

まえがき

今、手にとつてこの本を読んでくれているあなたに向けて書きました。

本というカタチにして発信して世の中に残していき、そして、何年か経ったときこれを知っている人が100万人を超え、社会が変わっていることを望んで書きました。望んでいるのは「否定されない社会」。インターネットの発展により、自分の意見を発する場ができたことで口々に意見を言うことができるようにはなりましたが、それは相手を否定しているものが多く、ただ自分と違うというだけのことをこうまで言うかというのを目にするたびにこのことは思っていました。

例えば新しくできたお店で食事をしたとしましょう「美味しかった」そう言うあなたに、「えっ、そうかあ？　そうでもなかった」と言われたとき、自分が作ったわけでもなく、自分のお店でもないのになんだか胸が「ぎゅー」となりませんでしたか。

料理がどうこうより、なんだか自分が否定されたような感じがしませんでしたか。

違う意見に対しての反応が、妙に苦しかったりした経験が誰にもあると思います。

本来否定されることは何もなく、否定する人がいるだけです。それに対しての受け方がどうにかならないものかとずっと感じていました。人と違うことや自分の考えを述べるのが、そうそう簡単なことではないというのを今までに何度も感じてきました。それでもその欲は強く、聞いてもない相手に話し続け、言っても批判をされるので、あの「ぎゅー」を感じ、そのうえお互いに嫌な思いをするというのをくりかえしていました。

一人ひとりの違いを責めることなく意思として受け止めることができれば、この胸が「ぎゅー」となる苦しさは少しはなくなるのではないかと取り組んできたことをここに書き記します。私たちはあるひとつの方法を見つけました。この本にはその理論と実践が書かれています。

日常の中に何を取り入れ何を省いていくのか、今この瞬間からすぐにできること、

そしてそれを積み上げていった先にどうなるのか、私たちが10年間やってきて実証されたことを書いています。

心の奥底で願っていた「私のキモチを受け止めて」という願望が叶い、やがてそれは自分の存在価値までを感じるようになっていきました。

さあ、あなたもその100万人のひとりです。

この本をテキストにして日常にこれを活かす側の人になり、一人ひとりが大切にされる社会と一緒に作っていきましょう。

あなたのキモチは誰にも否定されないので。

2018年2月26日

北原 由美