

市川式恢復療法 手当修得講座（初級）を終えて

溝口雅子

お料理教室の先生から市川先生の講演会のことを教えていただきました。普段から本を読んで色々なお手当を試していたので、話を聞いてみたいと思い、先生の出版記念講演会へ行きました。

そこで市川先生のお話を聞いた時、自分の進む道が見つかったような気がしました。「この先生のもとで勉強したい！」と思いました。そして、「いつかここで勉強しよう。」と心に決めました。講演会場から晴れ晴れとした嬉しい気持ちで帰った日のことを今でもよく覚えています。

それから一年後、憧れの市川式恢復療法初級クラスに入学できました。この一年、沢山のお手当法を教えていただきました。今まで本を読み、自分なりに手当をしていましたが、本には書いていなかった理論と実践と、先生の体験談なども教えていただき、わかりやすくとても内容の濃い講座でした。講座で習うとすぐに試したくなります。家族や知り合い、訪問介護をしている方の体調が悪くなると、教えていただいたお手当法の中から色々なお手当をして練習させていただいています。この一年、沢山お手当をしました。症状に合う決まったお手当は基本ですが、自分だったらどうして欲しいかなと考えながら、一番心地よくなると思うお手当を試し、工夫し実践して喜んでいただけるのが嬉しく、先生の柔軟なお手当法に共感しています。

かつて、私は沢山病気をしました。その頃、全くお手当について知らなかったのですが、身体をさすったり、温めると気持ちいいなあ…と思い、自分でリンパマッサージや半身浴をしていました。最後にリウマチになってしまった時、一度薬を飲みました。するとあんなに痛かった痛みが消えて楽になりましたが、怖くなりました。もう薬は飲みたくないと思いました。そこで薬はやめて、これ以上痛くならないように食事を見直しました。玄米を食べ、調味料や食材がどのようなものなのか気にかけるようになりました。そして自分なりのお手当をしているうちに、より美味しく食べたいと思うようになり、玄米菜食料理の勉強をしました。その後病気になる原因は食事だけでなく、他にもある事に気づき、生活習慣を整えていきました。同時にお手当法を知り、楽しく実践している間にいつのまにか体調が良くなっていました。気付くと他の病気も全て完治していました。お医者様も驚かれています。

病気のおかげで今の私があります。苦しみが喜びに変わりました。病気が辛くて泣いていた日々を今は懐かしく思います。

これから中級へ進みます。まだまだ勉強することが沢山あり、夢への道のりは長いですが、市川先生のように側にいるだけでホッと、安心できる存在になれますように…これからも日々努力していきたいと思っています。