

はじめに。

自分の心を犠牲にしても、相手の気持ちを大事にする、やさしいあなた。

自分の言いたいことや、やりたいことを後回しにして、みんなのためにガマンしてしまう、やさしいあなた。

いつも、みんなのことを考えてくれてありがとう。

だけど、あなた自身の心は大丈夫ですか。

もうパンク寸前ではありませんか？

どんな人でもきっと、「いい人」でありたいと思っています。

どんな人でもきっと、人に嫌われたくないと思っています。

どんな人でも、人に愛されたいと思っています。

私だって、もちろん同じです。

でも、「いい人」というのは、じつは、とても曖昧なもの……。

それぞれの人によって、きっと、「いい人」の価値観は、違

ってしまうのです。

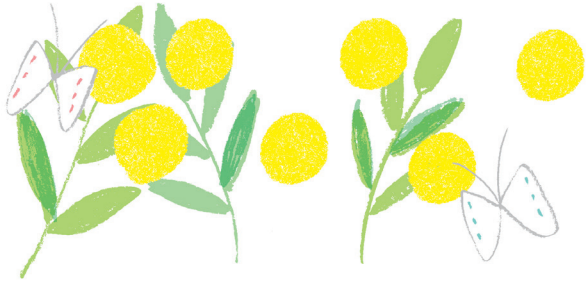
そして、だとしたら——、人一倍、やさしすぎるあなたには、誰よりも、まずはあなた自身にとっての「いい人」になってほしい、と思うのです。

周りの勝手な「いい人」の価値観を聞きすぎて、あなたのやさしすぎる心を、もうこれ以上、犠牲にしないでほしいのです。

周りの無責任な「いい人」の価値観に振りまわされて、あなたのやさしすぎる心を、もうこれ以上、つらく悲しく傷つけないでほしいのです。

だから、これからはどうか、無理な我慢もしないでください。誰よりも、まずはあなた自身にとっての「いい人」として生きること——。

そして、あなた自身の素直な心で、「楽しいな」「うれしいな」



「わくわくするな」と思うことに向かって、のびのびとあなたらしく、楽しく幸せに生きていくこと——。

それこそがほんとうに、たとえ誰が何を言おうと、いちばん正しくて、いちばんいいことなのです。

あなたは、世界でたったひとりの人です。

あなたの代わりは、誰もいません。

あなたは、誰が何と言おうと、それだけでもう十分に、かけがえない価値のある、すばらしい「いい人」なのです。

とはいえ、最初は、自信が持てないかもしれません。

「私なんて、そんないい人であるはずがない」と、不安に思うかもしれません。

でも、大丈夫ですよ。どうか、安心してくださいね。

ほんの少しのコツさえ覚えて、毎日、無理なくコツコツとそれをつづけていけば、あなたの中に眠っていた、すばらしい



「あなたらしさ」は、ほうっておいても、自然に、むくむくと成長を始めてくれます。

そして、やがてはきっと、あなたが今、「いつか、こうなりたいな、いつかはこうなったらいいな」と想像している以上に、もっともっと幸せで美しく花開いてくれるのです。

それは、私の体験からいっても、間違いのないことです。

だから、どうか、そのことを安心して信じてくださいね。

この本が、人一倍、やさしすぎるあまりに、悲しく傷ついてしまったあなたの心に、やさしい癒しのエネルギーを与えられるものとなりますように。

そして、自然体のステキな笑顔を取り戻したあなたの人生に、ますますの幸せと喜びをもたらすお手伝いができますように。

それが叶えられることが、

私のいちばんの幸せであり、喜びです。

もくじ

はじめに。……………	2	大切な誰かに八つ当たりしないために。……………	74
ありのままの気持ちを出すということ。……………	8	友だちの形はひとつじゃない。……………	78
堂々と助けを求めよう。……………	12	お医者さんとの関係に悩んだら。……………	82
思いやりを出し惜しみしないで。……………	16	もしも、いじめに遭ってしまったら。……………	86
ガマンしすぎないために。……………	20	友だちは少なくてもいい。……………	90
相手を「受け止める」ということ。……………	24	誰からも愛されない自分には価値がない？ ……	96
心地よくいられる距離感を。……………	30	過去の自分を愛せないあなたに。……………	100
言いにくいことを伝える方法。……………	34	環境を変えること、自分を変えること。……………	104
「わかってほしい」から「わかりあう」へ。……………	38	小さな自信を積み重ねる。……………	108
「間」を置くことで、自分を守る。……………	42	あなただけの輝きを愛そう。……………	112
グチや悪口を言いたくなってしまうたら。……………	46	もうこれ以上、人に振り回されないために。……………	118
どうしても許せないこと。……………	52	自分の気持ちを見つけ出す。……………	122
「心の眼鏡」をかけかえる。……………	56	努力は、必ず、自信につながります。……………	126
愛しすぎてしまう、尽くしすぎてしまうあなたに。……………	60	人生の岐路で「半歩」進む勇気。……………	130
しんどい親子関係を卒業する。……………	64	後悔したっていい。……………	134
大切な誰かが心配でたまらない夜は。……………	68	おわりに。……………	138