

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ゃな神さま
だということ。

ママがこどもを救うんじゃないで、
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ゃく人間。

こんな私です。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来ました。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。そしてとてつもなく美しい。

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うのではないか……？」

その気持ちをよそに、すすすす育っていくひかりは、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。

我が家の悪ガキはまっ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、

何気ない一言によっ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！ 子育てもロクにできない！

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、当時の私の心です(笑)。

「人はうまくやってるのに、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、本当に幸せなのかしら？」

心の声はどんどん大きくなっていきます。

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し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の人に伝えたい!!」

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、

たくさんの方々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」をさせてもらうのです。
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いないわけじゃない。」

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……

……他のママたちにはもっ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

「ママやって〜」「ママお願い〜」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ったのです。

「ママ？ 本当は〃助けて！〃

って言いたいんでしょ？

でも、言ったら負けると

思ってるんでしょ？

だから甘え方をいっぱい

教えてるあげてるのに（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、

「**「ご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る、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。

ここでもう少しだけくわし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、

ご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、

もっと言えば、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れませんが、

「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。

「**世界中のごどもたちが、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い存在します！」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
助けにやって来ています。
体は小さいけれど、
その姿はまるで
神さまのようにね。



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!!」

と言って包んでくれます。

少しはマシになっ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——! え——ん!!」

と泣き叫び、どうしたらいいかすぐに迷子になっ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あ
愛されて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ずつ、本当に少しずつですが、
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がね)。

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？ と言っても、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んな神さまが

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)

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。まだ骨も安定してい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、こどものことは嫌でも逃げられない、と闘っていた私に、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)

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きた私。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♡」と言ってきて……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♡」と言ってくれているのに、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)

誰もがみんなちっちゃん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にいる自分。

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、こどもも本当には癒されないんです。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)

第 1 章

はじめに

003

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

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♪

038

「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

060

僕たちは地球を守りに来た地球防衛軍だよ!

064

みんなで、地球をおそうじしているよ!

068

こどもたちは誰よりもママを幸せにしたいんです

074

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

● コラム ひかり語録「1」

104

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っている!

106

7歳までの子育てが、その子の人生を決めてしまう!?

112

つわりが起こるのにもちゃんと意味があります

120

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!

128

赤ちゃんは、おへその窓から外の世界を全部見えています

134

妊娠中の罪悪感はこちらにも伝染する

138

第 3 章

「こども」と「ママ」と「トラ」と「ウマ」 142

コラム ひかり語録「2」

162

どんなこどももミッションを持って、
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どもはいないの？ 164

感情のひもをたどっていけば、かならず神さまにたどり着ける 168

「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たくそなんです 178

こどもの「神さまスイッチ」もママにあり！ 188

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？ 198

こどもの魂はどんなときもワクワクしている！ 202

第 4 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 206
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 210
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 214
妊娠の喜びを感じることもなく、
産まれたこどもを失って……

CASE 4 帝王切開 218
大嫌いな菜づけ&西洋医学の出産に
なったことが、悔しくて仕方ない

CASE 5 早産 222
2人とも早産で生まれ、
手にかかる子育てが続いています

第 6 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⑤

あまのじゃくタイプ

263

タイプ④

不思議ちゃんタイプ

262

タイプ③

クレクレヒロインタイプ

261

タイプ②

悟りちゃんタイプ

260

タイプ①

お姉さんタイプ

259

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

第 5 章

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

● 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

CASE
10 ハンディ
キャップ

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

242

CASE
9 不登校

家族の調整役を
どれだけすればいいの!?

238

CASE
8 激しい癇癇、
自分責め

息子が自分をいじめるのは、
私が私をいじめてるから?

234

CASE
7 アトピー

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

230

CASE
6 夜泣き

こんなに献身的に子育てを
しているのに、なぜ泣くの?

226

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

過去の自分をイメージのなかで許してみる

290

グッバイ！ワーク

究極の自己肯定感「いいんだよ♡」

294

グッバイ！ワーク

自分に全面降伏するシンプルな方法

298

グッバイ！ワーク

こどもの甘え方をマネを試みる

304

グッバイ！ワーク

本当の意味で自分を大切にする

308

★
スペシャル対談

池川明先生 × 長南華香

312

おわりに

322