

はじめに

.....

ストレス社会の真ただ中。

この本を手にとったあなたに質問です。

「今、幸せですか」

この間、笑顔で即答できますか？

一体何人が「幸せです」と、曇りのない笑顔で即答するのでしょうか。

毎日時間に追われ、一瞬一瞬が過ぎていく。年を重ねることに、時間が短く感じる。

生きるためには我慢がつきもので、苦しくて当たり前。

社会の中で、無意識にそう刷り込まれてきた気がする。

我慢は美德。苦勞は買って出る。

そんな風潮を肌で感じてきたから、嫌なことも必死に耐える。いや、耐えなければいけないんだと思っ
ている。

みんな我慢して生きているんだから。

それが当たり前前の世の中だ。

協調性を持ち、目立たないように、皆と意見が一致するように、本音も言わずに我慢しよう。

自分さえ我慢すれば、物事はうまくいくはずだから。

そんな日常で、気付いたら1年。そんな自分で気付いたら3年、10年。

そしてある日、思った。

「何のために、生きているのかな」

「私って何だろう」

自分について、初めて真剣に考えた。

我慢が美德？ 我慢すれば幸せになれる？

本当に、そうなのかな。

本音を押し殺して、ストレスをため込み、重たく鈍った自分。
本当にこれでいいのだろうか。

いや、きつと違う。私はもつと、幸せになりたいんだ。

もつと笑っていたい。解放されたい。

自分らしさを感じて、ほつとしたい。

今は、なんとなく生きづらい。だからもう少しだけ、楽に生きてみたいんだ。

ストレス社会の真ただ中。

あなたは、これからの人生をどう生きますか。

「今、幸せですか？」

この問いに、偽りない笑顔で、答えられる自分になろう。

この本は、ストレスを抱え、心と身体に不調を感じている方のために書いたものです。

そして冒頭の文は、過去に私が感じていたことと、これまで接してきた、ストレスに悩む方々の本音をつづっています。これが少しでも心に響いた方は、この本を何度も読み返してほしいです。

そして、できるところから、少しずつ実践してみてください。

そうすることで、見える世界が変わるはず。

ストレスと上手に付き合い、自分らしく心穏やかに生きるためのきっかけになればうれしいです。

さてここで、本書の内容をざっと紹介しますね。

この本は、ストレスケアの専門家であり、過去にストレスで苦しんだ経験を持つ私が、ストレスと上手に付き合う方法や、心身不調を緩和させる方法など、日常に活かせる実践法をぎゅっと詰め込んでいます。

ちなみに、人間がストレスフルな状態に陥ると、すべてにおいてネガティブなフィルターをかけてしまいます。

そうなると悲観的になったり、自信がなくなったり、何に対しても希望が持てなくなるのですが、ネガティブなフィルターがかかっている方も、その感情はいったん端に置き、落ち着いた空間で、気軽に読んで頂ければと思います。

読んでいる途中で不安になっても大丈夫。ゆっくり読み進めてください。

怪しいことは一切書きませんから、どうか、安心して受け入れてくださいね。

五感を癒やせば、人は大きく変わります。

皆さんに、希望や可能性を、少しでも感じて頂きますように！