

## はじめに

「なるはどうしたいの？」

このシンプルな問いかけが私の人生を大きく変えました。私にとってこの問いかけは人生において最も衝撃的な出来事であり、そして、その人との出会いこそが、いまの私へと導いてくれました。私はその人との出会いによって、30半ばを迎えてやっと自分の人生を生きていくこととなります。人に振り回されるのではなく、人に左右されるのではなく、自分を持って自分の人生を自分らしく生きていくということ。その素晴らしさや幸せ、自分の心が満たされる喜びにようやく気づくことができるようになりました。

私にとってこの大切な出会いは、一般的には、世間的にはそう簡単に認められないものです。私は既婚者でありながら、独身男性との不倫・婚外恋愛をしていたからです。私は決して不倫・婚外恋愛を勧めているわけではありません。ただ、私にとって彼との出会いが私の人生を大きく変えた

こと。私が私を知るための、本来の私を取り戻すため、そんな気づきを得るために現れた人であり、人生においてその彼が重要人物であることは確かなのです。

そう、この出会いは必然でした。

私は幼少期から周りを気にするタイプで、空気を読むのは得意だし、ちよつとした表情も見逃さないぐらいに周りに、外に向けてアンテナを張っていた子でした。周りに合わせるのが普通でした。いま思えば、「合わせないといけない」そう思っていたのかもしれませんが。

それは友達関係だけでなく、家族間でも同じでした。両親や兄弟の顔を常に窺っては、その場で相手が喜ぶようにと相手のための行動をしていた私です。当時、「真面目で思いやりがある子」とよく言われていました。私の頭のなかには常に「誰かのために」という思いを持っていました。ただ、そこには周りや他人に合わせることに長けた私がいいて、自分という人間はありませんでした。

私は小学4年生からとある競技に打ち込むこととなります。とても厳しいスポーツの世界、勝負の世界へと飛び込みました。たまたま入ったチームが全国大会へ幾度となく出場しているチームで、

当時は体罰も普通にありましたし、練習もとても厳しいものでした。チーム競技だったため、ここでも私は周りに合わせてしまうことになります。そしてさらに自分を押し込めてしまうようになってしまうのです。

現在私はフリーのフィットネスインストラクター、そして自身の経験を生かして不倫・婚外恋愛で悩める女性を応援すべく活動をしています。どちらも共通しているのは「女性を元気にしたい、笑顔にしたい」この思いです。私が幼少期から持っていた「誰かのために」という思いとの違いは、それは誰かのために何かをするときに私という「自分」があるかないかの違いです。

あなたは自分の人生や未来を、自分の意思で決めて、自分の手で切り拓き、自分らしく生きていきますか？

私のように周りを気にして、周りに合わせて、周り優先で生きていませんか？ 自分を持っていますか？

「自分の人生、自分らしく生きたい！」そう思っている女性へ向けて、私のこれまでの人生における心の成長と変容を見てもらいたいなと思います。

多くの女性が本来の自分らしさを取り戻し、笑顔溢れる最高に幸せな人生となりますように。