

## はじめに

私は37歳で高齢出産をしました。不妊治療の末、待望の子どもにも恵まれ、仕事・家事・子育てを一生懸命行い、小さな笑顔と優しいパートナーに囲まれながら幸せな時間を過ごしています。

高校を卒業後、アパレル会社、フリーランスのリンパセラピスト、アパレル会社の運営管理、福祉施設の運営とさまざまな職種についてきましたが、出産を機に専業主婦となりました。

もともと仕事人間の私。子育てが少し落ち着いてきた段階でメラメラと自分で事業をしたいという思いが再熱。東京の某有名サロンが運営しているヘッドスパスクールに入校し、合格率10%のヘッドマイスターの資格を取得しました。

とにかくヘッドスパの施術を受けるのが大好きだった！ というのがヘッドマイスターの資格を取得するきっかけでした。

現在は静岡県で小さなドライヘッドスパサロンを営んでいます。はじめは3・5畳の子ども部屋を拝借した自宅サロンからスタートし、現在はアパートの一室を利用して、お客様のお体

やお顔のお悩み解決のサポートをする、小さいけれど自慢のサロンです。

しかし、無事にヘッドマイスターの資格を取得し、サロンもオープン！ さあ、頑張ってい  
くぞ！ というときに謎の体調不良に襲われてしまうのです。

それは体も気持ちもたいへんつらい時期でした。そんな自分の体がなんとか良くならないか、  
この老け込んだ顔が変わらないか、と試行錯誤し、自分自身でヘッドスパをするヘッドセルフ  
ケアを開発。ヘッドセルフケアをすることで、だんだんと変化が起こり、さまざまな悩みを解  
消することができたのです。

その経験をたくさんの方に知っていただき、お悩みがある方へのサポートとなれたらという  
思いで始めたInstagram。たくさんの方が共感してくださり、4カ月で1万人以上の方にフォ  
ローしていただくことができました。

Instagramを活用するなかで、こんなにも同じ悩みを持った方が多いこと、もっと健やかに  
美しくなりたいという願いがたくさんあるということを知ったのです。

そこで、2023年にオンラインを使ったヘッドセルフケアの講座や、ヘッドスペシャリス

トとしてサロンで活躍できる認定資格取得講座などを提供する『N mode DH-spa School』の運営を開始しました。

Instagramでは伝えきれない詳しい内容をお伝えして、より効果的にセルフケアを行える、そして継続するサポートをしてご活用いただいています。

サロン運営、Instagramの発信、スクールの運営を行っているなかで、出版社のご担当者様より本の出版についてのお声がけをいただきました。自分にできるのか、迷いや不安もありましたが、さらにInstagramとは別のかたちで、たくさんの方に私の経験やヘッドセルフケアの魅力を知っていただきたいという思いで本書を書くことを決めました。

ホルモンバランスの乱れなどの女性特有のお悩みがある方、自律神経の乱れからくる体調不良にお悩みの方に本書を手にとっていただき、ヘッドセルフケアやヘッドスパの魅力を知っていただきたい。そして、より多くの方が少しでも体のお悩みを解消し、日々の暮らしに活力が湧き、未来へのワクワクに心を躍らせる暮らしができる。そのような未来へのサポートとして本書を活用していただければと思います。

「何歳からでも自分の体は変えられる。そして、未来も変えていける」

それがヘッドセルフケアの魅力であり大きな力だと思っています。

たくさんの方が、今この瞬間、「自分でよかった」「幸せだ」と感じられるように、そして最終的には死を迎える瞬間に「自分として生まれてよかった」「幸せな人生だった」と感じられるように、本書を読んだ先の未来の人生にプラスしていただけたら嬉しいです。