

まえがき

たくさんの数の本があるなか、この本を手にとっていただきありがとうございます。

この本を手にとっているということは、今、悩みを抱えていたり、苦しい人生を歩んでいたりするのではないのでしょうか？

- ・ その悩みを解消したい
- ・ 今の苦しみから抜け出したい
- ・ うつから脱出したい
- ・ 悩みのない人生を送りたい
- ・ 幸せな人生を送りたい……などなど

そう思っている人なのではないでしょうか？

この本は、私が悩み苦しんだ人生をずっと送りながら、スピリチュアルで抜け出せた経験を伝えたいと思い書いています。

スピリチュアルを信じている、そうでない人でも大丈夫な乗り越え方ですので、ご安心くださいね。

私は、悩み苦しんだ生活をずっと送りつづけてきました。

そしてうつ病になってしまいました。

13年という長いうつ病生活。精神障害者保健福祉手帳2級の重度のうつ病。

今たくさんの人が、悩みや苦しみを抱え生きていると思います。

うつ病など心の病気にまでなっていないとしても、生きることがつらい人、人生に疲れている人がたくさんいると思います。

「つらい出来事が起こるとき、続くとき、そこに深い意味があったら、それを知りたいと思いませんか？」

その意味は、一人ひとりまったく違うのです。

私自身、うつ病生活は2023年現在で13年目になりますが、それ以前の人生でも、つらい出来事の連続でした。

つらい人生の始まりは、私が不妊症と診断されてからです。3年ほどの不妊治療のすえ、やっと双子を授かりました。

それから、普通の生活を送れると思っていたら、本当の始まりはこれからでした。

双子の娘の一人が、保育園から登園拒否。小学校に上がり、小学5年生になってからまた学校へ行くのを拒むようになりました。これが中学校まで、1日欠かさず毎日の闘いになります。

「高校へ行けば環境も変わり、登校してくれるのかもしれない」

しかし、高校1年生の1学期にいじめにあうようになります。

今のいじめは昔と違って、とても陰湿です。クラス、そして学年全員で一人の子に対し行われます。

娘の自殺願望に気づき、学校を中退することになります。

もう一人の娘も、高校2年生に学校を中退。

子育てで、神経が休まる日が1日ありませんでした。

「どうして、ずっとこんな人生なのだろう」

「私、なんか悪いことしたの？」

「なぜ、私ばかりこんなつらいことばかり起きるの？」

きっと、私だけではなく娘も同じ思いだったのだと思います。

そしてそのころ、私は仕事でもストレスが半端なくありました。

性格的にも、いつも人の相談ばかり乗っていました。私の悪い癖というのでしょうか、自分より他人優先の性格。そういう性格ですから、自分の悩みは後回しで、一人で抱え込んで生きてきました。

その他いろんなことが重なり、とうとううつ病になってし

まったのです。

それからの私は、地獄でした。今までできていたことが、できなくなったのです。家事もまったくできなくなりました。出かけることさえも。

廃人のようになりました。それが10年ほど続きました。

しかし、父が亡くなり、
「父の魂は、これからどうなるのだろう？」
そう考えるようになり、スピリチュアルと出会うことになり
ます。

それから、変わっていきました。不思議なぐらいに。

どのように変化をしていったのか。どうしたら乗り越えられるようになるのか？

「人は、なぜ生まれてくるのか」

「なぜ悩みを抱えるのか」

「困難な出来事には、どういう意味があるのか」

「なぜ死にたくなるのか」

「感情は、なぜだいじなのか」

そして、もし心の病気を抱えている人でしたら、家族や周りの人たちに、心から理解してほしい、知ってほしいこととてありますよね。

私は、うつ病になる前も、なったあとも、ずっと生きるのがつらい人生でした。「死」以外考えられない時期も多々ありました。

今となってわかることなのですが、つらい出来事には必ず「意味」があります。人生に無駄なことなんて一つもないのです。

人間は完璧ではないのですから。だから、つらいときは我慢せずに泣いてもいいし、とことん落ち込んでもいいのです。

病気、家族、職場、人間関係、お金の問題、人それぞれ深い悩みがあると思います。

それにはどういう意味があるのか、どう向き合っていけばいいのか、どう乗り越えていけばいいのか……。

その向き合い方をワーク式でも書いていますので、何度か実践していくうちに、悩みの回避の仕方、向き合い方など、今までとは違った感覚を覚えることでしょう。

そして、壁にぶち当たっても乗り越えられるようになるでしょう。

スピリチュアルを信じない人もいるかと思いますが。スピリチュアルは、靈感がある、チャネリングができる、ヒーリングができる、そういう技術だけではなく、心理的なことも多いのです。

私は、それで改善しました。

次はあなたの番です。あなたは幸せになるべき人なのです。
大丈夫です。きっと乗り越えられます。私でも乗り越えられたのですから。

一人でも多くの方が「この本によって救われてほしい」と心から想い、誰もがわかりやすいように書いています。

あなたに幸が訪れますように。