

## まえがき

なんでこんなに頑張っているのに幸せじゃないんだろう？

いつもつらいことばかり起こっている気がする。

毎日疲れるし、なんだかとても生きづらい。消えてしまいたい。

かつて私はそう思っていました。

その当時、私は世間の人が言う幸せを、自分の幸せと思い込んでいました。

自分の考え・感情を否定して、世間の人が言う幸せを実現するのが「私」の幸せなのだ、そのために自分に向いていない仕事を一生懸命に頑張る、自分に向いていない資格を一生懸命に何年も勉強し、苦手な人と一生懸命付き合ひ、でもうまくいかず、仕事や人間関係をうまくいかせようと必死でした。

また、自分を高めるためには、自分をつらい状況に追い込んで、そんな状況に耐えて頑張らなくてはならないとさえ思っていました。

そんな生活に追いつめられて、自分の心にはぽっかりと穴があき、そこからエネルギーが漏れて、いつも何かに飢えているような飢餓感があつたのを覚えています。その飢餓感を埋めるためにとつていた行動で、さまざまな問題を抱えていました。

10代のときから摂食障害、抑うつ状態でした。母とは口を開けばケンカばかりで、殺伐していました。仕事のステイタス（社会的に見て、立派に見える職種）や出来栄え、自分の能力が自分の価値を高めると思っていた私は、ステップアップという理由をつけては転職を繰り返しました。失敗すると自分の価値が下がると思い込んでいたため、失敗を嫌い、極端な完璧主義になりました。ところがそのことが、ますます自分への信頼感を下げる原因となつてしまいました。いつ失敗して化けの皮が剥かれるかと、いつも自信がなく恐怖でいっぱい、心も身体も不安定になつていったからです。パートナーを見つけれ余裕ありません。

長い間、私は私自身を見失っていたのです。

心はずつとつらい状態でしたが見て見ぬふりをして頑張り続け、こんなに頑張っているのに、どうして幸せじゃないのだろうか？ 幸せになるにはどうしたらいいのだろうか？ と考え続けていました。幸せ

になれないことの原因は、私の思考や行動にあるのではとなんとなく感じていましたが、具体的にどうやって考えて行動したらいいのか、よくわからなかったのです。

そんなとき、勤務していた会社の研修でコーチングに出会います。

コーチングとは、うまくいっている人のコミュニケーションを体系化して、誰でも学べるようにしたもので、ビジネスやスポーツ、医療などさまざまな分野で取り入れられています。

なんとなく直感で、これが私を変えてくれるのでは？ と思い、コーチングセッションを受けることにしました。

その後、コーチングセッションを受けながら、自分もコーチになるためにコーチングの勉強をしたことで、自分自身や他人と効果的にコミュニケーションを取れるようになりました。

そしてさまざまな人や考え方と出会う過程で、さまざまなことに気がつき、考え方や行動が変わっていききました。

具体的には次のような変化です。

\* うつや摂食障害になってしまい、引きこもりがちな弱い自分が嫌いでしたが、それが本当の自分が出していたSOSだったこと、むしろ、そうなることで私自身を守ってくれていたのだと気が

がつき、自分に対して深い謝罪と感謝の気持ちを持つようになりました。

\* 大嫌いだった本当の自分と仲直りをし、好きになることで、自分を信頼できるようになりました。

\* 自分を好きになったことで、自分の強みや価値がなんなのか気がつくことができました。

\* 自分の価値を認めることで、他の人の価値を認めることができるようになり、人それぞれの考え、方法、やり方、学び方、コミュニケーションの取り方、その違いを認め、他人を尊敬できるようになりました。

\* どんな失敗をしても、自分のことを信頼して、本当の自分と協力しながら乗り越えることができました。ようになりました。すると、人のことも信頼し、時には甘え、協力できるようになりました。

\* 自分を幸せにできるのは自分自身なのだと思がつき、自分の幸せを人任せにせず、自分の人生や幸せに責任を持ち行動できるようになりました。

\* 私は母から愛されていないと感じていましたが、母は、私が望むかたちとは違うかたち・方法で、精いっぱい大切に愛してくれていたと気がつき、共依存の状態も解消し、ケンカもなくなりました。今では毎日のように楽しくおしゃべりしながらお茶やランチをしています。

\* 人を愛するというのがどういうことなのかかわかり、人を愛おしいと感じるようになりました。

\* 会社を辞めて独立し、好きな仕事を始めることができました。

\* 41歳のとき、主人に出会い翌年結婚、幸せな家庭を持つことができました。

いつの間にか、大好きな人に囲まれて、笑顔で日々を過ごせるようになっていったのです。

幸せを感じることができるようになった今、私に足りなかったのは、自分を理解し、自分を認めて大切にする力、自分を愛する力だったのだとわかりました。

心の穴を埋めるのは、他の誰でもない自分自身だったのです。自分からの愛情が得られなかった私は、依存というかたちで周囲から愛情を搾取しようとしていたのです。そんな経験を経てわかったことは、自分自身を大切にすると人生が劇的に変わるということ。人生は良くも悪くも自分の思ったとおりになってしまうということ。

この本には、私が苦しくて幸せを感じられなかったとき、また結婚や婚活を考えたとき、どうしても知りたかったことが書いてあります。四半世紀ほどの時間と多くのお金をかけて、ようやく知ることができたことです。

どうやったら「幸せな自分」をつくることができるのか。自分を大切にすることはどういうことなのか。そのエッセンスを、気軽に手に取っていただける本という形でご紹介できたら……と思っていたところ、このたび、ご縁と機会をいただくことができました。

もし、私と同じようなつらさに悩んでいるとしたら、この本に書いてあるエッセンスと行動の仕方を心に留めて生活してみてください。

あなたの人生はきつとよりよい方向へと変化していくことでしょう。

人はただ頑張っただけでは幸せになれません。頑張ったら頑張ったことの結果があるだけなのです。方向性が違っていれば、それは決して幸せな結果ではなく、時に自分の心や身体を傷つけることになるかもしれません。

幸せになるには、幸せになることを自分で選択して行動していくことが必要です。

それが「幸せな自分をつくる秘訣」なのです。

この本が必要な方のところに届き、幸せな自分をつくりあげていくための気づきをもたらすことを願っています。