



あなたはあなたのままで
愛されている

北村 佳緒里



まえがき

今、この本を手を取ってくださいている方々が、この本を読み終えた時、

「何だか心が軽くなった」

「こんな私も大丈夫!!」

「こんな私って、本当に素敵」

など、少しでも自分に対して「このままでいいよ」「ありのままでもいいよ」って許可を出せたり、生き方を楽にできたり、自分をもっと好きになり、笑顔になってくだされば、こんなに嬉しいことはありません。

私自身、結婚、出産、子育ての時期がとても苦しかったのです。

最近よく「ありのままの自分を愛し、自分を大切にすることが大切」といわれますが、その意味が当時の私には全くわからず、どうすることが自分を愛し大切にすることなのか戸惑っていました。

いい奥さん、いいお母さんにならないといけない。

など完璧を求めています。

でも、どんなに頑張って目指しても、誰も認めてくれないという喪失感。

また、根本的にいい奥さん、いいお母さんってどんな人？ という疑問。

いい奥さんと感じて目指していた奥さん像は、全然自分らしくなくて、そこを目指そうとすればするほど自分を好きになれない苦痛。

本当にこの時期は苦しかったです。

結婚後、仕事と家庭のバランス、そして出産、子育て、いろいろ経験する中で、本当の自分の気持ちや想いが、全くわからなくなっていました。

自分の存在する意味も、自分の価値も見いだせず、気持ちはどん底でした。きっと、自分の本当の気持ちを大切にすることを優先するより、周りの関係性を大切にして、他人軸で物事を捉えていたからだと思います。

でも、気持ちがどん底まで落ち込んだことにより、

「自分って何？」

「自分って何のために存在するの？」

と問いかけ続けるようになりました。

このことがきっかけで、カラーセラピーをはじめ、たくさんのセラピーやイメージトレーニングなどに出会い、心についていろいろと学ぶ機会をいただきました。

この時期に学んだことが、今ではお仕事となり、セラピーやカウンセリングをさせていただくようになりました。

「私なんて少しも価値がない」と思っていた私が、今ではクライアント様から

「セッションを受けてよかった」

「いいお仕事をされていますね」

という嬉しいお言葉をいただけるまでになりました。

本当にあのどん底の時期から考えたら、信じられないくらいの変化であり、今がとても幸せです。

そのどん底の時期に、共に私のそばで成長してくれた子どもたち。子どもたちから教わることも本当にたくさんありました。

私が先程述べていたように、心について学んだ時期があったからこそ、子どもたちとの今のような関係性があるといえます。

今の自分について

今の子どもとの関係について

これからの子育てについて

これからの自分について

いろいろと今、悩んでいる方々もいらつしやると思います。

このように、何かはつきりしない、すつきりしない想いがある方に読んでいただけたら嬉しいです。

自己肯定感が低く、ダメな人間で、何にもできない自分だと思い込んでいたところから、少しの勇気がきっかけで、今ではその時には考えられないぐらいの現実が起きています。

今は、クリニックにて管理栄養士として主に糖尿病の患者様の栄養指導業務をさせていただいています。

その他、ご依頼をいただいた時には、お子様とお母様を対象に食育講座もさせていただいています。

そして、心の面のサポートとして、カラーセラピーを軸に、その他いろいろなツールを使って、個人セッションやグループ講座、セラピストさんを養成する講座なども行っています。

まだまだ、今後も夢に向かって、その夢を現実化するために日々過ごしています。

現実とは、常に今の自分の心の状態を映す、映し鏡です。

そして、そのことに気づかせてくれるのが、近しい関係である子どもであったり、夫婦であったり、職場や友人など人間関係だと感じます。

その関係性や現実を直視して苦しい自分があるのなら、この苦しい気持ちの根源は何か？

自分の内側にある本当の心の声に耳を傾けてみてほしいのです。

きつと人の数だけ様々な答えがあると思います。

でも、その答えは、自分の外側の現実に求めるのではなくて、常に自分の内側に存在すると思っっています。その内なる答えに気づけるかどうか、大切な鍵になるのではないかと思います。

子どもとの関係、夫婦の関係、近い方との人間関係など。

日々、様々な問題が起きるかもしれません。

でも、その内なる答えに気づけるコツやヒントをつかんでいただき、内なる声の受け止め上手になっていた
だきたいのです。

そうすることで、笑顔の自分を取り戻せると信じています。

お母さんの笑顔は、子どもの笑顔に、

子どもの笑顔は、家庭の笑顔に、

家庭の笑顔は、社会全体の笑顔につながっていると信じ、そんな社会を願っています。