

# 『無為×不安癒し：Wu Wei for the Anxious Mind』

』

## 30日間ワークブック

著者：鼎隆（ディン・ロン） ・ 雲間道（cloudlanddao.xyz） 主人

## はじめに：なぜこのワークブックが必要なのか

私は鼎隆（ディン・ロン）です。この道25年になります。

この25年間、私は上場企業の管理職が道観の門前で泣くのを見てきました。卒業したばかりの若者が私の前で手が震えて湯呑みを持ってないのを見てきました。母親になった女性が「道士さん、私は息をするだけでも疲れるんです」と言うのを見てきました。彼らが私を訪ねてきたとき、皆自分は「病気だ」と思っていました。でも、あなたの認識を覆すかもしれない事実を伝えたいと思います——

不安はあなたの敵ではありません。

不安は、あなたの身体が、あなたの直感が、そしてあなたの生命の深いところにある何かが、全力であなたに信号を送っているのです。ただ、私たちが幼い頃から学んできたのは「闘う」こと——不安と闘い、不安に打ち勝ち、不安を消し去ること。でも、気づいていますか？ 闘えば闘うほど、不安は強くなっていくのです。

だからこそ、このワークブックを書きました。

私があなたに教えたいのは、不安に「打ち勝つ」ことではなく、道教が三千年にわたって語り継いできた一つの真理を学ぶこと：無為（むい）です。

焦らないでください。「無為」と聞いて——「寝そべり？ 何もしない？ じゃあ住宅ローンはどうするんだ？」と思うかもしれませんね。

無為は寝そべりではありません。無為とは——川の流れに逆らうのをやめて、流れの方向に沿って、最小限の力でいきたい場所にたどり着くことです。無為とは、石は自分を硬いと思っているけれど、水滴が石を穿つということです。

このワークブックは全7章と30日間の日記で構成されています。各章では、まず実話をお話しします（名前はすべて仮名ですが、話そのものは実話です）。そのあと、すぐに実践できるエクササイズをお届けします。30日間の日記は、毎日たったの5分——論文を書く必要はありません。ひと言かふた言、一つの観察、一つの身体感覚で十分です。

さあ、始めましょう。

# 第1章：不安は敵ではない —— ある道士の不安診断

---

## 鼎隆の話

2016年の秋、小林（シャオリン）という若い女性が私を訪ねてきました。彼女は29歳、深センのIT企業でプロダクトマネージャーをしていて、年収は決して低くありませんでした。でも彼女は「もうすぐ死にそうだ」と言うのです。

彼女の症状はこうでした：毎朝、目覚ましが鳴る前に目が覚めるのです——自然な目覚めではなく、胸の奥から湧き上がる恐慌感に無理やり起こされるのです。心臓は喉から飛び出しそうなほどドキドキしていました。会議中、彼女は会議室に座り、表面上は普通に見えましたが、実際は手のひらは汗まみれ、頭の中では百もの声が同時にしゃべっていて、でもそのどれもつかまえないのです。

彼女は病院で診てもらい、心電図、24時間ホルター心電図、甲状腺機能を検査しました——すべて正常でした。医者は抗不安薬を処方し、彼女は2ヶ月間服用しました。彼女は言いました。「頭は確かに静かになった。でも、自分が自分じゃなくなったみたい。ガラスの向こう側で生きているような感覚なの。」

彼女が私を訪ねてきたのは友人の紹介でした。座るなり第一声：「道士さん、私、前世で何か悪いことをしたんでしょうか？」

私は言いました：「まずお茶を一口どうぞ。」

彼女は飲みました。それから私は言いました：「前世には何もありません。あなたの今の問題は——あなたはもう三年連続で、本当の意味で休んでいないのです。」

彼女は黙りました。三十秒ほどして、涙がこぼれ落ちました。

私は彼女に尋ねました：「あなたの体の中にある、あの張り詰めた感覚は、何に一番似ていますか？」

彼女は少し考えて言いました：「限界まで引き絞られた弓みたい。ゆるめられないの。寝ているときも、ずっと引き絞られたままなの。」

私は言いました：「いいでしょう。では、まずその弓のことは置いておきましょう。教えてください。あなたの体は、動悸以外に、どこが不快ですか？」

彼女は言いました：「胃です。食後に胃が張って、時々理由もなく胃が痛みます。あと肩。肩が石みたいに硬いんです。」

私は言いました：「小林さん、よく聞いてください。あなたは病気ではありません。あなたの体はあなたよりずっと賢いのです。あなたの体が伝えているのは三つのことです：第一に、あなたの仕事量はあなたが耐えられる限界を超えている。第二に、あなたの心の中に、ずっと押し込めて処理していないことがある。第三に、あなたは立ち止まる必要があるけれど、立ち止まる勇気が出ないのです。」

## 道教は不安をどう見るか

私は25年間道士をしていて、何百人もの不安を抱えた人たちを見てきました。はっきり断言できます：道教の視点から見れば、不安は病気ではなく、信号です。

車を運転しているとき、ダッシュボードに赤い警告灯がついたとします——あなたは布きれで警告灯を覆い隠して「よし、問題解決」とはしないでしょ。あなたは確認するはずで：燃料切れか？ エンジンがオーバーヒートしているのか？ それともブレーキに問題があるのか？

不安は、あなたの身体のダッシュボードに灯った赤い警告灯なのです。

現代人の最大の問題は何でしょうか？ 警告灯がついたあと、エンジンを見に行かずに、薬を二錠飲んで警告灯を消し、そのままアクセルを踏み続けることです。

道教の考え方はまったく異なります。『道德経』にこういう言葉があります。私なりにわかりやすく訳すと：「本当に優れた人は、感情がないのではなく、感情の源を察知できる人である。」

具体的に言えば、道教では不安を三つの層で捉えます：

**\*\*身体の層\*\***：あなたの体は症状を使ってあなたに話しかけています。動悸、不眠、胃痛、頭痛、肩のこり——その一つひとつが信号であり、故障ではないのです。

**\*\*生活の層\*\***：あなたは自分に合わない生活を送っています。仕事のペースが速すぎるのかもしれない。喜ばせる必要のない人を喜ばせようとしているのかもしれない。心の底では望んでいない目標を追いかけしているのかもしれない。

**\*\*道（タオ）の層\*\***：あなたは自分の本質からあまりにも遠く離れてしまっています。英語圏の人にもわかりやすく言えば——あなたは「本当の自分」から遠く離れているのです。あなたは役割を演じていて、自分自身でいられていないのです。

不安を敵にしないでください。不安を伝令として扱ってください。伝令の訪れ方は時に乱暴で、あなたを眠りから叩き起こすかもしれませんが、その運んでくる知らせは、あなたが真剣に耳を傾ける価値があるのです。

---

#### 【エクササイズ：不安タイプ自己チェック表】

過去一ヶ月の間に、以下の状況を経験したものにチェックを入れてください（複数選択可）：

身体信号グループ：

- 夜中に目が覚め、その後もう眠れない
- 動悸、心拍数の上昇、特に静かにしているとき
- 胃の不快感——胃もたれ、胃痛、胃酸の逆流。ただし検査では大きな問題なし
- 肩と首が石のようにガチガチにこっている
- 頭痛、特に午後または夜間に悪化する
- 呼吸が浅く、「空気が足りない」と常を感じる
- 理由のない発汗、または手足の冷え

心理信号グループ：

- 頭の中で常に自分を批判する声が聞こえる
- 決断がどんどん難しくなり、小さなことでも延々と悩む
- まだ起きていないことをいつも前もって心配する
- 以前は好きだったことに興味が持てない
- 自分が「演じている」ように感じ、本当の自分ではないと感じる
- 立ち止まるのが怖く、立ち止まると落ち着かなくなる

行動信号グループ：

- スマホをスクロールする手が止まらないが、スクロールした後の方がもっと不安になる
- 大事なことを先延ばしにし、そのあと自責で自分を罰する
- 人付き合いを避ける。人に会いたくないのではなく、「対応しきれない」と感じる

- 過食またはまったく食欲がない
- 親しい人に理由もなくイライラをぶつける

スコア計算:

- ・ 身体信号 ≥ 3個: あなたの身体はすでに「ストップ」を叫んでいます。
- ・ 心理信号 ≥ 3個: あなたの内面が伝えています——今の生活スタイルはあなたに合っていません。
- ・ 行動信号 ≥ 3個: あなたはすでに不健康な方法で「自己救済」しようとしています、方向が逆です。

もし三グループすべてで3個以上該当した場合: 怖がらないでください。あなたは一人ではありません。私がこれまで見てきたケースの80%以上がこの基準に当てはまります。このワークブックはあなたのために書かれたものです。

---

## 第2章: 石と川——無為 (Wu Wei) の核心的メタファー

---

### 鼎隆の話

2019年、越境ECをやっている男が私を訪ねてきました。彼の名は大鵬 (ダーポン)、34歳、自分で起業した社長で、十数人のスタッフを抱えていました。彼が来たとき、私は細かいディテールに気づきました——彼のスマホの画面は割れていたのに、ずっと交換していなかったのです。後に親しくなってから、なぜ画面を交換しないのかと尋ねました。彼は言いました: 「そんな時間、どこにあるんだよ? トイレにいるときだってメッセージを返してるんだ。」

大鵬のビジネスは2017~2018年は好調で、年間売上は二千万に達しました。しかし2019年になると、プラットフォームのルールが変わり、競合他社は血みどろの価格競争を仕掛けてきました。彼の毎日の対応策は——「もっと頑張る」こと。朝6時に起きてデータをチェックし、夜中の2時まで仕入れ先に返信し、週末は存在せず、彼女とはすでに別れていて、彼は「今の自分に恋愛する資格はない」と言いました。

結果は? 頑張れば頑張るほど、数字は悪化しました。チームも彼に追い詰められて崩壊寸前で、主力社員3人が相次いで退職届を出しました。彼は私に言いました: 「道士さん、俺は能力が足りないのでしょうか? もっと頑張らないとダメなんですか? もう一段ギアを上げましょうか? 」

私は血走った目をしている彼を見て、尋ねました: 「山の中の溪流を見たことがありますか? 」

彼は一瞬きよんととして: 「は? 」

私は言いました: 「山の中の溪流は、大きな石にぶつかったとき、どうすると思いますか? 正面からぶつかったりはしません。迂回するのです。左がダメなら右に行き、右もダメなら石の下から染み込んでいきます。どうしてもダメなら、立ち止まって、水を溜めます。水が十分に溜まったら、石を越えて、また前に流れていきます。溪流は決して石と張り合ったりしません。」

彼は黙り込みました。

私は続けました: 「今のあなたはあの石です——でも同時に、あなたはあの川でもある。自分は真正面からぶつかるのが強いことだと思っているけれど、あなたは自分が本来流れることができるのを忘れていて。あなたの競合他社、プラットフォームのルール、市場の変化——これらはみな石です。あなたは自分が『努力してい

る』と思っているけれど、実際は自分の頭で石にぶつかっているのです。」

半年後、大鵬はあることを実行しました：彼は会社のSKUを30から5つのコアモデルに絞りました。チームを15人から8人に減らしましたが、残った8人の給料は全員上げました。彼は私にこう言って、今でも覚えている言葉があります：「道士さん、俺は前まで、自分は努力が足りないんだと思っていた。でも後になってわかった——努力の方向を間違えてたんだって。」

## なぜ「争わないこと」がむしろあなたを勝たせるのか

『道徳経』に老子の言葉があります：「天下莫柔弱於水、而攻堅強者莫之能勝。」

わかりやすく言い換えると：この世界に水より柔らかいものはない。しかし、硬いものを打ち砕くことにおいて、水に勝るものはない。

これはきれいごとではありません。物理学です。

長江三峡を見てください。あれほど硬い岩が、水によって数百メートルの深さの峡谷を刻まれています。水は何か特別な技を使ったのでしょうか？ いいえ。ただずっと流れ続けただけです。焦らず、諦めず、真正面からぶつからず。でも、ずっとそこに在り続けた。

無為（Wu Wei）の核心は：無駄な闘いをしないこと。力を、本当に変えられる場所に注ぐことです。

三つのシーンで例をお見せしましょう：

シーン1：上司と意見が合わない。あなたが反論すればするほど、上司はますます自分の意見に固執する。でも、まず相手の論理に沿って最後まで聞き、言い終わったところで、そっと「では、別の角度から試してみるとしたらどうでしょう」と問いかけてみる——効果はまったく違います。水は石を迂回したのです。

シーン2：眠れない夜。ベッドに横たわって自分に言い聞かせる「早く寝ろ！ 早く寝ろ！ 明日は大事な会議があるんだ！」——こうすればするほど眠れなくなる。でも、起き上がって、白湯を一杯飲み、好きな本を二ページ読み、「眠れなくても大丈夫、横になっているだけでも休養になる」と自分に言ってあげる——すると、いつの間にか眠りに落ちている。水は自分を強制しません。

シーン3：ダイエット中。自分に厳格な計画を課す。毎日1200キロカロリーだけ、5キロ走る。第一週はやり遂げた。第二週で崩れた。そして過食に走り、「自分はなんて意志の弱い人間なんだ」と思う。でも、毎日15分多く歩くことから始めて、ゆっくり調整していけば——水は急がない。でも、水は必ずたどり着く。

---

【エクササイズ：あなたの生活の中で「真正面からぶつかっている」3つのことを見つけよう】

ペンを手にとって、以下に書いてください：

私が真正面からぶつかっている3つのこと：

\_\_\_\_\_ (仕事・学業について)  
\_\_\_\_\_ (人間関係・家庭について)  
\_\_\_\_\_ (自分自身について)

もし「水」のやり方でやるとしたら、どうするか？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ヒント：「水」の思考法とは——

- ・ 障害物と正面衝突しない。別の道を探す

- ・ すぐに結果を見ようと自分に強制しない。ゆっくり進むことを自分に許す
  - ・ 「一発解決」を求めない。毎日少しずつ前に進む
  - ・ どうしても迂回できないものにぶつかったら、まず力を溜めて、タイミングを待つ
- 

## 第3章：身体不安マップ——不安はどの器官に住んでいるのか

---

鼎隆の話

### 『無為×不安克服』30日間ワークブック — 第4～6章

---

#### 第4章：呼吸は行動に先立つ — 道士が教える三つの呼吸法

多くの人は道士が一日中、座禅や瞑想をしていると思っています。何時間も座り続けているのだらうと。しかし、師匠が私に教えてくれた最も大切なことは、実にシンプルなものでした——呼吸です。

私が25歳のとき、初めて師匠について法事を行ったのですが、緊張で手のひらは汗だく、法器さえ持ちこたえられそうにありませんでした。師匠は私を一目見て、こう言いました。「まずはあれこれ考えるな。息を吐き出してみろ。」たったこの一言を、私は十数年かけてようやく深く理解することになります。

もう少し最近の例を挙げましょう。去年、CEOの友人が私を訪ねてきました。彼はまもなく投資家との重要な交渉に臨むところで、数千万単位の企業評価がかかっていました。彼は私の茶室に座っていましたが、足は震えっぱなしで、声もふわふわと落ち着きがありません。彼は言いました。「鼎隆、あらゆる方法を試したよ。深呼吸、マインドフルネス、冷水シャワー、どれもダメだ。目を閉じると、相手が言うかもしれない一言一句が頭の中を駆け巡ってしまうんだ。」

私は彼に手を腹に当てさせて、たった一つのことをしてもらいました。口でゆっくりと息を吐き、肺の中に空気が一滴も残っていないと感じるところまで吐き切る。そして止める。自分から吸いにいかない。身体が自分で吸うと決めるのを待つ。です。

彼はその通りにやりました。30秒後、彼は目を開けて私を見て言いました。「足の震えが止まった。」

魔法ではありません。生理学です。不安のとき、あなたの交感神経はフル稼働しています——心拍数は上がり、筋肉は緊張し、呼吸は浅く速くなります。「落ち着け」と自分に言い聞かせれば聞かせるほど、余計に落ち着けなくなります。なぜなら、あなたは脳で神経系に逆らおうとしているからです——神経系は脳の言うことを聞きません。しかし、呼気を長くすることは副交感神経を活性化させます。これはあなたが直接操作できるスイッチなのです。



7日間の目標：7日間連続で記録し、平穏度に変化があったかを見てみましょう。平穏度が3から3.5になっただけでも、あなたの神経系が、本来できなかったことを学びつつある証拠です。

---

## 第5章：世界がみんな「突き進め」と言うとき——無為で内巻（インボリユーション）に抗う

私のクライアントに、ある起業家があります。30代前半で、会社は二度の資金調達を経て、チームは8人から60人以上にまで拡大しました。彼が私を訪ねてきたとき、身体はボロボロで、重度の不眠症、血圧は医者から「これ以上徹夜するな」と警告されるレベルでした。奥さんは彼に一言こう言ったそうです。「もう、やっていけない。」

彼は私の前に座り、目を赤くして、今でも忘れられない一言を言いました。「鼎隆、僕は全力を尽くしたのに、なぜ力を入れれば入れるほど悪くなるんだろう。」

私は彼に尋ねました。「一日どのくらい働いているのですか？」

「16時間です。週末もありません。」

「一番怖いのは何ですか？」

彼は少し考えて、言いました。「止まることです。一度止まったら、会社が終わってしまう気がして。競合は追ってくるし、投資家は成長を見たがっているし、チームは僕が給料を払うのを待っている。止まらないんです。」

私は彼に一つのことをやらしてもらいました。毎週、強制的に半日を空ける。何も予定を入れない。電話もしない、会議もしない、レポートも見ない。散歩でも、ぼんやりでも、昼寝でも、なんでもいい——とにかく「仕事」をしない。ということです。

彼は最初の週で挫折しました。スマホを置いた途端、全身がむずむずし、落ち着かず、一時間もしないうちに言い訳を見つけてメールを開いてしまいました。二週目はなんとか二時間持ちこたえましたが、その後「うっかり」三件のメッセージに返信してしまいました。三週目、ついに彼は完全な半日を達成しました。

三ヶ月後、彼は私のところに戻ってきました。彼の言葉が特に印象に残っています。「その半日が、今では一週間で一番効率のいい時間になっています。」

理由を尋ねると、彼は言いました。「頭がクリアになるからです。普段はいつも追われていて、ほとんどの決断は条件反射です。後から振り返ると全部間違っている。でもその半日、静かにしていると、たくさんのが突然すっきりと見えてくるんです。」

これこそが、私たち道家の言う無為です。ただし、無為は「寝そべり（タンピン）」ではありません——この違いはあまりに重要なので、はっきりさせておかなければなりません。

あなたはとても重いドアを押したことがありますか？ 全身の力を込めて押し、顔が真っ赤になっても、ドアはびくともしません。すると隣の人がそっと引く——ドアが開いた。なぜなら、あなたが押していたのは壁で、彼が引いた側こそがドアだったからです。

多くの人の不安は「壁を押す」ことから来ています。構造上、力づくでは解決できないことをやっているのに、あなたは力を加え続けているのです。力を入れれば入れるほど挫折し、挫折すればするほど力を入れます。あなたはパートナーと10回喧嘩をし、毎回同じ問題を堂々巡りしている——それは壁を押しているのです。あなたのプロジェクト案は上司に8回差し戻された——それも壁を押しているのです。

無為は諦めることではありません。一度立ち止まって、はっきり見極めることです——目の前にあるのは壁か

、ドアか。ドアなら、そっと押せば開きます。壁なら、迂回するか、壊すか——でも押して通ろうとしてはなりません。

あの起業家はその後、どうしたのでしょうか。彼は辞職もせず、会社も諦めませんでした。彼は「押す」やり方を変えたのです。彼は週に半日を、たった一つのことを考えるために使いました。「今、自分がやっているすべてのことのうち、三つは壁で、三つはドアだとしたら、それはそれぞれ何か？」彼は「絶対にやらなければ」と思っていたことの三分の一を削りました——それらをやめたところ、チームはむしろスムーズに動くようになりました。彼曰く、それらを削った後は、「ずっと背負っていた冷蔵庫をやっと降ろした」ような気分だったそうです。

---

【練習】あなたの「やらなければ」リストを見直す

ステップ1: 紙を一枚取り出し、あなたの頭の中にある「やらなければ」と思うことをすべて書き出します。大小問わず、ふるいにかけずに全部書いてください。

ステップ2: このリストをじっくり見つめて、正直に、実際にはやらなくてもいいことを3つ、線を引いて消します。「あとでやる」ではなく、「やらない」です。「毎日三回仕事のグループをチェックする」——もし二回で十分なら、三回目は壁を押しているのと同じです。

ステップ3: 残りのことに分類をします。

事柄 | 壁かドアか? | なぜ?

\\|\\|\\| | 壁 | 同じ方法でずっと繰り返しているが、進展がない

\\|\\|\\| | ドア | 正しい切り口を一つ見つければ、前に進められる

「壁」のものを丸で囲みましょう。自問してください。それは、方法を変えるべきか（壁を壊す）、いったん脇に置くべきか（迂回する）、それとも本来あなたがやるべきことではないのか（誰かに任せる）？

---

## 第6章：無為が「効かない」とき —— 不確かさを受け入れる

あるクライアントのことが今でも強く印象に残っています。彼女は私を訪ねてきたとき、長いリストを手にしていました。そこには彼女が試したあらゆる方法が列挙されていました——心理カウンセリング、ヨガ、マインドフルネス瞑想、アロマセラピー、クリスタルヒーリング、サウンドバス（頌鉢）、さらにはインドまで行ったそうです。彼女はそれを読み終えると、私を見ました。その目はこう言っていました——「まだ何か手はある？ なければ、もういいです」と。

私は彼女に言いました。「新しい方法は、私にはありません。」

彼女は呆然としました。

私は言いました。「木を植える話をしましょう。」

私は子どものころ、師匠の道観の裏に金木犀（キンモクセイ）の苗を植えたことがあります。植えてから最初の一ヶ月間、私は毎日水をやりに行き、水をやった後は土を少し掘って根が伸びているかどうかを確かめました。一週間掘り続けても、根は相変わらずでした。そこで場所を変えて植え直し、また掘り続けました。二ヶ月後、その金木犀の苗は枯れてしまいました。

師匠が言った言葉を、私は今でも覚えています。「毎日土を掘り返して覗いていたら、どうやって育つんだ。お前は助けているつもりで、殺していたんだよ。」

これは不安と全く同じです。「自分はもう治ったか」と毎日チェックすればするほど、あなたは土を掘り返し





るのではなく、ただ見つめるだけです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第2日

今日の問いかけ: あなたの肩はどこにありますか?

観察タスク: 今日は1時間おきにチェックしてみてください——肩は上がっていますか、それとも下がっていますか? 肩のほうが、頭よりも先にあなたの不安を知っていることに気づくでしょう。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第3日

今日の問いかけ: 今朝、目が覚めて最初に浮かんだ思いは何ですか?

観察タスク: 起きたらすぐにスマホに手を伸ばさないでください。まず30秒間、身体を感じてみましょう——布団の重み、つま先の温度、呼吸の深さ。今日最初のつながりは、自分自身に。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第4日

今日の問いかけ: 水か、それとも石か?

観察タスク: 今日ぶつかった抵抗に対して、こう自問してみてください: このことは、迂回できるだろうか? 水は石にぶつかっても、まっすぐには当たりません。迂回するのです。迂回できないことこそが、本当に向き合わなければならないことです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第5日

今日の問いかけ: あなたの呼吸はどれだけ浅いですか?

観察タスク: 今日、ランダムに3回、自分をチェックしてください——胸式呼吸ですか、それとも腹式呼吸ですか? お腹に手を当てて、息を吸うときにお腹が膨らんでいますか? 多くの人の呼吸は鎖骨で止まっていて、ずっと窮屈な服を着ているようなものです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第6日

今日の問いかけ: 今日、あなたが本当に必要としていることは何ですか?

観察タスク: 何かをする前に、一秒止まって、この問いを自分に投げかけてください。「やらねば」と思っていることの半分は、「やらねばと思い込んでいるだけ」だと気づくかもしれません。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第7日・今週の振り返り

振り返りは採点ではありません。ただ見返すだけです：

- ・ 今週、以前は気づかなかったことに、どんな気づきがありましたか？
- ・ どんな瞬間に「ゆるみ」を感じましたか——たとえ数秒でも？
- ・ あなたの身体は何を伝えていましたか？そして、頭はそれをずっと無視していましたか？

自由記述：

---

\*「気づきとは、何かを変えることではなく、ただ灯りをつけることです。」—— ていりゅう\*

---

## 第2週：手放す

### 第8日

今日の問いかけ： 今日、あなたがやらなくてもいいことは何ですか？

観察タスク： ToDoリストを開いて、一つ、消してください。先送りではなく、削除です。消したそのことは、3日後にはおそらくもう覚えていないでしょう。

\*あなたのメモ：\*

---

### 第9日

今日の問いかけ： コントロールの反対は、コントロール不能ではなく、信頼です。

観察タスク： 今日、あなたがずっとコントロールしようとしてきたことを一つ見つけてください——他人の評価、プロジェクトの行方、子どもの選択——それを一日だけ、手放してみてください。たった一日。空が落ちてるかどうか、見てみましょう。

\*あなたのメモ：\*

---

### 第10日

今日の問いかけ： あなたの身体は、あなたの頭より正直です。

観察タスク： 今日、不安を感じたとき、「何を考えているか」ではなく「どこが緊張しているか」を問いかけてください。胸ですか？ 胃ですか？ 首の後ろですか？ 身体は嘘をつきません。頭は物語を作り出します。

\*あなたのメモ：\*

---

### 第11日

今日の問いかけ： 遅いことが、速いこと。

観察タスク： 今日、一つのことをわざとゆっくりやってみてください。食事は30回噛んでから飲み込む。歩くときはスマホを見ずに足の裏だけを感じる。話す前に一度呼吸をする。遅さは非効率ではなく、自分のリズムに戻ることです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第12日

今日の問いかけ: もしこの問題が一年後に重要でないなら、今も不安に値しません。

観察タスク: 一年後の目で、今日あなたを最も悩ませていることを見てください。それを書き出して、その横に注釈を: 一年後、このことはまだ重要ですか?

\*あなたのメモ: \*

---

## 第13日

今日の問いかけ: 何も起こらなかった。それも、とてもいい。

観察タスク: 今日は、自分に「何も起こらない時間」を許してください。スマホをスクロールしない、メッセージをチェックしない、計画しない。ただ座る、あるいは横になる、あるいは窓の外を眺める。空白は無駄ではなく、土壌です。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第14日・今週の振り返り

- ・ 今週、あなたは何を手放しましたか? たとえほんの少しの間でも?
- ・ 手放すとき、何が難しかったですか?
- ・ 手放した後、実際に何が起こりましたか? (たいていは: 何も起こらなかった。)

自由記述:

---

\*「あなたが手放したと思っているものは、そもそもあなたの手の中にはありませんでした。」—— ていりゅう\*

---

## 第3週: 信頼

### 第15日

今日の問いかけ: あなたは川であり、石ではありません。

観察タスク: 今日は一度、流れに身を任せてみてください。今日がどうあるべきか予定せず、状況があなたをどこに連れていくか見てみましょう。起こるとは思っていなかった、良かったことを一つ記録してください。

\*あなたのメモ: \*

---

### 第16日

今日の問いかけ: 答えはときに、問題の外側にあります。

観察タスク: 今日、困難に直面したら、一度置いて、まったく関係のないことをしてください——お茶を淹れ

る、散歩する、観葉植物の葉を拭く。答えは、あなたが探すのをやめたときに、自然と浮かび上がってきます。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第17日

今日の問いかけ: あなたの身体は答えを知っています。

観察タスク: 今日、何かを決める前に、まず身体の反応を感じてから、頭を働かせてください。身体がゆるんだら、それはYesです。身体が緊張したら、それはNoです。あなたの直感は、あなたが読んだどんな本よりも速いのです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第18日

今日の問いかけ: 待つことは力であり、受動ではありません。

観察タスク: 今日、ずっと結果を急いでいたことを一つ見つけて——それに倍の時間を与えてください。放棄ではなく、空間を与えることです。種が地中にあるとき、あなたには何の動きも見えませんが、それはまさに根を張っているのです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第19日

今日の問いかけ: あなたは、すべての人に理解される必要はありません。

観察タスク: 今日は、他人には理解されないかもしれないけれど、自分が正しいと思うことを一つ、自分に許してください。説明も証明も不要です。木のように——ただひたすらに成長し、道行く人に「なぜここに生えているのか」を説得する責任を負わないのです。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第20日

今日の問いかけ: 完璧は最大の敵です。

観察タスク: 今日は、わざと一つのことを80点でやめてみてください。投げやりになるのではなく、自分を解放することです。80点の世界は崩壊しません。そして、もう一つのことに使える余力が生まれていることに気づくでしょう。

\*あなたのメモ: \*

---

## 第21日・今週の振り返り

- ・ 今週、あなたは何を信頼しましたか? 身体、時間、それとも自分自身?
- ・ どの決断が、頭の分析ではなく、身体の感覚から来ましたか?

- ・あなたが待っているあのこと——空間を与えた後、あなたは何を感じましたか？

自由記述：

---

＊「川は目的地を知る必要はありません。ただ流れ続ければいいのです。」—— ていりゅう＊

---

## 第4週：生きる

### 第22日

今日の問いかけ： あなたはもう、十分に知っています。

観察タスク： 今日、新しいことを何も学ばないでください。本を読まない、ポッドキャストを聴かない、チュートリアルを見ない。すでに知っていることだけを使ってください。あなたに足りないのは知識ではなく、知っていることを生きることです。

＊あなたのメモ： ＊

---

### 第23日

今日の問いかけ： 最小の行動は、最大の計画よりも大きい。

観察タスク： 今日、ずっと先延ばしにしてきた小さなことを一つやってください——あのメッセージを返す、あの引き出しを整理する、あの人に「ありがとう」と一言送る。やり終えた後、感じてみてください： 重荷は、ずいぶん軽くなっていませんか？

＊あなたのメモ： ＊

---

### 第24日

今日の問いかけ： 笑いは呼吸です。

観察タスク： 今日、心から笑えることを一つ見つけてください。くだらない動画、昔の思い出、友だち。笑っているとき、あなたの横隔膜が内臓をマッサージしています。これは神秘ではなく、生理学です。

＊あなたのメモ： ＊

---

### 第25日

今日の問いかけ： 誰かが不安なとき、あなたは川です。

観察タスク： 今日、身近な人が不安になっているとき、その感情に巻き込まれない練習をしてください。その人はわざとではありません。彼の波は彼の波、あなたは川です。気づき、そして巻き込まれない。

＊あなたのメモ： ＊

---

### 第26日

今日の問いかけ： あなたは誰かになる必要はありません。

観察タスク： 今日、「あなたにしかできないやり方」で一つのことをしてください。あなたのやり方で料理を作る、あなたのやり方で仕事の問題を解決する、あなたのやり方で誰かに優しくする。あなたの唯一無二であること、それこそがあなたの最大の価値です。

\*あなたのメモ： \*

---

## 第27日

今日の問いかけ： あなたの不安に、感謝を。

観察タスク： あなたの不安に、感謝の一言を書いてください。それはずっとあなたを守ろうとしてきたのです——過剰に緊張したボディガードのように、方法は不器用ですが、その本心はあなたを守ることでした。感謝して、そしてそっと、退いてもらいましょう。

\*あなたのメモ： \*

---

## 第28日 ・ 4週間の振り返り

- ・ この28日間を振り返って、あなたの最大の変化は何ですか？「何を正しくやったか」ではなく、「何をやらなくなったか」です。
- ・ あなたの肩はどれだけ下がりましたか？
- ・ 最も心に響いたのはどの日ですか？ それはなぜ？

自由記述：

---

\*「無為は終着点ではありません。あなたは二十八年間、呼吸を『習得』したことは一度もない——ただ、息を止めるのをやめただけです。」—— ていりゅう\*

---

## 第29日

今日の問いかけ： あなたの川を、分かち合う。

観察タスク： この本の中で最も心に響いた方法を一つ、不安を抱えている友人に話してください。教える必要も、説得する必要もありません。ただ、あなた自身の変化を分かち合うこと。あなたを流れたものは、その人をも流れることができます。

\*あなたのメモ： \*

---

## 第30日

今日の問いかけ： 30日後。

観察タスク： 30日後の自分に手紙を書いてください。誰かに見せるためのものではなく、きれいな言葉も必要ありません。ただこう書いてください——30日後の自分に、今日の何を覚えていてほしいですか？

\*あなたの手紙： \*

---

\*「道は人から遠く離れてはいません。あなたはもともと川だったのです。この30日間は、ただそれを思い出すための手助けです。」—— ていりゅう\*

---

## 著者紹介

鼎隆（ていりゅう）は、正一派道教の道士として25年の経験を持ち、雲間道（cloudlanddao.xyz）の主宰です。道教的哲学の実践的知恵を用いて、数多くの人々の不安や燃え尽き、人生の転機を導いてきました。抽象的な理論ではなく、「生き方」としての道教を伝えています。台湾を拠点に、現代の課題に古の知恵を求める世界の方々に向けて活動しています。