

## はじめに

『月刊DHstyle』に10年間連載をしたコラムを本にまとめました。

今回はEnjoy Life篇。またまた毎日をごきげんにする方法をギュギュッと詰め込んで、愛情いっぱい振りかけました。ちりばめたいくつもの言葉が、きっとあなたの心にドストライク！ 背中を押してくれるはず。あなたはそれができる人！ 次はきつとうまくいく！ 人生ってそういうもの！ それがどうした！ やるときゃやる！ あなたは最高、そのままがいい。

いつもと同じ1日がちょっとキラキラに見えてくる。落ち込んだ気分が晴れていく。ちゃんとやろって背筋が伸びる。元気な人はより元気に。へこたれている人は立ち上がり、立ち向かうぞって決めるはず。そんなヒントやエールを今回もてんこ盛りにしました。

「ホントそうだよなあ」って首がおかしくなるほどウンウンうなずいたり、熱いメッセージに何度もウルウルしたり、そんな1冊になりました。今回は、自分のこと大切にあげよう。自分をやっつけるのはいつだって自分。あなたが自分を愛さずに、誰のことを愛せるというのよ。そんなメッセージも添えてお届けします。

愛らしいイラストは、くぼあやこさん。私はずいぶん昔、まさに一目惚れをし、10年間描いていただきました。推薦文の武居 純先生は、この本にぴったりの熱い男です。英文をマッハでチェックしてくださったK先生、編集さん、本当に本当にありがとうございました。この本を手にとってくださったあなたにも心から感謝です。楽しんでもらえるといいです。

連載時の文章はほぼそのまま、何度も登場するフレーズも、わざと残しておきました。みなさんの今日がもっと、ごきげんになりますように。

2020年4月  
井上 和