

## はじめに

今日も、しあわせだなあ。

今の私が、毎朝起きて最初に思うこと。

こんなふうに目覚める毎日が来るなんて、満員の通勤電車に揺られて職場に通っていた頃には、思ってもみませんでした。

途中、中断した期間も挟みながら、トータルで15年ほど会社員生活をしていました。働き始めの頃は、覚えることがたくさんあって、できることが少しずつ増えていって、自分が成長している感覚があり、毎日を新鮮な気持ちで過ごしていました。

けれど時間の経過とともに、そんな気持ちもだんだんと薄れてしまいます。数年ごとに組織変更があったり、仕事の担当が変わったり。それらの変化で多少はリセットされるものの、大きな流れで見れ

ば、同じような日常が延々と繰り返されていく。

毎日消費するばかりだな。

同じことの繰り返しで、気がついたら、また1年が過ぎてしまった！

私、本当は何がしたいんだろう？

将来が不安。このままで大丈夫なのかな？

そんなことばかり考えて日々を生きていた私の人生に、大きな変化が起きました。今では、

毎日しあわせ。

不安がついていても仕方ない。人生、なんとかなるでしょう！

いろいろな生き方があるんだなあ。まだまだ知らない世界もたくさんあるな。だからきつと私の可能性も、無限に広がっているんだ。

そんなふうに、思えるようになりました。

キラキラした人生は特別な人たちのもので、自分とはかけ離れたもの。そう思っていた私が手に入れた、まったく新しい世界の見え方。

世界の見え方が変わると、特別なことがある日も、ない日も、人生って楽しくてすばらしい！ と思えるようになりました。

(そして、そう思っただけで済んでいると、実際に、楽しい、すばらしい、と思えることが起こるから不思議です)

世界が違って見えるようになる経験をしていく中で、私はあることに気がつきました。

「私は世界中の誰よりも、自分自身と一番仲が悪かったんだ」

驚きました。周りの人たちと仲良くすることには、あれほど一生懸命だったのに。一番近くにおいて、一番長い時間をともにしている自分自身のこととはまったく気にかけて、それどころか、ものすごくひどい扱いをしていました。

私は「わたし」と、とても仲が悪い。そのことに気がついてから、私は自分自身と仲良くすることを意識するようになりました。

自分と仲良くなると、自分に優しくなれます。自分に優しくなれると、人にも優しくなれます。

そして自分の中の優しさを、自分に対して、人に対して発揮できるようになるにつれて、こう感じる

ようになりました。

世界というのは、私が考えていたほど厳しいところではなかったんだ。実は優しさにあふれた場所だったんだ。

この感覚が、今の私を助けてくれています。

世界は優しい場所なんだ。

そのことを、できるだけたくさんの人に知ってもらいたいと思います。

みんなが安心して自分自身と仲良くなつて、自分に優しく、人に優しく、毎日しあわせを感じながら生きていく世界。

そんな世界を見てみたい。そんな世界で暮らしたい。それが今の私の大きな夢です。

もしもあなたが、かつての私のようにたくさんの不安を抱えながら日々を生きているのなら、今とは違う世界の見え方を、知ってほしいのです。体感してほしいのです。

そのために、まずは自分自身と仲良くなつてほしいのです。

あなたは自分と仲良しですか？

あなたが自分と仲良くなるために、私の経験がほんの少しでも役に立ったらいいな。何かのきっかけになればいいな。そんな気持ちでこの本を書きました。この本を手にしてくださったあなたが、少しでも自分と仲良くなれますように。優しい世界に触れますように。