

前書き

皆さんこんにちは。

今日は、この本を手を取っていただいて本当にありがとうございます。
皆さんにこの本を通して出会えたことがすごく嬉しいです。

私は、今夢だったプロボウラーとして試合はもちろん、ボウリング場でたくさんの皆さんとボウリングの魅力を共有できるとても幸せなお仕事をさせていただいています。

ただ、今の私からはあまり想像できないかもしれないかもしれませんが、10歳の頃に摂食障害を発症し、最悪のときには生死をさまよう日々を過ごしました。

たった今も何も不安がないことを完治というなら、まったくと言っていいほど、完治はしていません。

ただ、摂食障害を持っていることすら受け入れて、上手に付き合っていく生き方ができている
気がします。

完治を目指すというよりも、摂食障害と友達のように手をつないで付き合うようにしていく気
持ちになれたとき初めて、心が軽くなったように思います。

そんな私から皆さんに伝えたいことがあります。

「とにかく生きていてね！」

そしてその先には、

摂食障害でも大丈夫。

治らなくても大丈夫。

治っても大丈夫。

摂食障害と一緒に夢を叶えていける。

摂食障害と一緒に幸せになれる。

と思える日がくること。

そしてふと摂食障害であることを忘れている瞬間がある日がくるかもしれない。

いつかそつと、摂食障害という心の杖を手放していたときまた違った世界があるかもしれない。でも、そうじゃなくても大丈夫。

いろいろ矛盾したような言葉に聞こえるかもしれないけれど、

今は信じられなくても、

その瞬間が訪れるときは必ずくる。

「とにかく生きよう　とにかく生きて　とにかく生きていてほしい」

もしこの本を読んでくれる今日が死ぬほどつらくても、
死んでしまいたいと思うぐらい苦しくても、

「とにかく生きていてね」「死なない約束をしよう」

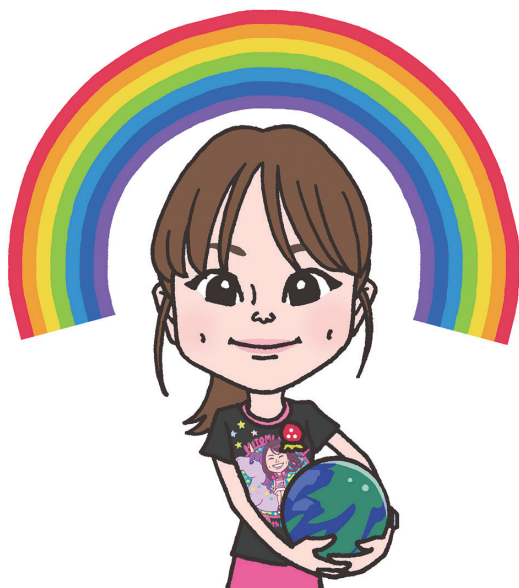
必ず生きていてよかったと思える日がくることを私が保証します。

この本を手にとってくれてありがとうございます。

ゆつくりと、読みたいところから、読みたいだけ読んでみていただけたら嬉しいです。

疲れたら休んでね。

皆に出会えて本当に嬉しいです。



安藤
瞳