

まえがき

アトピー改善アドバイザー。そんな肩書きを勝手に作って活動を始めたのは二〇一一年十一月頃でした。これを書いているのが二〇一六年八月。もう五年近くが経ったのですね。

アトピー性皮膚炎というとても治りにくく、コンプレックスにまみれた症状を味わい、そこから抜け出すために試行錯誤を重ね、なんとか抜け出すことができた。そこから得た知識と経験を伝えたい。そんな思いからスタートしました。

……と言うとカッコいいのですが、当初はとても怖かったです。

あなたがもし、アトピーの経験者であれば共感していただけるかもしれませんが、アトピーの経験を語るというのは、ある意味自分の闇の部分さらけ出すようなところがあります。なので、それまでは「あまり聞かれたくない」類いの話題でした。だから発信するのは勇気のいることでした。

しかし、実際に発信してみると、驚くほど多くの方が熱心に耳を傾けてくださいました。アトピーを抱えた本人だけではなく、そのご家族や、全くアトピーに縁のない一般の方も、僕の発する言葉を受け止めてくださいました。

これまでセミナー、カウンセリング、ブログ、メルマガなど、いろんな形で僕の考え方を発信してきましたが、飽きっぽい僕が五年間もこの活動を続けてこられたのは、そういう方々のおかげです。本当に感謝しています。

現在、多くのアトピーの方とお付き合いをしていますが、そういった方々のお話を聞いたり、自分自身

の体験を振り返ったりして思うことがあります。

アトピーは単に皮膚が痒くなるだけの病気ではありません。

見た目へのコンプレックス、仕事でパフォーマンスを発揮できない敗北感、仕事に就けない疎外感、出口の見えない絶望感、医療への不信任感、深く理解してくれない家族との軋轢……。こういったいろんな種類のネガティブな感情を体験するのがアトピーの大きな特徴だと思います。「痒い」「赤い」という症状自体ももちろん辛いのですが、もしかするとそれ以上に、感情的に傷ついているのではないのでしょうか。

なぜ自分だけがこんな思いをしなければならないのだろう……。

だれも僕の本当の辛さなんてわかるわけではない。

それなのにみんな適当なネットの情報を持ちだして「これがいい、あれがいい」と上からものを言う。

もう放っておいてくれ。

心からそう思っていました。アトピーの人は孤独です。寂しかったです。

でもね、これは今だから言えるのですが、僕はこのような嫌な感情が発生するからこそ、アトピーは「人生を変える力」を持つと思っているのです。

僕のプログのタイトルは「アトピーを味わい尽くすと、人生が変わる」(<http://atopy-navigation.org/>)です。タイトルはすぐに思いつきました。これがアトピーについて僕がいちばん伝えたいことだからです。

僕はアトピーを自分で治そうと決めた日から、自分の人生の方向性がガタンと音を立てて変わったよう

な、そんな感覚がしています。

アトピーをきっかけに出会う人が変わり、アトピーをきっかけに自分のカラダと向き合うことができ、アトピーをきっかけに人生について真剣に考え、アトピーをきっかけにド貧乏も経験し、アトピーを通じてライフワークに出会い、アトピーを通じて過去を癒やし、アトピーを通じて自分のことを許せるようになり、アトピーを通じて人生が開けてきています。

渦中にいるときには気づきませんでした、辛く苦しんでいる時期、それは地下深くに根を張り巡らす時期だった。そう確信できます。人の成長というのは、上向きだけではないのです。下向きにも成長する。それがその次の成長を支える土台になることがあるのですよね。

せっかくアトピーを持って生まれてきたのだから、それを存分に味わって、人生のエンジンに変えていく。そんなふうに捉えられたら素敵だと思いますか？ とはいえ、長い間染みついてきた考え方はそう簡単には変わらないでしょう。

僕も相当意固地な人間でした。全てに斜に構え、情熱とか夢とか、そういう言葉を「うわついている」と批判するようなタイプの人間でした。

そんな人間が今、人生について語っているという不思議。これはまぎれもなく、アトピーという体験が僕に刺激を与えた結果です。アトピーは人生観を動かすのです。

同じように、本書があなたの人生観にコツンと刺激を与えられたら、こんなに幸せなことはありません。

本書では、アトピーについての理論的背景についても書きます。カラダと向き合うには、十分な知識が

必要です。「あれもダメ・これもダメ」とヒステリックに禁止事項を増やしていく人がいますが、それだけではカラダは変わりません。やみくもに健康食品や東洋医学に手を出しますが、それだけでもカラダは変わらないのです。

アトピーのカラダの中では、様々な要因が複雑に絡み合っています。まずはそれをある程度ほどいて、どういう構図になっているのかを把握しましょう。

僕は医者ではありませんので、医学的な話が完璧にできる訳ではありません。しかし、知識と体験のかけ算で独自のアトピー観を持つに至りました。僕の頭の中にあるアトピーの全体像を、ページの許す限りお伝えしてみようと思います。

アトピーを通じてカラダと向き合い、ココロと向き合う。読み終わった後、あなたのアトピーへの見方が少し変わって、ココロが軽くなっているかもしれませんね。