

## まえがき

この本を手を取ってくださりありがとうございます。初めまして。私は二〇一九年に夫を突然、亡くしました。すべてを失い、絶望と悲しみのなか早く楽になりたいと日々思つて暮らしていました。悲しさと同時に私のこの先の人生、一歳半の娘とどうなるの？ という不安で途方に暮れていました。しかし、そんななかでもどうにか夫の死を意味あるものにしたく、私の前でキラキラ生き生きといた夫と突然一緒に生きていけなくなつてしまったわけと、この死は私にとつてどんなメッセージがあるのかをずっと知りたいと思つていました。それを知らないと自分が納得できずに前に進めないとまで思つて暮らしていました。

夫の死はただ、悲しさつらさなどの試練を私に与えたのではない、そ

うではない大切なメッセージが必ずあると確信していました。夫の死をきっかけに私は自分で自分を癒やすことを決意しました。自分の奥深くにある心の声と向き合うことにしました。自分のペースでゆっくりと焦らず、どんな自分も見つめ対話してきました。

対話とひと言で言っても、過去の自分や自分の見たくない自分、自分の弱さと向き合う作業でしたので、時に苦痛をとまいませんでした。それと同時に夫を亡くす前から私の中にずっとあったモヤモヤしていたもの、変えたくてもなかなか自分の中から消えない、自分にとってプラスにならないネガティブな思考が頭の中でグルグルして、その先には自分への不足感、無価値感、それにずっと長い間私はとらわれていました。自分に満足感が得られずに幸せは感じるものの、また満たされない感情が湧き上がりその穴を埋めるためにどこか落ち着きがなく、イライラして怒りっぱく、不安と隣り合わせの自分があることに気がつきました。そん

な自分に疲れてしまい、何十年間も出口の見えない迷路の中にいました。それはのちに、思い込み、刷り込み、観念からきていたものだということがわかったのです。今まではまったく疑うこともしなかった自分の中の当たり前、自然な考え方や価値観、自分へのイメージやこうあるべき、こうすべきという観念、周りの意見や価値観に縛られ本当の自分の声を聞かずにいたことが自分を一番苦しめているということを知りました。他人からの目や意見、世間一般の常識や風潮などに惑わされず、まずはそのもの、ことに対しての自分の心の声や叫びだけに集中して、私という自分の声だけを聞いていくことにしました。

夫を亡くす前から自覚したくないグラグラしていたものが自分の中にあり、夫の喪失と同時に今まで自分を守っていた鎧がはがれ、自分の一部が崩れ落ちましたが、今思うと崩れたことでもいいタイミングで自分を

再構築できたと思うのです。そのことに気づけたのは、本当に一生の財産と感じています。思い込み、刷り込み、観念からの自由を得て、解放感で清々しい気分になりました。そのことが夫の喪失を癒やすことにとっても助けとなりました。

今でも、心が締めつけられるほど悲しみでいっぱいになることもあります。いまだに変わらず自己対話や自分を癒やすということを続けています。本書では私がどのように夫の死を受け入れ、その現実からどのように今まで生きてきたか、どのようにして平和な心を持つことができたかを書かせてもらっています。

私と同じように大切な方を亡くされたり、または離別されたりして苦しみ、悲しみの痛みの中にいる方たちへメッセージを書き留めさせてもらいました。その方たちが今日も生きていてよかったなと思えたり、少しでも心が温かくなったり、自分への愛が湧き上がったたり、自分の心を

深く感じてみようと思っていたただけるきっかけになれば幸いです。書き進めていくなかでどなたにも、人でもペットでも大切な何かを失って、悲しく苦しい経験をされた、または今その渦中にいらっしやる方も多くいるのかなと気づきました。

近い人を見失ったり、または恋愛をして別れることがあったりと喪失体験というのは年齢に関係なく多くの方が多くの場面で経験されている、またはいつか経験することを避けては通れない事柄だなどと思い、本書はそんな経験をされた方やまたはそんな経験をされたご家族や友人の方へ大切な方のご理解にお役立てできたらうれしく思います。

また喪失だけでなくどんなことが理由であっても、あることが影響して心が疲れたり、生きづらさを感じたりしている人、心に大きな穴が空いてしまうほどの傷ができてしまった人に読んでいただきたいと思

ます。どんなかたちでも一人でも多くの方への救いになればという思いで書かせていただきました。

いつしかそんな方たちが自分の人生を歩きだし、自分に愛を持ってあなたらしくいるということがどれだけ尊いことかというのがこの本を読み進めていくと感じられると思います。人と比較しない自分、過去にすぎらない自分、自分で自分を承認できて喜ばせられる自分など、そんなふうでいられるようにこの本を活用していただけたらと思います。

このタイミングで本を書かせていただき、当時私が感じていたことをより鮮明に残しておける機会をととても有り難く感じております。どの人にもいつの時代でも、心というものを何よりも大切にしていこうという思いを込めて、一人でも多くの方に私のメッセージが届けば幸いです。

また、当時一歳半だった娘がいつかこの本を手に取り、私への理解が

深まったり、今後心に生じた行き詰まりなどがあつたりした際の救いになればと願っています。