

## まえがき

冒頭からいきなりですが、質問です。

あなたは「なんのため」に生きていますか？

誤解しないでください。決してあなたを責めているわけではありません。でも今、あなたが「なんのため」に生きているかわからない」状態で、少しでも「自分を取り戻したい」と思っている本を手にとってくださっているなら、気づいてほしいことがあるのです。

いつも、「誰か」のために頑張っているあなた。親、子ども、家族、会社など、外の世界に向いていると、「なんのため」に生きているのかもわからなくなりますね。

きっと、あなたは子どものころに『誰か』のために尽くすのはいいことだから頑張れ』と言われてきたのではないのでしょうか。また、家族が苦労しているのだから、自分ばかり好きなことを言ったり、やったりしてはいけない、と思ったこともあるかもしれません。

そんな「いい子」は、大人になるにつれ「いい人」、「いい彼女」、「いい妻」、「いい嫁」、「いい母」に変化してきましたよね。しかし、そこにあるのは、あなた自身ではなく、「役割」として生きているあなた。だから、気づいたら「あなた」はどこか見えないところへ行ってしまう、なんのために生きているかわからなくなってしまうのですね。

いつも毎日が忙しく終わっていく。誰かのために。

そして、心のどこかでそんな状態をやめたい、もう疲れたと思っっているのに、やめてしまったら自分を責めることがわかっていいるから、やめることすらもできない……。

今の役割もやめることができません、だんだん失っていく「わたしらしさ」。

あなたの日常は、生活苦でも貧困にあえいでいるわけでもなく、決して不幸ではなく、それなりに毎日楽しいこともある。他者から見たら「幸せ」と思われるような満たされた生活を送っているはずですが、でも、あなたの心の中には常にぽっかりと空いた「穴」がある……そんなことってありませんか？

あなたの中の「空虚感」は、何をやっても埋まることはありません。こんな苦しみの中、どうしているかわからなくて、時には、家族や周りの人に冷たく当たってしまうこともあるかもしれません。そん

な自分に嫌悪して責めてしまうのですが、さらに苦しくなって、爆発する、の繰り返し……。

あなたの一番の苦しみは、そのように苦しんでいる自分を「誰もわかっていない」と感じる事。

もしあなたが今そんな気持ちでいるのなら、この本はあなたの味方です。

この本を読み進めていただくことに、少しずつ重荷が減っていくでしょう。もしかしたら、これまであまりにも他者への気遣いや世話に忙しくて、重荷を背負ってきたことすら気づいていなかったかもしれません。なので、焦らずゆっくりでいいので、あなたのペースで最後まで読んでくださると嬉しいです。

実は、昔はわたしも自分のことが嫌いで、「自分を愛する」なんて考えたこともありませんでした。子どものころから自信がなく、劣等感にまみれ、毎日怒りしか感じていませんでした。当時はわたしにとつて、世界で一番の敵が「自分自身」だったのです。そのような「自分嫌い」から自分のことを少しずつ受け入れてきたことで、今の、毎日を楽しく生きられる「自分」が作られていきました。そんな自分の経験やこれまでお会いしてきた何千というクライアントさんの声を元に、「自分を愛する本」を、今、昔のわたしのような女性たちに向けて書いています。

頑張りすぎて重くなってしまったあなたの心が、少しでも軽くなりますように。

みちよ