

はじめに

この素敵なお縁にこの上ないしあわせな想いでいっぱいです。
心より感謝申し上げます。

今、あなたは「しあわせ」ですか？

「辛い」「苦しい」「どうしていつもこうなるの？」「何で私ばかり」……。

こんな風に思っているじゃないですか？

私はそうでした。

そして、歯を磨くこと、声を発することさえ辛く、魂を抜かれたかのように気力を失い何も手につかなくなりました。うつだったようです。

うつといってもその場で診断していただいたわけではなく、後に娘が精神科にお世話になった際にお医者様に伺いました。ただ仮面うつというのか（こちらも診断していただいたわけではなくテレビからの情報ですが）、外へ出ると何事もないかのように振る舞ってしまうため、まわりには全く気づかれませんでした。

そのとき一番近くにいた主人は仕事が忙しく、家には寝に帰ってくるような状態。私のことは理解されることもなく「部屋が片づいていないのが嫌だったら片づければいいだけ」と、私の片づけたいけれど片づけられない苦しみをわかってもらえず、自分自身も片づけられないのは自分の甘えや怠惰だと自分を責め続けていました。

このような状態になったのは、娘が生まれてからでした。

身体は横になっていても頭では「あれをやらなきゃ。これもやらなきゃ」と常に焦り、休まらず疲れ果て、「このままじゃいけない。なんとかしなきゃ」とその一心で力を振り絞りさまよい始めました。

そしてたどり着いた答えは、どんなに辛く苦しい状況も、

「すべては自分の意識が創り出している」

「意識を変えるだけで誰もがしあわせになれる」

「私と同じ想いをされている方に伝えたい」

