

ちやんと

自分を  
優先する  
勇気

卒業させる整体院  
いっせい

生きない。

「ちゃんとしなさい」。

僕たちは、そう教えられてきた。

それが正しいこと、良いことだと信じてきた。

そのために、僕たちはがんばってきた。

今日もがんばっている。

明日もきつと、そうしてしまおうだろう。

そうしなかったら、罪悪感でつらいから。

——でもそれがすべて、間違いだったとしたら？

あなたの感じる、日々の悩みのタネ。

たとえば、肩こりや、腰痛や、頭痛のような症状から、  
体力不足や、消えないだるさ、不眠、気分の浮き沈み。

何度も繰り返すケガ。その後遺症。体型のこと。

どんな病院や、整体院、マッサージに通ってみても。

薬や漢方、運動やサプリを試してみても、繰り返す不調。

現代の医療では原因不明だとされるような症状も、

本当はすべて「同じ原因」から生まれているものだとしたら？

病気やケガだけじゃない。

あなたの性格だって。人間関係だって。

どうしようもない不安感や、怒りや、悲しみ。挫折感や虚栄心。

あなたが「わずらわしい」と感じる、すべてのもの。

実は、それらがすべて同じところから、生まれているとしたら？  
しかもそれは、本当はあなた自身で解決できることだとしたら？

病院や専門家を探す必要もない。もちろん、余計なお金もいらぬ。

必要なのは、知ることだけ。ラクになることだけ。

すると、あらゆるものがまるで最初からなかったように、消えていく。

ここで紹介するのは、今までの自分から、卒業できる方法。

## はじめに

はじめまして、いつせいと申します。福岡県で生まれ育ち、理学療法士として病院で働いた後、現在は整体院を営み、さまざまな人と接する日々です。

「整体師」と名乗ってはいますが、僕のすることは一般的な整体院とはずいぶん違うものです。

西洋医学、東洋医学など、さまざまな分野の知識をベースに、身体の中にあるその人の「悩みの元」を取り除く。ざっくり言うと、そんなことをしています。

この形に至るまでには、紆余曲折がありました。

自分語りになってしまおうのですが、どうか少しだけお付き合いください。

実は僕、19歳のある日、突然、身体が動かなくなりました。

右足はしびれ、腰にも激痛が走るようになったんです。少し動くのがやっとの状態で、ほぼ寝たきりに。

そのとき、さまざまな病院に行きました。病院以外にも、評判の整体院、整骨院、治療院、ヒーリングなど、さまざまな場所に通いました。

しかし、原因はまったくわからず、治る兆しもない。

そんな状況でも、将来のことを考えれば、せつかく入った大学には通っておきたい。就職活動をして、働かなければいけない。

でも、動く猛烈に痛い。もう、何もしたくないんだよなあ……。

「あー。人生終わったかも」。

これから、どう生きていったらいいんだろうと、絶望の日々でした。

結果的に、3年で50カ所以上、金額にして300万円以上かけて治療しました。

一時的に痛みが減ることはあり、その期間に授業に出たり、バイトをしたり、就活をしたり。けれど、時間が経てばすぐに元通り。

良くなったり、悪くなったりの繰り返し。

この状況を変えたくて、理学療法士として病院に就職する目標を持っていました。リハビリに精通している大きい病院であれば、もしかしたら働きながら自分の症状を改善できるかもしれない……。そんな期待を持っていました。

結果的には運よく希望した病院に就職することができたのですが……。

しかし、もくろみは大ハズレ。

リハビリのプロが集まった環境でも、僕の腰と右足は回復しなかったのです。原因も不明のまま。

それどころか、病院の様子を通して、現代医療というのはこんなものなのか？と、逆にガツカリするような場面にも多々遭遇しました。

結果、至った心境が「もうどうにでもなれ」。

子どものときからしてきたサッカーを無性にやりたくなくなりました。

「もう腰が壊れてもいいから、全力でやろ」と、なぜか思ったのです。

常時巻いていたコルセットを外し、フィールドに出ました。

実は、このとき最初の転機が起こります。

「あ、今までこんな身体の使い方をしていたんだ……」

突然、自分の身体の使い方に気づいたのです。

「腰や右足に負担のかかるような動きをするのがクセになっていたんだ」

ああ、どうりで、負荷がかかってきたはずだと。

この日を境に、僕は独学で身体について勉強をするようになります。さまざまな論文を読み、効果がありそうなものを取り入れてみました。

その結果、どんな病院や専門家でも治すことのできなかった腰の痛み、右足のしびれがたったの1ヶ月で完全に消えました。「完全に」です。

「あれ、こんな簡単なことでもいいの？」と拍子抜けするくらい。

このとき、病院では解決できないことを解決できる整体院を開こうと思いました。そもそも、病院に行くというのは、「症状が出ている」ということ。

それでは遅い。本当ならば、その前に。より根本的な原因を解決していけば、そもそも不調が出ることはない。病気やケガをする必要なんてなくなる！

そんな思いを掲げ、24歳のとき、病院をやめて整体院を開業することになります。そこからは順風満帆！

……とはまったくいかず、この一度目の開業は大失敗。

お客さんが半年で3人しか来ませんでした。

最後には共同で始めたパートナーもいなくなり、僕の気分はまたどん底に。技術さえあれば、人は黙ってもやってくると思っていたのに……。

そんな高くなった鼻をポキッとへし折られ、そのギャップで鬱にもなりました。

その後は、「食べていかねば」と、病院に出戻り。

今度は療養型の病院で患者さんたちと接し、さまざまなお話しをしながら、再び独立するための準備を始めます。

約4年間かけ、万全の準備を整え、再び開業をしました。

このときは、いいスタートダッシュが切れました。

お客さんの予約も、評判も上々。

「これならいけそう！」と思った、矢先のこと。

僕は事故を起こしました。なんてことはない、自転車の事故です。

ただ、どういうわけかハンドルが見事に僕の身体を貫きました。

胃に大きな穴が空いたのです。

正直、あまりよく覚えてはいないのですが、

「ああ、死ぬな」。

というのが感想。

このとき、まるで走馬灯を見るように浮かんできたのが家族のことでした。

……でもそれは、映画でよく観るようないい思い出のフラッシュバックでも、「ありがとう」という感謝の言葉でもありません。

「不満」と「怒り」でした。

「あなたたちのせいので、自分の人生はむちゃくちゃになった」

そんなどす黒い、僕の腹の底にあった本音でした。

生きるか死ぬかのために、どうしてそう思ったのかわからない。

何なら、自分がそんなふうに思っていたことにも驚きました。

けれど、この気持ちを正直に伝えないといけない。それまでは絶対に死ねない。

そんな衝動に突き動かされ、事故から1ヶ月後、母、姉、父と、元パートナー、それぞれと本音で話をしました。文字通り、腹を割って。

自分が感じてきたこと。今まで言えなかったこと。胸の奥に秘めてきたこと。そのすべてを、何の遠慮もなく、率直に言いました。

それぞれとの話が終わった直後。

身体が、心が、生まれ変わったように軽く、晴れやかになっていました。

回復力も高まり、手術した胃の不調もラクになり、元通りに。

「やっと自分の人生を生きられるようになる」

自分の足で、大地を踏みしめているような感覚。

ああ、これが、生きるってことか。

今まで、生きていなかったんだなあ……。

そんな気分に包まれたのです。

この直後、価値観がピツタリと合う新しいパートナーと出会うこともできました。

そうした一連のことがあって、現在のスタイルで施術を行うようになりました。

ケガをして動けなくなつて、身体を治す方法を編み出して、でも鬱になつて、胃

に穴が空いて。そして、家族たちと話をした。

これらのことは、一見、まったく関係ないように思えます。

そんなのたまたま起きたんだろうと。

でも、違います。関係があったのです。

すべてが、つながっていたのです。

どういうことか？

人間には、感情がありますよね。

僕たちの身体は、感情の動きにすぐさま反応します。

たとえば何か悲しいことやショックなことがあったとき、身体は、それ以上傷つけないように守ろうとします。

でもそれは、意識できないほど小さな、自動的な反応です。

たとえば、「わっ！」と驚くと身体が「ビクッ」と動きますね。これは、身体が緊張しているということ。

実は、同じような反応が常に起きているのです。

緊張するとは、言い方を変えると「かたくなる」ということ。

つまり、日常で何か嫌なことがあるたび、身体はかたくなっていきます。

では、それが長く続くとどうなるでしょうか？

かたまりすぎて、だんだんと正常に動かなくなるのです。

すると、身体のどこかが詰まります。

肩こりや腰痛、頭痛などが生まれるのは、その結果の1つなのです。

さらに緊張が強くなれば、呼吸は浅くなり、血流が悪くなり、内臓などの働きも正常でなくなります。

代謝が落ちます。疲れやすくなります。眠りも浅くなります。

すると、重い病気が生まれやすくなります。

身体の使い方がおかしくなって、慢性的な痛みが出たりします。

ほんの小さなきっかけで、大きなケガをするようになります。

もちろん、精神的な不調も出てきます。

感情の抑制がきかなくなったり、僕のように、現代の医学では説明のできない体調不良が生まれることも。

たとえば、ビジネスマンなどに多い「突発性難聴」や、難病に指定される「潰瘍性大腸炎」、果てには「認知症」、「脳卒中」や「心筋炎」など……。

すべての根は同じ。日々の行動と感情、そして身体がつながっているからこそ、起こるもの。最終的に、症状としてあらわれてくるのです。

では、その始まりは、どこにあるのでしょうか？

それが、端的に言えば「我慢」にあるのです。

我慢とは、「本音を言えていない状態」ということ。

思っていること、感じていることを押さえ込み、だまって言うことを聞き続けることが、我慢です。

僕たちはみんな、小さいときから「ちゃんとしなさい」と言われ、その言葉通り、「ちゃんとしよう」とがんばって生きてきました。

でも本当は、誰もちゃんとなんかしたくなかったのです。

仕方なく我慢をして、がんばって、ちゃんとしようとしてきた。

それが、心にとってどれだけのストレスや傷になり、身体にどれだけの緊張を強いてきたかわかるでしょうか？

僕の場合は、身体がしびれるまでになってしまいました。

胃に穴が空く事故を起こすほど、心はSOSを発していました。

つまり、あらゆる不調は、あなたの中にある「助けてくれ」「何とかしてくれ」というサインなのです。

それが、すべての原因である。だから、身体だけを見ても、日々の行動を改善し

ても、考え方を変えようとしても、問題は解決しない。

これが僕の出した結論でした。

さて、大変前置きが長くなり申し訳ありません。

今お伝えしたことが、僕の身実際に起きたこと。そして、今僕が施術者としてお客さんに対して伝え、行っていることです。

それは、みなさんの身体にも、同じように起きていることなのです。

なぜ、人は病気になるのか？ケガをするのか？鬱になるのか？

どうして何一つ悩みのない、健康な状態でいられないのか？悩みや不安のない人生を送ることができないのか？

それは一言でいえば、

「ちゃんと生きようとしすぎ」

ということ。親に言われたこと、学校で言われたこと、会社で教わったこと、

人生の中でならった、強制されてきた、さまざまなこと。

それらに従い続け、自分のことをおろそかにした結果なのです。

「人は苦勞しなければいけない」

「休んだりするのは、いけないことだ」

「親子や家族とは、こうあるべきである」

「規律やルールを守り、正しいことをするのが人間だ」

「結果を出さなければ、自分には価値がない」

「より多くの人に認められることが、成功の証である」

「幸福とは、こういうものだ」

そうした思い込みや制限が、実はあなたの身体の中に傷を増やしていきます。少しずつ、気づかないうちに、むしろばんでいきます。

つまり、健康の一番の秘訣は、「ちゃんとしなさい」こと。

我慢せずにあなたの本音に従って生きることが、何よりも大事なのです。

本音とは、心の奥底に眠る、あなたの、本当の言葉。

実は、本音さえ言えるようになれば、人は病気になりません。ケガなんかしません。悩みなんてない人生が送れるようになります。本当です。

このように言うと、みなさん疑いますし、中には怒る人もいます。

「そんなわけがない！」「バカにしてるのか！」と。

ですが実際に、僕のところに来て、本音を言えるようになったお客さんは、みんな悩みから解放されていきます。

たとえば、

「車椅子に乗って歩けなかった女の子が、歩けるようになった」

「小学生のときから悩んでいた肩こりがなくなった」

「腫れ続けていた甲状腺の腫れがひいた」

といった物理的な悩みはもちろんのこと、

「パートナーとのわだかまりが消えた」

「転職する勇気が出て仕事がうまくいくようになった」

「何年も悩んでいた鬱の症状から解放された」

といったものまで。身近な悩み、身体の悩み、心の悩み。

不思議と、あらゆるものが「まるで最初からなかったように」消えていくのです。ありえないと思いますよね。でも、事実なのです。

この本では、僕がいつもお客さんに問いかけていること、していることを、包み隠さず、そのまま紹介をしています。

率直に言って、すべての悩みごとは、自分で解決ができます。

僕のような人もいらないし、病院もいらない、カウンセラーもいりません。

自分でうまくできないのは、あなたが抱えている問題の、根本の原因がわからない、探り方がわからないだけ。ただ、そのきっかけがわからないだけ。

決して難しく考えないください。

だって、あなたは生まれたときから苦しんできたわけではないですよ？

自由に笑って、自由に泣いて、ただ生きていたはず。

その感覚に、今から、戻ればいいんです。

ちやんとなんかしなくていい。もっと自由でいい。

そして、あなたが本来持つている感覚・感性・性質に気づくこと。

すると、生きることは途端にラクになっていきます。

視界が開け、今、本当になすべきことが自然とわかる。

人間関係で悩むことなんかない、自分のために時間を使い、自分のために生きることが出来る。そんな、夢のような人生を歩み出すことができます。

でもそれって、本当は「当然のこと」だと思いませんか？

その原点に戻りたいと、思いませんか？

肩の力を抜いてみてください。好きなページだけでいいです。

パラパラと読んでいくと、あなたが忘れていたこと、あなたが本当に言いたかったこと、やりたかったことに、たどり着けるはずですよ。

あなたの本当のしあわせを、僕は心から願っています。

それは必ず、手に入れられるものなんです。

ちゃんと生きないで、  
いいんですよ。

# 第1章

# 本音の 世界

- 1 本音の場所 42
- 2 溜まっていく感情 43
- 3 3年間、半・寝たきり状態 44
- 4 僕の身体を治したものを 45
- 5 僕の胃に穴が空いた 46
- 6 本音を叫べ 47
- 7 見えない傷 48
- 8 常に試されている 49
- 9 現代医療のものの見方 50
- 10 手術を回避した患者さんの話 51
- 11 医療とはあくまでビジネス 52
- 12 合理的に突き詰めると本音の問題に行き着く 53
- 13 健康に寿命を全うする 54

- 14 「診断名」で人は治せない 55
- 15 本音とは魂の声 56
- 16 同じことを繰り返す 57
- 17 ウソのような真 58
- 18 すべては、誰かの影響 59
- 19 なぜ、いい人をやめられないのか 60
- 20 良いも悪いも感情の問題 61
- 21 感情や欲とはつまり、恐怖から生まれるもの 62
- 22 人間性も、習慣も、性格も恐怖体験から 63
- 23 顔のシワからわかること 64
- 24 感情の行き先 65
- 25 「我慢するのはあたりまえ」だから、ガンになる 66
- 26 だるいは「止まれ」 67
- 27 肩こりや首がこるのは圧を受けている証拠 68

- 28 無理に背筋を伸ばすから姿勢が悪くなる
- 29 頭痛持ちの人は細かいことに気づく人
- 30 喘息は悲しみの病気
- 31 「気が乗らない」と腰痛になる
- 32 寂しい人ほど太りやすい
- 33 不眠症になるのは昼を他人のために生きているから
- 34 耳が聴こえなくなるのは耳をふさぎたいことがあるから
- 35 しびれは「自分を見ろ」の重要サイン
- 36 四十肩や五十肩の問題は年齢ではない
- 37 痛風は贅沢病ではなくストレス病
- 38 糖尿病になる人
- 39 ケガさえも隠れた本音が引き起こすもの
- 40 気分の浮き沈み
- 41 弱みを見せられない人は股関節がかたくなる
- 69 80 71 72 73 74 75 76 77 78 79 81 82

- 42 リウマチの裏にあるのはつらく、ひどい苦しみ
- 43 アトピーは声の代わりに出る身体の声
- 44 どんな症状も「わかりやすいところに出る」だけ
- 45 最終手段その壺「認知症」
- 46 最終手段その弐「脳卒中」「心筋梗塞」
- 47 「難病」は試練ではなく、問い
- 48 不調になる人と健康な人
- 49 僕が医者に言われたこと
- 50 本質を置き去りにした結果が今のあなた、今の社会
- 51 本当は「不調は味方」
- 52 「痛みがない場所」が一番危ない
- 53 不調は選択肢を迫られているサイン
- 54 身体の声を無視することは自分の人生を捨てること
- 95
- 94
- 93
- 92
- 91
- 90
- 89
- 88
- 87
- 86
- 85
- 84
- 83

## 第2章

# 卒業

- 55 「ありがとう」より「バカヤロウ」を身体は喜ぶ
- 56 飲み込んできた言葉を吐く
- 57 身体にとって、吐き出せないことは暴力よりもストレス
- 58 相手がいなくても吐き出す
- 59 みんな息をしていない
- 60 何も足さないのが本当の健康
- 61 我慢するなと言われて思い浮かべることⅠ
- 62 我慢するなと言われて思い浮かべることⅡ
- 63 結局、「我慢しない」とは
- 64 読んでいて不快になったら
- 65 「がんばらなきゃ」病
- 66 努力の前に「脱力」
- 67 思考は恐怖を呼ぶ
- 98
- 99
- 100
- 101
- 102
- 103
- 104
- 105
- 106
- 107
- 108
- 109
- 110

68	9 対 1 がいい塩梅	111
69	身体は「利他の心」を嫌う	112
70	健康な人は情報を追わない	113
71	健康な人に友だちはいらぬ	114
72	悩みのない人に趣味はない	115
73	前例がないとできなくなった日	116
74	ルールにこだわるようになったのは、いつからだろう	117
75	戦いが好きな人なんていない	118
76	何も克服しない	119
77	バカは風邪をひかないけれど、マジメは大病をする	120
78	イライラするとき	121
79	ネガティブ思考で結構	122
80	離れよう	123
81	個性的に見える人	124

# 第3章

- |                   |                |                   |         |     |                |            |     |      |                        |     |             |               |
|-------------------|----------------|-------------------|---------|-----|----------------|------------|-----|------|------------------------|-----|-------------|---------------|
| 94                | 93             | 92                | 91      | 90  | 89             | 88         | 87  | 86   | 85                     | 84  | 83          | 82            |
| 親にしてほしかったことが人生を縛る | 結局みんな「かまってちゃん」 | 「もつとも信じているもの」が真犯人 | 本音を遮るもの | 覚悟  | みんな自由になりたがっている | 今と昔で変わったこと | お金  | 時間は命 | よそさまに時間を使うほど本音がわからなくなる | 核心  | 全員「ただの人」に戻す | 役割を演じなくていい場所へ |
| 139               | 138            | 137               | 136     | 133 | 132            | 131        | 130 | 129  | 128                    | 127 | 126         | 125           |

# 本音を 探す旅

- |           |           |         |               |               |             |            |            |          |       |            |      |             |
|-----------|-----------|---------|---------------|---------------|-------------|------------|------------|----------|-------|------------|------|-------------|
| 107       | 106       | 105     | 104           | 103           | 102         | 101        | 100        | 99       | 98    | 97         | 96   | 95          |
| すぐに忘れてしまう | 正しくありたい理由 | 緊張で話せない | スケジュール管理ができない | 自分の意見に執着してしまふ | 権威を信じるのはなぜ？ | 慇懃無礼とネット弁慶 | 自己犠牲は美しくない | 「メールが苦手」 | 話を盛る人 | もともとこじれている | モテたい | 必ず年上を好きになる人 |
| 152       | 151       | 150     | 149           | 148           | 147         | 146        | 145        | 144      | 143   | 142        | 141  | 140         |

120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108
												偏食の人
												口は真逆のことを言う
												「常識でしょ」と言う人の本音
												「がんばります！」の裏にある本音
												「エビデンスは？」
												断れない
												語尾を濁す人
												思ったことを素直に言えない
												「べき」「べき」「べき」
												否定から始める人
												「ぶつうでらら」
												親から離れる、という本当の意味
												親の声が、あなたを止める



## 第5章

# 身体を 理解する

147 146 145 144 143 142 141

すべては膜に宿る  
魚肉ソーセージ  
厚みを増すフィルム  
感じない人  
重ね着  
膜をゆるめるとは  
こする

196 195 194 193 192 191 190

140 139 138 137 136 135

長く時間を過ごした人には本音が溜まりやすい  
「わかってもらおう」ではなく「生の感情を伝える」  
ぶっちゃけ、本音を言うのは怖い  
スツキリ生まれ変わる  
「したい」「したくない」を決しておさえない  
0秒の世界

187 186 185 184 183 182

160	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150	149	148
胎内の記憶	細胞膜の記憶	細胞膜	細胞	思考や意思だけで人が変われない理由	脳と身体の記憶の保存方法	根本を解決しない限り同じつらさが続く	どっちがかたいか	本当に悪い場所は黙っている	左側の緊張が強い人	右側の緊張が強い人	あなたの症状は右に出るか左に出るか	はじく
209	208	207	206	205	204	203	202	201	200	199	198	197





## 第7章

# 自由な 世界へ

- |              |                     |      |                      |                   |                                   |                           |                                   |             |                             |     |                    |                       |
|--------------|---------------------|------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------|-----|--------------------|-----------------------|
| 198          | 197                 | 196  | 195                  | 194               | 193                               | 192                       | 191                               | 190         | 189                         | 188 | 187                | 186                   |
| 欲で生きる人は、怖がりだ | 付き合っ<br>てはいけ<br>ない人 | 休むとは | 休みたい<br>けれど、<br>休めない | 自分の言<br>葉に気づ<br>く | 人に言う<br>ことは自<br>分に言っ<br>ているこ<br>と | 戦うの<br>ではなく、<br>棲み分け<br>る | 他人では<br>なく自分<br>の身体感<br>覚を信じ<br>る | 新しい親<br>子関係 | 息子を愛<br>する母と<br>母を愛す<br>る息子 | 日本人 | 「〇〇県<br>民」への<br>誇り | 子どもの<br>まま止ま<br>まっている |
| 251          | 250                 | 249  | 248                  | 247               | 246                               | 243                       | 242                               | 241         | 240                         | 239 | 238                | 237                   |

211 210 209 208 207 206 205 204 203 202 201 200 199

雨を美しいと思うか、わずらわしいと思うか  
孫にはやさしい

身体は「生きたい」と言っている

逃げろ、戦うな

逃げるとは安心できる場所を探すこと

無関心の反対

愛とは

ありのまま

「これでいいのかな」は自分に問うこと

すごいもの

自由な人生

うまくいくとは

万能感を経て

264 263 262 261 260 259 258 257 256 255 254 253 252



230 229 228 227 226 225

何の問題もない人

僕がよくケンカする人

繰り返す理由

繰り返さないために

堂々と生きること

川の流れに身を任せる

283 282 281 280 279 278

# 第1章

---

## 本音の世界

どうして、人は「生きづらさ」を感じるのだろうか。

どうして、「つらいな」と思うのだろうか。

どうして、つらいなと思うことを、「我慢する」のだろうか。

どうして、「我慢するしかない」と、思ってしまうのだろうか。

どうして、「自分が悪い」「あいつが悪い」と思ってしまうのだろうか。

どうして、そんな自分に嫌気が差してしまうのだろうか。

どうして、そんな生きづらさの中でも、無理してがんばるのだろうか。

なぜ、なぜ、どうして。

そんな問いには、一つだけ、簡単な解決方法がある。

それは、「本音」を言うこと。

その本音とは、あなたも気づいていないかもしれない心の声。  
心の中にそっとしまってしまった、幼い頃の記憶。

いつも一番近くにありながら、見て見ぬふりをしている感覚。

その存在に、気づいてあげること。

その存在を、認めてあげること。

その存在を、吐き出してみること。

自分はいつから、本音を言えなくなつたのか。

それがわかると、解決できることがたくさんある。

本来の自分自身を、取り戻せ。

# I

## True Feelings

### 本音の場所

僕は、本音を出してほしいと、人に伝える。

本音とは何だろう。

本当の本音は、深い深いところに眠っている。

自分でも気づいていなかった場所に、本音がある。

それは、小さいときから親に言えなかった気持ちかもしれない。

友だちや先生に言われて、傷ついたときの気持ちかもしれない。

これ以上傷つかないようにと、フタをしている記憶。

忘れたつもりになっていた気持ち。

それが、本当の本音。

そこにたどり着くには、少しステップがいる。