

はじめに

この本を手にとつていただき、誠にありがとうございます。実はこの本の内容は、遺書なんです。という引いてしまうかもしれませんがね。

いきさつを少し説明させていただきますと、数年前に私が心臓発作で病院に運ばれ、手術をすすめられ悩んだ結果、良くなる確率にかけて心臓手術（カテーテル手術）を受けることになりました。手術は無事終わり数週間休養をとつた後、仕事に復帰しましたが数か月目にまた心臓発作が始まったのです。特に何も興奮するようなきっかけもなく、突然発作が始まったのです。手術後の心電図検査で心臓の動きに異常が見つかり再手術の検討をするようにと言われました。

さすがにカテーテルと言つても、心臓に穴が開く可能性もあるという手術のため、2回目となると悩みましたが、前に進まないといけないと決心して2回目の手術を受けることになりました。

この手術で命がなくなることは、まずないとは思っていましたがやはり心臓の手術でもあるので万が一ということもあるかと、何か子どもたちへ残せるものがないかと思ひ、今まで自分が経験して役に立った考え方や行動パターンを残していこうとペンをとり……もといキーボードを叩くことにしました。

数年経って、落ち着いていた心臓がまた暴れ出し3回目の手術を実施することになり、この遺書は膨大なものになってしまったのです。

家族は「この親父は殺しても死なないだろう」と考えたのか、特に3回目ともなると慌てず冷静に対応していたように感じました。

3回目は慣れたもので、「もうどうにでもなれ」とオペ室に入り手術に挑みました。

しかし3回目の手術中に「うっ、苦しい」と思った瞬間にざわめく声が聞こえ、自分を眺めている自分がいきました。これが臨死体験か……と思うような場面もあり、さすがに三度目の正直かな………と思っていると、見慣れた病室のベッドの上で目が覚めたのです。

この遺書は行き場もなくなりましたが、三十数年「24時間戦えますか状態」でサラリーマン生活をしてきた身体は心臓、首、腰にしわ寄せがきて、これ以上のサラリーマン生活は厳しいと判断し、退職を決断しました。

その後身体の治療をしつつ、かつて青年時代から心理学に興味があり、カウンセラーの道に進むべく心理学関係の資格を数種取得し、心理カウンセラーとなったわけです。

そして例の遺書は、心理カウンセラーとしてさらにパワーアップして今回書籍に昇格したわけです。あの臨死体験で追いつ返されたのは、「まだまだ人のためにやることあるだろう……戻りなさい」と言われ

たような気がします。この本で1人でも多くの方が何か気づき、生きるために役立てることができれば本望でございます。