

## まえがき

この本を手にとつていただきありがとうございます。

私は『心と体の整え処 要（かなめ）』という屋号で、スピリチュアルな方法を取り入れて（というかむしろメインで）心と体を整えさせていただいています。

### なぜ、私が本を書くのか？

スピリチュアル的な意味で、何かが『視えたり』『聞こえたり』は元からないことはもちろんのこと、今に至つても（このような仕事をしていても）いまだに『視えたり』『聞こえたり』はしていません。

そんな私が自身の健康のために、体を整え、自分の心を整え、真剣にスピリチュアルと向き合つてきて、「スピリチュアルな方法で心と体を整える仕事をする」というところにたどり着いています。

その過程で気がついたこと、私の視点からの健康やスピリチュアル、そしてお客様や友人とのやりとりのなかで知ったこと、もちろん、お仕事を通して伝えていることも。

それをシェアしたい。

そして、「それいい!!」と思つたことがひとつでもあれば、ぜひあなたの情報に取り入れていただけ

たら嬉しいと思います。

### なぜ、心と体を整えたいのか？

それは私がうつと肥満でドロップアウトした経験に起因しています。

私のこれまでの話をしますね。

大学卒業後、システムエンジニアとして就職し、会社員として12年ほど東京で働いていました。会社員1年目に発症した閉所恐怖症がだんだんとひどくなり、心療内科に通うようになりました。その後、うつ病も発症して、東京での会社勤めを断念、仕事をやめると同時に千葉の田園地域へ移住しました。

千葉へ移住後の30代後半から40代はじめごろの私は、大幅に心と体を害していました。

一人暮らしで食生活も荒れていたため、今より20kgほど太っていました。

ひきこもりのような状態で活力も気力もなく、生理も止まり、「老後だ……」と感ずるようになっていました。

自己嫌悪もひどく、自己肯定感も最低の状態です。

そのころの私は、生きることには価値を見いだせず、消化試合のような、「ただただ生きる」という底

辺の心境でいたのです。

あるとき「とはいえ、すぐに死ぬるわけでもない」と開き直る瞬間が訪れました。

そして「せめて健康だけは目指そう！」ほんのわずかにポジティブな感情が私の中に湧きました。

自分のことをすべてあきらめて、でも「健康にだけなる」ことを決めました。

その底辺の心境から順番に、体を整え、心を整え、それを繰り返しているうちに、自分を生きるという感覚が戻ってきました。

心からやりたいと思えることが自分の中から湧いてくるようになったのです。

そして、人との出会いの質もそれに伴って大きく変わりはじめました。

その経験により、私は「さまざまな方の心と体を整えたい」と思うようになったのです。もちろん、その方が望んでいる場合に限ってです。

悩みのために膨大に使われて失われる大切な時間、そして体の不調のためにあきらめざるを得ない体験や挑戦。

そういったことを減らして、代わりに、その方が『本来の自分』と繋がる時間を増やすことが、生まれる前に決めてきた『人生の目的』に近づいていくことだと、私は考えています。

そして悩みと向き合うことで得られる課題というギフト。

体の不調と向き合うことで得られるさまざまなメッセージ。

それらをどんどん受け取って『本来の自分』に気がついていただきたいです。

## 1冊の本との出会い

「健康にだけなる」と決意した少し後、私は本屋で1冊の本に出会いました。

『食のパラドックス 6週間で体がよみがえる食事法』（ステイブ・R・ガンドリー著 翔泳社 2018年6月20日）

この本の表紙と帯を見て、「本当のことが書かれている！」とすぐに感じました。

なぜなら、帯に書かれている『健康食といわれる、体を蝕む食べ物』がすべて、私がダイエットのために「努めて食べるようにしていたものばかり」だったからです。

その本を購入し、1カ月かけて熟読、2カ月目から食事法を実践、本を手にしてから11カ月で20kgの減量に成功しました。

この本に出会えたことで、私は決意のとおり健康の方向へ、無事に人生の舵を切ることに成功したのです。

その本とその経験が私にもたらしたものはとても大きなものでした。

「世の中の常識が決して正しいというわけではない」ということを理解しました。

そして、肥満をはじめとするさまざまな病気の原因が、食べ物や身の回りの日用品であり、薬でさえもまたそうであることを理解しました。

私が肥満であったことにより、それを克服する過程を経て、私はとても重要なことに気がつくことができたのです。

肥満という病気は私にとっても大切なメッセージを運んでくれました。

それはまるで、あらかじめ決められていたプランのようでした。

この経験がなければ、私は今の私の大切な部分をしつかり育むことはできなかつたでしょう。

### 『視えない』『聞こえない』私とスピリチュアル

食を見直し、標準的な健康を取り戻したことで、体に活力が戻り、自分のことを自分と認識できるよ

うになりました。

実は太っている自分を私はまったく受け入れることができていなかったのです。

やっと外へ出かけていけるようになり、人と繋がりはじめ、なんとなくやりたいことが見えてきました。

最初に『腸もみ』と出会い、それを習いにいった先で『じんゆせいしんたいりょうほう仁癒整心体療法』という、ほとんど触らない不思議な施術に出会いました。

『腸もみ』を仕事にしながら『仁癒整心体療法』を習い、それと並行して、別の方からスピリチュアルなことを同時に学びました。

スピリチュアルなグループで仲間もたくさんできました。

多くの仲間はビジョンが視えたり、メッセージが受け取れたりしました（最初はできなくても、徐々にできるようになっていました）。

その環境もあって、『視えたり』『聞こえたり』することは、ごく普通のことだと理解はできているのですが、私とはというと、コースが進んでも、ビジョンを視たり、メッセージが聞こえたりは一向にあり

ません。

なにかば、落ちこぼれのような気分でした。

それでも、エネルギーを体感することについては、私は得意なのだということが理解でき、仲間との会話も直感で思ったままを話せば、何も問題がないことが徐々にわかってきました。

時間はかかりましたが（なにせコースを2周したので）、自分のスピリチュアルの特性がやっと理解できるようになりました。

そもそも私はビジョンを視ることやメッセージを聞くことが得意ではなかったのです（得意でないというだけで、機能としてはちゃんとあるようです）。

直感とエネルギー体感で理解するほうが私には合っている方法でした。

おそらく、生まれる前に自分でそのように設定を決めてきたのでしょう（今はそういう解釈をしています）。

メッセージを第三者（目に視えない存在）から受け取るよりも、自分の考えとして浮かんだほうが私は気持ちよく動けるタイプだったからです。

『視える』『聞こえる』だけがスピリチュアルではないし、それらの特性がなくてもスピリチュアルを活用して生活することはとても重要であることを常々感じるようになりました。

どんなタイプの方でも、その方のスピリチュアル性が発揮されていくことがステキなことだと思いますし、私のシェアがそのヒントになればいいなと思います。

1章では心と体の整えの前にすべてのベースとなる考え方について、2章では自分軸の考え方を中心とする心の整えについて、3章では体の整えについて、そして最後の4章では目に視えない世界について、順番にシェアしていきます。

何もない私だからこそのよさ。

私の何者でもないところに共感して、ここの情報と接していただけたらとても嬉しいです。