

高橋浩一先生ご著書

「スポーツ選手のためのケガに打ち克つメンタルトレーニング」



推薦文

どんな人にも、人生のいろんな出来事で、時には体と共に心も傷ついてしまうことがあります。わたくしも、かつて重度の脳脊髄液減少症に罹患し、以来ずっと心身ともに地の底を這うような日々を重ねておりました。漸く巡り合った高橋浩一先生は、「一緒に頑張りましょう。」と、苦しむわたくしを温かいまなざしで、しっかり受け止めてくださいました。それからは、長い回復への途で、先生はいつもその少し先で歩む方向をろうそくの灯のようにお示しになり、これを頼りに迷いなく無心に遠くの明かりを信じて努力し、着実に症状を改善・完治させることができました。それと共に、自分の中でそれまでのいろいろな感情も昇華されていくのを覚えました。このような自身の体験から、先生が提唱されますメンタルトレーニングは、ケガやさまざまな病に苦しまれる患者様のみならず、健康な方が問題を解決しようとする時にも、きっと役に立つものだと思います。心の灯台のように平穏な幸せ・希望へと導いてくれる本書を、一人でも多くの方にお読みいただけますよう、願ってやみません。

群馬県脳脊髄液減少症患者会代表