

## はじめに

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。

本書の目的は、まず私たちの心や体に起きる不調には「おおもとの原因」があるということを知っていただくにあります。

そして、「自分の力で元の自分へとかえっていく方法がある」ということも知っていただくと同時に、ぜひ「その方法を自分のものに」していただきたく本書を執筆いたしました。

まず、第1章でその原因と結果のメカニズムをお話しします。第2章では、それらを具体的に、ひとりの少年の物語に落とし込みました。さらに、1話ごとの解説とチャクラカウンセリングのポイント（自分または他者への）についてもお話しします。

物語にすることで、真に理解することを促し、また、気づきの扉の前に立ったみなさまに、扉の一つひとつを自然に開けていただくことを容易にしました。

物語に引き込まれるにつれて、心が深いところにいるもう一人の自分と共鳴していきます。

そして、深いところで変容が起こってくることを期待するとともに、普段の生活の中でさまざまな葛藤を感じたときには、この物語と照らし合わせてみることで、自分の心のブレを見つけ、活力を取り戻すことができると思っています。

だからこそ、本書を一回だけではなく、いつでも何度も読み直してください。そうすることで、きっと微調整から大きな調整まで幅広く活用できることでしょう。

また、お子さまの心と体を育むために、子育てにも活用していただきたくたいです。

物語を読むことをお子さまにすすめたり、読み聞かせをしたりして親子で楽しんでいただければと思います。

1話ごとについている解説を参考にして、読み終わったあとにお子さまと話し合ってみてください。その時間をどうか大切にしてください。

いつかお子さまが成長する道のりで困難にぶつかったとき、昔、親子で読んだこの物語を再度すずめてみてください。

またあるときは、ご両親がお子さまの心に灯りをともすための手助けとして、本書を活用してください。

本書が、お読みになるみなさまご自身、そして、ご家庭やお子さまの心と体の健康を守り、幸せな人生を歩まれるために、永くお役に立てればと願っています。

本田 名旺海