

## まえがき

私は管理栄養士として働きながら、アーティストとして作品を作り、おまけにヒーリングまで学んで、ついにはヒーラーとしてサロンを開いてしまいました。そのバイタリティは一体どこからくるのでしょうか？

幼少期、外では言葉を発することができずに、殻にこもりがちで、ずっと1人の世界で遊んでいた私でした。絵本の中の世界は私をとて幸せにしてくれました。だから私はグリム童話のヘンゼルとグレーテルのお話に出てくる魔女の家、お菓子でできたお家を作るアーティストとなりました。この絵本の世界を現実の世界で表現し、その楽しさをたくさんの人と共有したいと思ったからです。

そしてアーティストとして開業した翌年、その大好きな目に見えない世界が現実にあることを知り、とても興味を持ちました。それは形而上学（目に見えない世界についての学問）というものです。私は夢中で学び始めました。今も学び続けています。それまで、生きづらいながらも自

分なりに努力して、社会に合わせて生きてきました。ヒーリングは目に見えないエネルギーの世界です。それを受けることにより、だんだんと自分の内側の何かが目覚めていきました。

自助努力だけでは変えられなかったもの。それは愛、そして情熱。自分への信頼。何にも縛られず、自分らしさを表現して生きることを自分自身に許すこと。そして夫の病。彼もまた、私と同じように苦しんでいました。だから、私はヒーラーになりました。多くの人が自分を開花させて人生をクリエイション（創造）することができたら、人生は変わる！ 未来、そして世界は、変わる！ そう思うようになりました。

そうはいっても、人生いろいろあります。だけど諦めてほしくないのです。私も諦めたくありません。幼少期からの生きづらさに加え、愛する家族の死、病気や介護、私自身のがん、そして新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。さまざまな状況の中、恐れや不安、悲しみや苦しみを味わい……それでも私は喜びに満ちた人生を創造していきます。いろいろなことがあるのが人生です。そしてそれを作るのは自分自身です。決してここに書かれたことはサクセスストーリーなどではありません。これから先もきつといろいろなことがあると思います。こうすれば幸せにな

れるという一律の答えなど、ないのです。そう、答えはひとりひとりの内側にしかないのです。

そして私は一生懸命自分で作ってきたこの人生、案外気に入っています。そんな1人の人間の生き様が1人でも多くの人に勇気や元気をもたらすことができるなら、これほど嬉しいことはありません。だから私は、この執筆のお話をお受けすることにしました。みんな、自分が思うよりもっともっと、幸せになれるのです。その可能性は無限大です。人生を自分自身の手で創造していきましよう。

