

【タイトル】 自分との絆を結び直す手紙

【概要】

世界が大きく変わるとき、一番可能性に溢れている人はどんな人だろう、と考えました。

私がたどり着いた答えは、「素の自分で生きている人」です。

今の「この自分」を信頼して生きている人。

それは、自分との絆が結ばれているのだと思います。

人は誰もが、かつては自分との絆はしっかりと結ばれていました。

それが、人生のどこかで、絡まり、解けてしまった瞬間がある。

お金があるとか、権力を持っているとか、コミュニケーション能力があるとか

何かを持っていることよりも、自分を支えてくれるのは「素の自分」なのかもしれない。

パリオリンピックのメダリストの方や、大谷翔平選手など、世界で活躍しているアスリートの方々を見てると、そんな風に感じました。

「やる」という意志が何より明確に伝わってくる。

惜しげもなく、能力を世界に披露し、キラキラと輝いている。

それは、自分の人生には起こり得ないことではなく、十分に可能なことだと、自分のこととして考えてみました。

そんな人生を生きるためには、何が必要なのか。

悩み、不安を隠し、時には見栄を張り、本心を心の奥に閉じ込めながら、頑張っていた

「あの頃の私」を解放してあげること。

若かりしあの頃の自分へ手紙を書くという形で、ひとつ一つ心の中を完了し、解けた自分との絆を結び直すこと。

そこから「やりたいこと」に自分の力を注いでみたら、どんな人生が待っているだろうか。

結び直された絆は、自分の内側から外へと向かって広がっていくに違いありません。

そして、誰もが本物の絆で結ばれていると感じる安心の世界を体験して生きている。

そんな願いを込めてこの企画を作りました。

【想定する読者ターゲット】

- ① 20～60代の女性
- ② 更年期の不調に悩んでいる人
- ③ 自分の将来に孤独を感じている人
- ④ これまで自分の為に生きてこなかったと感じている人

【構成案】

第1章 素の自分は最強

- ・なぜ「素の自分」は最強なのか
- ・自分との絆と素の自分
- ・いつ絆は切れたのか

第2章 私たちが生きた時代

- ・自分をよく見せる術
- ・家庭と仕事の両立 松田聖子の存在
- ・理想の生き方の崩壊

第3章 あの頃の私へ 恋愛編

- ・ドライブに行くと失恋していた私へ
- ・人生最大のモテ期から突き落とされた日
- ・愛されるべきか、愛するべきか

第4章 あの頃の私へ 仕事編

- ・やりがいのある仕事がしたいと言っていた私へ
- ・失敗する自分を許せなかった日々
- ・パワハラに涙した日

第5章 あの頃の私へ 人間関係編

- ・必要とされる人になりたい私へ
- ・嫌われてもいいし、嫌いになってもいいと思えた日
- ・素の自分が好きになる日

【サンプル原稿】

自分との絆を結び直す手紙

第1章 素の自分は最強

風の時代が始まったと言われる今、どう生きたらいいのか？
そんな問いを自分に投げかけてみて、出てきたのが
「素の自分」でした。

私は現在59歳。もうすぐ還暦をむかえます。

これまでの人生を振り返って見ると、「素の自分」ではなかったなと思います。

小さい頃から、自分をよく見せるために様々な工夫を凝らして生きてきました。

ある出来事が起こり、私は何かを「失敗した」と感じた瞬間に、もう二度とこんな失敗を繰り返すまい！と心に誓う。

そこから私の工夫は始まったのだと思います。

それは、だんだんと強さを増していつしか「鎧」となり「私」を守るようになりました。

同時に「素の自分」は奥へを追いやられ、「鎧」を強力にできたら「幸せ」になれるはずだと思い頑張る。

そんなストーリーが私の中から出てきました。

そして、ここにきて、なんだか「鎧」が重くてしょうがないな、と感じるようになりました。

もしかして、もう、自分をよく見せる必要なんてないのかもしれない。

「鎧」を外そう。

そう決めました。

そこで考えたのが、過去の自分に手紙を書くことでした。

何かにつまづき、頑張っていた私へ、手紙を書いて声をかけてあげよう。

「だいじょうぶだよ」

と。

過去の自分を癒せるのは、今の自分の言葉だと思えるようになったからです。

□なぜ素の自分は最強なのか？

今の社会では、何かを「身につける」方法をみんな探しています。

「私には何かが足りない。足りないものを補えたら、きっとやりたいことができる」

少しでも他の人に差をつけるため、足りないところがある自分は隠して生きる。

特に、若い頃は自分を「隠す」ことに莫大なエネルギーを注いでいたな、と思います。

「隠す」ことはとても労力を必要とします。

油断できないし、緊張するし、ストレスもたまります。

それで、疲れてしまって、本当にやりたいことをやる体力なんて残ってなかったのです。

「素の自分」でいると、「隠す」ことに力を使う必要がないから、本当の自分の力を最大限に発揮することができます。

しかも、余裕を持って。

もう一つ、最強であることのポイントは

余計なことで悩まなくなること。

「悩み」の大半は、自分が隠したいことがバレてしまう、という恐怖から発生しているのかもしれない。

そんな仮説を立ててみたところ、自分の人生がわかりやすく、シンプルに見えてきました。

「隠す」ことから発生している悩みには、解決策がありません。

だから、同じところをグルグル回って、回って、目が回るほど回って、一歩も前に進めないという状況が起こっていたんだなと、自分の人生を振り返って感じました。

私たちは、なんのために生まれてきたのか。

「本当の自分を隠すため」ではないことは確かです。

そんなことにエネルギーを使わなくて済む。

それが素の自分が最強である理由です。

□自分との絆と素の自分

自分との絆とは何か？

赤ちゃんだった頃、自分との絆は結ばれていたでしょか？

きっとこれまでの人生の中で一番しっかりと結ばれていたはずです。

なぜなら、まだ言葉を知らないから。

「素の自分」だけが存在しています。

成長して、自分という存在を意識するようになると、私たちは自分に「？」をつけ始めま

す。

そこから、絆の結び目が解け始める。

自分との絆が結ばれているということは、素の自分で生きていること。

何も隠さず、のびのびと生きていた自分も確かにいました。

今の自分を信頼し、受け入れると、そこにいるのは「素の自分」

穏やかであり、生き生きと輝き、好奇心に溢れた自分が、顔を出します。

□いつ絆は切れたのか

自分との絆が切れたのは、私の場合、妹が生まれたのがきっかけだと思います。

3つ年下の双子の妹の誕生は、それまで両親の愛情を独り占めしてきた私にとって、衝撃の出来事でした。

妹ができたことは、とても嬉しかったと記憶しています。

母の話を聞いても、私は妹をとて可愛がっていたようでした。

そして同時に、自分は、これまでと何一つ変わってないのに、母の愛情が妹へと移ってしまったことにショックを受けていました。

私の中の最初の「？」です。

ある日、夜中に目が覚めると、父と母が妹を抱いて、寝かしつけているところでした。

二人は会話をしながら、楽しそうにしているように見えました。

そこで私は思います。

「自分はひとりぼっち」

「きっと私は何か悪いことをしたんだ」

自分への疑いは、ここから始まったなと思います。

「良い子にならないと、愛されない」

幼い私は、心に誓いました。

最初の「鎧」です。

誤解しないでいただきたいのは、自分との絆は、みんな一度は切れる、ということです。

絆はどんなに愛情を注がれて育っても切れるもの。

それが、成長なのだと思います。

生まれた時に、母親とつながっていたへその緒を切るのと同じです。

それは、恐ろしいことでもなく、悪いことでもなく、成長の過程で起こること。

自分だけしかいない世界から、自分以外のたくさんの人がいる世界へと踏み出すとき、これまでの世界との絆から切り離されて、進んでいくものなんだと思います。

この時の夜のことを、両親と話したことがあります。

両親は、毎晩二人の赤ちゃんを寝かしつけるのを、競争していたのだそうです。

楽しそうに見えたのは、喜ばしいことだよな、と今なら思います。

「何も悪いことは起きてないから、安心して眠るといいよ」

あの時目を覚ました私へ、そう声をかけてあげたら、ふっと心が軽くなりました。

第2章 私たちが生きた時代

□自分をよく見せる術

自分をよく見せたい、といつから思っていたらうか、と振り返ってみると「小学生」の頃からだったなと思います。どんな風によく見せようとしていたか、今だから「笑い話」として語ることができます。

□家庭と仕事の両立 松田聖子の存在

20代で就職したときは、世の中はバブル時代。でも、まだまだ女性の賞味期限をクリスマスケーキに例えるなど、「結婚」が人生のゴールでした。結婚するなら専業主婦になって家庭を守るのが女の幸せ、と思い込んでいたところに、いとも簡単に新しい幸せの形を生きた「松田聖子」の存在。家庭も仕事も手にしていいの？という驚き。

でも、そんなことができるのは、ごく一部のひとだけ。凡人には無理なんだ、と自分に言い聞かせながら、松田聖子の生き方をあきらめきれない「私」がいました。

□理想の生き方の崩壊

20代後半になれば、だれでも結婚できるもの、そんなことを思っていたけれど、お付き合いする人すら、ままならず。あっという間に40代に突入。女性の体は変化するんだと気づきます。それがどれだけダメージがあることなのか思い知らせるのが40代から50代。そこで、気づいたのは、目標とす女性の生き方の手本がない！

理想の生き方は、結婚でもなく、仕事でもなく、両方手にしたスーパーウーマンでもありませんでした。

理想の生き方を追求することは、素の自分を隠して生きることだったのかもしれない。

そんなことが頭をよぎるようになりました。

第3章 あの頃の私へ 恋愛編

□ドライブに行くとう失恋していた私へ

ここから、過去の自分へ手紙を書いていきます。

私は、40歳くらいまで、男性と、もう少しでお付き合いできるかも？という段階で、「ドライブデート」をすると、その後連絡が取れなくなる、ということを繰り返していました。「ドライブに行くとう別れる」というジンクスは、私を苦しめていました。そのときの自分へ手紙を書きます。

□人生最大のモテ期から突き落とされた日

これまでの人生で一番モテたのは、小学1年生から5年生まででした。転校したことによりモテ期が終了したあの日から、私の中で何か音を立てて崩れていきました。

□愛されるべきか、愛するべきか

女は愛された方が幸せだよ、その言葉に反発していた頃があります。

そんな自分へ手紙を書きます。

第4章 あの頃の私へ 仕事編

- やりがいのある仕事がしたいと言っていた私へ
- 失敗する自分を許せなかった日々
- パワハラに涙した日

第5章 あの頃の私へ 人間関係編

- 必要とされる人になりたい私へ
- 嫌われてもいいし、嫌いになってもいいと思えた日
- 「素の自分」が好きになる日

本書では、私の若い頃感じた疑問、怒りを「今」どう感じるかを手紙という形で表現していきます。心に負った傷を言葉にすることで、鎧を脱いで、軽くなる。私は、そこから自分との絆を取り戻して本当の人生を生き始めました。読んだ人の心にも、「あ、私にもこんなことがあったな」と、何かが動き出すきっかけになれば、こんなに嬉しいことはありません。素の自分で生きるって素晴らしいと感じ、そう生き始める人がたくさん出てくることを意図しています。

[以上となります。よろしくお願いいたします]