



いいことも、悪いことも、まるごと愛す

咲原 なりみ



まえがき

はじめまして、咲原なりみと申します。「自分で自分を幸せにする」をテーマに、名古屋でコーチングをしています。

コーチングというのは、簡単に説明すると「質問を使って、そのひとが行きたい未来へ行くために、そのひとの魅力、能力、才能を引き出してサポートする仕事」です。私は、クライアントさまにコーチングを行う際、自分で自分を幸せにする、大切にすることができるようにと願いながらコーチしております。

そんな私が、この本に込める願いも、やっぱり「自分で自分を幸せにできるひとが増えたなら、自分を大切にできるひとが増えたなら、そんな世界であつたらいいな」ということ。

なぜなら、自分を大切にすることが、周りのひとを大切にすることもあるということを通して自身が自分を粗雑に扱って、たくさん苦しんで学んできたからです。本文中にも出てきますが、心療内科に通ったり、新卒2カ月目で挫折したりもしました。

また、コーチングをするようになって、ひとがどこか心細さや、自信のなさ、未来への不安や、過去への声にならない憤りや悲しみを抱えていること、自分のことがわからなくなっていることを見ってきました。そのために「どうしたらいいか？」と正解を探していることも。

そして、誰もが幸せを願っていることも。

その声を受けてか、最近は多くの方が「自分を大切にすること」を伝えていらつしやいます。では、どうしたら自分を大切にすることができるのでしょうか？

自分を大切にすること、そもそもどうということなのでしょうか？

本書では、私自身の体も心もボロボロだった時代から、挫折を通し、性格の骨格が変わったあと、自分に生まれてきてよかったと思えるようになった考え方や気づきを例にしながら、自分で自分を幸せにすることや、自分を大切にすること、自分を好きになることなどについてお伝えしていきます。つまり、この本にあることは、私が経験し、肌で感じ、気づき、言葉になったものなのです。決してこれが正しいわけではありません。私にとって正解だったことをお伝えしているだけです。

それでも、自分を責める癖があったり、自分を後回しにしがちだったり、体を大切にできなかったりするひと。がんばりすぎてしまうひと、あるいは、がんばらなくていいという言葉に甘えすぎて、現

実が動かないひとに。

自分の体や心の声を聴くことの大切さに気づいてほしい。他の誰でもない自分に生まれたことを楽しむ人生を歩みたいひとたちに参考にしてほしい。そんな気持ちをつづつていったら、とことん自分と向き合う本になりました。

生きるって大変なときもあるけれど、毎日いいことばかりでもないけれど、それでも幸せになりました。いすべてのひとへ。

自分を大切にして、自分に与えられた他の誰でもない唯一の自分で、笑顔のあふれる幸せな人生をつくりたい。そんな気持ちを揺さぶることができたなら、幸せです。

この本があなたに届いたことに感謝しながら、あなたと、あなたを大切に想うひとたちの幸せを祈っています。