

まえがき

1969年生まれ、岐阜県出身。地元の商業高校を卒業して、地元の専門商社の事務員として社会人デビュー。

7職種13回の転職という、世間的にはちよつと多めの転職歴を持っていますが、特に有名人になるほどのプロフィールではなく、ごく普通の一般人。

広い世界から見たら、私はそんな存在。

「本を書いてみませんか」

ある日、そんなメールが私のもとに届きました。

子どものころから文章を書くのは好きで、今でも日常のあれこれを細々とSNSにアップしていましたが、爆発的にフォロワーがいるわけでもないし、本にまでして人様に読んでもらうようなものは何もないですよ。

そう思ったのですが……。

以前、高校生の子に「自分が生まれてきた理由がわからない」と言われたことがありました。いろいろなことがうまくいかなくて、考えているうちに袋小路に入ってしまったようです。どんどん自信を失くした結果「私なんて生きてる意味あるんだろうか？」という疑問に行き着いたらしい彼女は、私にこんな質問を投げかけてきました。

「アキさんは、なんで生まれてきたんだと思います？」

改めて聞かれると難しい質問です。そもそも、生命の誕生は人がコントロールできるものではないので、そこに理由があるかどうかともわかりません。まあ、理由があるとすれば、それは「神のみぞ知る」ことでしょう。

私は、こう答えました。

「そうだなあ、生まれてきた理由はわからないけど、生きていく理由は自分で決めていいと思ってるよ」

そんな会話を思い出したことが、本を書いてみようと思うきっかけになりました。

26歳のとき、私はうつ病で社会からドロップアウトしました。

生きてることがつらくて苦しくて、生きてる意味が見いだせなくて、死んでしまえば楽になれ

るのに、発狂して何もわからなくなってしまえばいいのにと、毎日そんなことばかり思っていました。結局死ぬことも発狂することもなく、自宅に引きこもって泥沼の中を這い回るような日々が2年ほど続き、社会復帰したあと10年近く、うつ病再発の不安におびえながら生活していました。

そんな私が、今は「私、うつ病だったんですよ」と言う。「ホントに？ そんな感じ全然しないね〜！」と言ってもらえるまでになりました。ああ、あのとき死ななくてよかったなあ、なんて思っています。

自分の経験を振り返って思うのは、生きづらいと感じているときは、自分でコントロールできないものにとらわれすぎているときだということです。前出の高校生然り。健やかな心を入れるためには、自分の力ではままならないものを手放していくことが必要なのでしょう。

医者でもない、心理学者でもない、何かの分野の権威でもない私に書けることがあるとすれば、唯自分が経験したことだけです。手探りであがいた日々を語ることはできませんが、うつ病の治し方を教えるなんてことはできません。

だから「この一冊で、あなたの人生が劇的に変わる」とかは、ないです。でも、目の前にある日々

をゴキゲンに暮らすヒントはあるかもしれません。

この本を読み進めていくことが、誰かにとって少しずつ闇を手放していくことにつながればうれしいです。

例えば、夜から朝になっていく空のグラデーションのように。