだなと思います。

私の事をもっと知って欲しいし

王子様の事をもっと知りたくなりました。

今日は愛についてちょっと話したいわ

愛っていろんなおっきさがあって

ちっちゃくても

中身が詰まっていたり

大きくてふわふわしてたり

ちっちゃくてちっちゃくて見えない位ちっちゃくて

本当に見えていないのは私がまだ未熟だから

あるのにあるって気付かないだけだったりするのだけど

私はいろんな愛で出来ている

自分で言っちゃった (≥▽≤)

===

こんにちは♡

君とはずっと一緒に時を過ごしたね。

沢山の君をみていました。

僕はすごく楽しかったよ。

泣いたり、笑ったり、落ち込んだり

元気いっぱいだったり

どんな君も、君らしく素敵でした。

一つ一つを味わっていくこと

痛みも苦しみも楽しさも喜びも

目一杯味わっていくこと

そんなことが今の君には大切なのかなって

感じました。

味わって体験していくこと

無理にそこから学ぼうなんて

思わなくても大丈夫

君の体は、心は自然と学んで

いくのだから。

もちろん、君がそこから

学びたい！そう思ったら

学んだらいい。

それもまた一つの体験なのだから

大切なのは自分が選びたいと

思うことを選び体験していくこと

僕にとって君は大切な友達だしいつでも

見守っています。

またお手紙書きますね♪

=====

ハートの国の王子様へ

おてがみありがとう

言葉が通じる事についてに
いろいろな想いが
出て来ました。

これは遊びです

それがとても温かく優しく響きました

私には気持ちを伝えたい人が沢山います

でも伝える事が怖い、、理解されない、相手に嫌な思いをさせちゃう
葛藤もあります

でも伝える。
私はきつとてがみを書くと思う
それは直感

王子…また書くね
今ね、、ドキドキしてるもん
ふーっ(o^^o)
深呼吸、深呼吸

ありがとう

=====

「あなたは本当に頑張ってきましたね。素晴らしい時間を過ごしてきましたね。

楽しいだけじゃなくて、苦しいこともありましたね。大変だったり、寂しかったり、悲しかったり、腹がたったり、傷ついたり、いろんなことがありましたね。

そんなあなたのことを本当に尊敬しています。

あなたのその頑張ってきた姿に、周りの人はたくさん勇気をもらってきましたよ。あなたが一步一步積み重ねてきた軌跡があるから、どうやって進めばいいのか、希望の光を灯されている人がたくさんいますよ。

時には「いろいろなことがあった」なんて言葉では片づけられないほどのこともあったと思います。私なんかには分からないようなこともあったと思います。

それでも今こうして生きていてくれることが、本当に嬉しい。あなたの笑顔が大好きだから。

ずるしないで、一つつつやってきましたね。「いやあ、さぼったこともしょっちゅう・・・」なんて反省する真摯なところも、あなたの素晴らしいところだと、私は思います。

私がお手紙を書いたのは、これからもっともっともっと！幸せいっぱい！あなたに過ごしてもらいたくて。それでお手紙を書きました。

一歩ずつだけじゃなくて、ジャンプしても、踊っても、歌っても、寝っ転がっても、どんなことも楽しんでほしい！やりたいことを、やりたいようにやって欲しい！だって、あなたにはその権利がありますよ！もう、これまで十二分に、頑張ってきたんですから！

あなたが、あなたのままで語る言葉は、音楽のように人々を癒していきます。

あなたが、あなたのままで笑った顔は、太陽のようにみんなをあたためていきます。

あなたが、あなたのままで流す涙は、せせらぎのように潤いと恵みをもたらします。

もう何も頑張らなくていい、自分に素直に生きてさえいれば、

あなたも、みんなも、本当に幸せに暮らしていけるはず。

「面倒くさいことがある」なんて、

それは、自分で「自分が幸せでいい」ってことを禁止してたから。

あなたは幸せでいていい。

あなたに、幸せでいて欲しい、本当に。心の底から。

自分は幸せでいていいんだって自分に許可したら、

面倒くさいことなんて、ホントは一つもなかったんだって思い出しますよ！

無邪気な子供の頃のように。

全てが驚きと喜びに満ちていた、あの頃のように。

さあ、あなたの本当に素敵な笑顔。

私の大好きなあなたの笑顔。

その笑顔をたくさん見せて。

怒ってもいい。

でも「絶対仲直りできるって分かってる親友と喧嘩してる」ときみたいに、
安心して怒って。

泣いてもいい。

でも「素晴らしい映画を心から楽しんでいる」ときみたいに、
また別の世界があるって分かっていて泣いて。

あなたの素敵な笑顔を、世界が待っています。

この手紙が、本当のあなたを思い出す役に少しでも立てれば嬉しいです。

王子より」

=====

君に必要なものは、夢でも愛でもお金でもなく、成果をだしていくことさ。

君は誰にもまねのできない壮大な夢をもっている。

その夢があるから、君は夢をあきらめずに空回りでも努力を続けることができた。

大学も仕事先も住む場所も、一度はけんか別れして出て行った。

変人扱いや同情を受けたり、否定されたり相手にされなかったり、能天気な奴だと思われたり。

バイトを転々として、

居候やホームレスをしたこともあったし、

食べるものに困ったことも何度かあったんだっけ？

だけど、君は楽しく語れるんだ。

君にとって、生きていだけなら簡単なことだから。

君の目標を誰かに伝えて、そうすることで気持ちを抑えることができたから。

何よりも、ごく一部の人たちからは愛されて、ささやかな支援を受けて続けることができたから。

君くらいかもね。

たいして人付き合いなんてできなくせに、

あちこちの分野で活躍している人達と顔をあわせてこれたフリーターなんて。

あっ、もうフリーターは辞めたんだっけ？

だけど、君はまだ、何もできていない。

君が見つめている未来を実現するための、スタートラインに届いたばかり。

誰かの資金や協力なんて、ないものと思ったほうがいいよ。

成果を出すしかないんだ。

人生の成功者には何度か出会ったのかもしれないけど、

その何倍もの敗北者に出会ったよね？

努力に努力を重ねて、成果を積み重ねて、はじめて努力家って読んでもらえる。

きみはまだ、努力家ですらないんだよ。

<最後に・・・>

こんにちはハートの国の王子です^^

いかがでしたか？

旅先で出会ったみんなの笑顔、喜び、苦しみ、怒り、愛、力強さ
弱さ、哀しみ、疲労感、想い、願い、祈り、優しさ、慈しみ、
感謝、無力感、無関心、愛情、熱意、責任感、責める自分
卑劣さ、誠実さ、がんばり、勇気、沢山の傷跡、癒やし
ユーモア、元気、本気、無気力感、努力、力強さ
包容力、アイデア、嬉しさ、楽しさ、思いやり、♡

全てが大切な大切な思い出です。

ひとりひとりにお手紙は書いたけど

出会ったみんなに共通して伝えたいこと

それは

「あなたが大好きです。」

「あなたが大切です。」

「あなたを愛しています。」

ということです。

今日もあなたが、あなたがいいふうであるよう祈っています。

あなたの挫折や哀しみは周りに学びを提供するから。

あなたの幸せや喜びは周りをもっと幸せにするから。

あなたがあなたらしくいることが世界を平和にするから。

また大好きで大切なあなたへお手紙書くからね^^。

＜あなたに届いた手紙も送って下さい^^＞

ということで、僕が「あなた」に出した手紙もよかったら教えて下さい^^。
二通目、三通目も大歓迎♡

公開しても大丈夫な方はこちらから投稿頂けると嬉しいです^^

⇒ <http://goo.gl/qRGdmz>

こっそりが良い方は
こちらからこっそり教えて下さい♡

⇒ <http://goo.gl/A6u4e2>

また次のページからはお手紙を書くコツを幾つかお伝えしますので参考にしてください♪

＜王子様からあなたへの手紙＞

1. ハートの国の王子様は、旅の途中であなたに出会いました。
2. 二人で楽しく、いろんなこととお話しましたね！！
3. そして王子様は国へと戻って行きました。
4. 王子様が帰ってしばらくたったある日、あなたに王子様から手紙が届きました！！
この手紙をイメージして書いてみてください^^

【お手紙のコツその1】

♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡=♡

お手紙を書くときに、僕からの手紙をいきなり書こうとして
かけない時こんなことをしてみてもはどうだろう？

- ・僕とどんな話をしたんだろう、何をつたえたんだろう？
- ・僕にお手紙を書いたとしたらどんなお手紙になるだろう？
- ・そのお手紙にお返事が僕からきたら、僕はなんて書くんだろう？
- ・僕とどんな話をしたんだろう、何をつたえたんだろう？

旅の途中で僕はあなたに会いました、楽しかったり、一緒に悲しんだり
踊ったり、歌ったり、そしてあなたの話を沢山、沢山聞きました。
過去のこと、未来のこと、今のこと、何を経験し何を感じてきたのか
沢山沢山聞きました。

あなたは僕にどんなお話をしてくれましたのでしょうか？

その時の僕はじつじつと話を聴くことに集中していました。
あなたがどんな話をしたとしても、たとえ普通では引いちゃったり
聞いていられないかもしれない話も穏やかに、ただただ聴いていました。

あなたは僕にどんなお話をしてくれましたのでしょうか？

そして、その内容を元に僕からの手紙が創造できそうでしたら
創ってみてください^^。でももし、まだ書きにくいなーと
感じたら次の問も考えてみてください。

- ・僕にお手紙を書いたとしたらどんなお手紙になるだろう？

改めてあなたは、僕にてがみを書いてくれたました。

どんな手紙だったのでしょうか？僕と共有した楽しい時間について
書いたのでしょうか？あの時は伝えきれなかった想いや、話し足りなかった
話を書いたのでしょうか？助けて！って書いたのでしょうか？

こんなことに今困ってるんだよねーって具体的に書いてみたのでしょうか？

- ・そのお手紙にお返事が僕からきたら、僕はなんて書くんだろう？

もし僕にお手紙を書いてくれたとしたらどんなお手紙を
書いたのでしょうか？

そして、そのお手紙にたいして僕はなんてお返事をしたのでしょうか？
勇気や愛、厳しさと優しさ、強さや弱さ、全てのエネルギーを
十分に発揮してあなたのことを想い、あなたに必要なことをつたえた
としたらそれはどんな手紙だったのでしょうか？

こんな風にイメージしても書きにくかったら、また
教えて下さいね^^。

ハートの国の王子より 愛を込めて

【お手紙のコツその2】

♡=♡

こんなかんじで進めました。

お時間あるかた、この手順でやってみてはいかがでしょうか？♡

【ワークの順番】

1. 王子様の性格、性質
2. 王子様からの手紙に入っていそうなキーワード
3. 王子様への手紙
4. 王子様からのお手紙

【詳細】

お手元に紙を準備するか、パソコンのメモ帳やワードをひらいたら
準備完了です★

まずは、深呼吸～

今ある気になってるものはすべて吐き出します。

すべて一旦脇に置きます。

あなたは、愛そのものです。あなたの周りは愛そのものです。

リラックスして愛を感じてみましょう♡

はい、次にこちらです。

1. 王子様の性格、性質

まずは王子様ってどんな人なんだろう？という想像をしてみましょう。

最初の物語（この小冊子の1～8ページ）を読んでみましょう。

そして

王子様の本名、ニックネーム、身長、体重、性格、大事にしてそうなこと、好きなもの、好きな食べ物、過去にあった王子様の物語、出身学校、得意な勉強、どこに住んでいるか？、どんな日常か？どんな友だちがいるか？どんなことを知ってるか？

そんなことも考えながら、お手元の紙に、王子様がどんな人か書いてみましょう。

書いたなー、とか、これ以上かけないーい。とか満足。ってなったら

次に行きましょう。 時間を5分と決めて、5分たったら辞めるというのも
あります。沢山かけても、ちょっと書いても、どっちも素敵ですよ♡

それでは次です。

2. 王子様からの手紙に入っていそうなキーワード

そんな王子様からの手紙にはいったいどんなキーワードはなんのでしょうか？

愛、平和といった抽象的なものでも。カレーライス、渋谷駅山手線ホームといった具体的なものでも大丈夫です。どんなキーワードが入っていそうですか？

想像しながらこちらもまたメモしていつてみてください。

同じく、

書いたなー、とか、これ以上かけない。とか満足。つてなったら
次に行きましょう。 時間を5分と決めて、5分たったら辞めるというのも
あります。沢山かけても、ちょっと書いても、どっちも素敵ですぞ♡

それでは次です♡

3. 王子様への手紙

自分から王子様へお手紙を書いてみましょう。

「王子さまへ」とかでしょうか？あるいは王子様のニックネームがハーくん
とかでしたら「はーくんへ」とかでしょうか ^^

そこから、書きたこと、思いつたことなんでも書いてみてください。

愚痴かもしれません、感情的な書き方になるかもしれません。

夢を書くかもしれません、今の幸せを伝えるのかもしれません。

どんな内容でもかまいません。

また、数行かもしれません、数ページに渡るかもしれません。

どんな長さでも大丈夫です。その時必要な長さが書かれていることを
信じて書いてみてください。大丈夫です。

それでは次にいきます。

4. 王子様からのお手紙

いよいよ王子様からの手紙ですね。1番で浮かべた王子様のイメージを
想像しつつ、2番ででてきたキーワードも思いつつ

3番のお返事というイメージでもいいですし、それとは全然関係ないお手紙
というイメージでも大丈夫です。

王子様からの手紙を書いてみてください。

書き上がったら、

公開しても大丈夫な方はこちらから投稿頂けると嬉しいです ^^

⇒ <http://goo.gl/qRGdmz>

こっそりが良い方は

こちらからこっそり教えて下さい♡

⇒ <http://goo.gl/A6u4e2>

あるいは、そっと胸に閉まっておくということでも大丈夫です。

※でも、きっとあなた宛のメッセージは他の人へ愛となって届くと

思います。ということはお伝えしたいです♡

少しでもあなたの周りから愛が広がりますように (^人^)

【王子さまからのお礼のおてがみ】

♡=♡

やあ、こんにちは みんな

お手紙のこと協力してくれて、本当にありがとう♡

戻ってきた手紙を読みながら

あー、そうそうこれを伝えたかったんだ。うんうん。

って

思ったり。

僕のメッセージが少しでも届いて、あなたが幸せだったら嬉しいなあって思ったり。

またお手紙書こうかなーって思ったり、
楽しみながら日々を過ごしています♡

今日伝えたかったのは

僕が出した手紙がどんなものだったのかって、
それを書こうって思った瞬間からあなたの人生は
変化しています。

書けない、、、なんて自分を責めないでくださいね。

本当に、書こうって思った瞬間から世界はまた動きだしているのです。

あなたの未来がさらにいいふうになるために動き出しているんです

大切なのは、あなたが「したい」という気持ち

友達の弘くんはいつも「温度を大切に」って伝えてるけれど

そういうこと

僕の呼びかけはあくまできっかけなんだ。

あなたが、さらにいいふうであるための、きっかけ♡

今日もあなたやあなたの周りがいいふうでありますように♡

ハートの国の王子

<編集者の想い>

はじめまして、編集を担当しました石丸 弘です^^。

いかがでしたでしょうか？少しでもお役に立てていたら嬉しいです。

まだまだ未成熟なところがありますが、まずみなさまにお届けしたく形にさせていただきました^^。

僕の夢は「世界中のみんながノーベル平和賞を受賞すること」

そして、みんなが心から、「平和だね地球って」そう思っている世界。

愛をベースに生活が営まれ、愛がベースで組織ができ、国がある世界。そのためにできることをひとつひとつしています。このプロジェクトもその1つです。

今までの歴史に敬意を持ち先人に感謝をし、そしてさらに素晴らしい世界をみんなが実現していく。

「平和はみんなが創るもの」だと思うから。

そして、バラバラにやっていると中々難しいから、平和への願いを持ちながら、それぞれが得意な分野で平和を広げていきながら、それぞれの活動の背景を知りながら、手をつないでいくことが大切だと思っています^^。

だから、僕はいろんなプロジェクトをしています（笑

もし、ご興味あるプロジェクトがあったら関わってもらえたらとても嬉しいです^^。

（プロジェクト一覧は後述^^。）

まずは、この小冊子を通じて読んだ方が、ほっこりしてもらえたり、幸せを感じてもらえたり、変化のきっかけになってもらえたり、いいふうになるためにお役に立てたら嬉しいです^^。

そしてそこから平和の種が広がっていくと信じています♡

石丸 弘

<石丸 弘の関わっている or 応援している その他のプロジェクト>

○ハートの国の王子様からのお手紙プロジェクト

この小冊子が進化して広がっていくことも1つの大切なプロジェクトです^^
ご興味ある方はこちらから詳細をみてもらえたら嬉しいです^^。

⇒ <http://goo.gl/WxUQBV>

○オンラインコーチングサービス Call me

コーチングをリーズナブルに提供することで平和を創る人を増やす営み。

詳しくはこちら ⇒ <http://call-me8343.jimdo.com/>

○オンラインコーチングスクール Smile on me

コーチングを学ぶ人が増えることで、自分に優しく、人に優しくをさらに出来る人が増えると嬉しいという想いでしている活動。

詳しくはこちら ⇒ <http://www.belicoun.co.jp/smileonme/>

○あなたにあった方法がきっと見つかるポータルサイト My Story

うまくいく方法はひとによって違う。自分が成長したらうまくいく方法も変わるかもしれない。洋服を着替えるように今の自分にあったやり方がきっと見つかる。そうしたらその人はもっとスマートに幸せに近づいていく。幸せな人が増えたら世界はさらに平和に近づいていく。そんな想いでしている活動。

⇒ <http://seiko-mystory.com/>

○おむすび君の習慣化サポートアプリ

習慣化が苦手な人をサポートする iphon アプリ。習慣化がスムーズにできたら、きっとその人の幸せな時間が増える。

⇒ <http://goo.gl/vwciwn>

○カルマキッチン

レジに行くと、「あなたのお支払いは必要ありません。前の方があなたの分を支払ってくれていますから^^」そう言われてしまうレストラン。優しさが広がる活動カルマキッチン

⇒ <http://karma-kitchen.jimdo.com/>

○greenz.jp (グリーンズ)

よりよい社会のために活動している人達。そんな人達の情報が一同に集まっている WEB マガジン。社会のために世界のために、その想いが生まれていたらこのサイトに行ってみるとあなたにあった社会活動が見つかるかもしれません^^

詳細はこちら ⇒ <http://greenz.jp/>

○しあわせ書店

本を買うと途上国の子供を助けることに繋がる。そんな個人の想いで続いている。幸せ書店

⇒ <http://www.shiawasearigatou.com/>

○アミ小さな宇宙人

とても大好きな本。愛のこと、優しさのこと平和な世界のことをわかりやすく綴っている小説。物語として楽しみながら僕達にとって大切なメッセージを受け取れる。素敵な言葉が沢山散りばめられているので、パラパラっとめくったところに今必要なメッセージがあったりします。僕の好きな言葉は「足は大地に、理想は高く、心には愛を」

⇒ 「上のしあわせ書店さんで“アミ小さな宇宙人”で検索ください^^」

※アミ小さな宇宙人が大好きな人の集まりも主催していますのでご興味ある方はご連絡ください^^。

○川端洋輔の元氣堂

お祭り大好き楽しいこと大好きな洋ちゃん。アホのバティとも呼ばれていて、フリーハグをしたり富志夢祭というお祭をサポートしていたり、楽しいことを通じてみんなが自分のど真ん中かを自然と生きられたら嬉しいなあという気持ちで生き続けている素敵な男。

⇒ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100001995939858&fref=ts>

○その他にも沢山の活動に関わっていたり応援しています。

ご興味ある方はこちらも覗いてみてください^^

⇒ <http://goo.gl/4y6Ti>

小冊子に関するお問い合わせは編集を担当した石丸 弘までご連絡下さい。

Facebook ⇨ <https://www.facebook.com/hiroshi.ishimaru.8343>

メール ⇨ hiro.mosmos.jp@gmail.com

監修：茶野ゆかりさん

表紙絵・裏表紙：松崎瞳さんが作成してくださいました。

彼女へのお仕事依頼はこちらまで ⇨ <https://www.facebook.com/hicchi>

第0．2版

