

前書き

「あなたはあなたのままでいい。

でもね、少しだけ勇気を出すと、

あなたの世界はもっと広がりますよ」

初めまして。あなたに寄り添う心理カウンセラーの小川容子です。まずはこの本を手にしてください。ありがとうございます。私の経歴はともカラフルです。小学校講師、水泳コーチ、ウエイトレス、学童指導員、マンション受付嬢、そして主婦モデル。まさに、レインボーカラーです。カラフルと言えば聞こえはいいですが、要はひとつの仕事が続かないのです。そして、私の人生もまたカラフルでした。出生の事実を知ったショック。生母との絶縁。継母への愛情の渴望。離婚。子連れ再婚。父との確執。うつ状態。もしかしてあなたも今、たいへんな思いをされていますか？ 真面目で正義感が強い。自分より他人を優先させる。周囲に気を使う。そんな自分がただ一生懸命生きているだけなのに……。自分が嫌い。親が嫌い。夫とうまくいかない。子育てがづらい。仕事が続かない。人間関係が苦手。誰の人生も思う

ようにはならないものです。あなたも私も同じ、人生をもがいている仲間です。長い人生では、どん底に落ちることもあるでしょう。でもどん底からはい上がると人は強くなれます。私はどん底で、最強の愛と優しさを手に入れることができました。うつで依存状態だった私が、自立を目指し自信を取り戻していく。その過程で何度もつまずいて……。だからあなたも最初からうまくできなくていいのです。私もとつてもとつても時間がかかりました。55年もかかってしまいました。この本を読むとあなたの過去と重なって、つらくなることがあるかもしれません。そのときは、ごめんなさいね。でもあなたはあなたのままでいいのです。人生はいつからでもやり直せます。いつからでも生き直すことができるのです。あなたにほんの少しの勇気があれば。私の心の成長を見ていただくことで、あなた自身が癒やされ変化・成長する。そのために本書がお役に立てれば、これほどうれしいことはありません。いつでもあなたのそばで、幸せのお手伝いができるようにと願ってやみません。

