

まえがき

数ある中からこの本を手にとってください、ありがとうございます。

私はOLやドレスコーディネーターという仕事を経て、自分にできることは何かを探し続けた先に、ようやくヨガインストラクターという道を見つけました。現在はフリーのヨガインストラクターとして歩みはじめ、地域のイベントやレンタルスペース、カフェなどでヨガレッスンや骨盤セルフケアレッスン、セミナーなどを企画・開催しています。

まだ今こが自分の終着点だとは思っていませんが、思い描いていた理想が少しずつ実現していく中で、生きていくことが楽しいと思えるようになり、幸せを感じながら、満たされた毎日を送ることができています。ただ、ここに至るまでは、決して順風満帆とは言えませんでした。

今から約十年前に、最愛の両親を亡くしました。それをきっかけに、私の人生は一変したのです。それまでは思ってもみなかった「OL」という選択をすることになり、社会人生活がスタートしました。目まぐるしい環境の変化に戸惑いながら、ただただ目の前にある仕事をこなす日々。仕事は嫌いではなかったけれど、「私がいる場所はここじゃない」「やりたいことはこれじゃない」いつも頭の片隅にはそんな想いがありました。

でも本当にやりたいことは何なのかは、わからなかったのです。「これだ！」と思って開いた扉は、ことごとく自分が思い描いていたものではなく、また来た道を戻り悶々と過ごしていました。あるとき、仕事やプライベートでの心労が重なり体調を崩し、気分転換になんとなく近所のヨガスタジオにレッスンを受けにいったことがきっかけで、ヨガに出会いました。

心身ともにボロボロになったとき、救ってくれたのがヨガでした。ヨガと出会っていないければ、今の私はなかったと思います。これほどまでに魅了され、救ってくれたヨガを、今度は自分が伝える立場になりたいと思うと、「ヨガインストラクター」という道が自然と見えました。ずっと探し続けていた道は、思いもよらないところでそれを照らし、私を導いてくれたのです。

つらいと思った出来事も何一つ無駄ではなく、すべての経験が私を作り、支え、そのおかげで今があると思っています。どん底を味わったからこそ、見える景色が変わりました。私自身が変わりました。

人生は何があるかわからない。いいことも悪いことも、時には自分で想像もしていなかったことが起こることだつてあるのです。私がこうして本を書かせていただくことになったことも、想像していた未来に予定はなく、思いがけない出来事でした。

誰だつて人生いろいろあつて、つらいこともしんどいことも、少なからず経験していると思います。一人ひとりに歴史があり、それぞれの人生があるわけです。もつと自らの力で行動し、希

少な経験をされている方だって他にたくさんいらっしゃるでしょう。自分だけが特別で、苦勞してきたなんてまったく思っていない。

ただ、私の人生は私しか経験していないわけで、そこから学んだものは多く、どう向き合い乗り越えてきたかというのは、私にしか書けないメッセージなのかもしれないと思いました。また、薄れゆく両親の記憶を残しておきたいという気持ちもありました。過去を振り返り、包み隠さず話すことができるようになるまでには多くの時間を要しましたが、自分の人生を、そして自身自身を受け入れることができるようになった今だからこそ、伝えたいという気持ちがあります。そんな想いから、恐れ多くもこうして本を書かせていただくこととなりました。

私自身、落ち込んだときや立ち止まったとき、何かヒントがほしくて、前向きになりたくて、背中を押してほしくて、たくさん本を読み救われました。今度は自分がそんなふうに、誰かの心をほんの少しでも軽くすることができればいいのですが。

自分が正しいとは思っていません。人と比べる必要もないと思います。ただ、「こんな人生もあるんだな」と思っただけ読んでいただければ、幸いです。