

はじめに

1992年。一面に広がった田んぼの向こうに山が見え、青い空がよく映える、そんな田舎に私は生まれました。我が家はごくごく普通の家庭です。双子として誕生した私は、近所でもかわいがられていたと聞いています。

小さくて、人見知りで怖がり、積極性なんてみじんもありません。緊張と恐怖と一緒にやってくる、まるでアクション映画の中にいるような刺激を頻繁に感じていたのを思い出します。

どこに行っても仮面をかぶりつけ、周りに合わせることに、周りを優先することばかりを選択していました。自分の思いや意思を貫くだけの強さなんてありません。誰かの言うことに従っていることが楽なことだと、どこかで感じていたのでしょうか。

しかしこの選択が、どんどん自分を苦しめるとは思ってもいませんでした。

「私はなぜ、私なのだろう。他の誰でもない、自分の形をして、これがどうして自分と決まったんだろう」と、小さいながらに思っていました。

当時の私は誰にも聞けなかったし、とにかく不思議でした。答えがわからないまま、時は過ぎました。友達もいたし、勉強もしたし、クラスの環境には恵まれていました。

しかし、常に誰かといることや、周りに合わせることに疲れ、学校という場所は好きになれませんでした。

ひとりの空間で、ひとりで過ごす時間が、何よりも最高の時間です。当時は、たまに学校を休むことが、唯一のリフレッシュ方法でした。

自分の思いを押しつぶし、環境に縛られていた状況から抜け出したい一心で「自由」を望んでいたのを覚えています。自分の思いが優先されず、ただ時間が過ぎるだけの日々を過ごしていると、どんなに若くても人間の思考は狂いはじめます。

「生きる価値」がわからなくなってしまうのです。10代半ばにして、生きることをやめようと思いました。明日がこなければいいと、何度考えたことでしょうか。

毎朝窓を開けるたび、電車を目の前にするたび、頭の中はそのことばかりでした。それでも、行動に移す勇気を持てませんでした。何も行動できない自分が本当に嫌いでした。周りをうらやむこともなく、ただただ、自分が嫌いで情けなくて、苦しくて、逃げたいけ

れど逃げられない時期を過ごしました。

ところが、大学を卒業し、医療の道へ進んだ私に最大のギフトが届きました。どん底の谷から、ようやく這い上がったような、そんな気分でした。自分のいる世界が違って見えはじめたのです。

状況を一変させるヒントが、いろいろなところに転がっていたのに、すべて無視しつつづけていたことに気がつきました。今でも、チャンスやヒントは、誰にでも平等に与えられています。重要なのは、それらに気づくことだけです。

この本は、多くの方に、人生という素晴らしい世界に存在していること、その喜びや幸せを届けたいという思いで書きました。

私がそうであったように、あなたにも明るい未来が用意されています。これは実体験によるものです。未来を創るのは自由であり、どんな道を進むことも自由です。

32歳で何がわかるんだ、と思われるかもしれないし、きれいごとだと言われるかもしれませんが。でもこれは、信じた人のみが味わえる世界だと感じています。

だからこそ、興味を持ってくれたあなたと、この世界を共有したいのです。あなたにも、最高の未来が届くことを祈っています。