

## はじめに

まさか私に!!

共同出版のお話があるなんて思ってもみませんでした。

今年、友人がGalaxyBooks株式会社さんから出版したところで、出版に至る経過を聞いてはいました。もしも私にも声がかかったらどんなことが書けるかどうかとぼんやり考えていました。しかし、何もしていない私、何もない私が書けるようなことはないと思います、もしもの話は私の頭から消えていました。

『何もしていない私』

『何もない私』

と思っていました。

私は自己肯定感が低かったのです。

人の顔をうかがって生きてきたので自分のことは後回しになっていました。

そうです。他人優先で生きていたのです。言われたことをやるのが私の生き方のひとつになっていたので、自分が何をしたいのかを考える前に相手は？ まわりの人たちは？ 何を望んでいるのだろうか？ ということを考え、行動していました。

まわりの人たちは自分のやりたいことをやって楽しそうに生きているように見えていました。私も自分の好きなことをやって楽しく生きたいと思うのですが、今まで言われたことをやってきていた私は何をどうしたらいいのかわからず、思うだけで行動に移すことはできませんでした。

行動に移したいけれど移せない、そんな状況を変えたのは『結婚』『出産』でした。結婚をして京都から大阪へ引っ越すことになりました。住む場所も出会う人たちも心機一転です。変わるには絶好のチャンスです。

そこから少しずつですが流れが変わってきたのです。出会う人が変わると刺激を受けることも増え、知らない世界が見えてきました。すると、いろいろなことに興味が出てきて知りたい！ やってみたい！ と思うことが増えていきました。そして、やってみる！ といっ

た行動に移せるようになっていきました。

そして、他人優先から私を生きるに変わっていったのです。

何もしていない私ではありませんでした。

何もないと思っていた私が、自分らしく生きられるようになってきたエピソードをいくつか紹介していきたいと思います。その中で『自分らしく生きるとはこういうことかな』と感じていただければ幸いです。

あとひとつ！

私が私を生きられるようになるのに不可欠な存在。

『大丈夫の神様』がいたこと。この存在は私を勇気づけてくれました。見守り隊でもあり、支えにもなっていました。

そして『大丈夫の神様』が誰なのか……ということも、のちのちわかるのですが、それは本文をお楽しみください。

何が正解で何が間違っているということはないのです。

だから『大丈夫』。

あなたが感じたままに生きてほしい。

つたない文章になると思いますが、今の私がお伝えできることは精いっぱいお伝えしようと思います。

どうぞ、ゆるっと気楽に読んでくださいね。

あなたの見守り隊長

A Y A K O