

まえがき

今だからはっきり確信を持って言えるのだけれど、産後クライシスは自分とパートナーのつながりをより強いものへと変化させてくれるチャンスです。なぜなら産後クライシスによって、自分自身の本音と深く向き合うことができるから。

私は産後数年間、この「産後クライシス」という現象に深く悩まされてきました。幸せな夫婦生活を送れるはずだったのに、初めての母親という役割は、私の生活を一変させ、自分から余裕がなくなっていました。

もちろん子どもはとても愛おしく、大切だったのだけれど、一方で徐々に悪化していくパートナーとの関係に頭を悩ませ、見えないところで1人涙を流すような、つらくて苦しい日々を過ごしていました。

けれど、自分自身と真剣に向き合うことで、私は自分のこんな本音を見つけました。

本当は家族で笑いあって暮らしたい。

家族になれたことを心から幸せだと思いたい。

この家庭を一番心が安らげる場所にしたい。

家族みんなで幸せになりたい。

旦那さんと娘が笑っているその隣で、私も一緒に笑っていたい。

そういう未来を私は生きたい。

こんな本当の願いが、自分の中にあるということに気がついたのです。

本書には、自分自身そしてパートナーと向き合う過程で得た、夫婦で幸せになるためのヒントがたくさん詰まっています。

気がついた本音をパートナーにシェアすることは、時に手が震えるほど怖いもの。泣きながら自分の想いを打ち明けることもあるかもしれません。

でも、向き合うことを、伝えることを、絶対にあきらめないでほしいのです。語り合う勇気が肝心です。

私自身も、自分で呆れてしまったり何度も何度も間違えながら、自分と向き合ってきました。自分の本音をよく聴き、それをパートナーにシェアし続けてきました。そして今、数年前には想像もつかなかった、幸せで安心で温かい家庭が、目の前にあるのです。

自分が望む幸せな夫婦関係の答えは、いつだって自分の心の中にあります。だからこそ、夫婦関係の悩みを解消するには、常に自分の本音に従って生きる「自分軸」という生き方が必要なのです。そしてそれは、今この本を手にとって目を通してくださっているあなたも同じです。産後クライシスも、夫婦関係の悩みも、あなた次第で必ず幸せを手に入れるためのチャンスに変えることができます。

自分の本音と向き合うための書き出しワークもいくつか用意させていただきました。また、読み進めていく中であなたの心に留まる言葉があれば、それが今のあなたに必要なヒントでもあります。

どうぞ今の自分と向き合うツールとして本書を使っていたらと思います。あなたの夫婦関係、そしてあなたの人生そのものを、より幸せなものへバージョンアップさせていただけたら幸いです。