

はじめに

たくさんの本がある中で、本書を目に留めていただきどうもありがとうございます。

私は、幼い頃から一歩引いて周りの人を「一人の人間」として観察していて、

「なんで生きているんだろう？」

「人はどうして思っていることと違うことを言うのだろうか？」

「みんな同じように同じことをするのが不思議だな」

と、もう一人の自分が話しているような感覚がありました。

そして、

「大勢の中にいるのが本当に苦手で集団に馴染めない」

「どこにいても自然にふるまうことができず、自分でない感じ」

「周りとは違う気がする、私は変わっているのかな」

と、孤独感と不安感をずっと抱えていました。

「いつかは自分の経験や才能、知識を活かしたオリジナルで収入を得たいな」「本質の自分で生きていきたい」そんな思いを持ちながらも、「今は二人の子どもを育てあげること、社会に送り出

すことが私の目標、私の責任として注力したいこと」だったので、20年近くシングルマザーとしての私を生きていました。

早婚、出産、夫の借金、離婚、うつ病、適応障害、失業数回、転職・引っ越し2桁、パワハラ、子どものいじめ問題、不登校、愛犬の闘病生活、母の介護、父のがん、母子それぞれプチ家出あり、繊細親子……まだまだありますが、私は凸凹な人生ストーリーを選んで生まれてきたようです。

生きるのが精いっぱいするときもあったし、涙に暮れる日も数えきれないほどありました。どうやって生きていったらいいんだろうっていつも考えていました。

本当にいろいろあったけど、だからこそ、生きやすくなるために学んでは、日常で実践を続けてきました。自分とつながるということを体感覚で知って、これまでのことがつながっていき、「この自分でいいんだ!」と安心を感じて生きられるようになりました。自分の心と身体の声をキャッチして、自分を知っていく。どんな自分も受け容れて、どんどん自分を好きになっていく。この自分とのおつき愛を通して、今を味わいながら、望みも一つひとつ現実化。自然体の自分で、今の自分にとってちょうどいいライフスタイルをおもしろ豊かに生きています。

それぞれが自分の人生を自分で選び自由に生きていける時代。過去がどうであれ、たった今この自分はどうか？何を望んでいるのか？それを自分で理解し、自分で叶えさせてあげることが可能な時代。私たちは今まさに、自分の本質につながり、無理なく自然体で、自分の感覚に沿って、魂の望む生き方をしていく。本来の自分に還っていく。そんな時代に生きていくのではないかなと感じています。

私は、その方の光っている部分を感じとったり、私の感じたままをお伝えすることで、その方の根幹に触れ癒やしにつながったり、その方らしさが芽生えるという体験を日常的にしてきました。あるとき、『Essence Feeler（エッセンスフィーラー＝本質を感じとる人）』というワードが湧いてきました。この響きになんとも言えないフィット感と嬉しさを感じ、「本質を感じとること」が私に与えられたギフトだと気づきました。

現在はEssence Feelerとして、自分と深くつながり、安心を土台に、今の自分にとってちょうどいいライフスタイルを自然体で豊かに生きていくためのオリジナルセッションを行っています。自分らしく豊かに生きたい！本気で本来の自分を生きたい！と望んでいる方や、疲れやすく毎日がシンドイと感じている繊細な方などをサポートさせていただいています。

「少数派を一人にしたくない」……私がずっと望んできたこと。

かつての私のように自分の感じ方、考え方をわかってくれる人がいなくて悩んでいる人、自分と同じような感覚の人がいなくて孤独を感じている人、なんか自分との不一致感を抱えている人、自分らしく自分の人生を生きたいと強く思っている人……誰もが望みを持ち、それを叶える力を持っています。諦めずに、自分とおつき愛を深めながら、自分を信じて、自らを輝かせ生きてほしいと心から祈っています。そして、それぞれが自分らしく輝き豊かさが循環していく世界を、私は肌で感じていきたいです。

この本を通して、誰か一人にでも響くもの、何か一つでも気づきのきっかけや希望となるものをお届けできたら嬉しいです。読者さんご自身の経験や感覚と照らし合わせながらお読みいただき、自分にとってちょうどいいを生きるためのヒントとなれば幸いです。