

はじめに

“また出た！ 頭が痛い。朝から体がだるい。重たく感じる。手や足先が冷たい。体のあちこちが硬くて凝って痛い！ 生理痛は毎回つらい！”

足のむくみがパンパンで痛い！ 大事なときに熱が出た！ 鼻水、咳が止まらなくて苦しい！ 体重が増えた！ 脂肪が増えた！ 激痩せした！ やつれた！”

“なんでいつもあなたは私の思い通りにならないの？ 私は困っている。私は休んでいられない。私はあなたが憎い。私はとつとあなたを変えたい！”

“……ごめんね？ そうだね。あなたにとって大切なことは外にたくさんあるもんね。でもあなたを困らせようとしているんじゃない。あなたを傷つけようとしているんじゃないんだ。あなたの命が何より大切だから、あなたの命を一番に守りたい。それだけなんだよ。不器用でごめんね。今日はちゃんと気持ちを伝えるね。少しでも伝わると嬉しいな。あなたと仲良くできるといいな。”

だって僕はあなたが大好きだから”

私は愛知県の小さな町でフィットネスやヨガ講師、健康やダイエットなどの体づくりをサポートするパーソナルトレーナーをしています。

日々、自分の体調や体型に不満を持っている女性とお話をさせていただく機会があります。

「運動しないと痩せないよね?」「健康のためにもっと運動しなきゃ!」

私も、かつては体のことといえば「痩せたい」ぐらいしか考えておらず、自分の体調や体型に自信がない、納得がいけないことに対して不満を抱え、自分の体との仲は険悪でした。

自信のなさを穴埋めするために、常に何かやらなければと自分を奮い立たせ、人一倍努力することもありました。人の評価が欲しくて、誰かに認めてほしくて、そのために全力投球することもありました。しかし、そんな努力をしたあとは、決まって体調を崩したり、疲労で寝込んだりすることもしばしば……。

よく風邪をひく、喉が弱い、低体温、頭痛、肩こり、生理痛、肌荒れ、激太り、激痩せ、下半身太り……。

私にとって、体の症状はつらいもの、私を苦しめる敵でした。

私にとって、体のコンプレックスは不満の種。

しかし、だからこそ、体づくりに向き合い続け、学びや実践を繰り返してこられました。今は、コンプレックスはギフトだと感じています。私の探求心の源であり、個性でした。

体づくりにたくさんエネルギーを注いできた中で行き着いたことは、体に対して、力づくでなんとかしてやろうと意気込んだり、即効性を求め、せつかに結果を求めることをやめて、「体の内側に意識を向けて、体と仲良く丁寧に、肩の力の抜けた『本来の自分』を生きていくこと」でした。

そう言うと、「なんだか難しそう」「面倒くさそう」と思われてしまうかもしれませんね。

私は、「楽しくないと続かない」と思っているので、いかにつらい症状を楽しめるか、いかにダイエットの過程を楽しめるか、いかに自分自身の人生を楽しめるか、常に考え続けています。

レッスンでは、運動だけでなく、食事や体の使い方、生活習慣、生理との向き合い方、心の整理方

法などもお伝えすると、「生理痛なくなりました!」「便通が良くなって体がスツキリ軽くなりました!」「しっかりと食べているのに6キロ減ってバストアップもしました!」など、喜びの報告がどんどん増えていきました。

そして、私はときどきカラダのキモチを代弁してお伝えします。そうすると、「体のことをそんなふうに考えたことなかった!」と驚かれる方、そして笑顔になる方がいます。ですから、カラダのキモチを代弁する本を書こうと決めました。

このカラダのキモチを読めば、嫌だなと思っていた体の症状のことも、体の部分のことも、ありがとうと思ってしまうかもしれません。

さあ、あなたもカラダ君と仲良くなって、本来の自分〓幸せ健康美人になりましょう♪

