

はじめに

神様、どうかお願いします。明日、朝起きたらあいつが消えていますように！

そして朝、いつもと何も変わらない。また、地獄の1日のはじまり。どうしてこんなやつがこの世に存在するのだろうか？ どうして？ いつもいつも無意味に私を傷つける！ もう、私に構わないで！ 私の前から消えてください！ お願いします！

小学5年〜中学2年の4年間、父の再婚でできた新しい母親から虐待を受けていた私は、毎日そう思っていました。

バカみたい、神様なんていないし、現実的じゃないし……と頭ではわかっているけど、私にはいられない。誰も助けてくれない。

私って、これからずっと一生このままなの……？ そんなの、地獄じゃん！ でも、抜け出し方がわからない、エンドレス。負のループ。生きるのが、つらい。

でもね、死にたいとかは一度も思わなかったのです。だって、自殺とか、なんか痛くて苦

しそう。

そもそも、なんで私が死なないといけないの！ 私が死んでもあいつが喜ぶだけ！ 絶対、そんなことはしたくない！ あいつがいなくなればいいんだ！ 神様！ 事故でも病気でなくても構いません！ お願いします！ あいつをこの世から消してください！

今、文字にするとまるで作り話のようだけど、これはリアルな話です。

でも、実際に【今がとてつもなくつらい人】はたくさんいると思うのです。誰にも言えない。いじめ、肉体的な暴力、言葉の暴力、精神的な暴力。つらい、苦しい、悲しい毎日。

あの頃の私に、そして同じように苦しんでいるすべての人たちに、負のループの抜け出し方を伝えたくてこの本を書いています。大丈夫！ 年齢とか状況は関係なく、誰でも今すぐにできます。

この本がっつらい現実を変えたい誰かの勇気のきっかけになりますように。

そして、最終的にはみんなが楽しい、みんなが幸せな優しい世の中になったらいいな、なんて、小学生の作文のようなこと、けっこう本気で思っていたりします。

一人ひとり、個人が幸せだったら、世の中、全員幸せなのではないかなと思うのです。
あんなに人を憎んでばかりの地獄の毎日だったのに、今は世の中のすべての人の幸せを願
えています。ほんと、人生何が起こるかわからないですよね。

同じことの繰り返しで絶望の日々でした。思いどおりになんて何ひとつなりませんでした。
人生が一変した運命の日。私の前に現れたものとは？