

# 人生は いつからでも 変えられる



発達障害児を含む子3人のシングルマザーがどん底からはい上がり  
「私史上最高！」と言える状態まで変化していく過程を綴った実話。

うつ病・摂食障害・HSP・カサンドラ症候群・離婚・壮絶な子育てを  
乗り越えた軌跡&奇跡！

人生はいつからでも変えられる

## ■ はじめに

中村聖子です ^^

1977 年長崎県長崎市生まれ。この電子書籍を書いている時点では長崎県の五島市という小さな島に住んでいる 45 歳のシングルマザーです。

子どもは上から 2009 年 10 月生まれの男の子、2011 年 11 月生まれの女の子、2016 年生まれの男の子、そして 2019 年 12 月生まれのモルモット、3 人と 1 匹を一馬力で育てています。

この電子書籍では、私が人生のどん底からはい上がり、心と体とお金のバランスが取れた健康を手に入れ、豊かで幸せな人生へと変化していった実話をお届けします。

私は物心ついたときから HSP（いわゆる繊細さん）で、摂食障害にうつ病、中国留学から国際結婚、そしてカサンドラ症候群を経験し離婚。

さらに、発達が凸凹な子どもたちとの壮絶な日々。

これでもか！っていうくらいの波乱万丈な日々を乗り越え、今では元夫からの養育費を一切もらわずに、毎日楽しく幸せに暮らしています。

人生を終わらせたい。

正直、そう思ったことが何度もあります。でも、大切な人を失うことがどれだけ辛いことかわかっていたので、何とかし

人生はいつからでも変えられる

て生きたいと思いました。

そして、どうせ生きるのなら苦しんで生きるのではなく、心も体も健康でお金もあって、幸せで豊かで満たされて、社会貢献もできて人の役に立てる、そんな人生を送りたいと心から強く思ったのです。

自分はダメな人間だと思っていた。  
何度もどん底まで突き落とされた。

そんな私でも人生を変えることができました。

知っているか知らないか？  
知識で変えられた部分もあります。

どう考えどう動いたらいいのか？  
思考と行動で変えられた部分もあります。

もし、これらのことを20代の頃に知っていたら、私はこんなに苦しい思いはしなかったのではないかな。もっと早く健康で幸せになれていたのでは…という思いも。

ひょっとしたら、元夫のことも理解できていたかもしれません。

でも、過ぎ去った過去は変えられませんし、私の経験はすべてに意味があって価値があることだと信じています。

それに、人生はいつからでも変えられる！遅いなんてことはない！と自信もって言えます。

私は心や健康に関する学び、ビジネスに関する学びと実践に

人生はいつからでも変えられる

かなりの時間と労力とお金を費やしてきました。失敗談も山ほどあります。

「人生を変えたい!」「もっと自由に軽やかに羽ばたきたい!」と本気で思っているあなたへ、私の経験を伝えることで、お役に立てることがあるのではないかと思い筆をとりました。

そして、私に関わってくださった方々の温かい心がなければ、今の私はなかったと思っています。

そんなみなさまへ感謝の気持ちも込めて全力で本気で書きますので、最後まで読んでいただけると嬉しいです。

## ■ 目次

■ はじめに .....	2
■ 物心ついたときから繊細さんだった子ども時代 .....	6
幼稚園～中学校時代：人の顔をうかがってばかり .....	6
高校～大学時代：自分らしく生きたい！ちょっと羽目を外してみたけど...摂食障害の始まり .....	8
■ 大人になっても苦しむ日々 .....	10
教員時代：心と体がもう限界...うつ病発症.....	10
中国留学～国際結婚：家庭を持てば幸せになれるはず.....	14
日本への移住：パートナーはアスペルガー？子どもは自閉症？ .....	19
幸せな離婚：待っていたのは壮絶すぎる子育て.....	21
■ ドテラとの出会い .....	28
ミネラルと1滴のオイルで私に起きた奇跡.....	28
子ども達に起きた奇跡.....	32
感覚過敏の長男とエッセンシャルオイルでスキンシップ .....	32
長女の不登校.....	34
末っ子の抗精神病薬をストップ .....	35
■ 私がドテラを伝えたい理由 .....	39
ドテラって怪しいの？ .....	40
ドテラは誰から伝わるかが大事.....	41
ドテラ社ってどんな会社なの？ .....	45
ドテラをお仕事にすることとは？ .....	47
■ あとがき .....	52

## ■ 物心ついたときから繊細さんだった子ども時代

### 幼稚園～中学校時代：人の顔色をうかがってばかり

「お腹痛い…」

私は小さい頃から、お出かけしたり何か行事があると、お腹が痛くなることが多く、常にトイレがどこにあるかを気にしてばかりでした。

「他の子はトイレのことなんて気にせずにみんな楽しそうにしてるのに…」

「どうして私はこんなにお腹が弱いんだろう…」

たぶん、病院に行けば過敏性腸症候群と言われ、整腸剤を処方されていたことでしょう。

今振り返って思うのは、私は物心ついたときから親や先生の顔色をうかがってばかりの子どもだったんです。

両親に怒られるようなことはしてはいけない。  
先生に注意されるようなことはしてはいけない。  
勉強も習い事も頑張っているいい子でいなきゃ！

常に脳みそから足の先まで力が入っている状態で、何でも頑張る優等生の良い子を演じる日々。

「本当はそうじゃないのに…」そんな気持ちは心のどこかにありました。

人生はいつからでも変えられる

だからなのか、小さい頃に心から何かを楽しんだとか、何かに夢中になったという思い出があまりないんですよね。リラックスできる時間や場所があまりなかった気がします。

両親はとても愛情を持って大事に育ててくれました。

決して裕福な家庭ではなかったはずですが、誕生日やクリスマスのプレゼントは欠かさずもらったし、旅行にも連れて行ってもらいました。

時代的なものもあっただろうし、両親にとって初めての子どもということもあっただろうし、「ちゃんと育てなきゃ」という思いはきっと強かったと思います。

でも、それについて両親を責めようとか、そんな気持ちはありません。

とても、とても感謝しています。

私の思い込みが強かったのか？性格の問題なのか？原因は今でもよくわかりませんが、とにかく「ちゃんとしなきゃいけない」と、ずっと思っていました。

中学時代も真面目で成績はトップクラス、部活も真面目に頑張る良い子ちゃんを続けていました。

そのせいか、いじめにもあいました。

その時も親や先生に相談せず、友達のお陰で乗り越えることができたのは恵まれていたと思います。

中学卒業後は、高校は地元の進学校へ進むことにしました。

## 高校～大学時代：自分らしく生きたい！ちょっと羽目を外してみただけ…摂食障害の始まり

高校に入ってから、少しずつ自分を出せるようになってきました。

というか、今思うとちょっと遅い反抗期だったのかなという気がします。

勉強はまったくせず弓道の部活に明け暮れる日々。弓道自体が好きだったというのもあったし、仲間や先生にすごく恵まれたんです。

弓道部のメンバーとは今でも LINE グループ作ってやりとりしています。

試合の打ち上げでカラオケに行ってお酒を飲んじゃったり（もう時効ですよね^^;）、成績も下から数えた方が早いという感じで、親に心配や迷惑かけることばかりやっていました。

それまでの反動が一気に出ちゃった感じですね。

高校卒業の進路についてはいろいろ悩んでいたんですが、部活を引退してから目標が明確に決まりました。

それは学校の先生になること。

当時の成績では大学進学はかなり厳しかったんですが、そこは持ち前の努力と根性で追い込みをかけ、なんとか私立の大学に追加で合格することができたのです。

人生はいつからでも変えられる

しかし、大学への入学を目前にしたときに、我が家の家計がとても苦しい状況にあることを知りました。

それでも何とか学費を工面してもらい、私は予定通り大学へ入学できたことにはとても感謝しています。

大学時代は福岡で一人暮らし。バイトをしながら勉強は真面目にやりました。

夢をかなえるためではありましたが、両親に恩返ししなきゃという気持ちもかなり強かったです。

クラスメイトやバイトの仲間、学校の先生にもわりと恵まれていて、学生生活はとても充実していました。

しかし、気が付いたら摂食障害になっていたんです！

暴飲暴食してそれを全部吐き出す…当時は摂食障害という言葉を知らず、ずいぶん後になって知りました。

教員採用試験に対するプレッシャーと落ちたらどうしようという不安。

高校時代から付き合っていた彼氏とうまくいってなかったこと。

小さい頃からの積もり積もった自分に対する自信のなさ。

そういうのがごちゃ混ぜになって、摂食障害という形で現れたんだと思います。

人生はいつからでも変えられる

しかし、そんな自分の状態に気づかないふりをしたまま、また努力と根性で乗り切り、教員採用試験に一発合格してしまったのです。

これで親に恩返しができる！

そう思って地元に戻ったのですが、それからさらに辛く苦しいことが起こるとは思ってもいませんでした。

## ■ 大人になっても苦しむ日々

### 教員時代：心と体がもう限界…うつ病発症

配属が決まり、私は中学 1 年生の担任として教員生活をスタートすることになりました。

今までいろいろあったけど、一つの大きな目標を達成できた！という自信が少しはもてるようになっていました。

しかし、いざ働き始めると思っていたよりもかなりハードな仕事だということがわかりました。

今の私ならうまくやれるとは思いますが、当時の私はまだまだかなりの完璧主義。

授業で使うプリント 1 枚作るだけでも、細かいところまで考えすぎたり、書類を書くのにも余計なところに力を入れすぎたり…

授業以外にもいろんな仕事があるし、中学校だったので部活動の指導や練習試合の手配まで、本当に休む暇がありませんでした。

人生はいつからでも変えられる

学校を出る頃には日付が変わっていた、なんてしょっちゅう！それから家に帰ってまた残った仕事をして、3時間だけうたた寝してまた出勤する、という毎日。

車で40分ほどかけて通勤していたんですが、運転しながら朝ご飯を食べて、化粧して、信号待ちで本気で寝てしまったこともあり、あの時はさすがにゾッとしました。

ただ、上司や同僚、そして子ども達や保護者の方には本当に恵まれていたし、若さもあって持ちこたえられたんだと思います。

翌年2年生へ担任を持ちあがり、また1年が過ぎ「次はいよいよ3年生だ！」と気合を入れたその時。

辞令がおりました。

別の学校へ転勤です。

初任者で、わずか2年で転勤ってあまりないことなので、私も周りもびっくり。

まるで子どものように職員室で泣き崩れてしまいました。

しかし、辞令をひっくり返すなんてことはできません。4月1日から気持ちを入れ替えて、新しい学校へ行きました。

また1年生の担任からスタートです。新たな気持ちで頑張ろうと思ったのですが、新しい職場では人間関係に悩まされることになったのです。

人生はいつからでも変えられる

これも今の私だったらうまくやっていける自信がありますが、あの頃の私には無理だったのです。

なぜなら、心と体が整っていなかったから。

先生のお給料は良かったし、公務員で安定しているから経済的な不安はありませんでした。

でも、お金はあっても幸せじゃなかった。自分の心と体を労わるということを、全くやっていなかったからです。

極度のストレスからかなりのお酒を飲んだり、一時期落ち着いていた摂食障害を再発したり。

せっかく苦労して稼いだお金を、心と体が不健康になることにお金を使い、さらにストレスを激増させるという悪循環にはまってしまいました。

気が付くと微熱と下痢が 1 か月以上続いていて、ある日とうとう起き上がれないほどの腹痛に見舞われてしまったのです。

病院へ行って検査しても特に異常はなく、見かねた友人が私を心療内科へ連れて行ってくれました。

お医者さんからは「今すぐ仕事を休んでください」と即ドクターストップ！

心と体が限界を感じ必死で SOS を出していたのです。

だけど、私はそれに気づけなかった。

人生はいつからでも変えられる

いや、うすうす気づいてはいたけど、見て見ぬふりをしていたのかもしれませんが。

それから 1 年半ほど休職し、途中復帰したのですがやっぱり戻れず、結局は退職することになりました。

小さいころからいっぱい頑張ってきたのに。

あれだけ親に苦勞させて大学に行かせてもらったのに。

安定した仕事に就けて親孝行できると思ったのに。

自分のことが本当に情けなかったです。

教育というのはとてもやりがいがあるし、社会に貢献できる仕事だと思います。

「誰かの役に立つ」ということは生きがいにもなるはず！と信じていたのですが、まずは自分が健康で心が満たされていないと、周りに貢献したいというエネルギーもわいてこないんですね。

もう一度やり直す気力は、もう残っていませんでした。

そんな時母が「中国に行っておいで」と背中を押してくれたんです。

実は高校～大学時代に 2 度ほど中国に行く機会があり、私はすっかり中国の魅力にとりつかれていました。

人生はいつからでも変えられる

いつか長期で行きたいな…と思っていた気持ちを母は知っていたんですね。

環境を変えれば心が元気になれるかもしれない！そう思った私はわずかな貯金を手に単身中国へ渡りました。

27歳の夏でした。

### 中国留学～国際結婚：家庭を持てば幸せになれるはず…

中国上海での留学生活がスタートしました。

私のことを誰も知らない場所での新生活は、気持ちがとても楽で、楽しくて、毎日が刺激的でした。

中国語が合っていたこともあり、1年半の語学留学を経て医療通訳の仕事に就くことができました。

外科医をしていた元夫とは、医療通訳の仕事をしていたときに出張先の病院で知り合ったんです。

やりがいのある仕事に恵まれ、ときめきもあり、私の心はだいぶ元気を取り戻していました。

しかし、夜中の対応などもあり勤務時間はとても不規則、その割にはお給料がすごく安かったです。

留学生活で貯金はほぼ使い果たしていたので、節約の日々でした。

そんなとき、所属していた会社の経営が危ういということが発覚。

人生はいつからでも変えられる

次の道を探さなければいけなくなったのですが、そのときすでに 30 歳。

ネットサーフィンをしていたときにふと「ワーキングホリデー」という文字が目にとまったんです。

よく見てみるとワーキングホリデービザが取れるのは 30 歳まで！？これは行くしかない！と思い、医療通訳の仕事を辞めてニュージーランドへ飛びました。

最初の 3 か月間はホームステイをしながら語学学校へ通いました。

まったく違った文化の中で、世界中から集まったメンバーと一緒に過ごす毎日は、とても刺激的で「みんなちがってみんないい」を強く実感する貴重な体験となりました。

中古車を買って一人旅をしたり、日本食レストランでバイトをしたり、知らない人と一緒にシェアルームに住んでみたり。

壮大な自然に触れ、人々の温かさに触れ、私の心と体はずいぶん元気になっていました。

しかし、お金がなかった！

貯金を食いつぶす生活。ワーホリが終わった後どうするかという将来への不安がいつも付きまとい、心からニュージーランドの生活を楽しめていない自分がいたのです。

そして、とうとう貯金を使い果たし、予定より 3 か月早く帰国。日本で再就職するつもりはなかったし、元夫との遠距離

人生はいつからでも変えられる

恋愛は一応続いていたので、すぐに中国へ戻って仕事を探しました。

心と体が元気でも、やっぱりある程度のお金がないと疲れちゃうな…としみじみ感じました。

中国へ戻ってしばらくしてから、元夫と結婚。第1子を授かりましたが妊娠12週で流産。

長年の不摂生、暴飲暴食…若さで何とかこなっていたものの、私の体の中身は不健康そのものだったと反省しました。

2009年に無事、長男が生まれましたが、その後二度目の流産。

2011年に長女が元気に生まれてきてくれましたが、さすがに「ちゃんと健康のことを考えなきゃいけない」と思い始めました。

でも、何をどうしていいのか、何から始めたらいいのかわかりませんでした。

栄養や食事に関すること、添加物に関すること、病気や薬に関すること、何もかもに対してあまりにも無知だったのです。

冷え性だから生姜を多めにとろう。  
なるべく睡眠のリズムを一定にしよう。  
冷たい飲み物じゃなくてお白湯を飲もう。

これくらいしか思いつかず、ワンオペ育児の忙しさにかまけて積極的に学ぶこともしていませんでした。

人生はいつからでも変えられる

元夫は外科医だったんですが、今思えば栄養や食事にはかなり無頓着で、好きな物を食べたいときに好きなだけ食べるという人でした。

私が熱を出して寝込んでいても、自分が食べたい油ギトギトの炒飯を大量に買ってきてくれたり。

後でまた述べますが、アスペルガーという特性もあってのことだったんだなと、かなり時間が経ってから納得がきました。

しかし、反省すべきなのはやっぱり自分自身の考え方や行動です。

元夫がお医者さんだから、病気になればすぐに診てもらえるし、薬も簡単に手に入るから任せておけば安心♪

こんなお気楽なことを考えていたんですよね。頭の中お花畑もいいところですよ。

そんな変な安心感もあってか、自らきちんと学ぼうともせず、添加物たっぷりのめちゃくちゃな食事を続けていたせいで、いつもイライラ、カリカリ。

常に体がだるくて睡眠時間は取れても寝た気がしない。極度の冷え性で毎年霜焼けができる、という状態がずっと続いていました。

この時期、私はオンラインでの仕事を始めていたこともあり、経済的な不安はそこまでありませんでした。

しかし、元夫への何とも言えない違和感、外国での超絶なワ

人生はいつからでも変えられる

ンオペ育児、力仕事でも中国語での難しい手続きも全部一人でこなす毎日。

いろんなことが重なり、いつの間にか心身の不調が常にあることが当たり前となっていて、とても幸せを感じる余裕がなくなっていたのです。

そんなある日、元夫が突然「日本の離島に住んでみたい」と言い出したのです。

私は中国の教育に疑問を感じていて、できれば子どもは日本で育てたいという思いがあったので、夫の仕事がなくなるのは不安でしたが良いチャンスだととらえました。

それと、子どもはずっと3人ほしくて、その思いをかなえられるチャンスも到来！

中国だといわゆる「一人っ子政策」で外国人でも3人目を生むのは無理だったのですが、日本だと何も問題ありません。

その思いを元夫に話し、移住の話が出始めたときから妊活を開始。無事に末っ子が生まれ、2007年2月に家族5人で日本へ移住しました。

移住を決めてから準備期間が1年半ほどあったのですが、元夫は日本での生活に向けて日本語を勉強するのかと思いきやそこまで気合が入っている様子もなく。

仕事どうするんだろう…といろいろ話をもちかけても、会話がキャッチボールにならなかつたんですね。

いざマイホームを売却して引っ越しの準備を始めた時も、積

極的に動こうとせず、荷造りはほとんど私一人でやりました。

荷物を出す直前になって、山積みの洋服を持ってきて「これも送って」と突然言ってきたり…一緒に過ごす時間が増えれば増えるほど、意味不明な言動が目立つようになり、元夫に対する違和感は大きくなるばかり。

「きっと日本へ行って新生活が始まれば変わるはず！」私はそう信じていました。

## 日本への移住：パートナーはアスペルガー？子どもは自閉症？

日本へ到着して最初の 1 か月は、私の実家に住まわせてもらいました。

その間、当然元夫は必死に日本語の勉強をしたり仕事を探したりするはず！と誰もが思っていたのですが、私の両親の前でも毎日ゴロゴロと寝転がってスマホ三昧。

さすがに私の両親も私も元夫に対するイライラが募り、何度も言い争いになったことがあります。

いつまでも両親に迷惑をかけるわけにもいかず、移住先として選んだ五島市という離島で住まいを見つけ、2007年4月に引っ越しました。

元夫の日本語は、とても仕事ができるレベルではなかったので、一人福岡の語学学校へ。

人生はいつからでも変えられる

この時から実質シングルマザー状態での新生活がスタートしたのです。

引っ越しや新生活に多額の貯金を使い果たし、さらには元夫の語学学校の学費と生活費まで。予想以上の出費となり家計を圧迫しました。

私はさっそく「求職中」ということで下2人の子を保育園へ預け、ハローワークに通いフルタイム正社員の仕事を探しました。

しかし、小さな島で、しかも親や親せきなど頼る人もいない乳飲み子を含む3人の母がまともに働ける会社を探すのはとても困難なことだったのです。

ハローワークの担当者の方も「うーん…厳しいですねえ」となるほど。応募しても書類選考で落とされるという状況でした。

教員免許を持っていたので学校で働くという選択肢もあったのですが、うつ病になったあの頃の激務やトラウマがまだ残っていて、とてもワンオペで子3人を育てながら教員をするのは難しいと思い断念。

このままではただ貯金を食いつぶす日々です。

そんなある日、図書館で一冊の本が目にとまりました。内容

人生はいつからでも変えられる

はインターネットビジネスに関するもの。

幸い私はパソコンがわりと得意で、中国にいた頃からオンラインで翻訳やライターの仕事を経年やっていました。

物理的にもお勤めは難しいと判断し、腹をくくりました。

「ネットビジネスで生きていこう」と。

元夫は当てにならない。私が大黒柱となって子どもたちを食べさせていこう！そう心に誓い起業しました。

しかし、肉体的にも精神的にも経済的にも、誰にも頼らず一人でやっていくというのは、想像以上に辛く大変なことだったのでした。

この時すでに幸せを感じる余裕なんて微塵もなかったのに、私の生活はさらに壮絶なものとなっていくのでした。

### **幸せな離婚：待っていたのは壮絶すぎる子育て…**

それから私は web ライターや翻訳をしながら、様々なネットビジネスに挑戦していきました。

起業して 7 か月ほど経った頃、元夫が福岡の語学学校から五島へ戻ってきました。幸いすぐに正社員の仕事が決まったのですが、お給料はかなり安くて家計は火の車。

人生はいつからでも変えられる

さらに、中国にいた頃から何となく抱いていた違和感はますます大きくなっていました。

ちょうどその頃、長男の発達のことを気になり発達障害に関するいろんな本を読み漁ったり、学校の先生に相談したりしていました。

ある日長男の先生から「ひょっとして、お父さんも同じような傾向がありませんか？」と言われたことがきっかけとなり、自分なりにいろいろ調べてみたところいきついたのがアスペルガー。

「これって、元夫に当てはまることばかり…」

発達障害に詳しい人にも相談してみたら「間違いなくアスペルガーだと思います」とのこと。

結婚して 10 年間抱いていた違和感はこれだったのか！！！！

衝撃を受けました。

今まで何も知らず、気づかず、ずっと苦しんできたのは私のせいではなかったんだ。

少しほっとした気持ちもありましたが、元夫はその頃日本での生活でストレスも感じていたのか、長男にしょっちゅう手を挙げるようになっていたのです。

人生はいつからでも変えられる

長男長女のお迎えを頼んでも、歩きながらスマホに夢中になる元夫。子ども達はあきれて結局自分たちだけで帰って来たり、元夫は転んでけがをしたり泥だらけになって帰って来たり。

末っ子の子守をお願いしていても元夫はスマホに夢中で、気づいたら末っ子が玄関から転落しそうになっていたり。

子ども達を頼んで私一人買い物に出かけると、元夫と長男がバトルになり、長男が泣きながら電話をかけてきたり。

そんなことがしょっちゅう起こり、とても気が休まる暇がありませんでした。

長男は発達検査を受けたところ、はっきりとした診断はつかなかったもの「自閉スペクトラム症の傾向が強い」とのこと。そのうえ、アレルギー体質も深刻な状態。

元夫にも相談しましたが「長男は何も悪いところなんてない。普通だ！」の一点張り。さらには「君が甘やかすからこんなふうになるんだ！」と私のせいにされる始末。

私と長男は知らず知らずのうちに「カサンドラ症候群」と言われるうつ状態のようになっていたのです。

そしてある日、長男が泣きながら私にこう言いました。「お母さん、頼むからお父さんと離婚して！そうじゃなきゃ僕が家出する！」と。

人生はいつからでも変えられる

その瞬間「私が子ども達を守らなきゃ！」と再び腹をくくることになったのです。

元夫とは早急に別居し、数回の話し合いを経て無事に離婚することができました。これまでの苦しみを知っていた友人たちからは「おめでとう！今までよく頑張ったね！」と祝福のメッセージがたくさん。

心に重く重くのしかかっていた問題が解決し、新たな気持ちで再スタートを切ったわけですが、やはり大きな問題となったのがお金です。

元夫からの養育費は雀の涙程度。それも途切れ途切れで、ある日とうとう入金が完全にストップしました。

「お金がない」という恐怖と不安がいつも付きまとい、節約をしながら様々なビジネスにチャレンジする日々。

当時は時間の使い方や正しい努力のしかたを知らなかったため、体の健康へ大きな影響が出てきました。

心が軽くなったのにお金と健康がないと何にもならない！  
今はとにかくお金を稼ぐしかない！

もうろうとする頭で、家事と育児をこなしながら、空いた時間で限界まで仕事をする。

常にだるい、常に眠れない、常に栄養状態が悪い…の悪循環。

人生はいつからでも変えられる

また、末っ子が自閉スペクトラム症、ADHD、重度知的障害などの特性に加え難治性のてんかんがあることがわかりました。

毎日のように癇癢を起こし、わけのわからないパニックで私やきょうだいに暴力をふるい、あらゆる物を投げまくり、奇声を発して家から飛び出していく…

夜中や早朝に突然飛び起きて大声で叫んだり、泣き出したり…

気軽に頼れる人もいないし、離島の福祉サービスには限界がある。

一日一日を何とか生き延びるので精一杯でした。

私の人生史上、心と体とお金の健康のバランスが最悪な状態だったと思います。

その頃の記憶は途切れ途切れになっていて、とにかく気力を振り絞って、ただ何とか生きてきたという感じです。

ある日、発達障害の子育てを孤独に頑張ってきたお母さんが、自分の子どもを殺めるというニュースを目にしました。

それまで、いろんな虐待のニュースを聞くたびに「こんなことするなんてひどい！」と思っていたんですが、その時の私は「このお母さんの気持ちができるかも…」と思ったのです。

そんな感情を抱いてしまった自分にゾッとしました。

ふと気が付けば、髪もボサボサ、肌もぼろぼろ、服は毎日ジャージに T シャツ、泥だらけのスニーカーでおしゃれとは無縁の生活。

自分のやりたいこともわからない。  
食べたい物さえわからない。  
楽しみが何もない。  
自分のことは全部後回し。

私は何のために生まれてきたの？  
ずっと死ぬまでこうやって生きていくの？

そして、心から「このままじゃイヤ！家族みんな幸せになりたい！！」「こんな思いをするママを減らしたい！みんなと一緒に笑顔で幸せになりたい！」と強い強い気持ちが湧き上がってきました。

それから、ビジネスのことはもちろん、自己啓発、心理学、引き寄せの法則、潜在意識、栄養や食事、病気や薬、発達障害、療育…とにかく心と体に必要だと思ったことを片っ端から学んでは実践していったのです。

そのうち「子ども達を変えようと思う前に、ありのままの自分を認めて、自分の心身の健康を優先した方が良い！」ということに気づきました。

人生はいつからでも変えられる

生活習慣やリズムを見直し、プチ断食を取り入れ、海外のサプリもたくさん飲んだし、健康食品もあれこれ試しました。

小麦粉や砂糖、食品添加物をできるだけ控えるなど「良い物を入れるよりも、不要な物を取り除く」ということも学び意識し始めました。

まずは自分を実験台にし、効果が感じられたことを子ども達にも試していったのです。

すると、少しずつ、本当に少しずつですが、私の体調がよくなってきました。

熱を出して寝込んだり、お腹を下すということが激減したのです。

体調が良くなると、心の状態も少しずつ良くなっていくんですね。

もっと健康になりたい！もっと幸せになりたい！という前向きな気持ちがどんどん大きくなっていきました。

そして、子どもたちの中ではまず長男が変わってきました。

いつもとがった目をして暴言を吐きまくり、年中アレルギー性鼻炎でくしゃみ鼻水が止まらない状態だったのが、少しずつ穏やかになってきたのです。

この変化にはとても驚きました！

人生はいつからでも変えられる

不調が出てきてから対処するのではなく、体の中から、根本から改善して不調にならないように心がけることが大事なんだということが、やっとわかってきました。

そして、ママが軽やかに笑っていれば家庭はうまくいく！ということも。

しかし、私の長年の悩みだった冷えと不眠がなかなか良くなるということが、とても気になっていました。

それに、末っ子へ飲ませていた抗精神病薬と抗てんかん薬の副作用がどうしても心配で…「もっと他にできることはないかな」とあれこれ探していたときのこと、運命的な出会いがあったのです。

## ■ ドテラとの出会い

### ミネラルと1滴のオイルで私に起きた奇跡

「ドテラのオイルを試してみると良いかもしれません！」

「ドテラって知ってますか？ぜひ調べてみてください！」

2021年の秋から YouTube で、2022年の春からインスタも使って末っ子の壮絶な育児について発信を始めました。

少しずつ見てくださる方が増えてきて、あちこちから「doTERRA (ドテラ)」とという言葉が耳にするようになって

人生はいつからでも変えられる

たんです。

ドテラっていったい何なんだろう？

ネットで検索してみると、エッセンシャルオイルや日用品を扱っている会社だということがわかりましたが、どこで買えるのか、何をどう試してみたらいいのかよくわかりませんでした。

ある日、末っ子が高熱を出して辛そうにしている様子をSNSで発信したところ、インスタで知り合ったお友達が「エッセンシャルオイルとミネラルを送るから使ってみて！」とサンプルを送ってくださったのです。

ちょうど同じくらいのタイミングで他の方からも「てんかんに良い働きをされると言われるオイルがあるので試してみませんか？」といくつかサンプルをいただきました。

小さな小瓶に入ったラベンダーのオイルを手に1滴垂らし、鼻に近づけました。

「これは…何なの？」

以前からアロマには少し興味があって、市販の物を買って試したことがありましたが、どうしても「臭い」と感じてしまい、結局使いきれずに捨ててしまったことがあったんです。

「ドテラのオイルは今までのオイルとは全然違う…」

オレンジ、レモン、ペパーミント、フランキンセンス、私は次々に小瓶を空けて香りをかいでいきました。

人生はいつからでも変えられる

その時直感で「これは何かが起きるかもしれない」と思いました。

「まずは、ママがこんなふうに試してみてください！」

言われるがまま、ミネラルを飲み、ラベンダーオイルを寝る前に首筋につけました。

その頃お通じは元々良かった私ですが、ミネラルを 1 本飲んだ翌日、いつもにも増して調子がよく、不要な物が出ていった！という感じを体感しました。

そして、一番驚いたのが睡眠です。

それまでは、どんなに体が疲れていても、ゴキブリが這う足音でもすぐに目が覚めるような敏感さで、睡眠の質は控えめに言っても最悪でした。

一緒に寝ている子どもの寝相が悪いこともあり、授乳中でもないのに夜中に何度目が覚めていたことか…

それが、オイルを使い始めて 1 週間ほどで朝までグッスリ！

「たまたまでしょ…？」

今まで睡眠の質を上げるために、いろんなことを試してきたけど、これと違って効果を感じられるものはなかったのです。

しかし、翌日も、その翌日も…

気が付いたら、ドテラのエッセンシャルオイルを使い始めてからというもの、ずっと毎日グッスリ眠れているんです。

人生はいつからでも変えられる

グッスリ眠れるから朝の目覚めもスッキリです。

睡眠がしっかりとれているから、昼間に眠くなることもありません。

集中力もアップするから仕事や家事の効率も爆上がりです。

「寝るってこういうことだったの!？」

もう何十年も薬以外でグッスリ眠れたことがなかったので、それはそれは衝撃でした。

しかも、1日2日ではなく毎日続いている…

睡眠の質が上がると心と体が元気になります。

心と体が元気になると波動が高く強くなる。そうすると、同じような高くて強い波動を持った人や事柄が引き寄せられるのです。

ビジネスも上手くまわりだし収入も増える。経済的に余裕が生まれると心と体が本当に求めている良い物を買えるようになる。

そして心と体がますます元気になる。自分に対してはもちろん、子どもたちに対してもイライラすることがなく、いつも穏やかな気持ちでいられる。

人生はいつからでも変えられる

精神的な余裕が生まれると、周りや社会に貢献したいという前向きな気持ちが芽生えてくる。

私がドテラに出会ってからわずか 3 か月ほどで、このような良い循環が生まれ、あっという間に「私の人生史上最高の状態」となったのです。

これは本当に何かが起きるかもしれない。

直感が確信に変わりつつあるのを感じました。

それから、私はドテラの製品を子ども達にも積極的に使っていきました。

## 子ども達に起きた奇跡

### 感覚過敏の長男とエッセンシャルオイルでスキンシップ

ドテラと出会う前から少しずつ変化を感じていた長男ですが、小さい頃から感覚過敏、嗅覚過敏、食わず嫌いなどがあり、子育てにはとても苦労してきました。

特に“におい”に対してものすごく敏感で、本をにおいで嗅ぎ分けたり、「この場所は赤いにおいがする」とか「白いシートは大丈夫だけど、黒いシートの車は臭い」など、私が感じたことのない不思議なことをよく言っていたのです。

感覚過敏は特に首回りがひどく、散髪のたびに泣き叫ぶのがとてもかわいそうでした。

なので、「子育てにはスキンシップが大切」なんて言われても、そう簡単に触れることができなかつたんです。

以前は私も発達障害に対する知識や理解が不足していたこと、自分自身が整っていなかつたこともあり、長男とはかなり衝突しました。

そんな長男に初めてドテラのエッセンシャルオイルを嗅がせたとき「うん、悪くない」と言いました。（これ、彼が発する最大の褒め言葉！）

長男が特に気に入っているのはフランキンセンスやコパイバなど木の香りです。

学校でもうまく適応できないことがあり、小学校 5 年生の頃から週 1 回の通級指導教室に通い始めた長男ですが、今では学校でもとても穏やかに過ごせるようになりました。

毎朝頭頂にフランキンセンスを落とし、首筋や背中にも塗って軽くマッサージ…ビックリでしょ！触れても大丈夫なんですよ！

食事に関してはまだまだ食わず嫌いで、家では特に「美味しい」とわかっている物しか口にしません。プロテインや料理などに植物系ミネラルを混ぜて毎日口に入るようにしています。

この書籍を執筆している時点で、長男は中学校 1 年生。

思春期真っ只中の男子ですが、会話も多く毎日いろんな話をしてくれますし、大好きなピアノに熱中して生き生きと過ごしています。

人生はいつからでも変えられる

## 長女の不登校

小さい頃から手のかからなかった長女。

何でも自分でできるようになって、人見知りもせず積極的に  
どんどん外へ出て行って誰とでも仲良くできるので、私にべ  
ったり甘えることがあまりありませんでした。

弟の面倒もよく見てくれるし、私が困っていたらすぐに手伝  
ってくれるし、憎たらしいことなんて一言も口にしないとも  
優しい子です。

お勉強はそれほど得意ではありませんが、学校での評価はか  
なり高くほとんど休んだことがなかった長女が、5年生の12  
月、ある日突然学校へ行かなくなりました。

お友達や先生とのトラブルなど、人間関係の問題があるわけ  
でもなさそうで…

そのちょっと前から「学校イヤ」ということが多く、気には  
なっていたんですよね。

今まで「お母さんに心配かけないように」とたくさん頑張っ  
てきたことが、ある日を境にあふれ出したのだと思います。

以前の私だったら、きっと心がざわざわして「何とかして学  
校へ戻れるようにしよう」と頑張っていたはずです。

しかし、今の私は全く問題視することなく「大丈夫」と心か

人生はいつからでも変えられる

ら思えています。

それどころか「長女が素直な気持ちを出せて良かった！」「これは長女との時間を楽しめるチャンスだ！」とも。

ドテラ製品を使い始めてから、私は体だけではなく心も整ってきました。自分軸が揺らぐことなくしっかりと立っているというか。とにかく、ブレないんです！

毎日、長女の好きな柑橘系のオイルや、森の音、アロマタッチの8本のオイルを塗りながら、長女と触れ合っています。

時間がかかってもいいから、彼女が自分の力で動けるようになるまでじっくり見守ろうと思っています。

長女はカシス味のミネラルが大好きで、毎日飲んでいます。体がしっかり整っていれば、心もきっと大丈夫！

### 末っ子の抗精神病薬をストップ

私の発信を以前から見てくださっている方は、末っ子の変化に驚いていることだと思います。

我が家の末っ子は1歳半健診で発達の違いを指摘され、2歳になったばかりの時に発達外来を受診。「明らかに発達に遅れがあります」と言われました。

初めて診察室に連れて行った時の光景は今でもハッキリ覚えています。

末っ子は先生のパソコンケーブルを引っ張り、書類とスマホをぶちまけ、ベッドによじ登って飛び跳ね、診察室の奥のカ

人生はいつからでも変えられる

ーテンを開けて別の部屋へ走り抜け…

もう先生にも看護師さんたちにもかなり迷惑をかけてしまい、逃げ出したい気持ちになりました。

人に興味がなく、気になる物や場所へまっしぐら！家の中でも外でも一瞬も目が離せない状態だったのです。

4歳～5歳にかけて、癩癩やパニックと同時に他害がひどくなり、私の腕は引っかき傷や噛みつかれた跡がいっぱい…とても人には見せられない状態でした。

もうあまりにもヘトヘトで、自分ではどうすることもできなくて、5歳になってすぐの頃、先生に相談し薬を使うことにしたのです。

本当は6歳からと言われている抗精神病薬を5歳の子どもに飲ませることは、私も抵抗がありました。

かなり葛藤しました。

でも、限界ギリギリまで追い詰められていたのです…

末っ子に抗精神病薬を飲ませると、薬が効いている間はおとなしくなりました。

しかし、薬が切れるとまた暴れ出します。

翌月、また先生に相談しますが、先生ができることは薬を増やすことしかありません。

そうやって、毎月毎月少しずつ薬の量が増えていきました。

人生はいつからでも変えられる

その間、私は薬についても勉強を始めました。やっぱり薬は怖い…

私は 20 代の頃にうつ病を患って、当時かなりの抗精神病薬を飲んでいたことを思い出しました。

しかし、その頃の記憶がかなり断片的でよく思い出せないんです。ハッキリ覚えていることと言ったら、薬を飲んだ後にフラフラになっていたことくらい。

やっぱり薬は怖い…

末っ子の表情を見ていると、薬が効いているときと切れた時の差が激しいことは明らかでした。

「薬をやめて、ありのままの末っ子ともう一度しっかり向き合おう。」

2022 年 8 月、約 8 か月飲ませていた末っ子の抗精神病薬をストップしました。

「また暴力が酷くなるのか」と思うと、正直怖かったです。ちょうどその頃、ドテラと出会ったのです。

本格的にドテラの製品を使い始めたのが 2022 年の 9 月から。

末っ子には主にフランキンセンス、コパイバ、インチューン、クラリカーム、アロマタッチ 8 本のオイルなどを毎日使っています。

人生はいつからでも変えられる

末っ子もにおいに敏感なのですが、エッセンシャルオイルの香りを嫌がることはありません。

植物系ミネラルはカシス味をそのまま飲んだり、料理にたっぷり混ぜて食べさせています。

ドテラ製品の詳しい使い方を話すと、それだけで 1 冊の本が書けそうなくらいなので、追い追いメルマガでもご紹介していきますね。

こちらのインスタでも引き続き発信していますので、ぜひチェックしてください。

→[中村聖子/自由に軽やかに羽ばたく人生](#)

今でも多動なことは多動ですが、以前のように癇癢やパニックを起こして大暴れしたり、暴力をふるうことがなくなりました。

いちばん嬉しかったのは、私の目を見て「お母さん」と呼んでくれるようになったこと。

他にも、自分で自分の気持ちを切り替えることができるようになったり、言葉も増えて意思疎通ができるようになったり。

保育園の行事にも参加できることが増え、先生方も喜んでくださっています。

他にもたくさんたくさんあるのですが…末っ子の変化は表情を見れば一目瞭然だと思えます。

2021年9月にYouTubeを始めたばかりの頃の様子と、2022

人生はいつからでも変えられる

年 9 月以降の様子を、ぜひ見比べてみてください。

→[でこぼこチューブ](#)

「やっと見つけた！」

今までいろんなことを試してきましたが、やっとこれだ！と思うものに出会えました。

天然かつ純粹で、家族みんなで安心して使えて、心と体が土台からしっかり整う。

使うたびに幸せを感じる。

自分の食べたい物さえわからないほど死にかけていた私の感情が生き返りました。

この書籍を執筆している時点で、ドテラを使い始めて約 4 か月が経とうとしています。

ドテラの製品が素晴らしいことはすぐに実感できましたが、ただ使うだけではここまでの感動は得られなかったと思っています。

その理由について、次の章でお伝えしていきますね。

## ■ 私がドテラを伝えたい理由

## ドテラって怪しいの？

新しいことを始めようとするとき、人は誰でも不安な気持ちになりますよね。

私も当然、多少の不安を抱えながら調べました。

ネットで「ドテラ」と検索窓に入力すると、次に続くキーワードとして「怪しい」という言葉が自動で表示されました。

なるほど、「ドテラ 怪しい」で検索する人がいるんだ…多分みんなネットワークビジネスだということが気になるんだらうな…ということがわかりました。

私は長年 web の仕事をしてきたので検索結果を見て「ふむふむ、このキーワードをタイトルに入れて記事を書けば、個人ブログでも上位表示されやすいのね」、「なるほど！こっちの商品へ誘導するための記事なのね」と思いながら一通り目を通しました。

専門的な話は長くなるのでここでは避けますが、こういうのって結局自分で使ってみてどう感じるか？自分の判断で何を選ぶのか？が大事だと私は思っています。

例え同じ製品を使ったとしても、その人のこれまでの生活習慣や普段の食事、体質や持病があるかどうかによって、体感は全然違ってきます。

なので、私はしっかり学びながら使っていて感じて、自分の意志で選びたいと思ったのです。

では、ドテラについて正しい知識を得るには、どこでどうやって学んだら良いのかな？と思っていたところ、学びの場はすでに用意されてありました。

## ドテラは誰から伝わるかが大事

私にドテラを伝えてくださった方は、まず「ドテラのことをきちんと知ってほしい」ということで、会員登録をする前に何度もメッセージのやり取りやZOOMでお話をする時間を作ってくださいました。

そのお陰で、きちんと理解して納得したうえでドテラ生活を始めることができました。

この登録前のお話がなければ、私のドテラに対する捉え方が今とは違っていたと思います。

ドテラ製品の使い方は決して難しくはありません。

「一家に一人ホームセラピストを！家庭の中で健康管理ができる人を増やし、世界に癒しを届けたい。」

ドテラの家はこういう思いで誰もが簡単にできる製品を、家庭へ届けてくれています。

だから、私みたいにズボラで適当な人でも、シングルマザーで毎日ドタバタしていても、特別な資格がなくても、難しくないので使い続けることができているのです。

しかし、「頭痛のときはペパーミントオイルをこめかみに塗ればいいのね。」それだけでは、あまり意味がないなという

ことがわかりました。

どうしてそう思ったのかと言うと、私自身がドテラの「健康哲学」であるウェルネスピラミッドを学び、「体が **SOS** を出したときに、ただその症状に対処するだけでは根本からの改善にはならない」ということがきちんと理解できたからです。

私はドテラを始める数年前から、あらゆる学びや実践をしていて、自分でもかなりの健康オタクだと思っていましたが、どれも断片的な知識ばかりで自分の中でしっくりいってなかったというか…

それが、ドテラの健康哲学を学んで、ようやく点と点がすべて繋がった気がしました。

私が早い段階で、この健康哲学をしっかり学べたのには理由があります。

それは、私にドテラを紹介してくださった方との素晴らしいご縁です。

私は運よく「日本ホリスティックアロマライフ協会」に所属している方からご紹介いただけただけのお陰で、健康や栄養に関するスペシャリストから直接、しかも無料でたくさんのことを学ばせてもらっています。

日本ホリスティックアロマライフ協会というのは、ドテラ製品の使い方を教え、人・社会・地球に貢献する人材を育成している協会です。

この協会がとても大切にしているのが教育。

よい製品をいくらたくさん持っていて、それらを正しく使いこなせないと意味がありません。

「情報に基づいた自己管理ができるようになってほしい！という思いで週3回、無料で勉強会を行っているんですよ。」と協会代表の登寿美子先生はおっしゃいます。

また、個別の相談に丁寧に乗っていただけるのも非常にありがたいです。

- ・私がこれまでどういう生活をしてきて、何を大事にしたいのか？
- ・家庭の状況や家族の健康状態で気になることは？
- ・1か月後、3か月後、1年後にどうなりたいのか？

という話をしっかり聞いてくださったうえで

- ・最初はこのセットからスタートすると良いかも！
- ・(1か月後に体調の変化などを見て)次はこの製品をプラスすると良いよ！
- ・この製品が必要かなと思ってたけど、いらなくなったね！

という感じで、一人一人の状況に合わせた細やかなアドバイスをしていただけるので、たくさんある製品の中から我が家は何を選べば良いのか迷わずにすみしました。

子どもや私自身が不調のときも「こういうときどうしたらいいですか？」と尋ねると、すぐに「これとこれを使ってみて！」とお返事が。

ドテラ初心者で何もわからなかった私にとって、これほど心強いサポートはありません。

こうやって学びながら毎日の生活の中で使っていくことで、ドテラ製品に対する理解も、健康に対する理解も、ますます深まっていくのです。

子どもの命を守る一人の母親として、改めて健康について知識が得られたこと。そして、ドテラが家庭にあれば病院に行く前に私の手でできることがあるというのはとても心強いと実感しています。

つい最近も、長男に痛みをともなう目もらいが、末っ子に初めての蕁麻疹が出ました。

以前の私だったらあたふたしていたところですが、今では落ち着いて「まず、体の声を聞こう」と思えるようになりました。

そして、薬を使うことなくエッセンシャルオイルやミネラルの力にかなり助けられました。

私はドテラの製品だけではなく、同じグループで学んでいるメンバーさんたちにもとても感謝しています。

私より年上の先輩方もたくさんいらっしゃるんですが、みなさんお肌つやつやで生き生きとしています。

そんな姿を毎日のように見ているお陰で、私は生きることに對する考え方も変わりました。

ドテラを通じて一人一人が自分と家族の健康管理をできるようになり、医療から自立できる人を増やしていく。

人生はいつからでも変えられる

それが世界中へ豊かさと幸せを広げることになる。

こんな大切なことを学べる環境と偶然出会えたことに、感謝しかありません。

ドテラをこれから始めたいと思っている方は「誰から伝わるかが非常に重要！」ということをお覚えておいてくださいね。

## ドテラ社ってどんな会社なの？

私はドテラ社がどういう会社なのか、どういう人がどういう思いで経営しているのかを知ったことで、ますます製品に対する信頼度があがり、ますます好きになりました。

ドテラは2008年アメリカのユタ州で、わずか4人のスタッフからスタートしました。

日本へ上陸したのは4年後の2012年で、現在は世界各国にネットワークが広がっています。

ドテラが特にこだわっているのは、安全性と品質面で数多くの厳しいテストをクリアした純粋な「CPTG エッセンシャルオイル」のみを提供しているということです。

一般に出回っているエッセンシャルオイルは「天然」とか「自然」と言われているものでも、本当に純粋なものかどうかまでは検査されていない物が多いとのこと。

ドテラはエッセンシャルオイルの品質管理、維持のために様々な化学的検査を行っています。

人生はいつからでも変えられる

それだけではなく、オイルの原料となる植物の生育環境や条件にもこだわり、世界中の最適な場所から原料を調達しているのです。

原料の調達国の多くは発展途上国なのですが、ドテラが関わることで現地の雇用を促進し、経済的に豊かになる人々が増えています。

また、インフラの整備や学校・病院などの建設、災害時などの生活全般における援助も行っています。

我が家で毎日使っていて、家族みんなが大好きな「フランキンセンス」について、どこの誰がどんな思いで作っているのか。動画がありますので、ぜひご覧ください。

[Behind the Bottle : フランキンセンスの調達① \(ソマリランド地域\)](#)

[Behind the Bottle : フランキンセンスの調達②](#)

このように、ドテラ社は安心安全な製品を世界中の家庭へ届けると同時に、生産者へしっかりと還元、そして貧困に苦しむ人たちの生活改善や仕事復帰など自立の手助けもしています。

また、ドテラの支援活動は発展途上へ向けたものだけではなく、世界中へ広がっています。

東日本大震災の時には日本も大きな援助を受けました。

アメリカからの支援物資だけではなく、日本のドテラメンバーがエッセンシャルオイルを持って避難所を回り、不自由な

人生はいつからでも変えられる

生活で疲れた人々を香りで癒す援助活動が行われました。

ドテラは自然との共存も大切にしています。

オイルの原料を育てるための土壌や栽培方法、収穫方法にこだわり、自然の摂理にのっとって良質の植物を栽培するなど、地球の環境を重視したエッセンシャルオイルの研究開発が続けられています。

## ドテラをお仕事にすることは？

ドテラの製品は一般的なお店では販売されていません。

その理由は、一般的な製品とドテラの製品は流通の仕組みに違いがあるからです。

一般的な製品は、生産者からいくつかの中間業者を経てお店へ並び、私たちの手元へ届きます。

中間業者が入ることで、中間マージンが発生します。

製品をより多くの人に届けるためには、広告が使われることも多いですね。

広告にかかる費用はけっこう高いので、その分製品にかかる費用を安く抑えなければならない、という事情もあります。

エッセンシャルオイルの場合だと、コストを下げるためにいろんな混ぜ物が入り、純度が落ちるということが実際にあるのです。

人生はいつからでも変えられる

間に関わる業者が多くなればなるほど、高品質なものを安く提供するのが難しくなるんですね。

一方ドテラの製品は、生産者→会社→消費者へと、無駄な流通を省いているのでとてもシンプルです。

その理由は、高品質な物を低価格で消費者へ届けたいという思いがあるからです。

また、私たちがドテラの製品を購入することで、先ほどもお話したように

- ・生産者の雇用が保障される
- ・生産者が正当な収益を得られる
- ・発展途上国のインフラ整備などの社会貢献
- ・品質を守るための検査費用、研究費用の充実

ドテラの製品を生産している多くの発展途上国の人々にも利益がもたらされるようになっていきます。

私はドテラ社のこのような取り組みを知って、意識が変わりました。

世の中のマーケティングの仕組みや、流通形態のことも今まで全く知らずに買い物をしていたんだな…と。

一般的な製品の流通も広告も、必要なことだとは思っていませんし、決して否定をするつもりはありません。（私自身も広告の仕事していましたしね^^;）

どちらが良いとか悪いとかではなく、ドテラがきっかけとなって、まず世の中の仕組みを知ることができて良かったと思

っています。

最近はお店で買い物するときも「私が払ったお金は、あんな所やこんな所へ循環しているんだな〜」って考えるようになり、関わっているすべての人に感謝の気持ちが持てるようになりました。

さて、ドテラの製品は『生産者→会社→消費者』というシンプルなルートで流通しているので、一般的なお店で販売していないことがわかりました。

では、ドテラの製品はどうやって世の中へ普及しているのでしょうか。

それは、『人から人へ伝える』という方法です。

なぜこのような方法をとっているのかというと、売上を生産者と消費者へ還元するという理由以外に、もう一つ『人を大切にする』という理念があるからです。

ドテラの製品はとても高品質で安全なので、誰でも使いやすいというのが魅力なのですが、正しい知識を持って正しく使うことが大事です。

- ・まずは実際に試してみて香りや品質の違いを感じてみる体験
- ・エッセンシャルオイルなどの具体的な使い方をきちんと学べる機会
- ・権利的な収入を得て経済的に自立できる機会があること

紹介者さんを通じて、これらを一人一人丁寧に伝えていくことで、人々の生活をより健康に、より豊かにしていきたいと

人生はいつからでも変えられる

いう思いがあるのです。

ここで、ドテラの誕生やエッセンシャルオイルの魅力を綴った『「地球からの贈り物」ザ・ドテラストーリー』から、一部の文章を抜粋してご紹介したいと思います。

文中に出てくる「ロブ」と「エミリー」はドテラの創業者です。

---

このオイルのすばらしさや価値、使い方が分かる人たちの手に渡るには、どうしたらいいのだろうか…。

それぞれが考えをめぐらしているとき、ロブが言いました。

「これをお店の棚に置いても、人々はどのように使っているのか、わかるのだろうか？」

パンフレットや雑誌に載せる説明だけでは、フランキンセンスの力を人々に伝えることができるのだろうか…。エミリーも確かにそう思いました。きっとできないだろうと。

でも、自分の娘になら伝えることができる。そして娘は友人に伝えることができる。つまり、このオイルは人から人へと口コミで伝えられるべきである、と思ったのです。

広告費にお金をかけるのであるなら、その分を伝えてくれた人たちのポケットにおさまってほしいと考えたのです。

書籍：「地球からの贈り物」ザ・ドテラストーリーより抜粋

---

人生はいつからでも変えられる

こうして、ドテラは「ネットワークビジネス」（別名マルチレベルマーケティング、MLMとも呼ばれています）という形態で製品を広めていくことになりました。

私たち多くの日本人は、ネットワークビジネスに対して正直あまり良い印象がないと思います。

私はドテラに出会う前から起業していて、自分でいろんなビジネスを勉強しながら行ってきました。

なので、ドテラに出会ったときも製品の愛用者としてだけではなく、ビジネスの仕組みにも興味を持ったのです。

当然、最初はあまり良いイメージがなかったので余計に「きちんと調べてから判断しよう」と思いました。

そして、早い段階からドテラのビジネスの仕組みや、他のネットワークビジネスを採用している会社との違いを勉強させていただき、「上層部だけが良い思いをするのではなく、関わる人全員に心と体とお金のバランス取れた健康と、豊かさをもたらす仕組みになっている」ということがわかりました。

そして、ドテラを伝える役目というのは一人ではなく仲間と一緒にやっていくので、私のように子育て中の主婦でも、お勤めしているサラリーマンでも、誰でもできるお仕事なのだということがわかりました。

ビジネスの仕組みも話すとかなり長くなってしましますが、わかりやすく学べる機会がたくさんありますので、今後メルマガやLINEなどでご紹介していきますね。

私はドテラの製品を実際に家族で使いながら、ドテラ社の思いやビジネスの仕組みを理解していくうちに「これって、必要だけどまだ知らない人たくさんいるのでは？私も必要な人に伝えて、幸せと豊かさを多くの人と分かち合いたい！」と心から思うようになっていったのです。

自分の辛さや悲しみしか見えていなかった私が、今こうやって社会や世界へ目が向けられるようになったことが、とても嬉しいです。

## ■ あとがき

数年前まで身も心もボロボロで、ただ毎日を必死に生きるだけだった私が、今、心と体とお金のバランス取れた健康が整い、「私の人生史上最高の私だ」と自信を持って言えるようになりました。

特にドテラに出会ってからの変化はとても大きく、子どもたちも良い方向へ変わってきているのが、私の発信内容からも感じられると思います。

私の初期の頃の発信は、どこにもぶつけられない辛さや悲しみをただ吐き出しているだけでした。

あの頃の前のは、うまくいかないことがあれば誰かのせいにして、環境のせいにして…私は自分で自分を幸せにする覚悟ができていなかったのです。

以前から見てくださっている方には、本当に申し訳なかったな…と思うのですが、当時の私にはそうやって発散しながら

人生はいつからでも変えられる

自分をなんとか奮い立たせることしかできなかったのです。

でも今は違います。

すでにある物、すでにある環境、すでに周りにいる人々に感謝できるようになり「すでにとっても幸せなんだ」と思えるようになりました。

人生は誰でも、いつからでも変えられると信じています。

私自身が自分でそのことを証明し、強く実感したからです。

この書籍を執筆している時点で、私はもうすぐ46歳になります。

これまで「もう人生を終わりにしたい」と思ったことが正直何度かありますが、よくぞ思いとどまった！と自分で自分を褒めてやりたいです。

私の人生はまだまだこれから！やりたいことが山ほどあります。

やりたいことのひとつが「ドテラを伝えていくこと」です。

ドテラを通じた発信することで、人生をより幸せに豊かにするための本質がすべて伝わると確信したからです。

もっともっと多くの仲間たちと繋がり、水面に広がる波紋のように世界中に、次世代に、幸せと豊かさを広げていきたい！

これが今の私の最大の願いです。

人生はいつからでも変えられる

実は我が家の中だけでも、まだ伝えきれていないたくさんのドテラにまつわる奇跡の物語があります。

これからもメルマガや SNS を通じてお届けしてまいりますので、ぜひ楽しみにしていてくださいね。

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

※書籍の感想を募集しています！

いただいた感想を元に、さらに良い発信をお届けしたいと考えています。

なにか心を動かされるものがありましたら、ぜひこちらのフォームから感想を送ってください ^^

→ <https://seicomm.jp/p/r/g15r2UDQ>

著者：中村聖子

ブログ：<https://asdtoaromatomineral.com/>

Twitter：<https://twitter.com/asdaromamineral>

インスタ：[https://www.instagram.com/seico\\_natural/](https://www.instagram.com/seico_natural/)

YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCWm5fJZBYc-sAvyxhidpegw>

## 著作権について

本書籍『人生はいつからでも変えられる』の利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

本書籍に含まれる一切の内容に関する著作権は、書籍作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、本書籍の全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず、法的責任を負うことがあります。

書籍作成者は、本書籍の内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、この書籍に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を追わないものとしします。

本書籍の使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

