

「生まれてこなければよかった」

1度でもそう思ったことがあるなら、この本を手にしたあなたはとてもラッキーです。

もしもあなたが、真面目だったり、すごく頑張り屋さんだったりとか、我慢するのが普通の生き方をしてきた人や、周りの人にとっても親切にするのに自分のことはあとあと〜！ っで感じて、誰かの幸せのために動いてきた、そんな経験があるとしたら、きっとこの本が役に立ちます。

なんか違う気がする……、

もっとうごしたいんだけどなあ……、

本当はやりたいたいことがあるんだけどなあ……、

そんな思い、つまり「本音」に気づいてしまった！ というあなたは、その「気づき」を無視しないでください。ちゃんと、自分の声、自分からの「サイン」に気づいてあげて、そのサインを観察してみてください。

サインが出るのには、理由があるんです。

私は、「手話ビジネス」で起業し、現在のメインのお仕事は手話教室や、ステージに立ってアーティストと一緒に手話で歌うということなのですが、起業前は看護師をしていました。

看護師のお仕事では必ず、「バイタルサインの測定」というものがあります。

「バイタルサイン」、それは、「生きていることを示すもの」であり、正常値を知っているからこそ異常に早く気づくことができます。

だから、「この人はいつもどおりだ」とか、「この人は調子が悪いのかも」とかがすぐにわかるんです。調子が悪い、もしくは、これから悪くなるかも、が早くわかれば、すぐに対応できます。

「その人(患者さん)が元気になるようお手伝いすること」、これが看護師のお仕事です。

自分の「いつもの状態」をまず知ること。そして、何かサインが出たら「どこがづらいのかな？」と観察してみる。

つまり、「いつもの状態」を知ったうえで、「違和感に気づく」。これが生きていくうえで、とつても大

切なんです。

なぜ痛むのか？

なぜこの傷がついたのか？

これを無視して生きていませんか？

「なんかおかしい」と感じているのに、「いや、そんなことはない」「みんな我慢してるし」「今更どうしようもない」など、「違和感」をなかつたことにしていませんか？

違和感を無視しつづけると、体からのサインがどんどん強くなつていきます。

最初は軽い目眩、頭痛だったのが、そのうち立っていられなくなり、歩けなくなり、食べられなくなり、気分がずっと重くて、誰とも会いたくなくなり……。

そう、これは過去の私です。

看護師になつて、2年目のこと。朝目覚めたら、突然目眩に襲われました。

「睡眠不足かな……」「夜勤多かつたし」と、「たいしたことない」で済ませました。

それからしょつちゅう目眩と吐き気があるものの、「こんなことで休んでいられない」「看護師はキツ

いお仕事なんだから我慢！」「なんのこれしき」と、とつても頑張り屋さんだった私は、むしろ無理をすることが働いてお金をいただくことだと確信していて、フラフラしながら狂ったように仕事へ行きま
した。

そんなことを1年も続けていたら、どうなるかは簡単に想像できますよね。
体はしんどいけど、働きたい。どうしても、看護師でなきゃ意味がない……。

そんな「思い込み」「執着」があつたので、なかなか自分のことを客観的に見てあげられずにいま
が、遂に「本音」が顔を出しました。

「元気になりたい」

元気になって、また働きたい。そのためには、一旦「看護師」という職を離れよう。

そう決意して、大好きな看護師というお仕事を辞めて、治療に専念することになりました。

この「離れる」という選択が、「自分が主役」の人生の始まりだったのだなと、今なら思えます。

そのときは、「看護師辞めるなんて、もう人生終わった……」と思っていました（25歳です）。

私には看護師しかないと、思い込んでいたのです。

でも本当は、私の未来は無限大にあり、いくらでも選択肢はあつて、すべて自分の思うとおりに選んで生きています。

これは私だけの話ではなく、今この本を手にとつてくださっている、あなたにも同じことが言えます。あなたは、あなたの思うように人生を生きてきたのです。

すべて、あなたが選んだ結果です。

そして、今この瞬間からいくらでも、あなたの人生を思うとおりにできるのです。

あなたが感じている「違和感」は、「サイン」です。

「そっちなじゃないよ」と、未来のあなたが教えてくれています。

その直感とも言える、未来のあなたからの言葉に従つてみてください。

「こうなりたい」は、未来で「こうなってる」から今そう感じるのです。

過去の私は、自分で自分を傷つけてきました。

「我慢が美德」「耐えてナンボ」の精神で、人の顔色を窺い、「こうしたらきつとお母さんが喜ぶからそうしよう」「これをしたらみんなが困るからやめておこう」と、自分の気持ちは一切無視していました。

でも、さまざまな人やブログ、本との出会いによって、「こんな自分も幸せになっていいんだ」と教えられ、「自分の人生は自分で決めよう」と決意することができました。

そして「本当の私」に戻れたおかげで、今はすっかり元気になって、大好きなパートナーと大好きなお仕事をして、充実した日々を送っています。

必ず、あなたのその傷は癒やされます。自分で回復させることができます。

誰もが、「自然治癒力」を持っているのです。

そこに気づいたらもう、あなたの傷は癒やされはじめています。

この本を読んだあなたが、「未来は明るい」「自分の人生を楽しもう！」「なんでもできそうな気がする」と感じて、一歩でも半歩でも進んでもらえたら最高です！

