

## まえがき

「自分らしく生きる」

というと、どんな生き方を思い描くでしょうか？

趣味に熱中している人？

バリバリ仕事をしている人？

専業主婦？

それぞれをバランスよくこなしている人？

8年前、私は

「自分らしく、自分の人生を生きたい」

と思っている専業主婦でした。

ちょうど子どもが手を離れた時期でもあり、自分と向き合う時間と余裕もでき、母でもなく、妻でもない、「私自身として生きる時間を持ちたい」と思うようになりました。

小さい頃から人の心や感情を敏感に感じるところがあつた私は、ずっと興味があつた「人の心」にかかわる仕事をしてみたいと思ひ、その想いを現実にするために、色彩心理、中医薬膳、誕生数秘術心のブロックを外すインストラクター、潜在意識、宇宙の法則などさまざまな勉強をして「自分らしく生きる」道を模索しました。

その後、薬膳料理教室を主宰し、また数秘術や心のブロックを外すカウンセリング・講座などを開講。多くのクライアントさまにかかわらせていただき、3年前、それまでのセッション経験を基にコーティングセッションを始めました。

それと並行し、ビジネス勉強会や交流会に出席したり、私自身が交流会やイベントの主催もさせていただけたりしました。

そんな活動の中で、たくさんのお会いとご縁があり、セッションを通して多くの変化を間近で見させていただく喜びなど、そのときに充実した時間を感じていました。

最初に望んでいた「私自身として生きる時間を持ちたい」という望みはかなえられ、周りからも「自分のやりたいことをやって、自分らしく生きてるね」と言われることが多くなりました。

でも……。

同時に、なぜ心のどこかで物足りなさ、埋まらない何かを感じてしまいました。

「もつと、何か……」「もつと、やれる」「もつと、やらなければ」

無意識に「もつと、もつと」という想いに駆られていました。

そしてその得体の知れない「何か」、足りない「何か」を埋めるためにコンサルを受けたり、新たなセッションやセミナーを構築してみたり、プレゼンに行ったり、その「何か」をつかんで形にするために、必死に頑張っていました。

でも、足りない「何か」を得ようと、頑張れば頑張るほど、体も心も疲弊し、心の底にあるおもりに引つ張られるように進みたいのに進めない。

もう、どうしていいのか、何をすればいいのか、どちらに向かって進んでいいのか、まったくわからなくなっていました。

そして一年前、すべての仕事をいったん手放し、専業主婦に戻る決心をしました。

私は何者であろうとしているのか？

私の本当の価値は？

私の大切な想いは何なのか？

そういつたことを見つめ直すために。

私が「無い」と思い込んでいるものは、本当に無いのだろうか？  
もしかしたら……「在る」のかもしれない……。

この一年で、足りないと思っていた「何か」を見つけ、必死に頑張っていた頃には想像できなかつたほど「豊かさ」を感じながら、満たされた日々を送っています。

物質的な豊かさだけでなく、心が感じる豊かさ。

ただ気づいただけ。

最初から足りない物などなく、すべてあつたのだと。

専業主婦では自分らしく生きられない、と思い込んで、もっと仕事をバリバリして活躍したいと思つていた。

「今」の自分や状況すべてを否定して、何者かになろうとしていた自分。  
等身大の自分を受け入れずに、架空の「無い」自分を求めて必死に頑張っていた。

けれど「無い」ものなどなかった。

今の自分、状況、環境がすべてで「すべて今ここにあったんだ」と気づいたとき、諦めと同時に、「頑張らなくても大丈夫なんだ」という深い安心感に包まれ、自分という存在を信頼することができました。

今、私が考える「自分らしく生きる」とは

「何をしているか」ではなく、「どんな想いで生きているか」という「あり方」だと思っています。

この本を読んだ方が、自分の「大切な想い」に気づいて、自分という存在を信頼し、「自分らしく生きる」一歩を踏み出していただけたらと思います。