

## まえがき

そこそこに幸せだとは思っただけけれど、ふとした瞬間に不安に襲われてしまう。

忙しい毎日が続くと「もう嫌だー」と思ったり「やつてられない」「私ぼっかり」とグチが出たり、忙しそうに周りの人を見たときに、そんなに忙しくない自分がいたらスケジュール帳を埋めなくなったたり、焦ってみたり、置いてけぼり感いっぱいになったり……そんなことありませんか？

「こんなことやりたい」「あんなことやりたい」なんて想いが確かにあったはずなのに、いつの間にかそんな想いを横に置いて？ 忘れて？ いや、気付かないふりをしている。だから、ふとしたときに不安にかられてしまう。「このままでいいの？」。

周りの人と同じだから。とりあえず目の前にすることがあるから安心。なんて感じていても、それは貴女の幸せじゃない。そこそこの幸せだから、だから……ふとしたときに不安でいっぱいになる。

もう気付いているんですね。私の幸せはみんなと同じじゃないということ。

改めて「Big Smile Yell」の看板を掲げ活動しております嶋田恵子です。Big Smile Yell

みなさんのとびっきりの笑顔を全力で応援する。その気持ちを込めて名付けました。

日頃は、キャリアアコンサルタントとして、就活生、働く女性、独身女性、などのカウンセリングやセミナーを開催したり、企業でお話をさせていただいたりしています。こう書くと「すごく遠い存在」と感じられるかもしれませんが、一方で「最小の労力で、最大の子育てを」（つまり手抜き？）をモットーに一人娘を育てている母親でもあります。時に娘から説教されたり、「振れ幅が広すぎて、ホンマのアホか、ホンマに賢いのかわからない」と言われたりするかなりユニークな母親の顔も持っています。そんな二面性を持つ私が、もっともっと肩の力を抜いて自分らしく楽しく毎日を過ごしてほしいという想いから、一冊の本を出版することになりました。

一人ひとり思い描く幸せや好きは違います。

人は好きなことをしているときは、やっぱり自然と笑顔があふれます。

「ブレない私を作って「大好き」な私になる」

「大好きな私」になれば自信がつき、どんどんチャレンジしていける私になります。「大好き」になるために、「これが私！」としなやかに、でも力強く歩んでいける自分軸を作りましょう。

周りと比較しない、誰かと比べない、そう、比べるのは過去の自分と。そして自分を過小評価しない。

そんな、しなやかで力強い私を手に入れる。そのために、自分自身と向き合う。そのきっかけ、ほんの小さなきっかけ作りがしたいと思っています。

例えば、ほんの少し視点を変える。例えば、ほんの少し言葉かけを変える、など。

そんな些細な小さなヒントやきっかけを作りたい。ドミノ倒しの最初のひと押し！ のように、ほんの小さなきっかけで、前に進んでいきます。そのひと押し！ が私の役目。

もし、ドミノが止まってしまったら、そのときはまたそっと優しいひと押しを！

ほんの少しのきっかけで、ほんの少しの勇気で、ご自身の足で歩んでいけるようになります。

モヤモヤ、ウジウジ、ブレブレを手放せば歩き出せます。

皆さんがご自身のブレない自分軸を見つけ、周りに流されず、ご自身の足で歩んでいけることを、皆さんより信じています。一人ひとりの力を信じています。

だから私は、皆さんの最初の一步となるひと押しをしたい。  
大きな大きな変化につながると信じて。