



❀ 若尾 悦子 ❀

3人の男の子の母
子供の剣道を見るのが好き
温泉大好き♪
旅行に行って非日常を満喫するのが好き！
料理はするけど好きではない

心身ともにボロボロ・・・でした。

デスクワークでパソコンをカタカタ半日近く打っている仕事でした。肩こり、首こりからくる頭痛、座りっぱなしからくる腰痛に苦しんでいました。遅くまで仕事をして、家事をして、自分の体なんて気にしている暇もなく、痛ければ痛み止めを飲む！効き目が切れたらまた飲む！の繰り返しでした。そのうち薬も効かなくなってあまりの痛みに病気かも？と脳外科にいてMRIをとったりもしました。けれども全く異常なし。医学的には問題ないの一言でまた痛み止めを出されただけでした。



病気でもなんでも無い痛みやだるさは年もとっていき、しょうがない。と諦めて毎日何もやる気が起こらない、イライラ、気持ちの重たい日々を過ごしていました・・・

ふとしたきっかけで出会ったミオンパシー。

痛みの仕組み、緩む理屈や方法を知って、不思議！面白い！
知ったセルフ整体をつづけて、気がつくとも毎日のように飲んでいた痛み止めを飲んでいない！
口癖のように言っていた「あー、頭痛い・・・、疲れた・・・」と最近言っていない！
あんなに長い期間、常にあった痛みを感じなくなって体が重たくない！
痛みを感じない普通の生活をおくっているだけで周りの人からも顔色がいいね！
と言われるようになってこれが普通の生活だ！と思いました。

痛みはしょうがない！

MRIにも映らない、慢性的なしょうがない痛みと付き合っていくのではなく、
「楽（らく）」で「普通」の日常生活を送ることのできる人を増やしたい！そのお手伝いをしたい！
の思いで緩めています。
痛みのないあたりまえの日常生活を取り戻して、私の気持ちに少し余裕が出たように「あんなことやってみようかな？」と今まで諦めていた新しいことにチャレンジしてみようかな？と思っていた
だくことが目標です！
そのために日々勉強しています！