

## 心身をデトックスして「カッコいい大人」に

メンタルコーチ、ハーブデトックストレーナー 岡澤美穂子さん

—岡澤さんはデトックストレーナーでありながら、メンタルコーチもされていますよね。2つのお仕事には、どのような関連性があるのでしょうか？



デトックスは身体を中心に、コーチングは主に心を扱いますが、実は目指しているところはひとつなんです。いずれも毒素を出して、「本来の自分の姿に戻る」ためのアプローチですから。そうすることで、本来の自分を取り戻した、カッコいい大人を増やしていきたいと思っています。

—毒素？コーチングも毒素を扱うのですか？

はい。ご存知のように身体には食べ物の添加物や薬品、空気や水の汚染物質などで、細胞や脂肪にたくさんの毒素が溜まっています。デトックスではそれらを身体の外に出してきます。実は同じ事が心にも言えるんですね。余計な思い込みや、自分を否定するような価値観、学校や家庭で植え付けられた常識など。私はそうしたものはすべて「心の毒素」だと

考えています。コーチングでは、そうした毒素をクリアにしていくことを心がけています。

—ああ、なるほど。確かに不要な思い込みは毒そのものかもしれませんね。

私自身、そうした毒素に苦しんできたのでよく分かるんです。長い間薬剤師と働きながら、心も身体も疲れ切っていました。毎日が苦しくて仕方なかったんです。でも「優秀でなければならぬ」といった価値観がガチガチにあったので、そういう自分になりきろうとして我慢を続けていました。それがコーチングと出会って自分の心の状態を見つめられるようになって、とても楽になったんですね。

そのころ「空って青いんだ」って気付いて、とても驚いたことをおぼえています。私にとっ

ての空はそれまで、本当にグレーだったんです（笑）。自分の意識の持ち方で、同じ世界でも見え方は変わるし、生き方だって選べるんだと実感して、ものすごく救われました。

—空がグレーにしか見えなかったって、相当に毒素が溜まっていたんですね……。

そうだと思います。薬剤師って、基本的に病気の人と接するし、お薬の副作用で苦しむ方もたくさんいらっしゃるんです。お薬が本当に人様の健康に役立っているのか、という疑問は常にありましたね。お薬はもちろん大切なもので、お薬でなければ救えない命、守れない健康もあります。ただそれは、その人の力でどうにもできなくなってしまった時に支えてくれるもので、本来人間が持つ自然治癒力によって、元の状態に戻るのとは違うんです。そのあたりの溝が自分のなかで埋められなかったことも、ストレスになっていましたね。

実はコーチングなどで心は救われたのですが、身体は置いてきぼりにされている気がしていたんですね。というのも、原因不明の全身関節痛に苦しんでいて、ペットボトルの蓋も空けられない状態だったんです。心へのアプローチだけでは、身体の改善は難しいのかも思っていたところで出会ったのが天然ハーブのサプリメントを使ったデトックスでした。

—デトックスで、関節痛はどうなったんですか？

関節痛だけでなく、ひどい冷え性も、鉛が乗っているんじゃないかと思うほどの重たい肩こりにも悩まされていました。それが、デトックスを続けていくうちに、20代のころの身体に戻ったように身体が軽くなったんです。

いったいどれほどの毒素を溜め込み、そのせいで毎日を辛く感じていたのか……。心も身体も、苦しいときは「この苦しみは自分のせいだ。自分がちゃんとしていないからだ」とどこかで自分を責めていました。そして一層、自分を追いこんでいたんです。でも、違うんですね。自分ではなく、毒素がそうさせているだけなんです。だから、それを外に出してしまえば、その苦しみは終わるんです。



—それは、岡澤さんだけの経験ですか。それとも、クライアントさんも毒素を出して、心身ともに変化されるのでしょうか？

もちろん、そうですね。特に、心を整えてから、身体をデトックスするとスムーズに変化する気がしています。ある男性のクライアントさんは自分を縛っていた価値観や、人を傷つけてしまった過去に囚われていました。まずコーチングで視野を広げ、デトックスを続けてもらったところ、仕事での成果が急に跳ね上がりました。背負い続けてきた十字架をおろし、心身ともに毒素が消えたことで本来の能力を発揮できるようになったのだと感じています。

—では、最初に言われた「カッコいい大人」というのは、毒素から解放され、本来の能力を発揮している大人ということになるのですか？

もちろんそれも含まれますが、「カッコいい」にはもっと広い意味があるんです。男性の場合だと、自分の人生を生きている確信があって、優しく、弱い立場の人を自然と守ることができる人。本来、男性はそういう資質を持っていると思います。

でも、通勤電車などで見かける会社員の方々は、死んだような目をしている人が多すぎる。仕方ないんですよね。社会や会社の価値観に合わせて生きざるを得ないですから。そういう本来の自分の中にはない毒素に心に乗っ取られ、ランチでは添加物まみれのファストフードを食べ、夜になればストレスを発散するためにアルコールを流し込む。一日中、心身共に毒素にまみれているわけです。目が死んでしまうのも無理のない話です。でも、そのままだと確実に病気になります。

—確かに、毒素まみれですね……。

そうなんです。だからこそ、心身のデトックスで本来の姿を取り戻し、懐の深い優しい男性が増えて欲しいと本当に思っています。そんな男性が増えるなら、女性だって幸せになれるし、子どもたちだって憧れて、早く大人になりたいでしょう。そんな男性こそ、私が増えてほしいと願っている「カッコいい大人」なんです。

そうした大人が増えることが、社会そのものをよくしていくことに確実に繋がると信じて、これからもお一人、お一人に向き合わせていただきます。

岡澤美穂子

20年間薬剤師として働く中で、薬の副作用による健康被害や、ストレス、食生活の乱れなどによって、心と身体がボロボロになった経験から「本当の健康に必要なのは薬ではないのではないか」と感じ、コーチングや心理学を学ぶ。心や思考を整えることで心身ともに健康

な状態を目指していたが、心が軽くなるほど身体とのギャップが大きくなって動けない状態となってしまった時にデトックスを体験。全身の不調が全て気にならなくなり、今までにないパフォーマンスを発揮できるようになる。天然ハーブのサプリメントを使ったデトックスによる体質改善も取り入れて、心と身体両面を整えるメンタルコーチ、ハーブデトックストレーナーとして活動中。