

はじめに

はじめまして。

この本を手にとってくださいありがとうございます。

私は五感を使って心身を癒やすヒーリングサロンを主宰しているあるまんMICHICOです。もともとは心理療法指導室でカウンセラーとして従事していたのですが、あの頃の私は日々来られる来談者の受容と共感に努め、その結果共感しすぎて巻き込まれ、限界を感じて辞めました。そんな矢先プライベートでも父の死という出来事が重なり、悲しみと後悔、先の見えない暗闇にひとりきりでいるような気持ちになっていて、私自身が心を病んでしまうという経験をしました。

そんな時期に、カリフォルニア州の心理学研究所で心を癒やす身体のマッサージを受け、学ぶという機会に出会ったのです。その場所は私が今まで生活していた場所とはまったく別次元の空間でした。手のぬくもりが究極の癒やしになることを知り、目に映る美しい海や畑の光景、漂う花やフルーツの香り、さらに寄せては返す波の音や風のざわめきや鳥の声に、そして採れたての新鮮な野菜や果物、穀物などの滋養を受け、私はどんどん回復することができました。五感に気持ちを向けることで自分の本質を思い出し、整理することができたのです。

私のサロンはそんな私の闇と光の体験から生まれました。

闇から抜け出した今思うことは、苦しみも悲しみも必要だったということです。

輝く光が闇とともにあるように……。

この本は、あの頃の私のように闇のなかにいるような気持ちになっている方に読んでいただきたいと思っています。そして本質を思い出して光を見つけるきっかけになれば、そんな思いを込めて綴りました。

あろまんM I C H I C O