

## はじめに

この本をお手に取ってくださりありがとうございます。

こうしてつながれたご縁に感謝いたします。

「日本中のお母さんに幸せになってほしい」という想いをブログに発信していたら、突然、ギャラクシーブックスさまより出版のお誘いがきました。自分の一生の中で本を書くというイメージが全くなかった私は、驚きすぎて最初は受け取ることができませんでした。

しかし、出版を後押しする出来事が立て続けに起こり、「これは本を書く流れが来ている」と感じたので、思い切って挑戦することにしました。

今でこそ幸せに満ちた毎日を手に入れている私ですが、子育てに苦労した時期もありました。完璧主義な性格のため、子育てがうまくいかないことにイライラし、怒るたびに自己嫌悪していました。いい子育てをしなくては！ と思っていたので、情報収集に一生懸命で、大量の本を読み、受講した子育てセミナーも数知れません。

そのうちに、子どもをどうするかということよりも、自分の状態を整えるほうが早いことに気がつきました。今まで「やり方」の情報ばかりを集めていた私が、「あり方」を変えるだけですべてうまくいき始めたのです。「あり方」を変えるだけで、自分がどうしたいか？ がわかるようになり、心に従って行動した結果、人生が思い通りになりました。そうしたら私だけでなく、子どもたちも次々と

目標を叶えていったのです！

「自分の人生を生きよう」と言われますが、本当にその通りで、そこがちゃんとわかっていたら迷うことはないし、いつも答えはシンプルなことに気づきます。すぐに選択することができます。人生は決断の連続からできています。自分の見ている世界は自分が思った通りの世界なのです。

あまり物を持たないことが流行っている今、本を買わない方が増えてきました。情報はスマホ、パソコンで調べればいくらでも出てきますし、本も紙媒体から電子書籍へと形を変化させています。確かに物を持たないことは軽やかにつながります。

でも毎日大量の情報が入ってくる中で、人の心は豊かになりましたか？ むしろ逆ではありませんか？ 多すぎる情報に惑わされて、本当に自分のやりたいことがわからなくなっていないですか？

他人に振り回されて、情報にも振り回されて、精神的に病んでしまう……決して情報が多い時代が私たちを豊かにしているとは思えません。

この情報過多なデジタル時代に逆行するように、私は黄金比でできたアナログのノートに出逢いました。毎日書き続けることで、だんだん自分の軸がはっきりして、自己肯定感が上がり、願望を達成できる自分になりました。さらには、素晴らしい出逢いを引き寄せて、今まで考えもしなかったような自分になることもできました。この本ではノートを使って、楽しく自分が成長できた軌跡も紹介してい

ます。

そのほかにも、イライラしないためのコツや、自分の頭で考える子どもに育てる秘訣、願いを叶える方法、さらには今後変化する世の中を生き抜くために必要な力まで、この本を読んでもくださる方の幸せを願いながらお伝えしています。

デジタルにないよさがアナログにはあります。本気で人生を変えたかったら、デジタルの本を100冊読むより、たった1冊のアナログの本を100回読むほうが自分自身の成長につながると、教えていただいたことがあります。

この本が、心をあったかくする、行動する後押しとなる、そんな1冊となりましたら、これ以上うれしいことはありません。