

## はじめに

まず、本書を手につってくださいあなたに心から感謝を送ります。

本書では、一番に「自分を愛すること」の大切さを伝えています。それは、過去から現在にかけて私自身が体験した人生経験をもとに、自分を愛することが人生においても重要なテーマであり、幸福な人生を送るために欠かせない要素であると気づいたからです。

私は幼少期、勝気で快活な子でしたが、小学校高学年から始まったいじめや差別によって、だんだんと精神が病み、暗くなっていきました。また、女性の肉体に生まれたことにも違和感があり、どこか周囲と馴染めない感覚があるなかで、必死に周囲の親や先生、友達などの顔色を窺い、期待に応えようと自分の本音を抑えて生きるようになっていました。そして、だんだんと自己否定や自己嫌悪の気持ちも強くなり、自分を愛せなくなっていました。精神が病んだことでそこに拍車がかかり、自殺念慮に苦しむ思春期を送りました。

大学生になると、精神病を自力で治そうと心理学の本を読むようになりました。さらに「人

はなぜ苦しくても生きなければならぬのか？」という疑問の答えを得ようと、宗教、哲学、自己啓発、精神世界の本などを読み漁るようになりました。最終的に、スピリチュアリズム（靈的真理）に出会い、自殺では私はこの苦しみから救われたいとわかり、生き抜いて自分を幸せにしようと決意しました。そこから感情や思考をひたすら書き出す「ジャーナリング」という手法によって、自分自身の精神病を少しずつ癒やしていくようになりました。そして、今日の私があります。

自殺を考えるほど自分のことが大嫌いだった私が、その後さまざまな経験や人との出会いによって、自分を愛することができるようになっていきました。まだ現在進行形ではありますが、自分のことが好きになれない、自分を愛することの意味がわからないと悩んでいる方々に少しでも私の経験がお役に立てればと思います、本書を書き上げました。

最初から順番に読むのではなく、途中から読み進めることもできるような内容になっています。目次から気になる項目だけをピックアップして読むのもいいです。何も考えずにパッと開いたページに、そのときあなたに必要なメッセージが含まれていることがあるかもしれません。自由に本書をご活用ください。

また、本書を読み進めるなかで、理解ができない箇所がある場合は、無理に理解しようとせず、ただそのままにしておくことが有効です。おそらく、今その情報は人生に必要がない、その内容がその時点ではまだ理解するタイミングではない、理解するための知識や経験が不足している可能性があるからです。

人生において必要な知識や知恵は、最適なタイミングで自然と得られるようになっていきます。ですから、もしも理解ができない、意味不明だと感じる部分は、読み飛ばしていただいて構いません。また読みたいと思えたときに本書を再び読み返していただければ、きっと違った視点からの気づきや理解が得られると思います。

本書が少しでも多くの読者の人生に寄り添い、お役に立てることを願っています。