

はじめに

私は1967年（昭和42年）生まれ。当時の写真は白黒写真。また各家庭に電話がなかった時代です。小学生のとき、団地内の公衆電話を日常的に使っていた記憶があります。核家族で父はサラリーマン。母は専業主婦。8歳下の弟とともに、ごくごく普通の家庭で育ちました。

教員として働き始めた3年後に結婚し、2人の息子を出産。家事と仕事を不器用にかむしやらにこなしているうちに、身体が悲鳴を上げたのは2004年（平成16年）、37歳のとき。

全身に重症な蕁麻疹が出て、入院。蕁麻疹がおさまってからも何かと不調は続き、ついに「うつ病」と診断される状態になり、2年以上の病気休暇に突入しました。

うつ病が治ったかのように見え、復帰して働くこと4年。低空飛行をしながら働いているうちに、「生きるために働く」はずが「仕事のために、うつ病の診断書をもらいながら生きている」自分の滑稽さに突然気づき、2013年（平成25年）の3月、45歳のときに退職しました。

退職した直後から体調はぐんぐん良くなり、それまで飲んでいた向精神薬も睡眠薬も必要なくなりま

した。通院していた精神科のドクターからも通院の「卒業」を許可され、徐々に再発の不安もなくなり、完治することができました。

その直後、スマホで気軽にアメブロに投稿できることを知り、面白がって「ブログを書く」という行動に出ました。誰に見せたいわけでもない、自分の記録。でも誰かが読んでくれると嬉しい。そんなブログの魅力にはまり、2024年（令和6年）3月までの11年間で1000回を超える投稿をしていました。

投稿した記事の内容は、何気ない日常の発見や息子たちにつったお弁当記録、旅の記録など気楽なもの。それから、本や映画、講演会などから感じたこと・思ったこと、仲間との活動のお知らせや自分が新しく始めた仕事のことなど、多岐にわたる内容です。

今回、本の出版のお話をいただき、11年間の自分のブログを振り返る機会をいただきました。うつ病をきっかけに仕事を辞めて、40代半ばになってから本当に自分のやりたいことを模索し始めた私の記録です。

「仕事のためにつらくても働く」のではなく「生きるために楽しく働く」「自分を押し殺さずに働く」という生活に近付きました。

これまでに綴ったブログを下地にしながら、これまでの自分の体験、今考えていることを本としてまとめるといふ「志事」に出会い、今、わくわくしています。

自分の生き方をより良く変えるきっかけは、誰にでも、いつでも目の前に横たわっているのだと思います。ただ、そのきっかけに気付けるかどうかは、その人次第。気付けるタイミングで出会えるかどうか、なのだと思います。

私がこれから書く本も、どなたかの、そんなきっかけの一つになれば幸いです。

気になったページからお読みください。「気になる」という感覚はとても重要。気になる理由があなたの中にちゃんとある、ということですから。もちろん、初めから最後まで通してお読みいただくのも嬉しいです！