

産後ママ シンデレラストーリー



— 目次 —

- 1 話 胸が綺麗になるだけで、本来の自分に戻り始める！？
- 2 話 授乳後に夫から言われた言葉
- 3 話 おっぱいは触れる女性ホルモン？！
- 4 話 正しいお風呂の入り方とは？
- 5 話 心と体は繋がっている
- 6 話 おっぱいから健康になる？
- 7 話 ドキドキのおっぱいワークショップ！
- 8 話 ナイトブラを付けないと、胸は垂れちゃうの？
- 9 話 おっぱい周りが詰まっていると〇〇が痛い？
- 10話 自分の胸と人の胸の違いを知る
- 11話 3本柱の真の意味
- 12話 セックスレスで悩む女性の共通点
- 13話 セックスレスは繋がっていた！
- 14話 子供の幸せは、母親の幸せから
- 15話 大人になってから初めての友達が出来た！？

産後や年齢、時間のなさから「もう仕方がない…」と
胸の変化を諦めかけてはいませんか？

何かを1つ1つ諦めながら生きる人生は、
貴女らしさを消していきます。
胸1つで大げさな！！と思いますか？

この「本来の自分を取り戻す、産後シンデレラストory～おっぱいを整える事で女性性と母性は両立できる～」は、
産後や加齢で下垂してきた胸を綺麗に整えていく知識や、産前とは違う女性ホルモンの変化と上手にお付き合いをしていく為の思考や知識を身に付けていただけます。

10年前には出せなかった
艶香の漂う体を作り出し、
本来の貴女を取り戻しましょう！

では、**feel care**おっぱいマイスター協会
理事長石井と
亜美との出逢いから覗いてみて下さい！

<登場人物>

- ・ 亜美38歳 専業主婦
子供 女の子2人 (3・8歳)

悩み

産後の体系崩れ

元々Eカップの胸が垂れ

配偶者からは女性として

見られなくなりセックスレスに。

独身の頃はネイリストをしていたが

今は仕事復帰ができない。

子供のために時間の融通が利くおうちサロンに憧れている。

- ・ feel careおっぱいマイスター協会
理事長 石井 純子 42歳
子供 女の子2人 (12歳 9歳)

2人の出逢い 子育て支援センターの
産後クライシスセミナー

- ・ ありさ35歳 補正下着の販売
おっぱいマイスター
子供 女の子1人 男の子1人
(11歳 9歳)

ー出逢いー

<亜美と理事長石井純子との出逢いは
市の子育て支援センターで開催
された「産後クライシス」のセミナーでした>

今日は、市で開催する子育てママに向けた
「産後クライシス」のセミナー開催の日。

8歳と3歳の2人の育児をしている亜美は
来年から幼稚園に入れる長女を連れ市の子育て
セミナーに参加していました。

産後クライシスという言葉
聞いたことはあるものの、
どんなものかが分からなかったのと講師の女性の
肩書の
「おっばいマイスター協会理事長」という
インパクトのある言葉が気になり参加してみた
のです。

実際にセミナーを受けてみると...

産後のホルモンバランスの崩れから心身に支障をきたしている女性に向けた女性ホルモンの変化、産後の心身の変化を教えてくれる、ママ達の心が楽になるセミナーの内容でした。
中には泣いているママさんも！

亜美がこのセミナーで1番印象に残ったのは、実はセミナーの最後に講師の理事長が言った

「心が軽くなった女性が次にでる悩み、それは体の変化です。私も心の悩みが解決した後に自分の授乳後の変わり果てた胸に思い悩んだ時期がありました。その変化を受け入れられない女性は沢山いるのですよ。」

という言葉と、その後に見せてくれた魔法のような胸のケアでした。

理事長が唐突に

「当協会の人気セミナー
【おっぱいワークショップ】で
体感して頂ける【お風呂おっぱサイズ】を
今回特別に、お一人様だけにさせていただきます。
誰かモデルさんをしてほしい方いますか？」

と聞いてきた時、
胸の下垂で悩んでいた亜美は、
真っ先に手を上げたかったのですが
本来の人見知りが邪魔をし
迷っている間に他の人が素早く
手を上げてしまいました。

モデルに選ばれた人は、
ぽっちゃり体系で可愛らしい雰囲気
の36歳の胸の下垂に悩む女性でした。

選ばれた彼女が理事長に
「元々Eカップあり2人を授乳したら
凄い垂れちゃったのですが諦められなくて...」
と言っているのを聞き
亜美は
「私と一緒にだ...この人も私と同じEカップか...
絶対戻らないよ...。」

と思いながら、本当に胸が上がるのか
疑いのまなざしで見ていると...

理事長がお風呂に入る大切さなどを伝え
最後に胸元に手を入れ
ほんの**10秒**ほど胸を触った次の瞬間！

「わー！！凄い！嘘みたい！
独身の頃の胸の高さに戻ってる～！！」

と先ほどの彼女が嬉しそうな声を上げました。

亜美が彼女の胸を見ると
パッと見でわかる程、左右でまるで違う
高さの胸が目の前にあり、思わず

「凄い！」

と声が出ていました。

その後、理事長がもう片方の
胸も整えると...
最初の位置とはまるで違う
整った胸が亜美の目の前にありました。

モデルの女性が
「ブラジャーを何年も買い替えてなかった
けどこの形を維持したいから新しいの買って
帰えろ！！」

と嬉しそうに話している姿をみて
亜美は

「なんであの時、
手をあげなかったのだろう...」
と、一人後悔の念に駆られていました。

理事長が最後に

「今の様に、お風呂に入りながら、
1日5分のお風呂おっぱいサイズを
続ける事で、授乳後のおっぱいも
もう怖くないんです！そして授乳中のおっ
ぱいもとっても美味しくなるので、
授乳ライフをお子さんと一緒に
沢山楽しんでいただけます！」

と言うと、さっきモデルさんをした女性が

「ママになり女性としての
自分を諦めていたけど
胸が上がっただけで、自信が出てきた！」

と嬉しそうに理事長に言い
それを聞いた理事長も嬉しそうな顔をして

「その通り！心と体は繋がっています！
胸を上げる事で、本来の自分の輝きを
取り戻した産後女性は
会員さんにも沢山います。

よくね、産後に女性扱いをされなくなり
女性からママになってしまいました...
と、嘆いている方の話を聞きますが
それって実は反対で、
ママになってしまったから！と
バストケアなどを怠ってしまう事で
女性扱いされない自分を
作り出しているだけなんですよ！

100年ライフと言われている今
ママになり40、50歳でも若々しい女性は
増えていますよね。
自分に手を加えるか加えないかで
大きな差が出てしまいます！
女性としての自分を諦めてもいいのですか？」

と問いかける言葉に対し、
亜美は
「私は...どうしても諦められない！
もしかしたら、胸を綺麗にする
最後のチャンスかもしれない！！」
と心の中で強く想いました。

「でも...おっぱいワークショップを
1人で受けに行く勇気もないし
理事長がどんな人かもわからない...
でも、もっといろいろな話がしてみたい！」

そう思った亜美は勇気を振り絞り
セミナー終わりの理事長を
待ち伏せすることにしました。

「なんでも質問してくださいねって
言っていたから、待っていても大丈夫
だよな」

と自分に言い聞かせながら...

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
ポイント！！

女性は、アイデンティティである
胸が上がる事で、
女性としての自信が持てる！
なぜかと言うと...
心と体は繋がっているから（身体心理学）
ママになったからとケアを怠り
女性としての自信を自分自身で
なくしてしまっていないですか？

しっかりケアをし、胸が上がる事で
女性性というのは取り戻すことが
できるのです！

自分の胸、ケアしていますか？
自分の胸が産前の胸に戻ったら
まず何がしたいですか？

前回の1話では、
亜美が子育て支援センターで
初めて産後クライシスのセミナーを受け
その後のおっぱいサイズを
目の当たりにしました。

そして、授乳後何年経っていても
下垂してしまっただ胸は綺麗になる
という事を知りました！

しかし、勇気が出なかった亜美は
直接胸を整えてもらえなかった事を後悔し
理事長を待ち伏せする事に...
亜美は無事に理事長に
声をかけることが出来たのでしょうか！？

—2話—

会場の出口で10分ほど待っていると
理事長が出てきました。

何と声をかけていいかわからずに
見るからにソワソワと
亜美が立っていると、
それに気が付いた理事長から

「今日をご参加いただき
ありがとうございます。」
と声をかけて来てくれたその一声で
亜美の中の決意が固まり

「あの～...なんでも質問していいと最後に言ってくれましたよね？」

と亜美が話しかけると

「はい、私でお答えできる内容でしたら、なんでもどうぞ！」

と理事長に笑顔で言われその瞬間、
亜美の中に今まで溜め込んでいた感情がパンとはじけ、
気持ちを一気に押し出すかのように早口で話しました。

「私、2人目の子供の授乳が終わったとたん、Eカップだった胸が凄く垂れてしまい、自分の胸を見るのが嫌でもう胸を取ってしまいたいくらい悩んでいるんです...」

と一気に言い終えた瞬間、亜美はあ、こんなこと初めて会った私に言われて引いたかな...
と思い、おそろおそろ顔を上げると予想とは反対に理事長は笑顔で

「もしこの後、お時間あるようでしたらお茶でも飲みに行きませんか？」

と声をかけてくれたのです！

亜美は迷わず
「行きます！」
と返事をし
場所を移動することになりました。

—喫茶店—

喫茶店で向かいあわせに座り
フッと我に返った亜美は、急に

「どうしてこんな状況に
なってしまったんだろう」

と思い、所在なさに
下を向いて黙っていると
それを察したかのように理事長から

「爪、綺麗にしているね、センスもい
いし
もしかしてネイリストさん？」

と声をかけてきてくれました。

「結婚前は、ネイリストとして
都内で働いていました」

と亜美は恥ずかしそうに答えました。

仕事を辞めてからも、
爪だけはずっと綺麗にしていたけど
主人にも誰にも褒めてもらえなかった
爪を褒められた事、ネイリストだった事を
当ててくれたことが亜美はとても嬉しくて
それだけでここに来てよかったかもと亜美
は思い始めました。

その時、理事長の石井は
目の前で自信なさげにうつむく亜美を眺め

こんなに女性らしい綺麗な子なのに
胸を取ってしまいたいくらい
悩んでいるなんて...なんだか
昔の自分に似ているかも...。」

と感じ、他人事とは思えない感情を亜美に
抱き始めていました。

すると亜美が

「先ほど言った事なのですが...、
私、この垂れてしまった胸を
取りたい位嫌いなんです...」

と恐る恐る、口をひらくと

「亜美さん、独身時代はモテたでしょう？
女性として生まれた自分の事も自分の胸も
キット昔は凄く好きだったんじゃない？」

と、まるで亜美が相談した事とは関係のない
言葉を理事長は返してきました。

ですが、その言葉に亜美は、自分の中に
押し込めていた本当の気持ちを思い出し

「昔は自分の胸がすきでした。
主人にも綺麗と褒められていたのですが...
1人目授乳の後から、胸の位置が下がり始め、
2人目の授乳中に、主人に

【胸ってよりもう乳だな、色気も何もないな】
とからかわれ、それ以来胸を見られることが
苦痛になり、鏡に自分の胸が写ることさえ
耐えられなくなりました。

それから3年も主人に体を見せていません
なんかもう自分は女性ではないんだな...って
全てにおいて自信がなくなってしまっ...

と、辛い胸の内を
ぽつりぽつりと話し始めました...

それを聞いて理事長は

「そっか...私も2人目の授乳後の
下垂した胸を見て、もう女性じゃ
ないんだなって悲しくなり、それだけで
自分の全てに自信が持てなくなった
時期があったのよ」

と話し始めました。

目の前にいる理事長からは
想像ができない事を言われ

亜美は思わず

「え？純子さんでもそんな時期があった
のですか？」

と言うと、理事長は

「私も2人の授乳が終わった頃
結婚前は自慢ですらあった胸がしぼみ
お尻は大きくなり、ドンドン変わって
いく体を見ることが悲しくて
お風呂場で泣いたりしていたの...。

主人はそれを指摘するような人では
なかったのだけど、少しの期間
セックスレスになり、主人に女性として
みてもらえていないと、思いつめてしま
い結婚なんかしなければ良かった。

とさえ思ってしまった時期が、
実はあったの...」

と話してくれ、亜美は
<そこからどんな風に>
今の理事長になったのかを知りたい！」

思い切って

「どうやって、そこから今の純子さんに
変わったのか教えてください！！」

と自分でもビックリするほどの
大きな声で言っていました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

おっばいは女性のアイデンティティ！
おっばいの見た目一つで
自信を無くしたり、夫婦仲を悪くして
しまったりします。

おっばいのケアは大切！

産後、おっばいのケアしていますか？
アナタは正しいおっばいの
ケア方法をご存知ですか？
どんなケアなら続けられそうですか？

2話では、亜美が無事に理事長と2人で話ことができ、理事長との会話の中で、自分自身が傷ついていた事、本当の胸の内を認識することが出来ました。

昔、自分と同じ想いをしていたと教えてくれた理事長がどう変わっていったのかを知りたいと思い

「どう変わったのかを教えてください！」

と伝えた亜美に、理事長は何を伝えるのでしょうか？

—3話—

大きな声で質問してきた亜美に、理事長は

「2週間後におっぱいワークショップがあるから、そこに参加してみる？
と、その前に！もし本当に最速で自分が好きだった頃の亜美さんに戻りたいのならば、今から私が言う事を2週間、毎日続けてくれる？」

と亜美の顔を覗き込むように聞いてきました。

3年も悩み続けてきた事が、
2週間で変われるの？
おっばいWSに出るだけで変われるの？
と正直、半信半疑でしたが

「はい！でも、本当に2週間で何かが
変わるのでしょ...」

と聞いてみると...

「素直に行動できる人だけが変われる
の！
私はこう見えて実は、凄い素直なの
よ！」

と、理事長は言いなりにやりと笑って
こう続けました。

「まずは、疑ってもいい！
でもこれだけは頭の中に
いつも置いておいて！外見が変われば
必ず人は内面も外見に見合うように
変わり始めるから！」

その言葉に
ポカーンとしている亜美。

理事長は考えを見透かしたかのように

続けて

「だって、私も亜美さんも
女性のシンボルである胸1つで
自信の全てを失ってしまうのだから
逆に胸が綺麗になる事で、昔のように
自分に自信が持てるようになるって
思わない？」

と聞いてきました。

亜美は、確かに！！と納得しながらも、

その胸を綺麗にする為のお金も時間も
ないから、こんなに悩んでるんですけど...
と内心思わずにはいられませんでした。

すると理事長が

「いくつか質問するから教えてね！」

と次の質問をしてきました。

1. 抱っこの時間は長い？
2. 毎日お風呂に浸かっている？
3. スマホをしている時間やパソコンをしている時間は長い？
4. 生理痛はある？
5. 平均睡眠時間は？

亜美は、普段の生活を思い返し、
こう答えました。

「3歳の娘はまだ抱っこの時間が長いです。
子供を次々にお風呂に入れないと
いけないので、お風呂に浸らない日も
あるし、浸かっても5分程度です。

スマホは少しでも時間があると見ています
生理痛は、毎回頭痛とお腹の痛みがあり
2日目は動けません...。

授乳はしていないので、
夜中に起きることはなくなり、
早く寝ようと思えば寝れるのですが、
ついついテレビを見てしまって
24時位に寝ます」

亜美の答えを聞き終えた理事長は、唐突に

「ちょっと私の胸を触ってみて！」

と亜美の手を取り
自分の服の中に入れました！

「え?! こんな場所で？」

と思いながら理事長の胸に触れると
自分の胸よりとても温かく
柔らかい事にビックリし、

「温かくて柔らかいです」

と思ったままを言葉にしてしまいました。

「亜美さんの胸は、想像だけど
冷たくて硬いんじゃない？」
理事長は聞き返してきました。

亜美は、びっくりしていたのが
ばれてしまったのかな? と思い

「え!? わかりました？」

と聞くと

「先程答えてくれた内容で、
胸の状態はわかるのよ！おっぱいは唯一
触れる女性ホルモンだから！」

と、さらっと理事長は答えました。

「おっぱいは唯一、触れる女性ホルモン!!!」

その言葉に、亜美は衝撃を受けました！

<私...胸が垂れてしまった事や主人の
言葉で【女性ホルモン】を取りたい！と
思ってしまう程、傷ついていたんだ...>
と、自分が胸を取りたいと考え出して
しまった本当の理由に気づいたのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

1. おっぱいは見える女性ホルモン！！
胸の状態であなたの女子ホルモンの状態が
わかります！
あなたの胸は柔らかく、温かいですか？

2. 夫からの何気ない言葉で

女性としての自分の自信を無くす自分が
何に傷ついているのかを知る事が大切。
自分が蓋をしてしまった感情に
気付くことは出来ていますか？

前回、亜美は授乳後の胸を愛する夫から指摘された事で、どれだけ自分自身が傷ついていたのか気が付く事が出来ましたそして、理事長から胸の状態や体の不調を言い当てられ、

「おっぱいは見える女性ホルモン」

と言われた事に衝撃を受けたのでした。

—4話—

理事長は、驚いている亜美に対し

「2週間後のおっぱいワークショップまでに今から言う3つの事を宿題としてやってみてね」

と笑顔で言いました。

亜美は

「2週間か...できるかな...
私、何かを続けるの苦手なんだよな...」

と心で思いながら、内容だけ聞いてみて無理そうならおっぱいワークショップも行かなければいいや、位の気持ちで

「はい！わかりました」

と答えました。

理事長に出された3つの宿題は、

1. 毎日、5分でもいいから湯船に浸かる事

2. お風呂で体を洗う時は、必ず手で
直接洗い、最後に脇の下をグリグリ押す事

3. 23時までには寝る事

そして、最後に理事長は

「全て宿題って重く考えるのではなく、
お子さんと一緒に楽しくしてみてね！
お風呂も、お互いの体を沢山の泡で
洗いっこしながらやってみて！
もしも何か聞きたいことがあれば、
いつでも連絡してきて下さいね！！」

といました。

亜美は

「楽しくか～！次女にそろそろ
体の洗い方を教えないと、
と考えていたから、丁度いいかも！」

と思い

「わかりました！やってみます」

と伝え、理事長と2週間後の
おっぱいワークショップで会う事を約束し
その日は別れました。

帰りながら、亜美は

「せっかくだから、帰ったら娘たちと
買い物に行き、いい香りの入浴剤や
ボディーソープを買ってこよう！」

と思い
少し気持ちが明るくなっている
自分に気づきました。

早速、買い物に行きボディーソープの
香りを色々試していると

「うわ！この香り苦手かも...」

と言う商品があり、見ると
<ローズの香>でした。

「そ一言えば、昔は好きだったローズの香
最近苦手...」

と亜美は思いながら
柑橘系の香りを選んで購入しました。

—夜—

早速、娘達と選んだグレープフルーツの
入浴剤をお風呂に入れ
理事長に言われたように、
まずは手で娘達の体を洗ってあげると

「ママ！すぐったいよ！」

とキャッキヤと楽しそうに体をよじらせ
はしゃいでいます！
次に自分の体を言われたように手で洗い
最後に脇の下をグリグリすると

「痛—い！！」

と思わず叫んでしまうほどで
亜美は衝撃を受けました。

娘たちはまるで痛がらなかったのに...
なんで？と...

久しぶりにゆっくり湯船に浸かった
おかげか、早くに眠気がきたので
娘達と一緒に亜美も21時には夢の世界へ...

昨日、鎖骨周りや脇の下が痛かった理由を聞こうと思っていたながらも、自分からは聞きづらいな、と思っていた所だったので亜美はさっそく、

<身体を洗う時に、娘達は痛がらなかった脇の下が凄く痛かったです。何か悪いのでしょうか？>

と返信しました。

すると

<でしょうね！（笑）間違いなくそうだと思いますが、自分で自分の体をまずは感じてほしかった為、痛いかもしれませんとはあえて伝えていませんでした！驚かせてしまってごめんなさいね>

と早速返信がきました！

そして立て続けに、

<その痛みがあるってことはリンパの流れが滞っている証拠。そこは肩こりや首がこっている方が痛がる場所で、エステや整体でも必ず最後に押す場所なの。>

そこが滞っていると
胸も垂れるし、お顔も垂れるし
女性にとってはまるで良いことがないの！
改善して損はないので、これからも
続けてみてね！だんだん痛みは
なくなるから！>

と返信が来ました。

「へー、あの痛みはリンパの滞りなんだ。
確かに最近肩こりがひどいな。」

と納得し

<わかりました。痛いのを我慢して
続けてみます！お風呂タイムも
グレープフルーツの入浴剤を入れて
久しぶりにゆっくり娘と入り
そのおかげ？ですぐ眠くなり
21時には寝ちゃいました。>

と、返信しました。返信しながら

「そう言えば、何でローズの香りが
苦手になったのかな？」

と思っていると

<それは良かったです。
お子様と入る位の温度のお風呂に
ゆっくり浸かる事で
副交感神経が刺激され、良い睡眠が
取りやすくなるので続けてみてくださいね
入浴剤の香りも色々変えると良いですよ！
香りの効果はそれぞれ違うので！>

と返信が来ました。

香りによって効果が違うのか！

そういえば子育て支援センターで
前に受けたアロマ講座でも言っていたな。

理事長にローズのこと話してみよ！
と亜美は思い

<実は、入浴剤を選んでいる時に
昔は大好きだったローズの香りが
苦手になっていてビックリしました！>

と送ると

＜ローズの香りが苦手なときはね
女性ホルモンのバランスが崩れている
事が多いのよ。ローズの香りは、花の女王
と言われるように、女性を象徴する香り。

だからその香りが苦手な方は、女性性を
否定していたり、男性と張り合う姿勢で
仕事に取り組んでいたりする人が多いの。
他には、人に甘えるのが苦手な
男性並みに仕事をこなす
キャリアウーマン思考になっている人や

ご主人に対し女性としての自信を失っている
人も苦手になる香りと言われていました。
大丈夫！1ヶ月もしないで、またローズの
香りが好きになるから！＞

と理事長から来た返信を読みながら、

亜美は

「確かに娘たちが生まれてから主人に
甘えるのが下手になったし、あの一言を
主人に言われてから、女性性を
否定しているようなところもあるかも」

と、ハッとさせられました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

1. 体を手で洗う事で自分の体の状態を知る
あなたは、自分の体を
自分の手で大切に洗っていますか？

2. 何かを続けるためには楽しむこと
お風呂タイムを充実させる工夫を
していますか？
ローズの香り、あなたは苦手にな
っていませんか？

毎日自分の体に手で触れる事を続け
体や心の状態を知ることができた亜美。
自分自身に触れる事で
どんな変化が起きたのでしょうか？

—6話—

あれから毎日理事長に言われた
3つの事を続け、いよいよ明日が
「おっぱいワークショップ」
の開催日になりました。

亜美は、今日も好きなグレープフルーツの
香りの入浴剤を入れながら
娘達とお風呂に入っています。

亜美は、今日も好きなグレープフルーツの香りの入浴剤を入れながら娘達とお風呂に入っています。

この2週間、毎日手で体を洗っていたので娘たちもずいぶん自分で体を洗えるようになり、お風呂タイムが楽しくなったようです！

今までは忙しいと言い訳をし、自分の体に優しく触れる事をしていなかった為自分の体がどんな状態なのかもわからず体が日々変わることにすら感じる事ができずにいました。ですが、今では

「あれ？今日は肩回りがいつもより硬いな」

「胸が今日は少し張っているな？」

と、手を通して自分の体の変化に気づけるようになった事に驚きました。

そして、鏡に映る自分の胸を見ながら

「2週間前に理事長に会うまで、自分の体を鏡で見る事も、直接ふれる事も嫌悪感があったのに...。言われた通りに毎日手で洗っていただけでこんなにも自分の胸を愛しく感じるなんて...。」

と自分の心の変化に戸惑いが隠せずにはいました。

そのとき亜美は、フッとある言葉が頭に浮かびました。

【おっぱいを通じて自分の体に向き合い健康な体づくりが出来る女性。そんな女性を増やしていきたい】

理事長がコラムに書いていた言葉。実際に毎日ふれる事をしてきた亜美はその言葉が今はストーンと腹に落ち

たかが、おっぱい されど、おっぱい！
いくつになっても女性である限り
自分の体に一生ついている胸。

大切に扱い、おっばいや女性ホルモンと
上手に付き合える女性の方が得だな！
と、思えるまでに心が変化し始めたのです。

そして...
いよいよ明日は待ちに待った
おっばいワークショップ！

今日は早く寝ないと！！

洋服は何を着ていこうかな～！
と、久しぶりにデートにでもいくような
ウキウキした気持ちで明日の服装を
決めようとしている自分に亜美は
戸惑いながらも、くすぐったい気持ちに
なっていました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！
自分の体に触れることで、
自分と向き合えるようになる！
アナタは、自分の胸を毎日見たり
触れたりしていますか？

理事長からの宿題を通し、自分の体を大切に扱えるようになった亜美は体だけではなく、心にも変化が現れてきました。

いよいよ
おっぱいワークショップに参加する亜美。

前日の夜は、久しぶりにワクワクした気持ちで就寝しました。

ー7話ー

おっぱいワークショップ当日

会場付近で場所が分からなくなり
キョロキョロ周りを見ている亜美に
理事長からラインが届きました。

<亜美さんおはようございます！
場所分かりますか？会員さんが会場前に
立っていますので、この顔を見つけたら
声をかけてみてね>

と、可愛らしい女性の
写真と一緒に送られてきました。

キョロキョロと写真を見ながら
歩いていると、写真の女性に似た
可愛らしい女性が笑顔で近づいてきて

「亜美さんですか？」

と声をかけてきました。

「はい...そうです
と、不安げな表情でこたえると

「私、おっばいマイスターの
マキコと言います。今日はお越し頂き
ありがとうございます。
会場のご案内させていただきます
ね！」

と挨拶をし、近づいてきました。

亜美がマキコについて会場に入ると
同世代か少し上の女性達が6人程いて
楽しく雑談していました。
マキコに案内され席に座ると
隣にいた女性が

「こんにちは！」

と笑顔で挨拶をしてきてくれました。

人見知りの亜美はぎこちない笑顔で
「こんにちは」
と返すので精一杯…。

理事長が亜美に気が付き
手を振りながら近づいてきて、笑顔で

「亜美さんこんにちは！
今日の服装素敵ね！似合っている！
ネイルも服と同じブルーでかわい
い！」

と話し始めると、会場にいた参加者の
人やスタッフも亜美に近づいてきて、
口々にネイルや服装を

「本当だ！すてき！」

と褒めてくれて、亜美はすごく嬉しい
反面、普段自分の周りにはいる人達との
違いに戸惑い、何と云っていいか
わからずにいました。

『ママ友たちは褒めるどころか、少しでも派手な格好やネイルをしていると皮肉めいたことを言う人が多いのにここにいる人達は、なんでこんなに褒めてくれるんだろう？』

と心の中で思っていました。

亜美からすると、自分の周りにはいないような人達に囲まれ「おっぱいワークショップ」が始まりました。

おっぱいワークショップと言うのだから最初から

【おっぱいのケアの仕方を教えてもらえるものだ】

と思い込んでいた亜美は、理事長の最初の質問にビックリしました！

「アナタは自分の体のどこが好きですか？自己紹介と共に、こちらから順に言って行ってください！」

その言葉を聞き参加者の方が次々に自己紹介と共に答え始めました。

「川瀬 千鶴です。自宅でビーガンレシピの料理教室をしています。自分の体で好きな所は...特にはないです...授乳後に胸が垂れてしまったのと、思春期の娘がいるので今日は参加しました」

と次々と自己紹介していきましたが

殆どの人が

「産後の自分の体は好きな部分はない、**35**を過ぎてから好きな場所はない」

と言うような発言でした。

そして亜美の番が回ってきました。
亜美も例外はなく

「自分の体の好きな場所はないです...」

との答え。

その亜美の次は、既におっばいマイスターとして活動している人でした。

「中島 ありさです。今は某メーカーの下着の販売を自宅でしながらおっぱいマイスターとしておっぱいワークショップを開催しています。今日は、勉強のために再受講にきました！」

私は自分の体では胸とおしりが好きです！
...と言えるようにやっとなりました」

と言い、満面の笑顔で自己紹介をしました。

それを聞いていた理事長が

「おめでとう！！好きな所言えたね！
ありさちゃん、本当に最初に受けた時と表情がまるで違う！イキイキしてる」

と声をかけ、続けて

「今、自分の体の好きな場所はないと言っていた皆さんも、お風呂おっぱいサイズを3ヶ月続ける事で、彼女の様に胸を通じて自分の体を大切に扱えるようになって、好きな所に気付けるようになりますよ！」

と言いました。

それを聞いて亜美は

「なれるかな...本当に...」

と心の中で思っていたのが表情に出ているようで、理事長にすかさず

「あ！亜美さん、本当になれるかなって思ったよね！」

と突っ込まれてしまいました...

「自分の体の好きな場所か...
母になってからそんな風に
考えたことなかったな...」

と改めて心の中で亜美は思いました。

理事長が次に大きくボードに

「**外面美容**（おっぱサイズ）」
「**精神衛生**（メンタル）」
「**内面美容**（食・生活習慣）」

と書き

「当協会では、この3本柱を軸にして産後の下垂した胸を綺麗に戻していく事でおっぱいを通じて自分の体を大切に乳癌の早期発見を出来る女性を増やします。

そして、子供達が大人になった時に今よりも乳癌・不妊症・生理痛で悩む女性が減っている世の中にする為に必要な、食・生活習慣・メンタルの知識を、母親世代に伝えるおっぱいマイスターさんを増やしていく活動をしています」

と話し始めました。

今回のおっぱいワークショップは3本柱の外面美容にあたるのか...と、聞きながら亜美は思いました。

「そういえば、理事長からの宿題で毎日、手で体を洗うように言われたけど...手で体を洗う様になって、自分の体を丁寧に扱ってあげたいって感じるようになったかも！

今は体の感覚が手を通じて
わかるようになり、
今日は体が
冷えているから長めに湯船に
浸かってあげよう！
と思うようになったのは
私が自分の体を前より大切に扱えるよう
になったからかもしれない！」

と自分の変化を感じる事が出来ました。
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

1. 自分の体の好きな場所を
あなたは言えますか？

2. おっぱいを通じて、自分の体を大切に
扱えるようになります。
あなたは、自分の体の冷えや
凝りといった小さな変化に気が付きますか？

おっばいワークショップに参加した亜美に
理事長が最初に聞いた言葉は

「自分の体のどこが好きですか？」

というものでした。
亜美は

「好きな所はない」

と答えましたが
おっばいマイスターのありさが

「胸とお尻が好きです！」

とハツラツと答えた言葉に、
亜美は何かを感じたようですよ…。

—8話—

そしておっばいワークショップが
スタートしました。

ワークショップでは、
実践的なことだけではなく、
最初の60分は座学が中心で

- ・ふわふわおっぱいは何故良いのか
- ・おっぱいの仕組み
- ・おっぱいと子宮の関係性
- ・何故おっぱいは下垂するのか
- ・ナイトブラについて
- ・女性ホルモンとは？
- ・お風呂おっぱいサイズの効果効能
- ・お風呂おっぱいサイズの注意点

など、思っていた以上に盛りだくさんの内容に、亜美はビックリ！

たった60分の間に、自分が初めて知る事があまりにも多く、女性でありながら女性ホルモンの事・生理の正常な状態の事健康なおっぱいの状態を知らずにいた自分が、なんだか少し恥ずかしくなりました…。

その中でも、ワークショップの資料の中にある

「ナイトブラしてますか？」

と言う文面を見て、亜美はドキッとしました。

実際に参加者の中で
ナイトブラをしていたのは
おっぱいマイスターのありさだけでした。

他のみんなは、漠然とナイトブラが
あるのは知っているけど...
しないといけないの？という感じでしたが
理事長の

「ナイトブラをしていないと、左右で胸の
形が変わったり、離れおっぱいに
なってしまいますよ！」

という言葉に

「えー！やだー！」
「確かに最近、左右で形が違う」

と言う声が会場に飛び交いました。

亜美も同じように、自分の胸が最近
離れてるように感じたのは
やっぱり気のせいじゃなかったのか...と
ガッカリし、危機感を覚えました。

更には授乳が終わってから2年ほど
苦しさから昼も夜もカップ付き
キャミソールを着てきた自分を
責めましたが、理事長の

「ナイトブラの必要性に気が付いた今！
この時から着け始めても、
まだまだ遅くないです！
まだ綺麗になりますよ！」

という一言で

「よし！今日の帰りに必ず買って帰る！」

と密かに心に誓ったのでした。

—トイレ休憩—

休憩中、亜美は理事長が言った言葉を
ボーっと思い返していました。

「子宮は夜は眠る臓器かぁ・・・」

その様子を見た
おっばいマイスターのありさが、
笑顔で話しかけてきました。

「亜美さん、お話を聞いてみてどうだった？
私、寝ている時は経血は出ないって初めて
聞いたときに、ビックリしたんだ！！

だって、私2日目は1番大きなナプキンでも
寝てる間に漏れてしまうかも...って
量だったから...。

でも、理事長に
自律神経と生理の関係を聞き、その当時の
不規則でストレスだらけだった自分の
生活を見直したら、
半年でだいたい量が少なくなって！
ホントだったんだ！
ってビックリしちゃったんだ！！

まだ理事長みたく、まったく経血が出ない
状態にまではなっていないんだけど、
これからどう変化するのか楽しみなの！」

今まさに考えていたことを言われ、亜美は

「え！本当に変わるんですね！
そういえば、
理事長にワークショップに参加する前に
湯船に浸かる事
手で体を洗う事
23時までには寝る事
というのを宿題でだされたんですが、

それを実践するようしたら、
今月の生理は朝の経血が
ほんの少し減っていました！

それだけで変わるのに、
お風呂おっぱサイズを
始めたらどう変わるか楽しみです！

胸が綺麗になるだけでなく
経血までコントロール出来たり、
生理痛を緩和できるなんて、
凄いいお得ですよ」

と言った後にハッ！とし、
話しすぎちゃった、おしゃべりな子と
思われたかな...と気まずそうな顔で
ありさを見ると、予想外にニコニコ
嬉しそうな顔で聞いてくれていて
ホッとしました。

理事長もそうだったけど、
この協会の人みんな、
私なんかの話を笑顔で
きいてくれるから、
ついつい色々話したくなっちゃうし、
自然と笑顔になって
居心地が良いんだよね・・・。
と亜美は思いながら、

以前、協会のブログに書かれたいた

【幸せ脳の作り方】

の話をおい出しました。

「他人と自分の心を無意識にコピーする、ミラーニューロン」

アクビがうつったり、
梅干しを食べている人を見ると
唾液が出るのは、
このミラーニューロンの影響と知り、
とても興味深く印象に残っていたのです。

そんな事を思い出していると、ありさが
亜美に

「また、後で話そうね！」

と言ってくれ、亜美は素直に
嬉しい気持ちになりました。

ミラーニューロンで言う、
笑顔の伝染ってこういう事か....。

だからここにいる人はみんな自然と
笑顔になれ、居心地がいいのね、
と亜美は
ミラーニューロンの意味が少し
わかったような気がしました。



ポイント！！！！

1. ナイトブラはつけるべき！
2. 子宮は眠る臓器、経血は
寝ている時は出ない
3. 胸と子宮は繋がっている
4. ミラーニューロンの影響

周りに誰がいるかで人は変わる
あなたはナイトブラを着用していますか？
あなたは寝ている時、経血は出ていますか？

おっぱいワークショップの前半は座学でした。
ナイトブラの必要性や
子宮と胸の関係を理解し、それだけではなく
会員さん達と会話や空間から
居心地の良さを体感した亜美。
いよいよ実技が始まります！

—9話—

いよいよ実技編が始まりました。

亜美が、
お風呂おっぱいエクササイズ
（通称お風呂おっぱサイズ）
の資料を眺めながら

「本当にお風呂に入る流れで全てが
終わるんだ...」

と知っている、理事長が

「このメソッドは、実際に私が子育てで
本当に大変だった時に作ったものなの！

下の子が0歳、上の子が3歳の頃に
お風呂で簡単にケアが出来ないかな、と
試行錯誤してようやく作り上げた内容なの。
ですから、どんな方でも無理なく
取り組んでいただけたらと思いますよ。」

と言いました。

そして、みんなで立ち上がり
【お風呂おっぱサイズ】
の実践がはじまりました。

脱衣所で服を脱ぐところから、
体を洗う・湯船に浸かる・バスタオルで
体を拭くというのを想像しながら、みんなで
お風呂おっぱサイズを実践。

脱衣所でする、脇の下の詰まりを取る動きで、
みんな

「えー！ 凄い痛いんだけど(;▽;)」

と、悶絶し始めました。

「まさか、こんな簡単な動きが
出来ないなんて…」

と落ち込む人もいます

そんな中で亜美は

「あれ？ 痛くない！」

と、びっくりしていると、理事長が
近づいてきて

「亜美さん偉いね！ちゃんと私が出した宿題をやってきてくれたのね！
痛くなくなったのは、脇の下のリンパ節のつまりが消えたからよ！」

と声をかけてくれました。
そのとき、亜美は初めて宿題の意味がわかりました。

リンパの流れが悪いと血流も悪くなり
血流が悪い場所には良質な脂肪は
集まらなないと、さっきの座学で
言っていたのはこういう事か…。

亜美が心の中で一人こたえ合わせしていると
周りの参加者さんが口々に

「痛いけど、スッキリして気持ちがいい！
姿勢もシャンとしました！」

「ほんとに簡単なんですね」

「これなら子供と一緒に毎日できます！」

とみんな嬉しそうに口々に言い始めました。

そしていよいよ、亜美が心待ちにしていた時間がやってきました！

前回、手を上げそびれてしまい悔しい思いをした、あの時間です。

理事長とおっばいマイスターさんが、さっそく一人ひとりの胸を整え出しました！

トップバッターは、理事長の側にいたビーガン料理教室をしている千鶴からです！

最初に乳首の位置にシールを張り片方の胸を理事長が整え終わると

千鶴が

「え！？え！？うそ！！こっちの胸が上がってる感覚する！！え！？見た感じどう？」

と興奮した様子で鏡を見に行き

「凄ーい！！左右でぜんぜん高さが違う！ヤバイ！！！！嬉しいー！！！」

と驚きと喜びが入り混じった声を出しました。

見ていた周りの人も

「えー！ 凄い！ 全然違う！」

「凄い綺麗なラインだよ！」

「素敵！！」

と次々と千鶴を褒め始めました。

そして、理事長が上がった方の
ブラジャーの紐を引っ張り

「胸が上がり、これだけの紐があまって
しまったので、紐の調整をしましょうね」

と紐を調整すると、ビックリするくらい
綺麗なラインになりました。

「紐の調整をせずに、
自分の体と合わない紐の長さになっている方が
意外と多いので、これからは意識するよう
にしてみてくださいね！」

と言う理事長の言葉を聞き

「確かに、ブラジャーを買ってから紐の
調整はしてないかも...」

と亜美は、改めて
ブラジャーの紐に意識が向きました。



ポイント！！！！

1. 続ける事で健康を維持できる！
2. ブラジャーの紐の調整をチェックしよう
ブラジャーの紐の長さ調節を着ける度に行っていますか？

理事長から出された宿題を
続けてきたおかげで、
体のリンパの詰まり具合が
改善している事にビックリした亜美。
そして、いよいよ
自分の胸を整えてもらう番が来ました！

—10話—

「待ちに待ったこの時！！」

と亜美は心の中でガッツポーズを
していると、理事長がさっそく
胸を整え始めました。

「亜美さんですが、
実はこのワークショップの前に、
1度支援センターの別のセミナーで
お会いしていて、
今日までにいくつかの
宿題をだしていたんです！

亜美さんがきちんと宿題を
してきてくれたのが、胸を触ると
すぐわかります！

ほかの方達と比べると
亜美さんの胸は温かく、柔らかく
あるべき場所にお肉があります。

大体の方は最初は胸が冷たく、
脇にお肉が癒着していたりしますが、
宿題の成果が出て亜美さんはそれらが
まるでない！！

後で皆さんも胸を触らせてもらってみてね。
なかなかそんな機会もないしね」

と話しながら、チャチャッと亜美の胸を
綺麗に整えてくれました。

すると

「亜美さん凄い綺麗！」

「ボンキュッボンだね！」

「うらやましー！」

「ご主人喜ぶね！！」

と次つぎにみんなが褒めてくれました。

結婚してから人に褒められることが
無くなっていた亜美にとって、それらの
言葉は涙が出る程嬉しいものでした。

胸の下垂を夫に指摘され、女性としての
自信を無くしきっていた亜美。

その傷ついた心を癒すように、みんなの
言葉が心に浸み込んできました。

「ありがとう・・・。」

その後、みんなでワイワイ談笑していると
千鶴が

「亜美さんの胸触らせて！」

と言ってきました。するとみんなが次々と

「私も触りたい！」

と言いだめたので、戸惑いながらも亜美はデコルテの部分をみんなに触らせてみました。

「本当だ！亜美さんの胸は温かいね！」

「亜美さんの胸は柔らかい」

と次々に言われ、あんなに

「取ってしまいたい」

と思っていた胸を
誇らしくさえ思っている自分に
ビックリしました。

「胸が綺麗になるだけで、内面も変わる！」

今なら理事長が言っていたその言葉が
理解できると、亜美は強く思いました。

そんな嬉しそうな表情の亜美を見て、
理事長は

「人に褒められることが
今の亜美さんにとっての1番の特効薬！
宿題をこなしてくれたおかげで
あなたがみんなから触られ
褒められて本当に良かった」

と嬉しそう。

「どうですか？おっばいが綺麗になるだけで、気分も上がるでしょ！」

と理事長が声をかけると

「はい！気分も上がりました！」

と満面の笑顔で、みんな一斉にこたえました。

「人と比べて、自分の胸は冷たいなど気づくことから全ては始まります！」

冷たいからダメ！なのではなく
冷たいから改善していこう！と続ける事で
3ヶ月もしないで柔らかな温かい
おっばいに変わり、自然と胸の形も
生理痛も変化してきます！」

理事長のその言葉に、みんなが
大きく頷きました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

1. 胸の状態は、生活習慣により
人それぞれ違う

2. 胸が綺麗になり褒められることで
内面も変わり始める

アナタの胸は温かく、柔らかいと
胸を張って言えますか？

整った胸のシルエットを
みんなに褒められた亜美は、
心が潤っていくのがわかりました。

胸が綺麗になることで
内面が変わると実感した所で、
ワークショップも終盤になり、
最後の質問タイムの時間が
始まるようです。

—11話—

ひと通りの内容が終わり、理事長が

「実際にやってみて、
みなさん続けられそうですか？
このお風呂おっぱサイズは毎日続ける事で、
上半身のリンパの流れや血流が改善され、
形だけではなく胸自体が柔らかくなったり、
首コリ・肩こりが改善されます」

というと

みんな口々に

「お風呂に入りながら全て出来るし
胸が綺麗になるだけでなく生理痛が軽減
肩凝り改善、更にリフトアップするなんて
一石二鳥以上だね！」

と笑顔で話し始めました。

そして、最後の質問タイムになりました。

「何か質問がある方いらっしゃいますか？」

と理事長が聞くと、一人の人が手を上げ

「このお風呂おっぱサイズは
何歳から出来ますか？」

と質問しました。理事長は

「先ほどお伝えした、
やってはいけない人の項目に
当てはまらなければ
0歳からでも可能です！」

うちの娘はお風呂に入るたびに
私がおっぱサイズをする姿を見ているので、
体を洗う事と同じくらい当たり前に
1歳からしています！

胸が大きくなる前からする事で
綺麗な胸の子になるし
生理が始まる前からする事で
生理痛の軽い子になります。

現に長女は周りの子たちと比べ、
かなり生理が軽いみたいです！」

と答えました。

それを聞いて、質問した人は

「うちも娘が2人なので、さっそく今日から一緒に始めます！」

と言いました。

亜美はここでまた、理事長が出した宿題の意味が分かりました。

「子供と楽しくやる！これは子供の将来の体を守ることに繋がるんだ」

と。

次に

「乳癌家系なので、食には気を使っているのですが、それ以外に何か気を付けるべきことはありますか？」

と言う質問が出ました。

理事長は

「うちの会員さんは乳癌家系の方がとても多いのだけど、乳癌は遺伝より、食生活・生活習慣・思考が8割と言われているの。

だから最初に話した3本の柱を
学んでいただいているのだけど
乳癌家系の方は、
無くて良い物
あって欲しくないシコリを探す
セルフチェックというのは、怖くて
続かないんですね。

だから、胸を綺麗にするという
プラスの思考で毎日胸に触り、
異変にいち早く気が付いて
もらえたらなと思います。

繰り返しになりますが、乳がん家系の人程
自分の胸にはマイナスの思考ではなく
プラスの思考で触れて欲しい！

心と体は繋がっているので、無くて良い
シコリを恐る恐る探す、ではなく

胸を綺麗にするんだ！という
プラスの思考で触れるようにしてくださいね。」

「また、癌は頑固な人にできやすい！
などと言われるくらいです！さらに
乳癌は自分の女性性を受け入れていない人や
我慢しすぎの人がなりやすいとも言われています。

もっとわかりやすく言うと
ストレスが多い月は生理が不順に
なったりしますよね。
それくらい思考というのは
女性ホルモンに大きな影響を与えるので、
1番の乳癌予防は実は
“自分を楽しむ事”
なんです！

当協会では、母親がイキイキと健康な
心身で自分を楽しみ、育児や主婦業を
楽しむ姿を子供に見せていく事が
子供の心と体を健やかに育む事に
繋がると考えているんですよ」

と話すと、質問をした女性が涙ぐみながら

「私の母は祖母を乳がんで早くに亡くしてから、
いつも次は自分だと怯えていて、
女性なんかに生まれなければ良かった、
と言っていた人でした。

そして化粧もしないそんな母を見て、
私はそうなりたくないと思っていたのです...。
今思うと、母のその思考が自ら乳癌を
招いていたんだなと感じます。

私は、自分の女性性を楽しみ、
娘たちにその姿を見せ、負の連鎖を
断ち切りたいと思います！」

と話し、みんなから拍手をもらい
笑顔になっていました。

そんな姿を見ながら亜美は

「自分を楽しむ...
私の母も乳癌で亡くなっているから
不安だったけど、だからこそ知識を
身に着け、身を守る事が私には必要なんだ！」

と思ったのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

女性の体と心は深く繋がっている！
だからこそ、乳癌家系の人には不安を
取り除けるように知識を身につけ
思考を変えることで、自分を守れるようになる。

乳癌予防のために何をしていますか？
子供の未来の体を守る為に
何をしてあげられますか？

おっぱいの形を綺麗にするだけの
ワークショップかと思っていた亜美は
お風呂おっぱサイズがもたらす他の効果や
理事長の熱い想いを知り、
乳癌家系の自分と重ねながら話を聞いていま
した。

ワークショップ終盤の質問タイムは
まだ続きます…

—12話—

「もう質問はありませんか？」

と理事長が聞くと、一人の女性が

「質問ではないのですが、
ありささんにおっぱいマイスターになる前と
なった後で何が変化したのかを
お聞きしたいです！」

それを聞いた理事長が

「ありさちゃん、是非教えてあげて！」

と声をかけると、ありさは立ち上がり

「では、わたくしの事で恐縮なのですが...
正直、1番変わったのは夫婦生活です！」

と言いました。

「え?! おっばいマイスターになる事で
夫婦生活が変わる？」

と亜美が思っていると
ありさが

「正直に言うと、私、2人目を生んでから
セックスレスだったんです...。

それが原因で夫婦仲もギクシャクしていて
喧嘩も多く、離婚まで考えていた位だった
んです。

2人目育児のストレスで、いつも
イライラしていた私に対して

「イライラしているありさに
触れる気にならない」

と言って主人が求めて来なくなったことで、
女性として人として自分に自信が持てなく
なりました。

アナタの子供なんだから、逃げないで
育児に協力してよ...
そしたらイライラしないのに... と
夫を憎らしく思ったりもしました。

そんな時に理事長がメルマガで発信していた

「おっばいが上る事で人生も上がる！」

丁度授乳後の胸の下垂を気にしてた
時期でもあったので、
その言葉がとっても気になり、
まずは体だけでも昔に戻りたい！
とおっばいワークショップに参加したんです。

それから毎日お風呂おっばサイズを続けたら
補正下着だけでは無理だった
デコルテの張りが出てきて！
補正下着の売り上げも上がりだしたんです！

主人は取り合えず置いておいて
自分の補正下着の販売に力を入れようと
おっばいワークショップで身に着けた
知識をもとに仕事に専念し始めたら、
胸をドンドン人に褒められるようになり
女性としての自信が出てきたのと、
家庭外にやりがいのある事を見つけられた事
で心に余裕ができ始め、イライラしなくなり、
夫婦仲のギクシャクもなくなりました。

そして生理痛やPMSが改善されたおかげで、
仕事も夫婦仲も親子関係もうまく
回り始めました！

あ一本当におっぱいが上がると人生も上がるんだ！って今実感している所です！」

と笑顔で話している姿を見て
亜美は、うらやましく思いました。

すると、ほかの参加者の方が口々に

「実はうちもレスで悩んでいるんです」

と言い始めました。

亜美もレスで悩んではいるけど
自分の口から言い出すことは出来ずに
聞いているだけでしたが、
レスで悩んでいる人には共通点がある事に
気が付きました。

1. 育児のイライラや生理前のイライラに配偶者が離れていった
2. 授乳後の胸の形の崩れを指摘され疎遠になった
3. 育児で就寝時間や寝る場所のタイミングがあわなくなり疎遠になった

これがセックスレスで悩む人の
共通点でした。

あー全て自分にあてはまるな...と心の中で
亜美はつぶやいていました。

そして

「良かった、自分だけじゃないんだ」

と、実は少しほっとしたのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ポイント！！！！

1. おっぱいが上がる事で、人生が上がる！
 2. セックスレスには共通点がある
- アナタは自分自身を楽しむ事が出来ていますか？

産後のセックスレスで悩む女性が
多い事を知った亜美。

そして、おっぱいワークショップに参加してから、
それが改善されたというありさの話に興味津々。

亜美は、自分のセックスレスに
向き合うことが出来るのでしょうか？
そのヒントは見つかるのでしょうか？

—13話—

セックスレス談義に参加者さんが
夢中になっていると、理事長が

「実はセックスレスはね、
長い夫婦生活においては良い
スパイスになるのかもしれないの！

うちも産後にそのような時期があったけど
それがあったから改めて自分の女性性を
磨こうと気持ちシャーン！としたし
自分の体に向き合うきっかけにもなったの！

なにより、きちんと夫婦で向き合い
話し合う事で、絆がより強くなり
お互いを思いやれる関係になれたからね！

そして、セックスレスはおっぱいサイズの
中に改善される要素が沢山あるのよ！

では、最後にそれを説明しますね！」



ポイント！！！！

1. 育児中のイライラは、ストレスや不規則な生活からくる自律神経の乱れも原因の1つ。

お風呂タイムを子供と過ごす事でリラックスでき、親子関係も良くなる。体が温まる事で自律神経の乱れも改善される。

2. 生理前・PMSのイライラはおっぱいサイズをしてホルモンバランスが整う事で改善される。

3. おっぱいサイズをすることで授乳後の胸の形を改善でき、自信がもてるようになり、外面を意識するようになる。

これらの要素が全て組み合わさることで、夫婦のコミュニケーションが上手くできるようになる。

夫が夫婦の時間を取れるように
工夫してくれるようになり
セックスレスは改善する。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

「解決脳の男性は、自分がその気になれば
場所がない・タイミングが合わないなどの部分を
進んで改善しようとして工夫してくれるんですよ！
そうなるように女性は
内面・外面共に磨いておくことが大切です！」

と理事長がまとめの言葉を言うと、
それを聞いた亜美は

「おっぱいサイズ頑張ります！！」

と大きな声で思わず言ってしまい

「はい、亜美さん良い返事ね！！」

と理事長に言われ
会場全体が笑いに包まれました。

セックスレスの人の共通点がわかった亜美。

それを自分と照らし合わせ
改善すべきことが明確に見え始めました。

いよいよおっぱいワークショップも
終わりが近づいてきました。

—14話—

90分の内容とは思えない、
充実した時間だったな...
と亜美は配られた資料を見ながら
思っていました。

理事長が

「皆さんに最後に問題を出しますね！

子供達のおままごとで、
1番人気があるのは何役だと思いますか？」

と聞いてきました。

端から順番に
「お母さん役」「赤ちゃん役」
と声が上がりました。

亜美は自分の子供の頃を思い出して
「妹役」
と答えました。

みんなの答えを全て聞いた後に、
理事長は笑顔で

「実は...1番人気なのは...ペットなんです！」

と言うとみんなが一斉に

「えー！！??」

と、驚きの声をあげました。

それを聞いた理事長は笑いながら
「ある保育園のアンケート結果で1番人気は
ただ可愛がられるペット、
そして1番人気がないのはお母さん役でした。

お母さん役が嫌な理由は、
自分の事は最後の最後で大変そうだから。

子供から見ると、母親になると
我慢することが増えるという認識なのですね。

だから結婚したくない、
大人になりたくないと感じてしまう...

母親である私達が、自分らしくイキイキと
健康で毎日を楽しむ姿を見せていく事が
子供たちに大人になる希望を与える事にも
繋がるんです。

ですから、是非みなさんも
自分の人生を楽しむ姿を子供たちに
見せて行ってあげてくださいね！
それが子供の幸せに繋がりますから！」

と締めくくり、90分の
おっぱいワークショップが終わりました。

ー帰り道ー

亜美はせっかく胸を綺麗に整えて
もらったんだから、
崩さない様に教えてもらった
ナイトブラと新しいブラジャーを
購入してから帰宅しました。

鏡の前で、今日教えてもらったやりかたで
新しいブラジャーを着けると、
今までの見慣れた自分の胸とは
まるで違う胸が目の前にあり、
亜美は思わず

「え！私の胸、綺麗！」

と独り言を言ってしまいました。

そしていつもより体にフィットした服を着て、
せっかくだからと口紅もつけ
子供のお迎えに向かいました。

保育園に付くと、ママ友が近づいてきて

「なに！今日いつもとちがーう！痩せた？
ボンキュッボンでうらやましい！」

と言ってくれ、亜美はすごく
うれしい気持ちになりました。

娘も亜美をみると

「ママ今日キレー！凄くかわいいよ！」

と嬉しそうに抱き着いてきました。

車の中で亜美は、理事長にされた質問を次女に聞いてみました。

「おままごとは何役がやりたい？」

すると次女は

「んー...赤ちゃんかな、みんなが可愛がってくれるから！！」

と笑顔で言いました。

「じゃー反対に何役はやりたくない？」

と聞くと

「お母さん役！」

と即答だったので、
亜美はびっくりしました！

「なんで？」

と聞くと

「なんか...大変そう...だってママは
いつも私やお姉ちゃんやパパの
お世話ばかりして疲れたって言うてるも
ん大変そうだから大人になりたくない...」

と次女に言われ

「子供にはそう見えるんだ...」

とショックを受け亜美は
黙ってしまいました...。

すると次女が

「でも、今日のママはオシャレしていて可
愛いから好き！」

と笑顔で言ってくれ、亜美はハッとしまし
た。

胸が上がるだけで
子供が見てもわかる位、変わるんだ私！
と...

—その晩—
珍しく早めに帰宅した夫が、
キッチンで料理をする亜美に

「あれ？今日いつもと違う...
なんか独身時代の亜美に戻った感じ。
なんかいいね！

スカート履いて化粧してる亜美は、
今でも本当に綺麗だよ！

また、スカート履いてくれよ！」

と言ってきました。

もうそんな言葉を夫から言われること
はないと諦めていた亜美はとても嬉し
く、素直に

「ありがとう！わかった！
私またスカートはくね！」

と笑顔を夫に見せると、夫が近づいて
きて亜美の頭をクシャクシャと撫でて

「楽しみにしてる！」

と笑顔を返しました。

夫が久しぶりに撫でてくれた
手の感触を感じながら、亜美は

私もっと変わりたい！
昔の自分に戻りたい！
また夫に女性扱いされたい！
大人になる事は
楽しい事だと子供に見せていきたい！
と心底思いました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
ポイント！！
子供は母親の外見の変化に敏感です！

母親がオシャレをして楽しむ姿をみせる
事が
子供が大人になることの希望に繋がります！

アナタはお子さんに、大人は楽しいと
胸を張って言えますか？

・夫に最近、外見を褒められたのは
いつですか？

自分の娘に、オママゴトでは
どの役が嫌かと聞いたら、

「お母さん役！お母さんは大変そうだから...」

と言われた事にショックを受けた亜美...

その言葉で亜美の心に
何か変化は起きたのでしょうか？

—15話—

—その夜—

子供が寝静まり、亜美はゆっくり
コーヒーを飲みながら今日の
ワークショップを「楽しかったなー！」
と思い返していました。

とその時、携帯のラインが鳴り、見ると
おっぱいマイスターのありさからでした。

「今日はお会いできてよかったです！
このご縁を大切にしたいので今後も
友達としてお付き合いください！」

と入っていました。

それを読んだ亜美は、ママ友以外に新しい友達が出来たことが嬉しくなり速攻で返事を書いていると、またラインが入り、見ると千鶴からでした。

「今日は隣の席で色々お話しできて楽しかったです！家も近いみたいなので次は是非我が家に遊びに来てください！手料理でおもてなししますね！」

今日だけで新しく知り合えた人が何人もいてそれぞれみんなが自分の周りにはいないような、自分の好きなことを形にしている人や、その途中の人たちばかり。

亜美にとってはとても新鮮な感覚であり憧れの対象の人ばかりで、なんだか嬉しくなっていました。

彼女たちのフェイスブックの投稿を見ていると、自分もまたネイリストとして活躍したりおっばいマイスターとして地域の女性の力になりたい！

と言う意欲がムクムクと湧いてくるのを感じました。

そして今日、理事長が最後に言った

「私には協会としての使命を果たす事の他に、もう1つ叶えたいことがあります。

それは協会員さんが協会が集まる時だけは
〇〇さんの奥さん
〇〇ちゃんのママではなく
一人の女性として心から楽しい！と
言えるコミュニティーを作る事。

ここでなら安心して悩みが言える。
そんな人と人との繋がりを大切に
出来る人の集まる協会にしたいです！」

という言葉思い出し

「今日、会場にいた会員さんは、
まさにその通りの人たちばかりで
居心地よかったなー」

と思い、自分もその一員になりたいな
と思い始めました。

亜美は、理事長石井との出逢いで
本来の自分を取り戻す気持ちと呼び覚まし
その方法を知る事ができ
最初の一步を踏み出し始めました。

ーエピローグー

亜美はおっぱいワークショップに参加する事
で、本来の自分を取り戻すキッカケを
掴むことが出来ました。

亜美が本来の自分にどのように
戻っていくのかは、
また別の機会にお伝えさせて
いただきたいと思います。