

PROLOGUE ～一人でも多くの方に心と身体の癒やしをもたらすために～

皆さんの中に木藤亜也さん著書の『1リットルの涙』という書籍（エフエー出版、1986年出版）、テレビドラマ（2005年放送）を見られた方は、どのくらいいるでしょうか？

一人の中学生の少女が徐々に体が動かなくなっていく、やがて体の全機能が停止してしまう難病「脊髄小脳変性症」を発症し、21歳になるまで難病と闘いながら書き続けた日記をもとにストーリー化されたものです。

私はこのドラマを同じ病を発症した母と、本人はどんなにつらい気持ちなのだろうと思いつつ、一緒に見ていました。

私にとって自慢の両親はいつも幸せそうで、週末といえば二人でゴルフを楽しむような仲睦まじい夫婦でしたが、母がこの病気を発症してから、私たちの人生は崖から転げ落ちるように一変していきましました。定年退職をしたばかりの父は母の看病をしながらやがてうつ病になり、病の母を残して自分が先立つてはならないと、二人の娘を残して心中を図ったのです。

父は母を殺害した後自殺を図ったものの、幸いにも命を取り留めることができましたが、残された家

族にとつてその後は地獄のような毎日でした。

72歳という高齢の父が刑務所で過ごしていた3年の間、二人の娘たちは警察の事情聴取を受けたり、新聞やテレビで事件の報道をされたり、被害者と加害者の娘として裁判で供述したり、冷静に自分たちの置かれている状況ですら、ゆつくり顧みることができませんでした。

今でもときどきあの世にいる父に問いかけます。

亡くなるまでの9年間、幸せだったのかと。

母が亡くなったあのときから、心は母とともにあの世に行ってしまったのではないかと。

今は心身ともに健全で、心穏やかに満ち足りた日々を過ごしています。

そうすることができるようになったのは、この本で紹介しているさまざまな方法で、自分で自分の心と身体を癒やすことができるようになったからだと思っています。

ヨガのアーサナ（ポーズ）、プラーナヤーマ（呼吸法）、瞑想は、私にとつて日常生活に不可欠なものであり、アーユルヴェーダ（生命の科学）やチャクラ（エネルギーセンター）を知ること、心身のバランスを図ることができ、キルタン（心を込めて唄う）、エッセンシャルオイル（精油）やレイキ、チネ

イザンなどの自然療法をうまく生活に取り入れながら、心身を癒やしていくことができます。

現在ヨガ講師や通訳という、皆さんにメッセージを伝えることができる仕事を通じて、いろいろな方にお逢いする機会に恵まれます。身体の調子が悪い方、ストレスが溜まっている方、身体は健康そうに見えても心が病んでいる方、心身ともに病んでいる方。

そんな皆さんにこの本を通じて、自分で自分の心と身体を癒やしてあげることがどんなに大切なのかを、少しでも知っていただければと思います。

一人でも多くの方に自分で気づいていただき、行動に起こしていただけたら、病気を発症したときの私の母のような、看病をしていたときの私の父のような、残された私たち娘のような、苦悩を味わうことのない心が穏やかな世の中になるのではないかと。

そんな世の中になることを心から願っています。