



もくじ



はじめに 2



一章 「楽じゃない私」に気がつく

9

〈楽な私〉を思い出すまでの私

宇宙と繋がる、ということ

鍼灸学校へ

鍼灸師としての日々

『リコネクション』との出会い



二章 「楽な私」を思い出すには

33

〈楽な私〉を忘れていた時

〈楽な私〉は〈開いている扉〉

〈開いている扉〉から聞こえる音は〈楽な私〉を思い出させる

45 40 34

28 24 20 15 10

一見辛いことが起きたとしても

目の前に来たひとに対して

58 51



三章

「楽な私」が知っている

63

誰かの役に立ちたい、という本能

〈楽じゃない私〉の正体は、恐れ、不足感、そして制限

〈楽な私〉が思い出させてくれた。私はひとの身体に触れるのが好き！

大好きなことをずっと続けていくには

〈開いている扉〉から聞こえる音は、〈楽な私〉を思い出させてくれる音

85 80 74 70 64



四章

「楽な私」がする仕事

91

すべての仕事を〈楽な私〉状態でやってみる

来てくれるひとは〈楽な私〉を忘れた私

光を取り戻した状態

患者さんと先生ではなく、同時に〈楽な私〉を思い出す、というスタンスで

109 103 98 92



五章 「楽な私」が観る世界

119

いつかの、病気になる必要のない世界

私が楽ならみんなも楽に

世界を変えるのは、〈楽な私たち〉

〈楽な私〉として手をさしのべる

宇宙と姪と、小鳥と葉っぱ

人生は美しい

あとがき

参考文献

149 144

138 133 128 124 120

114