

はじめに

この世界に生まれてきたあなたへ

まずは、私をはじめて書いた本を読んでもくださることに、胸いっぱい感謝をお伝えしたいです。あなたが、この本を読もうと思ってくれたきっかけは、

「なんだか人生、生きづらい」

「自分らしさというものが、よくわからない」

「幸せになりたくて頑張っているのに、幸せだと思えない」

「自分がやりたいことがわからない。やりたいことはあっても、周りの目が気になってできない」

「周りからどう見られるかが気になって、自由に生きられない」

「すごく人生に不満があるわけではないけど、何かが違うような気がする」

そんなふうに、少しでも感じるものがあつたからではないでしょうか。

実は私自身も、ずっとそう思つて悩むことの多かつた人生でした。

ここで、少し私の自己紹介をさせていただきます。

私は、この本を書きはじめて2018年元旦現在、42歳。

小学校1年生の男の子の母親で、4カ月前に離婚したばかりのシングルマザーです。

そして今、自分のやりたいことをやりながら、日々幸せをいっぱい噛みしめて、私だけの人生を思いつきり楽しんで生きています！

本当の私自身・私の魂の性質は、とても自由で直感的・感覚的、楽しいことが大好きで太陽のようなイメージなんです。

ですが、生きていくうちに、どんどん世間の価値観、常識、「こうあるべき」という概念をたくさん身につけてきて、いつの間にか、なんだか生きるのがとても大変になっていました。

周りから怒られないように、迷惑かけないように、浮かないように、と頑張ってきた結果、重たい不自由さや何かに縛られているような気持ちをいつも感じていたのです。

私は、父の仕事で子どもの頃、アラブ首長国連邦の阿布ダビという都市に約8年間、

大人になってからは元夫の駐在帯同でタイに4年間、ドイツに4年間、合計16年以上の時間を海外で暮らしてきました。

この日本と外国に交互に暮らすという生活は、日本という国を外側から客観的に見る機会を、私に与えてくれました。

世界でも誇れるような、たくさんの素晴らしいところが日本にはあると気づかされたのです。

それと同時に、こんなに素晴らしい国なのに、自分で自分の首をしめている状況になっている！とも、ずつと感じていました。

必要がないのに大変な状況にしまっているような、とてももどかしい「もったいない！」という
はがゆい思い。

日本人、どう見ても頑張りすぎている、無理しすぎているよ！

こんなにみんな真面目で能力もあるのに、無駄な部分に使いすぎている、と感じることばかり。

そして、他でもない私自身も、周りからどう見られるかを気にしたり、気をつかひすぎたり、頑張りすぎたりを長い間やってきて、ほとほと疲れてしまっていました（笑）。

そして、

「もうこんな疲れることいや！ やつてられない」

「自分の生きたいように生きる☆ この自分だけの体があるうちに、やりたいことをすべてやる！」
と気持ちが爆発した瞬間☆ があつたのです(笑)。

そうしたら、驚いたことに。

そのすぐあと、やりたい仕事をスタートするためにブログを書き始めてわずか10日ほどで、この本の執筆のお話をいただきました。

(これは本当に、自分の想像を超えたミラクル☆ でした)

それと同時に、生きるのが楽になってきて、日々の何気ないことにも心から幸せを感じられる時間がどんどん増え、私が私自身であることが幸せで仕方がありません。

あなたにも、かけがえのないあなただけの人生の時間を、少しでも笑顔が多く、やりたいことをやって、自由に幸せを感じる瞬間を多くしてほしいと心から願っています。

だから、海外との違いを具体的に例に出したり、自分の体験も交えたりしながら、

「つくられてきた、いけない思い込み」

「本当のあなたの輝きをおおっている、いらない殻のようなものをすべて取り去ってほしいという願いを込めて、1行1行書きたいと思います。

（自分が信じてきた以外のことを「知り」、「もうそれはいらない」と決めるだけで、その「殻」がやぶれるきっかけになると私自身が体験したからです）

本当のあなたは、存在しているだけで素晴らしく、自由で才能があふれていて、周りを幸せにする輝く何かを持って生まれてきました。

それを思い出すために、いったん「いらない思い込み」の殻を自分で願ってかぶったのです。

そして、その殻をやぶる瞬間が近づいています。

殻をやぶり、本当の輝くあなたになったあとは、その光・才能をもっともつとこの世界に出してくださいね！

それをあなたの周りも私も、そしてあなた自身も、ずっと待っていたのですから☆