

はじめに

この本を手にとつていただき、ありがとうございます。

大地とつながる太鼓奏者・上杉美穂です。

本書を出版するにあたって、今一度自分のこれまでをじっくりと振り返ってみました。

小学校の不登校生活、目指した高校に落ちたことで出会った和太鼓。

和太鼓の演奏で約20カ国をまわり、二度の結婚、浮氣、流産も経験しました。

また、祖母、兄、猫、父を看取る体験を通じて得た死生観についても書いています。

思い返すと、幼少期から何かしら「表現活動」を続けてきました。

時には踊ることだったり、時には武道だったり、時には奏でることだったり、時には書くことだったり、さまざまです。

わたしにとって、「生きること」は「表現すること」なのかもしれません。

そして、その都度素晴らしい師匠や仲間たちとの出会いがありました。

わたしが気に入っている考え方に、「人生に無駄なことは何もない」という考え方があります。

これは、言葉のとおりです。言い換えると「必要のない人など一人もいない」ということです。

母から小学生のころ聞いて、ずっと印象に残っている教えは、「天知る、地知る、我知る」という教えです。

これは、「たとえ誰も理解してくれなくても、天の神さまと地の神さまと自分はわかっているよ」という教えです。そこには、良いことも悪いことも。という大前提があります。

あなたに知っておいてほしいわたしの人生のテーマは、「今、この瞬間を、感謝して思いっきり楽しみつくす」ということです。せつかく肉体をまどつて生まれてきたのですから、肉体がないと味わえない体験をめいっぱい楽しんで、「あー楽しかった！ ありがとう！ またね！」つてこの世界を卒業して光に還ろうと思っています。

そんなわたしの、ありのままのこれまでを書くことで、どこか1シーンでも共感したり、笑えたり、安心につながれば嬉しいですよ。

あなたにとつて、「大丈夫」「これでいいんだ」と安心して、これからの人生を楽しみむきつけかけになりますように。