

まえがき

「妊娠」

子どもの頃は、大人になって結婚したら誰でもお母さんになれるものだと思っていました。

「妊娠することがこんなにも難しいことだとは想像もしていなかった」

それが、不妊で悩んだ私の気持ちです。

この本を読んでみようとして手にしてくださいました方は、きっと「子どもが欲しい」そんなことを考えた方でしょう。

少し前は10組に1組の夫婦が不妊の悩みを持っているといわれていましたが、近年では7組に1組、そして6組に1組といわれるほどの社会的問題に拡大しています。

そして、夫婦間においても大きな悩みとなっています。

「不妊」と聞くとどんなイメージを持ちますか？

明るいイメージですか？ 暗いイメージですか？

きっと不妊で悩む多くの方は、暗い世界を感じている、または、感じたことがあるのではな

いでしょうか？

しかし、不妊は決して暗い道のみではありません。暗い、つらい、苦しいのは先が見えないからであって、不妊のせいではありません。

本書は、2人目不妊で悩んだ妊活整体師が「妊娠力を向上させるコツ」をお伝えするために書いたものです。

不妊の天敵であるストレス。悩めば悩むほど、ストレスは大きくなってしまいます。ストレスを溜めてはいけない、と思うこともまたストレスになってしまったり、解決したくて夫婦で話したらケンカになってしまったり……と、悪循環が生まれてしまうことも多々ある不妊の悩み。私は、そんなあなたの中にある「悩み」の原因を解明し、ストレスを軽減した妊活方法を広めたいと願っています。

あなたが、もし今「子どもを授からない」と悩んでいるのであれば、その悩みを「苦」として受け止めるのではなく、前向きに受け止めていけるようお手伝いさせていただきます。

「妊娠したい」そこに意識が集中しすぎてしまうことで、妊娠しない自分を責めてしまう――

そんな悪循環が生まれているのであれば、その苦しみを解くお手伝いをさせていただきます。

あなたが「妊娠しない理由」、それを探っていき、心のカギを開けることで、あなたの体の流れは変化していくでしょう。

不妊で悩むあなたが最初にするべきこと、それは他でいわれることのない「自己分析」です。自分自身をしっかりと受け止め、自分の心を開放させる、そこから一緒に始めてみませんか？

本書を読むことで、妊娠する人と、妊娠しない人との違いを意識していただければ、あなたの体もきっと今すぐ変化し始めます。

あなたの妊娠力は上げることができるのか？

あなたに必要な妊活は何か？

ご自身の心の中を探っていけば、今まで見えなかった本当の自分が見つかります。

この本を手にとってください

あなたの妊娠ライフが、少しでも明るく、
心が軽くなれることを願っています。

笑顔で妊娠ライフを過ごせますように。

