

## まえがき

私を生きる

私の可能性

私の価値

私の幸せ

私の豊かさ

そんなことを知りたくて、感じたくて、愛と豊かさで満たされたくて、安心して暮らしたくて、子どもころから今までチャレンジしてきました。ようやく今私というものの基礎が出来上がりました。これからは、可能性を広げる。まだ見ぬ世界を見に行く。そんなことにチャレンジしていきます。

飛び上がるほど嬉しい出来事も、死んでしまいたくなるような悲しいこともたくさん経験してきました。

さまざまなことにチャレンジして、打ちのめされて、気づいて、時には反省し、改善して、再びチャレンジして得たこと。それは、私は私でいい。とつてもシンプルなものでした。

何か行動するとき、ついついできない理由をつけてやらない選択をしてしまいがちです。私もやりたことがあるのにできない。と、もがいているときは決まってしまう理由がありました。そして、できている人を見ては羨ましい気持ちもだんだん妬みに変わっていくときもありました。

ただ、この1年ほど本気で「私を生きる」と決めてからは、大きなチャレンジを続けました。今までチャレンジしなかったこと、支払ったことのない金額。行ったことのない場所。出会ったことのない人。すると、なんだかうまくいくことが増えてきました。そして、チャレンジすることで、私が満たされていく、可能性が広がることも経験できました。

内側の私（心）は、外側の私（肉体）がないと行動に移せません。いくら内側の私が強く願っても、外側の私が動かない限り、内側の私は満たされないので。そして、外側の私が内側の私を満たすために精いっぱい動いてくれている。そんな外側の私をケアするのも大切です。外側の私に何かを付け足すのではなく、今背負っているいらぬものを手放していく。外側の私と内側の私だけに。変わる。の

ではなく、磨きあげる。のです。

私の大きなチャレンジは、もともと小さな些細なチャレンジからでした。やってみたくて。行ってみたくて。食べてみたい。買ってみたい。会ってみたくて。けど、できない理由を考える私。でもチャレンジしたい私に、主人はいつも「やってみないとわからないやん」「行ってみないとわからないやん」「食べてみないとわからないやん」「買ってみないとわからないやん」「会ってみないとわからないやん」と言いながら、私がチャレンジできるようにサツと用意してくれる人です。主人がパートナーでいてくれることはとても心強いです。やるかやらないかを決定するのは自分の責任ですが、チャレンジする過程で得意なこととは、得意な人に頼る。誰でも得意なことで「ありがとう」と感謝されることは嬉しいものです。誰と出会って、どう過ごすのか。というのはとても大切なチャレンジの要素です。

そして、最初から大きなチャレンジをしたわけではなく、初めは些細なチャレンジからでした。その知識や経験が自信となって次の新たな一歩を踏み出し、その自信がだんだん大きくなって、私の可能性が広がり、今の私を創り上げてきました。

なんでもこだわってしまう私がパン作りにはまった時期がありました。かなりの器具を揃えて、かな

りの腕前までいきました。そして、私はサービスを提供してみたい。そのチャレンジのきっかけを探していました。そこには、家族でゆっくり過ごすために、どこかへ仕事に出るのではなく、自分で仕事をしたい。主人や子どもたちとの二度と戻ることのない時間をいっぱい共有したい。そんな想いが中心にあります。

模索する中、私や家族にぴったりの、珈琲豆を販売するという大きなチャレンジが今大きな広がりをもたらしています。

私は本当に良いと思うものをサービスとして提供することで、受け取っていただいた方々に喜んでいただける。人生の何かキツカケに気づいていただける。それがとても嬉しいです。

そして、今まで私がチャレンジすることを応援して支えてくれた家族や大切な人には、やってみたいことにチャレンジしてほしい。行きたいところへ行ってほしい。食べたいものを食べてほしい。買いたいものを買ってほしい。会いたい人に会ってほしい。そして、子どもたちの成長を近くで感じたい。

そのために、私ができることはチャレンジすること。お金を循環させること。私を信用してサービス

を受け取っていただいた方々からいただいた大切なお金を、どのように次のチャレンジにつながることに丁寧に使っていくか。そういう循環を創り上げて、大きな幸せと豊かさにつなげていくか。それがこれからの私に与えられた課題です。

まだまだこれからもチャレンジし続けます。

今まで「私を生きる」を探し求めて私が目にした世界はすでに幸せ・豊かさを手にした方々のお話でした。それはそれでも参考になったものもあつたのですが、雲の上のような話が多く、こんなふうにしたら、あんなふうになれるんや。という、いわゆる答えのようなものでした。しかし、実際はその方々では私はないので、同じような結果になるわけでもなく、さまざま日々もありました。

私がチャレンジする中で得たどの結果も、たまたま起こったことであり、失敗は気づき、成功は褒美。それより大切なことは、私の心の声を聞く。私に問いかける。私の答えは私にある。そんな経験を通して実感することが何より大切で、何より満たしてくれるものだということを知りました。

最初の一步はとつてもエネルギーが必要になります。でも踏み出してみれば、今まで見ることができ

なかつた世界が見えてきます。

最初の一步を、身軽に軽やかに、

私のチャレンジが、

自分を生きる

自分の可能性

自分の価値

自分の幸せ

自分の豊かさ

を探し求めておられる方のチャレンジのきっかけになれば嬉しいです。

たった1回の人生。いつ終わるかもわからない人生。であるならば、自分で自分の人生を選択し、覚悟を決めて、舵を切つて生きていきませんか？

私にとって、この本は完結ではなく、人生の次のステージへのスタートです。私が決めて、私が覚悟

して、私も一歩踏み出します。