

はじめに

生きづらさに耐えられなくて日本を飛び出したのはもう35年も前のことです。

昭和の時代に育った私はいつも違和感を覚えていました。

何かが違う、生き方が本質的に間違っているように感じていました。

子どものころからよく「女の子は○○しないの」と言われました。どうしてなのでしょう？ 女の子がしてはいけないことは、男の子がしてもいけないことではないのでしょうか？

「女は馬鹿だ」と小学校の国語の先生が授業で言っていたのを思い出します。どうしてそんなことが言えるのでしょうか。女だからって自動的に馬鹿ではないはずですし、ちなみに私は学校内トップでした。つまりクラスのどの男の子たちよりも良い成績でした。それでも私は馬鹿なのでしょうか。



当時はまだ女性は無事務職の時代でした。男性と同じポジションで働くことなんて夢のまた夢でした。同僚の男性よりもできる先輩がいましたが、彼女は他の人よりも何倍も働いて成績も断トツなのに、自分より若い後輩男子より下の立場でした。

自分の意見を言っただけとはいけないのも生きづらさのひとつです。特に周りとは違う意見は言わないほうがいいらしい……。

誰に教わったわけでもないけれど、物心ついたころからずっと心の奥底にモヤモヤ感がありました。何かがおかしい……と思いつつも私はずっと周りに合わせて生きてきました。

「私は間違っていないかった！」と気づくまでは。

女だからとか、会社がとか、周りがとか、それは慣習であったり、環境であったり、人生の一部ではありますが、だからといって、自分を犠牲にする必要はないことを悟っ

たのです。

そういう私も、今でこそルクセンブルクで毎日心が微笑む生活をしてはいますがここへ至るまでは波瀾万丈な茨の道でした。

その過程で学んだもつとも大切なことは、自分の声を聞いてあげるといいうことです。きちんと耳を傾けて、まずはそれを認めてあげるのがです。周りと違ってもいい、現実的でなくてもいいのです。そしてその思いを温かく守ってあげることが大切です。自分と調和することです。そうしたら、チャンスは必ず訪れるということを知り、これまで私は何度も体験してきました。

最初は自分の声をキャッチすること自体が難しいかもしれませんが、でもすこしずつすこしずつ心をオープンにしていったら自分と仲良しになれる日が必ずきます。そうならば毎日が心地よい、だって自分自身と一体なのですから！



現代の世の中は以前にもまして生きづらくなってきています。

そんな今だからこそあなた自身の声を聞いてほしい。そして自分らしく心豊かな人生を歩んでほしいとの思いを込めてこの本を書きました。

自分との関わりあい方、日々の生活の中での考え方、物事や事象に対する姿勢などを通じて自分とも周りとも自然とも「調和」した「心地よい心豊かな人生」を送れる秘訣を、私の経験に乗せながらお伝えすることによって一人でも多くの方が未来に希望を持つことができ、理想の未来のための一歩を踏み出すきっかけとなればこの上ない喜びです。

Esmy