

まえがき

はじめまして。この本を手につけてくださってどうもありがとうございます。

あなたは自分を変えたい！ 変わりたい！ と思つたことがありますか？

私は30代に入ってから自分を変えたい！ と強く思うようになって、長い時間とお金をかけて自分を変えようと努めてきました。

特に私は人と話すことが苦手で人と関わるのが煩わしくて、人の顔色を窺って聞き役になって当たり障りのない会話ばかりして、自分から自分のことを話すことがまったくいっていいほどない人でした。そんな自分を変えたくて自己啓発本を読み漁ったり、セミナーに参加したりしましたが、残念ながらことに根本的に変わることはありませんでした。

それがあることをきっかけにして、大きな変化が起こりました。

それまで人にはまったく興味がなかった私でしたが、相手のことをもっと知りたくていろいろな質問をしたり、自分自身のことも気兼ねなく話したり、自分の体験が相手の何か気づきや力になるかもしれないと思ったことを気前よくシェアしたり、人と話すのが楽しくて人と深く関われるように変わっていったのです。

そうしたら、私の夢の実現を喜んでくれて、初めての本の出版を心待ちにしてくれる人が何人も現れて、そんな人間関係が築けるようになった自分の成長を嬉しく思いました。

この本が出るきっかけになったのは、2014年3月から始めたブログ『北海道ゆきの「冒険しよう!」』です。

ブログを始める前に2011年7月からFacebookを始め、友人知人と情報交換ができたらいなと日々の出来事を少しずつ書きはじめました。Facebookに慣れてきたころにFacebookとは違う内容で、そのときに感じたことや想いを日記としてブログも書きはじめました。

ブログを始めたころは、Facebookとの違いを出すために何を書けばいいのかわからなくてとても

苦心しましたが、書きつづけていくうちに「いいね」や読者の方が増えるのが楽しみになっていきました。

読者の方が読みやすく、読んでいて力づけられるよう、何かのお役に立てるように私自身の体験から気づいたこと、感じたことをお伝えしてきました。

2020年、瞬く間に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界中に広がり、私は人生の大きな変化を体験しました。

「これは私がやりたかった仕事だ！」

と思うほど、2019年に入社した会社のインバウンド向けの観光の仕事はとても遣り甲斐があり、海外の人たちと交わす会話が楽しくて、これからもっともっと観光について学び英語のスキルを磨いていこうと、意気揚々と働いていました。

それが2020年3月、新型コロナウイルス感染症の影響で予約はあつという間にすべてキャンセル、インバウンドの仕事はなくなり、5月に他の部署へと異動になりました。

異動先の仕事は私には合わないとストレスを感じて退職も考えていたのですが、先行きが見えない

不安から働きつづけていました。

そして10月、最悪な出来事が起こりました。突然父親が亡くなったのです。

私にとって一番の相談相手で頼みの綱であり、心の拠り所であった父親を突如失い、私は喪失感と無気力に苛まれ、生きる希望も失くしました。

「これから先、一体なんのために生きていったらいいんだろう」と一寸先は深い深い闇へと変貌しました。

年が明けて2021年、出口が見えない暗闇の中で、私はまず自分の心を癒やすことに専念しようと死別の哀しみを癒やす本を買い読み、カウンセリングを受け、好きな洋画や海外ドラマを楽しむ、少しずつ生きる希望を取り戻していきました。そして3月末で退職を決め、4月からパートタイムの新しい仕事に就きました。

人生は今までと同じように当たり前のように続くと思っていたけれど、当たり前は当たり前ではな

く、人生何が起こりても不思議ではないということを、これらの出来事を通じて痛感し、あらためて自分自身を振り返ることとなりました。

もともと早くに退職をしていたら父親ともっと過ごせたのに……と悔やみ自分を責めてばかりいましたが、振り返ってみると楽しかった思い出がたくさんあることに気づかされ、すっかり忘れていた思い出が次から次へと甦ってきました。

人生の大きな転換を体験してブログの内容が変化しました。

なるべくつらいことや苦しいこと、哀しいことは避けていたのですが、もしかしてそのような体験も、誰かを力づけるかもしれないと思うようになって書くようになりました。

そんな矢先、夢であった本の執筆の依頼が入るといふ奇跡がやってきたのです。

時代は今、猛スピードで変化し、その変化がまるで嵐の真ただ中にいるように感じています。急激な変化についていけない、情報が多くて何が良いのか悪いのかわからない、自分だけ取り残されている気がする、そういった戸惑いや孤独を感じている方もいらっしゃるかもしれません。

人と関わることが煩わしくて面倒な私が、自分を変えたくて本を読んだり、セミナーに参加したり、これがいいと思えることに時間とお金を注いできましたが変わることはありませんでした。あるとき自分がHSPだとわかった途端に自己否定が強かった自分から、そのままの自分を受け入れて自己肯定ができるようになり、人生が一変しました。

本書では自身の変遷を振り返り、大きな変化をした体験を通して気づいたことや感じたこと、私の想いをお伝えしたいと思います。

本書が追い風となって、あなたがやりたいことに一歩を踏み出す勇気を後押しして、心軽やかに、より豊かで楽しい人生を歩む力になれば嬉しいです。