

【タイトル】

自分を信じる「絆」の力 ～孤独や不安を超えて、夢を叶える“私”をつくる方法～

【概要】

本書で伝えたいのは「自分を否定せず、自分を信じること」。つまり“自分との絆”こそが、夢や目標を叶える土台である」ということです。

妻として、母として、社会の一員として頑張っているうちに、自分らしさを見失う女性は少なくありません。6児を育てるシングルマザーとして奮闘しながら、女性キャリアを支援するエージェントを運営する中で気づいたのは「自分との絆」が強まると、家族や仲間との絆も自然と深まり、新たなチャンスと呼び込むという事実でした。そのための秘訣を中心に「自分らしく夢を叶えるための具体的な方法」を公開します。

【想定する読者ターゲット】

- ・自分を否定しがちで、自信をもてずに悩んでいる女性
- ・家庭や仕事などで孤独や不安を感じながらも、前向きな変化を求めている人
- ・自分らしい夢や目標を実現するために、人との絆を上手に育みたい人

【構成案】

1章 「自分との絆」を深めると、自分を愛することができる

「自分を否定せず、自分を信じる」土台を築く / 周りを優先しがちな女性が、自分を大切にす
る意味 / 多くの女性が陥る「自分を後回しにする」現状 / 感情と思考を分ける簡単ワーク /
24時間365日、自分を応援するメンタルづくり ほか

2章 「家族との絆」を見直して、日常で輝く私をつくる

家庭が“足かせ”ではなく“支え”になるために / 良妻賢母の呪縛から自由になる
自分の機嫌を整えることが家族の幸せにつながる / 家庭の悩みの原因と解決策を探るワーク
自分を信じることで、家族との絆にも余裕が生まれる

3章 「仲間との絆」が、夢を叶える支えになる

人との違いを認めると自分の強みがより鮮明になる / 仲間との絆が、あなたの可能性を大きく
広げる / 人との違いから魅力を発掘するワーク / 夢を叶える三方向の絆
「大人も青春しよう！」仲間を巻き込み、人生を楽しむ姿勢

4章 絆を育てるヒントは「ストーリー」を学ぶことにある

ピンチのときこそ絆が生まれるリアル体験から学ぶ / 実績がなくても、絆の力で大きなチャン
スを得られる / 「自分を信じる」ことで周囲を巻き込みチャンスをつかめる / 素晴らしい絆はピン
チの後にやってくる / 健康や家庭の悩みを抱えても、自分らしく行動できる方法

5章 絆の力が「想像を超える未来」を拓く

「チャンスを配る」と新たなチャンスと呼び込む / チャンスのお裾分けが新たなチャンスと呼び
込む理由 / 自分、家族、仲間...絆を広げると無限に可能性が広がる / 応援の力を発揮する相手
を選ぶポイント / 絆の力で、自分らしい未来を創ろう

自分を信じる「絆」の力 ～孤独や不安を超えて、夢を叶える“私”をつくる方法～

第1章 「自分との絆」を深めると、自分を愛することができる

多くの女性は、家庭や職場、地域社会で様々な役割を担い、人のために尽力しています。母親だから、妻だからと無意識に自分が後回しなっても、それが当たり前になっていて自分を蔑ろにしていることに気がつかない。そんな中で、結婚や出産、子育てが一段落するタイミングなどに、ふと「なんだか自分に自信が持てない」と立ち止まり、思い悩む女性は少なくありません。

まずは、自分との絆を深めて自分を愛し、夢や目標、自分らしさを見つけましょう。そこから周囲の支えも集まり、無数のチャンスと可能性が広がっていきます。

□自分の魅力に気づけない女性たち

ただの主婦だから、ただの会社員だから…自分に自信がないんです。これは実際に、私の元に届く女性たちの声です。家族の暮らしを支え、子どもの進学や習い事には労力をかけるのに、自分自身のやりたいことに向き合う機会は作ってこなかった。周りの女性がキラキラ輝いて見えて、なんだか引け目を感じる。私なんかもう年だし…なんて自分への評価が厳しい！もっと自分の魅力を知って、自分に優しくしてあげませんか？今から、今日から、自分と約束してください「もう自分を貶したり、否定したりしない」と。

□自分のやりたいことを見つける方法

キャリアがない、スキルもない、何が好きなのかもわからない。そんな状況で好きなことを見つけるために必要なのは「自分を解放するためのルール」。ルールと言っても厳しくする必要はありません。例えば、「少しでも素敵だと思った洋服は必ず試着する」「ちょっとでもやってみたいと思ったことは、やってみる」「会ってみたいと思った人に会う」「行ってみたいと思った所に行く」など…僅かに感じるワクワクのタネを見逃さず、拾い上げて欲しいのです。

私自身、自分が何が好きで得意なのか分からなかった時に、「ちょっとでもやってみたいと思ったことはやってみる」とルールを作り、50個の習い事にチャレンジしました。好きなことを見つけるぞ！と意気込んだり、資格を取らなきゃ！仕事にしなきゃ！とハードルを上げずに「ちょっとでも思ったら」がポイントです。ハードルを上げてしまうと気軽にチャレンジできなくなってしまう。

妊娠や出産で中断しながらも、何年かかけてチャレンジしましたが、3日坊主どころか1回で終わったもの、1週間で終わった、1ヶ月続いた、10年続いたことなど、いろいろあります。例えば、クラフトは楽しそうだと思っていたけれど、やってみたら根気がなくてどれも完成まで続かずに全滅。それに比べて、料理系は数時間で完成して家族も喜ぶので、子育て期間中にも色々学びました。その中でケーキにハマり、人に頼まれてケーキ教室を開くようになった。それが最初の「自分らしく好きを仕事に」した経験です。

この調子でさまざまな経験を経て、今はエージェントの代表になっているのだから、ただの主婦でも可能性は計り知れません。

そんなに習い事をするお金がない、時間がない？大丈夫！体験レッスン、友達に教えてもらう、SNSの動画で学ぶなど、無料や安価でできる方法もあります。その中で本気で学んでみたいと思ったものが出てきたら、お金をかけて学ぶのもいい。そのうち「極めてみたい」と思えるものが出てきて、仕事につながるかもしれません。3日坊主OK！とにかくハードルを下げてください。きっと自分なりのワクワクが見つかります。

□自分との絆を深める5つのステップ

前向きに頑張っていたとしても、落ち込むことや腹が立つこともありますよね。心が折れてしまうこともあると思います。そんな時、誰かに相談するのもよし、おしゃべりで気分転換も良いと思います。ただ、相手には相手の都合があり、無制限に頼れるわけではありません。気持ちが理解されず、孤独を感じることもあるかもしれません。そんな時は自分との絆を深めるチャンス。お勧めなのは「自分への手紙」です。

24時間365日、自分に寄り添えるのは自分だけ。好きなだけ自分に弱音を吐いて、甘えて、自分を励ましましょう。自分への手紙で「自分との絆を深める5つのステップ」をご紹介します。

①ネガティブな感情、ダメな自分に寄り添う。

怒りや悲しみ、妬みや不安。ネガティブな感情を野放しにすると、ネガティブな思考を生み悪循環に陥ります。かと言って、ポジティブ思考で蓋をすると、心は癒されない。ネガティブな自分ダメな自分も責めないで、まずは寄り添って優しくしてあげましょう。

「自分への手紙」では、心置きなく感情を吐き出してください。誰に見せるわけでもない、自分のために。メールやDMでも良いですね。その時に守ってほしいのは「ノージャッジ！絶対に自分を否定しない」こと。良い悪いのジャッジはしないで安心安全な状態で気持ちを吐き出させてあげましょう。

②自分へ言葉をかける

感情を吐き出したら次のステップは「自分に返事を書く」です。その時にも同じルールを守ってください。「ノージャッジ、否定しない」を。

ネガティブな自分の手紙に「そっか、悲しかったね」「苦しかったね」「ムカついたね」と寄り添い、気持ちを受け止めて慰めてあげてください。もし自分を責めなくなったら「自分を責めなくなっちゃったんだね。相手を責めなくなったら「相手を責めなくなったんだね」と、そのまま受け止めてください。

それでも自分を否定してしまう時は、こんな言葉をかけてみましょう。「そう思うのも無理もないよ。だって〇〇だったもの」

例えば、イライラして子供を怒ってしまったとしたら。「無理ないよ、だって疲れてて大変だったんだもんね」と、世界で一番自分に優しくしてあげる。セルフヒーリングです。

でも、どうしても自分を責めたくなくなってしまう時は、それもOK。ただ、なぜ自分にダメ出ししてしまうのかな、もしかして自分に厳しい方がやる気が出るのかも？自分をいじめて落ち込みたいのかな？など、その理由を少し考えてあげてください。

③自分の本音を聞いてあげる

ネガティブな自分に寄り添ったら、次のステップは、「どうなりたいか」を聞いてあげましょう。「いろいろ大変だったよね。で、どうしたい？」と。

「笑顔で接したい」「一人の時間が欲しい」「もう疲れたから寝たい」「ストレス発散したい」欲求が出てくると思います。再びネガティブな感情がぶり返してきたら、その時はまた「そうだよね、悲しかったよね」と、寄り添います。とにかく自分が自分の「世界中で一番の味方」大親友になったつもりで！

④自分の思考と感情を分ける

感情が落ち着いたら、次のステップに進みます。その日のうちでも良いし、数日空けてもOK。自分のペースで進めましょう。人間関係、仕事、美や健康、経済的なこと、トラブルや悩みはいろいろあると思います。その時の体調やホルモンバランスにも左右されますよね。ネガティブな感情を落ち着かせてこそ、自分を元気にできる思考が生まれます。気持ちが落ち着いたら、問題や改善したいことを箇条書きで書き出してください。そこにまた返事を書いて自分で自分にアドバイスします。一緒に解決策を考えてあげましょう。自分の中にもう一人の自分を作って、理想のアドバイザーになってください。

⑤自分に本気になる

ネガティブな状態から抜け出して元気になったら、ポジティブな自分にも寄り添いましょう。自分の良いところ、やってみたいこと、ワクワクすること、夢や目標、制限をつけずに書き出してください。自分の良いところはどんどん褒めましょう。

一通り書き終えたら、どうやって叶えてあげるか考えてあげましょう。心だけではなく、状況も変えていきましょう。人のためだけではなく自分のために一生懸命になってみてください。自分を全力で応援しましょう！

私自身、このステップで自分に寄り添い、パニック症を克服。日常の軽いモヤモヤから人生の苦難まで様々なピンチや孤独を支えて、自分を応援してきました。

本書では、自分との絆から始まり、家族との絆、仲間との絆を通して可能性を広げ、夢や目標を叶える方法をお伝えします。