

## まえがき

私が生まれた頃の日本はいわゆるバブル期。

土地や株価は上がり続け日本人は浮かれあらゆる無駄にお金を使い続けた結果、バブルは崩壊しました。そのツケが今、現役世代の肩にのしかかっています。またテレビや新聞を見れば暗いニュースばかり。毎日、落ち込むことも少なくありません。将来が不安で不安で仕方がない！ という人も多いのではないのでしょうか。

しかし、落ち込んでいる暇はありません。私たちは生きなければなりません。自分の足で行きたいところへ行き愛する人に会い、身の回りのことはすべて自分です。そのような人生を死の間際まで送ることができれば充実した人生になると思いませんか？

せっかくな縁があつてこの世に生まれたのです！ 不安ばかりを抱え生きていくのはやめにしましょう！

「仁」「義」「礼」「智」「信」

古くから伝わる儒教の教えです。

仁とは人を思いやり慈しむ心。

義とは正しい行い。

礼とは礼節。

智とは学問に励むこと。

信とは現代的にいえばルールを守ること。

私が日頃から社内で職員によく話す言葉です。

一見当たり前のように思われるかもしれませんが、これが実は難しい。例えば「礼」は礼節ですが「こんにちは！」や「おはようございます！」といった昔では当たり前のようにされていたことが現代では疎かにされています。

都会では隣に誰が住んでいるかもわからないなどということは普通にある話です。すれ違っても挨拶もしない人も多く見かけます。

人と人との関わりが薄れ見ている世界が狭く中に閉じこもり自信を失い小さな鳥かごから飛び立てなくなってしまうた、または飛び立たなくなった日本人。

その原因は何なのでしょう？

社会が悪いのか？ 学校が悪いのか？ 国が悪いのか？

どれが正解で不正解というのはもちろんわかりません。

本書では幅広い視点から様々な問題にアプローチをしています。その中で大学、スポーツ整形外科幼稚園での体育教員、スポーツチームのメディカルサポート、整骨院、デイサービス、フィットネススタジオなど様々な職種を経験し幅広い年齢層の方と関わり、特に心と身体に向き合ってきた私が「人生を充実させ寝たきりにならないための身体作り」という視点から現代社会における問題に一石を投じたいと考えています。