



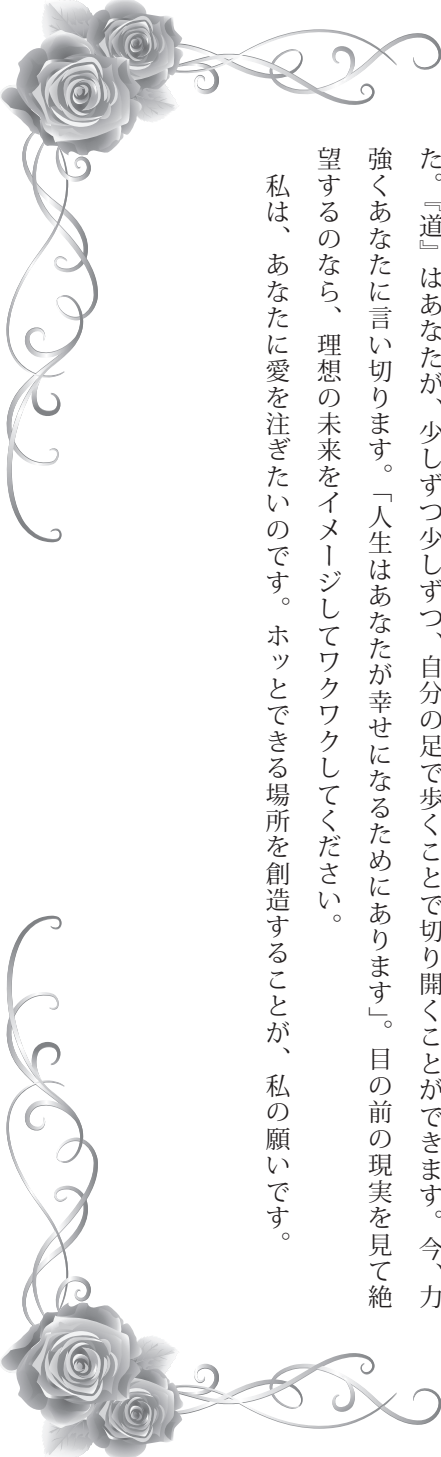
はじめに



この本に携わってくださいました皆様には感謝いたします。そして、この本を親愛なる私の息子、仁に捧げます。

私は極度の不安症です。一度不安な要素が頭に浮かぶと、どんどん負のループから出られなくなり、人より頑張つて、努力して、間違えないように、嫌な想いをしないように、恥をかかないように、笑われないように、美しく見られるように……、と他人の目ばかりを気にしていました。こんな生き方だから、常に疲労感満点でした。その先には、病気やまさかの不都合な出来事によって、強制的に活動を制限される状況になりました。自分では解決できないことが、私に「迷子だよ」と気づかせてくれました。動けなくなると、自分の価値が浮き彫りになります。なぜなら、人に頼るしかないからです。「助けてほしい」「ありがとう」と言うこと。こんな簡単なことが、苦しみから解放してくれました。そして、軌道修正してくれたのです。

生きていくにおいて、いつか誰かに巡り合います。その人に出会ったことから、今までとは違う新しい『道』が開けてきます。あなたが、出会う人みんなに小さな愛を注ぐことで、その人がホッとできるのなら、これはあなたにとっても生き甲斐のある人生になるのではないのでしょうか。『生き



甲斐』こそが生命力。つまり健康であると、ヨーガを深めて実感しました。ヨーガ療法は、伝統的
ラージャ・ヨーガの教えを基に、現代の暮らしの中で病気の克服・健康維持のためにストレス処理
をする療法です。自分で自分のストレスに気づき自分が行う健康法で、今では西洋医学の中にも取
り入れられつつあります。何千年も前からあるヨーガの教えが、今の時代でも人を癒やすのは、本
物であるとしかしいようがないと思っています。

私は生きるのに苦しい世の中を、みんなで助け合って楽しく笑顔で生きていきたいと思っていま
す。私がつらいとき、何に救われたかというところ、同じつらい思いをしたことのある人の言葉でした。
本や音楽、ブログや友達という言葉にホッとしてきました。私のつらい経験が、今動けないあなたの道
標になり、あなたを照らすスポットライトになってほしいと思います、この本を書くことを決意しまし
た。『道』はあなたが、少しずつ少しずつ、自分の足で歩くことで切り開くことができます。今、力
強くあなたに言い切ります。「人生はあなたが幸せになるためにあります」。目の前の現実を見て絶
望するのなら、理想の未来をイメージしてワクワクしてください。

私は、あなたに愛を注ぎたいのです。ホッとできる場所を創造することが、私の願いです。