

はじめに

初めまして。Chie♡と申します。

※本文中に登場する「ちえ」「智恵」は私のことです

現在正社員で働きながら、日々自分の内側にフォーカスして、とことんおしゃべりしながら、本音を大切にすることやセルフリトリート等の発信をしています。

はじめに、なぜこの本を書こうと思ったのか。

私は、福祉の仕事しか経験がありません。これまで働いた職場は全部で6つ。子どもころに障がいを持った方と接したことをきっかけに、福祉の世界へ飛び込みました。

27歳のとき、3つめとなる知的障がい者施設に入職。最初はパートで働きはじめ、1年後には正規職員になりました。毎日がとても楽しく、充実していたことを今でもハッキリ

覚えています。年数を重ねていくにつれて責任者を任され、主任という立場にもなり、プレッシャーを受けながらもやりがいを感じていましたが……それと同時に、周りのスタッフや環境がどんどん変わり、入ったころの楽しさはすっかりなくなっていたのです。

毎日、誰かの陰口や悪口、不平不満ばかりを口にして、プライベートでは友人にいつも愚痴ばかりこぼす……「私はこんなにも頑張っているのになんでなん？」。

とにかく私は嫌なことばかりにフォーカスしていました。

2020年春……新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックが起こり、世の中の状況が一変。と同時に、出戻りパート職員になりました。約11年間勤務した法人を2019年11月に退職。その後、介護施設に入職するも、そこはかなりのブラック施設。辞めなければよかったと本気で後悔し、たった2カ月半で退職。前職の上司が声をかけてくれていたこともあり、出戻りすると決めてすっかり安心しきっていたのです。

しかし、ホッとしたのも束の間……それはそれは、恐怖のドン底ライフの始まりだったのです。この選択でよかったのか。これからどうやって生きていけばいいのか。不安の渦に飲み込まれていました。そんなとき、自分と向き合う大切さというものを知るので。毎日ひたすら自分に問いかけ、おしゃべりする。涙して、逃げ出したくなることばかりだったけれど、後に目の前で起こっていることはすべて自分が原因なんだと気づいたのです。

「私に必要なことから起こっている」私のこの経験とそこから得た気づきと学びをこれからお話ししていきたいと思います。