

まえがき

こんなに頑張っているのに、いつも評価されるのは楽しそうにやっている人ばかり。

真面目にやっていたら報われるなんて、誰が言ったんだろう。

自分にも他人にも厳しく、笑顔を「作っている」と気づき始めたとき、それまでの苦しみから一気に解放してくれる出来事に遭遇した。

腸セラピーの講習会で周りが食生活の指摘を受けている中、私は先生にこう言われた。

「麻紀さん、自分にやさしくね」

二〇一六年一月に、神戸で腸セラピーサロンをオープンし、何人ものお腹を触っていくと、お腹から私の手を伝ってご本人が溜め込んだであろう悲鳴にも似た本音が届くような感じがしました。最初は不思議なその感覚に少し怖くなったのを覚えています。

私が施術で「食べた物の消化と吸収をしてくれる腸」に焦点を当てるといっても基本的に食事提案をしないのは、そのような体験をしたからです。カウンセリングをしていると、偏食よりもストレス過多や睡眠不足などが不調を招いているケースが多く見られますが、「何を食べれば身体がよくなるのか」ばかり考える方が多いように感じます。しかし原因がストレスであるならば、食べ物だけで不調改善を目指すのには限界があります。

これさえすれば大丈夫！ なんていうものは存在しません。毎日サラダを食べ、甘いものを必死に我慢している万年ダイエッターより、好きなものを自由に、スイーツも遠慮なく食べている友達の方がなぜかスタイルがよくて健康そうに見えることはありませんか。

では何を基準に、現代のあふれかえった情報を取捨選択すればいいのか、それは「自分の本音」です。でも残念ながら「自分の本音」がわからない人がとても多くなっています。だから言われた通りに薬を飲み続け、言われた通りに流行りの健康法を試し、いつまでも誰かの答えを求め、いつまでも「こんなはずじゃない」と彷徨ってしまって、永遠に健康情報収集だけを繰り返しているです。

もうそろそろ、自分の時間や身体、自分の人生を、誰かに任せるとのを止めませんか。

世の中結構シンプルなんだと気づけると、今までの不要な思い込みから解放されて本当に身軽になれます。本音に従うと自分を満たすことができるので、そこから自然と他者への思いやりもあふれてきます。

腸セラピーは便秘へのアプローチに留まりません。無意識に飲み込んでしまったお腹にある本音をもう一度聞いてあげる、本来のあなたに戻るセラピーです。特に我慢癖があったり、自分にも他人にも厳しかったりする「長女気質」の方々が力を緩めにお越しくださっています。