

## はじめに

---

“変わりたい”

想いはあるけれど、どうやってたらいいの？ 何から始めたらいいの？ と、いつも思ってた。

日曜日の夜になると、明日が憂鬱になる。

眠い目をこすり、ため息交じりの月曜日の朝。

気合いを入れて、会社に行く。

でもそこはじぶんの居場所じゃない気がして、いつしか着ぐるみをきた。

「まだ、水曜日か……」

水曜の夜に、ヘコミ、コンビニで、ポテチとチョコレートを買って家に帰る。

ポテチを食べても、チョコを食べても、全然、満たされなくて、

「わたしの人生このままでいいのかな？」

と先が見えなくて不安でいっぱいになる夜。

気を紛らわせようと、SNSを見るけれど、画面の向こうの輝いているあの子をみるたび、なんでわたしとあの子はこんなに違うのだろうか、余計ひねくれる……。

謎の押し寄せてくる焦りと戦いながら、働く日々。

そうしてまた月曜日がやってくる。

「なんて、パツとしないんだ……！」

そんな毎日から抜け出したくて、変わりたくて仕方なかった!!

これが、以前のわたしです。

でもね、心のどこかで、

“わたしは、まだまだこんなもんじゃありません”

という希望があった。

こうしてわたしは、「しあわせになる覚悟」を決めました。

変わりたいけれど、何から始めたらいいかわからない。

働き方を変えたいけれど、そんな自信も勇気もない。

でもどこかでじぶんの可能性も信じている……、そんなあなたへ。

変わりたいときに、まずすべきこと。たのしく働くために絶対欠かせないこと。

わたしが、トライアンドエラーを繰り返しながら、仕事に恋する働き方ができた「その理由」を、この1冊につづります。

大丈夫。さあ、あなたも、今、この瞬間から、しあわせになる覚悟を！！！！

はじめまして。こはら みきです。

わたしの仕事は、

“仕事に恋する働き方ができる仲間を増やすこと”

“じぶんのしあわせをじぶんで創り出せる女性を増やすこと”です。

じぶんらしく生きたいけれど、そのための方法が分からず足踏みしている女性や、理想の働き方はあるけれど、何から始めたらいいいのかわからない女性に向けて。

わたしは、じぶんらしく生きるための心の在り方や、理想の働き方を実現するために必要なことを、セミナーや主宰する講座でお伝えしています。

今でこそ、こうして全国の方に向けて、お伝えしていますが少し前まで、わたしは、どこにでもいる普通の会社員でした。

朝から晩まで働いて、休日を指折り数えて待ち望み、「夢はなんですか？」と聞かれても答えられない。「無難が1番」「普通が1番」という世界にどっぷり浸かり、どこか違和感がありながらも、その脱出方法はわかりませんでした。

小さい頃、大人になったら、もっと**自由になれるんだ** と思っていたけれど、現実是我慢することばかりで全然自由じゃない。

休みの日に、友だちと「あの頃は、楽しかったよね」と昔の話ばかり盛り上がる、いたって**普通**の、平凡な、幼稚園の先生でした。

しかし、突如訪れた東日本大震災の日。

園庭のブランコがグラグラ揺られて、空の色があきらかに、おかしかった。

泣きわめく子どもたちを園庭の中央に集めて、震える手を握りしめ、

「え、わたしこのまま死んじゃうの……？」

そう思ったとき、今まで感じたことない恐怖と後悔でいっぱいになりました。

過去を懐かしみ振り返っている場合じゃない。

誰かに遠慮して、言いたいことも言わず着ぐるみをきて生きている場合じゃない。

わたし、本気で毎日生きている？ 明日死んでも後悔しない……？

じぶんに投げかけた質問の答えは「NO」でした。

こうしてわたしの第2の人生がスタートしました。

25歳のとき、地元で親子サロン・産後のママのエステサロンを開業。

その後、7つの会場に展開し、3年後には、妊活女性へのサポートメニューをスタート。

後に、起業支援などを経て、今、女性がじぶんらしく生きる方法、まるで恋するように働く方法をお

伝える仕事をしています。

じぶんらしく生きると本気で決めてから6年……。わたしの働き方、生き方は、180度変わりました。まるで恋をしているかのように毎日ドキドキしながら仕事を楽しみ、特別な人じゃなくても、仕事はじぶんで創れる楽しさを知り、大好きな人ばかりに囲まれ、「こうありたい」じぶんで本気で生きていきます。

大げさかもしれないけれど、じぶんを「生きている」。じぶんの人生をまっとうしている毎日です。

そして、今、心から思うんです。

“なりたかったじぶんになるのに遅すぎることはないんだ”  
“こう生きるよと決めたら本当にそうなるんだ”と……。

地方に住む普通の幼稚園の先生だったわたしが、一体どうやって、最初の1歩を踏み出すことができるのか。

周りの人に応援してもらいながら、大好きなみんなに愛されながら理想を現実にしてきた方法。もうぜんぶやめちゃうおつかかな、投げ出したくなったとき、やっぱりわたしには無理なんじゃないか……とくじけそうになったとき、いくつもの試練をどんな思考で乗り越えてきたのか。仕事に恋する働き方ができるまでの紆余曲折。

この本では、

- ・ 今、働き方で悩んでいる女性
- ・ じぶんらしさってなんだろう？ じぶんらしく生きたいけれどその方法がわからない女性
- ・ じぶんを変えたい人
- ・ 自信が欲しい人
- ・ じぶんの感情や心地よさを大切に働きたい人
- ・ じぶんでじぶんをしあわせにする選択力を身につけたい人
- ・ 今のじぶんから一歩外へ出たい人

に向けて書きました。

本書では、「今」のあなたをしつかりみつめられるように、本に書き込み式のワークをたくさんご用意しました。

ぜひお気に入りのペンを片手に、読み進めてください。

この本を読み終え、すべてのワークを埋めた後には、

なんだか勇気がわいてきたり

心がふわつと軽くなれたり

わたしにもできるかも！ と思えたり

何かに挑戦したくて仕方なくなったり……♡

ありのままのじぶんに戻り、人生にワクワクしたり……！

あなたがこれから変わるきっかけになる、そんな本になれば嬉しいです。

苦しみながら働く時代は、終わりました。

まるで恋するように、今、ここから、じぶんの働き方を一緒にデザインしていきましょう！！