

## はじめに

はじめまして。TOMOです。生まれも育ちも大阪の「元主婦・自由人」です。

私は小さいころから、親の顔色をうかがい、自分を抑えて生きてきました。怒られるのが大の苦手で、すごく委縮してしまうのです。自分の思ったことを言う、なんて恐れ多くてできず、周りの雰囲気や壊さぬように生きてきました。幼少期にいたっては、親戚が集まると自分の家にいるのに「借りてきた猫」状態でした。

「TOMOは人見知りやから」と母にいつも言われ、他人に質問されてもうまく答えられずにいる私の代弁を、いつも両親がしてくれていました。「くやねんな」と代わりに答えてくれるのがそのうち楽に感じるようになり、いつしか両親が言うとおりの「おとなしい子」「自分で思ったことが言えない子」を無意識に演じていたのかもしれない。母がする代弁が、自分の本意と違うことも多々あり、その場で言い直したいのですがそれも言えず、後で母と二人になってから「あのときくって

言ってたけど、本当はこういうふうに思ってたんやで」と伝えたこともありました。

そんな「本当の自分」とはかけ離れた「自分」を生きた幼少期から成人するまでの期間はとても長くてつまらなかつたです。

だってそれって、全然「自分」ではないのですから。自分らしく生きられていないので生きづらく、息苦しかつたです。だから、その環境から早く抜けだしたいと思い、家を出ました。『結婚』というかたちで。ところが、環境を変えても自分自身が変わっていないので、生きづらさは変わらなかったのです。

31歳のころ、すすめられて読んだ本で、前向きに生きる考え方と行動を学びました。それを実践していくうちに自分自身の心と自分に起こる出来事に変化が現れたのです。そこからいろいろなことに気づき、本来の自分である「本当の私」を生きるということができるようになるまで20年弱かかりました。特にその後半の10年は集大成ともいえる、私を急成長させるような出来事が目白押しで、それがあつて私はめちゃくちゃ強くなり、変わりました。そしてやっと今、本当の自分らしく

『自由にやりたいことをして楽しんで生きる』を叶えはじめたところです。こうして振り返ると、自分の人生が今にたどり着くための「伏線」だったのか、と感じることばかりで。

今もし、自分らしく生きられていなくて毎日が楽しいと思えずに生きている人がいたとしたら、この本を読むことで『本当の自分』を知るヒントと元気をお届けできたらなあ、と思います。自分の人生の脚本兼主演は他の誰でもない「自分」なのです。私もまだ完璧ではありません。あなたも一緒にこれからの人生を自分の好きなように演出していきましょう。そしてこの本が、その一助となりますように。心を込めて。