

## まえがき

病名のつく病氣、だけでなく、現代の生活の中では、病名はつかないけれど、なんとなく不調が続く、なんとなく気が湧かない、だるい、頭が痛い……といった、心身の不調はとも多く見られます。どうせこんなものだ、薬も効かないのなら仕方がない、……と、半ば諦め、「なんとなく不調」に目をつぶり、日々を暮らしている方もいらっしゃると思います。

医師になって16年。子どもからお年寄りまで、数多くの患者さんたちとお会いしていると、そんな「なんとなく不調」を抱えている方がたくさんいました。また、私自身も10代から30代にかけて、摂食障害や抑うつ状態、重度の生理不順など、多くの不調を長く抱え、生きる希望を失っていた時期がありました。

そんな私が、少しずつココロもカラダもすこやかになり、失ってしまったと思っていた自分の命の明るさ・感動や好奇心、意欲や人へのやさしさ、といったものが、戻ってきたとき。「ああ、失ったと思っていたけれど、ちゃんと自分の中にあっただの。見えなくなっていただけなんだ」と気づきました。

あれだけどん底の状態からでも、人のココロもカラダも、本当に回復していける。回復したら、意欲や希望も自然と湧いてくる、そして幸せになっていけるのだ、ということを実感しました。人のカラダやココロがもともと備えている回復力、生きる力の力強さや明るさに驚き、感動を覚え、ココロやカラダを調えることの大切さを痛感しました。

心身の不調が続き、先が見えないような状況にあるとき、自分の心身に回復する力があることがとても信じられなくなります。もう元気に笑える日はこないのではないか。この不調をずっと抱えたまま生きるしかない。そんなふうにすら思うこともあります。

たとえ失ったように見えても、それは見えなくなってしまうだけ。ゆっくりでも、少しずつ自分の心身を調べ、エネルギーが回復してくると、必ず自分の中の生きる力が湧き上がってきます。

私たちの誰もが、そんな素晴らしい生きる力を備えています。カラダやココロが回復してくると、自然と私たちは何かをやりたくなったり、誰かに会いたくなったり、といった純粋な意欲が湧いてきます。それは人間に与えられた素晴らしい力で、明るく力強いその力は、あなたを幸せにしていくなかともいえます。

その力の存在を思うと、人の生命は、生きて、次の世代へ命をつなぐ、ただそのためにだけあるのでなく、すこやかになり、その先にある幸せに向かうためにあるのだと、思うようになりました。私た

ちひとりひとりに備わっている、すこやかに幸せになるための力、それは神様から私たち生きとし生けるものへの素晴らしい贈り物です。

自分の心身が持つているそんな力を、何より信じてあげることがとても大切です。それは、誰の中にも、あなたの中にも、必ずあります。

私たちが本来備えている、この素晴らしい力を引き出すためには、ココロやカラダを調えることが必要です。この本で私は、その調え方のヒントをたくさん書きました。カラダやココロが本来に必要とするものを、コツコツていねいに調べていくことで、あなたはもつとすこやかに、幸せになれる。そして、あなたが幸せになると、あなたを取り巻く大切な人たちへも、その幸せは広がっていきます。

この本が、あなたがすこやかに、幸せになるためのヒントになりましたら、これほどうれしいことはありません。