



すべての経験をエネルギーに変えて

Convert all my experiences into energy

土庫病院附属土庫鍼灸治療所 主任、女性専門治療院 はり灸さくら堂 院長

そとまつ えみこ
外松 恵三子

私は人生で2つの大きな苦みを味わっています。

一つは、高校2年生のときに2歳年上の兄をガンで失くしていることです。もう一つは、29歳のときに経験したうつ病です。

『最後だとわかっていたなら』（ノーマ・コーネット・マレック／佐川陸訳）という詩の中に「若い人にも 年老いた人にも 明日は誰にも約束されていない」という一文があります。10代のときに、この言葉の意味を実感として知ることができたのは、兄が私に残してくれた財産だと思っています。

29歳で経験したうつ病は、私の人生の転機となりました。うつ病を一つのきっかけとして、鍼灸の道に進むことを決意しました。

「不器用でも大丈夫。一生懸命コツコツと続けることの方が大事」「楽しいよ」「簡単よ（笑）」—不安もありましたが、周りにいた鍼灸師の先輩方の言葉に背中を押してもらいました。

鍼灸師の免許を取得してから約10年が経ち、先日『女性専門治療院 はり灸さくら堂』をオープンしました。

女性専門としたのは、宝塚にある『ハリニックよこい』の横井早統先生の言葉をヒントにさせていただきました。この治療院はフロア毎に男女を分けているのですが、その理由がものすごく女性目線に立てられたものでした。ただでさえ鍼灸院の敷居は高いと思っています。その中でも少しでも初めての方に安心感を持ってもらえるよう女性専門としました。

10年経ち思うことは、やはり「鍼灸には不思議な力がある」ということです。

患者さんから先生すごいと言われることがありますが、本当にすごいのは鍼とお灸だと思っています。髪の毛ぐらいの細さの鍼をほんの数ミリ身体に刺す、よもぎの葉だけで作られている艾（もぐさ）に火を付ける、という三千年前と変わらないシンプルな行為が、筋肉や血流、自律神経、内臓、心にまで作用を及ぼします。

これからの目標として、よりメンタル面に寄り添ったサポートをしていきたいと思っています。私自身、うつ病から回復できたのは、薬とカウンセリングと鍼灸治療のおかげです。精神疾患は見た目からはわかりづらく、また善意からの言動に傷ついてしまうことも少なからずあります。長期戦になる方も多くいらっしゃいます。

鍼灸治療は寄り添いの医療だと思います。

西洋医学だけでは治らない疾患も数多く存在します。鍼灸治療によって、進行を遅らせたり、症状を軽減することが、生きる希望につながることもあります。

偶然から始まった鍼灸との縁が、いろいろな先生方やたくさんの患者さんとの出会いによって、ここまで私を導いてくれました。

これからもすべての出会いに感謝し、心を込めて治療するという初心を大切にしていきたいと思っています。