

まえがき

女性の一生は花のよう……。私がこの本の中でイメージし続けていたのは一輪の花でした。自分に重ねてみたり、身近な女性に重ねてみたり、この本を読んでくださる不特定多数の女性に重ねてみたりして、この本を書き進めてきました。一粒の種から育ち、花を咲かせ、実をつける花。いい種としつかりした根っこ、元氣よく伸びた茎と葉っぱ、これらが備わっていないければ美しい花にはなりません。また、そうでなければいい種もできません。どちらが先でどちらが後というのはなく、またどこが始まりでどこが終わりということもないのです。女性がいなければ、生命を新たに生み出すことはできないように、女性が脈々と流れる命の水を上手に循環させていく鍵を握っているのだと思います。だからこそ、女性が元氣になることでその川にすむ生命に息吹を与えられるのだと。私は表情筋トレーナーとして、今まで多くの女性たちのお顔を拝見してきました。一人ひとりの心と向き合う機会、すてきな笑顔になっていく変化を見る機会をもたくさん与えていただいたのです。そんな中で、「心と顔の表情」には切っても切れない深いつながりがあると確信を深めていったのです。笑顔になれないとかうまく笑えないのには、きちんとした理由があるのだと。それと同時に、身近な家族や自分自身の病氣によつて、心の奥にある開かずの扉を開けて見なければならぬ状況をも経験することとなりました。そして、その体験は私自身の人生を大きく変化させるほど

すばらしい体験となり、今があることに感謝しています。

自分の顔を鏡でのぞきこむことは、自分の心と向き合うことなのだと思いついたときから、ちょっと楽しいワクワクするような生き方が始まるはずです。あなたの心は、そっとあなたに見つめられるのをずっと待っていたからです。そして、物事の受け止め方を自分主導でいかようにも変えることができます、そんな言霊の魔法をいつもあなたの味方にしてあげてほしいのです。幸せに年齢を重ねていくことがどんなにすてきなことを、私はこの本で花の一生とオーバーラップさせながら描いてみました。あなたが笑顔になることで、身近にいる大切な人から世界中に笑顔が広がっていくことをイメージしながら。