

## はじめに

私は毎日「ありがとう」という言葉をたくさん使うようにしています。「ありがとう」という言葉には相手だけでなく、自分自身をも笑顔にし、元気にさせるパワーがあるからです。

世の中では、〇〇ハラズメント、ワンオペ育児、子どもたちの間のいじめ、さらには大人間のいじめ問題など、さまざまな問題が私たちを取り巻いています。職場や学校、家庭において、それらの問題が私たちの前に立ち塞がり、身動きができずに悩み、心を壊してしまう方も多いです。

私もその中のひとりで、対人関係の問題やさまざまな出来事の中で、心がすり減り、体も蝕まれていきました。たくさんのかたわりによる生きにくさで、自分の心に向き合いきれなくなったとき、この世界を手放そうとしたのです。そんなときにヨガに出逢い、まずは体を動かすことで体調が整っていきました。さらに、ヨガ哲学に出会ったことで、感情をコントロールすることを学びました。ヨガ哲学は、この世界の捉え方、自分との向き合い方を教え

てくれました。それらが、私を「今を生きる」ということに導いてくれたのです。

この素晴らしい体験をたくさんの人に伝えたい。私のようなつらい思いをした人を救いたい。そのために、ヨガ講師になりました。自らの体験を語ることで、ヨガ哲学をより身近なものとして、皆さんに伝えていきたいと思っています。

今の時代は、リアルで人と接するよりも、インターネット上で人と接する機会が多くなっています。たくさん情報が得られるこの時代は、一見とても便利です。しかし、それに振り回されて、疲れてしまう人も多くいます。アンチと呼ばれる存在や批判コメントにたくさんの人が傷ついています。それは、いつ自分に起きるかもわかりません。自分だけではなく、大切な人が巻き込まれるかもしれません。対面していないからこそ、もっと人との関わり方に気をつけないといけないのです。しかし、それができない人がいることも事実。そんな時代の中で、自分を守るのは、結局自分だけです。自分を守るとは、SNSの使い方や付き合い方が重要なのもちろんですが、自分の心を保つ方法を知っておくこと、そして、自分の今に責任を持つことが何よりも大切なのです。

子育ての現場でも同じことが言えます。たくさん情報が得られる現代だからこそ、悩むことも多くなってきました。私は保育士としてたくさん子どもたち、そして親御さんたちと関わってきました。今でも、赤ちゃんのヨガ教室、キッズヨガ、産後ヨガやマタニティヨガなど、子どもや親御さんと関わる機会は絶やさないようにしています。それは、一番支えていきたい存在だからです。子育てと仕事を両立している方も多くいます。

あれもこれも頑張りすぎて疲弊しているそんな姿を見たくないのです。そして、現代の子どもたちに、自分の心を学び自らコントロールする術を伝えていきたいのです。

今の子どもたちが、かつての私のように心を壊してつらい思いをしないように、大切な命を自分の手で終わらすことのないように。いつでも、自分は大切で尊い存在なのだと思いと誇りを持って生きていてほしい。それが、この本を通して少しでも伝わればいいなど願っています。

つまり、本書で伝えたいことは、自分との向き合い方、相手との向き合い方、そして何よりも今を生きるための術です。私がヨガから学んだこと、周りの人たちが教えてくれたこと

があなたの生きるヒントになれば幸いです。

この本の内容が理解できない、受け止められない、今はそうかもしれません。それはそれでいいのです。今受け取れなくても、いつか受け取ることができる日がやってくるかもしれません。パラパラとページをめくった先に、もしかしたらあなたに必要な言葉があるかもしれません。あなたのそのつらさや不安や戸惑いに少しでも寄り添うことができたなら。あなたがあなたのことを認めて、あなた自身を好きになり、たくさんの愛と“ありがとう”で包まれてほしい。

私とは何者なのかを知っていきましよう。

人とは何者なのかを知ってうまく付き合っていましよう。

今を生きる大切さを知って実践していきましよう。

この世界を好きになって、自由にあなたらしく生きていきましよう。

この本を通して、あなたがあなたを愛し、素敵な笑顔が増えますように。

“ありがとう”が溢れる毎日になりますように。