

## はじめに

私はコピーライターとして仕事を続けて20年以上。この本が初めての著書になります。小学生の頃から文章を書くのが好きで、高校では小説も書いていました。本を出版することが子どもの頃からの夢でもありました。

それなのに、大人になって文章を生業としながらも自信が持てず、「カラッポの私には、本なんか書けない」と思い込み、夢から逃げ続けていました。

ところが、45歳のときにボイジャータロットと出会い、たった半年足らずで「本の出版」という夢を引き寄せることができたのです（その後、書き上げるのに1年以上かかりましたが）。

なぜ長年の夢がいきなり叶ったのか。その理由は、ボイジャータロットを学ぶことで自分を否定し続けるネガティブ思考から脱出し、ありのままの自分を受け入れることができたからだと思います。

私は大学を卒業して以来ずっと、自己肯定感の低さに苦しんでいました。でも実は、学生時代

は正反対のタイプだったのです。

中学から大学まで陸上部だった私は、全国大会で入賞するレベルの選手でした。部活だけに集中していれば学校生活がすべてうまくいきましたし、陸上の目標だけを見据え、周りの人の目を全くと言っていいほど気にしていなかったため、ネガティブになつた記憶はほとんどありません。

もちろん走ることは好きでしたが、厳しい練習を10年も続けられたのは、今考えれば、スポーツというわかりやすい指標によつて他人から評価され、自信を得ることができたというメリットが大きかつたような気がします。

そのため部活を引退し、他人からの評価を得る手段がなくなつた途端、迷える子羊になつてしまいました。

陸上以外にこれといった趣味も特技もなく、交友範囲が狭かつた私は、他人と自分を比較して自信をなくし、言いたいことや言うべきことが言えない、やりたいことがわからない……といった悩みを抱えていました。

学生時代には気づきませんでしたでしたが、根本的に自分を肯定できていなかったのですね。だから他人と比べて自分には価値がない、と考えてしまい、つらい時期を過ごしました。

二度の転職を経て広告制作会社へ入社し、好きだった「文章を書く」ことが活かせるコピーライターという仕事に辿り着いたものの、すぐにはうまくいきませんでした。

自分の足りない部分にばかり目がいって「私はなんてダメな人間だろう」と自分を追い込み、うつ状態になって通院した経験もあります。占いに依存していたのも同じ頃です。

幸い、うつ状態を乗り越え、仕事を続けることができました。この頃から、なんとかネガティブな自分を変えたいと考えるようになり、心に関する本を読み始めました。

数年が経って、ようやく納得のいく仕事ができるようになり、社内でもクライアントからも認められるようになったにもかかわらず、「コピーライターです」と胸を張って言うことができなくなりました。

まるで着ぐるみを着て暮らしているような違和感があり、ずっと、地に足がついていないような、フワフワした感じがしていました。

結婚を機に退職し、フリーランスとして活動しながら、子どもにも恵まれました。今までにない幸せを感じて、これで地に足をつけて生きられると思ったのも束の間。出産後は家庭の中で「母親」や「妻」という立場に縛られ、夫婦関係でも苦しみました。

もともとあまり好きではない家事や育児に時間を取られて自由がなく、思うように仕事ができないこともストレスでした。

家事や育児は、頑張っても褒めてくれる人はほとんどいませんし、社会的な評価もあまり得られません。

もちろん、料理や家事で自己表現ができる人もいます。でも、残念ながら家事ギライの私は、家庭に入ってもまた、他人からの評価が得られないつらさを味わい、「こんなはずじゃなかった」、「どうしたら心から幸せになれるんだろう」、「主婦業を楽しめる人が心底羨ましい」と、ずっと悩み続けていました。

あなたも、以前の私と同じような悩みを抱えていますか？

- 自分に自信がない
- 占いに頼っても悩みが解決しない
- 自分ばかり我慢している気がする
- 頑張っているのにうまくいかない
- やりたいことがわからない

こうした生きづらさの原因は、本当の自分が望むことに気づかず、親や先生や上司などからの言葉、社会通念によって削り上げられた「他人の価値観」に縛られて生きていることにあるのです。

私はボイジャータロットに出会い、ようやく「自分の内なる声を無視して、他人の価値観で生きていた」ことに気がつきました。

そして、占いは、答えそのものを与えるものではなく、自分で答えを出すための「ツール」であると知りました。

ボイジャータロットで自分と向き合い始めると、他人の評価が気にならなくなり、ネガティブ思考に支配されることが少なくなりました。驚くほど生きるのがラクになったのです。

自分のことを空っぽだと思っていたのは、本当の自分を抑圧していただけで、本当の私は、「クライアントの代わりに文章を書く」ことよりも、「自分の考えを自分の言葉で書く」ことをしたかったのだと気がつきました。

周りの人からは、「生き生きしている」、「イメージが変わった」と言われるようになりました。スピリチュアルなメッセージをヒントに、自分で答えを出して行動したからこそ、今の私があります。「あやしい」「怖い」「依存しやすい」と言われがちなスピリチュアルですが、上手に活用

すれば、よりよい未来を創造するために役立つ、便利なツールになるのです。

今はカードリーディングのセッションもさせていただいていますが、以前の私と同じような悩みを抱えている方が本当に多いと感じます。

そのため本書では、古いジブシーだった経験や、今まで独自に学んできた哲学、心理学、そして新たに学び始めたボイジャータロットの教えなどをもとに、私なりの解釈で解き明かしたスピリチュアルの本質や、人生変容に至るまでの気づきをまとめています。

自分で答えを見つけて考える方ができるようになれば、それは一生ものです。次々と現れる人生の岐路でも、その都度、潔く進む道を選ぶことができますし、つらい出来事があっても、それを学びとして受け入れ、自分で自分を立ち直らせることができます。

もちろん今でも、嫌な出来事や他人の言葉にへこむことはあります。けれど、以前のように落ち込みすぎることはないですし、誰かと比較して自分を卑下することもなくなりました。

本当の自分を見失い、迷い悩んでいる方にとつて、この本が、自分が本当に望む答えを知り、前向きな人生を歩むきっかけになれば幸いです。