

まえがき

あなたは、自分の人生の目的について考えたことはありませんか？

私の場合、頭の中にそんな課題が突如舞い降りて、自分自身と対話することの意味を改めて考えなおすきっかけを与えられたのが、57歳の誕生日前後のことでした。もちろんそれ以前にも数えきれないぐらい人生については考えてきましたが、このときの出来事は私にとって結果的に大きな転機となりました。というのも、その半年前まで私は、およそ13年間に及ぶ慢性的なうつや突然キレてコントロールが効かなくなる怒り発作、その他諸々の更年期症状に苦しみ続けていたのです。そのうえに激痛を伴う「五十肩」の発症。ストレスは重なるばかりで日常的に離婚の危機に脅かされる日々でした。誕生日を迎えたころは、そんな地獄のような時間からようやく解放され、「何かを始めた」という熱い思いが胸の奥にフツフツとこみ上げていた時期でもありました。

とはいえ50代の後半です。現実には「仕事をする、行動を起こす」ことに対して、健康面でも能力でも若いころのようにはいかず、すっかり自信をなくしていました。恐怖心さえあったと言ってもいいほどのです。それでも私の中に「このままでいいの？」という疑問が湧き起こる頻度は日に日

に増して、その思いは次第に高く大きな波となって揺れ動き始めました。「いや、いいわけないでしょ！」そう叫んだ声には聞き覚えがありました。それは、かつて自由奔放に好きなことだけに目を向けて生きていた私の傍らで、いつも笑顔を浮かべながら私を見守っていたもうひとりの自分の声だったのです。

まもなく私はひとつの行動を起こしました。それは当時63キロあった体重を「半年で10キロ落とす！」というダイエットの目標を立てたことです。実際に、半年と5日間で目標を達成。そのあとさらに2キロ減って、現在も理想の体重をキープしています。

体重を減らすというのは私の最終目的だったわけではありません。本当にやりたいことを見つげるために、まず自分自身が「快適」と思えるバランスを取り戻したいと思ったのです。

自身への「このままでいいの？」という問いかけに「このままでは終わらない」と答えを出した私ですが、そのためには重くなってしまった身体と、怠惰に乱れた生活のリズムをまず立て直す必要があると考えたのです。実際に体重が落ちて身軽になり、痛みやだるさといった不調がすべて消えてしまうと、そこからまた新たな出会いや気づきが堰を切ったように次々と私のところへ流れ込んできました。

「なりたい自分」「やりたいこと」を模索し、周囲にもヒントを求めて何人かのアドバイザー、コー

チと呼ばれる方にも相談するようになりました。そんな中、このダイエットが私にもたらしてくれ
た無限ともいえるベネフィットに改めて気づかせてくれる人との出会いがあったのです。

そこで最初に生まれたのがダイエットコーチという選択でした。「自分の体験と学びを生かしなが
ら、誰かのサポートをすることができないだろうか？」漠然とそう考えていた私に、具体的ですぐ
にでも取りかかれる素材があったのです。目の前に大きな窓が開かれたような思いでした。しかし、
私の新しいチャレンジは「ダイエット」という制限された枠の中にあるものではありません。開かれ
たこの窓を通して出会う人たち、そこからつながるネットワークの可能性はまさに無限だとい
うこと。その気づきこそが、私にとって大きな可能性の入り口となりました。

目標を立てたり、それに向かって努力をするという行為は、私たちを前向きにするパワーを与え
てくれます。でも、もつと素晴らしいのは、その努力を重ねていく日々の生活そのもの、瞬間瞬間
が充実の連続となつて満たされていく生き方そのものなのです。なぜなら、そのとき私たちの中
には、肉体と思考と精神（スピリット）との調和が形作られているからです。その見事なバランスは
豊かなエネルギーの循環を促し、最高の癒やしをもたらすのです。私はそれを「しあわせ」と呼
んでいます。

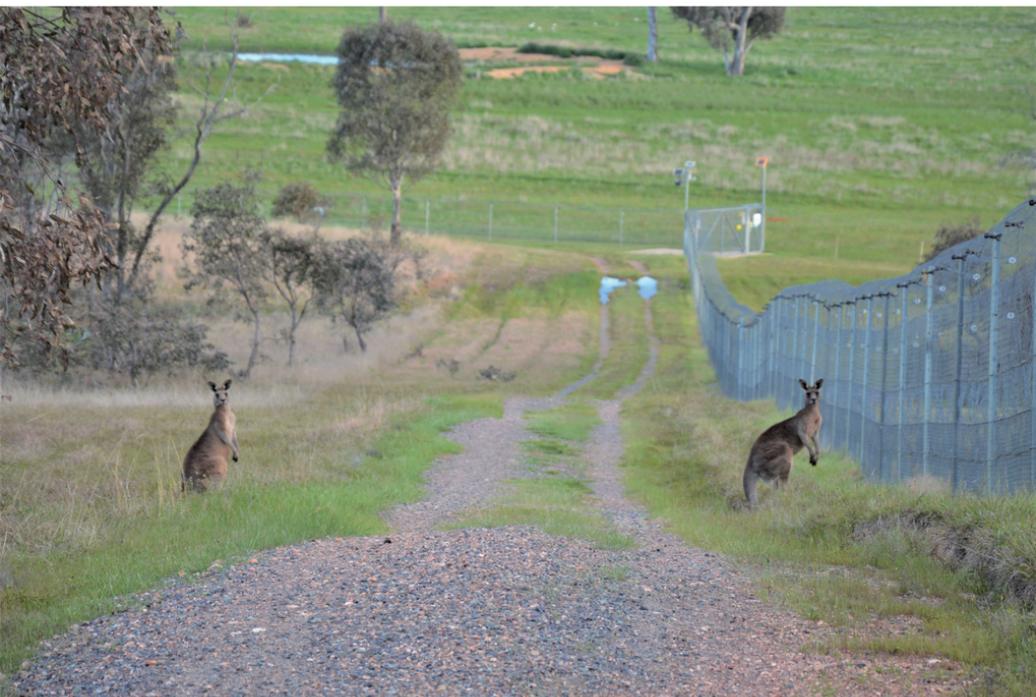
この本は、ちょっとばかり遅咲きのアラカン主婦が、あなたにも「あなたの人生」を生きてほし

いという願いを込めて書いたメッセージです。あなたがいくつであろうとまったく関係ありません。胸の奥底に沈んだままになっている「やりたいこと」はありませんか？ それに気づかないフリをしたり、今さら無理だからなんてあきらめたりしてはいませんか？ この本を最後まで読んでいただけたら、あなたは自分の好きなことや、やりたいと思つていふことをあきらめる必要はないという事がわかるでしょう。

あなたがもし今、人生の後半といえる世代に差しかかっているとしたら、今日はテレビのスイッチを切つてこれから先をどんなふうに生きたいのかちよつとだけ考えてみませんか？ あなたがもし今、なぜ自分はこんなところにいるのだろうと疑問に思つていたら、本当にありたい自分の姿をもう一度心に思い描いてみませんか？ あなたがもし今、この先に自分の歩く道がどこなのかわからずさまよつていたら、目を閉じて自分の魂に語りかけてみませんか？

答えはいつでもあなた自身の中にあります。だから焦ることはないのです。けれど、問いかけなければその答えは、自分からなかなか顔を出してはくれません。

本当の心の声、魂の声を聴くための問いかけを今日から始めてみませんか。



著者が住む近隣の風景。

野生のカンガルーたちに出会うことも少なくない。

(撮影：Liam Paterson)