

まえがき

はじめまして、井上美香です。

私は、仕事が続けられないこじらせ「ドン底ガール」でした。「私なんて何もできっこない……」が口癖。その、「私なんて……」をやめたら私自身に「我慢」することがなくなりました。

現在は、フリーターとして働きながらブログやSNSでの発信を主に行っています。【やりたいことやってみたいこと正直にやらせてあげられるマインド】を提案し、今も同じ悩みを抱えている人ひとりでも多くの方の手助けになりたいと思い、始めた活動です。

時には思いっきり遊んだりしてリフレッシュしながら、ストレスフリーな環境で毎日をご過ごします。

今の私になるまでには、いろいろなことがありました。高校卒業後に一般企業へ就職。6回転職し、すべての職場で「人間関係」を理由に退職を続けていました。

毎朝、体調は優れず腹痛や吐き気の繰り返し。「今日も仕事か」。行きたくない、休みたい」と考える日々。でも、休んだら会社の人に迷惑をかけてしまう……そんな気持ちと葛藤して働いていました。休みたいけれど会社に連絡すると「社会人舐めてる？」と言われたり、休んだ後に職場の人に会うのが気まずかったりといういろいろなことを考え出したらキリがなかった。迷惑がかかるという考えにいちばん翻弄され、休むことができず勤務の8時間だけ我慢さえすればいいという結論になっていました。

いつまでも我慢することを続けていたから、先に私自身のメンタルが疲れ果て壊れてしまっていました。

それから、度重なる“転職活動”に不採用の3文字。内定が決まらない不安と両親からの期待に押し潰されそうになった私は「このままじゃダメだ！」と思っていました。

その不安と期待を拭うためにいくつものセミナーに参加していました。学ぶ姿勢は誰よりもあつたし真面目さが唯一の取り柄でした（講師の言葉をメモ、わからないことは積極的に質問、予習復習は当たり前）。

ところが、学ぶことに必要になってくるのは教養費とお金。貯金だけでは到底追いつかなくなり金融会社に手を出していました。それからは【転職活動がうまくいかない不安】と【返済生活】に追われる

日々を過ごしていました。そんな苦しい日々に転機をくれたのがSNSでした。家族や友人に打ち明けられないことをSNSで発信すると、知らない人たちだけ寄り添ってくれる会話が何よりも嬉しかったです。私だけの悩みじゃないんだって気づくことができたからです。

この本には、過去の私もそうであったように「自分なんて」と自分のことを後回しにして自分自身を押し潰し「我慢」してしまう方にお伝えしたいことをたくさん詰め込んでいます。

## 私が今までやってきたこと

- ・自分とコミュニケーションをとる（自分は何が好きで、何が嫌いなのか？ 何が得意で、何が苦手なのか？ を知ること）
- ・時間の使い方を選ぶ（1人でいたい？ 家族や友人といたい？）
- ・自己肯定感を上げる（なんでもできちゃう！ とりあえずやってみよう）
- ・自分のマインドをコントロールする（モンモンとする思考はポイ！）

ということを毎日ひとつひとつコツコツやってきました!!

『自分に『我慢』しない♡ やりたいことやってみたいことを正直にやらせてあげられる』自分になるために。

私も過去にとらわれ「私なんて何もできっこない……」と思っていたひとりです。そんな私でも変わることができました!!

この本を読んでいただいた方がひとりでも多く『我慢』しない自由な暮らしになれたら幸いです。

2022年7月

井上 美香