

## ■「ありのままの自分を受け入れることで、育児中のイライラが改善したケース」

日本ホメオパシーセンター大阪本部

JPHMA 認定ホメオパス No. 0899

ZEN メソッド修得認定 No. 0248

富田 沙織（とみた さおり）

### [主題]

自分自身を見つめなおすことで育児中のイライラが改善したケース

### [主訴]

子どもの言動（泣き声）にいらいらしてしまう

### [その他の症状]

寝不足

夫の行動にイライラする

添い乳がやめられない

性器、耳の痒みが続いている

### [具体的内容]

- ・第二子を妊娠している時から、第一子に対して泣き声やイヤという声にイライラするようになった。
- ・第二子に添い乳をしている。添い乳をしていると子供があまり夜中に起きずに済むのだがクライアント自身は熟睡できない。やめようとしたが抱っこなどでは泣きやまず、添い乳でならすぐまた眠ってくれるのでなかなかやめられない。
- ・第二子は添い乳していると良く寝てはくれるが4時間以上連続して眠ってくれないため、寝不足が辛い。
- ・夫が趣味を分かってくれず口論になりイライラしてしまう。
- ・第二子妊娠中より性器に痒み有り。病院で薬を処方してもらったがあまり良くならない。
- ・耳の痒みは幼少時から。耳鼻科へ行っても治らない。綿棒を多用。

### [今までに受けた治療、セラピー]

特になし

### [薬歴]

特になし

[予防接種歴]

BCG、DPT、ポリオ

[子供のころの病気]

おたふく風邪 水ぼうそう、インフルエンザ、中耳炎

[タイムライン]

陣痛促進剤使用

出生時よりアトピー性皮膚炎

2か月 保育園に通い出す

5か月 BCG

6か月 ポリオ

1歳 ポリオ2回目 DPT

5歳 間違えて咳止めシロップを1瓶飲んでしまう。小学校受験

7歳 塾に通い始める。

両親共働きの為、高校生くらいまでほとんど一人で過ごすことが多かった。

11歳 初潮

12歳 中学入試

15歳 高校入学。足の裏のイボを外科で無理矢理とられた。

17歳 大学入学。二重瞼に整形。

21歳 鼻整形

22歳 就職

25歳 転職 結婚

26歳 第一子出産

28歳 第二子出産

[相談会 1回目 2018年8月]

母が理想的な母親で、自分もそうありたいと思うのに出来ない自分にイライラ。母親に自分の思いを言い返せない。とても頑張り屋。大体のことはそつなくこなせる。突然起こる片頭痛が辛い。アイスピックで刺されるような痛み。幼いころの母親の行動（浮気を子供に隠さない）を黙っていなければならないことが辛かった。父母の夫婦間は現在も良好。夫にイライラ。手伝ってはもらえるけれど、やるなら最後まできちんとやってほしいという気持ち。なにかしら足りなくてイライラしてしまう。抱っこひもの使用で肩こり。家事も育児も頑張っている。実家も近く、いろいろと手伝ってもらえるのに、育児も家事もしんどいと思う自分はダメだと思ってしまう。とても涙もろい。家事育児など、手の抜き方が分からない。だから頑張っただけで何でもやってしまう。

[第1回 TBR レパトライゼーション]

: 上記の症状に対し TBR (The Bonnighausen repertory の略) を使って検索

- 1: 1762# 4. 基調 - 1. 基調 - 3. 精神 - から :
- 2: 536# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 5. 帯下 - 痒い :
- 3: 1522# 3. 全般 - 3. 全般 - 8. 痒み - 痒み(掻痒) - 全般 :
- 4: 1# 1. 部位 - 1. 頭部 - 1. 外頭部 - 外頭部、全般 :
- 5: 92# 1. 部位 - 1. 頭部 - 5. 耳 - 内耳(鼓膜の奥深く) :
- 6: 823# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 1. 睡眠 - 目覚める - しばしば夜間に :
- 7: 821# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 1. 睡眠 - 爽快にならない :
- 8: 501# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 3. 女性生殖器 - 女性生殖器 - 外部(外陰部) :

→ 1位 Calc. (牡蠣の殻) 2位 Sep. (イカスミ)

[処方①]

TBR レパトライゼーションの結果と、相談会での聞き取り内容も考慮してレメディーを選出。

随時 サポートΦ 神経.

朝 アルポ Caust.LM1 (水酸化カリウム) + Calc.LM1 (牡蠣の殻)

昼 アルポ Carc.LM2 (ノゾーズ) + Inf. 30C (ノゾーズ)

夜 アルポ Sep.LM3 (イカスミ) + Rhus-t.LM3 (アメリカツタウルシ)  
+ Ign.LM3 (イグナチア豆)

「良い人」でなければならない、との価値観でとても頑張ってきた様子。

表面上は明るく振舞うが落ち込みが大きそうなので、まずは精神のサポート。自分を責め、我慢する気持ちが強いので Caust.、Carc.を選出。Calc.、Sep.は TBR より選出。痒みや肩こりの問題に Rhus-t.。母親との問題に Ign.、クライアントに優秀でありたいとの思いがあることから、Inf.を選出。

まず、本当に困っていることは何なのか、ということなど、物事を一つ一つ丁寧に整理して捉えてみましょうとお伝えした。イライラすることが起こったら、一つ一つ整理して、本当には、何に対して怒ってしまうのか、考えるようにすることをお勧めした。感情日記をつけることをお勧めした。

[相談会 2回目 2018年9月]

チンクチャーをとり始めて1か月くらい。他の講座に参加するのに合わせて、再相談会を受けてくださった。イライラが大きく改善。自分でも驚くほど。周りの家族も、クライアントが怒らなくなった、と変化に気付くくらい。(良い風に) 変わったね、と家族に言ってもらえた。でもまだ色んなことでイライラしてしまう。水分をあまりとらず、トイレに行かなくて

済むようにしてしまう。汗もあまりかかない。母親を、自分の理想の母親像としていたい、  
と見受けられた。自由奔放な母で、子どもの頃は嫌に思うところもあった  
とのこと。それでも自分を最後まで助けてくれる大好きな母。感謝しないといけない、など、  
こうでなければならない、という考えが強い。チンクチャーを飲んでから、母の方が悪いと  
思ったことには言い返せるようになったとのこと。喧嘩の際、自分も母も、負けたくない  
言い合いが続くのがしんどい。その愚痴などは夫に聞いてもらえている。夫にも気持ちを整  
理して伝えられるようになり、イライラが減った。

幼いころ寂しく辛い思いをしていた自分に寄り添ってあげて欲しいと伝えた。引き続き、イ  
ライラしたとき、どうして欲しいのか、自分はどうしたいのか、現在の自分を客観視し、他  
の人のことではなく、まずは自分自身の気持ちに寄り添って、感情を味わってください、と  
お伝えした。

前回の相談会から1か月弱でチンクチャーがまだ全部半分以上残っているとのこと。次回も  
一か月後に予約をいれてくださるとのこと、引き続き同じものを飲んでもらい、今回は処  
方無しにした。

次回、頭痛の経過の確認や、腎サポートなどしていきたい。

[相談会 3回目 2018年10月]

イライラ 大きく改善。片頭痛 ほとんど無くなった。子どもの夜泣きで添い乳をするため  
寝不足気味、それでイライラぐったりしている感じ。耳のむず痒さ、性器のむず痒さは残っ  
ている。夜泣きの為、まとめて眠れないことがストレス。寝かせるために添い乳をやめられ  
ない。授乳自体は苦ではない。おりものが多い。蒸れて痒くなる。においが気になる。色は  
黄色っぽく粘り気がある。耳かきがやめられない。イライラするとき、夜に痒くなる。物事  
の考え方、捉え方が変わり、イライラが激減し、自他ともに良い方向に変化している。

[TBR レパトライゼーション2回目]

1: 501# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 3. 女性生殖器 - 女性生殖器 - 外部(外陰部):

2: 92# 1. 部位 - 1. 頭部 - 5. 耳 - 内耳(鼓膜の奥深く):

3: 1522# 3. 全般 - 3. 全般 - 8. 痒み - 痒み(掻痒) - 全般:

4: 1691# 4. 基調 - 1. 基調 - 1. 時間 - 夜に:

5: 528# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 5. 帯下 - 帯下全般:

6: 1762# 4. 基調 - 1. 基調 - 3. 精神 - 苛立たしさから:

7: 821# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 1. 睡眠 - 爽快にならない:

→ 1位 Lyc. (苔杉)、2位 Sep. (イカスミ)、3位 Sulph. (硫黄) (欠落なし)

[処方③]

TBR レパトライゼーションの結果と、相談会での聞き取り内容も考慮してレメディーを選出。

随時 サポートφ 腎臓

朝 アルポ Sulph.LM2 (硫黄) + Merc-sol.LM2 (水銀)

昼 アルポ Tub.LM3 (ノゾーズ)

夜 アルポ Lyc.LM4 (苔杉) +Sep.LM4 (イカスミ)

イライラが軽減し、刺すような突然の片頭痛はほぼなくなり、生活が随分楽になったとのこと。クライアントはとても頑張って生きて来られたので、この先、もしも上手くいかないことが起きても、それはそれとして、自分の頑張りが足りないせいと思わないように、とお伝えした。すべてをありのままに受け入れ、これまでしてきたように、一つ一つを丁寧に組み組んでいけば大丈夫、自分自身を褒めて、自分のことを大好きになってください、とお伝えした。

[経過 2019年9月]

初回健康相談会時のイライラをMAX10としたら今は6程度。日によってまちまちだが、頻度は格段に減っている。卒乳して寝不足が解消されたのが大きい。イライラが増えてきたら、睡眠不足かも、と、自分自身で気を付け、用事を後回しにするなど、工夫してイライラしないように対処できるようになった。

片頭痛については、「そういえばそんなこともあったなあ」と思うくらいに、全く起こっていない。性器、耳のかゆみはまだある。

仕事に復帰し、子どもと接する時間が減り、自分の時間を持つことができるようになり、深く考えこむことが無くなった。家事を夫と分担するなど、上手くバランスをとりながら生活できるようになったとのこと。

[まとめ]

相談会ごとに、雰囲気明るくなって、好転の様子が分かり、とても嬉しかったです。身近な母親がとても素敵で理想的で、自分自身も頑張らなくては、との思いから、いろんなことに頑張って取り組み、でも、自分自身の頑張りをまだまだ足りないと思い込み、心のバランスが崩れてしまったのではないかと思われました。一つ一つ、丁寧に問題を見つめ直していく中で、ありのままの自分自身で良いし、また、周りもそうなんだ、と思えるように、変化していきました。このケースを通して、自分自身をありのままに認めるということが、自分自身を大切にすることということで、それが本当にとっても大切なことなのだ、ということを知ることができました。

カテゴリー： [メンタルヘルス、インナーチャイルド]