

まえがき

「僕は欠陥人間なのかもしれない」

3社目の会社を辞めざるをえなくなつて、そう思った。何をやってもうまくいかない自分に落ち込み、苛立ち、焦燥感に襲われ這い蹲る。そのまま眼を閉じて眠つてしまいそうになりながらも、立ち上がらなければならない社会。僕はまるで操り人形のようにだつた。

現在30歳。僕は会社員として、フィットネスクラブのスイミングコーチをしている。最近ひとつ夢を叶えた。自分の本を出版したい……。これが僕の夢。なぜ本を出版したいと思つたのか。普通の人は多分考えないことだと思ふ。僕自身もその一人。本を読むことはできても、自分が本を出版できるなんて夢にも思わない。普通本といえ、いわゆる『すごい人』が書くものだと思うのではだろうか？ 著名人であつたり、先生であつたり。何か偉業を成し遂げた人が語るものだろう。じゃあなぜ僕のような『普通の人』が本を出版したいと思つたのか。それは、僕が『僕は欠陥人間なのかもしれない』と思つてしまつたから。だから伝えたいと思つた。僕と同じように自信が持てずに苦しんでいる人が必ずいる。その人に一言、「大丈夫だよ！」つて伝えたいと思つた。伝えるべきだと想つた。『すごい人』が本で語つたつて、どうせすごいから。だからこそ、僕

が追求したのは『リアル』。あなたと同じ目線でメッセージを届けたいと想ったのだ。僕には欠陥があるんじゃないか。そんな風に自己否定する人は、それを『性格』だと言う。性格だから治らない。確かにそうかもしれない。でも、自己否定は脳の癖だ。幼い頃からずっと脳に刷り込まれている思考の癖なんだ。それを洗脳してやればいい。洗い流してやればいい。そうすれば真実のあなたが見えてくる。

『思考は現実化する』。この言葉は、僕の人生においてもっとも影響を受けた言葉のひとつ。僕は自分を欠陥人間だと思った。それでも僕は負けない。夢は大人になってからでも充分叶う。信じて、行動さえすれば。自分の心の中に秘めているだけではいけない。秘めた想いを燃え上がる程に熱し、それをエネルギーに走り出す。まるで蒸気機関車のように。すると、魂の込もった日々を重ねることが出来る。なんとなく生きるのもうやめよう。夢を見ない、見ないふりは、絶対にやめよう。

ここであなたに1つ質問させて欲しい。30歳。3回の転職。これを聞いて、あなたはどう感じるだろうか？ 飽きっぽい性格なのかな？ 何をやっても続かない人なのかな？ こんな風に思うだろうか。それとも、行動力があるな。チャレンジングだなど思うか。おそらく多くの人は前者だと思う。なぜなら、人は色々な意味でネガティブに引つ張られる。僕は自分の意志で転職したにもかかわらず、なぜか会社に行きたくなかった。自分もネガティブに引つ張られていた。た

だ漠然とした不安に駆られ、喉につかえたものが取れない。はつきりとしないう自分を責め、誰が言ったわけでもないが、誰かからずっと責められているような罪悪感に押しつぶされそうだった。僕をそこまで追い詰めてしまったものは、一体何だったのか。それは、僕が水泳というスポーツを5才の頃から一途に続けてきた経験があつたから。忍耐力には自信があつたし、それを取り柄に生きてきた。それなのに、3回の転職。自分に嘘をついているような気がしてならなかった。そして、僕は周りの目を気にして怯えていたのかもしれない。何か勝負に敗れたような、負け犬になつたような気持ちに苛まれた。我慢することが美学、諦めることは悪だという刷り込みが、僕に精神的ストレスを与えていたのは間違いない。そんな価値観が変わる本と出会つた話はまたあとでするとしよう。

さて、この本を手にとつてくれたあなたは、今どんな状況だろうか。充実しているか？何か物足りなさを感じているか？不安を感じているか？僕は、若くして自分の未来に希望を抱き、充実した楽しい毎日を送っている人は少数派な気がする。みんな漠然とした『不安』という名のモンスターと戦っているのだ。そのモンスターは人によつて異なる。例えば仕事、家族、友達、異性などの人間関係、健康、お金。そんな悩みを抱えながら、現状維持という名の安全地帯を求める。そして、本来の自分に嘘をつき、イライラしながら、愚痴ばかりこぼす。

僕はこの本を通じて、あなたに気づいてほしいことがある。それは、あなたという人間は、そ

のままで充分素晴らしいということ。ただ、間違ったマインドセット（考え方）によつて、本来の自分から引き算してしまつているだけだということを。僕は、この本でエピソードをお話する。人にとつてエピソードは宝物。それをあなたの人生に振るスパイスにしてほしい。スパイスによつて料理の味は変わる。それはまるで出逢いのように。そんな本になればとても幸いだ。ぜひ自分の今と照らし合わせていただきたい。その中からどんなに小さなことでもいいから、何かあなたの人生をよくする『味』が生まれるのなら、これ以上嬉しいことはない。