

はじめに

はじめまして。

アッコちゃんです。

あなたは、どんなご縁でこの本と出会い、どんな想いでこの本を手にとってくださいましたのでしょうか。

それがまったくの偶然であったとしても、この不思議なご縁とまだ見ぬあなたとの出会いに、私は今とってもワクワクしています!!

私がここに記した想いは、私自身が60歳という人生の節目を迎え、長年やってきた日本語教師という職業を離れ、娘もいよいよ大学に巣立つというところに思い浮かんできたものです。

それは、「一体、私はこれからの人生をどうやって生きていきたいんだろう」と、本当の自分の声に耳を傾け、自分と真剣に向き合いはじめてたころでもあります。

弟を自殺という悲しいかたちで亡くし、25歳のときにアメリカに渡った私は、これまでロサンゼルスという地で自分の生活を築いていくことに必死でした。それが、人生の一区切りを迎え、これからの人生や残された時間をどんなふうに生きていきたいかという問いかけを始めていったら、今まで気づかなかった違和感やモヤモヤした気持ちにどんどん気づいていくようになったのです。

そんななか、とっくの昔に解決済みだと思っていた傷ついた想いや、

まだ拭いきれていなかった後悔の出来事、そして「これでもか〜！」というほど何度も何度も浮上してくる癒えきれなかったインナーチャイルドの存在などが、日々の生活で浮き彫りになっていき、一つひとつの感情と向き合わざるを得なくなっていました。

皆さんも、きっとそんなときにこの本と出会ってくださったのではないかと思います。

皆さんが自分と向き合ったとき、いろいろな負の感情が何度も出てくることもあるでしょう。そんなときは、決して目をそらさず、その負の感情に真正面から向き合って、それを味わい尽くし、感じきってくださいね。

きっとその先には、虹のかかった真っ青な大空のような清々しい気持ちになれると思います!!

本の中の言葉は、私が自分自身に向けた言葉でもあります、同じような魂の旅を始めたあなたの心を少しでも癒やしたり励ましたりすることができたとしたら、これ以上嬉しいことはありません。

新型コロナウイルス感染症の蔓延をきっかけに世界情勢も大きく揺れ動いている近年、AIなどのテクノロジーの進化のスピードがますます速まり、今まで築いてきたものが崩れ落ちるという現実を見ている方も多いでしょう。

また、スピリチュアルの世界では、今は地の時代から風の時代への移行期とも言われ、価値観も大きく変わっています。お金や物質という目に見えるものを追いかけ、それを豊かさと考えていた時代から、それぞ

れの個性を重んじ多様性を受け入れていくなかで、心の豊かさという目に見えないものに価値を見いだす時代へと変わってきています。

そんな時代の流れのなかで、あなたはどんなふうに分の人生を歩いていきたいのでしょうか。

この本では、書き綴った詩を内容ごとに「本当の自分って、なあに？」「自分を愛すること」「未来の自分を見つめて」「元気と勇気を出して！」の4つの章に分けてみました。

読み方は、前から読んでいただいても、読みたいと思ったときにパッと開いたページの詩を読んでいただいても構いません。あなたのお好きなように活用してください!!

『本当の自分を見つめるとき～あなたに贈る愛の詩～』は、本当の自分とつながり、ありのままの自分を受け入れ愛し、自分だけの魂の光を放ちながら、生き生きと人生を歩みたいと切に願うあなたへ届けたい愛と応援の詩です。

あなたは決して一人ではありません。いつも誰かがあなたを見守っていることを忘れないでくださいね。

大好きなあなたへ。

Love,

アッコちゃん