

はじめに

皆さま、こんにちは。

長かったコロナ禍を経て、生活や働き方がガラリと変わりました。少しずつ平常を取り戻す中で生き方や考え方も二極化していると感じます。世界はきつと、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）蔓延前の状態に戻ることはないし、私たちの意識もどんどん変化せざるを得なくなっています。

不安を抱え戸惑いながら生きるのか。

明るい未来を創造し楽しみながら生きるのか。

人はひとりぼっちでは生きられません。ひとりひとりが生を受けてその生涯を閉じるまでに、数えきれないほどの人々と関わりあい、誰かを助けたり助けられたり。誰かを傷つけたり傷つけられたりしながら生きています。そのサイクルに終わりはないでしょう。

しかしこれは、神さまが人間に平等に与えてくださった「愛のゲーム」だと思っています。

「生きる」ということ自体が壮大なロールプレイングゲーム。ひとりで生きられないからこそさまざまな学びのカテゴリがあって、そのステージをひとつひとつクリアしながら、最終ステージへと向かいます。その途中で何度ゲームオーバーになったとしても、この世を離れるギリギリ最後の瞬間に「やったよー」と笑って旅立てたらゲームクリア！ そんなふうに思います。

「自分らしく生きる」

今回この内容で本の執筆依頼を受けたとき、「ああ、私の愛のゲームのテーマはこれだったんだ！」と納得しました。なぜなら、私が自分を尊重して自由でいられるようになるには、とても長い時間が必要でしたから。このテーマを学ぶためにこの世に生まれ、紆余曲折ありながらも数年前「やりたいことを全部やって死にたい！」そんな強い思いが湧き上がったことを覚えています。そして最近になってようやく私らしく生きられるようになったかな？ と思えるようになりました。

そんな矢先に、この本の執筆依頼が舞い込んできたのです。とはいえ私の職業は作家ではありません。姉であるミチルさんとともに、音での癒やしにフォーカスしたヒーリングユニット「ミチカホール」で音楽活動をしています。サウンドヒーリングの学びは自分自身を整えるためでしたが、知れば知るほどより多くの人たちに、この目には見えない不思議なエネルギーを体感してもらいたいと思うようになり、それに伴いこれからの心と身体には「周波数」がとても重要な役割を担うと確信しました。

そんな活動のかたわら、愛するワインと姉妹猫ニャンズを中心としたブログを毎日更新しています。他愛もない日常の中のとじた瞬間に感じる直感を大切に、その思いを文章に綴ることは、自分を客観的に見られる記録として役立ちます。時に感情を吐き出すことで冷静な心を保つことにもつながっています。そのブログを読んでくださる人が、何かしら心に響く小さな音をキャッチして、そこに小さなエネルギー循環が起こり、少しずつその輪が大きくなって和音となり、やがてそこに新しい旋律が重なっていくような、そんなミラクルな流れができれば素敵！と夢のように考えていました。今こうしてこの本を書かせてもらえることが、夢に一步近づいたみたいでとってもワクワクしています！

過去の私の激しい思い込みや執着心が、幸せな人生を切望しながらも、ずいぶん遠回りしてきた原因だと知っています。そんな不器用な私の経験をもとに、自分らしく生きられるようになるまでの道のりを共有させていただいて、読んでくださる方の人生がより楽しくより豊かにより幸せになるヒントにさせていただいたら嬉しいです。

最初から通して読んでくださってもいいですし、目次を見て気になったページから読みはじめていただいても大丈夫です。

2022年5月 さわやかな風が吹き抜ける午後