

# はじめに

みなさま、はじめまして。

私は、夫と2人の娘たちと暮らしている ゆうこ your CO と申します。看護師をしながら、感情と向き合うサポートをしています。

私は3姉妹の長女として育ち、真面目でいい子、完璧主義のまさに長女氣質でした。

忘れ物をするなんてありえない、宿題をしないなんてありえない。

毎日ランドセルの中を何度も見ては、念入りに持ち物を確認するような子どもでした。

人の目が異様に氣になり、との関わりに自信がなく、外では人と目が合わないよう、下を向いて歩いていました。周りの人からどう思われているのだろうと、いつもガチガチの緊張状態で過ごしていました。

授業中は手を挙げたことなんて、一度もありません。

先生に音読を当てられると、緊張で泣きながら読んでいました。

一度も学校に行きたいと思って行つたことは、ありませんでした。

でも学校に行かないという選択肢は自分の中になく、なんとか行きつづけていました。

そんな選択肢があつても、その先の不安で休む選択もできなかつたと思います。

怒られるのが怖いので、怒られないようないい子でいることが、私の最重要課題でした。人の反応に合わせて行動していたので、いつからか自分の感情がわからなくなつていきました。

人に何かを言われるとすぐに落ち込み、自分ではなく他の人が言われていることであつても、自分のことのように感じて、寝込むこともしょっちゅうでした。

決まつたことを確実にするのは得意でしたが、自分の考え方や意見を問われることや作文は大の苦手、こんなふうに文章を書くなんて、とても考えられませんでした。

（実はこの本を書かせていただくなかで、これらの私の記憶の中には、事実と相違がある部分があることがわかりました。そのことについては次章で詳しくお話ししますね）

こんなにも生きづらさを感じていて、私はこのまま生きていけるのだろうか。自分を信じられず、好きになれず、いつもいつも不安でした。

そんな私でしたが、ありがたいことに看護師という職業、また子育てを通して、自分ととことん向き合わざるを得ない状況、チャンスをいただけました。向き合いつづけたことで、今の私は自分がことが愛おしく、最高に幸せだと思えるようになりました。自分への絶対的安心感・信頼感を持てるようになりました。安心して自分らしさを發揮できるようになりました。そして本を書かせていただくという幸運にも恵まれました！ 子どものころの私が知つたら、びっくりするような幸せな毎日を送っています。

そんなふうに思えるようになったのは「自分ファースト」という生き方を知り、実践しつづけてきたからです。

この本では「自分ファースト」とはなんなのか？

そして具体的にどのように行動していくことが「自分ファースト」で幸せにつながるのかを、私自身の経験を通してお話ししさせていただきます。

今私は、子どものころからの自分をいっぱい抱きしめてあげたいです。

いっぱい「ありがとうございます」と言いたいです。

いっぱい「頑張ったね」と言いたいです。

そして私の人生で出逢つてくださったすべての方に、たくさん感謝をお伝えしたいです。

それは、私にとつてすべてが必要で大切な出逢いであり、出来事であつたと確信しているからです。つらい、苦しい、悲しい、怖い、いろいろな感情を感じた出逢いや出来事、そのどれもがなければ、今の私はありません。

すべてのことは、私が自ら選んできたことであり、かけがえのない宝物である……そんなふうに思えるようになれていることが、何より一番嬉しく幸せです。

この本が「どんな状況でもどんな自分でも大丈夫」と、ご自身に優しい眼差しを向けていただけ  
るきっかけとなれば、幸いです。