

## はじめに

父と母、姉の家族のもとに生まれる。小学5年生のとき、父が他界。その後、母、姉との3人暮らしとなる。イギリスに留学した友達を訪ねたことをきっかけに、27歳のとき、私も留学したい！と思うようになり、イギリス、ロンドンのウインブルドンへ1年間語学留学。

これ以降、英語での仕事を希望し、英語の勉強をしながらまずは一般事務の仕事に就く。29歳の年、その当時30歳まで可能だったワーキング・ホリデーというシステムを使つて、オーストラリアへ。30代半ば、ようやく派遣会社から貿易事務の仕事に就くことができたが、2社目に入社した部署がとても忙しく、しだいにストレスをかかえるようになる。

そのあと、好きな英語と子供に携わる子供英語講師として働いた5年の間、途中から腰痛に悩まされ、そのあたりから同居していた母の認知症の症状が徐々に表れてきたこともあり、人生での苦しい時期を迎える。それが、心理的なこと、目に見えないものに

目を向けるきっかけとなった。

自分の人生は、このまま進んでいくしかない。そんなふうにも夢も希望も見いだせなくなった30代後半にオーラソーマと出会い、精神的な分野での色について学ぶ。自分をもっと好きになりたい、自分の好きなことをもっとやってもいい、と少しずつ思えるようになり、趣味でバンド活動のバックコーラスをスタート。

以来、ジャズの複数のバンドでヴォーカルを担当し、2015〜2017年までに毎年3か月間、ニューヨークやボストンにジャズの勉強で渡米。ニューヨークでは現地の音楽に親しむ。

2021年6月、母が老衰のため他界。人生で一番大切な人を亡くした悲しみを癒やし、乗り越えて、これからまさに本当の自分として、魂が望む人生を歩もうと決心した。

私は、幼少期から自分の意見を言うのが苦手だった。小学校や中学校では何かを発表するとき、絶対この発言は正しいと思うときしか、手を挙げるができなかった。

間違う、ということをとんでも恐れていた。人生の基準をほぼ、正しいか、間違っている

るかという物差しで測っていた。そしてその物差しは、自分のものではなく、いつも他人や、一般的なものだった。それを当たり前前思つて、もう何十年も生きてきた。

でもある日、とても生きづらさを感じながら毎日を過ごしていることに気づいた。それがどこからくるものなのか、そのときにはわからずにいた。人生に起きてくることに翻弄され、自分のダメな部分をただなおす、というのをやっていた。そのときには、一番根本的な部分、「私は自分を愛していない」ということには気づかずにいた。

この本には、私が50年以上生きてきた人生の時々で、体験したこと、思ったこと、感じたことが書かれている。今まで私は、とにかく周りの人を優先しなければならぬ、自分の本当の気持ちをあまり伝えてはいけぬ、言葉にしてはいけぬと思つて生きてきた。私にとって、それが唯一、周りの人たちとうまくやっていく方法だった。

だが今、時代は変化しつづけている。ようやく風の時代を迎え、「個」が大切とされる時代がやってきた。日本人が昔から大切にしてきた、足並み揃えて、皆で進もう！といったような風潮からは、もうそろそろ卒業してもいいかな、と思ふ。

私は周りと考え方や、とらえ方が違うということにいつからか気づき、私がおかしいと思うようになった。皆に合わせないとうまくやっていけない、と人に合わせる私がいつかから確立して、それがあたかも、本来の私であるかのように生きてきたが、もうそれも幕を閉じる。

ここ10年以上、自己啓発や瞑想、数えきれないほどのセミナーやワークに参加してきた。辿り着いたのは、やっぱり『自分を愛する、誰よりも一番に！』そして大切にすること。自分を体ごと愛してあげること』だと気づいた。

ずっとやせ型で、体にもコンプレックスがあった私。それでも、今世この体で生まれることを選んで、またこの時代を選んで地球にやってきたのなら、もうそろそろ私の人生を、心から自由に楽しみたい。それも、子供心を感じながら。時に遊ぶように、私が主人公の人生を生きていきたいのだ。