

まえがき

初めてこの本を書くにあたって
読んでくださる方に、どんな気持ちで
読んでもらえるか私自身うれしいだろう？

私ならどんな気持ちで読むかなあ？ って
考えてみました。

私は自宅でボディワークや、カウンセリング
my heart との対話（私が私と向き合う）ということ
をさせていただいています。

いつも自宅roomでさせていただいている
セッションもそうなのですが……

人は生きているといろいろなことで悩んだり
落ち込んだりします。

そんなときに私の経験や体験した
ごくごく普通の私のstoryが一人
でもいいので
誰かの胸に届き

「同じね～」とか「わかるわ～」とか
「その手があったか」とか
「めっちゃ共感できるう」
「そんな人生でも大丈夫なのね」

って思ってもらえるとうれしいなあ。

あくまでも参考の一つであって
一句一言でもいいので
その方の胸に届けばいいなあと思っています。

こんな悩みのときはこうするのよ！
すると解決できますよ！

とかではなくて……

こんなふうに考えると少しは心が楽だったよ～
こんなことでいろいろな悩みを抱えていたよ～

といったお話をさせていただいています。

セッションのときいつも目の前の方と

大爆笑したり大号泣したり
たくさんおしゃべり time を過ごしています。

毎回おしゃべりの内容は違うのですが
特に多いのがやっぱり
「子ども」さんのお話ですよ。

もちろん旦那さまや彼氏または職場の人間関係の
悩みもたくさんたくさんあります。
が……ある意味そういった悩みは
距離をはかることができます。

でも！
子どものことはやっぱり「お母さん」に
一番降りかかってきますよね。

私自身、若い頃に結婚をしました。
相手の方に3人の連れ子さんがいましたの>^_^<
そして娘を授かり、4人の子育てをして
いろいろなことを学ばせてもらいました。

その子どもたちもそれぞれに家庭をもつ大人になりましたが。

そして特に娘とは同性ってこともあって
持ちつ持たれつ時には激しくぶつかる？
いや！ 今思えばお互いに相手を思いすぎて
ぶつかったりといろいろな意味で
支え合って生きてきたなあ……

親子だけど深い深いところでのつながりを感じてまゝです。

世の中には子どもさんにご縁のない方や
父子家庭の方、環境はいろいろだと思います。
もし子どもを授からなくても親は必ず存在します。

親がいてもすべてがいい親とも限りません。

この本を読んでくださっている方が
どんな環境かは私にはわかりません。
ただ一つ
この世に生を受けたということは
「お母さん」は存在します。

高齢なのかもしれないし
旅立たれているかもしれません。
何度も書いてしまいましたが
どんな環境かは、わかりません。

私は母子家庭の一人っ子という環境で育ちました。
本題で詳しく書きますが
幼少期はすねていたり無意識に笑ったりしない
話したりしないかわいくない子どもでした。

今は笑うな！ って言われても笑っていますが（笑）

そんな子ども時代を送った私の話を子育て奮闘と交えて書いています。

親と子……と見るととても上から目線になってしまいそうなので、自分自身が
落ち込んでつらいとき、悩み苦しいとき
悲しいとき……

逆にうれしいとき
ワクワクするとき
そのときそのときによって

「目」「耳」「心」に入ってくるものは違うし
必要な、時に必然的なタイミングで
知りたいことや答えに近いことは
入ってくるので、正直こんな気持ちで読んでほしい！
ってというのは思い浮かばなかったのです。

これだけ書いておいて！ って思わないでね～。

簡単な言葉一言でいうと

「いろいろな角度から見てね」なのです。

今回娘とのことを掘り下げて書いていますが
子どもたちと過ごしてきた中でたくさんの学びがあり
本当に言葉にするのが難しいぐらい
学ばせてもらったので……

その学びを自分の育った環境と
照らし合わせながら書いているから
「昭和」と「平成」のギャップが
あるのかもしれませんがね。

はい！ 長々と書いてきましたけど
もしこの本に出会ってお手元に届き
読んでくださったなら一つだけお願いがあります。

少しだけ
ほんの少しだけ
今あなたご自身が抱えている

子どもさんとの問題

または

悩みや苦しみや迷い

いろいろなことを手離してみしてほしいのです。

手離すとは？ どうするの？ って思ったなら

今抱えているすべてのことをいったん床に

置いてみるイメージをしてみてください。

抱えず床に降ろす。

下に置くことで今までと違ったかたちで

見えてくるかもしれません。

現実的にその瞬間悩みや問題が

消えてなくなるのではなくて

きっとあなた自身の中で

何かしら変化があると思います。

何が正解で何が間違いとかではなくて

何も変えず苦しんで悩む時間を過ごすより

同じ大変な時間を過ごすなら

何かしら変えてみる「チャンス」を

「私自身」に与えてあげてほしいのです。

難しいことをする必要もなく
大きく深呼吸をして一息つく！

それだけで視界が変わりますよ～。

そしてね。

大変で苦しいときには絶対
空を見上げて太陽さんを見てね。
少しは心が晴れるので。

もういちど……

母子家庭で育ち、一人っ子で鍵っ子の笑わない私が
21歳でいきなり3人の男の子の母となり
娘を授かり4人の子育てをした笑える奮闘期を
できれば読んで笑ってくださいね。

ほんと子どもには大爆笑させてもらったり
見守ったりと思うようにいかず
逃げだしたい。ってなったりと
山あり谷あり
谷谷谷あり、山みたいな感じで
いやぁ～私かなり成長させてもらったなあ。
っていうかいまだに日々成長させてもらっているなあ……。

人は何かにぶつかると、苦しいのでもがきますよね？

プールや海で溺れたときと同じよね。

力を抜いて焦らずジタバタしなければ
人間って水に浮くのに、ジタバタ必死にもがくから沈んでしまう。

これと同じだなあと思います。

私……実際海で溺れたことがありますの。

(余談ですが私は子どもの頃に2回溺れていて
そのうちの1回はもがいてもダメだったので
諦めました。そしたら浜辺にいた方が助けてくれたのです。
意味があって生かされている、生かせていただいていると感謝して
います)

これは親子問題だけではなく、どんな問題や
悩みにも当てはまりますよね～。

慌てない
波に任せる

そんな「私」になれたら最高。

私は娘からそれを学びました。

親子だけど彼女（娘）をととても頼りにしているし尊敬もしています。

なんでも相談してきたなあ。

彼女のおかげでいろいろなものを見せてもらい
いろいろなことを感じいろいろな経験をさせてもらえた。

もちろん悪戦苦闘して涙した日々もありました。

でも小さい頃から異常に仲良しなのです。
その秘訣？ を書いていくうちに私もわかってくるのでしょうかね。

こんな感じですが最後まで
ゆったありと読んでみてくださいね。

