

## まえがき

シンプルフリーズ「本当の自分の見つけ方」のお部屋へようこそ。シンプルフリーズは、あなたの心の見つけ方をお伝えします。

私には、あなたの状況も気持ちも持っている大切なモノもわからないし、何が正しいのか、私には……私たちには、他の誰かには、わかりません。あなたの大切なモノや大切な想い、それは、あなたにしかわからないからです。

でも、その大切なモノや大切な気持ちに気がついていない人が多いのではないのでしょうか？

自分の想いを見失っていて、自分自身を見つめることができていなくて……生きる目的を見失ってしまいます。そして、日々が楽しめなくて、生きにくさを感じてしまいます。モヤモヤがあるから、気持ちが落ち着きません。理由や原因を探したときに、自分を見つめることを知らないから、外側・外野に理由を求めて、どこかに押し付けてしまう。そして、解決できないから、自分以外のどこかに理由を求

めてしまったから、さらにモヤモヤしてしまうのです。

それはね？

今まで誰も教えてくれなかったからです。

誰も自分の見つけ方を教えてくれないからです。

教えられてきているのは、他人の気持ちを考えること。周りの状況に合わせること。人のことばかり考えるように、言われてきたからです。誰も、自分の気持ちを見つめる方法や大切さを知らないのです。だから、生きにくさを感じていて、現実には幸せがあることに気がついていません。

そんな人たちが、私の言葉を聞いたとき……心に響くかはわからないけれど、自分の気持ちを見つめるきっかけになってくれたら嬉しく思います。

だって、あなたの思い・気持ち・大切なモノ……あなたの心が言葉を伝えているはずだから。それに気がつくときが、あなたが輝くときです。

私は、自分の気持ちを見つめることができませんでした。表現がとても苦手で、常に人の顔色を見て

生きてきました。自分の想いより、誰かのために、誰かの想いを優先しようと生きていました。それが正しかったのか、間違っていたのかは今でもわかりませんが、大切だったモノを失って、自分を憎んで嫌って、周りのことも嫌って、憎んで……生きるのがつらいと感じるようになっていました。

それでも、大切にしたいと思う存在がいました。そんなときでも、幸せを願う存在がいました。失ってから気がついた、大切な存在がいました。だから伝えます。あなたの大切なモノを見失わないように生きるために。今、見失ってしまっているかもしれない人が、気づいて、失う前に大切にできるように。大切なモノを大切にできるように。あなたの本当の想いに気がつけて、その想いと向き合うことで、あなたが今までの現実を変えられるように。

私は言葉を届けます。

あなたが、本当の自分を見つけて、ありのままの姿で輝ける理由を知るために、大丈夫！ それでも大丈夫！ あなたはそのままで大丈夫！

自分の本当の想いに気がつくことで、あなたは自分の想いにまっすぐ生きていけるようになる！ 自分の想いにまっすぐ生きている人は絶対輝いている！

そう……あなたは輝ける！

### シンプルフレーズの合言葉

大丈夫！ それでも大丈夫！（だって、あなたはあなたなんだから、それ以上にも以下にもならないよ）

無理しない！ 頑張らない！（無理して頑張ることを否定はしない。でも、それより今の現実を大切にしたい。それでも、必要なときには……一生懸命生きましょう！）

ありのままが一番素敵！（自分にまつすぐ生きている人が素敵じゃない理由がない！ どんな形、結果であれ、それを否定して生きていくより絶対いい！）

シンプルフレーズは、あなたの幸せを願います。

「幸せになれ」

シンプルフレーズの名前は、簡単な言葉・単純な気づきで自分を大切にできるようにすることを願い、決めました。深く考えて、思い悩むより、シンプルに自分の気持ちを大切にすることの素敵さに気づいて生きていく。自分と、自分の現実を素敵に変えていける、シンプルなフレーズを探して、求めて、伝

えていきたい。

それが誰かに届くことを願うから、私は「シンプルフリーズ」。