

まえがき

はじめまして。セルフラブカウンセラーの釈迦院裕恵です。

私にとって人生初の著書となりました本書を手にとつてくださり本当にありがとうございます。

あなたとのご縁に感謝いたします。

現在私は、個人セッションや講座を開催しながら、どんなことがあつても自分の人生を信頼し、自分らしく人生を楽しめる笑顔の魅力的な女性が増えることを願い〈自分を好きじゃない私〉から、今の自分を受け入れ、自分を本当に大切にしながら女性が〈ありたい私になる〉ためのお手伝いをしています。

現在セルフラブカウンセラーという肩書で活動をしている私ですが、実はかなり長い間自分自身を大切にしていませんでした。

そして自分を愛することや素の自分を受け入れることもできずにいました。

そもそも心理学を学び自分と向き合うまで、自分を本当に大切にできていなかったことにさえ気

づいていませんでしたし、自分を受け入れるって何？ それができたら何かが変わるの？ と考えていたぐらいです。

さてみなさんは、自分を〈本当に大切にする〉ことってどういうことだと思いますか？

好きなものを買ひ、友達と飲みに行ったり旅行に行ったり、習い事やセミナーに通ったりと、私は周りからとても充実していると思われていたと思います。

私自身、自分を大切にしているつもりでした。

それなのに心は不安定で頑張っているのにうまくいかない。

周りに幸せそうな人がいると自分と比べて落ち込んだり嫉妬したりしてしまう。うまくいかないこの状況になったのは周りのせい環境のせいだと考えてしまう。

そんな自分が嫌いでした。

〈いつも笑顔で優しくて仕事も完璧にできてプライベートも充実している女性〉

これが私の理想の女性でした。

そうあるべきだと思いつ自分の心（感情）を無視し、今の自分ではダメと自分を否定し、理想の女性でいられるようにもつと頑張らなくてはと、かなり必死になっていたと思います。

そして周りから褒められたり仕事でいい評価をされたりしても、言葉では「ありがとうございます」と言っておきながら、心の中の私はこんなふうに自分に厳しい言葉をかけていました。

「褒めてもらえるほど本当の私は大したことない」

「もつと期待に応えられるように頑張らなくちゃダメ！」

「もつと認めてもらえる女性にならなくちゃダメ！」

これは「本当に自分を大切にする」ということの逆の行為でした。

「理想の自分でいられたらOKでもそうじゃない今の自分はダメ！」

「人のことを悪く思ったり嫉妬したり、人の幸せを喜べないような今の私はダメ！」

「落ち込んでいちゃダメ！ ネガティブな私なんてダメ！」

心の中は一人ネガティブ祭りが開催されていたのに、そんなお祭り認めない！ 参加しない！とネガティブな感情を無視したり否定したりしていました。

その私がなぜ、自分を本当に大切にすることができるようになったのか。

どんな自分も、ネガティブな感情も受け入れることができるようになったのか。

自分を本当に大切に受け入れることができるようになったことで、どんなことに気づきどんないいことが起こったのか。

セルフラブカウンセラーとして活動し始めてから今までも難病を発病したり、苦しいなど感じたりすることも、つらいなと思うこともいろいろありながらも、なぜ自分の人生を信頼し心から人生を笑顔で楽しめるようになったのか。

難しい心理学用語を使ったHow toではなく、私の今までの体験、経験、学び、思いや気づきをありのまま素直に書きました。

みなさんが読み進めていくうちに、また読み終わったときにどんなことを感じるのでしょうか？ 感じることはそれぞれ違うのだらうなと思う気持ちもあるけれど、きっと自分を本当に大切にす

ることや今の自分を受け入れることをまずやってみよう！ と決めることができますと思います。

自分らしく人生を楽しむには覚悟も必要だけれどきつと大丈夫。

そうして日々を過ごしていくうちにふと気づいたら

「人生いろいろあるけれど私の人生ってなかなかいいかもしれない」

「私の人生を信頼していいかもしれない」

〈幸せを感じることも楽しむことも自分次第、だから自分の人生を信頼して自分らしく笑顔で楽しみながら生きていく！〉

と、笑顔の魅力的な〈ありたい私〉になっているあなたがいるはずです。