

まえがき

こんにちは、はじめまして。

このたびは、こちらの本を手にしていただきありがとうございます。

この本を手にとったあなたは、きっと毎日毎日頑張っていることでしょう。

私が今回この本を書こうと思ったきっかけは、この本を通してあなたがココロとカラダの声に気づき、美しく健やかにあなたらしく輝いて生きていけるように全力でサポートをしたいと思ったからです。なぜ、私がそのように思ったのか。私自身の今までの経験があって現在に至っています。

私は現在、薬剤師として調剤薬局に勤めております。薬剤師になるまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。子どものころに抱いていた夢に向かって高校に進学しましたが、入学後早々に挫折し、夢を諦めることにしたのです。そこで路頭に迷った私は、進路指導室でいろいろ将来の道を模索しました。そこでたまたま目にした薬学部に興味を持ちました。

薬剤師という仕事もよくわからないままに親の勧めもあり、資格が取れるという理由だけで、その道を進んでいくことに決めました。苦手な化学を克服しなければならず、現役合格はできず予備校に通ってようやく進学することができたのです。

しかし、入学直後に思い描いていた仕事とは違うことに気づかされるのです。医師の指示した薬を作るのが仕事だと軽く考えていました。入学オリエンテーションで化学的処理能力、処方提案、処方解析など想像していなかった世界、とても責任のある仕事だということを思い知るのでした。自分の気持ちと葛藤しながらも卒業し、無事に国家資格を手に入れることができました。

その当時は、カラダにかなりの負担をかけていたので、さまざまな不調が出ていました。精神的なストレスも知らず知らずのうちに受けており、若かったのにかなりの不調だらけでした。しかしながら、自分のカラダしか知らないのです、その不調すらも当然だと思っただけです。学生時代だけに留まらず、社会人になってからも、当然のように日々のストレスと付き合うことになっていくのです。

入社した会社はなかなかの個性派ぞろいの職場でした。今まで温室で育ってきた私にとって、無視される、仲間外れにされる、悪口を言われる……。など、目新しい出来事が目白押しの中で日々過ご

すことになったのです。

当たり前ですが、日々多くの患者さんと関わっています。カラダの不調に合わせて薬を調剤し投薬するのが主な仕事になります。私自身も不調が少なからずあったので薬のお世話になったことがありました。病的な部分を治す薬を使えば病状は一時的には改善します。しかし、薬を切り離すことができないことに気づいたのです。多くの患者さんもそうであることに疑問を持ち始めるのです。多くの患者さんと接すれば接するほど、その人の生活環境、性格、食生活、その人の持つ価値観など薬以外の関係性が強いことに気づいていきます。

そんな私は真面目一色で育ち、正統派だったので1ミリたりとも外れたことをするのが許せない氣質でした。仕事上しなければいけない業務（売り上げになる部分）と本当に患者さんが必要とする部分（売り上げにならない部分）の葛藤に違和感を覚えていきます。そこで私はますます自分を苦しめていくことになるのです。もともとと知識を蓄えていかなければと、時間とお金を犠牲にし、どんな本望とはかけ離れた学びをするようになっていくのです。抱える仕事量も人間関係も限界マックスに達した私は当時12年近く勤めた会社を辞める決意をしたのです。

次に出会った職場は今までと180度反対の世界でした。毎日驚くことばかり、いかに今まで周りの目を意識し怯えながら、自己防衛するのに必死な毎日を送っていたかに気づかされることになったのです。

今まで感じたことのない心の軽さに驚くと同時に、顔つきまでもが変わっていきました。そして、今までほとんど接することのなかった小児との出会いが多くなり私の気持ちを動かしていくのです。こんなにも小さな子どもたちに数多くの薬剤を与えなければいけない自分。だんだん胸が痛くなってきました。なんだろう？ この胸の痛み。本当に必要な薬ってなんだろう？

人間関係の悩みがなくなったと同時に以前とは違う違和感。そんな違和感を抱えたまま、今まで薬学的知識ばかりに意識が向いていたことに改めて気づくのです。

そんな最中にホリスティックという概念に出会います。この出会いが私をさらに変えていきました。ホリスティックを学ぶにつれ、私自身が自分に対してきちんと真摯に向き合っていないことに気づいたのです。そういつたきっかけがあり、ココロの在り方もカラダに影響することを体感していくのです。今までの私の周りの環境は自分自身が作り出していたことに気づき始めたのです。そんな馬鹿な、と初めは思いましたが、自分自身の心持ちが変わっていくと、どんどん環境は変化していきました。今

までの生活とは正反対なまでに心地よい生活スタイルを過ごせるようになっていったのです。気づけば職場環境、出会う人たち、普段付き合う人たちまでが変化していったのです。

【病は気から】というのもまんざら嘘ではないと思います。さらに学びを深めていきました。ココロの在り方はカラダの在り方を、カラダの在り方はココロの在り方を生み出すのです。特別に難しいことをすることもなくちよつとしたココロの在り方で、生きづらくしている今の環境を変えることができるのです。そして授かった命で私たちは生きています。そんなカラダを丁寧に扱うことを忘れていませんか？ 基本的なことを知って自分自身と向き合う、それこそがあなたらしく健やかに生きる道だと思っています。そんなヒントがこの本には詰まっています。何か一つでも取り入れることができ、今後のあなたに役立つしてくれるならとても嬉しいです。