



こころ と からだ
みえない 心 と みえる 体

こころ と からだ は
いつも どんときだって

ずっと あなたの 味方
ずっとずっと あなたの 味方

あなたが 幸せになるように
あなたが 笑顔になるように

いつも いつだって
ずっと そばにいる

あなたが 幸せになるように
あなたが 笑顔になるように

いつも いつだって
教えてくれている

ずっとずっと あなたの味方

こころ と からだ
みえない 心 と みえる 体



はじめに

「もう、消えてなくなっちゃいたい」

「こんな思いをするなら……死ねればよかったのに……」

「……私は……死ぬの？」

私は幾度となく、人生のどん底と思えるような体験をしてきました。

その多くが……生きるか死ぬかのサバイバルな体験でした。

そしてそんな人生を経て、私は『本質ともいえる深い部分』にハッと気づきました。
“気づいた”というよりは、“思い出した”と言ったほうがしつくりきます——。

——その“思い出した”こととは、

私たち人間には、心の声と体の声の2つの声があるということです。

その2つの声を聴いて (Listen)

心と体を満たしてあげることです (Love)

健やかになって 安心できて 笑顔になって 温かい世界が広がる――。

心のコップの中の水 (Love) が溢れて、
体もうるおい 生き 活き して 自分色の 華 が咲く――。

心 も からだ も 誰とも比べない
心 も からだ も 正しさはない

どうしたら あなたが心地よいか
どうしたら あなたが楽しめるか
どうしたら あなたが笑顔になるか

どうしたら あなたが幸せになるか
ずっと ずっと 声を贈りつつけている――。

「今、心の声は何を伝えているのか？」

「今、体の声は何を伝えているのか？」

本書を読み終えるころには、心と体の声がもつと聴こえてきて、あなた自身をもつと満たせて、もつと幸せを感じるようになるかもしれません。

「うわぁ……なんかよくわかんないけど、面白い！」

「……なんとなく目の前がパツと明るくなった！」

「ここは共感できて、笑える」

「なんか……心が温かくなった気がする」

なんてこの本を、楽しんでもらえたら嬉しいです。

そしてもし今、心が苦しかったり——体が苦しんでいる人がいたとしたら——この本を読むことで、心がほつしたり、体が安心できたり、少しでも希望の光となればと綴っています。

ですが私は自分の価値観を押しつけようとは思ってはいません。想いは込めていますが、あなたがほっとして心地よい部分だけ、受け取っていただけたら嬉しいです。

本書を出版するまでの想い

私は小さなころから物事の表面的なことよりも、本質を探求すること、が好きでした。

「宇宙ってなんだろう?」「死んだらどうなるのだろう?」「幸せってなんだろう?」「そんな深くて答えのない世界を探求することが好きでした。

そして壁にぶち当たるたびに、真剣に向き合ったり、もがいたり、探求したり、ぐちゃぐちゃになりながらも、いつしか希望の光が見えてきて、レベルアップしてきました。

出版のお話をいただいたときは嬉しい反面「何か立派なことを成し遂げているわけではない私が本を出せるのだろうか?」という不安も同時に生まれました。

ですがそんな探求心とともに生きてきた人生において、その想いや体験が誰かの希望になれば嬉しいと思います、執筆をする決意をしました。

この本には、私の物語とともに「過去の私の悩み」を「未来の私（今の私）」がキャッチ！——対話

の中で未来の私から贈る心と体も健やかにして『本当の自信』を手に入れる言葉も綴りました。

そして最終的に——

「私が私で生まれてくることができて本当によかった！」

「私の人生は最高の人生だった！」

「生まれてきてくれて、本当にありがとう」

——そんなふうに、あなたがあなたをギュッと抱きしめてあげられるかもしれません。

そしてあなたに『本当の自信』がみなぎり、温かい世界が広がると思えます。

ちょっと不思議だけど深い物語のはじまりです——。

Can you hear?