

まえがき

あなたは「ありのままの自分で生きる」という表現を聞いてどんな印象を持たれますか？

「なんて素敵な生き方だろう！」とワクワクしますか？

それとも「そんなこと怖くてできるはずがない！」と心が縮こまるような気持ちになるでしょうか？

偉そうに聞いた私も、以前はまったくと言っていいほど「ありのままの自分」で生きてはいませんでしたし、むしろそうあつてはいけない！ と思いついで生きていました。

「もっと頑張らなきゃ！」「まだ我慢しなくちゃ！」「周りに迷惑をかけちゃいけない」「もっとみんなに合わせなきゃ」「もっと強くならなきゃ！」……と、「ありのままの自分で生きる」という自分軸とは正反対の、「自分ではない誰かとして生きる」他人軸の生き方を目指していたように思います。

本当はひとりひとりの人間が完璧であり、ありのままの姿で生きていいはずなのに、人間は自分たちのために作ってきたはずの社会や文化や習慣の中で、悲しいかな……大切な「ありのままの自分で生き

る」ことを徐々に許さなくなっていました。

しかし本来、私たちの魂は自分の在りたい姿、なりたい姿、どんな生き方が自分らしいのか？ をきちんと知っています。その感覚を取り戻し「ありのままの自分で生きる」ことに許可さえ出せるようになれば、実は誰かを目指して自分を無理に変える必要はないのです。

本書は、そんなふうに『ありのままの自分で生きる』ことを望みながらも行動に移せずにいる方や、『ありのままの自分』をまだ認めることすらできていないという方、そもそも『ありのままの自分』でいたい何なの？ とわからずに、ずっと悩みから抜け出せない方に読んでいただけたらと思っています。

現在私は美容師という仕事の傍ら、「心」を扱うライフエネルギーコーチという形でも活動させていただいているのですが、この分野に足を踏み入れたきっかけは、何よりも幼いころからつい数年前までの30年以上、自分自身が「心」で悩み続けてきたからで、とにかくその「心」の悩みから抜け出したかった、なんとか解決の糸口を自分自身で見つけ出し「自分を好き」になってみたかったからなのです。

10代中盤〜20代はとにかく自分が嫌い、毎日生きるのがつらく、自暴自棄でした。それでもなん

とか自分を誤魔化しつつ、30代後半まで無理して頑張つて、我慢して、一生懸命、周りに迷惑をかけないように生きてきたつもりでしたが、ある日とうとう心身ともに限界に達し、働けなくなり、動けなくなり、思考も止まり、「うつ病」という名の強制終了を余儀なくされました。

『これまでの生き方・考え方』をリセットさせられるタイミングだったのでしよう。

人間は不思議なもので、そこまでの危機に陥ると今までのこだわりやプライドも消え「もうどうにでもなれ！」とばかりに絶対に掴んで離さなかつた執着をバツと手離せたりします。

そうしてようやく「ありのままの自分」を受け入れ、「ありのままの自分」として生きる覚悟ができ、「ありのままの自分」で生き始め、「ありのままの自分」と仲直りができてきました。

私はたまたま遠回りをし、多くの苦悩を体験して初めて「ありのままの自分との仲直り」という形を知りましたが、できることならこの本を手にとってくださるみなさんには同じような苦しい経験をすることなく、もつと軽やかに楽しみながら「ありのままの自分で生きる」自分軸の感覚を取り戻していただきたいし、最終的には「ありのままの自分」と仲直りをさせていただきたいと願っています。