

はじめに

両親が不仲で複雑な家庭環境のもとに育った私は親に愛されず育ち、自己否定しまくる根暗な女子でした。

幼いころから人の顔色を見て、相手の感情をくみ取るのが癖で、自分を出すことが苦手でした。小学生のころは自信がなく、失敗を恐れて消極的な子ども。小学6年生最後の担任のコメントに「目立たない存在になってしまいました」と書かれた記憶があります。

高校3年生で進路を決めるときは、受験に失敗するのが恐ろしくて大学には行かず、子どもが好きたので専門学校に行き保育士になりました。

数年後、温かい家庭に憧れて結婚。専業主婦の道を選びました。

今になって思うのは、幸せな家庭や仲のいい夫婦というモデルが私の周りには皆無だったという

こと。結局一度目の結婚は1年半で破局となりました。

そんな私ですが、いくつかのターニングポイントを経て、人生を少しずつ変化させてきました。今では、自分のことが大好きです。優しく理解のある夫。やりがいのある仕事。ソウルメイトのような子どもたち。愛するペットに囲まれた幸せな日々を送れています。

今回本を出すにあたって、私の母と祖母についても書いてみたいという思いが湧いてきました。二人の存在が私の考え方や価値観に大きく影響していたことはもちろんのことですが、それ以上に彼女たちが、苦しいながらも自分の人生を生ききったこと。何かを成し遂げたわけでもなく、世の中に貢献したわけでもない、ごくごく平凡な人生。それは私しか知らない一面でもあります。彼女たちの成し得なかったことを私が引き継いで今を生きている。

その命の連鎖、つながりを書くことで、一人で生きているのではない、生かされている命について私なりの考えを伝えられるのではないかと思いました。

今なお親子関係で悩んだり、苦しんだりしている人も多いのではないかと思います。

なぜこの親のもとに生まれてきたのか？

どうしても受け入れられない、わかり合えない親と子。

本当は深いところではすでに愛し合っているはずなのにそうとは思えない現実がある。

そんな「親」と「子」について、歩み寄るヒントが書けたらうれしいです。

また、親子といえども別々の人間。お互いが自分自身の人生を生きることが何よりも大切だということも同時にお伝えできればと思います。

ありのままの自分を受け入れる、とか、あるがままで生きる、といってもなかなかピンとこないものです。

まずは、自分が幼いころ身に付けたさまざまな価値観に気づくこと。正しさの根拠。自身の好みなど、それらは本当に自分もともと持っていたものでしょうか？

もしかしたら、身近な大人や友人、マスコミの影響で「そんなもの」と思い込んでいるだけかもしれない。

自分を作っているあらゆる思い込みは子ども時代には必要だったかもしれませんが、大人になり、

生きづらさを感じているとしたら、今の自分には必要ない価値観を抱いている可能性もあります。

変わりたいのに変わらない。

自分で人生を作っていききたいのに、うまくいかない。

そんな悩みや葛藤があるとしたら、一度じっくりと自分自身と対話を試みるのもいいと思います。

いつでも、答えは自分の中にあります。

ネガティブで自己否定しまくっていた自分が、体験を通して少しずつ本来の自分にたどり着いたこと。そのときの気づきが、今、自分を変えたいと思っている方に少しでも参考になれば幸いです。

あなたもきつと変われます。

あなたを変え、幸せにできるのはあなた自身です。

この本が、準備のできたあなたにとって、勇気を与えられ、一つのきっかけになることを祈っています。

