

はじめに

この本は、自分には何ができるのだろうか、そう思っていた私の大きな挑戦でした。

私はこの10年、自分のやりたいことと、自分自身と向き合うこととを行ったり来たりしながら、また新たな出逢いによつて、今は子育てをしながら楽しく生きています。

この本は、親子関係に悩む親御さんや子ども時代を生きてきた人、自分の幸せについて考えたい、自分らしい人生がわからない、そういった人たちが自分らしく生きるための勇気になればと思いついていただきました。自分の経験が、この本を手にとってくれた方々の幸せにつながれば嬉しいなと思っています。

しかし、私の経験がすべてではありません。人にはみなそれぞれの生き方、感じ方、そして出逢いがあります。自分が自分らしく生きるために、そのために自分がどうやって生きてきたのか、そのことに意味があると思っています。

順風満帆、教科書どおりではない人生だけでも、今の私は豊かに歩んでいるなと感じています。

みなさんは、自分らしい、生きたい人生を生きられていますか？

私は、35年間、いろいろなことがありました。子どもの頃に夢見た世界とは違うけれど、むしろ子どもの頃には想像もつかなかった『今』という時を生きています。

大きな転機は22歳のとき、就職してすぐにバーンアウトしたことです。そこから本当の「私」という人生を歩むための旅が始まりました。社会の中で生きられているのだろうか、そんなコンプレックスを抱えながら、自分を見つめ、自分を感じ、それでも人と生きていきたいと願い続けた結果、『今』という自分自身を生きることができています。

完璧じゃない、『私』という人生。人として生きていくことを諦めなかった私が、

たくさんの人たちとの出会いによって、今の私があります。

そして、大変なことがありながらも、家族の温もりを感じながら、『今』という時を生きています。

何もない穏やかな時間、新たな希望、時にまた自分自身と向き合いながら、その先にはどんな未来が待っているのかわからない。けれど、たとえどんなことがあつたとしても、私は『私』を生きていこう。そんなふうに思うようになりました。

どんな人生であっても最幸の人生。この本を取ってくれたみなさんが幸せを感じる人生を歩めますように。