

この本を書こうと思ったきっかけをお話ししますね。

私は40歳を迎えるころ、将来に対して大きな不安を抱えていました。

その不安は、40代後半になるにつれどんどん大きくなっていきました。

「私はこの先どうなるんだろう……」と。

私は生まれてこの方ずっと独身で、結婚を拒否してきたつもりはないのですが機会に恵ま
れず、結局今も独りです。なので私の場合は“結婚”というものが歳を重ねるにつれプレッ
シャーとなり、更には早く結婚しないと子どもが産めない！ という更なるプレッシャーに
押しつぶされそうになりました。それが不安要素の一番大きな部分でした。そして仕事上で
も男性と女性という永遠に解決のつかない性別の差に悩み苦しんだり、この先よくなるのだ
ろうかという不安を抱いたり。そして気持ちとは裏腹に年齢的に女性特有の時期を迎える時

期がやってきたということ。

今思えば20代は根拠のない自信と若さで漲っていたし、30代は仕事に没頭していたので年齢のことなど考える暇もなかった。ふと40代直前になって初めて「この先どうなるんだろう……」という得体のしれない不安に襲われました。

知らず知らずのうちに歳を重ね、今まで着ていたものやメイクになんとなく違和感を覚えたり、お肌の調子や体力にも少しずつ変化が現れたり、いろいろなことが思いどおりにならなくなると、といった感じで今まで気にもしなかったことが気になるようになったのです。あんなに自信たっぷり生きていた自分はどこにいったしまったのだろうか……。

結婚して出産した女性たちにもまたそれぞれ抱える悩みはあるはずです。

仕事を持っている人は結婚や出産のタイミングでなんらかの壁にぶつかることがあると思います。独りのときは違って自分だけのことで物事が運べず、家族が多ければ多いほど思いどおりにならないことも多くなります。職場でなかなか理解や協力を得られず一人で悩ん

でいる人も多いことでしょう。

更に気づけば親も老齢になり、今まで頼りっぱなしだったのが逆に頼りにされる立場に。

知らず知らずのうちに自分自身や自分を取り巻く環境はどんどん変化していきます。

(個人差はありますが) 40代というのは人生の中で一度立ち止まって自分を見つめなおす時期なのかと思います。つまり、人生の後半戦をどのように生きていくかを見つめ直す地点。

その期間はつらいこともありましたが、そのトンネルを通り抜けて現在50代に突入した私はなんだかわからない不安に苛まれることもなく、明るく楽しく未来に向かって進んでいきます。

なぜそのトンネルを抜けることができたかって？ 実はいろいろな苦悩した末に答えを見つけたのです！ それは、「歳をとることを恐れない」と思えるようになったからです。

むしろ歳を重ねることをある意味楽しみにワクワクしています。

ありがたいことに私の周りには素敵な年上の女性がたくさんいます。

「あの人のように生き生きと輝きたい！」とか「あの人をお手本にしたい！」という方が周りに大勢いて、そんな女性たちと付き合っているからです。その方々は年齢なんかまったく感じさせず、仕事や趣味に没頭していていくつになっても本当に美しい。それは見た目ではなく、エネルギーに満ち溢れて人として美しいのです。

毎日の暮らしを楽しんでいる姿。そして一日一日を丁寧に生きている姿勢。そういう人たちはネガティブな言葉を決して発しません。

「この先どうなるんだろう」とか「もう歳だから無理ね」なんて言っていると恥ずかしくありません。そんなことで嘆いている暇は私にはないわ、と笑われているような気がします。

若い人と比べて自分自身を卑下するのではなく、現在の年齢を受け止め、今の自分と向き合って生きていくこと。そして今できること、年齢を重ねてきた今だからこそできることをやる。そう思えばこれから先が楽しみになります。

人生なんて短いもの。できることなんてほんの僅か。でもその一生を目一杯生きぬいて「私の人生悔いなし！」と思えたらすばらしいですよ。

この本は更に歳を重ねていく自分自身へのエールと想って書きためたメモをまとめたものです。将来について不安や悩みを抱える迷える子羊たちにも読んでもらい、ほんの少しでも生きていくうえでのヒントになればと願います。