

はじめに

ずっと生きづらさを感じていました。2020年初めて参加した自己肯定感のセミナーで繊細な気質があることを知りました。

当時の私は人の顔色を窺い本音を隠して嫌われないように人に合わせて生きていました。周りからは、友達が多いよね！いつも明るいやね!! そんな言葉に私の何を見て言っているの？と違和感しかなかったことをハッキリ覚えています。

知らない土地での子育て、1からの人間関係どうやったら友達ができるか？どうやったら人と一緒に過ごせるか？そんな意識の中で、自分の気持ちに蓋をして過ごすことが当たり前になっていました。人と会えば疲労感でいっぱいだけれど、一人でいるのも寂しい。負のループの中で10年以上違和感を抱きながらも、その違和感が何かも深掘りすることなく過ぎていき、ただただ日々の生活を生きる。私の人生はこんなもんだと思いついて、自分でも人生はこんなもんだと決めていました。

学びを通して私たちが、当たり前前だと思っていた価値観や固定観念が生きづらさの原因だったと気付き、生まれ持った魂で生きることになりました!! そんな固定観念が自分の現実を作り生きづらさの原因だと知ったときはホントにビックリしました! マジでいろいろな固定観念は捨てて自由に幸せに生きたい! と心から思いました。

2019〜2020年娘の不登校、職場の人間関係、仮面夫婦、ありとあらゆる問題を抱える中、身近な人たちとの別れを経験しました。子どもの成長を見られずに亡くなった娘の同級生のお母さんの死、シニア世代でバドミントンの大会にたくさん出て成績を残すことが夢だと語っていた娘のバドミントンのコーチの死、私のことを娘のようにかわいがってくれた食べることが大好きだった職場のおばさんの死、命は永遠ではないことを改めて気付くきっかけになり、自分の人生をどう生きたいか? 深く考えるきっかけになり、やりたいことを先延ばしにしないこと、日々感謝して生きること、学んだことを実践するなかで少しずつ本来の自分を取り戻し、問題も解決していきました。

子育てママの応援、つらいと感じているあなたへ心がふつと軽くなる本をテーマにいただいたとき、自分の経験してきたことを伝えることで一人でも多くのママさんたちが自分を大切にしながら、子育ても家庭も楽しめることを伝えられたらホントに幸せだと思いました。そのころちょうど自分で生まれてきてよかったと思えたタイミングでもありました。

子育てを楽しめなかったこと、人の正解に当てはめ人の評価を優先した子育て、すごいねーと言われ褒められても心はいつも空っぽでした。後悔することや自分責めをする日々、ホントにつらかった過去は常に周りに人はいたけれど、心を開けていない人間関係、頼る人もいませんでした。

でも、そんなつらい経験すらも自分で選んでやってきた結果だと気付けたとき、すべて自分に必要な体験だったといろんなことに感謝することができました。自分の人生は自分で創っている。自分の人生はこれから先どんな未来も創っていけると確信したときどんな経験も最高の学びと宝だったと感謝に変わりました。

この経験を生かし、一人でも多くの人が自分の人生を自分で選択し楽しめる生きる希望になればうれしいです。