

## はじめに

はじめまして、何かのご縁で、この本を手にとってください、ありがとうございます。  
まず、最初に一言申し上げます。パニック障害は必ず治ります。そして、克服した時には必ず今よりも幸せな人生が待っています。

現在、ヨガのインストラクター（会社員との兼業）をさせて頂いています。どこにもいる普通の若者ですが、一つ違うのは、パニック障害を発症して克服しました。そして、以前よりも幸せな人生になりました。過去の経験が、現在のヨガインストラクターとしての考え方や生き方にとっても大きな影響を与えています。

私は、ヨガに出会ったことで、人生が変わった1人です。ヨガをしていく中で、様々な気付きがあり、日常も楽しく変化していきました。ヨガに出会うと人生が変わることはヨギー（ヨガをしている人）の間では、有名な話です。私は、そんな変化をより強く実感で

きた一人です。

その理由は、先ほど述べた「パニック障害」と言われる状態（あえて、病気とは言いません）を経験したことです。人生の中で、辛い経験をしたおかげで、より大きな変化と気付きがありました。パニック障害に限らず、多くの人が、病気や悩み、コンプレックス等、自分に関する様々なストレスを抱えていると思います。

この本の中で一番お伝えしたいことは、すべては、自分の心次第です。自分の心の感じ方を工夫すれば、人生は、より楽しく快適に生きられるようになっていきます。

パニック障害になる前、ヨガに出会う前、現在で、自分の感じている世界がどう変わったのか？ 意識していること、大切にしていること、感じていることが、どう変わったのか？ ヨガを始める以前とは、何がそんなに変わったのか？ どうして変化を実感するようになったのか？ いつから変わったのか？

パニック障害を克服する過程やヨガを続ける中でたくさんの気づきや変化がありました。自分らしく生きること、自分を大切にすること、多面的な物事の見方や自分にはない新た

な価値観に出会うことが、より幸せな人生に繋がっていくと確信しています。

この本では、私がパニック障害を発症して、実際に克服するまでの過程やその中で気づいたこと、健康、幸せな人生について、今の私なりの考え方を書かせて頂いています。

パニック障害で苦しんでいる方や読んでくださる皆様の人生を、少しでもより良くすることに繋がることがあれば、心からうれしく思います。ここに記した内容が今日よりも明日の幸せに繋がることが切に願っています。