

まえがき

「どうして、背伸びして『キラキラした自分』を装わないといけないんだろう？」

友人やお客様のお話を聞きながら、よく湧く疑問です。

「キレイでいたい」「自分らしく生きたい」「人間関係をよくしたい」

誰にでもそんな気持ちはあるものです。しかし成功や幸福を意識しすぎると、かえって自分を苦しめてしまうこともあります。心の奥では望んでいないのに、流行や見栄えに惑わされてキラキラした自分を装い、心と体に負荷をかけてしまうのです。

- ☐ キラキラした人に憧れて、高額な化粧品やセミナーを買うけど長続きしない
- ☐ 人から賞賛されたくて、SNSでキラキラした投稿をするけどいいねが増えない
- ☐ キラキラした場に飛び込んで、いろいろな人と出会うけど帰ってから疲れる

過ぎ去ってしまえば「あのときは自分が見えてなかったよ

ね」って笑い話になるのですが、無自覚なうちは似たような失敗を繰り返してしまいます。かくいう私も、まさにこの本を書きはじめたとき、キラキラした自分としてメッセージを届けようとしていました。

「ピンチはチャンス！ すべての出会いに感謝！」

「人生のどん底にいた私が、ハッピーな人生へ！」

「こんな私でもできたから、あなたにもできる！」

間違いなく、ピンチはチャンスですし、人生で苦勞もしたし、誰でも困難は乗り越えられる、と思っています。でもいろいろな過去を振り返り、自分の言動を冷静に見つめていくうちに、気づいたんです。

……私、そんなに「悲劇のヒロイン」だった記憶もなければ、「キラキラ感」もない。

苦しい時期は確かにありましたが、いつの時代も欲しいものに正直で、前向きな気持ちで向き合うことが多かったですし、人から助けてもらうこともたくさんありました。「かわいそうな私」にとらわれてウジウジしているよりも、「だったらこうしよう」って乗り越えることが多かったんです。ダメダメな自分がキラキラと輝く女性に……みたいな、物語のお手本みたいな人生ではな

かったのです。

友人やお客様からのご相談を振り返っても、「かわいそうな私を助けてほしい」と思っている人は変わらないし、「自分本来の力を発揮したい」と思っている人は変わります。つまるところ、「自分そのもの」でいられる人が一番キラキラに見えるのではないかと思います。

ですから、私が書く本は『悲劇のヒロインの物語』にしてはいけないうんと気づきました。偽りの「キラキラした自分」を装うほどしんどいものはないし、この本を手にとってくださる方にもそうあってほしくない。自分じゃない誰かになるのではない、『そのままの自分の物語』を書こうと思いました。

自分を知り、本来のパワーを発揮できるようになれば、人間関係や仕事はだいたいうまくいきます。ピンチはチャンスになるし、自分を肯定できるようになり、失敗や挫折に感謝の気持ちが芽生えるようになります。自分本来のパワーを発揮できるようになることは、自分の人生を再構築するはじめの一步だといえます。

そのために必要なのは、「パワーの源」について知ること。何が自分のパワーになるのか、何が自分のパワーを奪うのか。パワーが巡る流れが理解できれば、私たちはもっと心地よく日々の

生活を楽しみ、豊かな人生を築いていけるようになります。

大きく分けて、人間のパワーを高めるプロセスには5つのステップがあります。「手放す」「味わう」「書き出す」「乗り越える」「つながる」です。ひとつずつプロセスを歩いていくことで、人はパワフルな自分に目覚め、人生を再構築していきます。それを実際に体感していただきたいと願ってこの本を書きました。

最初にお伝えしたとおり、私は悲劇のヒロインではありません。自分の蒔いた種で出来事が起きるので、自分のことをかわいそうだとは思わないし、キラキラした自分を装うのも、いい人を演じるのも苦手です。私は心で感じたことをそのまま表現するので、人によってはこの本が劇薬になるかもしれません。普段ご相談をいただくときも、話を聞いてほしいだけの人や、一発逆転の解決策を求める人はお断りしています。

ですからこの本は、自分自身と向き合いはじめた人が「そうそう、そうだね」と確認しながら前に進んでいけるように、願いを込めて書きました。私にできるのは、実際に感じたこと、考えたことをありのまま表現しながら、一緒に読み進めていくことだけ。答えに導くというより、伴走しながら一緒に思考を深めていくつもりでこの本を書きました。

この本を読み進めていくうえで、その時々を感じたことや気づいたことを大切にしてください。それがあなたの「パワーの源」になり、人生の再構築へとつながっていけば嬉しいです。いつだって、誰だって、自分らしい人生の始まりは「自分」から。私からもパワーを贈ります。探求の旅を一緒に始めていきましょう。