

## はじめに

離婚率が増え続ける日本。私はマタニティ専門・心と身体のケアセラピストとして日々活動しているなか、<sup>1</sup>「出産前後に悩むママたち」が非常に多くみられ、待望の妊娠／出産をしたのにもかかわらず、マタニティブルー・産後うつ・お身体に対するマイナートラブル・産後の夫婦間が乱れ離婚・わが子を愛せない……などさまざまな悩みを抱えている新米ママを見かけます。

こんなハズじゃあなかった……私だけ……?? 理由もなく悲しい……というようなことを私自身経験いたしました。

私は【笑顔で出産】【胎教育児と世界平和】を広めるために活動しております。早期教育の胎教でしっかり家族のきずなを築けば自然に【笑顔で出産】ができるようになります。

スムーズな出産ができればいい育児のスタートができ、愛情たっぷり育てられた赤ちゃんははじめや虐待をしない社会性に優れたヒトに成長します。そんな素晴らしい赤ちゃんが1人、2人……と少しずつでも増えていくことを願い、本書を執筆いたします。

現在では、インターネット社会になりさまざまな情報が多いなか、核家族化や過疎化が進みインターネットで自分の悩みを簡単に調べることができます。目的は自分より悪い状況のヒトの悩みを調べ安心するのか、最悪の状況を想定してどん底に落ちるのか、いずれにしても状況は変わらぬのにネット依存しているママがほとんどだと認識しております。便利な環境がそうさせているのですね。

そんな思い込みや悩みは人生の無駄な時間です。出産前に知っておくと得する情報を本書にまとめてみました。

出産前後関係なく“知る”ということが大切なあなた様への一歩となりますように、ご自分なりのペースでゆっくりページをめくっていただければと思います。

あなたは決して独りではありません。

株式会社バランス工房 代表取締役社長 永岡由美