



まえがき

星の数ほどある書物の中から、本書を手にとっていただけ、ありがとうございます！

人との出逢いと同じく、本書との出逢いが、あなたが変わるきっかけになればという想いで綴っています。

今、あなたはどんな悩みがありますか？ 仕事、家庭、恋愛、健康、人間関係……。もしかしたら今の悩みの解決策のヒントが載っているかも！ そう思っ手にとっていた方もいることでしょう。

逆に悩みはないけど、なんだか毎日ハリが無いなあと思いつつ過ごしてらっしゃる方もいるでしょうね。

私も女性ですから、皆さんと同じようなことで悩んできましたよ。私がちよっぴり自慢できる点があるとしたら、今は悩むのではなく「考え、行動する癖」を身に付ける事ができた、という点です。悩んでいても仕方がない……。とは言いますが、まさにその通り。問題に直面したら、悩むのではなくて、考えて、行動するんです！

悩むのではなく考え、行動してきた結果、気付いたら周囲から「キラキラしてる」と言われるようになっていたわけです。えっと……。身につけているアクセサリーの効果が半分以上あるかもしれません(笑)。

そう言われてもどうすればよいのかわかりませんよね？ 当たり前です。


私は人生を変えたいと本気で思い立ってから、たった5つのアクティビティーを実践してきただけなのです！ それについては後ほどわかりやすくお伝えしますね。私にできたのですから、皆さんにもできるん

すよ！

ところで、スワロフスキー®・クリスタル®・クリスタル®でご存じでしょうか？ そう、あのキラキラ輝く、美しいガラスです。私は、スワロフスキー®・クリスタル®と、wGlue®というエポキシ系樹脂粘土を使ったハンドワークである「グルーデコ®」を仕事にしています。作品の制作ほか、主にカルチャーセンターや企業でのイベント、学校などで講座を開催し、私のデザインしたアクセサリーの作り方を、受講生の方々にお教えしています。

講座では小学生から80代の方まで年間数百人、男女問わずお会いしてきましたが、受講生の99パーセントが女性であるため、女性特有の思考の癖や行動を、作品作りという工程を通じて知るようになったのです。女性として、足すのは好きだけど、引き算は苦手だなとか。人気がある色味やデザインはこうなんだ、年齢が上がるほど、お見本通りに作るようになるんだな……とか。こうして私の中の女性データベースは日々アップデートされていくのです。

たくさんの女性と接していて感じるのですが、女性は悩みと感情が絡まる事が多いですよ。その中に溺れてしまっている人をたまに見かけます。俗にいう「迷走中」というもので、私もその時期を経験しており、出口の無い迷路に入った気持ちになりましたよ。今と同じ生活をしていても先がないように感じ、結果がまるでない……。ですが脱け出す方法を見つけました。その方法は、**自分軸を作る**ことでした。ブレない自分になれたとき、周囲を見渡すと人間関係も変わり、環境も変わり、天職に出逢い、健康になり、キラキラ輝く自分



になっていたのです。

本書は自分軸の作り方を中心に、人生を変えていくための行動である5つのアクティビティをご紹介します。

変化には恐れがつきものですよね。例えば、長年ロングヘアだった人がショートヘアにする感覚。結構な勇気がいりますよね。人は守りに入るのが好きだから。もし、ショートヘアが自分に似合わなかったのであれば、また髪を伸ばせばよいだけではないですか。けどね、今までで一番似合うヘアスタイルになる可能性だって、あるわけです！ そう、チャレンジが大事！

何年かかってもいい。今より進化した自分、キラキラ輝く自分に出逢ってみませんか？