

はじめに

この本を手を取ってください。あなたは、以前の私と同じように今、生きづらさを抱えている人かもしれません。

人はだれしも悩みを抱えて生きています。その悩みは大きく分けると大人になってから生まれた悩みと、子供のころに親や養育者から受けた納得できない悲しい、つらい体験が大人になった今も解消できずにいる悩みがあると思います。

これはトラウマとも言いますが、この小さなころのつらい体験は大人になると人生にとっても大きな影を落とします。

人付き合いがうまくいかない、自分のことが好きになれない、いつも人の顔色をうかがってしまう、必要以上に子供を叱ってしまうなど、この生きづらさは一体なんなのだろう……ともがけばもがくほど自分を苦しめてしまいます。

昔の私がそうでした。

私の父は厳格な人で些細なことですぐに機嫌を損ねては怒りを家族全員にぶつける人でした。そんな家庭環境の中で育ったため、私は大人になっても人の顔色を見すぎては精神的に疲れてしまう毎日を過ごしていました。

大人になり保育士として働いた後に結婚をしたのですが子育ての中で私の過去の記憶が鮮明に現れてきたのです。優しい母になろう、怒らない育児をしようと頑張っているのに、理想の親にはなれなくて小さなころに嫌だったはずの父親と同じ叱り方を子供にしている自分自身に嫌悪感さえ持つようになりました。こんな大人、母親になりたかったんじゃない、こんな自分はダメだと自己否定ばかりをしているうちに心が悲鳴を上げてしまったのです。

そんなときにインナーチャイルドの本と出会いました。

読み進めるうちに、もしかして私は変われるかもしれないと思えるようになりました。

その後インナーチャイルドカウンセリングを受け小さなころの自分と真正面から向き合うことで、着心地の悪かった服を1枚1枚脱ぎ捨てるように本当に着心地のいい服だけを着て生きていけると思える日々を送れるようになりました。

正直、性格や思い癖は一日では変えられませんが、10回マイナスな思考で物を考えたら結果は100%マイナスです。しかし、10回のうち1回でもプラスの思考が働けばその結果は90%だけがマイナスになるのです。当たり前のようにですがトラウマや苦しさを持ちつづけてきた人にはこの差はとても大きいと思います。

トラウマを抱えている人は性格的に繊細な人が多く見られます。私は良いことも悪いことも感情をため込んでしまう感情貯蓄型人間でした。嫌な感情をうまく破棄する方法がわからず、蓋をしてはまた後で取り出して落ち込むことの繰り返しでした。こんな自分は生きづらさを自ら作り出しているようにも思え、せつかくこの世に生を受けたのになんてもつたない生き方なのだろうと思うようになりました。

そこで今の私が生きづらさ製造機なら生き^{らく}楽さ製造機にシフトチェンジしようと考えたのです。この本には私が学んだ方法や自分なりにやってみて心が楽になった方法を書かせていただきました。

長年の固まった思い込みと行動は舞台の場面転換のようにすぐに変われないと思うかもしれませんが、この本の中に書かせてもらった方法で意識を別の方向に向けることを繰り返し行うことで、それが習慣となり気がつけば私は変わったと思える日が必ずくるのです。私も変わろうと無理をせず実践しつづけていました。

ある日空を見上げたとき「今の私って幸せ」という心の声が自然にこぼれました。自分が発した言葉に正直ハッとわれに返り涙がこぼれました。この本を手にしてくださったあなたにも過去に何があったとしても「今の私って幸せ」だと言ってほしくてこの本を書かせてもらいました。

【あなたの明日の幸せを諦めないで】

