

生き方をクリエイトする

YOKO

ご挨拶

わたしは今、美しい南の島の、リゾートホテルのプールサイドカフェにいます。原稿を書く手を止めて顔を上げると、そこにはエメラルドグリーンにキラキラと輝く、東洋一美しいと言われる雄大なビーチが贅沢に広がっています。

わたしの大好きな南国の匂いの中、わたしの大好きなコーヒーを片手に、わたしの大好きなリゾートワンピースに身を包んで、わたしの大好きなお仕事をして……。と、たくさんの「大好き」に囲まれているわたしがここにいます。

わたしはこの場所に、リゾートを目的に旅に来ている訳ではありません。大好きに囲まれたこの光景こそが、わたしの日常としているライフスタイルそのものなのです。

現在43歳となるわたしは美しい南の島を拠点にしながら、気が向けばスイーツケース片手に全国どこへ

でも向かいます。

好きなところへ行き、逢いたい人に会います（わたしに逢うために航空券を手配して、遠方からはるばる来ていただくという、逆のケースも日常的にあります）。

わたしがこの島に身を置いたのは、今から4年前のことです。大好きな南国を拠点とした、現在の自由なライフスタイルは、わたしの夢や理想をひとつひとつ順番に叶えながら、自らの手でクリエイトしたものです。

それまでのわたしは一体どんなふうだったかというところ、20代後半で起業してからずっと、多忙な日々を大都会で送りながら、ストレスが限界まで達すると、お仕事のスケジュールを無理に調整して海外に逃亡（笑）。旅先で見る美しい景色や大好きな海から癒しや元気をもらってはまた日常に戻ってしばらく頑張る……。

そんなことを何度も何度も繰り返しながら「本当はやりたくないお仕事」や「自分が得意ではない分野」にも勤しんでいました。

そんなライフスタイルから一転。現在はこの島の大自然や神秘的なエネルギーに見守られながら、「本

当にやりたいお仕事」や「自分が得意な分野」のことだけを好きだけ自由にして暮らしています。自分らしく輝けるストレスフリーなライフスタイルを送れていることに、毎日心から感謝しています。

さて、この本を手にとってくださった皆様にわたしがお伝えしたいこと。それは「自分の人生は自分でクリエイトできる！」ということですよ。

長い間、夢や理想は持っているけれど、なかなかそれらが叶えられずに焦りや怒り、不安でいっぱい……。

お仕事をバリバリできるかっこいい女性にもなりたいけれど、自分が愛する誰かにはいつまでもひとりの女性として大切にされたい……。

自分がどこを目指せば本当に幸せな人生を送れるのかわからない……。

お仕事と恋愛の両立が難しい……。結婚しようかしらまいか迷っている……。

そう、これらはすべて過去のわたしが長い間抱えていた、わたし自身の生き方の悩みでもあり、また逃げずに向き合った人生の課題でもあります。

ひと昔前とは時代が大きく変わりました。この数十年で女性の生き方の選択肢が何倍にも増える一方で、自分はどんな生き方を選択していいのかわからない、自分にとって本当の幸せはなんなのかがわからない、なにかを選んでチャレンジを試みるが、実際どれもこれもこれもしつくりこない、上手くいかない……。い……。

過去のわたしと同じように生き方の選択に迷い、自分の人生に焦りや不安を抱えている女性の皆様に向けて、わたしの経験が少しでも、皆様の生きる勇氣や力になれば……。そんな思いを込めて、最後まで執筆をいたしました。

わたしがこの本に書く内容すべては、もともと秀でた特別な才能がある、もしくは最初から恵まれた

環境にある、ごく一部の女性にだけ送るものではありません。

なぜなら、わたし自身が全くそうではなかったにもかかわらず、今のような生き方を選び、自分の価値観に沿った幸せなライフスタイルを送れているからです。

わたしはもともと金銭的に恵まれていた訳でもなく、もともと美貌を持っていた訳でもなく、なにをとつても誰から見ても、本当に普通の女性でした。

では、「人一倍努力をしたのか？」と聞かれると、実際のところそうでもないのです。そもそもわたしはなにかをコツコツと頑張れるようなタイプではありません。それなのになぜ、自分の夢や理想を次々に叶えることができたのか……。

実は「生き方をクリエイトする」には、ちよつとした「コツ」と「思考」があり、それらを実践していけば、夢や理想を叶えていくことはそんなに難しいことではなかったのです！

わたしが実際に経験したそれらのことを、「生き方をクリエイトする」5つのステップにしてこの本にまとめてみました。

秀でたなにかを持っていた訳でもない、真面目で努力家とも決して言えない、そんなわたしが40代で

叶えた「わたしにとつての理想のライフスタイル」。

どんなときもやりたいお仕事だけを選び、好きな時間に思う存分お仕事をし、日常、金銭的にも精神的にも追いつめられることはありません。日々健康的な暮らしを意識して、気がつけば趣味のダイエットが、いつの間にかお仕事にも恋愛にもつながっています。43歳になった今でもラブリーなデートのお誘いや素敵な男性とのご縁は絶えません。

お仕事も恋愛もなにもかも、自分の意思で自由にできるライフスタイル、まさにわたしの理想のスタイルです。

読者の皆様それぞれに、大切にしたい価値観は違うでしょう。わたしと全く同じ価値観の人はいなくて当然。

しかし、それぞれの方が持つ価値観をクリアにしていく方法や、自分らしい生き方を決めるにあたっての方法には共通するものがあつたのです。

同様に、多くの女性が陥ってしまう人生の落とし穴や、なかなかその他大勢から抜け出せない女性ならではの思考や行動にも共通するものがあつたのです。

それらを知っておくだけでも、この先あなたが「生き方をクリエイトする」ことが、とっても簡単になっけていきます。

すべての女性が自分の本当の幸せを知り、それぞれの夢を叶え、理想のライフスタイルをとびっきりの笑顔で送ることができますように……。そんな願いを込めて。

エメラルドグリーンに囲まれた小さな南の島のテラス席より♡