

2026年3月19日発行 第742号



船井メールクラブ



「困ったことは宇宙に任せる」

～新時代の問題解決法、「手放す」「楽」のススメ～



今回の執筆者：浅見 帆帆子（あさみ ほほこ）さん（作家、デザイナー）

（浅見 帆帆子さんの詳しいプロフィールは文末にあります。）



* * * * *

《目次》

- 1、自分にできることはもうない、と認める
- 2、宇宙に任せると何が起こるか
- 3、宇宙に任せるときの条件
- 4、流れに逆らわない
- 5、「楽」を選んでいい
- 6、手放した後にとすること
- 7、日常生活に感謝する

3月20日に「宇宙元旦」とも言われる春分の日を迎えます。この節目のタイミングに、これからの時代に圧倒的に豊かになるための姿勢、問題解決法について、私の実験結果と「オススメ」をまとめてみました。

1、自分にできることはもうない、と認める

これまでの作家生活20数年間、私は常に自分の日常生活で実験した「物心両面で豊かになるこの世の仕組み、宇宙の法則」について書いてきましたが、その中で群を抜いて、この数年、はまっている実験があります。

実はこの実験を始めて十数年経ちますが、この方法を採用すると、抱えている悩み事や問題が、最も負担が少なくきれいに解決できるのです。（これまで一度も例外がないので、ある程度、自信を持ってお伝えできる結果だと自負しています。）

何かの出来事が「悩み」になり得る時には、3つの原因、状況があります。

1つ目は、「方法がわからない時」です。前向きな状態、つまり「望みや希望はあるがそれを実現する方法がわからない」という状態が続くと、悩みになり得ます。逆に、ネガティブな出来事やトラブルが発生した時、それが突発的な事態でも慢性的に抱えるものでも、解決方法がわからない時に悩みになります。

2つ目は、「自分の気持ちがわからないとき」です。実現するための方法の前段階として、そもそも、自分の気持ちがわからない、どうしたいのかわからない、という時です。人生を創っていく前向きな場合でも、問題を解決や改善していく場合でも、自分自身の望みや気持ちがわからないと動くことができません。

3つ目は、これらの複合型です。自分の気持ちも方法もわかっている、だがそれを実行しようとする和不具合が起こる（ような気がする）、という場合です。誰かを傷つけることになったり、誰かが反対していたり、世間体や時代の常識など、自分以外の何かの影響で行動できない（と思い込んでいる）、恐れがあるというような状態です。

これらの悩みに共通していることは、「もう、あなたにできることは何もない」ということです。できることはやり尽くした、もう、その問題はあなたが解決できるステージにはない、ということです。これに早く気づくことが解決の近道です。

人は、努力できることや対処できることなど、目の前に動ける何かがある時は悩みにはなりにくく、できることが何もない、ただ待っている、状況を見守るしかないという状態になって初めて、「悩み」として思考の中に留め始めます。それ以上考えても解決策はない（もう十分にやり尽くした）にも関わらず、考えることが解決することだと勘違いしてしまうのです。

この時、その問題を「宇宙に任せる」という方法をとります。完全に宇宙に任せ、自分はその問題から手を引くのです。考えるのをやめる、その問題から撤退するのです。

言うまでもなく、これは「逃げ」や「諦め」ではありません。自分より能力の高いエキスパートにそっくり預ける、という感覚です。

この媒体の読者の皆様であれば、ここで言う「宇宙」がどんなものを指しているか、すでに十分ご理解いただいていると思いますが、ここで言う「宇宙」とは、人間の力を超えたところにある「叡智」「エネルギー」のようなものです。万物を完璧に動かしている仕組み、宇宙の法則です。

例えば、この宇宙空間が、放っておいても自然に成り立っているのは、その「叡智」のおかげです。私たち人間はその仕組みを知ることはできても、初めから創り出すことはできません。

同じように、私たち人間は、自分の体ひとつでさえ自分で動かすことはできません。呼吸をするのも、夜になると眠くなるのも、傷が治るのも、ひとつひとつに自分が意識的に指令を出しているのではなく、放っておくだけでそうなっている、、、これと同じことをするのはです。余計な手出しをしないで、「放っておく」ということです。

自分の力でなんとかしようとするのではなく（体の仕組みや天体の動きに関わることはできないのと同じように、なんとかできるはずがないのです）、自分以上に叡智のある宇宙にお任せするということです。

動かされているということを知る、とも言えます。相手の力を認めて、降参です。

2、宇宙に任せると何が起こるか

自分にはどうしようもない事を宇宙に任せると、何が起こるか。

自分では想像もしていなかった感覚で、それが解決していきます。望みや願いの場合は実現していく流れになり、問題事の場合は解決していきます。

「自分では想像もしていなかった感覚」とは、そのスピード感であったり、想像もしていなかった途中経過の場合もあれば、その結果でさえ、想像していなかった展開になる場合もあります。「結果が予想していたものと違う」と言うと、それだけで恐れたり、自分の望みが叶わないのではないかと言う思いを抱く人もいますが、内容はどうであれ、当初、自分が考えていた状態よりさらに良い状態であるなど、満足する結果になります。こんな形や収まり方があったとは考えもしなかったというものになる、、、これが感動になるポイントです。

私が初めにこれを痛感したのは、今から10年ほど前のこと。当時、私にとって、気持ちが大変落ち込む「出来事」が起こりました。当然、その時にできることはすぐに動き、思いつく全てのことをやり尽くしましたが、状況が全く変わらない、、、ほとほと困り果て、疲れ果てて、ついに考えるのをやめたのです。当時の感覚としては、もちろん「宇宙に預けましょう」というようなものではなく、単に疲れて諦めたのでした。現実的には高熱を出して寝込んだので、結果的に考え続けられなくなったのです。（逆から言えば、体の症状は、肉体的なものを超えた意味が必ずあるということです。）高熱のためにその問題から強制的に離れざるを得なくなり、数日経って戻ったところ、その問題が綺麗に解決していたのです。しかも、私が当時考えていた「AかB」ではない全く別の状況Cに収まっていました。このCが、AとBの良い部分をあわせ持った状況だったのです。自分より叡智のある宇宙に任せたことで、当時の私が思いつきもしていなかった理想的な状況に収まったのです。

こういうこともありました。8年ほど前のこと、息子を出産して初めての新生児育児が始まり、そのあまりの大変さに、急遽、仕事を完全オフしてもらいました。計画的な休みではなく、突然の一時停止だったため、他の人が代替えできないこと、会社として対処する必要がありながら方法が見えていなかった事柄など、全てそのままにして休みに入ったのです。はじめは育児の合間に何とかしようと思いましたが、目の前のあまりの忙しさに比べて、仕事は緊急ではなかった上に方法がなかったことを理由に放っておいたのです。

ところが数ヶ月後に戻ってみると、それらが見事に解決していました。一つは、自社が関わらなくて済むように状況が変わっており、もう一つは、問題の中心人物が自発的に離れていく形になりました。最も負担が少なく、誰もが納得する自然な形でした。しかもその間、私は自分の子供のことだけを考える幸せな時間を過ごしていただけなのです。

ただ放っておいただけなのに、、、その間、それについて何も考えず、目の前のことをしていただけなのに解決していく、、、この流れと結果を何度も繰り返した結果、「宇宙に任せる」という方法が、どんな種類の事柄にも同じように効果を発揮する素晴らしい方法だということが、現実的にも感覚的にもわかって来たのです。

実際、その問題がプライベートなものでも仕事でも、また重大な内容でも、どちらでもいいような小さな個人的なことでも、同じようにうまくいく、放っておけばおくほど、、時間も短縮されるのです。

3、宇宙に任せるときの条件

宇宙に任せる時は、「もう方法がない、わからない」という状態の時です。ですが、その「方法がない」と言っても、世の中の全ての方法を検索して実行する必要はありません。その時の自分が自然に思いつくこと、普通に考えて出てくる作業や対処をただけでも十分です。

私の実験からすると、「ここまで頑張ったから宇宙に任せていい」「そこまでやっていないのであれば、もっと努力してからでないと認められない」というようなものはありませんでした。人間が作りたがる「頑張らないと認められないルール」はないようです。

(※この続きは、【船井メールクラブ】の会員様サイトからお読みいただけます)

《今回の執筆者：浅見 帆帆子さんのプロフィール》

●浅見 帆帆子（あさみ ほほこ）●

1977年東京生まれ。大学卒業後ロンドンに留学、帰国後執筆活動を始め、24才の時の代表作「あなたは絶対！運がいい」が累計100万部超のベストセラーとなって以降、現代の「引き寄せの法則」の草分けとして、書籍70冊以上、累計600万部を超える。作家、ジュエリーやアパレルのデザイナー、クリエイターとしても活躍。YouTubeやオンラインサロンでも人気を集めている。

YouTubeチャンネル「浅見帆帆子 HOHOKO CLUB」

<https://www.youtube.com/@hohokoclub1609>

DMM オンラインサロン「Well-being 本当の自分を生きるサロン」

<https://lounge.dmm.com/detail/4298/index/>

公式インスタグラム

<https://www.instagram.com/hohokoasami>
