

心がラクになり、 人生が楽しく輝き出す方法

～あなたがあなたらしく輝くために～

咲良 光虹



はじめに

こんにちは、メンタルカウンセラー・コーチの咲良光虹（さくらここ）です。この本を手にとっていただき、ありがとうございます。

いきなりですが、あなたは今、自分のことが好きですか？

私は今なら自分のことが「大好き」と言えますが、数年前まではどこかで自分を否定していたので「まあまあ、かな」としか答えられなかったと思います。

今この本を読んでくださっている方の中にも、同じように思われている方がいらつしやるかもしれません。最近なんとなく気分が沈んでいる、なんだかうまくいかない、今の状況から抜け出したい、そんなときに、あなたの心の中を少しでもすっきりさせることができるかいいなと思います。

さて、話は冒頭の「自分を否定していた」部分に戻ります。

「自分を否定していた」理由を探してみると、ある出来事にたどり着きました。

それは一度目の離婚後のことです。

当時、私は25歳で2人の幼い子どもを抱えたシングルマザーでした。シングルマザーといってもまだ若かったので、ぽつぽつと再婚のようなお話もありました。

ある日、仕事を通して仲良くしていた男性に頼まれ、その方のお母様とお茶をするということがありました。お茶をお願いされた（誘われた？）時点で嫌な予感がしていたのですが、仕事でお世話になっていた方なので、お断りすることもできず、お茶だけならと渋々行きました。

嫌な予感的中するもので、そこで「事件」が起こりました（私の中での事件です）。

おいしい紅茶をいただきながら和やかにたわいもない会話を楽しんでいたのですが、会話の内容が嫁姑のようになり、とどめの一言。

「あなたに子どもさえいなければ、うちの息子のお嫁さんに文句ないんだけどね」

「ん???」

最初は何を言われたのか訳がわからなかったのですが、一呼吸置いてから、怒りなのか悲しみなのかよくわからない複雑な気持ちになりました。

と同時に、心の中でこんなセリフが暴れ始めていました。

「はあ? 今、なんておっしゃいました? 子どもさえいなければ? ふざけんじゃねー!!!」

心の中では怒鳴りまくっていたのですが、そこは大人。作り笑いでなんとかやり過ごしたのです。本当は、テーブルをひっくり返して大声でまくし立てて、暴れたかったのですが、ここで騒ぎを起こしては大人げない。何かと面倒なことになるので抑えました(笑)。

私にとって、2人の子どもは自分と同じ。とても大事でどんなことをしても守りたい存在です。それを全否定されたのです。

この日以来、なんとなく心のどこかで自分を否定するようになっていました。

それだけではありません。

「女なんだから、こうしないといけない」

「母親になったんだから、こうするべきだ」

「こうするのが正しい」

こういったさまざまな刷り込みや自分自身の失敗、経験による思い込みによって、知らず知らずのうちにそれらに縛られ、がんじがらめになっていきました。

こんな状態ですから何をやってもうまくいきません。どんなことも頑張っているのですが、結果は×。

とことん落ち込みまくってうつっぽくなったり、どうなるのだろうかと不安に押しつぶされそうになったり……。挙げ句の果てに「こんなに頑張ってるのに、なんでこうなるんだ?!」と自分を責め、「うまくいかないのは周りのせいだ!」と、ずいぶんわがままで傲慢な考えで生きていました。長い間、しんどい生き方をしていました。

鬱々とした日々を過ごしながらも、「このままじゃイヤだ」という思いが常に心の片隅にありました。そして30歳を過ぎたあたりから自己啓発やコーチング、カウンセリングなどを学び始めま

した。

心・精神に関することや自分の思考のクセがわかるようになると、自分の取り扱い方法もわかるようになり、次第に楽になってきました。同時にいろいろな人から相談を受けるようになり、アドバイスをすることも増えてきました。私自身がコーチングやカウンセリングを受けることもあり、コーチングやカウンセリングの持つ力とその効果に魅力を感じ、カウンセラー・コーチを始めるようになりました。

第1章から、私自身が実際に体験したことや、やってみていいと思った方法などをお伝えしていきます。ちよつと気分が下がっているときや悩んでいるとき、一歩踏み出そうとしているとき、そつと開いて参考にしていただけると幸いです。この本をきっかけに、読んでくださった方に素敵な笑顔が舞い降りてきますように。