

企画書

提出者 松井美和

タイトル

自分に依存して生きる ー生きづらさが光に変わるまでー

概要

本企画は、幼少期から生きづらさを抱えていた著者が、セルフケアを通して自分自身との絆をはぐくみ、自己表現することで本来の自分自身を取り戻していくノンフィクションです。今現在生きづらさを抱える方々やアダルトチルドレンなどの方々が、同じような経験をした著者の半生に触れることで、少しでもその生きづらさや心の傷を癒すことができるようなサポートになればと願っています。

想定する読者層

- 10～50代の男女
- 恐怖や不安、イライラを感じやすいなど、生きづらさを抱える人
- 自分の生きづらさとどう向き合ったらいいかわからない人
- アダルトチルドレン（幼少期の家庭環境や学校での経験等のため心の傷を負っている人）

構成案と章ごとの概要

第1章 幼少期の生きづらさ

幼少期に親から当たり散らされて育った著者は、恐怖や不安を感じやすく、なんでも我慢してしまうなどの生きづらさを抱えたまま成長する。

第2章 セルフケア ー自分の本当の声を聴くー

ある講座を受け、著者はセルフケアとセルフラブ（自分を愛すること）の重要性を知る。著者は自分を愛するということを知らなかったが、自分の気持ちを書き出すことで自分の本当の声や望みを知り、それを受け入れることで自分自身との絆を取り戻していく。他者ではなく自分に依存して生きるようになる。

第3章 自己表現

著者が中学生ごろから取り組んでいた文筆活動や音楽活動を、再び行うようになる。生きづらさがあったからこそそれらの自己表現を行える。生きづらさは光に変わる。

『自分に依存して生きる ―生きづらさが光に変わるまで―』

サンプル原稿

第2章 セルフケア ―自分の本当の声を聴く

恐怖や不安を感じやすく、なんでも我慢してしまう。

そんな自分の現状に対して、いったい何ができるのか？ どうしたらいいのか？

結論から言うと最初の一步は、「自分は恐怖や不安を感じやすく、なんでも我慢してしまう」と気付くことでした。

幸いにも、現代はインターネットが発達し、さまざまな SNS が隆盛しています。いろいろなアカウントをフォローし、たくさんの情報に少しずつ触れる中で、

「私は、どうやら普通よりも怖がりらしい。」

「世の中には、ついでいろいろなことを我慢して受け入れてしまったりやっけてしまったりする人が結構いる。」

「私のこの感情的不安定さは『生きづらさ』とも呼べるものだ。」

「私の生きづらさは、もしかしたら幼少期の家庭環境の影響によるものかもしれない。」

といったことが、少しずつわかってきたのです。

わかったら、気付いたら、では次にどうするか？

私は、次は大きな一步を踏み出すことにしました。

SNS で知り合った方の主催する講座を受けることにしたのです。

その講座で学んだことは、私にとっては未知の経験の連続でした。

「自分の本当の声を聴く」

「自分を褒める」

「小さな幸せを見つける」

等々……。

最初はよくわかりませんでした。自分の本当の声って何？ なぜ自分を褒める必要があるの？

私の背中を押してくれたのは、講師の方も私と同じような経験をされていたという事実でした。それなら、よくわからなくても自分の抱える生きづらさを解消する何かきっかけになるかもしれない。

そう思い、取り組んでみることにしました。

「自分の本当の声を聴く」にあたり、ノートに自分の気持ちを書き出すということを学びました。

それを続けているうちに、私はあることに気付きました。

「私はどうやら怒りをずいぶんため込んでいるらしい。」

イライラが出てくるたびにノートに書きなぐっているうちに、それらの怒りの原因は、もしかしたら親に対するものではないかと感じるようになりました。

幼少期に親のそばにいても安心できず、恐怖や不安ばかりを感じるようになってしまった、私をそんな状態にしたのは親だ！ という怒りです。

親のせいで私は生きづらくなったんだ、という憎しみに近い感情が湧いてきた時期もありました。それらの気持ちをすべて書き出し、「自分の内側にはこんな気持ちがあるのだ」と受け入れました。

「自分を褒める」ことも重要な方法でした。

誰でも褒められると嬉しいものです。私は褒められるのが好きらしいのですが、小さいころ褒められた記憶がほとんどありません。

「褒められたい」「褒めてほしい」自分のそんな望みを、自分で自分を褒めることで満たし、叶えていくという学びでした。

「自分の本当の声を聴く」ことも「自分を褒める」ことも、自分の望みを自分で叶えるという行為です。

「本当はもっと話を聞いてほしかった」「本当はもっと褒めてほしかった」という望みが子どものころに叶えられなかったからこそ、それらの望みを自分で叶えてあげるということを学ぶことができました。

自分の望みを自分で叶えてあげることがセルフケアです。自分の望みを親や他者がかなえてくれることを期待するのではなく、自分で自分の望みをかなえてあげられるようになったのなら、子どものころのつらい記憶や思い出も少しずつ癒えていくのかもしれない。

親ではなく、他者ではなく、自分に依存して生きる。

それがスタート地点だ、と思うようになりました。

以上

よろしく願い申し上げます。