

## はじめに

ハロー！ シティガールズ&シティボーイズ！

よくぞこちらの本を手にとってくださいました！ 私、さーちゃんこと沙織と申します。ご縁があつて嬉しいです。

さて、突然ですがこちらをお読みのあなたは、今幸せを感じていますか？ 毎日楽しいですか？ 幸せの感じ方は人それぞれ。私は自分の思う幸せを手に入れるために、それはもういろんな努力をしてきました。

そのかいあつて、仕事での評価も地位も、好きなお洋服やバッグも手に入れ、旅行も毎月あちこち行き、家族も元気。大好きな彼もいて、友達もいっぱい。

『完璧な人』『悩みとかなさそう』そう言われることもありました。傍から見ると藤原道長わたのちながに見えたでしょう。実際、欲しいものを手に入れた瞬間は『ひゃっほー、幸せ！』と内心リンボードダンスを踊っていました。

だけど、それはなぜかすぐに色褪せていき、いつも心に漠然とした寂しさや不足感

がありました。漠然としすぎていて、その原因がよくわからないまま（次は何で埋めよう？）楽しみな予定や自分にご褒美をあげ、見ないフリをしていました。

ところが埋めようとすればするほど、なぜか不足感が増す……若い頃は誤魔化<sup>ごまか</sup>せていた自分の感情も20代後半、30代ともなると違和感が強くなっていく。

とくに恋愛でそれは顕著に現れました。

キラキラした裏の得体の知れない影や孤独。自分の中の影、うつすら感じることはありませんか？ それを異性や物で埋めようとしたことはありませんか？

それらで問題は解決しましたか？

「よし、もっと彼がこっちを見てくれれば。もっと愛してくれたら！ 寂しい想いもきつと埋まるはず！」まるでこなきじじいのように彼にしがみつ<sup>やつき</sup>き、躍起<sup>やつき</sup>になった20代。結局、大好きな人と同じ部屋にいても、一緒に歩いていても、どんなに近くても、物足りない何かはまったく埋まらなくて、むしろ虚しさが増すばかり。これはおかしいぞ？

「わかった！ この人は運命の人じゃないんだ！ もっと大切にしてくれる人になるよ」

新しい大好きな彼と巡り合い、最初は絶好調も数年後、辿り着くところは同じで、もはや心の島流し状態。

「世の中みんなはうまくやっているのに、どうして私だけこんな気持ちになるの？ みんなこの思い我慢して生きているの？ それとも私がおかしいの？」

誰にも言えない影や孤独をずっと取り繕って生きていました。パートナーってこんなものなのかなあ、諦め始めもしました。

そんな私は今、もちろん影もあります。それを誰かや何かで埋めようとしなくなりました。それどころか、自分の未来や可能性を信じているので、口に出す言葉や姿勢が劇的に変わりました。周りからも「どうしてそんなふうに変われたの？」「なぜいつも前向きになれるの？」「ありがたいことに聞かれることが増え、確かに5年前の自分が今の私を見たら「どなた？」と度肝どきもを抜くでしょう」。

そのくらい今の私は、心の中に安心感と自分への信頼があり、それは周りにも自然と伝わるようです。

私がそうなれたのは、

【自分を大切にする方法を知り、最強のパートナーは自分自身】  
と気づいたから。

「おいおい！ 自分がパートナーとかじゃなくて異性がいいわ！ 勘弁してくれ！」と怒号と本が飛んできそうですが、ご安心ください。

月並みですが、自分を愛してからのパートナーシップや人生は最強です。

大好きな人とはもちろん、人のご縁が変わり、出来事が変わり、人生が変わる。

自分を愛することで、物事の見方や捉え方が大きく変わるので、ほとんどの問題は解決することを体験しました。

自分を大切にすることが大事と、なんとなく知っているシテイガールもたくさんいると思います。でも、知っていると実践しているでは雲泥の差があります。ましてや、

シテイズは人との接点が多い。どうしても日常の忙しさや世の中の価値観に惑わされ、自分の本心が雲隠れしてしまうこともあるからです。過去の私がそうであったように。

一度きりの人生、自分の身も心も、表も裏もすべて愛して生きたくありませんか？この声も、肌も、目の色も、感性も、今世だけのとっておきのオリジナル。生まれ変わったらこうなりたいではなく、今の人生をより豊かなものにしたくありませんか？

本当は結婚してから本を出版することが私の夢でした。なんなら子どもを産んでからと考えていました。そのほうが経験値も増し、言葉に説得力が増すと思っていたからです。

だけど、現在独身、東京と大阪シテイの最前線で働く発展途上の私だからこそ、よりリアルな熱い言葉をアルデンテで伝えることができるかと確信しています。時が経つとどんな想いや経験も自然と薄れていくからです。

この本は、昔ながらの価値観を信じている目上の世代と、とんでもなくオリジナリ

テイ豊かな若者の狭間はざまに生きる、30代のシティガールとシティボーイに捧げる本です。  
1人でも多くの方が心から幸せを感じられ、さらに自分の人生に誇りを持ち、本領を發揮して生きられるようにと、心を込めて書きました。

さあ！ それでは今を生きるシティズに向けて【自分の気持ちと結婚する方法】を  
いろんな角度から暑苦しいレベルでお伝えしま  
しょう！ 気が向いた章からお読みいただい  
ても構いません。暑かつたらどうぞ遠慮せず、ク  
ラーを入れてください。

もしこれをマスターできたら、大切な人  
はもちろん、老若男女にもれなくモテモテで  
しょう！

注…思うほどモテなくとも本の返品は受け付  
けません。もう一度最初から読み返してください。

