

ちゃんとして、
答えさがしに少し疲れてしまった30代40代の女性のための

「ちゃんしない」自然療法はじめてガイド

— 正解を集める前に、素人が専門家にきいてみた7つの話 —



こんにちは、アツこと渡辺 篤志です。

そして、ワタやんこと片桐 航です。

このガイドは、自然療法の専門家・療法家として長年第一線で活動してきたワタやんに、アツが「それ、日常ではどう受け取ればいい？」をいろいろと聞いてまとめたものです。

全部で7つのお話がありますが、ワタやんの“セミナー”、各章末はあなたの“持ち帰るもの”、そして途中に“対話（コーヒースタイル）”で構成されています。

これは専門書でも、教科書でも、体験談でもありません。

「ちょっと知ってるけど自然療法をどう使っていけばいいのか」を、考えるきっかけになる内容をまとめたものです。

目次

はじめに — このガイドの使い方

1つ目のお話 | 自然療法とは何か

— 自己治癒力を引き出す「観察して気づく医学」

2つ目のお話 | 健康とストレス管理

— 「病は気から」を科学する

3つ目のお話 | 妊娠・出産と自然療法

— 母子にやさしいナチュラルケア

4つ目のお話 | ライフスタイルの調整

— 仕事・家庭・子育てのバランス

5つ目のお話 | 自己成長と挑戦する意欲

— 内なる力を目覚めさせる

6つ目のお話 | 女性特有の健康問題

— 更年期とホルモンバランス

7つ目のお話 | 自然療法の実践

— 日常に取り入れるためのステップ

おわりに — 面白がってみる

はじめに — このガイドの使い方

このガイドは、自然療法を「説明する本」ではありません。

自然療法という"ものの見方"に、少し触れてもらうための本です。

「自然療法に興味はある人に何をまず紹介したらいいの？」というご要望を数多く頂いていました。

専門書でもない、最初に気楽に触れてもらえる読み物を作ろうということで、完成したのがこの「"ちゃんとしない"自然療法はじめてガイド」です。

だから、理解したり納得しようとしなくて大丈夫です。途中で閉じて構いません。読み切る必要もありません。

必要なときに、また戻ってきてもらえたら嬉しいです。まず何を手に取ったらこれは「正解を覚える場所」ではなく、戻ってきていい場所だと思っています。

このガイドと、あなたの今の相性は？

自然療法は、「全部を人にお任せする医学」ではありません。

自分の体に起きている変化を、少しでも面白がってみる。

原因を断定せず、反応を観察してみる。そうした関わり方を前提にしています。

だから今、「考える余裕がない」「全部お任せしたい」そんな時期の人には、少し遠く感じるかもしれません。逆に、ふと気になったとき。

正解より「自分の状態」を知りたくなったとき。そのタイミングで開いてもらえれば十分です。

良い・悪いではありません。今の距離感が、合うかどうかだけです。

※各章の最後には、内容を"消化"するための短い対話（コーヒースタイル）があります。

ちょっと気楽に読んでもらって、余韻を残すために入れています。

オープニング | 「最初に、ひとつだけ」

アツツ ワタヤん、このガイド、読み始める前に一つだけ確認したいことがあるんですが。

ワタヤん なに？あらたまって。

アツツ たぶん、多くの人が「ちゃんと理解しなきゃ」って思って開くと思うんです。

ワタヤん 真面目な人ほど、そうですね。

アツツ でも、このガイドは少し違う使い方をしてほしくて。

ワタヤん そうだね、自然療法は、頭でわかるより、体が反応するほうが先だから。

アツツ 読んでいて引っかかるころがあったら、そこだけやってみるとかでいいですか？

ワタヤん もちろん、全部理解しようとしなくて大丈夫です。

アツツ 途中で閉じてもいいし、間が空いてもいいってことですよね？

ワタヤん 必要なタイミングで、また戻ってくればいいんです。

アツツ じゃあちょっと読んで、コーヒーが冷めたら、今日はそこまでとか。

ワタヤん うんうん、それくらいの距離感が、一番長続きします。

※各章で紹介している考え方は、自然療法を専門とする臨床家・片桐航が、現場で繰り返し語ってきた視点をもとにしています。