

## 元気・いきがい

### 市民講演・記念講演など、また、神社・お寺の催しなど

#### 「この世に生まれ、生きて、生かされて……」—あと一歩前へ踏み出したいあなたへ—

私は、子どもの頃、いじめに遭い、自殺を毎日考えていました。そういう私だからこそ「生きる」ということと向き合ってきました。

私は、ずっと女性を取材し続けています。もがきながらも頑張ろうと前を向いている女性たちばかりです。

生きるってステキなことです。そして大変なことです。だから私は、皆様の生き様を心の奥の奥から引き出してもらって、お話をうかがっているのです。取材で出会った、いろんな女性の話をさせていただきます。また、私自身のお話もさせていただきます。

#### 「四国遍路と、おもてなしの心」

四国の八十八の札所を巡る遍路は、名前や肩書き、年齢、人生など関係なく、誰もが「お遍路さん」です。

私は、四国遍路 1400 キロを毎月つないで歩いて行く「つなぎ歩き遍路」を九年前からしています。遍路は、たとえ一人歩き遍路でも、一人だけで八十八番まで行き、結願することはできません。多くの人々の思いやりをいただき、やっと廻れるものです。人生も同じです。たった一人では生きられません。皆と一緒に生きて行くことの大切さ、そして今何が必要なのか、遍路から学んだことを家庭や学校、社会におきかえ、皆様と一緒に考えて行きたいと思います。

#### 「自分の歩幅で小さな一步一步を」～もう少しだけ強く、優しくなりたいあなたへ～

いつの間にか、自分らしさを失っていたり、無理をして人に合わせたり、息切れしたりしていませんか？

人は、生まれる場所も親も時間も選べません。一人一人顔が違うように、個性も一人一人違います。人と比べず、自分の歩幅で一步一步積み重ねて行けば、自分にふさわしい生き方を歩めると思います。自分らしい生き方をさせていただくためのステップやエールになれるよう、取材を通じて出逢った方々のお話をします。

#### 「自分らしい生き方を—今こそ一歩前へ—」

私たちは、人と違うことを避け、「皆と一緒に」ということに安心を覚えるような環境で育って来ました。けれども、今こそ、自分自身や自分の人生を大切に見つめてみる時が来たのではないのでしょうか。私もその一人です。本当にやりたいこと、そして自分らしさを大切にしたいと思えるようになりました。私の場合、多くが、人生のほぼ折り返し地点からのスタートです。早くないスタートには、色々な特権があります。人と比べず、自分らしさを大切にして、人生を全うしていただきたい。取材をした方々のお話をし、皆様の背中を押す小さな力の一つになりたいと思っています。