

はじめに 感謝からはじまる

薬剤師として、三十数年間漢方に携わり、お客様とともに歩んできました。せっかく専門的な知識を得たのだから、それを活かしてお客様の役に立ちたいと強く願って、私は漢方相談員の道を選びました。お客様の心身の悩みにしっかり耳を傾けて自分の知識をお伝えし、そのことで健康になっていただき、喜んでもらいたいとの一心で今までやってまいりました。

薬剤師になりたての頃は、西洋医学一辺倒でした。「なぜ、こんな草とか葉っぱとか、木の皮や根っこが体に効くのか？」としばしば疑問に思っただものです。

ところがある時、私は医学博士であり漢方の大家である小倉重成先生の『自然治癒力を活かせ』という本に出会い、まさに青天の霹靂、全身に鳥肌が立つぐらいの衝撃を受けました。

そこには、漢方薬のことはもちろん、東洋医学的な観点から、健康における食事や運動や環境や心の持ち方の大切さが総合的に説かれていました。「人の体が治るとは、こういうことなんだ！」と圧倒されたのです。コペ



ルニクスのな転回、それから本格的に漢方と東洋医学を勉強しました。しかし、ただ単純に漢方の知識を豊富に持っていれば、それだけで本当にお客様に良くなっていたいただけるのでしょうか？ 私はそうではないと思います。

この本は、巷によくあるような漢方薬の本でもありませんし、健康指南の実用書でもありません。

そうではなく、薬剤師としての、また漢方相談員としての私の経験から導き出した考えや信念に基づく「漢方の教え」を、一般の読者の方はもちろん、医療や健康に携わるすべての方にわかりやすくお伝えしたいと願って、いわば「入門篇」としてまとめたのが本書です。

この本の随所で出てきますが、「感謝の心」を持つて生きることが健康な人生を送るためにも大切なことだ、と私は考えています。家族、友人、自分を生んでくれた親、まわりの仲間など、さまざまな人への感謝。そして、自分の命が、今ここに存在することへの感謝の心です。

「偶」という字には、「土偶」という言葉に使われる「人のかたち」という意味と、「偶然」に使われる「たまさか」という意味があります。

人間は大いなる自然界と命の連なるのなかに、たまさか存在しているのだと私は思います。それ自体が、奇跡的なことなのです。

痛みや苦しみですら、この奇跡の中で生きていることを考えれば、「有り難い」ことなのです。病気の症状とは、今現在の生活に無理がありますよ、という注意信号。神様からの伝言といっても過言ではありません。そんな時はあるがままの自分を受け止め、自分自身を見直す。否定法ではなく、良いところを積極的に探す。さらに進んで頑張っている自分を探し、自分を褒めてあげる。

病気になった時のあなたも、健康な時と変わらず、自然界の中で分け隔てなく命を与えていただいている、かけがえないあなたなのです。

命を与えていただいている。なんと、ありがたいことでしょう。命をいただいている。そのことへの感謝からはじめることが、健やかな生き方を育む何よりの「薬」なのです。

