

まえがき

この本を手にとってください、ありがとうございます。

突然ですが、あなたは今、どんな気持ちですか？

いったん、本を置いて、目を閉じてみてください。手を胸に当ててみると、何を感じますか？

息を吸うと胸がふくらんで手のひらが押し上げられ、息を吐くと胸が元に戻るのを感じる人もいるかもしれません。

心臓の鼓動を感じるかもしれません。何も感じないかもしれません。

何を感じるか？ それは、あなたにしかわからないことです。こう感じなければいけないという正解も不正解もありません。

目の前の状況がどうであれ、今、この瞬間に何を感じるのかは、いつでも自分で選べます。

幸せを感じるのも、不平不満を感じるのも、安心を感じるのも孤独を感じるのも、誰かにそう感じるように言われたわけではありません。意識するしなはあるとしても、自分で選んでいます。

幸せだなと思うときはどんなときですか？

楽しいと感じるときはどんなときですか？

今の私はいくつも答えが出てきますが、少し前の私は、楽しいとき???

うーん……と悩んでしまっていました。

自分は何が好きで何をしたいのかさっぱりわかりませんでした。

独身時代の私はやりたいと思ったことは全部やってみる！ そんな生活をしていました。

保育士として働きながら、南の島に行ったり、職場もいくつか変わったりして、プライベートでは和太鼓に三線、ウクレレにフラダンスにマラソン、ダイビング、旅行とそのときのやりたい気持ちを叶えてきました。

唯一、結婚と出産には縁がなくて思った以上に長いシングルライフを満喫していました。それが、44歳で結婚し、すぐに妊娠、そして45歳で念願の母になることができました。

これ以上の幸せはないかもしれない。これまで十分楽しんできたから、これからは母としてこの子

のために生きよう……そう思っていました。

私の中にはそれまでの出会いや経験の中から、理想のお母さん像が知らぬ間にできていて、その理想のお母さんになれるものだと思い込んでいました。

そこからは、挫折の連続でした。

いつも笑っていたのに、すぐにイライラしてしまう自分。おおらかに見守りたいのに、小さなことに目がいってしまう自分。どんどん理想からかけ離れていく自分。

自己嫌悪の日々でした。

そんな中、息子が不登校になり、思いがけない形で自分と向き合うことになりました。同時期に身近な人の死も経験して、人生は有限でその終わりは明日かもしれないこと。

あるのは、今だけだということに気づきました。今しかないとして、その今をどんな気持ちで過ごすのか？

このままでいいのか？

私はどうしたいのか？

自分が好きで何が楽しいのかもすっかり忘れていた私でしたが、この自分への問いかけが始まりました。そこから一歩踏み出して自分を取り戻し、状況は変わらないままでもそのまま幸せを感じる事ができるようになりました。

この本に書いていることは、私が経験したことや人との出会いの中で私を感じたことや学んだことです。

アラフィフで子育て真っ最中で、女子力は低めで特技もない私が自分と向き合うことでたくさんの気づきを得ることができました。

過去でも未来でもなく今しかないとしたら、あなたは今、何を感じていたいのですか？

いつも外側に向いている意識を少し内側に向けてみませんか？

あなたにしかわからない世界をのぞいてみませんか？

身近すぎてわからない自分。ちょっと興味ありませんか？

心のドアをノックして、ちょっとだけのぞいてみようかな？　　ちょっと試してみようかな？

せっかくだから、やってみようかな……。

そんな軽い気持ちで読んでいただけたらうれしいです。