

## まえがき

私がこの世界に入ったのは40歳を過ぎてからです。家族が少しでも健康で、疲れを溜めずに日々楽しく過ごせたらと思います、リンパドレナージユの資格を取り、早10年が過ぎ現在に至ります。リンパドレナージユの施術やメンタル心理カウンセリングをはじめ、資格取得スクールにてセラピストの育成やセルフリンパの講座、健康プランナーとしてあらゆる角度から解説や実践を含めた講演活動をしております。

多くのクライアントさんに施術をしていく中で悩みを打ち明けられることが多く、学生時代に少し学んだ心理学をもう一度学び、カウンセリングを行うことで「心」と「身体」の両方にアプローチできると思いメンタル心理カウンセラーの資格取得に至りました。

今では自分でできるリンパドレナージユを日々の生活に取り入れ広めること、心身ともに元気になるお手伝いをするのが私の使命だと思っております。

そんな思いが私に募ってきたのは、ライフワークの一つである講演や講座で皆さんに「健康だと思ふ人は手をあげてみて」と聞いたとき約50人中1人もいないことが多々あることに気づいてからです。

近年健康とは「身体」だけではなく「心」についてもいわれています。

「私は健康です」と言える人を1人でも多く増やすとともに、セラピストの役割ができる人が家族に1人はいる社会を目指そうと感じました。

心理カウンセリングもできるリンパドレナージュセラピストとしての経験を強みに、より多くの皆さんが元気に輝かしい人生を楽しむお手伝いができたらと願っております。

講演や講座をしていると、男女問わずいつまでも輝いていたいとご自身で心や身体の健康に気を使い、ビジュアルも意識している方々が多いことを知りました。

健康を取りあげた本はもうすでに多く出回っております。

美容、心、輝いた生活というワードはこれまで女性向けのものほとんどでしたが、この本は男性にもぜひ読んでいただきたいです。

というのも私のお客様は男性と女性の割合が同じぐらいです。リンパドレナージュで「フェイシャル」といって顔のリンパを流すものがあります。女性のメニューに思われがちですが当店ではこの施術を受ける方の割合が女性よりも男性が多いのです。

この本を読むとあなたもご自分でリンパを流せるようになります。そのことにより身体の異変を早く感じたり、自律神経のバランスを整えたり、疲れの貯金を減らすことができます。

そしてストレスの逃がし方が見つかリリラックス、リフレッシュができるようになります。何より読んでいるうちに「へえ〜」とか「そうなの」とか今までの概念がガラツと変わるシーンにも出会うことでしよう。

この本が各ご家庭に備えてある防災グッズの中のお水のように、本棚のどこかに置いていただけることを願っております。そして心が疲れたとき、友人に「最近オプスになったんじゃないの」と言われハツとしたとき、本当に災害が起きたとき避難所で血栓予防にご利用いただければ幸いです。そんな栄養剤になるように表紙にもこだわりました。

読み終えたとき、きつと「心」と「体」が落ち着くことでしよう。さあご一緒に輝かしい人生のスタートを切りましょう。