

まえがき

私はただただ自分の人生を生きたい！ 誰のものでもなく自分の人生を。常にそう思っ
て生きてきました。

本屋さんに行くと、自己肯定感を上げる方法や、簡単に稼げて成功する方法、楽に思
いどおりの人生を生きていく指南書があふれています。

私は、楽ではなくていいから自分の生き方がしたい。超ハッピーな誰かの成功例ではな
く、泥臭く沼地だとしても歩みつづける自分の生き方をしたいと思っていました。

ずっと、ずーっと考えてきたことがあります。どうして人は人と比べるのだろうって。
人と比べるから嫉妬や愚痴や悪口になるのではないのかなあって。他人と比べて不幸を
感じるほど、無意味なものはないです。比べることで落ち込んで、なんの意味がある
のでしょうか？ そして、人と比べて自分が優位に立ったとしても、上には上がいます。

だって……他人は他人、自分は自分だから。

今の自分はどのようにして出来上がったのか、それは過去の選択からです。

結婚していてうらやましいなあって思うのであれば、結婚すればいいのです。そんなこと言っただけでできなかったのよ、という方もいらっしゃるかもしれませんが。友達に紹介してもらおう、身内にお願ひする、結婚相談所、マッチングアプリなどありとあらゆる手段を使ってもできなかったのでしょうか。そこには『結婚をしない』ほうがよかったはずなのです。だから何がなんでものアクションをとらなかつたはずなのです。自分の心を見つめてみましょう。本音を探していきましょう。絶対に理由がありますから。

しない選択をしたのであれば、ないものに目を向けるのではなく、あるものに目を向けていきましょう。自分には結婚相手がない、でも友達がいる。ペットがいる。自分には週末に過ごせる家族がない、でも一人でゆっくり過ごせる時間がある。

あるものを見つけていきましょう。「有るものが目に入ってきたら、それは実は手に入れることが難しいものかもしれません」*〃有り難い〃*はそういうところからきている言葉です。となると感謝が湧き上がってきませんか。

過去の自分の選択を責めないでください。もしそこに後悔があるのであれば、現在の選択を変えればいいだけ。これからの選択に希望をつなげればいいだけ。

あなたは誰を一番大切にしなくちゃいけないのでしょうか。

最愛のパートナー？ 愛する我が子？ 大好きな親友？ 会社の人？ 社員？ コミュニティの仲間？ すぐくあなたにエネルギーを与えてくれる非常に大切な存在ですし、社会的な責任や義務もあります。

でもね……一番大切にしなくちゃいけないのはあなた自身、自分自身ってこと。自分を大切にしましょう。自分の身体をいたわりましょう。自分の心をいたわりましょう。あらためて私に言われなくてももうわかっている！ そういう方がほとんどでしょう。

800円でありました。

あなたはマグロが食べたかったけれど、その差が300円なら、しかも値引きされていたら、お刺身の盛り合わせのほうがいいと思い、買ってしまおう。このような経験は誰もがしているのではないのでしょうか。私もあります！ でもここで問題にしたのは、あなたの本音はどうだったか？ ということなのです。本当はイカやタコが食べたかったのではなく、マグロなのに……。あなたの本心はどこにありますか？ 本当はマグロが食べたかったのですよね。

自分が自分らしく、自分の本心に従ってただひたすら、ひたむきに生きる。自分の本心に従って決めることはできていますか？ 本当に自分の心に素直に生きていたかってことなのです。心で感じて頭で考えない。

もっとわがままに生きていきませんか？

わがままとは、自分勝手とは違います。自分勝手は相手に迷惑をかけてしまう行動になると私は思っています。わがままの語源は「私が私である状態、自分の思うままにふるまうこと」だそうです。「我がまま」とは「我があるまま」ということだと私は理解しています。自分が自分なりに自分らしくということですよ。

わがままに生きて何が悪い！ 自分の人生ですもの。わがままに生きていきましょ！

自分らしく

自分を大切に

自分の本音で

私はこのような想いをこの一冊に託しました。貫いていけばあなたの命の使い方に出会えるはずです。それがまさに使命です。

この本が本当のあなたに目醒める一冊になりますように。