

## まえがき

はじめまして。本書の筆者、瀧本三輪子と申します。本書をお手に取っていただき、ありがとうございます。わたしは「楽しい療育の三輪堂」という名前で、発達障害のお子さんや育児に悩まれる親御さんのサポートを行っています。ブログやSNSなどを通じた情報発信、ZoomやLINE電話などでお話を伺うオンライン相談、身体に触れて心身のバランスを整えるセッションなどを通して、多くの方々のお話を聞かせていただいています。

わたしが療育に関わるようになったのは、ほんの偶然のきっかけからです。最初は療育の「り」の字も知らず、必要にかられてゼロから勉強を始めたのですが、これがとにかく面白かった。療育について知れば知るほど、今までの人生で自分自身が抱いていた違和感がすべて説明されるような気がしたのです。あつという間に療育に夢中になって、それまでに関わっていた仕事をすべて整理して、自分で療育の情報発信を始めてしまうほど、療育という考え方にのめり込みました。

その当初は、療育という一種の育児テクニク、知識をお伝えすることで、多くの方の育児が楽にな

ると思っていました。が、実際には、そうでもなかったのです。確かに、療育の知識をお伝えしただけで、育児が楽になるご家庭はありました。その一方で、知識によって一時的に育児がうまくいっても、課題が形を変えて繰り返し起こり、結局親御さんのお悩みが尽きない、というご家庭もあつたのです。それに気がついてからは、両者の違いはどこにあるのか？ どうすればもつと皆さんが楽になるのか？ 試行錯誤しつづけました。そしてたどりついたのが、身体からアプローチするという方法です。

身体からのアプローチとは、簡単に言うと「人の心と身体はつながっている。だったら、心を楽にしなければ、身体を楽にしてあげればいいよね」ということです。身体は自分の周囲の情報を常に受け取って変化しつづけていますが、思考はそれを認識していません。自分の身体が感じているものを、自分で気づくだけで、心は変わりはじめます。

そんなことをあれこれと追究しながらまとめたのが、本書で紹介している「身体の原理原則」です。ちよつと聞きなれない言葉かもしれませんが、本書を読み終わるころには、なんとなく身体の原理原則をつかんでいただけるんじゃないかなと思います。

世の中には、育児に悩まれる方が大勢いらっしやいます（もしかしたら、あなたもそうかもしれませ

んね)。確かに育児って、楽しいことばかりじゃないですよ。体力も使うし、お金も時間もかかるし、それなりにハードです。育児は生命と社会の響き合いですから、時には不協和音も鳴るかもしれません。でも、わたしたちはみんなそれぞれ、自分だけの身体と心を持って、この世界を生きています。ただそのことを信頼すればするほど、育児の悩みは薄くなっていくように思うのです。

療育という知恵にアクセスできるようになってから、育児に悩まれる方に何をどうお伝えするのがいいのか、ずっと試行錯誤しつつ、考えつづけてきました。この本はその一つの答えになればと思つて書いたものです。あなたの育児にとつて、この本のメッセージが、何かのヒントになれば嬉しく思います。