

こどもはママのちっちやな神さま

こどもを育てるたくさんのママと  
出会って分かったことがあります。

それは……

**こどもはママのちっちやな神さま**  
だということ。

ママがこどもを救うんじゃなくて、  
実はこどもがママを救っていたんですね。

これはどんな親子も例外なくです。

私は現在、迷えるママたちを支える親子セラピストとして活動しながら、7歳の娘を育てるママでもあります。

今まで、サポートしてきた親子は2500組以上にのぼりますが、決して、もともとできた人間というわけではありませんでした。いや、むしろダメダメ人間だったのです(笑)。

**仕事でも人を頼れない、弱音を吐けないガチガチ人間。**

**妻としても夫の「愛してる」の言葉を素直に受け取れないあまのじやく人間。**  
こんな私は。あらゆる人間関係においても、うまくいくわけはありませんでした。

そんな私のところに娘はやってきました。つけた名前は「ひかり」。この産まれたばかりのひかりを見たとき、私はこう思ったのです。

「神さまを  
産んでしまった……！」



なんて神々しいのでしょうか。そしてとてもなく美しい。

一瞬、このうえない幸福感で包まれました。

が……ダメダメ人間の私がそんなに簡単に変われるわけもなく、感動したのもつかの間、訳の分からぬ罪悪感に襲われます。

「こんなに美しい存在を私の手で汚してしまったのではないか……？」

その気持ちをよそに、すくすく育ついくひかりは、神さまから天使へ、そして人間のこども、さらには言うことを聞かない悪ガキと、徐々に降格していきました。

我が家の大悪ガキはまつたく私の思い通りにいかず、ときとして悪魔にすら見える。でも、ちょっとした仕草で天使に見えたり、

何気ない一言によつて神さまに昇格したりもする。

彼女の一喜一憂に私の感情はふりまわされ続けました。

「私は本当にどうしようもない！ 子育ても口クにできない！ 仕事だっていまだにできない！ 家事もできない！

妻もできない！ 人間関係もダメなまま！

本当にダメすぎて逆に笑える！

『コンプレックスのかたまり』とはまさに私のこと！』

これ、当時の私の心の声です(笑)。

「人はうまくやつてゐるのに、どうして私は

みんなができることができないんだろう？

自分に厳しいから？ いや、それを差し引いてもできなさ過ぎる。

ひかりはこんな母親を選んで、本当に幸せなのかな？』

心の声はどんどん大きくなつていきます。

そんな心境のまま、ふとある言葉を耳にし、イナズマが走ります。

「こどもは空の上から  
ママを選んでやってくる」



びっくりするのも当然。

「私と同じことを感じてる人がいるんだ!!」とはじめて知ったからです。

**というのも実は私自身もこどもの頃、**

**産まれるずっと前の空の上にいたときの記憶が鮮明に残っていたのです。**

そして、なぜかこの言葉を知った瞬間、

「これだ! このことをたくさん的人に伝えたい!!」  
と強く感じたことを覚えて います。

(後に、これが「胎内記憶」という医学的な研究に属することを知りました)

そうして自身の経験や、今まで学んだ心理学、スピリチュアルの知識をもとに、「親子セラピスト」として活動をスタートさせたのです。ひかり1歳のときです。

それからというもの、人が大の苦手な私の元に、  
たくさんのママたちが集まってくれるようになりました。

多くの親子に「こどもがママを選んだ理由」を伝え、彼女たちを支えながら、

同時に私自身も「人に慣れるレッスン」をさせてもらっています。

そして、私も他のママと同じように、

娘が来てくれた理由を「自分の問題」として知ることになります。

それは、

「私はひかりを愛してないわけじゃない。

でも、本当はしたくないのに、私の心が狭すぎて、

すぐに一杯いっぱいになり、彼女に当たってしまう」

ということ。

感情に負けて怒鳴ったり、悪態をついたり……

……他のママたちにもつともらしいことばかり言うのに……

そんな自分がますます嫌いになっていく――

でもひかりは私の気持ちとは裏腹に

「ママやつて～」「ママお願ひ～」と天真爛漫てんしんらんまんに、無条件で甘えてきます。

そしてある日、ひかりは私にこんなことを言つたのです。

「ママ？ 本当は“助けて！”

つて言いたいんでしょ？

でも、言つたら負けると

思つてるんでしょ？

だから甘え方をいっぱい

教えてるあげてるのにい(怒) !!



「嘘でしょ……」

思わず心の声が漏れる私。それもそのはずです。

誰にも言ったことがない、でも心の奥底で鳴り響いていた私の叫びをなぜかひかりは知っていたのですから……。

「このとき私は、

「『子どもは産まれるずっと前からママのことを空の上で見ていて、ママを助けるために選んでやって来る』

という意味の言葉にイナズマが走った理由を理解しました。私自身の体験や胎内記憶という研究が確信に変わったのです。

ここでもう少しやすく胎内記憶について触れておきますね。

「胎内記憶」とは簡単に言えば、

「子どもたちがこの世に生を受ける前の記憶のこと。」

ママのお腹のなかにいたときのこともそうですし、

もつと言えど、空の上でママのことを見ていたときの記憶も、これに入ります。

はじめて聞いた方は信じられないかもしませんし、「怪しい……」と思ったことでしょう。

大丈夫です。その反応は正常です(笑)。

でもね、先ほどもお伝えしましたが、

医学的な研究だってされているのですよ。

胎内記憶研究の第一人者である池川明さんはこう言います。

「世界中の子どもたちが、産まれる前のことを事細かに話すんです。そしてその話には共通点がある。

だから胎内記憶はまちがいなく存在します！」と。

本書にて、この胎内記憶についてはしっかりと書いていますので、今は信じられなくても大丈夫。

とにかく、

あなたのこどもは  
まちがいなくあなたを  
助けにやつて来ています。  
体は小さいけれど、  
その姿はまるで  
神さまのようにな。



そのことをさらに根拠づけるために、もう少し私の話をさせてください。  
ひかりはどこまでも根気強く、どんなダメな私も、

**「大好き!!」**

と言つて包んでくれます。

少しはマシになつてきてはいたものの、

それでもすぐに自分の世界に引っ込み、過去の傷にしがみついては、  
誰かのせいにして人や社会を敵対視していた私。

でも心のなかでは、いつも居場所を探しながら、

**「人が恋しいよ——！ 孤独で寂しいよ——！**

**わたしを愛して——！ ん——ん!!**

と泣き叫び、どうしたらいいかすぐに迷子になつてしまっていたのです。

「ひかり」というちっちゃな神さまは、こんなグルグルする私を、「もう、しょうがないなあ～（笑）。

ママ、人は優しいんだよ。そしてママはそのままで愛されることを教えてあげるよ♡

と言わんばかりにあきれながら私目がけて飛んで来てくれたんです。そして、ひかりが無条件に私を愛してくれたことで、その姿を見習い、氷が溶けるように少しづつ、本当に少しづつですが、私も素直に人を頼れるようになり、夫にも正直な気持ちを伝えられるようになりました（まだまだ完璧とは言えませんけどね）。

だから……

「今の私があるのはひかりのおかげです！」と声を大にして言えるんです。

さて、あなたのちっちゃな神さまは今、

あなたに何を伝えようとしているのでしょうか？

いよいよ次のページからそのメッセージを見ていくことになります。

それを受け取ったとき、あなたの人生がさらに輝き始めることでしょう。だって、どんなちっちゃな神さまも

あなたを救いにやって来ているのですから♪

準備はいいですか？ と言つても、安心してくださいね。

どんなときだって、そのちっちゃな神さまはあなたの味方ですよ。



長南華香

# たくさんのちっちゃな神さまが

## 心のコリをほぐしてくれるハートの整体師♪

華香さんの講座を受けた帰り、こどもたちは「華香さん、なんで僕たちの気持ちが分かるの～？ すごいね～！」と驚いていました。

私自身も華香さんに「1人ぼっちのような、さみしく不安で、周りにも疑い深くなっていた気持ち」を言い当てられ……(笑)。話しているうちに、1人じゃない、気にしてくれる友達もいて、閉じてたのは自分だった、と気がつきました。憧れの人そのものにはなれないけど、自分なりの幸せな環境は自分次第で作れるさ！ とも思います。やることもハッキリしたし！

華香さんの話は、心のコリをほぐしてくれるハートの整体師のようです。

(K・K 40代)

# ママを幸せにしています♪

## こどもからの愛のおかげで すっかり自己否定がなくなった

幼い頃からずっと「どうせ私なんて」と自分を否定し続けていた私。それはこどもが産まれてからも変わらずでした。でもそんなときに華香さんが「どうせ私なんて」の言葉の本当の意味は「こんな私でも愛してほしい」という叫びなんだよ」と私の思いを通訳してくれました。

言われた通り、それを前提にこどもたちと接してみる。するとあるとき、こどもたちが「ママが大好きだよ♡」と言ってくれて……嬉しかった。

思い起こせば、こどもたちは時々「ママが大好きだよ♡」と言ってくれていたのに、私が受け取っていなかったということに気づいたのです。その気づき以来、すっかり自己否定がなくなりました♪

(K・H 30代)

## 私はちゃんと愛されていたんだと気づけた

私は妊娠中、「この子を愛せるだろうか」と心配でたまりませんでした。そして出産。産まれてきた娘の右脚は曲がっていました。まだ骨も安定しない娘に石膏ギプスをつける作業や、うまく治療できるかなどの不安に押しつぶされそうな毎日。

だけど、子どものことは嫌でも逃げられない、と鬱っていた私に、華香さんは「こどもはママへの愛のお土産を空から持って来てくれているんだよ」と教えてくれました。それからというもの、娘のことを気にかけてくれる人、励ましてくれる人がこんなにもたくさんいたのだと気づけたのです。私自身がずっと人に感謝できず、辛かったらすぐに逃げ、人を頼れず生きてきました。そんな私の人生を娘がたくさん変えてくれました。

(S・T 20代)

## 誰もがみんなちっちゃな神さまだったんです！

自分がママじゃなくても、自分を産んでくれたお母さんがいる。だから親子という関係を経験しない人はいないんです。そして、その親子のなかでもやっぱり重要なのがママという存在。

自分が持っている“負の連鎖”をこどもには渡したくない、と願うママ。逆に自分の母親から受け取った「思い癖」や「勘違い」や「辛さ」を大人になるまでずっと抱えたままでいる自分。

だからこそ、華香さんはママを癒そうといつもあの手この手を尽くし接してくれるんです。「ママが癒されないと、こどもも本当に癒されないと、だから私は親子のセッションをするんです」

華香さんのその言葉が、とくに耳に残っています。

(H・K 30代)

たくさんのちっちゃな神さまがママを幸せにしています♪

018

## 第1章 こどもは地球を守りに来た ちっちゃな神さま

私たちは、もともと一つの光だった!? 028

命の誕生とは、「神さま」を生み出すこと! 034

地球ってこどもたちに大人気の星なんですね♪ 034

「起承転結」のシナリオを持って生まれるよ 050

神さまがこどもたちの配属先を決めているよ 050

僕たちは地球を守りに来た地球防衛軍だよ! 050

みんなで、地球をおそうじしているよ! 050

こどもたちは誰よりもママを幸せにしたいんです 050

074

064

060

050

038

兄弟は、ママと一緒に守ってくれる戦友だ! 080

空の上では、神さまとこんな打ち合わせをします 090

ミッションを全部クリアした魂ってどうなるの? 100

104

● コラム  
ひかり語録「1」

## ママとこどものハートは 見えない糸で結ばれてるよ♥

たくさんの赤ちゃんが空の上の記憶を持つていてる!

7歳までの子育てが、その子の人生を決めてしまう!?

つわりが起ころのにもちゃんと意味があります

こどもはお腹に入るタイミングを今か今かと待っている!

赤ちゃんは、おへその窓から外の世界を全部見ていてます

妊娠中の罪悪感はこどもにも伝染する

128

106

112

120

138

134

「ニども」と「ママ」と「トラ」と「ウマ」—— 142

● コラム ひかり語録「2」—— 162

## どんな子どももミッションを持つて、 ワクワクしながら地球にやって来る！

パパを助けに地球にやって来ることもはないの？—— 164

感情のひもをたどつていけば、かならず神さまにたどり着ける  
「エゴ」って悪いやつ？ それとも、良いやつ？—— 174

こどもは、ママにお土産を渡すのがへたくそなんです  
こどもの「神さまスイッチ」もママにあり！—— 178

ママがお土産をきちんと受け取るコツ—— 194

お土産は一度受け取るとなくなってしまうの？—— 188

こどもの魂はどんなときもワクワクしている！—— 198

202

198

178

164

168

168

## 第3章

● コラム ひかり語録「3」—— 204

## この症状って、こどもはママに 何を伝えようとしているの？

### CASE 1 不妊

周りの友達は、妊娠・出産ラッシュ。  
どうしても赤ちゃんがほしいのに……

……

### CASE 2 流産

心の余裕のなさを教えてくれて  
いるかのような、流産でした

……

### CASE 3 新生児死

妊娠の喜びを感じることもなく、  
産まれたこどもを失つて……

……

### CASE 4 帝王切開

大嫌いな薬づけ＆西洋医学の出産になつたことが、悔しくて仕方ない  
2人とも早産で生まれ、  
手のかかる子育てが続いています

……

### CASE 5 早産

大嫌いな薬づけ＆西洋医学の出産になつたことが、悔しくて仕方ない  
2人とも早産で生まれ、  
手のかかる子育てが続いています

……

### CASE 6

……

## 第4章

# グッバイ、罪悪感！ ようこそ、本当の私♡

「鏡の法則」の起源は「罪悪感」だった！

266

コラム

ひかり語録「5」

264

- タイプ① お姉さんタイプ 259
- タイプ② 悟りちゃんタイプ 260
- タイプ③ クレクレヒロインタイプ 261
- タイプ④ 不思議ちゃんタイプ 262
- タイプ⑤ あまのじやくタイプ 263

256

# あなたはどのタイプ？！ 5つのタイプ別ママへのお土産診断

こどもの特徴からあなたの人生を紐解く！タイプ別ママ診断

256

- | CASE 10<br>ハンディキャップ                     | CASE 9<br>不登校      | CASE 8<br>激しい痛癪、<br>自分責め | CASE 7<br>アトピー                | CASE 6<br>夜泣き             |
|---|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| なぜハンディキャップのある子を産んでしまったんだろうと、自分を責める毎日でした | 家族の調整役をどれだけすればいいの？ | 息子が自分をいじめるのは、私が私をいじめるから？ | アトピーを見るたび、周りから責められている気持ちになります | こんなに献身的に子育てをしているのに、なぜ泣くの？ |

246

242

238

234

230

226

コラム ひかり語録「4」

254

こどもの症例別索引！  
ママにどんなことを伝えようとしているかリスト

246

人は自分を無意識に責めるドMな生き物

276

今が幸せなら、インナーチャイルドは溶けていく

282

グッバイ！ワーク

294

グッバイ！ワーク

298

グッバイ！ワーク

302

グッバイ！ワーク

306

グッバイ！ワーク

310

過去の自分をイメージのなかで許してみる

314

◆スペシャル対談

池川明先生 × 長南華香

312

おわりに

322