

まえがき

あなたは自分のための「自分人生」を送っていますか。

あなたの人生はあなた次第でどうにでも変われるとわたしは思っています。

一度きりの人生、悔いなく過ごしませんか。

わたしはパニック障害になったことで人生を遠回りしましたが、そのパニック障害になつたおかげで、わたしのための「わたし人生」を送ることができています。そのきっかけをこの本に詰め込みました。みなさん、人生が変わるきっかけは人それぞれだと思いますが、「人生はつらいもの」と毎日苦痛に過ごしていたわたしが、今では「人生は楽しい。最後まで楽しむぞ」と変わることができたきっかけを紹介させていただきます。

では、まずわたしの自己紹介から。

わたしは18歳のときに初めてパニック障害と診断され、一度は完治したものの26歳のとき

に再発、今もまだパニック障害と付き合っています。その約14年の間にたくさんの経験をしました。

結婚・妊娠・出産・産後うつ・父の死など、嬉しいこともあれば悲しくつらい出来事もあり、わたし自身の心の波は大きく揺れ動きながらも、少しずつ少しずつですが、改善の方向に向かっていっています。第三子出産後、気持ちがより不安定になったことをきっかけに「真面目に心療内科に通って治そう」と心に決め抗うつ剤を服用しはじめたら、嘘のように不安が薄れていきました。

「こんな薬に毎日が暮らせるのなら、もっと早くに薬を飲みはじめれば良かった」と思うほどでした。体調が安定し喜んでいたわたしですが抗うつ剤の副作用で激的に太りました。この激太りがわたしの人生を変える大きなきっかけになったのです。

激太りを解消するためにわたしはダイエットをすることを決意しました。食事量を減らして運動をすれば簡単に痩せることができると思っていましたが、わたしは食事制限をして低血糖症状になるとパニック発作を起こすかもしれないという不安感に襲われ、結局食事制限

によるダイエットを断念しました。

そんなときタイミングよく村田友美子先生の『くびれ母ちゃんのゆるめるカラダ DVD付き』（扶桑社）という本に出会い、「姿勢を改善して見えた目美ボディ」になる方法があることを知り、早速本や友美子先生が配信されていた動画を観て、インナーマッスルのトレーニングを始めました。パニック障害持ちのわたしにとって、ジムに通うことはとても不安に感じることだったので、自宅でトレーニングができるということは本当に嬉しいことでした。

自宅でトレーニングできるメリットはありましたが、真似してトレーニングをしているわたしのフォームが正解なのか指摘してくれるトレーナーさんはいなかったので、そこがデメリットでもありました。だからこそわたしは何度も何度も動画や本を参考にトライ・アンド・エラーを繰り返しながら、自分の感覚（内側）と向き合いながらトレーニングを続けることができました。

その結果、姿勢が改善しただけでなく、抗うつ剤を服用しても拭いきれなかった「不安感」が気づいたらなくなっていくたのです。わたしはこの経験に衝撃を受け、フィジカル的

なアプローチでもパニック障害の症状は良くなっていくことを確信しました。これがわたしが初めて「体と心のつながり」を感じたときでした。

それをきっかけにわたしは自分の体のメンテナンスをすることで心のケアをすることが習慣となりました。自分の体を見ることは自分の心を見ることです。

すべての方に当てはまることではないとは思いますが、この本を通して自分の心と体のつながりは本当にあるということを感じていただけたらと思います。そして、あなたとは何者であって、本当は何がしたいと思っているのかを考えるヒントになることと思います。わたしはパニック障害と長年付き合うことで、今本来のわたしを取り戻してきています。それは「瞑想」や「呼吸」がキーポイントとなつていくからです。あなたの生活にもぜひ「瞑想」や「呼吸」を味方に、人生を過ごしていただきたいです。

人生は一度きり。あなたのための人生を送るきっかけになりますように。