

はじめに

あいたたたたあ！ ぎっくり腰・左肘腱鞘炎・花粉症で体を治療中のHanaです。どうも、みなさん、初めまして。いたたたたあ！つて、この本がこの世に出ているときには、完治しているでしょうかねえ。

そんなことはどうでもよく、「はじめに」にはふさわしくない文章から始まったこの本。あのところ、わたくし、Hana、2025年1月現在、間もなく44歳になる専業主婦です。夫のくまさんと二人暮らしで、どうやらくまさん曰く、結婚しているそうです。ずっと同棲中と思いつつながら結婚生活を送っております。

そんななか、私は書くことが大好きで、3年ほど前からアメーバブログに生い立ちやらいろいろと自由に書いていたところ、聞きなれない出版社からお声がかかり、本をこのたび出版することになりました。

高校生のころから書くことに目覚めて、いつごろからか、「書きたい、書きたい、本を出

したい！」と夢見ていたことが、なあと、現実となったのです。

いやあ、まさか、こんなに早くデビューできるとは思っていませんでした。なんともありがたき幸せ♡

では、真面目にいきましようか……。

この本は、簡単にいうと、私の人生を振り返り、四十路過ぎに意識改革をして学び、気づいたことを書きました。

また、生きづらさを抱えてきた私が、本当の自分として生き抜いていくための方法を書きました。

最初に書いた内容としては、「本当の自分」と「偽りの自分」2人の自分の見極め方を紹介しております。本当の自分として生き抜いていきたいと願う私からのメッセージです。

次に書いたのは、何か問題が起きたとき、「なんで・どうして」とすぐに考えがちです。目的未来思考型で生きていくと、生き抜きやすくなります。

本当の友達・コミュニケーションについて考えてみませんか？ 私の考えと結論を書いてみました。

また、32年続けたSMAPのファンをどういう理由・原因・目的でやめたのかも書いてみました。これを通じて、「推し活」について書いてあるので、ご興味ある方はぜひお読みください。

次に書いたことは、世の中「入力」「出力」で成り立っているということと、くまさんとの出会いから結婚を経て、2025年1月現在までの変化を書きました。これを通じて、家族問題よりも夫婦問題が大事だと思えますし、自分の妻を「鬼嫁」と感じていらつしやる方も、ご参考になればと思います。

その次としては、私の物心つくところからの「死にたい」の正体についてと、結婚後に感じていたことについて書いてみました。

併せて、「毒親」という言葉や、医学的用語ではないものの「HSP」が今ものすごくはやっているので、毒親とHSPについて述べてみました。

最後に、一人ひとりが本当の自分として、自分らしく生き抜いていくために実践できることをご紹介しました。ぜひ実践していただければと思います。

なあんで、くそ真面目に書きましたが、この本、途中までは、確かに本当にくそ真面目に書いてありまして、非常につまりません。

しかし、後半、面白くなってくるそうですので、最後まで懲りずにお付き合い願います。この本を通じて、どうか、どうか、微力ながら、一人でも多くの人が、自分らしく生き抜けるような、そんな手助けができますように。

2025年1月

H a n a