

まえがき

こんにちは。成瀬凜です。

この度は、本書を手を取っていただきありがとうございます。

この本を出すきっかけは、私が日常的に疑問に思ったことを、私のハイヤーセルフ（呼び名は「かがみん」）に相談して、アドバイスをもらうということ自身をブログに書いた事です。同じような悩みを抱えていた方から1冊の本にまとめてほしい！と言われ、そんな日が来たら嬉しいな〜と思っていたところ、ギャラクシーブックスさんからお話をいただき、出版の運びとなりました。

私のブログを見たことがない方へ、この本の簡単な説明をさせていただくと、この本は私とかがみんのふたりの会話形式で話が進んでいきます。私が、かがみんに疑問をぶつけて、かがみんがそれに答えるという形で話が進んでいきますので、ふたりのコントのようなやりとり（と、よく言われます）を読んでいただき、読み終わる頃には悩みの解決方法が見つければ嬉しいです。

それでは、初めての出版で至らないところもあると思いますが、この本を読んでくださった方の気持ちも少しでも元気になるように願っています。