

まえがき

はじめに、この本を手にしていただきありがとうございます。私がこの本を書くうえで一番に思うこと、それは読んでくださっている人の心が一皮向けて真の自分になり「ほっこり温かく」なってくれたら嬉しいな、ということです。

私がこの本を書いている今、ちょうど世界初とも言える大きな出来事が起きていて、経済も仕事も家庭も……いろいろなところに影響を及ぼしているという状況です。

前向きに生きていきたいと思いつつも、どうしても環境によって気分が滅入ってしまう……そういった状況になりやすいと思います。

そういった中でも、強く生きられる、大丈夫だと思えるように、この本がお手伝いできるととても嬉しく思います。

まず、私のことをお話ししますと、私は不思議と今までの人生、人から相談されることが多くありました。

私は今でこそEAPメンタルヘルスカウンセラーという資格を取り、ある程度の知識は得ましたが、それ以前の私はただ相手の話を聞いているだけで、相手の悩みを解決してあげようなどと思ってもいませんでした。

資格を取る前の私はひたすら相手の話を聞く、聞く、聞くでしたが、今になってそれこそが相手が相談したくなる理由だったのだとわかりました。

人間って今抱えている感情が大きければ大きいほど、誰かに話したくなるんですね。

あまりにもネガティブな感情が大きくなりすぎてしまうとうつ状態になってしまい、自分の殻に閉じこもってしまいますが、それより前の段階であるなら、とにかく人に話を聞いてもらいたい、そういうものなのだとわかりました。

生きていればいろいろな出来事に遭遇し、いろいろな悩みを抱える場合もあると思います。

その悩みをずっと1人で抱えて悶々とした日々を送り続けている人が一体何人いるのでしょうか？

誰かに話すことができなくても、自分の考え方、捉え方が変われば、悩みはグンと減ります。

ということは……？

つまりは、悩みだと思っているのは「思い込み」だとも言えます。自分で悩みを作っているということですね。

私自身も過去にはいろいろな経験をし、悩み苦しんだこともあり

ました。周りの人すべてが自分の敵だと思い込み、恥ずかしながらいろいろな人に悪態もついてきました。

周りの人がすべて悪いと思い込んでいる私自身が、苦しい現状を作り出していたのです。

なんだか考えてみると滑稽ではありませんか？

自分自身で苦しみを作り、勝手に苦しんでいるのです。

別の方向で物事を捉えることができれば、もっと違う感覚で生きることができるのに。

みんな平等に「自分の人生」というものを与えられて、魂の学びに沿って生きています。

1人の人間がこの世に生まれ、一定の時間を過ごし、この世を去るということ。

私はこれをひとつのドラマだと思っています。とても不思議な話にはなりますが、私は昔からデジャヴというものがとても多く、「ああ、これ夢で見たな」ということが本当にたくさんありましたし、今でもそうです（私だけではなく、デジャヴというのはいろいろな人に起きていることでもあると思います）。

そのたびに思うのです。

「こういう生き方、物事を選択をすること、これって決まっていたことなのだな」と。

そして、「この世はドラマと同じだな」と実感するのです。

ただ学びのために役者として私という人間を演じているだけなのです。

この本では、私のこともお話ししながら、人間が生まれてつらい人生を送っていると思込んでいる仕組みを書いていきたいと思ひます。

あなたの今までの人生はどうでしたか？

今現在、幸せだと感じていますか？

ぜひ読みながら照らし合わせて自分自身をじっくりと見つめていただけたらと思ひます。

きっと新しい発見があるはずでず。