

まえがき

はじめまして、近藤吉美です。

私は現在、カラダビューティープロジェクトとしてカラダのしくみをお伝えするアレルギー講座や健康・美容カウンセリングが受けられるKbeautyを主宰しています。

また『素でキレイが一番美しい』をコンセプトに、ココロもカラダも地球もキレイになれる、自分史上最高のキレイをみな様と一緒に目指していく団体『まるごとビューティーラボ』の代表も務めています。

実は私、看護師を17年間していました。約7年前にアトピーを発症し、それから私の人生は大きく変わりました。病気が転機となり現在は、カラダのしくみをお伝えする、セミナー講師をしています。

その中でも人気なのが、おまたちから®セミナーです。

おまたちから®とは、生理からキレイをアプローチしていくメソッドです。

みなさんは生理に対して、どんなイメージを持っていますか？

面倒くさい・しんどい・憂鬱などネガティブなイメージなのではないでしょうか？

実際私も、おまたちから®を受けるまではそうでした。

でも生理って、月に1回のデトックスであり、キレイのヒントがたくさん隠されているのです。

それだけではありません。生理は女性だけに与えられた命をつなぐお仕事なんです。

しかし今の日本では、生理のお話や性に関することって、なんとなくタブーで、お友達同士でも、あまり

話す機会がないのではないかと思います。親子でも、娘さんとなかなか話す機会がないという声を耳にします。でも現状は、生理にまつわるトラブルや、婦人科疾患に悩む女性は、多いのではないのでしょうか？

そんな不安を抱えている女性に寄り添いたい。そして、私自身結婚はしていますが、まだ赤ちゃんは授かっていません。でも、昔から子どもが大好きです。ですから、未来ある子どもがやがて大人になり、好きな男性ができて結婚し、その大好きな男性の赤ちゃんが欲しいって思ったときに、すぐに授けられるように。またその赤ちゃんも、元気で生まれてくれますようにと、いつもそう願っています。そんな思いがあり、カラダのしくみついて、お伝えさせていただいているのですが、やはり登壇してお伝えするには限界があります。そこで、一人でも多くの方に読んでいただこうと、本を出版することにしました。

私がこの本でお伝えしたいことは、生理って女性だけに与えられた素晴らしいカラダのお仕事だということ、新しい命をつなぐカラダのシステムだということ、そして、自分のカラダを大切にしてもらいたいということ。また、実は自然な生理って本当にびっくりするぐらい快適で、楽しい物だということです。私自身、生理に対してネガティブなイメージだったのが、今ではポジティブに変わっています。そうです、人って変われるのです。カラダはケアした分だけ応えてくれます。そしてカラダは、いつも私たちに、メッセージを送ってくれています。女性は、経血もメッセージです。

こうして、カラダからのメッセージを見逃してしまつと、病気になるります。生理痛があったりすると、このままではカラダ壊しちゃうよ、「気をつけてね」ってメッセージを送ってくれているのです。そうでないと、生きていけませものね。カラダは命を全うさせるために、必死であれやこれやと、メッセージを送つ

てくれているのです。女性のカラダを知ってもらって、生理のイメージを変えてもらって、そして楽しみながら、一緒にカラダの中からキレイになっていってもらえればと思います。

人間、楽しくないと続かないですもんね。私は昔から美容が大好きです。外側もキレイにすることは大切だと思っています。キレイにお化粧したり、キレイにヘアセットしたり、キレイなお洋服を着たり。それはココロもキレイにしてくれて、自信を持たせてくれます。でも本当の美しさって内側から出る輝きが外側に広がると思っています。外見がキレイでも健康でなければ、それは一時的な美しさ。いつかはカラダを壊してしまいます。いつまでも美しい女性は、この内側からの輝きがあると思っています。女性なら誰でも、キレイでいたい！ いつまでも輝いていたい！ できれば、楽しみながらキレイになりたい！ そう思っているのではないのでしょうか？ 生理を通してカラダのしくみを知って、カラダの中からキレイになって、内側からあふれ出す美しさを一緒に体感してもらえたら嬉しいです。

また、お子さんがいらっしやる女性には、この本を通して生理についてお話ができれば嬉しいな、思っています。そして親子と一緒に生理について、性についてお話しする機会が増えると嬉しいです。そしてこの本を通して、一人でも多くの女性が生理にまつわるトラブルがなくなり、ココロもカラダもキレイになりますようにと願いを込めて。