

## はじめに

楽に生きることが出来ていますか？

これは、生きにくさを感じて暮らしていたわたしが、子どもを育てながら、少しずつ楽になり、夢を実現させていくお話です。

わたしは、人の評価も気になるし、喧嘩が嫌いな平和主義者で小心者。

「こうあらねば」と自らを縛り付け、多くのことが気になり、神経質。

思いつきの言動が多く、反省部屋に入ることもしばしば。

さつさと事が進まないとストレスを感じ、短気でいらちキャラの段取り魔。

(注：「いらち」とは関西弁で「せっかち」の意)

「これ、このまま生き続けるとしんどいな」

と強く感じたのが長女を出産した時でした。

もちろん子どもは可愛くて仕方がないのだけど、子育てというのは計画通りに進まないことだらけなんですよ。

子育てに悪戦苦闘しながら「楽しく楽に生きる」術を身につけ、少しずつ実現してきました。

人は、「意識する」ことで、随分変われると思います。

気持ちの持ち方で、随分楽しく楽に生きられるようになったわたしの経験談が、少しでもお役に立てたら嬉しいです。

この本を手にとつていただき、本当にありがとうございます。

簡単美味を追求した手作りスイーツと楽しく生きるライフレシピを1冊にまとめました。

これからご結婚される女性、子育てされる女性、丁寧に住らしたい女性、料理・お菓子作りが好きな女性、夢の実現に向かわれる全ての女性に愛を込めて……。