

はじめに

この本を手にとっていただき、心よりありがとうございます♡

読んでくださった方の心にくっつかは響く部分があり、手にしたことを後悔されない本にしたいという気持ちで執筆いたしました。

さらには読んでくださった方が仲良しのお友達や後輩ちゃんに贈りたくなるぐらい、役に立つサプリのような本にしたいという野望もあったりして。

まずは自己紹介を。

美容健康オタク歴三十数年、国家資格としては薬剤師資格を持ち、美容健康系の民間資格の講義、書籍や文献にて学んできました。

美容医療や美容皮膚科にお世話にならずスキンケアや栄養素で美容と健康を保つことを模索していますので、攻めの美容とは程遠く、美魔女とも程遠いですが年齢相応の変化は受け入れつつ内面から滲み出るものを武器になるべくきれいに緩やかに加齢することに重きを置いています。

年齢を重ねることで得られるものも多いと考えていまして、誰もが多かれ少なかれ心が壊れそうな経験を重ね乗り越えるなか、心が磨かれていくこと、少しのことでは動じないどっしりとした大きくて強い心を得られること、他者の心に寄り添い励ますことができる柔軟な心が持てるようになること、挙げるとキリがありません。

私自身、半世紀以上生きるなか、四半世紀子育てをするなか、どんな状況も有頂天な状況も数々の苦境も失敗も失礼もびっくりするほどしてまいりました。

とはいえ反省はしても後悔はしないことにしているので、今できること未来に活かせることを考え行動するように切り替えて今を生きております。

子育てにおいては、海より深く山より高い愛を持ちつつ（これはきっと親はみんな同じですね）、自分自身がされて嫌なことはしない、自分が言われて傷つくことは言わない、親は神様でないのだから確証もなく強制しない親でいたいとそれだけは気をつけてきて、それだけはちゃんとできたかなと思っています。

ほんとそれだけ。

そんな至らぬ呑気な母さんの私ですが、本編にも出てきます『人

相』にお人好しの世話好きは出ているのか？ 子育て、受験、スキンケア、健康管理について相談されることが多く、10年以上顔見知り程度の方も含め相談に乗ってまいりました（ご近所を歩いていても習い事に顔を出しても相談される感じでしたの）。

同じく10年ほど前から手相、人相、気学、そして四柱推命をプロになる人のための養成講座で学びつつ、プロになる気はさらさらなく、友人知人を無料鑑定しながら相談に乗ったりもしてきました。

とても楽しくまた何より実践によって学びが深められ、もともと苦手ではないトーク力も磨けて（た、たぶん♡）、そうこうするうち友人の友人からもご依頼をいただきはじめ、四柱推命と手相をメインに鑑定させていただくようになりました。

また数年前から毎日ブログを書いており、その間に中学受験と大学受験のダブル受験の親、浪人生の親も経験しました。

最初は子育てブログのようでもありましたが、年数が経った今は統計学全般や心理学的なこと、美容と健康、アンチエイジング、更年期対策、ファッション、インテリア、リゾート、温泉、グルメ、ふるさと納税、神社参拝、30年以上続けていますフラワーアレンジのこと、33年ぶりに再開した茶道のこと、着付けや着物、日本の美しさにも触れたりしています。

自由にそしてひっそりしたためていますが「毎日読んでいます」とおっしゃってくださる方々もいらして、日々感謝の気持ちであります。

そのブログがきっかけで出版のお声かけをいただいたわけですが、私を見つけてくださったことにもとても感謝でございます。

ブログの読者様からも「出版を心待ちにしています」「本がとても楽しみです」とお声かけいただいていますので、ブログの世界観はおそらくそのままに、おこがましいですが、迷ったとき困ったときのハウツー本としても使っていただけるようにしたくて新たな気持ちと意気込みで執筆いたしました。

前からページをめくっていただくのも嬉しいですが、時には目次からひらめいた章だけ読んでいただけたらと存じます。

どなたかのお役に立てますように祈りを込めて、はじめの言葉とさせていただきます。