

まえがき

「頑張っているのに、幸せになれないのはどうして……」

「頑張っても報われていない気がする……」

「わたしはいつまで頑張ればいいのか……」

これは3年前のわたしが、毎日毎日念仏のように唱えていたこと。

こんにちは。宮副りのと申します。平日は会社員、週末は「次世代OL」としてクライアントへセミナーやセッションを提供している、パレルキャリアOLをしています。

過去のわたしは、「頑張ったら幸せになれる」「頑張ったらうまくいく」「頑張らない自分には価値がない」という、いまの自分では考えられない世界で生きていました。

偏差値トップの女子高を受験し、有名国立大学に進学。さらに、超ホワイト企業に勤めながらも、なぜか心が満たされず、気づけば借金が7桁に膨らんでしまいました。そのときのわたしは、仕事こそ充

実していたものの、両親のため、会社のメンバーのため、働かせてもらっている会社のため、頑張ることが普通になっていました。その結果、つらくしんどい想いを抱えながらも、「頑張る自分」を選んでいました。

このとき、自分が一番認めたくない思いに気づき、わたしは自分の人生に絶望しました。「こんなに頑張ってきたけど、全然幸せになれないなんて、何かがおかしい」と。絶望したわたし（笑）は、脳心理学に出会いました。自身の生活にも脳心理学を生かした思考・行動を取り入れていくことで、7桁あった借金が一括返済できるというミラクルを経験しました。これまでの頑張りは一体なんだったのだろうと、落ち込んだりもしたのですが、このとき、わたしは痛感したのです。「頑張ることが大切なのではなく、どう頑張るかが重要である」ということに。

いまのわたしは、「頑張る」にはふたつあると思っています。「自分を犠牲にする頑張る」と「自分を生かす頑張る」です。世の中たくさんの方は圧倒的に前者で生きていて、以前のわたしもそうでした。当時のわたしは、「会社員のまま、楽しく働くのは難しい」と思っていましたし、ましてや、「自分を生かして、輝く」という働き方なんか、叶わないと思っていました。だって、会社は楽しくないところ、会社から求められるものがすべてで、そこに自分のことをただただ合わせていくことしかできないと信じ

ていたからです。

もし「自分の理想どおりに働くこと」ができる人がいたとしたら、ほんの一部の限られた人だと思っ
ていました。が……脳と心と現実の仕組みを使って、少しずつ自分の気持ちに素直になりながら、「自分
がどんなふうに働きたいか」をひとつずつ決めていきました。すると、会社での仕事も以前とは比べも
のにならないくらい楽しくなりました。周りの人が助けてくれたり、昇進したり……「自分を犠牲にし
て頑張つて」いたときには想像もつかなかったくらい、「自分のことを生かす頑張り方」にシフトしてか
ら、会社を変えないまま、自分を取り巻く環境が変わっていったのです。

会社で働くことが、「自分を犠牲にする頑張る」ということを楽しむゲームではなく、「自分らしく生き
ること」「自分のまま輝くこと」「楽しく軽やかでいることを頑張る」ゲームになっていったのです。「頑
張り方」を変えようと決断しただけで、ほんの一部の人しかできないと思っていた働き方が、わたしに
もできたのです。

きっと、この本を手にとってくださった方も、以前のわたしと同じように、「頑張ることに疲れた」と
か、「頑張つても報われない」とか、「いまの頑張り方では幸せになれていない自分」に気づいていると思
います。おめでとうございます!! そして、ようこそ、楽しく軽やかな人生を叶える働き方の世界へ♡
自分の人生に絶望したわたしだって、いまこうやって楽しく軽やかに仕事をしながら、人生を創ってい

ます。この本では、頑張ることしかできなかった過去のわたしの秘話から、脳と心と現実の仕組みを使い、頑張らない人生を創っていった方法、現実をさらりと変えていったクライアントの事例や、会員のまま豊かに生きていく秘密をたつぷりとお伝えしていきますね。

では、頑張らなくても楽しく軽やかな輝く世界へ、いつてみましょう。