

はじめに

2022年5月ブログのメール受信箱に、一通のメールが届きました。

滅多に來ないメールなので誰だろう？ と思つて確認すると出版社からのメールでした。正直最初は、ちやんとした話なのだろうか、と失礼ながら不安を抱いていたのを覚えています。

出版社のサイトを確認し、出版されている本もたくさんある。友人が一人そこから出版されているなど情報を集めて、話を聞いてみて違和感を覚えたらやめよう。そんなふうに最初は考えていました。

そして打ち合わせをしていただき、出版への道を歩むことに決めました。

目立った実績がない僕に書けることはなんだろうか？

本にするチャンスがあるということは、きっと読んでくださる方がいる。

誰に届けたいのか。

考えた末に「昔の僕が読んで役に立つ」そんな思いで書くことにしました。

昔の僕は、今では考えられないぐらいの暗さを抱えて日々を過ごしていました。極度の不安を感じ、怒られないかと怯えていて体調が良い日はなく、会社には不平不満を抱える会社員でした。当時は毎日こんなことを思っていました。

「明日なんて来なかったらいい」

当時、自律神経が乱れていたのです。自力で回復させるのはしんどい状況でした。夜寝たいけど、明日は来てほしくないという葛藤を抱えてつらい状況でした。寝たいのに寝られなくて、いつも考え疲れが気づいたら寝ている状態が続いていました。そんな自分を責めるので、葛藤は深まっていくばかりでした。

そんな状況を脱したいと頑張りますが、空回りする悪循環の日々でした。それもこれも当時働いていた会社の営業から次の現場の話が舞い込んだことをきっかけに、行動を開始したことでさまざまなことが変わっていきます。

普段の考え方・感情・気持ちの持ちようなどを整理し、体を整えていくことで心身が変わっていくことを感じました。たくさんの行動を通して、人生が明るくなっていくのを感じました。毎日のように自分と向き合い、目の前の現実をなんとかしたい一心で日々を過ごしました。

向き合っていくなかで、大事なことは、心(思考)・感情・体を整えることが重要なんだと気づきました。それから自身を整えていくことで、夜は気分良く寝られるようになり、明日に対するネガティブな思いもほとんどなくなりました。

会社への不平不満も減っていききました。さらに心の平穏を得たばかりではなく、人とのありがたいご縁にも恵まれるようになりました。

ここに至るまでの11年間で学び気づいたことがたくさんあります。そのなかでも今の自分の土台となっている学びと気づきをお伝えしていきます。

僕は、目の前のことに淡々と向き合って乗り越えてきました。昔の僕のようにつらいしんどい思いを抱えている方に、一つでも響くものがあれば嬉しいです。

この本に出会ってくださったことで、安心して今を生きてほしいと伝えたいです。

一つひとつ完結するようになっていきます。どうぞお好きなところから、お読みくださいね。