

まえがき

こんにちは。もづめゆみこです。

私は、ヨガのインストラクターと訪問看護師をしています。

幸いなことに、この2つの立場から日々健康について考える機会を得ています。

2つの仕事をするという大変に思うかもしれませんが、2つの仕事を通してだからこそ得られることがあり、ヨガから得たことを看護に生かし、看護で得たことをヨガに生かしています。

皆さんは、健康について考えることはありませんか？

それは、身体のことでしょうか。それとも心についても思い浮かびますか？

健康であることには、何かしらの社会的な役割があることも含みます。それは仕事であり、家庭の中の役割であり、いろいろであっていいのです。

女性ならではの役割もあると思います。

この健康に関する考え方とか、女性の社会的な役割は、時代の変化の影響を受けています。たとえば、健

康に関して江戸時代では、養生法が主流でした。そして、明治以降、西洋医学が台頭してきて、今の私たちの健康観が出来上がっています。

女性の生き方や役割も同様です。

私若いときに比べると、女性の立場は確実によくなり、社会的な地位も上がっています。女性もいろんな生き方ができるようになりました。ひと昔前は、仕事のキャリアを積むことよりも、いいお相手を見つけて結婚することを望む女性が多く、反対に結婚を目標としていたので、先の人生設計まで考えなくてもよかったです。今は、結婚にそこまで夢をみない女性が増えています。ただ、女性が1人で生活していく場合は生計を立ててはいけません。そのためには男性と同等に、社会の中での活躍が必要です。これは本当に大変なことだと思います。

日本の人口ピラミッドがどうなっているか、ご存じですか？

2015年で一番人口が多い年齢は第一次ベビーブーム世代の65〜67歳です。ピラミッド型ではなく、つぼ型。社会を担う若者がいない!! という状態です。

さらに、2040年に3番目に多いと予測される女性の年齢は、90歳以上です。

この少子高齢社会がもたらす問題は数多いと思います。経済に対する不安、年金・医療・介護などの社会保障の負担増加・老後の生活への不安……挙げていたらきりがありません。

学歴社会や競争社会についても考えなくてはいけない要素だと思います。少子化で誰もが大学に行ける時代になったとはいえ、日本の学歴社会化は拍車がかかっているように思います。未就学児の頃から毎日のように習い事をして、勉強も運動も完璧を求められ、そのうえ、いい子でいることを望まれています。こういった環境に早いうちからストレスを感じる若者がいたとしても不思議ではありません。社会人になる前に、苦しくなってしまいう中高生も多いのではないのでしょうか？ 中高生の腰痛や頭痛の増加などに現れていると思います。

鬱や摂食障害、パニック障害などの心の病気を抱えている方も多くいます。さらに、若年型癌や若年型脳梗塞が近年増加しています。

健康であると自信を持って言える人が何人いるのでしょうか。不調を抱えて生活している方のほうが多いのが現代ではないでしょうか。肩こり、頭痛、腰痛、不眠、便秘、冷え性、生理不順など、病気とまではいかなけれど不調がある、東洋医学的には未病といわれる状態です。多くの方がさまざま不調とともに生活をしています。

健康であるということは、その人の人生が豊かであることにつながります。それでは、健康を維持するために大事なことはなんでしょうか？ 西洋医学は、寿命を延ばし、多くの命を救ってきました。ただ、未病という状態には、西洋医学的な知識だけではなく、東洋医学的な知識も必要になってくると思います。病気になる前の、なんだか調子が悪いというときのケアが大切だということです。

私もいろいろな不調に悩まされました。ストレスを感じながら働いていることも多くあり、本当に力を抜いて生活し始めたのは、最近ではないかと思うほどです。

そんな中で、ヨガを行うようになって人生が変わりました。大きさではなくそう思います。ヨガを通して、身体を見つめてケアする大切さ、心が軽くなる心地よさ、心の軽さを長いこと忘れていたという気づきを得て、身体をみること・心をみるのが習慣になってくると、自分を知ること意識が向くなど、さまざまな体験をしました。そうになると、人生も変わってきます。幸せだなと感じる時間が増えました。

私が行っているヨガのレッスンは、ヨガのポーズ（アーサナ）だけではなく、身体と心がさらにすつきりするようにマッサージや呼吸法、瞑想の時間をつくっています。

自分らしく毎日を生きていくには、健康は必要不可欠です。ただ、前述したように、ストレス社会といわれている現代で健康をキープしていくのはとても大変なことです。

そこで、この本では、女性が健康で自分らしく生きられるような提案として、生活の工夫、ヨガ、呼吸法を、そして心の安定のために瞑想を紹介したいと思います。

日々の生活の中で、ちょっとずつできることをしていきましょう。今よりも力が抜けて毎日が楽しくなっていますよ。