



こころケアでからだも変わる！

～ストレスセルフケアのバッチフラワーレメディ～

自然派カウンセラー・薬剤師

近藤 有希子



はじめに

「今日は大事な試験があるの。もう今から緊張してきた！」

「じゃあ、お守りと一緒に、レスキューレメディを持っていきなさい」

「最近何かやる気が出ないんだよね。動き始めるのがおっくうで……」

「なかなか気が乗らないときにはホーンビームを飲むといいよ」

「最近マタニティーブルーなのかな。なんだかずっと憂うつで」

「バッチフラワーのマスタードはどう？ 葉やサプリと違って赤ちゃんの体にも使えるよ」

(こんな会話が当たり前の世の中になったらいいなあ)

目下、現代社会ではストレスがあふれ返っています。空気を読まなきゃいけないくて、自分を押し殺して何とかやっている人がとても多いです。ことさら日本においては、感情のネガティブな状態に目を向けることはないがしろにされてきている気がします。でも実は、そのネガティブな状態は、ポジティブな状態になると、あなたのすてきな個性となります。ストレスを感じることなくその個性を生かせるようになるとしたら……？

バッチフラワーレメディ、フラワーエッセンス、初めてその言葉を見たのはネットの通信販売サイトでした。「〇〇な気分のときに」と、気分や感情によって選ぶシステムにドキリとしました。

長年、調剤薬局に勤めていた私は、病気の経過について、その人のメンタルのあり方によっても違いが出るのではないかと感じていたのです。

どうして病気が治らないのだろう。どうして病気になるのだろう。どうして、薬を飲む前に、生活習慣を変えないのだろう。ストレス社会がこころに負担を強いて、病気を生み出しているのではないかと、そう薄々感じていました。

(ということは、ストレスに負けないメンタルの強さがあれば、人は病気になりにくいのでは、そして治る力も発揮できるのでは？

でも、メンタルに効く薬って、抗不安薬とか、極端なもの。眠れない人も多いんだよなあ。こんなに睡眠導入剤、普通に持って帰るのね。薬以外でとなると、アロマオイルで気分を変えたりするぐらいかな。でも、高齢の方や、男性なんてあんまり使わないだろうな)

病気を根治するのは、薬ではない、と気がつき、実は薬を渡す調剤薬局での仕事を続けるのがしんどくなっていました。子育ても一段落したし、何か違う仕事をしようか……なんて調べていたときにバッチフラワーと出会いました。

(あるんや！ 気分や感情に飲んで使うものが！)

一気にワクワクした気持ちが高まり、バッチフラワーレメディが何なのか、その世界に飛び込むこととなりました。学べば学ぶほどそのシンプルさに驚きました。まだまだ薬と現代医療に頼りきりの人が多い。感情からアプローチする方法があることを、みんなに知ってもらいたい。その一心で、一気にここまでやってきました。出会いから4年、ようやくプラクティショナーという認定もいただき、振り返ると、自分自身がどれほどフラワーレメディに助けられ、変化してきたか、驚くばかりです。

バッチフラワーは自分で自分を癒やすシステム。一家に1セット、もしくはご近所に1セット。バッチフラワーレメディのセットが普及し、みんなが手軽に使うことが当たり前になっていくこと。また家庭だけでなく医療の現場でも、不安や悲しみ、鬱屈^{うっくつ}した気分^{うっくつ}に苦しむ人がたくさんいます。医療のサポートとしても、バッチフラワーが当たり前に取り入れられる、それにより薬に頼る人が減ることを願い、この本を書いています。

バッチフラワーの植物の力はとてもおだやかに変化をもたらすことが多いです。初めはわかりづらいかもしれませんが、ひと月、ふた月と続けた後に、変化に気づくこともあります。こころのケアにピッタリのバッチフラワーレメディを、薬に頼りすぎない薬剤師の目線からご紹介します。



