

## まえがき

わたしの書いた本を手にとってもらい、とてもうれしく思います。

あなたは今を満足していますか？

わたしはごくごく普通といわれる家庭に育ちました。学校もそれなりに出て、看護師という職業を選び、旦那さんもいて、子どもたちもいて、家族も仲良くて。子どもたちも特別手のかかることはなく、お金もたくさんはないけれど困ることもなく、いわゆる、今の『日本の社会』という、物差しを使うとするのならば、

「何の不満もない」

そんなくくりに入っているように思います。そう、不満はないのです。でも、まった

く、満足なんてしていなかった。そんな私が40を過ぎた頃に、こころを学ぶことに出会いました。

「H I Tキャラクターロジー®心理学」

すべての出来事は必ず意味がある。それがたとえどれだけ残酷でつらいことであっても、私たちはそこから学ぶという思考を持つているから。そして、そこに絡まっている自分の感情を感じるということ。自分の感じる事ができなかつた「感情」を感じる事ができると、まったく未知なる私と出会うことができるようになること。数々の出来事が現実の出来事として起こってくるといふこと。そんなことを知りました。こころの動き、思考と感情と身体のつながりを、自分の言葉で、アウトプットしていこう！そんな意図を立て、アメブロを書きはじめました。

そしてアメブロを通して、出会いがありました。「本を書いてみませんか？」そんなメッセージが届きました。

私の中で「本を出す」なんていう現実には全くないことです。

でも、私自身の身体から出てくる文章を人の目に触れるところで表現することによって、起こってきた現実でもあるわけです。

そう、こうやって「目にみえない何か」というものが、私たち人が生きる現実の世界に大きく作用しているのだなど、感じていきます。

この「目に見えない何か」を知りたい、と、私は何かに突き動かされるように、一瞬、一瞬の自分に起こる、内面にアクセスすることを続けていきます。

私は何をするためにこの世界に生まれてきたのだろう。

この世界で実現したいことって何なのだろう。

この自分の内側の世界を意識化すると大きく現実が変わっていつている私です。

結果や、答えを出すことではなく、ただ、自分に起こる、よくもわるくもの出来事に對して「一体、何が起こっているんだらう」と疑問を持ち続けていくプロセスが生きていることなのかもしれません。

『こころの癒やし』これをテーマとした本。「こころと身体の関係性」と目には見えない

いけど確実に人間には存在する「エネルギーと身体とところ」。目に見えないことをいかに伝えていこうか。この地球上に生きている人という生き物であれば必ずだれもがもっている、見えない力。こころと身体の関係性を知ること、身体を通して理解することができたのならば、思ってもみない現実の出来事が、必ずあなたの周りに起こってきます。それを私が体験してきたことを通して伝えたい。

私は今、生きていることにとっても満足しています。