

## まえがき

この本を手にとってください、ありがとうございます。

何かのご縁でのつながりがあることに感謝申し上げます。ありがとうございます。

この本は40代の日本人である私が自分の経験を通じて、「自分らしく生きる」を戸惑いながらも決断し、行動してきた体験談です。

自分らしさという言葉はよく耳にしていましたし、漠然と自分の好みのことかなとしか受け止めていませんでした。

大多数の意見が正しいと認識して生活をしていたことが多く、その流れにいて安心していました。安心するために、大多数の意見に沿っていました。しかし、ときどき自分で決断しなくてはならないときに決断できない自分がいることを知っていました。その自分を隠していました。

積み重なる違和感、大きくなるがゆえにますます目を背ける状態が続き、その違和感の中で一定の安心感を持って生活し続けるのか、違和感から脱出するのか。

違和感から脱出していくこと、違和感のある生活から自分を救済することが、自分らしく生

きる始まりでした。

違和感から脱出した、救済された私が「うっちー」です。

うっちーが、過去の自分が「自分らしく生きる」を決断し、行動してきたことを人生のイベントでのいくつかのエピソードに沿って、どんな感情のもとで自分を視てきたのか、自分を創ってきたのかをまとめてみたのがこの本です。

「自分らしく生きる」という問いについて、気になっていらっしやる、探っていらっしやる人、生イベントの多い30〜50代の方々に何かしらのヒントになるものであれば幸いです。年代問わず、この本とご縁を持ってくださった方に、多少なりともお役に立てれば、もしくは共感していただけることがあれば、「自分らしく生きる」別解のヒントになれば幸いです。