

まえがき

「SNSで本音を発信するのが怖い」

「人と比べて、自信をなくしてしまう……」

「もう疲れちゃって、やる気が出ない」

もし、こんなふうに感じるものがあれば、それはあなたが成長しようとしている証です。私もそんな悩みを抱え、もがきつづけた一人です。でも今では、これらの体験が私を成長させ、人生を変えるプロセスだったと心から思うのです。

こんにちは。白石涼子です。

私は現在、コーチやカウンセラーなど、起業家の夢や目標を叶えるためのコンサルティングを行ったり、クリニックや美容サロンなどで、リーダー育成の研修やコーチングを行いながら経営者のサポートをしていきます。

今に至るまで、コーチングや心理学、ビジネスなどたくさん学びましたが、それとともに、たくさん

悩み、迷走し、挫折もしてきました。

「こんな自分じゃダメだ」と自分を責めていました。そんな私が「やりたい」を一步步つ叶えてこれたのは、自分を知りながら、考え方や意識、「あり方」が変わったからです。

「ヒント」は自分の中にある

知識を得て、やり方がわかっていても、うまくいかないことってありますよね。それは、【やり方】が間違っているわけではなく、自分自身の【意識や心の状態】が影響してしまうのです。

たとえば、SNSで輝いている人を見ると、「私なんてダメだ……」と自分を否定してしまう。または、「これをやればいい」とわかっているのに、怖くて動けない。こうした行き詰まりを感じる人は多いと思います。でも、それらを解決し「やりたい」を叶えるヒントはあなたの中にあるのです。

風の時代、自分らしさを追いかけて

2024年の終わりから「風の時代」へ本格的に突入したといわれています。「風の時代」とは、「個」

の時代ともいわれていて、他人や社会の型にはまるのではなく、一人ひとりが自分の価値観を大切にし、自分らしさを追求していく時代だそうです。

この時代に必要なのは、過去の自分や縛られていた価値観を「飛び越える」力。そして、未来の可能性に向けて軽やかに進む勇氣ではないでしょうか。

トビウオは、海の中から空へと飛び出し、風を味方につけて進む魚。その姿には、「自分らしさを追求めて、新しい世界へ飛び立つ」というメッセージが込められているように思います。

この本が、あなたにとって自分らしさを見つける旅のガイドとなり、未来への一歩を後押しする存在になれば嬉しいです。

この本では、自分の壁を超えて、より自分らしく輝くために必要な「考え方」や「心の整え方」をお伝えしていきます。私自身が実践してきたことや、クライアントさんが前に進めるようになった秘訣を、具体的なエピソードを交えながら紹介しています。

また、私自身の人生で一番つまらなかったときの体験についてもお話しています。

どん底にいるときに何を感じ、どうやって立ち上がり、少しずつ前に進む力を取り戻せたのか。そんなリアルな経験を通して、「自分を信じる力」や「新しい一歩を踏み出すためのヒント」をお届けします。

さらに、この本には、各章ごとに「ワーク」を用意しました。読むだけでは得られない、自分自身と向き合うための「問いかけ」が詰まっています。

たとえば、

- ・「自分を縛るものを見つけて、手放すきっかけ」
 - ・「自分の価値観に気づき、選択の幅を広げる練習」
 - ・「自分の経験を宝物に変え、未来への自信を育てる質問」
- これらの問いかけを通して、あなた自身の「あり方」や「価値観」に気づくことができます。ワークをやるたびに、自分の考え方や意識に少しずつ変化が生まれるでしょう。

この本『トビウオ』は、読むだけでも、前向きな気持ちになり、心が熱くなる内容を詰め込んでいます。さらに、ワークを実践することで、あなた自身が自分らしく進むための具体的な道筋を見つけられるはずです。

「私らしく、私の人生を生きたい」と思うすべての方に、この本を捧げます。迷いや不安を抱えているときに、この本があなたの背中を押し、明るい未来を見つける道しるべとなりますように。

一緒に「自分らしく輝く人生」を見つけにいきましょう！