



大人よ！楽しめ！！

～あなたの笑顔がこどもの未来～

鍼灸カウンセラー

田野 茂

まえがき

元気を出したくても出ないあなたへ

「生きとし生けるものは、健康な心身で、幸せを感じながら、自分の好きな人生を楽しみながら歩んでいく」。

これは私の信念の一つです。

私はこの信念から、自律神経失調症やうつ、パニック障害といった、心と身体がお互いに関係しあつて起こる不調を専門に、名古屋市のふくろうはり灸治療院で施術をしています。

方法は、心理療法とはり灸。

様々な患者さんとお話しして、お悩みを伺ってきました。当たり前ですが、皆さん一様に元気がありません。

しかし、施術を重ねていくうちに、徐々に元気を取り戻され、社会に復帰されていきます。

この本には、そんな私の知識や経験から作り上げた、人が元気を取り戻す方法が書いてあります。



- ・自律神経失調症と診断を受けた方
- ・「元気が出ない」などうつ傾向・うつ状態の方
- ・パニック障害を発症する方
- ・病院では「異常なし」と言われたけど具合が悪いという方
- ・「西洋医学では治らない」と言われた方
- ・薬に頼りたくないという方

こういった方に元気を取り戻していただきたく、この本を書きました。

なぜ、そのように思ったのか？

それには、2つの理由があります。

1つ目に、私自身の経験から得た願いを実現したいからです。実は私も自律神経失調症やうつを患い、まったく元気が出ない状態というのを経験したことがあります。だから、その辛さは身に沁みているためによく分かります。

そのとき、家庭内は殺伐とした雰囲気でした。心身の辛さから怒りをコントロールできず、ある

うことか子どもたちに手を上げてしまったこともありませう。

子どもたちは、その恐怖から私を避けるようになりました。

いま、それを思い出しても、子どもたちへの申し訳ない気持ちが入み上げてきます。ごめん……。この状態は、私と私の家族だけに限った話ではないのです（実際にそういう患者さんも多いです）。私と同じような辛さを味わう方や、ご家族を減らしたいと願っています。

2つ目に、そんな親（私）を見て、子どもたちはどう思ったか？ ということです。

未来に希望を持たせてたでしょうか？

早く大人になりたいと思っただでしょうか？

もちろん答えは「NO」です。

本文に詳しく書きますが、私は「大人になんかなりたくない」という子どもたちが増えているという印象を持っています。

これは、本当に悲しいことです。

私は「早く大人になりたい」と、未来に夢や希望を持つ子どもが増えることを願っています。

だからこそ、私はこの方法が広まり、元気で人生を楽しむ輝く大人が増えてほしいと思っています。なぜなら、元気で楽しい大人が増えれば、子どもたちは将来に希望を持つことができるようになります。未来が明るく照らされると信じているからです。



本文の1章・2章では、子どもたちと子どもたちを取り巻く大人たちや環境について書きました。読んでいただければ、私たち大人が子どもにどんな影響を与えていて、何が問題なのか？ また、どうあった方が良いのかについて、考えを巡らせていただけたと思います。

3章から5章では、実際に元気な大人になるための方法や考え方について書きました。

辛い症状や状況で「まずは自分をどうにかしたい」と思われている方は、3章から読まれるといいでしょう。

この本を読んで実践していただければ、何もしないより断然元気が出てくると思います。そして、自分のためにも、子どもたちのためにも、健康な心身で、幸せを感じながら、自分の好きな人生を楽しみながら歩んでいただきたいと願っています。