

## はじめに

もう今から10年前にもなる秋。知人の紹介で参加したワークショップ。このワークショップで自分の中のネガティブな思い込みを書くという課題があり、私が書いたのは……。

- ・人は裏切る
- ・私は認めてもらえない
- ・私は優しくない
- ・私は人に愛されない
- ・私は許してもらえない
- ・夢は叶わない
- ・私は嫌われる
- ・私は間違っている
- ・私は人に甘えたらだめ

・私は頭が悪い

・なんとなく人生つまらないまま終わる

今改めて見ても、なんて暗いのだろう。明らかに人生終わっている人じゃないか。こんなことを書く自分にも嫌気がさして、また自己嫌悪。

このころの私は、人生どん詰まりで、あまりにも暗かったので、仲のいい友人も付き合いきれず、みんな離れていってしまった。そりゃそうだろう。私だってこんなに暗くなってしまった友人がいたら、どう扱っていいかわからない。だけど、当時は本当に苦しくてしんどくて、のたうち回りたくなるような毎日だった。

過去を振り返っても、どちらかと言えば恵まれた環境で育ってきたわけではなかった。やっと手に入れた幸せだったのに、何もなくなってしまった。なぜ、私ばかりがこんなつらい目に遭わなければいけないのかと天を恨みたくもなった。

これまで自分が誇りに思っていた仕事や夢。信じていた人からの裏切り。幸せだと

思っていた結婚生活の破綻。大切にしていたものをすべて奪われ、失って強制終了と  
なってしまった。

なんのために私は生きているのか、死んでもいいじゃないかと思ったことは何度も  
あった。だけど、その勇気すらなくて、情けなくてみじめで、ただ生きているだけの  
肉体をまとった屍のようだったのだ。しかし、このワークシヨップに参加してから、  
私の人生は確実に変わった。私の人生が変わらざるを得ないような人や出来事に出会  
うことになったのだ。

当時私は、田舎で看護師をしながら子育てをしていた。いい夫とかわいい子どもに  
恵まれて、幸せな生活を送っているように他人の目にも映っただろう。そのとおり私  
は幸せだった。

仕事と家庭のこと以外は、一人では何もできないぐらい夫に頼りきっていた。それ  
でも夫は文句も言わず手を貸してくれた。こんな優しい夫を持って、不幸であるはず  
がない。むしろ自慢できる夫だったのだから。

だけど人生は何が起こるかわからない。あれから10年経った今、住む場所も仕事も人間関係も、すべて変わってしまった。この10年間、どれだけの悲しみと孤独を味わって生きてきただろう。正直、他人を憎んだことも、許せなかったこともある。だけど、今は過去の出来事や、出会った人すべてにありがとうと言える。

この経験がなければ、今の私はいないから。

この本を手にとって、私と出会ってくれたあなた。出会ってくれてありがとう。私はあなたに伝えたい。過去に、いやこの先かもしれない。もし、死にたいほど不安や悲しみがいっぱい、未来が暗闇のようにしか思えなくなったなら、人との出会いでつらかった過去への思い込みも、未来も劇的に変わる。

誰かを憎んでも、情けなくても、悲しくても、涙が止まらなくても、『そんな自分を否定しないで大丈夫。未来を怖がらなくていいよ』。

あなたが幸せになる、人生って面白いものだって思える出会いは、必ずあるからね。私の経験があなたの勇気や光となりますように。