

はじめに

この本を手にとつてくださったあなたは、もしかすると年を重ねることに不安を覚えながら、これからの生き方を模索していらつしやるかもしれません。鏡の中の自分の顔に昨日までなかったシワを見つけ、ため息をついている人、若い頃を振り返り「もっと別の道を選んでいれば」「もっと頑張つていれば」と苦い後悔を抱いている人もいるかもしれません。これは、そんなあなたに捧げる本です。私と似た状況にあるあなたに共感し、寄り添えると信じているからです。

私は小さい頃から自分に自信が持てず、大人や友達に媚びるところがありました。大人になってからもずっと、自信のなさが私の中でくすぶり続けていましたが、自分が自分の価値を認められなければ何事も始まらないことを、学びと経験を通して知りました。そして、人生の折り返し地点を過ぎて出会った陰陽五行の思想によって、初めて「自分は自分であつて、他人と比べる必要はない」ということを知り、「こうでなくてはならない」の重荷を降ろすことができました。

宇宙の万物は「陰」と「陽」の関係で成り立っているという古代中国哲学「陰陽論」に出会ったのは、40歳を過ぎてからでした。漢方、四柱推命学という「陰陽論」と「五行論」を基礎とする学問をひもとくうちに、1人の体質や資質や人間関係、社会全体の動きなどすべての物事を、陰陽論に照らし合わせて考える癖がついて

いました。

まず気づいたのは、「私」という人間を誰よりも理解しているはずの自分自身が、実はまったく理解できていなかったという事実。相手はどう思うか？ 他人からどう見られたいかを気にして、「こうでなければいいのに」「あの人のようにできたらいいのに」と、常に他の比較対象を隣に置き、肝心の自分自身を置いてきぼりにしてきたこと。

「陰」「陽」のフィルターを通して、初めて「私」とはどういう体質と特性を持った人間なのかを知り、また過去を振り返って「あのとき、どうしてその選択をしたのか？」といった小さなことにまで、これまでの人生のすべてに答えが出たように思います。まさに、目の前にずっと存在していたもやもやとした霧が晴れていくようでした。

その気づきは、自分自身を唯一無二の存在としてまると許容し、愛するための入り口でした。若い頃の失敗や40歳からの学びを含め、これまでの経験はすべてアイデンティティを確立し自分らしく生きること、また、自分らしく人生を閉じるための知恵を得る旅でした。

人生の後半を生き、目の前の目標や課題をクリアしつつ、年齢とともに変化していく自分の心とからだに折り合いをつけていかななくてはならない私にとって、「どう老いるのか？」という問題は「どう生きるのか？」と同等

に大切なテーマです。

人生のピークを過ぎて、老化を自覚しはじめる40代後半〜50代以降は、映画や舞台でいえばクライマックスが過ぎ、エンディングに向けてストーリーが展開するとき。納得のいくラストシーンを迎えるために、実はこの部分でストーリー全体の肝となる大切な部分かもしれない。また、自分自身も周りも変化することの時期は、老いへの不安にもかられさまざまな葛藤がつきまとう、ちよつとジタバタしてしまう頃だと思えます。

過渡期でもあり、葛藤の多い時期をどう過ごすかは人それぞれの自由であつて、「こう過ごすべき」という正解があるわけではありません。ただ、今まさにこのジタバタの渦中にある1人として、どんなかたちであれ、ありのままの自分を受容すること、その時々自分を愛して生きることが大切にしてほしいという気持ちを込めて書きました。

読み終えたとき、あなたの心に自分を愛する想いと癒やしがあふれていますように。