

自然力

く地球からのオクリモノく

八島 広明



まえがき

なぜ？

なぜ動物は進化し続けるのか？

なぜ動物は食べ合うのか？

なぜ動物は絶滅するのか？

なぜ人は生まれてきたのか？

なぜ人は夢を見るのか？

なぜ人は自然や動物を失わせるのか？

なぜ自然は地球を生んだのか？

なぜ自然は美しく、時に厳しいのか？

なぜ自然は人を生み、力を与えたのだろうか？

人はいつの間にか、大切な「なぜ？」を忘れてしまったように思います。

時間に追われ、機械に囲まれ、金や権力に心を蝕まれ、味覚や食欲の奴隷となり、何の罪もない動物たちを、私欲を満たすためだけに殺め絶滅させ、地球を住みやすいように好き放題開発し、自然が四十六億年かけて創り上げた歴史までをも破壊しています。

私は一人の治療家です。そんな私がなぜこのような本を執筆することになったのか、その始まりは、ギャラクシーブックスの黒田さんという方からの電話からでした。昨年の一月に「夢」というタイトルのブログ記事を投稿したのですが、その時に書いた夢が「日本を変える」というものでした。私一人の小さな声ではありますが、その想いや志、人生の舵取りの仕方などを子どもたちに伝え、大きな夢を実現していつてもらい、いつの日かその子どもたちが日本を変え、世界を変え、自然をも変えられると強く信じて全力で叫んでみました。

その声は、すぐにネットを通じて黒田さんの耳に入り「その夢を応援させてもらえませんか？」と、執筆の依頼を頂きました。そこから、私の人生で初の暗中模索の執筆活動が始まりました。初めは依頼のとおり「健康」をテーマに執筆を始めましたので、一人でも多くの方に「健康な生き

方」を知ってもらいたいという想いでした。

しかし、執筆を続けていく中で、生きる意味、進化の理由、真の健康、夢の実現など、すべてにおいて自然は私たち人間に、数多くの力や知恵を「オクリモノ」として授けてくれているのではないかと感じるようになりました。

そう感じた時、私は「本書を単なる『健康』をテーマにした一冊で終わらせてはならない」という使命感に駆られました。筆をおく頃には「自然が訴えるメッセージを少しでもたくさんの方に伝えたい」という想いに変わっていました。

遅くなりましたが、この度は本書を手にとっていただきまして誠にありがとうございます。おそらく「この本を読んでみようかな？」と思い、ここまで読んでくださった貴方は少なからず、今の人間と自然との関わり方に、疑問を持っていらっしゃると思います。

そのため第一章は「自然との関わりについての気づき」をテーマとして書くことにしました。地球が四十六億年前に誕生してからの歩み、そこに生まれてきた万物に対する無償の愛といえるほ

どの地球の優しさについて話します。更に人間が自然を大切にすることを、現状を踏まえ
て知っていただく章にしました。

第二章から第四章は「自然の力を使って真の健康を目指す」をテーマに展開しました。私は大
きく分けて「食」、「運動」、「心身のバランス」の三本柱で健康は成り立っていると考えています。
そのため、それらを順に自然と健康がどのように繋がっているのかを、いくつかの例を出しながら
噛み砕いて話していきます。

第五章は、それまでの章をどのように日常へ取り入れれば良いのかを、ビジネスパーソンやホー
ムメーカー（主婦あるいは主夫）、育児中の方、ご高齢の方などの、一日のタイムテーブル例を挙
げて紹介します。なぜこの章を、あえてタイムテーブル方式にしたかといいますと、少しでも前
章までの内容を多くの方の日常へ導入してもらう方法はないかと、編集の黒田さんと話し合った
末の決断です。

そして最終章は「後世に伝えるべき心」というテーマですが、この章では将来こんなふうにな

りたいと願う子どもたちの、後押しとなるような内容を意識して書きました。一見、自然とは関係のないことのようにですが、夢の実現に向けた目標や行動計画、実行、自己対話などは、宇宙の法則に則って行うことで確実に前進してくれます。また、子どものモチベーションや考えを引き出すコミュニケーション方法も、プロ野球選手を指す少年を例に挙げて紹介しています。少しでも子育て中の方の力になる章になっていれば幸いに思います。

以上、本書の内容と想いを紹介しました。一人でも多くの方に読んでいただき、「ヒトとヒト」、「ヒトと動物」、「ヒトと自然」の関わり方が良い方向に深化していくことができれば、自然環境の破壊を食い止め、いつの日か美しく神秘的な、地球本来の姿を取り戻せると信じています。

それでは、理解しにくい表現も散見しているかと思いますが、自然と向き合うような柔和な気持ちで、地球からの「オクリモノ」を受け取ってくださいとありがたいです。