

はじめに

今、この本を開いてくださっているあなたへ

この本を選び、手にとってくださいていることをとても光榮に思います。
心から、ありがとうございます。

今、この本を開いてくださっているあなたは、「最近、楽しくないな」とか、「なんだかいつも疲れている気がする」。そんな風に、日々の生活の中で、生きづらさを感じていることに気がついているのでは
ありませんか？

私自身、「楽じゃないなあ」と感じる瞬間を、子供の頃や大人になってからの長い間、幾度も幾度も感じてきました。私を取り巻く外側の環境はとも恵まれていて、そしてとても幸運だったと思うのです。それでもなお、楽じゃない、常に硬く緊張しているような感覚を持ちながら生きていたのはどうして？

私は、いつ、どうして、〈楽な私〉を忘れてしまったのでしょうか？

〈楽な私〉、という言葉を使うと、「忘れていてもいいの？」と聞かれることがあります。

〈楽〉という言葉についてそのひとそれぞれのイメージがあり、「忘れていることは悪いこと」という風に捉えていることによる質問です。

私が、この本を開いてくださっているあなたに思い出していただきたい〈楽な私〉は、怠けている私とは違います。

私の中にある〈楽な私〉のイメージは、ふとした瞬間に、「心も楽、身体も楽、楽しいな、幸せだ」ということに気がつく私であり、普段は私が楽なのか、楽じゃないのかなんて考えたりしていません。

また、周りにいるひとがそんな私をみた時に、「楽しそうだな、幸せそうだな、それもいいな」って感じる、そんな私でもあります。

その状態は、野に咲く小さな花や夜空の星々一つひとつにも似ています。

花は、「私の咲き方はこれでいいかしら？」なんて思わず、星は、「僕のきらめき方はあっているかな？」なんて考えもしないと思うのです。

〈楽な私〉は自分自身をいいのか悪いのかと判断するような余地のない場所にいる、そんな私のことなのです。そして、花や星がそれをみているひとの心を楽な状態にしてくれるように、〈楽な私〉として存在することは、誰かの心が楽な状態を思い出すきっかけになるんじゃないかなと思うのです。

この本は、慣れ親しんだ生き方をしていた私が〈楽じゃない私〉に気づき、そんな自分自身と共に〈楽な私〉にかえろうとする本能の光を灯りに、人生の過程という道を歩きながら〈楽な私〉を思い出していった、私の経験のお話です。

ひとたび〈楽な私〉がどんなものかを思い出したなら、その後は何度忘れようとも思い出すことが簡単になります。

〈楽な私〉に戻りやすくなつていくのです。

そして、生活の至る場面で、どう在れば〈楽な私〉でいられるのかをみつけやすくなつていきます。

〈楽な私〉を思い出させてくれた物事の中には、私の心が開くのを助けてくれる本（今も私のすぐそばに在る主な3冊をご紹介しますと、『リコネクション』『ヒトはイヌとハエにきけ』『ミュージタント・メツ

セージ』を読むという選択もありました。私は本（や、漫画も）を読むことが大好きなのです。

この本が、あなたが大好きなことゝ例えば空を見上げたり、猫を可愛がったり、ゆつくりと美味しい珈琲を飲んだり……どんなことでもゝをして、あなたの心を開いてくれる（あなたを楽な状態に連れていってくれる）すべての出来事と同じように、〈楽なあなた〉を思い出すきっかけとなる、そんな本の一つとなったら嬉しいです。

文香