

## まえがき

もし、明日死んでしまったら、あなたは自分の人生を後悔しますか？

あれもしておけばよかった。これもしておけばよかった。大抵の人はそう思うはずです。

だって、「自分の人生がまだまだこの先もずっと続いていくであろう」と、普通はそう考えるからです。お金が貯まったら旅行へ行こう。子どもが大きくなったら習い事しよう。やり残したことがいっぱいのはずです。でも、自分の人生がこの先も続く保障なんて何もないのです。

「お母さんがもし明日死んだとしても、1mmの後悔もないからね」

私は常日頃から子どもたちへ、そう胸を張って言っています。それは決して、私の人生が裕福で恵まれて、幸せに満ち溢れているからだということではありません。いえ、波乱万丈なこと、つらいことも山ほどあった人生です。

でもね。5年前、乳がんを宣告され死と向き合ったときから、私は私の人生をやりたいことだけしかやらない！ 誰にも遠慮しない！ と決めたのです。

3人のママだからってごはんを作るのはママって誰が決めたの？ 私は作りたいときしか作りません。3人のママだからってSNSしたら恥ずかしい？ 私はInstagramやブログ、自撮りだってあげちゃいます。

そう、何よりも優先しているのは自分の気持ち。世間の常識なんか関係ない、他人の目なんか気にしない。誰よりも一番大切な自分に正直に生きていきたい。愛する子どもや主人に甘えさせてもらいながら自由にわがままに生きていこう。人生は楽しむためにあるんだよを体現しながら、決断を先延ばしにせず明日死んでも後悔しないように、精一杯生きています。

そう考えれば、これだけ振りきった生き方へシフトできたのですから、病

気もありがたい経験だったのかもしれないですね。

改めまして。株式会社バラの菓の代表、中村奈津子です。私は福岡で18年続いているアロマスクールとコーチングスクールの校長として、好きなことを仕事にさせてもらっています。時間と場所をクリエイティブしながら仕事する。大好きな海外旅行へ行ったり、子どもたちがいる東京と福岡を行ったり来たりデュアルライフを実現しています。

アロマ・コーチング・旅。私の大好きなもの。アロマに出会ったのは19年前。3人の子どもの子育て中にどれだけ香りに癒やされ、1杯のハーブティーに助けられたことか。アロマの奥深さに魅了され、今では人生のパートナーのように私にはなくてはならないものになりました。

アロマ以来の学びたい欲に駆られたのが、昨年出会ったコーチング。今ではライフコーチとしても活動しています。

バブル時代の広告代理業での起業を合わせたら二度の起業家人生。自分で経営している利点は時間や活動内容も自分の好きにできるということです。お陰で年に何度もアジアやヨーロッパ、海外へも旅しています。3年ほど前はイギリス留学中の長女と、スペインで落ち合いスペイン旅行を楽しみました。なんてことまでできちゃうのです。好きなことだけしかやらない。そんなわがままライフな毎日を送ることができている今が何より幸せです。

山あり谷あり、いいこともあればつらいこともたくさんあった私の人生。でも今ではそのすべてがまるっと全部愛おしい。

中2で父を亡くしその壮絶な死を目の当たりにしたときも、母子家庭だからと差別され悔しい思いをしたときも、5年前乳がんを宣告されたときも、私はつらいことが降りかかってきたときはいつも、こう捉えるようにしてきました。

神様は乗り越えられない試練は与えない。だから、きっと私は乗り越えてみせる！ と。

そんなふうに必死に本当に必死に突き進んできたのです。

ありがたいことにこんな私にも、このたび執筆依頼が舞い込んできました。「ただのアロマ本なら中村さんにお願いしていないです」その一言で出版を決めました。私の考えや経験、想いを形にすることで、1人でも救われる方がいるならばチャレンジしてみよう。

- ・好きなことを仕事にしたいけど、もう1歩踏み出せない方。
- ・自分の人生を謳歌したいけどママだからと遠慮している方。
- ・頭でばかり考えてなかなか行動に移せない方。
- ・言い訳ばかりでやりたいことを先のばしにしている方。
- ・人の目ばかりを気にして自分を表現できない方。

そんな生きづらさを感じて1歩が踏み出せない人たちの背中を押せる1冊になればこんなに嬉しいことはありません。

夢に向かって自由に楽しく生きよう！ と私が大切にしていることを6つの章に綴っています。特に3章は特別な章になりました。父の死からの気づきと、想いが溢れ、泣きながら書いた章でもあります。

そして最終章には私のライフワークでもある“アロマセラピー”について、各章の終わりにはアロマレシピを載せています。アロマセラピーの基本や日常への取り入れ方など、ぜひ皆さんも活用してみてください。

この本が人生を楽しんでもらうためのヒントやきっかけとなり、現状から抜け出せる方々がいたならば、私の執筆というチャレンジも実を結ぶかなとそう思うのです。

そして、もう1つの出版を決めた理由は私の愛する子どもたちへ、私の軌跡を残したい。世の中へ生きていた証を残したかったのです。私が眠りについた暁には、この本を読んでどんなときもパワフルで前向きに生きた女性がいたなど心の片隅にでも忘れないでいてくださったらこの上ない幸せです。

“楽しく生きよう”

もっと自由に、わがままに……。

さあ、はじまり、はじまり。