

はじめに

はじめまして。

MINATOと申します。私は、自分自身のパートナーとの結婚・離婚や日々の仕事、海外での生活経験、また知人・友人から受けたさまざまな相談を通じて、あることを確信しました。

それは、孤独を楽しむ力を身につけることが、豊かな人生を送るうえで非常に重要であるということなのです。

私は幼少期、非常に心配性な母に育てられ、私自身も常に先々の心配をしながら育ってきました。幼稚園へ入園する前から、死後に地獄へ落ちないかどうかを心配するような子どもだったのです。

母は私の成績が悪いと、「このままで、この子の将来は大丈夫なのか」と心配し、私は母の期待に応えようと頑張りました。その結果、母の期待に応えられなければ愛されず、見捨てられてしまうという不安が形成されました。

私は、親族の全員が所帯を持ち、子どもがいるという環境で育ちました。この環境が、私の「見捨てられ不安」をさらに助長しました。

私は一人っ子だったので、パートナーを見つけて家族を作らなければ天涯孤独となることが確定しており、どんな恐ろしい未来が待っているかわからないという漠然とした不安に取りつかれていました。

一人で生きていく自信がなかったので、自分の本音を抑圧して周囲の期待に応え、周囲と調和を図らなければ生きていけないという人生観が形成されました。

「周囲の期待に応えなければ生きられない」という感覚は大人になってからも残り、親・パートナー・友達・上司・同僚など、周囲の人たちの視線を意識し、期待に応えようと頑張っていました。

評価を落とされるのが怖くて上司や同僚に意見を言えず、別れを告げられるのが怖くてパートナーにも本音を言えませんでした。しかし周囲の期待に応えつづけることが限界を迎え、考え方を変えざるを得ない状況まで追い込まれました。

20代は非常に大変な時期が続きましたが、30代の海外生活や離婚を通じて自分の望む人生を歩むことができるようになる、さまざまな物事がスムーズに進むようになりました。

周囲の期待を裏切る場合、最初のうちは摩擦が起きますが、実際に心配していたことのほとんどは幻想で、周囲の期待に応えなくても最悪の事態は起こらないことに気づきました。

私が期待に応えなくなったことで離れていった人も大勢いましたが、その代わり新しい人たちとの出会いもたくさんありました。

孤独になることを恐れて周囲の期待に応えている限り、周囲の人との間に心理的な壁をつくってしまい、かえって寂しくなってしまうのです。

孤独を恐れずに自分の本音に従って生きていくと、逆に本音で語り合える人との出会いに恵まれ、寂しさを感じなくなります。

私がこれまでの経験から学んだことや感じたことをまとめたと思います、本書を執筆することになりました。本書が、日々の生活に息苦しさを感じ、自分らしい人生を歩みたいと思っ
ている方の一助になれば幸いです。