

はじめに

自分をアピールする何かをしたいと思っていたときに執筆の話がきました。本を執筆することになりはじめに選んだテーマはダイエットで、失敗を繰り返しながら最適な方法にたどり着いたダイエットについて書き進めていました。

最初は順調に書き進めていましたが、エステの仕事に加えてアルバイトを始めたことで忙しくなり、執筆が止まってしまいました。その間に担当してくださっていた方も退社され、ようやく本の続きを書こうと出版社の方に相談したところ、「いったん止まったなら仕切り直しをしたほうがいい」とのアドバイスを受けました。そこで、「私が人に伝えられることはなんなのか？」を改めて考え、何を書こうか悩みました。

ダイエットについては、長年キープしていた体重がコロナ禍（COVID-19）で増加しましたが、その後、一念発起して15kg減量し、今もキープしています。人にお伝えするテーマとして問題ないので、少し方向を変えて、「さあ本気出してダイエット頑張りましょう」というスタンスではなく、あくまで

緩く体を壊さないように無理なく上手に付き合っていける方法を中心に、私が減量したときのことや、体重をキープするために実践していることなどを書いていくことにしました。

そして、ダイエットの他にもう一つテーマに追加したのが、25歳でサロンを開業して20年。必死にもがき苦しみながら鍛えてきたメンタルや気づきについてです。サロンに来てくださったお客様との出会いを通じて、お客様の優しさに触れ、応援していただき、成長させてもらいました。もう中年の年齢になり、与えてもらうばかりではなく与えられることも多くなったと勝手に思っていますが、何よりサロンに足を運んでくださったお客様には、感謝の気持ちでいっぱいです。20〜30代のころは、「サロンを成功させて店舗を増やして盛り上げたい」と大きな夢を持っていて、一時はスタッフを2人雇っていたこともありましたが、決してネガティブな話ではなく自分を見つめ直した結果、私にはその手腕もないし単にそれが自分に向いてないとわかりました。

最近ハマっている韓国ドラマにも出てくる女子会のシーンで、ああだこうだと口論してお酒を飲んで仲直りして笑って、のような。そんな雰囲気よりも、私は一人で自問自答するほうが好きですし、合っているのです。女子会を否定するわけではなく、女子会のようなことが好きだった時期もありましたが、本質的に自分には合っていなかっただけです。そういうのを見つめ直すきっかけになったの

がコロナ禍でした。コロナ禍でうち時間にYouTubeなどを見る時間が増えました。今まで見てこなかったジャンルの動画も見られるようになり、さまざまな方のライフスタイルや趣味の動画を視聴し、「私もこんな生活がしてみたいな」と心がワクワクしました。そこには今までなりたかった自分、目標（仕事の成功や理想の結婚）とはかけ離れた世界がありました。

夢や目標って自分に何が合っているのかを探すのではなく、感覚的に導かれていくものなのです。逆の言い方をすると、自分に合っていないことは導かれないうまくいかないわけです。

ちょうど折り返しの年齢になり、「次のステージに入りたい」と、近頃よく思うようになりました。人生一度きり。人それぞれ本当の自分に合ったことをして、心地よい生き方ができれば素敵で最高ですよ。それを実現させることが今の私の夢であり目標です。

この本の内容については前述のとおりなのですが、この本のタイトルでもある気づきの部分で私が一番伝えたいことは「恋愛・結婚のこと」「諦めないこと」「楽な考え方をすること」の3つです。

恋愛で悩まれる方の相談に、たまに乗らせていただくことがあります。私の偏見かもしれませんが、恋愛相談する方って否定されるとダメなんですよね。ただ聞いてくれるだけでいいのです。でも、第三者って本人より冷静に状況を把握できるので、心配な要素を感じたときは、受け入れてくれそうな

方なら放っておけなくて助言してしまうこともありましたが、私の恋愛の気づきを知ってもらったうえで、ご自身で、「この恋愛は本当に大丈夫なのか？」と客観的に見つめ直すきっかけになれば、つらい恋愛をせずにすむかもしれないと思い、書き記しておきたかったです。結婚についてもいい出会いがなくて落胆している方が多いので、少しでも私の気づきを読んで心が軽くなれたらいいなと。そして諦めないこと、楽な考え方をすることは、心の弱い自分から今の自分に変わった大事な気づきなのでこの本が少しでも皆さまの一助になれば幸いです。

初めての執筆なので読みにくい部分もあると思いますが、少しでもお付き合いのほどよろしく願っています。