

---

読むだけで過去を癒す

# 64の言葉

---

based on  
ミスティカルシャーマン  
オラクルカード

# 目次

## Part1. No.1~12

1. いにしえ人
2. アンデスの十字架
3. 矢
4. 美しい道
5. 最愛のあなた
6. 剣
7. 子ども
8. 円環
9. 完結
10. トウモロコシ
11. 評議会

## Part2. No.13~24

12. コヨーテ
13. カラス
14. 呪い
15. 太鼓
16. 鷺
17. 大地

18. 大地の守り人
19. 火
20. 流れ
21. 集める人
22. ゴーストダンス
23. 無償のギフト
24. 天空のハート

## Part3. No.25~36

25. 聖なる山
26. ハチドリ
27. 狩人
28. ジャガー
29. 旅路
30. 稲妻
31. 地下世界
32. 光の戦士
33. 魔法
34. 多くの道
35. メディソンホイール
36. 地上世界

## Part4. No.37~48

37. 月
38. 神秘のシャーマン
39. フクロウ
40. パチャママ
41. 虹
42. 雨乞い師
43. ラトル
44. 犠牲
45. 予言者
46. 蛇
47. くもった鏡
48. 黒魔術師

## Part5. No.49~54

49. 魂の回復
50. 螺旋
51. 杖
52. 静止
53. 太陽
54. スウェットロジ

## Part6. No.55~64

55. 風を制御する
56. 雷
57. 時間の主人
58. 生命の樹
59. 天上世界
60. ビジョンクエスト
61. 水
62. 野生の女
63. 風
64. 目撃者

# 外山周

## 本音を掬うタロットリーダー

エンパス。うつ病&自殺未遂サバイバー。  
大学をうつ病で中退した後、東京で就職。  
2015年より英語のパーソナルジムの立ち上げに参画し、管理職として採用、研修、カリキュラム作成など運営全般に携わる。

2019年11月、カウンセラー養成講座を卒業。  
モニターセッションを含むカウンセリング総数150本以上。

2020年9月、タロットリーディングに転身。  
モニターリーディング数75件。リリース後の鑑定総数350件以上。現在に至る。



# 1. いにしえ人 / The Ancient Ones

今までいた場所を離れる時は怖いよね。

あの時、あなたはあの場所を離れて歩き出した。あの時に勇気を出したあなたのおかげで、今のあなたがいるよ。

今回もきっと大丈夫。

直感を信じて一步を踏み出してみてください。

今よりずっと自分らしく笑える居場所があるから。

怖くなったら「今までも自分の足で一步ずつ進んできた」  
ってことを思い出して。

## 2. アンデスの十字架 / The Andean Cross

「よし行くぞ！」って思って歩き出しても、「本当にこれで良かったのかな？」って思いたくなる時だってあるよ。

迷ってもいいし、後悔してもいい。  
いつも前向きじゃなくてもいいんだよ。

あなたはそれでも歩みを止めずにここまで歩いた。  
それが一番大切なこと。

これからも「迷っても歩みを止めない」という思いがあればいい。あなたの思いがあなたの味方。

### 3. 矢 / The Arrow

「やってみたい！」って思って、行動に移して、「できたー！」って思って喜んだことだって、きっと今まで何回もあったはずだよな。

あなたには「やりたい」と思ったことをやる力がある。

もし今「頑張ってるのに全然うまくいかない」と思うなら、もしかしてどこかで「やりたい」と思う気持ちに素直になれなくなっただのかもね。

もう一度「やりたい」に正直になろう。上手く行くから。

## 4. 美しき道 / Beauty Way

どんな感情もあっていいよ。

「嫌だよ！ムカつく！」って気持ちも、「嬉しい！やったー！」って気持ちも、同じくらい大切なあなたの彩り。

今どちらか一つの気持ちしか感じられなくなっているなら、きっと今まで「やるべきこと」をいっぱい頑張ってきたんだね。

「これは好きかな？嫌いかな？」って1つずつ自分に聞いてみて。両方あってこそその人生だから。

## 5. 最愛のあなた / The Beloved

あの人に幸せになってほしくて、愛されたくて頑張って、それでも愛されない気がして泣いたこともあったね。

それはあなたの愛が大きい証拠。

あなたは十分に愛を注いだ。あなたの存在があることが、ちゃんとあの人を幸せにしたよ。

だから今度はあなたが愛を受け取る番。

あなたの愛で、あなた自身を幸せにしてあげる番だよ。

## 6. 剣 / The Blade

「何でこんなことしてんだろ」と思いながらもやめられなかったことがあるなら、それがそのままあなたの力。

あなたには人を幸せにする力がある。

今まで辛い思いをして、嫌々続けてきたことだったとしても、あなたはその力を大切に磨いてきたんだ。

「人のために力を使える自分になる」って決めてみて。

きっと現実が動くから。

## 7. こども / The Child

子どもの頃、世界はもっとキラキラしてたよね。

大きくなるにつれて「良い子」になるために頑張って、泣きたいのを我慢して、怒りたいのを抑えて、そんな中でいつの間にか、世界は色を失ってしまったかもしれない。

でもね、両方の世界を知っている今のあなただからこそ出来ることがあるよ。

もう一度純粹な「楽しい！」を探し始めよう。  
キラキラした世界が、今のあなたを待っているから。

## 8. 円環 / The Circle

「どうせ誰も分かってくれない！」って思う時もあるよね。それほど今まで一生懸命頑張って生きてきたんだから、当たり前のことだよ。

だけど本当は、エネルギーはいつも繋がってる。実際に会えなくても、言葉を交わせなくても関係ない。

あなたが生きていることが、巡り巡ってあの人を幸せにして、巡り巡って地球をより良い場所に行っているよ。

それを少しだけ信じられる？ってことなんだ。

## 9. 完結 / Completion

人生は「始まり」と「終わり」の繰り返し。

1つのサイクルが終わりを迎える時は、寂しい気持ちにもなるよね。

今のあなたは、もう前と全然違うよ。

前はできなかったことができるようになって、感じ方も考え方も、前と別人みたいになっているはず。

だから大丈夫。楽しみにしててね。

今のあなただから、次に行く場所もきっと楽しめる。

## 10. トウモロコシ / The Corn

頑張った成果が認められたことだって、本当はたくさんあったよね。

もし今それを思い出せなくなってるとしたら、今まで他人のために尽くしすぎて、ちょっと疲れてしまったのかもしれないね。

あなたが頑張りを続ける限り、必ず実を結ぶものがある。

もっと堂々と自分を幸せにしていんだよ。

そしたらきっと、もっと自然に人に与えていけるから。

# 11. 評議会 / The Council

「本当にこの人生で良かったのかな」って思っちゃう時もあるよね。

苦しい思いをたくさん抱えて、自信をなくして、疲れて嫌になって諦めたくなったこともあったかもしれないね。

それでもあなたは、歩みを止めずにここまで来た。  
それがあなたの答えの全て。

今改めて自分の意思で、自分を信じて次の一步を踏み出して見て。ここからが新たな旅の始まりだよ。

## 12. コヨーテ / The Coyote

誰かに何か言われて落ち込んでしまうこともあるよね。

いろんな価値観の人がいる。

自分とは違う幸せを追いかけてる人もいる。

そんな人たちの中で、自分を見失うこともあるよね。

だけど色々な人が言葉をぶつけてくれるから、「私はこんな人！」 「私は私！」 って言えるようになっていくんだ。

人の言葉に惑わされても、自分の心に正直でいよう。

混乱も落ち込みも、本当のあなたを見つける過程だよ。

## 13. カラス / The Crow

理由なんて頭で考えなくてもいいよ。

本当にやりたいことは、既に行動と態度に出てるもの。  
どんな言葉を使っても、それを誤魔化すことなんてできないのだから。

今あなたを取り巻くこの現実には、良いものも悪いものも全部、過去のあなたが願って作り出したものだよ。

自分の内側を見て、欲しいものに正直でいてね。  
自分の真実を受け入れた時に、現実もガツンと動くから。

## 14. 呪い / The Curse

「自分らしく生きるなんて無理に決まってる」って思って、絶望した夜もあったよね。

あなたが感じたその絶望は、過去の時代に生きたたくさんの人たちも感じていた気持ちなのかもしれないよ。

今を生きるあなたには、選択肢がある。

何度でも「自分らしく生きる」と決めて、選び続けていけばいい。その積み重ねが、必ず絶望を希望に変えてくれるから。

## 15. 太鼓 / Drum

身体が動く方が答えだよ。

何も考えず動いたことが上手くいったり、逆にメリットを考えて慎重に選んだことが失敗したりしたことない？

今まで何度も身体の直感に助けられているはずだけど、つい「自分の頭で考えて出した答えだ」って思いたくなくなってしまふよね。

身体が動かないことからやめていこう。

身体の声が聞くことが、自分らしさへの近道だから。

## 16. 鷲 / Eagle

自分の世界を思いっきり表現してみて、気持ちのいい達成感を味わったこともあったよね。

今もし自信を持てなくなっているなら、どこかで深く傷ついて、痛すぎる思いをしたのかもしれないね。

そのまま傷を抱えて生き続けるのか、傷を癒してまた自分らしさを表現して生きるのか、その選択はいつだってあなただけのものだよ。

今どんなに傷だらけでも、あなたにはちゃんと力がある。

## 17. 大地 / Earth

居場所を求めて彷徨ったこともあったよね。

誰かに寂しさを受け止めてほしくて、「がんばったね」って言ってほしかったかもしれないね。

もし他人からそれを叶えてもらえなかったのだとしたら、それはあなた自身が「居場所をつくる人」だからだよ。

あなたには、誰かの居場所になる力がある。

まずはあなたの心の中に、あなた自身の居場所を作ろう。

## 18. 大地の守り人 / The Earthkeeper

他人のために頑張って、自分のことは二の次で、気付いたら自分がボロボロになっていたりして、「今が楽になればあとはどうでもいい」って泣きたくなるかもしれないね。

そんな時は、ただ自分のために泣こう。

他人の気持ちは後回しでいいんだ。自分のためだけに怒って泣いて、自分の悲しさや悔しさを分かってあげて。

あなたがあなたの気持ちを分かってあげることが、この先ずっと誰かにとっての「居場所」をつくるはずだから。

## 19. 火 / Fire

誰かに対して「ムカつく!」「許せない!」「最悪だ!」  
って思ったことが、今までどのくらいあったらろう?

この「怒り」の気持ちの中に、あなたの譲れない世界観  
と、あなただけの才能が眠っているよ。

もし今気力も行動力も湧かなくなってしまうのなら、  
どこかで「怒り」を押さえつけたのかもしれないね。

自分がどんなことで怒るのか、1つずつ知っていこう。  
あなたがあなたらしく笑う未来のために。

## 20. 流れ / Flow

頑張っても上手くいかない時だってあるよね。

もし今の現実が上手く進んでいなくても、それはあなたの頑張りが足りないからじゃない。ただ「上手くいかない流れ」の時を迎えているだけなのかもしれないよ。

人生には「流れ」がある。

「上手くいく流れ」の時は、頑張らなくても一気にとんとん拍子で現実が動くから大丈夫。  
大切なのは、ただその流れに身を任せていくことなんだ。

## 21. 集める者 / The Gatherer

未来が不安になる時は、落ち着いて周りを見回してみてください。

あなたの周りには、もう既にたくさんの恵みがある。

見落としてないかな？

感謝を忘れてないかな？

逆に欲しくないのに無理やり感謝したりしてないかな？

ちゃんと目に入れて、欲しいものを受け取っていきこう。

その先に「与え合う未来」がちゃんとあるから。

## 22. ゴーストダンス / The Ghost Dance

「自由に自分らしく生きたい」と思っても、やっぱりどうしても難しかったりするよね。

自信がなかったり、行動に移せなかったり、「そんな生き方できるわけない」って思ったりして。

もしかしたらそれはあなただけの不安ではなくて、先祖の代から引き継いできたものなのかもしれないよ。

それを1つずつ開放するのがあなたのお役割。  
先祖に感謝して、自分の代で自由になるって決めてみて。

## 23. 無償のギフト / The Giveaway

あなたは今日も、誰かのためにあなたの力を使ってる。

お礼を言われて嬉しくなったり、逆に当然みたいに思われて悲しくなったり、「なんで私ばかり」って思うことがあるかもしれないね。

そんな時は、まず一番に自分を満たそう。

自分を削りすぎなくていい。

他人に与えるために無理しすぎなくていいんだよ。

あなたが笑顔でいられることが、一番大切なものだから。

## 24. 天空のハート / The Heart of Sky

どんな願いがあってもいいよ。

もし「どうせ叶わない」「願い事なんてない」と思うなら、今まで色んなことを我慢しすぎて、心が少し疲れてしまってるかもしれないね。

まずは「願いを叶えていいんだ」という許可を出そう。

小さな願いから叶えてみよう。

だんだん大きな願いが分かるようになるから。

どんな大きな願い事だって、願えば必ず叶うからね。

## 25. 聖なる山 / The Holy Mountain

何か大きな挑戦をしていると、途中で苦しくなって「やめとけばよかった」って思いたくなったりするね。

そんな時は、「この挑戦が終わる頃どうなってるかな」って想像しよう。

どんな自分になりたくて、どんな未来がほしくて、この挑戦を始めたんだっけ？

苦しい時こそ、順調に現実が動いている証拠。  
この挑戦が終わる頃、必ずなりたい自分になれるはず。

## 26. ハチドリ / The Hummingbird

常識に囚われすぎると未来が不安になってしまうね。

今まで人の目線が気にして生きてきたとしたら、本当は誰よりも「楽しく生きたい！」って願って生きてきたのかもしれないよ。

「不安だけどやってみよー！」

「楽しそうだからやってみよー！」

このくらいの軽いノリで、今楽しいことを選べばいいよ。  
それが必ず未来の幸せをつくるから。

## 27. 狩人 / The Hunter

あなたには大切なものを守る強さがある。

家族や友達、亡くなった先祖が守ったもの、あなた自身の信念や価値観、そんな大切なものをたくさん抱えて、今まで生きてきたよね。

だからこそ、時々「相手の大切なものを蔑ろにしてないかな？」って振り返るといいね。

自分の大切なものを守るためだからといって、相手と相手の大切なものを踏み躪ることがないように。

## 28. ジャガー / Jaguar

100%満足がいく環境じゃなくても、多少の不満があっても、「まあこんなもんでしょ」って思っていないかな。

そこはなんだかんだ言って居心地いい場所で、がんばって外へ踏み出すよりは、留まる方が楽だと思ってしまうかもしれない。

だけど今までの人生で、何度も自分の意志で「いやもう違う！先に進むんだ！」って思って進んできたはずだよ。

あなたには強い意志があるってこと思い出して。

## 29. 旅路 / The Journey

動けなくなる時もあるよね。

「動かなきゃ」って思ってるのに気力も行動力も湧かない時は、焦るし不安にもなるかもしれない。

進めなくなるのはあなたが弱いからじゃない。  
後から思い返してみれば、そういう時にこそ本当に進むべき道が明らかになってたりするんだよ。

未来にどんな経験をしたいのか、自分の思いに正直でいよう。「よし！」と思えた時に、必ず道が拓けるから。

## 30. 稲妻 / Lightning

「今の私がいるのは、あの時のあの出来事のおかげ」

そんな風に言える出来事が、過去にいくつもあるんじゃないかなあ。

渦中にいる時はすごくしんどくて、嘆いたり泣いたりしたかもしれない。それを1つずつ乗り越えて、大切に自分の道を選んできたから、今のあなたがいるんだよ。

衝撃的な出来事は、本当のあなたに戻る儀式のようなもの。あなたにはそれを受けて立つ力があります。

## 31. 地下世界 / The Lower World

過去を思い出す時、どんな気持ちになるかな。

後悔や罪悪感が湧いて、「過去の自分を許せない！」って思うかな。それとも楽しかったことを思い出して、「あーそれなりによく生きたな」って思うかな。

どんな過去も、ただあなたが頑張って生きた軌跡。  
あなたの体の中に、無数の過去が宿ってる。

思い出したくない過去も全部見つめてあげよう。  
それが必ず力を与えてくれるから。

## 32. 光の戦士 / Luminous Warrior

絶望したこともあったよね。

この先どうやって生きればいいのか分からなくて、「もうこれ以上は無理！」って思ったかもしれないね。

あなたはその絶望から逃げなかった。

何度も立ち上がってここまで歩いた。

それはとても勇気が要ることで、すごいことだよ。

絶望を直視する力がある人は、必ずそれを優しい強さに変えていける。あなたの優しい光があることが、これからどれだけの人を救うだろう。

## 33. 魔法 / Magic

未来が不安になると、つい「誰も助けてくれない」って思っちゃうことがあるよね。

もしかしたら過去のどこかで、「ちゃんとしたいいい子にならなきゃいけない！」って思ってしまったって、ワクワクやドキドキを忘れてしまったのかもしれないね。

もう無理して頑張らなくても大丈夫だよ。  
ただ無邪気に笑ってるだけで、全てが上手くいくから。

あなたはあなたのままで、ちゃんと命に愛されている。

## 34. 多くの道 / Many Path

やりたいことを我慢してない？  
どうせ私には無理って思っていないかな？

今までは他人を優先したり、誰かが喜ぶ方を選んだりして、自分がやりたいことを選べなかったかもしれないね。

それも含めて、全部あなたの大切な決断だったよね。  
あなたはあなたの意思で、ちゃんと自分の道を選んで生きているよ。

これからは自分が一番嬉しい道はどれ？って問いかけて。

## 35. メディソンホイール / The Medicine Wheel

愛着のあるコミュニティを離れる時は、「本当にこれでいいのかな」「私の努力不足だったんじゃないかな」って思ってしまうことがあるよね。

勇気を出して飛び出すよりも、今までの関係性に留まる方が楽かもしれない。

だけど今まで生きてきて、何度も「怖いけど行く！」って思って挑戦したことがあったはずだよ。

留まるためじゃなく、進むために力を使おうって決めて。

## 36. 地上世界 / Middle World

誰かのちょっとした言葉に傷ついて、生きるのが嫌になるほど悲しくなっちゃうこともあるよね。

あなたはそれを何度も乗り越えて、今なら「ネガティブな感情も怖くない」って知っているんじゃないかな。

「不安」を感じるから「安心」が分かる。

「悲しみ」を感じるから「喜び」も感じる。

ネガティブに吞まれそうになる時も、焦らず落ち着いて受け止めて。ポジティブに転じる合図のはずだから。

## 37. 月 / The Moon

いつも休みなく頑張らなくちゃ！って力んでないかな？

何が怖くて、どんな未来が不安で、誰に何をしてあげたくて、そんなに歯を食いしばってまで頑張るんだろう。

もしかして今までどこかで「頑張れなくてあの人を失望させてしまった」って思ったことがあったのかな。

もっと自分のために生きよう。気まぐれに生きて大丈夫。本当はあなたが笑顔でいるだけで、周りに素敵な影響を与えているはずだから。

## 38. 神秘のシャーマン / The Mystical Shaman

努力して身に付けた肩書きは愛しいよね。「私はーーだから」って思うことで、その役割が力を与えてくれることもあったかもしれない。

でももしその肩書きや役割が窮屈に感じ始めたなら、手放すことにオープンになろう。

全て取っ払った時、あなたはどんな世界を望むだろう。

「ーーとしての自分」っていうレッテルを全て手放したとしても、本当のあなたは何も変わらない。

## 39. フクロウ / The Owl

「傷ついた」「私は悪くない」「全部あいつのせいだ」って思いたくなる日もあるよ。それもまた頑張ってるって生きてる証拠。

だけどね、あなたはそこで終わる人じゃない。認めたくない真実も、受け入れる力がある人だよ。

少し休んで体力を取り戻したら、「この現実には私に何を伝えようとしてるんだろう？」って思ってみよう。

その答えが分かった時に、現実もまた動き始めるから。

## 40. パチャママ / Pachamama

誰かに寄り添って欲しいと思う時もあるよね。その気持ち  
が分かるから、傷ついた誰かに寄り添いすぎちゃうことも  
あるかもしれない。それはあなたに大きな愛がある証拠。

でもね、自分を後回しにしてまで他人にエネルギーを注が  
なくてもいいんだよ。

まず自分自身を愛で満たそう。

体に優しいものを食べて、たくさん泣いて、ゆっくり眠っ  
て。それがそのまま人を愛することにも繋がるから。

## 41. 虹 / The Rainbow

いつだって幸せな未来がほしいよね。

「頑張ればいいことがある」「もう少し我慢すればきっと変わる」って思って、周りの小さなサインで一喜一憂したこともあったかもしれないね。

景色が変わる時は一瞬で、刻一刻と状況は動くもの。

受け身で待ってるだけでは流れていってしまうから、幸せな予兆を感じる時こそ、自分の意志で「幸せを迎え入れる！」という姿勢を整えて。

## 42. 雨乞い師 / The Rainmaker

「どうせ願っても叶わない」って思っていないかな。

何度も「願っても駄目だった」って思ううちに、いつの間にか願うことすら諦めてしまったかもしれないね。

だけど本当は、あなたは今日この瞬間も、当たり前前に願いを叶えて生きてるよ。ごはんを食べることも、お風呂に入ることも、小さな願いを叶えているということ。

毎日願いを叶えていることを、少しだけ思い出してね。そして大きな願いを描いて行動を始めて。

## 43. ラトル / The Rattle

誰かを元気付けたいと思っても、言葉が空回りしてしまうこともあるよね。伝えたいことの半分も伝わらなくて、無力感を抱いたりするかもしれない。

そんな時は、あなたには自分で思ってる以上の影響力があるんだってことを思い出して。

直接言葉を交わしてなくても関係ない。

あなたが普段紡いでる言葉や表情や、発してるエネルギーそのものが、今日も誰かを元気にしてる。本当だよ。

## 44. 犠牲 / The Sacrifice

「私が我慢すれば丸く収まる」って思って我慢したことが、今までどれだけあっただろう。

辛かったね。何度も泣いたことがあったよね。それでも相手を優先してきたとしたら、それはあなたが周りの幸せを願えるくらい強い人だったということだよ。

もう我慢しなくていいよ。自分を一番幸せにして。

相手の幸せを願えるあなたがまず幸せになったら、お互いが双方幸せになれる方法も探していけるはずだから。

## 45. 予言者 / The Seer

目の前の出来事に振り回されて、どうしたらいいか分からなくなってしまうこともあるね。そんな時ほど頑張って、頭で考えて道を切り拓いてきたかもしれない。

だけど今回は少しだけ目を閉じて、敢えて現実を見ないで逃げてみよう。別の答えがあるかもしれないから。

目に見える世界だけが真実じゃない。今日の前で起きてることも、決して苦しいだけの出来事じゃないんだ。

惑わされないうで、直感と心に聞いてみて。

## 46. 蛇 / The Serpent

好きな人と一緒にいる時って幸せだよね。

大切な相手と触れ合うだけで、「嬉しい」「幸せ」「明日もがんばろー」って思えるんだよね。

もし一緒にいて「疲れる」「自分が惨めになる」みたいな感覚があるなら、自分のためにそっと離れよう。  
あなたの命を一番に守っていいんだからね。

今日も自分らしいおしゃれをして、気分をアゲて、楽しい場所にいったらっしゃい♡

## 47. 曇った鏡 / The Smoky Mirror

大切な人に幸せになってほしくて、できればもっとあなたを好きになってほしくて、「理想の自分」を目指して頑張り過ぎたのかもしれないね。

本当のところ、あなたはどんな関係を望んでいただろう。本当は何が好きで、どんな時に幸せを感じてたのかな。いつの間にそれを忘れてしまったね。

これ以上あなたが無理する必要なんてない。

「本当の自分を迎えに行く」って決めてみて。

## 48. 黒魔術師 / The Sorcerer

あの日どうしても感情を抑えられなかったこと、言葉で相手を傷つけたことを、今でも後悔してるのかな。

そろそろあの時の自分を許してあげよう。  
感情を抑えられなくなるほど、相手を傷つけてしまうほどに、あなたも深く傷ついてたってことだから。

悲しかったね。嫌だったね。不安な思いもしたよね。

そんな自分に寄り添ってあげてたら、そのうちまた会える日も来るよ。その時「ごめんね」って言えるからね。

## 49. 魂の回復 / Sour Retrieval

心が痛すぎる時は、無理して前に進まなくてもいいよ。

心の傷をしっかり見てあげよう。

その傷は、いつどこでどうやってついたものだったけ？

決して他人からつけられた傷だけじゃない。あなたがあなたを守るために戦って、その結果ついた傷もあるよね。

少しゆっくりしながら、傷を癒そう。

戦ってきたあなた自身に、「ああ頑張ったね」「ありがとう」って言ってあげて。

## 50. 螺旋 / The Spiral

寂しい夜もあるよね。不安に押しつぶされそうで眠れない夜を、今まで何度も越えてきたかもしれないね。

あなたには「寂しい」の奥を見つめる力があるよ。

「寂しい」の奥にあったのは、誰かに助けて欲しいとか、安心させてほしいとか、抱きしめて欲しいとか、そんな愛を求める気持ちだったんじゃないのかな。

あなたがあなた自身を抱きしめる時、同時に他の誰かも抱きしめてあげられるようになるんだ。

## 51. 杖 / The Staff

今まで歩いてきた道に自信を持とう。

いっぱい傷ついていっぱい泣いて、それでも何度も奮起して立ち上がって、また歩き出してきたよね。

そんなあなただからこそ、今使える力がある。  
その力で未来を変えられるとしたら、どんな世界を創ろうか。どんな世界で、誰とどんな風に過ごしたい？

これからは少しだけ自覚を持ってみよう。  
あなた自身の力で、より良い未来を創るんだって。

## 52. 静止 / Standstill

不安ばかりがグルグルして、全然計画通りに行かなくて、急いでやらなきゃ！って思って解決策を考えて、つい頑張りすぎちゃうこともあるよね。

それもあなたが「こんな未来が欲しい」と願った証拠。

今まで頑張ってきたあなたには、きっともう確かな答えがあるはず。今は少しだけ、それを信じてみればいい。

考えるのをやめて、何か楽しいことをやろう。  
身体が軽くなった時、必ず次の道が見えるから。

## 53. 太陽 / The Sun

季節は日々移ろうもの。

今までなら絶対やらなかったことをやりたくなったり、逆に今まで大切にしていたことをやめたくなくなったり、感覚はどんどん変わるよね。

どれも大切な「出発」の合図だよ。

少し不安があっても大丈夫。「とりあえずやってみるか」  
「一回やめてみるか」くらいの気軽さで歩き始めてみれば  
いいよ。疲れたらまた休めばいいのだからね。

## 54. スウェットロッジ / The Sweat Lodge

「傷ついた自分」のままではいるのは楽なんだ。

だけどずっとその世界観に留まるのか、それとも自分の力で抜け出して、新しい世界で自分らしく生きるのか、その選択はいつだってあなた自身のものだよ。

痛みを伴うかもしれない。

激しく泣くことになるかもしれない。

それでも少し怖くても、全て受け入れようと決めてみて。

その先で、きっと「生きててよかった！」と思えるから。

## 55. 風を制御する / Taming the Wind

大きな選択に迷う時は、ついヒントを調べまくったり、人に聞いたりしちゃうね。そうしてるうちに何が良いか分からなくなって、余計に混乱しちゃったりしてね。

それもまたより良い未来を願った証拠。

だけど結局、答えは自分の中にしかないんだ。

やってみて後悔して泣いたっていいじゃん。誰に何を言われたって、自分がやりたい方を選んでいけばいい。いつだってありのままのあなたが一番いいよ。

## 56. 雷 / Thunder

生きてると時々、何もかも一気にガラッと変わってしまうような「変化」のタイミングがあるよね。

周りの環境が先に動くと、なんだか取り残されたような気持ちになって、自信をなくしたりするかもしれない。

だけど本当は、そんな時こそ「もっと自分らしく生きたいか？」って問われているんだ。

「受けて立つ！」って思えたら、自分の意志で変化に飛び込んで。想像を越えた未来が待ってるよ！

## 57. 時間の主人 / The Time Master

今この瞬間の体の感覚に、どのくらい正直になれているだろう。力んだり緩んだりする瞬間に気付けてるかな？

素直に「最高一♡」って感じられてる？

頭であれこれ分析したり、理由をつけたりしてない？

過去の痛みで吞まれて、今を見失ってないかな？

今この瞬間に留まろう。

深呼吸して、喜びも悲しみも全て感じ尽くして。

そんな「今」の連続が、今も遠くの未来をつくってる。

## 58. 生命の樹 / The Tree of Life

辛い時間が長く続くと、「短期間で一気にガラッと現実を変えたい！」って思ってしまうね。

だけどやっぱり変わっていくには時間がかかるし、辛いことが全部なくなるわけじゃないんだ。辛いけれどね。

それを受け入れた時、人生は一気に楽になる。

いいこともあれば、悪いこともある。

その全てを抱きしめて生きてるうちに、気付いたら誰かに背中を預けてもらえるようになってるのかもしれないね。

## 59. 天上世界 / Upper World

単調な毎日で、それなりに生きてて、大きな不満もないけど幸せでもなくて、「あーこの先もずっとこんな人生なのかな」って思っちゃう日がないかな？

人には「天命」があって、実現したい未来があって、それに相応しい人生を選んで歩いているということ、今どのくらい信じられているだろう。

今までもずっと、一つの未来を願って歩いてきたはず。それを思い出した時に、「人生かけてこれをやるんだ！」って思えるからね。

## 60. ビジョンクエスト / The Vision Quest

「天命を生きたい」と思っても、自分の天命が何かなんてなかなか分からないよね。確信が持てなくて、誰かに答えを聞きたくなっちゃうかもしれない。

だけどこここまで歩いてきたあなたは知ってるはずだよ。自分の内側から湧いてくる答えだけが真実なんだって。

一人で自分と向き合う時間を大切にしよう。

そのうち「やりたいこと」と「やるべきこと」が一致する瞬間がやってきて、それが答えだったと分かるから。

## 61. 水 / Water

「やりたい！」って本気で思えば思うほど、「怖い」「無理」「不安だ」「やめよう」って思いも湧いてくる。感情に吞まれちゃうこともあるよね。

そんな時があっても大丈夫。  
時には思いっきりネガティブに吞まれてみたらいい。

いっぱい泣いて一時的に動けなくなったらって、すぐまた次のチャンスが巡ってくるから。

気持ちをスッキリさせて、体を軽くして待っててね。

## 62. 野生の女 / Wild Woman

他人の目を気にして自分を抑えてしまったことが、今まで何度あっただろう。

「親として」「社会人として」「配偶者として」そんな役割に沿った言動をする自分に、少し疲れてないかな。

もっと自分らしいエネルギー全開で生きて大丈夫。

1つずつやりたいことをやって、その姿を存分に人に見せつけよう。必ず見ててくれる人がいる。そうして少しずつ次の道ができていくから。

## 63. 風 / Wind

生きてる限り、全てが変わり続けていくよね。  
自分も、あの人も、関係性も、街の景色も全部。

時々それが寂しくなって、「ずっと今のままでいたい」って感じることもあったよね。それでも変化を受け入れて、こうしてここまで歩いてきてる。

進むのが怖くなった時は、思い出して。

みんなそれぞれ大切な日々を過ごして、変化を受け入れて、前より自分らしくなって、また出会っていくんだ。

## 64. 目撃者 / The Witness

「自分が頑張れば状況を変えられる！」と思っていない？

確かに今のあなたには、頑張れば状況を変えられちゃう力だって持っているよね。だけど本当は、「なんで状況を変えたいの？」っていう理由の部分に真実があるんだ。

今日の前に広がる現実だけが真実じゃない。  
視点をちょっと変えるだけで、無数の真実がある。

複数の真実をみることにチャレンジしよう。動じない芯の強さを持って、思いきり人生を楽しむ日のために。

「タロットの解釈を語る会」

定期開催中！

<https://colorflow.jp/storytelling/>

