

特集へなおすへ

治<sup>な</sup>る<sup>お</sup>

宮川 明子



東京の中野で開いている私の治療室には、働いている女性の方、妊娠中や授乳中の方、子育ての真っ最中のお母さん、子供達がやって来ます。おなかの中にいるときから付き合っている子供達もたくさん来ます。新生児から小学生の子供達です。

ここに来る子供達は、毎日の健康管理をはじめとして発熱、咳、下痢、便秘、夜尿、アレルギー、発育不良、もっと元気になりたい、けが、姿勢が悪

い、などといった日常の健康相談、育児相談、お母さんでは、母乳の問題、不妊、生理痛、生理不順、腰痛、など様々です。

例えば子供が熱を出しますと不安でたまらないお母さんは、「子供が熱を出しています。いろいろな治療をあれもこれもやってみましたがまだ下がりません。他に何かやらなくてはいけないことはありませんか」とオロオロと心配しながら聞いて来ます。

またお母さんの中には、子供が目の前にいるのに、「この子は昨日から咳ばかりしています。このまま喘息になるのではないでしょうか。」と不安そうに聞いて来ます。

お母さんがオロオロしたり、いろいろな特別扱いをしますと、子供は、お母さんがこんなに心配しているのだからきつと自分は重大な病気に違いないと確信します。その確信が体を悪くする方向に向かわせます。そして子供はどんどん本当の病気になって行くのです。私達はまず「お母さんが子供の生命力を信じてゆったりと呼吸をしてください。」といいます。まずお母さんの心配の心を取り除き、安心させるということがとても大切な私達の仕事です。私達は、まず病気の考え方から指導します。私達は物が壊れた時には、その壊れた所が治るまでいろいろな方法で治そうとします。でも私達人間は生きています。そして誰でも体が無理をしたり、食べ過ぎて胃腸に負担がかかったり、何か心配なことがあ

ると、熱を出したり、食欲がなくなったり、下痢をしたりといったことで体をもとに戻そう、治そうとバランスをとる能力を持っています。病気の中には、自分で体のアンバランスを治そうとしている積極的な意味の症状もあるのです。それが私達の持っている自然な治癒能力です。

生きる勢いが強いほど熱も高くできます。「お熱は何度出たの、そう、もうすこし高い熱が出たら体はもっとすっきりしたのね、残念でしたね。この次はもっと頑張って高いお熱がでるといいですね。」

「自分で病気を乗り越えると、もっと元気にもっと大きくなりますよ。」という子供はなんだか分からなくても、安心します。そして体は治る方向に向かいます。その大切な自然の働きを、病気の原因も考えずに、熱が出たらすぐ下げるとか、すぐ下痢を止めるとか、そういった不自然なことをいつもしていると、体は自分でバランスがとれなくなり、いつまでも本当には治り切らずぐずぐずとして、段々弱

くなります。

心も同じです。もちろん、体が自然な働きをしているということがとても大切で、何かの都合で自分の体がうまく調節を取るように働いてくれない場合には、少し手助けをして、生きる勢いをつけてあげる。それが治療だと思っています。

特に子供の場合には、子供には子供独特の心の働き、体の働きがあります。

私達は子供が風邪といった症状を訴えて来たとき、その風邪の症状を見ると同時にその子供がどのような成長の過程にあるのかを感じ取ります。その子供がどんな呼吸をしているのかを見ます。おなかの底からゆったりとした呼吸をしているのか、それとも浅い呼吸なのか。ゆったりとした呼吸はその子供がこの世界に安心感をもっていることを表しています。同時に深い呼吸は体内部の調和を示しています。体の弾力、おなかの力、栄養状態、リズムにも注意を向けます。眠りと目覚めのリズムは生活の安

定を、おなかの力は基礎的な体力状況を示しています。手足を自由に伸ばせるということも大切な事です。そして子供の今ある症状を軽くする、無くす、という考え方だけではなく、その子供の体の発育が自然な状態なのか、楽に呼吸ができる生活状態かどうか、生活のリズムが正しく、自然に育っているかどうかをご両親と話合います。

自然に育っている子供は、生きる勢いをもっています。その生きる勢いは、体の異常を感じとり、自分で病気を乗り越えることでもうひとつ大きくなるうとします。この勢いは成長するプロセスでとても大切な事です。わたしたちは、子供の生命力を信頼して、なるべく、特別なことをしないで、見守ります。子供を囲む回りの大人達が病気のもっている意味を理解し、病気を乗り越えることは成長につながるのだという自然の力への信頼を子供に感じさせる時、子供が自分の力で病気を乗り越えることでもっと大きくなれるのだ、丈夫になれるのだと感じた

時、子供は自分自身の力で治って行きます。子供の中でたくましい力が育つのです。また、体と心は密接につながっていますから、体のほうに働きかけることによって、心の状態も変えて行くことができます。

このことは大人にもいえることです。大人はもう

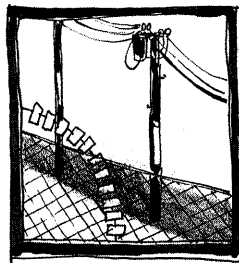
## 本を直す

（本は利用され続ける文化財）

久芳 正和

少し子供よりも複雑で問題はいろいろ入り組んでいますが、基本的にその事の心の方向が、前向きになり、生きる勢いがつき、自分の体が治ると確信したとき、自分の力で治って行くのです。

（松が丘治療室マザーズオフィス主宰  
東京シユタイナーシユトレ教員）



「本」というのは、傷んだからといっても捨て難いもので、それぞれの本に特別な想い出があり愛着

を感じてしまうのは、私だけなのだろうか？

おじさんと呼ばれる齢になっても、本棚の隅に置