

まえがき

子どものころの夢、叶えたことありますか？ 私は気がつくときすべて叶えていました！

「英語圏に住みたい」を叶えるため、1年の短期留学で単身渡米。その後「アメリカで就労」する機会を手にし、さらには「理想の結婚相手に望む34アイテムすべてを満たす夫」と出会って1.5カ月で電撃結婚。「心身ともに健康に恵まれた子どもたち」と「どんなときでも支え合える家族」を得ることができました。

結婚後は度重なる妊娠出産で体重が23kg増え、アメリカカサイズのXL（14〜16号）となりましたが、お家ダイエツト1年でー18kgの減量に成功。5サイズダウンのXS体型となり、その後は一切リバウンドなし。家にいながら理想の体型をキープするライフスタイルを手に入れました。

私が「私をあきらめなかった」から

「その先にある未来」を手にすることができた、

マイストーリー（自叙伝）です。

語弊がないよう、先にお伝えしますが、

「あきらめない」根性論・精神論

ではありません。

「あきらめない」とは、「私が譲れないもの」は妥協せず、心から欲しいものを手にするため、望むものをつかみ取るため「何をするか」を「選ぶ」ことです。そしてその「選ぶ」を「実行に移す」ために「意識を向け」行動を重ねていくことです。

私は独身時代、閉鎖的な白人社会に住み、アジア人という見た目だけで判断され、人生で初めて真の孤独を味わいました。どんなに外見を整えオシャレな装いをし、英語の発音やアクセント、話し口調に十分気をつけても、誰からも相手にされないつらい日々の連続でした……。

自分の努力だけではどうにもならない不条理なことに、涙で枕を濡らす夜が続いたのです。

そんなとき、私の心の奥底で、

「こんな扱いされつづける人生でいいのか、私？」

「このままの状態でいいのか、私？」

と自問しました。

目が覚めました。

周囲から「どう扱われるか」を決めるのは、私自身。

どんな環境にしようと、幸せかどうかは私の心次第。

私の人生の決定権は他人にはない！ し、与えない。

他人に尽くし「私を後回し」にしていた生き方はサヨナラ。

そしてなにより、

「私が私をあきらめたら、誰が私を救ってくれるの？」

私が欲しいものを手にするため、「私が『勝てるゲームをする』」ことに決めたのです。

自分が思い描くような人生を歩みたいのであれば、他人が求める「正解」を選ぶのはやめましょう。

「自分にとっての『正解』を選ぶのです。

「私の可能性」を信じる。

私の価値は「私が」決める。

私は、私に自信がなかったから「変わりたい」が一番の原動力となりました。

婚活適齢期に誰からも選ばれることのなかった私は、まさに自信喪失しました。心が折れました。笑顔が消え去りました。けれど私は、相手にしてくれる人であれば「誰でもいいから結婚したかった」わけではなかったのです。

「私が本当に望んでいた」ものは、「選ばれたい」とか「誰かの一番になりたい」だけではなく、もっとその先にある「私が大切にされる」ことであり「理想の結婚相手に望む34アイテム」のいずれかに該当する人と出会いたい、の一心でした。

婚活市場（マーケット）先を変え、アプローチする人（ターゲット）を変えたら、今までの惨敗がまるで嘘のようになりました。けれど、「私が」妥協しないと、その先（結婚）にいくことはなかったのです。

私は「私をあきらめたくはなかった」のでした。

理不尽な環境から抜けだしたいがために「結婚がしたかった」のではなかったのです。私はその、ボタンをかけ違えることはありませんでした。

本来の「私が望む最終ゴール地点」に行くために、「私の気持ちや感情に意識を向ける」ことを忘れることはなかったのです。

私は「私を大切にする人」だけを「選び」抜いたら、「理想の結婚相手に望む34アイテムすべてを満たす夫」を見いだしました。

私は「私をあきらめなかった」から、「その先にある未来」をつかみ取ることができたのです。

「私にはできる」と「自分の中にある可能性を信じた」から、私は望むものを手にすることができました。

自分を信じる力があれば、どんな状況でも前を見て進み、希望とする最終地点へとたどり着く道を探しにいきます。

欲しいものを手にするために、何をするかを「選び」、そこに意識を向け、行動しつづけると、望むものをつかみ取ることが可能になるのです。

願望や希望を実現する力を、私たちは持っています。

タイミングを含めた諸々の要素はありますが、それを叶えるかどうか、不可能に見える道を切り開くかどうかは、心から望む「気持ちと感情に意識を向け」、何をするかを「選び」、そして行動を重ねつつけることで決まります。

「変わりたい」「自信を取り戻したい」のであれば、思うだけでなく、それを実現するための「欲しい未来をつかみ取る」力を培ってほしいと思います。そのヒントが、この本の中に散りばめてあります。

私のストーリーから何かしら得られるものがあれば、と願いを込めて。