

## はじめに

『西田式心トレ』を世に送り出してから12年。干支が一回りしました。この間、多くの方々于心トレに興味を持って下さり、心トレの重要性を感じていただきました。

12年間で社会も大きく変わりました。2020年は新型コロナウイルス感染により、世界中が様々な影響を受け大きな変革を迫られる年となりました。想像もしなかった生活様式の変化、オンライン教育やテレワーク勤務など、大きなパラダイムシフトが起きました。まさに先の読めない時代に突入し、日常的に心の不安を抱える人たちがより一層増加しています。この悪しき状況を打破するために今社会に求められるのは、不安定な心を安定へと導く様々な働きだと痛感します。

そこで、その働きの一助となるようあらためて「心トレ」を世に送り出すことにしました。以下は『西田式心トレ』について、12年間で頂戴した代表的な感想です。「分かりやすい」「読みやすい」「熱意を感じる」という高評価に対して、「面倒くさい」「記入が多い」「トレーニングが続かない」と、内容は良いものの実際のトレーニングに関しては、評価が振るいませんでした。真剣に取り組んでくださった方々からは、大変高い評価をいただきましたが、一部に限られてしまったことは否めません。

この反省を活かし、今回は「これならやれる!」「やってみよう!」「面倒に感じない!」と思ってもらえる大変シンプルなもの、しかも、確実に心の安定に繋がる内容を厳選しました。説明文も思い切り削ぎ落して日めくり形式にし、小学生からご年配者まで、どなたにでも取り組んでいただけるようにしました。

『日めくり心トレ』は、画面を見るだけで完結できる「電子版」と、ノートに記入しながら進める「実践ノート版」の2つを用意しました。電子版は、画面を見るだけで行えますから、心トレ初心者や少し興味がある、試しにやってみたいと思う人向けです。実践ノート版は、より実践的に取り組み、プラスαの効果を実感したい人向けです。今の自分に適した方を選んでみてください。

個人で気楽に行うのも結構ですし、ご家族・サークル・グループなどのメンバー全員で取り組んでみるのも良いでしょう。お互いを励まし合いながら楽しく継続できますし、メンバー間におけるコミュニケーションの改善にも一役買うことが期待できます。

更には、YouTubeにて“Let's SHINTORE!” 講座を開設。動画による補足説明を行い、あなたの心トレをしっかりとサポートします。

『西田式・日めくり心トレ』が、あなたの心を安定に導くきっかけとなることを心から願っています。3週間楽しみながら取り組んでみましょう。心の安定と共に、新たな気付きと発見に繋がることをお約束します。

西田弘次