

## まえがき

この本を手にとつてくださり、ありがとうございます。

この本を読むことで、少しでもあなたが穏やかな気持ちで過ごせるようになっていただけたら幸せに思います。

私は、幼少期から自分を認めることができず、いつも逃げ、傷つくのをおそれ、自信がなく、不安な毎日を過ごしてきました。大人になってからも先の不安を考えながら生きてきました。そんなときはよく本屋に立ち寄り、自己啓発的な本を買って帰り、読んでいた経験があります。前向きな言葉を書いている本をたくさん購入しました。でも、そのときは前向きになれども、すぐに元の自分に戻ってしまいました。その繰り返しでした。自己啓発のような本もその人に合っていればその人のためになり、とても価値のある一冊になると思います。しかし、人はそれぞれ性格が違いますので、たとえばその本に「将来の志や目標を高く持つようにしましょう」と書いてあっても、将来の目標がまだ見えないときは難しいかもしれませんし、「ビルを建てられるぐらいにイメージして」とあっても自分に自信がないときは、ビルを建ててるなん

て自分には大きすぎる話だ、と難しく思うかもしれませんがね。

私は、自分に自信がないときや自分を変えたいときは、いろいろなセミナーに参加したり、成功者の講座に申し込んだりしていた時期があります。そして、毎回同じような講座やセミナーへ行つて、堂々巡りをしている時期もありました。講座も素晴らしいものだと思いますし、意味のないものはないので無駄だとは思っていません。講座をされている方は生き生きと輝き、成功されている人も多いと思いますから。でも、今になって思うのは、その人のやり方をまねてもその人にはなれないということ。そして本当はその人になりたいわけではないということ。結局、自分らしく生きていきたいのだと思うのです。人には強み、弱みがあると思うのです。

しかし、自信のないときや不安なときは、自分の弱みやマイナスしか目に入らないものですよ。ね。自分のマイナスしか目に入らないときこそ、少しの切り替えをするときだと思つたのです。あつ！ 今、私は自分のマイナスしか目に入らない。ピンチはチャンスだ！ と思うだけでもいいと思うのです。そこに気づきが生まれるから。

自分のマイナスしか目に入らない。「あゝ、しんどい」としか今までは考えられなかったでしょう。たとえば、神経質が弱みでマイナスだと思っている人は、神経質＝私は細かいことまで気づくんだ、と思えばいいですし、気を使いきる人は、気を使いきる＝気を使えると思えばいいわけなのです。気が利かない人より気を利かせられる人のほうがどれだけいいか、とまで考えられたら最高ですけどね。ピンチはチャンス。この言葉はよく使われていますが、ピンチのときは底状態、しかし底まできたら上がるしかないのでチャンスなのですよね。たいがい、人は底まできたら、必死に自分の気持ち奮い立たせて上がるうとまでは思えなくても、自然と数カ月たって気づいたら、あのとより少しはまりました、となっているわけなのです。

怪我をしたらかさぶたができて治っていくように、私は人の心も傷ついたりしたら自分自身が必死に治そうとしなくてもかさぶたが自然にできていくような気がします。それが昔からいう「日にち薬」や「時が解決する」という言葉に当てはまると思うのです。

苦しいさなかにいると、時が解決してくれるなんて思わないでしょう。思わなくてもいいのです、時が解決してくれるので。わからないときは、無理にわかろうとしなくていいのです。人は経験でものを覚えてしまうことがあるので、そういう経験がないと難しいのかもしれない。

しかし、過去に時が解決してくれたという記憶があると、少しでも「そうかもしれない」と思えるように感じます。今をその経験にすればいいと思います。その経験はどんなことでも未来のためになるので。

「起こっていることはすべて意味のあることだ」、この言葉もしんどいときには否定してしまいません。

それでもいいのです。いつか、意味のあることだったと思える日がくるはずですから。

私は、難しいことを書いたり理論的に考えたりということが得意ではありません。簡単に自分らしく一歩が歩めたら、そしてわかりやすく伝えられたら、と思います。この本を読んでいたことで、少しの気づきがあれば人生を変えられる、自分らしく生きられる一歩が踏み出せたら嬉しく思います。

そして、心のサプリメントになれば嬉しいです。