

まえがき

おはようございます、こんにちは、こんばんは。初めまして。本書を手を取っていただき、ありがとうございます。あなたは何がきっかけで今このページを見ているのでしょうか？ タイトルの「処方箋」という文字でしょうか？ さまざまなきっかけがあると思いますが、あなたは多かれ少なかれ「こころ」「思考」「目に見えないもの」「人間の内面」といった分野に興味があるのだと思います。そして、意識しているか無意識かはともかく、こころを整えることができたらいいな、という願望があり、こころの扱いにくさを日々感じているかもしれません。私も少々その傾向がありますが、繊細な感受性の持ち主で、誰かの言葉や外からの刺激のダメージを受けやすいかもしれませんね。

この本は、まさに「こころ」や「思考」の扱い方のコツについて述べていきます。こころはもともと、どこまでも広がる平穏さのようなものを持っています。でも、私たちはそれに気づかなかったり、自ら波立てたりします。時に、誰かから乱されたと勘違いして、泣いたり悔しがったりします。こころは、本当はいつも穏やかだし、穏

やかでいられる、ということに気づく、そしてなぜ荒れてしまうのかに気づく、この本ではそのヒントについて綴っていきます。

私自身について少し述べますと、私はいわゆる「いい子」で育ち、いわゆる「いい学校」「いい会社」に入ったといえる部分もあるかもしれませんが。「こころ」や精神面にはまったく興味を持っていませんでしたが、オーバーワークと友人の死が重なって「うつ病」になったことをきっかけにyogaや瞑想に触れ始めました。そして、「こころ」のあり方、持ちようを変えるだけで、生きづらかった世界が少しずつ明るく楽しいもの変わってくるのを目の当たりにしました。

今は会社員をしながらyogaと瞑想をシェアする生活が続いています。この本はyoga・瞑想の学びを続ける過程で、見て聞いて体験して感じた「こころとは何か？」という問いに対する答え、「こころ」との向き合い方、それによって、周囲に振り回されることなく「わたし」中心に、日々の生活を少しずつ快適なものに変えていくコツについて考えを述べています。日常生活の中に取り入れられるちょっとしたワークもいくつかご紹介しています。見聞きしたことをそのまま書いているのではなく、実

践して「なるほど！　そうか！」と思ったことだけを私の言葉で綴っています。

人間は「人の間」と書きますね。他人と関わって生きています。自分のところに向き合うだけでなく、家庭内、友人関係、地域や学校や職場などにおけるあらゆる人間関係でのこのころのあり方のコツ、さらにモノとの付き合い方のポイントについても触れています。これらはすべて些細な気づきの積み重ねです。「こういうときに、こういう思考ループに入ってしまうのが私の癖だな」と気づいて、少しずつループに入る回数を少なくしていくこと。これが続けていくことで少しずつ「このころ」の状態・あり方が変わっていきます。他人や環境に振り回されることなく、ドッシリと構えていられるようになります。

人生、いろいろなことが起こりますね。数年前の冬になりますが、25年ぶり（!!）にスキーへ行つて、転んで骨盤を3カ所骨折する、という事件が起きました。他のパーツは元気なのに身の回りのことが一切できず、介護入院することになりました。仕事へ行けないし、y o g a のレッスンは休まないといけないし、そもそも今後もしも

aを続けることはできるのか？ という心配もありました。以前の私だと、心配や不安に飲み込まれて、周囲もネガティブな空気に巻き込んでしまっていたと思うのですが、ありがたいことに「こころ」のあり方について少々実践していたからか、落ち込むどころか「人間の身体について知るチャンス」「憧れの松葉杖！」と、どちらかというと骨折生活を満喫し、ドクターの見立ての半分の期間で退院、無事に社会復帰することができました。このときほど「こころ」について向き合う機会を持てていなかったと思ったことはありません（もちろん、今は以前と同じように活動できています）。

この本を読み終えたところで、人生や価値観が劇的に変わる、ガラッと見える景色が変わるということはありません。でも、この本をきっかけに、薄紙を1枚1枚重ねていくような気づきを繰り返すうちに、振り返ったら元いたところとまったく違うところにいる、元向いていた方向と別の方向を向いているあなたに気づくはずです。あなたが善いほうに変われば、身近な人やモノが変わります。さらに周りの人もモノも変わります。もちろん、善いほうに。

と、書いたところで、私は仙人でも達人でもありません。日々失敗しながら実践を続けているひとりの人間です。ともに、毎日をよりよいものに変えていきませんか？あなたの「ここに」に、周囲に翻弄されることなく、仮に翻弄されても元に戻るしなやかさが生まれますように。もともと存在する穏やかなところが「あ、あった！」と見つけられますように。

