

まえがき 楽しむ未来へココロを決める♡

初めまして！ 松岡美登理と申します。

おそらくわたしのことを知らない方はたくさんいらっしゃると思います。なぜならわたしは、名の知れたインフルエンサーでも有名人でもない、ただの一般人なので（笑）。

でもこれもきつと何かのご縁。この本を読み終えたときに、あなた様にとっての新しいトピラが開いているかもしれません。そんなきつかけとこれからの人生の起爆剤として、この本が活躍してくれることを心より祈っております。

インフルエンサーでも有名人でもないわたしが、どうして本を書かせていただけたのか。正直今でも謎です（笑）。しかしわたしのようなどこにでもいる普通の女でも、もし伝えられることがあるとするならば、

『生きるということを諦めなくてよかった』

ということかもしれません。

この本を読んでくださっている方のなかには、人生を諦めていたり苦しい思いの渦中にいたり、人生というものに希望が見出せていないかもしれません。わたしも30歳を超えたときに絶望のなか、自分の人生を終わらせる……つまり自身の命を絶とうとしていました。

お金もない。居場所もない。自分が生きている価値も見出せない。

人生のどん底を味わい、この世の地獄を見ました。わたしという存在はこの世の害悪にしかならないのではないかと、本気で毎日考えていました。しかし40歳を目前にした今、世界は色で溢れています。毎日が新しい感動で満ちている。あのととき死にきれずに不本意に生き延びてしまい、仕方なく生きるしかなかった過去のわたしに、今は感謝しかありません。

そんなわたしは今、大好きな人に囲まれ心の赴くまま好きなように生きて、心より信頼を寄せることができる、愛するパートナーにも恵まれ、めっちゃめっちゃ調子に乗って生きています。そりやもうめっちゃめっちゃです（笑）。今が人生で一番楽しく輝いていて、自分に素直に生きられています。人にも環境にもお金にも恵まれるって、人生で最高のボーナスではないでしょうか。

今にも死にそうだったアラサーが、本気の人生大逆転を果たしました。

『きつと運がよかつただけ』

『もともと恵まれていたのでしょうか？』

そんな声もあるかもしれませんが。たしかに運がよかつたし人にも恵まれています。しかし果たして本当にわたしがすべてにおいて恵まれていたのか、どうぞ本書を読み進めてお確かめください。

30歳前後までのわたしの人生は常に行き詰まっています。そして40歳を目前にして新たな人生のフェーズに突入しました。それはわたしだけに起こったミラクルでもなんでもありません。誰にでも起こせること。

人生をどう生きるかを『決めた』だけ。

何を捨てるのかを『決めた』だけ。

何が人生を決めるきつかけになったのか、ヒントとしてわたしのしくじりまくった暗黒すぎる黒歴史

史を、恥を忍んで公開いたします（笑）。どうぞゆるりとお楽しみくださいませ。

あなたのココロを決める後押しになれば幸いです。



松岡 美登理