

はじめに

はじめまして。

モヤモヤ思考をスッキリ！ コツコツキャリアコンサルタント しまだかよこ と申します。

私は「何歳になっても誇りを持って、ずっと働き続けられる活躍できる社会をつくる」ために、毎日小さな活動をコツコツ続けています。

この書籍は、お読みいただいている皆さまに「働くこと」と「生きること」を通してわかる『この世で一番大切なこと』をお伝えしたくて、執筆をさせていただきました。

私自身、職場での人間関係・リーダー業務・キャリアアチェンジなど「働くこと」を通してたくさん悩みました。自分に自信がなく、周りの方々に私自身の悩みや気持ちを伝えることがとても苦手でした。周りの方々に私の気持ちをわかってほしい、察してほしいと願ってばかりで、思い通りにならない苦しい毎日を過ごしていました。

「私、一生懸命やっているのになんで皆、わかってくれんの？」

『『頑張れ！』って言わんで。私なりに頑張ってるんよ。これ以上、頑張れんよ……』

女子会やボランティア活動に夢中になって、私自身と向き合うことから逃げていました。

「私、なんだか同じことを繰り返している。このままじゃダメだな」

ある日を境にそう考えるようになり、悩みや不満から逃げずに私自身と向き合いました。

「『周りの皆の幸せが自分の幸せ』って思うけど、私はいつになったら幸せになれる?」

「例えば今日が私の人生最期の日だったら『私、生きててよかった』って言える?」

私自身と向き合い続け、周りの方々や環境に流されず、私の気持ち・想いを大切にできるように
なりました。向き合い続けたことで、

「働くこと」 || 「私が幸せになること」 || 「私自身の人生を生きること」

だと気づきました。

『働くことで、人はキラキラ輝ける』

『あなたが望む、一度きりの人生』

今、この書籍をお読みいただいているあなたに、私が体験してきた「働くこと」「生きること」を参考
にご自身を見つめていただき「あなたらしく働く」「あなたらしく生きる」ことの大切さを実感していた

だきたい。

そして、この書籍を読み終えた後に、何か一つ、

「今まで気になってたけどできなかったこと、やってみよう！ チャレンジしてみよう!!」

と、あなたが心から思っていることを「楽しく」実践していただく「きっかけ」となりましたら、私はとても嬉しいです。