

まえがき

こんにちは、深文みふみです。

このたびはこの本を手にとってくださり、本当にありがとうございます。文字越しにはありませんがあなたと出会えたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

私は「本を選ぶ」ことが、自分を見つめる時間になるのでとても好きです。何か調べ物がしたいのか。もしくは何も決めず、ただちよつと今のモヤモヤを解決したいのか。理由はさまざまあるでしょうが、ずらーつと無数に並んだ本の中から気になるものを手に取る。たったそれだけで、もうその本とは「ご縁」があるのだと私は思っています。

人間には誰にでも「直感」「野生の勘」的なものがあります。それは無意識の領域や、ほんの一瞬の初動に表れたりします。ただ現代に生きる私たちは、外部からの刺激が多い中で日々過ごしています。自分の直感を使う機会が大幅に減っているのです。本当は、すべての人間が素晴らしい直感力を持っているのに、です。

その直感力を活かすタイミングというのが「何かを選ぶとき」です。私たちは日々、小さなものから大きなものまで、一瞬一瞬「選択」を繰り返しています。ぼけーつと過ごしている時間も「ぼけーつとする時間」を「選んでいる」のです。

先ほど例に挙げた本選びもそう。あなたはなんとなく本を手にとっているのかもしれませんが、それは紛れもなく、あなたの直感があなたに必要だと思ったから手に取っているのです。時間と体力とお金が無限ならそのすべてを読んでみたいところですが、そうはいきません。

そこから理性を働かせてさらに絞り込んでいく必要があります。そこに「選んだ本」と「選ばれなかった本」が出てきます。「選ばれなかった本」にも存在する理由があります。なぜ興味を持ったのだろう？ なぜ選ばなかったのだろうか？ 選ばれなかった本にも、気づきのヒントが満載です。

そんなときに浮かんでくる言葉や感覚。それを見つめていく作業が「内観」の一つだと思います。自分の内なる声と対話するには少し慣れが必要です。でもその感覚に馴染んでくると、自分の中にたくさんのさまざまな声が行き交っていることがわかってくると思います。きつとバラバラなことを言うているでしょう。ちよつとうるさいぐらいいかもしれません。でもその声すべてが「あなた」なのです。特定の声を打ち消す必要はなく、ただそこにあると認めてあげるだけでいい。そうするときつと、あなたの心や身体は安心してくるでしょう。あなたはあなたに認めてほしいと叫んでいるのです。

あなたは今回、この本を選んでくれました。この本は、私が十五年以上自分と向き合いつづけて得た、一つの答えをお伝えするものです。私は双極性障害Ⅱ型という心の不安定さを持っています。ずっと自分に振り回されてきました。そんな自分が本当に大嫌いでした。

でも少しずつ自分の扱い方がわかり、今では「バラバラな自分でいい」ということに着地しました。とても安心しました。その感覚や学びがもしかしたらあなたの助けになるかもしれない。そうだったらいいな。そんな思いでお伝えしていきたいと思います。

少しでもあなたの心が軽くなり、あなたの道を進んでいきますように。そんな願いを込めて。

「あなたの中に、答えはあります」