

はじめに

生きているといろんなことがあります。

長く生きれば生きるほど、嬉しいことも喜びもあるけれど、つらいこと、悲しいこともたくさんあります。

私はせっかく生まれてきたのに、この世界の居心地が悪く、生まれてこなければよかったと思うことがよくありました。

センシティブで微妙なことに気がつきすぎ、一度、傷ついたり落ち込んだりすると回復するのにとても時間がかかりました。

他人とのコミュニケーションが苦手で、団体の中にいると疲れてしまいました。

家で1人で遊んでいるのはいいのですが、外出すると気を使いすぎるのか気分が悪くなり、熱を出すことも多かったです。

他人と競争したり、時間内に何かをし終えるということも苦手でした。

したがってスポーツやゲームも苦手。

なぜ争ったり戦わなくてはいけないのか、よくわかりませんでした。

おかげさまで、しょっちゅう体調を崩していました。

他人からの評価は「内気で恥ずかしがり屋」でした。

現在の私を知っている人は、とても想像ができないかもしれませ
んね。

ひ弱な子どもだったので、「外で遊んでもっと元気になりましょ
う」と言われるのがもっともつらかったです。

子どもらしさを押しつけられて、それを演じなくてはならないと
いうことが。

この世界で生きるために、周りとなんとかやっていくために子ど
もながらに迎合する方法を色々と試みました。

その努力は大人になっても続きました。

しかし、学校にも会社にも居場所はありませんでした。

唯一、家にこもって音楽や作品を作ることが幸せな時間でした。

それも人間関係などによって妨害されていきます。

あらゆることが阻止・破壊されてパニック障害やうつ病を経験す
ることになりました。

このときは人によかれとと思ってしたことで、自分が破滅していく
ということを経験しました。

父との関係もうまくいかず、彼の介護をしているとき、「私が先に
この世界から旅立っても、あの人は色々なサポートを受けて生きて

いくのだろうな」と思いました。

私がいなくても回っていく世界。

介護放棄で逮捕されるのなら、ここから落ちたほうがましかもと、8階の手すりから下をよく眺めました。

おかげさまで実行することはありませんでしたが。

相性の悪い父でしたが、介護も放棄することはなく私ができることはすべてやりました。

それでも、から回りしているようで悲しかったです。

それは愛というエネルギーが、お互いの間を循環することがなかったからだと思います。

私が愛だと思っていることが、相手に歪んで伝わっていたようです。

お葬式は、宗教色のない手作りのお別れ会をしました。

最後に父のために歌を歌い、私ができるもっとも愛のこもった贈り物でした。

天国の父にそれが届いたかどうかはわかりません。

父の介護をする前から、まず健康になることに試行錯誤しました。人が生きていくための原点は、そこにあるのではないかと思います。

心も体も健やかで、幸せを感じて生きていられること。

人が生きるというのはそういうことではないのでしょうか。

それをしたいと思いました。

そしてやっと、そのコツがわかってきました。

体や心だけ、健康になろうとしても違うようです。

そして自分だけ幸せになろうとすることも。

自分が持って生まれてきたものは、それ自体が個性であり才能です。

これからの人生、私は私のできることを誰かと比較することなくやっけていくだけです。

無理に周りへ合わせることもしないと思います。

自分の持っているものを、どこでどのように活かすことができるのかを考えます。

すると世界の方が近づいてきてくれます。

現実、真実はひとつです。

でも人それぞれ感じていることが違い、見えているものが違い、解釈が違います。

私は私の感じていることをまず大切にします。

どうして、そのように感じているのかということも大切にします。

他の人が違って感じていることも尊重します。

それに対して、冷静に中庸な立場で耳を傾けることまではできませんが、それ以上のことはなるべくしません。

自分の居場所は自分で作らなくてはとも思います。

植物は種が落ちた場所から自分では移動ができません。

人間も同じかもしれません。

どこにでも自由に移動ができていると思いますが、今のところは地球の上だけのことなのです。

つらいことも悲しいこともひとつひとつ終わらせていく。

そして次のステップに上がったとき、いい勉強をさせてもらったなど感じる。

その経験があったから、今は喜びや幸せを感じることができると気がついたとき、今までの出来事が宝物に変わっていくということを学びました。

ここに書いたことは、私の人生の中のほんの数パーセントの出来事ではありますが、今では、長い間病気がちでひ弱だったことさえ感謝すべき体験です。

もしできるのだったら、つらいことをずっとそのまま大切に持っていたり、なかったことにして心の奥底にしまい込んだりするのではなくて、どこかで区切りをつけて、ひとつの課題が終わったことを宣言してみる。

そして出来事より、それを乗り越えた自分のほうにフォーカスしていく。

そんなちょっとした考え方をこの本にまとめました。

いつまでたっても、世界は変わりません。

それはおそらく、私たちがいつか世界が平和で幸せになったらどんなにいいだろうかと考えているからです。

まず、私が幸せになります。

そこから始めてみませんか？

セルフケアクリエイター ジェニィ明紀奈

まえがき

みなさま、ごきげんよう。

セルフケアクリエイターのジェニィ明紀奈です。

私はヨガ、瞑想、アロマ、クレイ、オンサ、フラワーエッセンス、カラーなど五感を使ったセルフケアと、ハーブやナチュラルフードなど自然療法を活かしたライフスタイルをご提案しています。

セルフケアというのは「自分のことはなるべく自分でしましょう」ということです。

体調がおかしいと思ったら、あわてて薬を飲んだり病院に駆け込んだりする前に、何が原因なのか考えてみる。

急いで治すことより、自分の体が何を伝えたいのかを知ることが大事だと思うのです。

それ以前に、自分の体や心がいつも順調で快適な状態を保てるように、日々意識して生活することをお伝えしたいと考えています。

世の中には幸せや健康に関する情報が山のようにあります。

かつての雨露をしのげて、ごはんが食べられたら幸せというような時代ではありません。私たちの生きている今は、加速するかのごとく進み、常に進化しています。

便利で豊かで清潔。

おそらくその進化の過程で、忘れられたり失われたものもあることでしょう。

そして、私たちが求める幸せのかたちもクオリティーが高くなってきたのだと思います。

あなたはなんの不安もなく、今が幸せと言い切れますか？

時間は元に戻すことはできないのです。

過去を懐かしみ、未来を憂えても現状の解決にはいたらず、常に今を基準に考えなければなりません。

私たちは何を幸せと考え、どのように生きたいのかを今こそ真剣に考えてみませんか？

私たちが今ここに生きているのは、両親がいてそのまた上に両親がいて……と命のバトンを受け継いでつながっています。

私たちの先輩たちも、色々な時代を乗り越えて今を生きてきました。

どんな時代にも幸せというものがあつたはずです。

そこには「ささやかな幸せ」とか「生きる喜び」というものがあり、人の歴史は絶望して絶えることなく今に続いています。

「幸せを感じる力」

それが、私が提案する「幸福感」です。

もし、ありふれた日常の中に、幸せを感じられるものがあるとしたら。

それを見逃していたり、気づかなかったりしているだけかもしれません。

幸せを感じる力をどんどん上げていき、それが生きる喜びへとつながるのだとしたら、「幸福感」を磨かない手はありません。

まず、自分と仲良くなる。

そして、自然や地球、あらゆる生物たちとの共存できる世界を考える。

今ここで、生かされている意味を自分なりに理解する。

生きていることが今まで以上に幸せと感じられたら、とても素敵だと思いませんか？

自分の健康と幸せは自分で作らなくてはなりません。

他人が与えてくれるわけでもないし、誰かが守ってくれるわけでもありません。

毎日の小さな積み重ねが未来の自分を作ることに繋がります。

そして病気や不幸な出来事は、何かの拍子に偶然やってくるわけでもありません。

おおかたそれは、自分自身で引き寄せてしまったものです。

どうせ引き寄せるのであれば、自分が本当に必要としていて、よ

り幸せになるための出来事を引き寄せるべきです。

それに気がつかずに、何度も同じような現実を引き寄せている人が、なんと多いことでしょうか。

ぜひ、この本を読んで「幸福感」をアップさせてください。

どこかに幸せの種が落ちていないか、キョロキョロしているだけではだめなのです。

必要なのは自分の周りにある幸せに気づくこと。

そしてその幸せを感じられる力を持つことです。

時代はスピードを上げて進んでいます。

また地球の状況も変わりつつあります。

異常気象、地震や火山の活性化、世界的な経済不安。

いつ何が起きてもおかしくない世の中です。

あなたの軸をしっかり築き、私とともに健康で幸せな地球人になりませんか？