

## はじめに

初めまして。里紗です。本書を手にとってくださいありがとうございます。

きっと私のことは知らない方がほとんどだと思うので、少しだけ自己紹介させてください。

私は現在、介護施設で看護師として働いています。私は人を癒やす立場の職業に就きながらも、常に生きづらさを感じて生きてきました。

幼いころから繊細で、感受性豊かな性格でしたので周りと合わせることが苦手でした。

「どうやったら幸せになれるのだろう?」「幸せになるにはどうしたらよいのか?」「あの人はなぜ幸せそうなのか?」と考えては、「他人がうらやましい」「私は不幸」そんなことをいつも感じて過ごしていました。

今思うと自分自身のことがかまったくわかっていなかったのです。同時に自分のことも好きではありませんでした。周りの人を見ては、「うらやましい、自分もあんなふうになりたい」といつも思っていました。でも「どうせ私は不幸で、幸せになんかなれない、このまま生きるしかない」という気持ち

が強く、人生を諦めていたのです。私の心の奥底では「幸せになりたい」「楽しく生きたい」と魂が叫んでいるのに、その声を無視しつづけていたのです。

生きていくなかでさまざまな苦い経験もしました。いじめやうつ病、不安障害。これらの出来事がきっかけで私の人生は転機を迎えることとなります。

まさに人生のどん底の最中で出会ったのが精神世界でした。いわゆるスピリチュアルな世界です。私は特殊能力を持つ人間でもなく普通の人間ですが、興味を持つうちに、この世の中には、何か大きな力が働いているのではないかと思うようになりました。

目に見えない世界を知るようになり、それが生き方を変えるきっかけとなりました。また、フラワーエッセンスとの出会いで自分の価値観が変わり、「ありのままの私でもいいのだ」と受け入れて生きられるようにまで変化しました。今までとはまったく違う世界を生きはじめたような感覚です。

当時から精神世界の本はたくさんありました。気になる本を読んで情報を読みあさっては実践するようになりました。そんなことを繰り返していったなかで、私は「自愛」という言葉を知ります。

「自愛」とは、言葉のとおり「自分を愛する」と書きます。この言葉のおかげで、自分と向き合い自

分を愛することの大切さを初めて知りました。不思議と自愛をしていくうちに心が解放されて、人間関係もよくなつていったのです。

そして今では、私が私自身を許し、受け入れるようになったことで自分のことを好きになることができました。すべては自分次第で、どんな世界も創れるのだと体感できるようになっています。

この考えは、今でも唯一大切にしている私の思いでもあります。

もしかすると、これを読んでくださっている方の中にも、何かしら生きづらさを感じていたり、人生はつまらない、自分のことが嫌い、一生幸せにはなれないのかも？ という漠然とした不安や心配を抱いていたりするのではないのでしょうか。

なぜなら以前の私がそうだったからです。

でも皆さんは何かピンとくるものがあり、本書を手を取ってくださいました。これは偶然ではありません。これこそが縁でありギフトなのです。私がそうであったように、これからあなたは豊かで幸せな世界で生きる、そのチャンスを手にしたのです。

本書を通じて私は、不安を抱え生きづらさを感じているすべての人に伝えたいことがあります。それは、「人生は自分次第でいくらでも幸せに豊かになれる」ということです。

そして「自分を好きになることが幸せの本質である」ということも。地球上に生まれてきた誰もがもつと豊かにもつと幸せになつてよいのです。

私は人々に希望の光を差し伸べられるような存在でありたいと思つております。

本書には今すぐあなたも幸せ体質に近づけるためのメッセージを詰め込みました。読み進めていくうちにあなたは幸せの本質に気づいていくはずですよ。

さあ、一緒に新しい扉を開きましょう。