

# 感じる言葉

～「腸脳力」からのメッセージ～

いま、なにを感じていますか？  
自分のことは腸（ハラ）に聞いてみよう

## 書籍『実践！腸脳力』

好評発売中です★

本日はお越しいただき、誠にありがとうございます。

書籍『実践！腸脳力』（長沼敬壽著／BABジャパン刊）の  
編集に携わった石田と申します。

本の制作に携わらせていただき、「腸脳力」に出会い、  
私自身も少しずつ、いい具合に変化してきたように思います。

こちらのリーフレットは、  
「腸脳力」の本を作りながら、  
私自身が感じたことをメッセージにしたものです。

本日の出会いによって  
みなさまの人生がキラッと輝きますように＊

エディター・石田舞子

グチグチ悩んだら、

静かにお腹（ハラ）で感じてみよう。

感じたことに、従ってみるのもいいかも知れない。

腸が元気になると、脳も元気になるんだって。  
やる気アップ！パワーアップできちゃうかも。

「頭で考えること」はタテマエ、

「お腹で感じること」がホンネ、だとしたら？

いままで、タテマエの世界だけで生きてきたのかも…。

ホンネで正直に生きていきたい。

「腸脳力」で、自然にそうなれるといいな。

「何が正しいか？」から、

「何が心地よいか？」へー

心地よさを感じることを、

もっと自分にゆるしていいんだ。

腸の中には、善玉菌も悪玉菌も、日和見菌もいるという。

いいことも悪いことも、

どっちでもいいこともあるこの世界にどこが似ている。

悪いことや嫌なことをなくしてしまいたくもなるけど、

私のお腹に、悪玉菌が確かにいるように、

悪いこともあつてのこの世界なのかな？

陰も陽もあつてのこの世界？

そもそも、善玉菌、悪玉菌に分けたのは、

便宜的なものでしかなくて、

菌たちは分けられていることを知らない。

「ただそこにいる」だけ。

そうか、「ただそこにある」だけのものを、

善だ悪だと分けるのは私なんだな。

「ただそこにある」ものを、自分が見たいように見ている。

それに気付いて、

なんだかとてもラクになったような気がする。

いま、この瞬間も、

60兆個の細胞がうごめいている。

じっとしている時にだって、

静かに変化し続けている私。

これから、どんなふうにも変わっていきけるような気がする。