人は生きていると毎日いろいろなことに直面します。

といった一見「負」と思える感情とも直面しなければいけないことも多々あります。 つめて生きていられるわけではありません。悲しいこと、つらいこと、苦しいこと、怒り、寂しさ、 それは嬉しいこと、楽しいこと、喜び、幸せ、といった、ある種自分に都合のいい感情だけを見

私もこの五十数年の間に、たくさんの感情と、人並みの体験を通して、自分の「軸」となるもの

に出会ってきました。

と「うさぎとの生活」そして「自然界からの恵み」を大切にして日々生きています。 さまざまな事柄と接する中から、興味をひくものや導きをいただいて、今は「食」と「心ごと」

2020年早々から今も尚続くコロナ禍(COVID-19)において、中でも特に「食」と「心ごと」

と「自然界からの恵み」は、厳しい現代を生き抜くための、私の心と身体の支えになっています。 緊急事態宣言下では、庭のお花やハーブたちと接することで、心も身体も救われました。今まで

ざいません)。 言下でも幸せに暮らしていける! そんな思いまで抱いたぐらいでした(不謹慎でしたら申し訳ご に接することは、大きな心の支えになりました。1回目の緊急事態宣言下では、このままずっと宣 「当たり前」と思っていた日常が、当たり前のこととして過ごせなくなったとき、自然界からの恵み

きっかけにもなりました。 気になるわけにはいかない! 命を絶つわけにはいかない! という「健康に生きること」への強 い気持ちを持たせてくれ、そのことがさらに「食」や「アロマ」「ハーブ」と私を強く結びつける さらにうさぎとの生活が私たち家族にはあって、そのことは、入院するわけにはいかない!

ばかりでした 感と、多くの「負」の感情に支配された毎日で、自分のことは悲劇のヒロインにしか思えないこと てくれました。不妊治療を経験された方ならおわかりいただけると思いますが、少しの喜び・幸福 私は30歳のころから40代半ばまで不妊治療を経験し、その経験がこの4つのことと私を結びつけ

身体も充実した毎日を送らせてもらっています。 でもそこから掴み取ったものは、私のそれからの人生をとても幸せなものに変化させ、日々心も

徨っている方がいらっしゃったり、その場に立ちすくんでいる方がいらっしゃれば、いろいろな感 今、何か「負」の感情をもたらす出来事と直面し、その出口がどこなのか、いつなのか……と彷

情を経験しながら、生き抜いてほしい! 立ち向かってほしい! そう思います。

私以上に大変なご経験をされた方、されている真っ最中の方、たくさんいらっしゃることと思い

妊治療を通して出会った4つのことについて書いています。 この本は、京都の山間部の自宅の一室で、ひっそりとアロマトリートメントをしている私が、不

ば……、何かほんの少しでもお役に立てるのであれば……、という思いで、勇気を出して書きました。 自分は暗闇を歩いている……と思っていらっしゃる方へ、明日への一歩前進の心の支えになれ

最後まで読んでいただけたら嬉しいです。

