

はじめに

37歳の7月にブログを始めて、毎日ただただ書きたいことを書いていたら、ある日突然Galaxy Boo
る株式会社さんからメッセージが届きました。

本の執筆依頼のメッセージでした。

仕事の休憩中にそのメッセージを見た私は、驚きのあまり開いた口を手で押さえて数秒かたまりま
した。

すぐに返信しました。すぐドキドキしていたけど、とてもうれしかったから。

まさか自分に本の執筆の依頼がくるなんて。

38歳になる誕生日の前日でした。

「一日早い誕生日プレゼントだ!!」

奇跡が起きたと思いました。

審査などもあるということで、まだ書けると決まっていたわけではありませんでしたが、私の心の中は「本が書ける！」という気持ちでいっぱいでした。

後日、本当に書けることが決まり、何について書きたいのか考えました。

「生きづらさを抱えて悩んで苦しんだ過去の経験が、誰かの役に立つのなら……」

そう思つて最初は苦しんだ過去のことを書こうとしました。

悩んで、悩んで苦しんで心の病気になつてから、自分の心がどんなふうになつていったのかを書こうとしました。

でも書きはじめてから全然楽しくないことに気がつきました。

苦しかったときのことを思い出しながら書くわけだから、楽しいわけがないんです。

それで私はもう一度自分に聞いてみました。

ねえちいちゃん。あなたは本当は何を書きたいの？ 何を伝えたいの？

そしたら「あとで自分が読んだときに、笑顔になれる本を書きたい」。

そう答えが返ってきました。

「よし！」そう思って書きはじめましたが、結局、過去の苦しかった経験を書いている私がいまいました。

この本は、未来の私と過去の私に宛てて書いた、今の私からの手紙のような本です。

未来の私へのメッセージと、過去の私へのメッセージ。

過去の私には「あなたは数年後、こんなにもまぶしく光り輝いて、自分らしく生きることができて
いるんだよ」と伝えたい。

生きることがつらくて仕方がなかったあのころ、私の心の中には未来への希望というものがまった
くありませんでした。

もしあのころ、未来への希望が少しでもあつたら。

自分に訪れる幸せな未来を信じていることができていたら。

死を考えてしまうほどに自分を追い詰めることはなかったんじゃないか。

今はそう思います。