



私に影響をあ
たえた一冊

「いいひと」な自
分にさようなら

「いい人」な私にさようなら

「たまに何考えてるのかわからない」と突然言われた。
そして気づいた。

そう、私はひとから嫌われるのがのが怖くて、つい感じよくしてしまう。
「いいひと」だけど相手からは「つかめないひと」と思われていた。
それに気づいたときは自分で自分が嫌になった。

《自分なんて大嫌い》

就活もうまくいかず、どん底状態な時、ある一冊の本に出会う。

唯川 恵さんの『わたしのためにできること』だ。この本には背伸びしない、ありのままの自分を大切にしていこう、という内容が書かれている。これを読み、とても気持ちが楽になった。

《別に無理しなくていいんだ。自分は自分》

《前向きな考え方で生きていく》

他にも落ち込んだときに立ち直ることのできる色々なヒントが書いてある本なのだ。
すごく元気になれた一冊である。