

ヨガと私と子ども達

～まじめなママは辞めました～



HARUKA

前書き

最近、

心の底から笑いましたか？

何かを見てきれいだと感じましたか？

誰かに親切にされたと感じましたか？

大事な人に素直に愛情表現ができていますか？

私は、こういうことができなくなったとき、ヨガを始めました。

その頃は、会社員として働きながら、二人の子どもを育てていました。長男が3歳、次男が1歳の頃です。夫は毎日遅くまで残業、実家や親戚からも離れて核家族で暮らしていたので、自分一人子育てをしていると感じていました。会社では、育児のため短時間勤務で働き、限られた時間の中で成果を出すべく、息つく間も惜しんで働いていました。毎日が追われるように過ぎ、心も体もクタクタでした。自分の体を少しでも労わろうとヨガを始めました。

腰痛や肩凝りの改善を目的に始めたヨガでしたが、ヨガのレッスンを受けた後は、心も少し軽くな

るような感覚がありました。自分の都合で子ども達を置いて出かけることはほとんどなかったのですが、月に一度だけ夫に子ども達を預けてヨガのレッスンにでかけていました。

父が癌で病死したことから、私は、20代の頃から、ストレスとの付き合い方や、目に見えない、心を支える何かについて興味を持っていました。心を大事にする生き方をするにはどうすれば良いだろうと思っていました。

それにもかかわらず、そのころの私は、産後の職場復帰のタイミングで変わってしまった仕事内容に夢を持ってず、ただ忙しく毎日仕事をして、そのイライラを家に持ち帰って子ども達と関わっていました。保育所に子ども達を迎えにいったときに、先生がかけてくれる優しい言葉に涙していました。子ども達を愛しているのに、「なぜ、やらなきゃいけないことばかり追われて、一緒に笑い合える時間が少ないのだろう」と思っていました。

私は、「心も少し軽くなる」と感じたヨガを学ぶことにしました。心を大事にする生き方の具体的な手がかりが得られると思ったのです。

期待通り、ヨガからたくさんのごことを学ぶことができました。その学んだことのひとつに、「今この瞬間この場所」とどまるということがあります。私たちは、過去への後悔や、未来への不安に、心をとらわれがちです。その心を、「今この瞬間この場所」とどめることで、自分に与えられているも

のに満足し、幸福感が生まれるようになります。

そんな素晴らしいことを学び、経験し、習得したはずなのに、私はドタバタと毎日を過ごし、ときに失敗した後悔し、ときに将来への不安で途方にくれます。ときに泣いたり怒ったりもします。それでも、ふとした瞬間に、「私は大丈夫だ、幸せだ」と、「今この瞬間この場所」に戻れるようになったように思います。

この本はHow To本ではありません。仕事について、子育てについて、生きることについて、絶対のHow Toなんてないと思っています。ですから、この本では、私が、仕事や子育てで向き合い、学んできたことを書くかと思うと思います。この本を読んでもくれた人が、いろんな生き方があるんだ、自分らしくいればいいんだ、と思えるようになったらいいなと思います。肩の力が抜けて、心が少し軽くなったらいいなと思います。

優しい気持ちになって、その気持ちが周りにも伝染すればいいなと思います。それは、この本のおかげでも、ヨガのおかげでもなくて、自分の力で起こすことなんです。