

ナプフリへの道 (第5版)

～ 身体的・精神的な至高体験を目指して ～

(分割版)

－ 本 編 －



企画・発行 木の香治療院
光田 大輔

はじめに

昨年10月、経営コンサルタントの船井幸雄氏が主催する船井オープンワールドに参加しました。船井オープンワールドでは、各界の著名人による講演会の他、講演会場の外には健康や美容に関する商品の販売店舗が、多数出店されていました。

その店舗の一つに、「生理」と書かれた本が置いてあり、「解剖・生理学」の生理かと思い一冊を手にとろうとすると、「生理の本なんです」と私に話しかける女性がいました。私がキョトンとしていると、「ナプキンを使わずに生理を済ませるんです。おしっこと同じように、経血をトイレで排泄するんです」と女性は言葉を続けました。

衝撃が走りました。そんなことが出来るのかと…。

その女性は、新潟県で整体院を営む京谷奈緒美さん、「生理」の本（正式名称：生理が楽しみになる本）の著者でした。彼女は「ナプフリ」（ナプキンフリーの略で、ナプキンを使わずに生理を過ごすことを言い、私の造語です）の実践者で、本にはそれが実現できるノウハウが書かれているとのことでした。またナプフリが出来ると、「月経に関わる諸症状が軽減するし、基礎体温を付けなくても排卵が分かるようになる」とも話され、私も一冊購入することにしました。

家に帰り早速本を読んでもみると、「ナプフリ」に至る方法の他に生理に対する思い描かれ、男の私が言うのも何ですが「生理って、楽しいものなんだー」と思うようになり、同時にこのような素晴らしいことは「全国に普及したい」と言う思いが沸き立ち、今回の著述に至りました。

この「ナプフリへの道」は、上述の「生理が楽しみになる本」を参考にしながらも、様々な人の意見・体験談を聞き、私なりの視点を加え、「ナプフリ」に至るまでの手順・方法を記述したものです。この冊子が、人間（女性）が本来持っている身体性（能力）を呼び覚まし、より健康で幸せな人生を送る手助けになれば幸に思います。

2009年2月1日

光田大輔

第2版 まえがき

3ヶ月前に第1版を発行して以来、多くの方から感想、意見等を頂きました。ある主婦の方からは、「これ(ナプフリ)に至るまでの過程)って、子供がオシッコを出来るようになるのと同じなのですね」と言うお話を頂きました。まさしくその通りなのだと思います。

私たち(女性)は、そもそも経血を自分の意思で排泄する能力を持って生まれてきています。それを、誰からも教わることなく生理用品で受け止めることを当然のこととして来たため、その能力に気づかないでいるのです。従って、訓練すれば誰でも出来るようになります。

また、「(経血排泄の仕方を)母に習いました」と話される年配の方もいらっしゃいました。その方が初潮を迎える前に母親から習ったことは、「経血はトイレで排泄するようにしなさい。便とは違うので、いきむのではなく、前から出すように体(筋肉)を使いなさい」、たったそれだけの言葉だったそうです。

この冊子には、より確実に、そしてより効果的にナプフリに至れるよう、様々な手順を記述しています。しかし本質的には、その女性が習ったように「意識してトイレでの経血排泄を繰り返す行うこと」、それに尽きるのだと思います。

明治以前の女性は、下着を履かず着物で過ごし、自分の意思で経血を排泄することが出来ていたと、書物では読んだことがあります。しかし実際にそれを習ったことのある女性に出会うと、やはり私たちはその能力を持っているのだと、そして母から子に伝えられる継承の文化がかつてはあったのだと、確信が持てるようになりました。

冒頭にも述べたように、第1版発行以降、多くの方から感想、意見等を頂きました。第2版では、それらを出来る限り反映し、より興味を持って取り組める内容にするよう心掛けました。

是非最後まで読んでいただき、積極的に、そして楽しみながらナプフリにチャレンジして頂けたら幸いです。

最後に、ある女性から頂いた感想をご紹介します。

「この考え方を多くの女性が知ることによって、生理に対する考え方や、ひいては女性という性に対して、ポジティブに感じられる女性が増えることと思います」

この冊子を通じ、女性がその性の本質をより楽しんで過ごせるようになれば、大変嬉しく思います。

2009年5月1日

光田大輔

第3版 まえがき

最近、「ナプフリへの道」をご紹介下さるブログを目にするようになってきました。ヒーリングサロンBOTANICOを経営する松本とうこさんもその1人。松本さんのブログを一部ご紹介致します(ナプフリを試みて約1ヵ月後のブログです)。

「子宮にためて、トイレで排泄。とても美しい方法に、思わず飛びつきました。
ヨガをやっているおかげで、肛門や膣を絞めるのは、習慣になっていたようで、
練習なしで、はじめてみたのですが、多い日も布ナプキン1枚で1日を過ごせています。

上手にためて排泄できると、なんだかうれしい♪
トイレトレーニングをしているみたいです。(笑) …」

他にも、アーユルヴェーダ・サロン Shrimを営む reila さん、東京在住の cupkamui さん、広島県在住の aru_saryu さん、ナチュラルハーモニーファンの atjiyugaoka さんが紹介下さっています。また、会員専用サイト mixi の canangaodorata さんの日記でもご紹介いただきました。どれもとっても素敵なメッセージが描かれていますので、是非覗いて見て下さいね。(巻末に、各ブログのアドレスを掲載しています)。

神奈川県でフラワーエッセンス・サロン Angeriを営む嶋みずえさんは、セラピストとして活躍する傍ら、様々なセミナーを開催されています。セミナーでは、当冊子をテキストにしてナプフリについても指導され、好評を博しています。

嶋さんによると、早い人は3、4ヶ月でだいたい形になってくるそうです。また、私の患者さんや寄せられる感想・体験談からも、そう言う話を聞きます*。やはり私たちは、自身の意思により経血排泄をコントロール出来る能力を持って生まれて来ているのだと、実感いたします。

埼玉県深谷市にあるさくら・さくらんぼ保育園は、興味深い保育システムを展開しています。その保育園の創始者 斎藤公子先生は、胎児が月齢を重ねるにつれ進化の歴史を辿る(魚類 → 両生類 → 爬虫類と形態を変化させる)ことに着目し、それらの動きを模したリズム運動(ハイハイ、金魚運動 等)を保育の中に取り入れています。そのような原初的な運動をしっかり行くと、子供は知性に優れ感性豊かな人間に育ち、更には障害をもって生まれてきた子供も、多くの場合、脳発達が遅れが生じずに育っていくそうです(参考: 斎藤公子 著「生物の進化に学ぶ乳幼時期の子育てについて」)。

経血排泄のコントロールと言う原初的な能力の賦活は、実は健康面のみならず、私達の持っている才能を開花させるきっかけ作りになるように思います。勿論、乳幼児の可塑性に優れた脳と大人の脳では変化の速さ・大きさに違いがあると思いますが、経血排泄と言う本来誰もが持っている能力を鍛錬し取り戻すことで、体の中に眠っている才能を引き出すスイッチをオンに出来るのではと私は考えています。

品川女子学院の6代目校長 漆紫穂子氏は、その著書「女の子が幸せになる子育て」(かんき出版)の中で、「心にスイッチが入ると子供は大きく成長を始めます」と述べられています。漆校長は、1980 年代中頃、受験生たちには不人気で1学年の生徒数が「わずか5人」と言う廃校寸前にあった高校を、独自のモチベーションを上げる仕組みをつくったことで、わずか7年で偏差値が20ポイント以上アップし、入学希望者数も60倍に跳ね上がりました(「テレビ東京 カンブリア宮殿」のホームページより転載)。

人は、ほんの少しのきっかけで、眠っている才能を開花させ、著しい成長を遂げることが出来ます。私たち人間が生物として持つ原初的な能力の賦活、自己の意思による経血排泄の実践は、もしかしたら自身の飛躍的な発展に繋がるかもしれません。

先日、あるセミナーで知り合った愛知県在住の精神科医に当冊子をお渡ししたところ、共鳴され回りの人に勧めて下さっています。その先生は、長年の臨床経験から、ナプフリの実践は精神面にも良い影響を持つと判断されたのかもしれません。

能力開花や精神面への影響だけでなく、期末試験や資格試験、重要な会議・商談の際に、生理痛に悩まされては大変です。詳細は本編で記述致しますが、(個人差はありますが)ナプフリは生理痛の消失・軽減にも役立ちます。

そんな大きな可能性を持ったナプフリ、多くの人に広がっていけばと思います。

最後に、ブログでご紹介いただいた皆様、普及に応援いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございます。深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。

また参考までに、第2版から第3版への変更点を以下に記します。

- ・コラムの追加 ～ コラム4、コラム5
- ・これまで頂いていた体験談への追記(体験談1～3)、及び新規追加(体験談4)
- ・Q & Aの追加 ～ Q6、Q7、Q9
- ・その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2009年8月1日

光田大輔

※その後、何人の方からお話を伺い、1、2ヶ月でだいたい形になってくる人も現われてきました

(2010年2月1日 追記)

第4版 まえがき

最近、「サステナブルな社会」という言葉を、よく耳にするようになりました。サステナブルな社会とは、「持続可能な社会、つまり、大量生産・大量消費による一時的な繁栄を求めるのではなく、環境(資源)に限りがあることを十分に認識し、地球上に住む全ての動植物を含め、私たち人類(生物)が永続的に共存し合える社会」を目指そうとするものです。

これを実現するための2つの大きな視点として、「社会の持続性」、すなわち年金や教育、医療保険と言った「人間社会の安心」を保証する「社会保障制度の持続性」と、「人類を含めた生態系全体の安全」を保証する「環境の持続性」があり、昨今、様々な企業や団体、行政、そして個人が、この2つの視点、特に環境に配慮した各種取り組みを行っています。

例えばアメリカでは、一見サステナブルな社会とはかけ離れているように思えるファッション業界においてもこの思想は影響し、普通の服と比較して何ら遜色のない、お洒落だけれども環境に配慮したグリーンファッションが浸透しつつあります。

具体的には、綿花等の育成に農薬や化学肥料を使わずオーガニックに栽培し、染織の過程においても天然染料を使ったり無染織で済ませたりすることで、消費者の健康のみならず、環境への配慮も行っています。また商品素材(繊維)としては、成長が早く強度があり、肥料や除草剤・殺菌剤を必要としない麻(ヘンプ)などが期待され、製品(素材)のリユース・リサイクルの活用も増加しつつあります。更には、(大概是途上国の)繊維生産者と不当に低い金額で取引するようなことはせず、お互いが発展できるような形で取引するフェアトレードの考え方も、導入されて来ています(参考: 田中めぐみ 著「グリーンファッション入門」)。

100 年以上前、ヨーロッパで最も貧しい国と言われたスウェーデンは、サステナブルな社会の実現に向け様々な取り組みを行い、経済発展を遂げるだけでなく、2001 年に国際自然保護連合(IUCN)が行った、世界 180 ヶ国を対象にした「国家の持続可能性」ランキングで1位を獲得し、今では「緑の福祉国家」と呼ばれています。

スウェーデンは、早くから環境問題に取り組み、グリーンエネルギーである風力発電や太陽光発電の導入、エネルギー消費を抑えるための輸送の効率化、ITを利用した実輸送の削減などを行ってきました。

健康面においても、例えば電磁波の人体への影響を調べるため 25 万世帯にのぼる疫学調査を行い、子供の白血病との関わりを発見し、テレビやパソコン・モニターの電磁波規制を世界に先駆けて行い、その後、携帯電話に対しても同様な規制を行いました。また、シックハウス症候群やアスベストに対しても、その被害を最小限に抑えるべく、80年代から対策を行っています。

社会面においては、自ら支払う保険料によって自らの年金給付を確保する「新公的年金制度」を作り上げ、その他の充実した社会保障と相俟って、老後への不安解消と、副次的に少子化に歯止めをかけることが出来ました(参考: 小澤徳太郎 著「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」)。

実はナプフリの実践もまた、サステナブルな社会を実現する一助になるのではと、私は考えています。それは、環境保護(ゴミが出ない)や健康(医療費の削減)につかながるというだけでなく、女性が本来持っている身体性を取り戻すことで、女性の、そして男性も含めた私達の意識が変わり、それが社会を変える原動力になるのではと思うからです。

多くの実践者が語っているように、ナプフリを実践すると(実現に至る過程において)、経血や月経に対する意識が非常にポジティブなものに変わります。そして、私たち人間は自然や宇宙の一部であるという気持ちが今まで以上に芽生えてきて、共存する全ての動植物や、未来の子供たちのためにより良い社会・環境を築いていこうとする愛が、より強いものになっていきます。この他者や自然を想う愛こそが、サステナブルな社会を築こうとする本質的な原動力になるのではないのでしょうか。

そんなサステナブルな社会実現に向け、様々な取り組みを実践されている(株)I.H.M が、当冊子の普及を応援下さいました。(株)I.H.M は、「水は答えを知っている」(サンマーク出版)の著者江本勝氏が経営に携わる会社で、顧客向けの機関誌を定期的に発行しています。2009年8月に発行されたその第5号では、「ナプフリへの道」(第3版)をご紹介いただきました。

このように、サステナブルな社会、私達の明るい未来づくりに鋭意努力されている企業のトップの方が、ナプフリの必要性を認識され、普及に協力下さるのは大変有難いことです。そしてナプフリに限らず、このような意識の輪が広がれば、全世界の人々が幸せに暮らせる日がいつかは来るのではないかと、そんな夢さえ抱けるように思います。

今版では、未来の子供たちのために、サステナブルな社会を目指して、そんな想いを込めて記述いたしました。

最後に、普及にご協力いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございます。深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。

また参考までに、第3版から第4版への変更点を以下に記します。

- ・コラム ～ コラム4への追記、及びコラム3、コラム6の新規追加
- ・体験談 ～ 体験談(1～4)への追記、及び体験談5の新規追加
- ・Q & A ～ Q5への追記、及びQ8の新規追加
- ・その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2009年11月1日

光田大輔

第5版 まえがき

「奇跡のリンゴ」を生み出した、木村秋則さんと言うリンゴ農家の方がいます。木村さんは、「絶対不可能」と言われた無肥料・無農薬でのリンゴ栽培に成功されました。

木村さんが無肥料・無農薬にチャレンジしようと思ったのは、妻の美千代さんが農薬に弱いこともありましたが（農薬散布をすると寝込んでしまう）、一冊の本との出会いがきっかけとなりました。福岡正信氏の著書「自然農法」、「何もやらない、農薬も肥料も何も使わない農法」と書かれた本との出会いが...

木村さんは、想像を絶する程の努力の末、10年の歳月を経て、ようやく無肥料・無農薬のリンゴ栽培に至りました。その間、農薬を与えなかったリンゴは病虫害の被害に合い、収穫がないので収入もなく、義両親の援助や深夜の飲み屋でのアルバイト等で生活費を工面しながらも、貧乏どん底の生活を送りました。

当時の日本はバブル真っ只中にあったのですが、その時代にあって、子供たちはボロボロの服を着て学校に通い、それでも木村さんの夢を応援し続けました。奥様も一言も愚痴を言わず木村さんに協力し、また義両親はほとんど全ての蓄えを使ってしまうほど多大な援助をして、まさしく家族が一丸となって無肥料・無農薬のリンゴ栽培と言う偉業を成し遂げました。ふと本屋で手にとった一冊の本との出会いが、木村さんをそこまで突き動かしたのでした（参考：石川拓治 著「奇跡のリンゴ」）。

私のナプフリ普及も、一冊の本 京谷奈緒美さんが書かれた「生理が楽しみになる本」との出会いが端緒となっています。あの時に受けた衝撃が私を突き動かし、その後、色々と調べていくうちに「女性の健康のため、未来の子供たちのために、ナプフリは普及しなくてはならない」、そんな使命感のような気持ちが生れて来ました。

このような活動を始めてまだ1年、木村さんの歩まれた道には到底及びませんが、今後の10年でどこまでのことが出来るか、またどこまで普及しているのか、今から楽しみでなりません。

最後になりますが、冊子の改定は今版をもって一応の区切りとし、今後は普及により力を注いでいく予定です。この1年に亘り、作成・普及にご協力いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございました。皆様の協力なくして、この冊子が完成することは決してありませんでした。皆様のご支援・心遣いに深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。有難うございました。

参考までに、第4版から第5版への変更点を以下に記します。

- ・コラム ～ コラム1の新規追加
- ・体験談 ～ 体験談1、2、4への追記、体験談3の整理・追記
- ・Q & A ～ Q9の修正・追記
- ・その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2010年2月1日
光田大輔

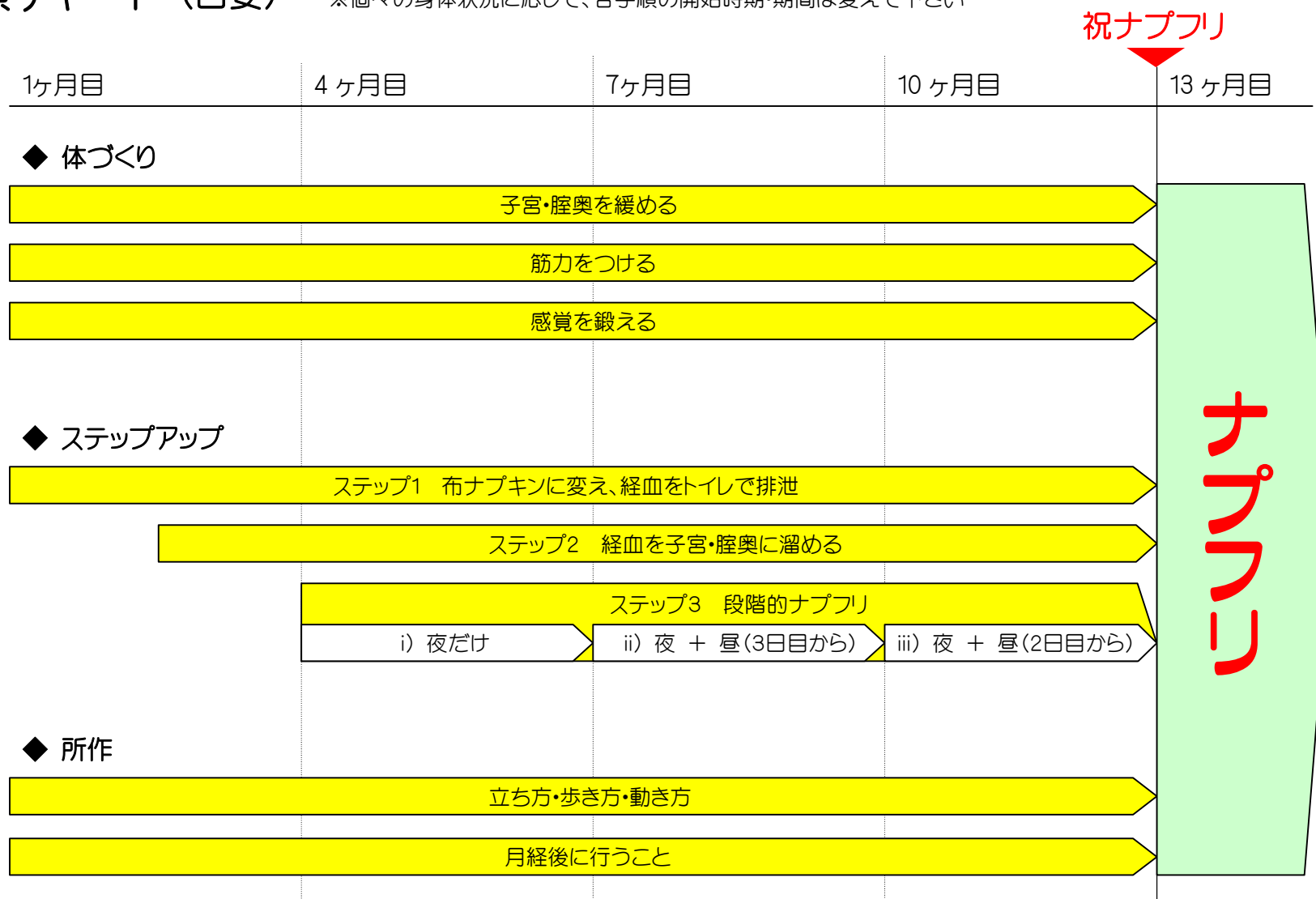
目 次

はじめに	… 1
第2版 まえがき	… 2
第3版 まえがき	… 3
第4版 まえがき	… 5
第5版 まえがき	… 7
手順チャート	… 9
1. ナプフリについて	… 10
2. 体づくり	… 11
3. ステップアップ	… 20
4. 所作	… 26
5. 身体の変化	… 29
6. まとめ	… 30
終わりに	… 31
第2版 あとがき	… 32
第3版 あとがき	… 33
第4版 あとがき	… 35
第5版 あとがき	… 36
参考文献一覧	… 39
ブログ＆ウェブ掲載一覧	… 42
購入先一覧	… 43

※各種コラム、体験談、Q＆Aにつきましては、それぞれの冊子をご覧ください

手順チャート（目安）

※個々の身体状況に応じて、各手順の開始時期・期間は変えて下さい



1. ナプフリについて

「ナプフリ」ってご存知ですか？

ナプフリとは、ナプキンフリー（ナプキンから自由になる）の略で、「ナプキンを使わずに生理を過ごす。排尿と同じように、経血をトイレで排泄する」ことを意味します。

「え？ そんなことが出来るの?!」と思うかもしれませんが、実は出来るのです。私たち(女性)は、その能力を持って生まれて来ているのです。ただ誰にも教わったことがないから、初潮の時からナプキンを当たり前のように使っているから、その能力に気付かないだけなのです。事実ナプキンなかった昔の女性は、そのように過ごしていました。

個人差はありますが、ナプフリが出来ると(そこに至る過程において)、色んないいことがあります。

- ◆ 経血の量が減り、期間が短くなる。また、臭いも減る
- ◆ 生理痛や頭痛等、生理に関わる諸症状が軽減する（消失することもある）
- ◆ 子宮筋腫等の婦人科疾患にかかりにくくなる（症状が緩和・消失することもある）
- ◆ 基礎体温や頸管粘液を調べなくても、排卵日が分かる
(より効率的な妊娠への準備・調整が可能)
- ◆ 経済的に助かる（女性が一生に使うナプキンの数は、1万数千個になると考えられます）
- ◆ 地球にも優しい（ゴミが出ない）

.....



等々、数え切れないくらいいいことが沢山起こります。

ではどうしたらナプフリが出来ようになるのか？

実はやり方があります。後述の体験談にもあるように、そのやり方を通して、多くの人がナプフリの実現に至っています。

そこで次章より、その具体的な手順・方法について、そしてナプフリが出来るといいことが起こる理由について、説明したいと思います。是非最後まで読んで、実践してみてくださいね(私自身が実践できないのが残念でなりません...)

なおここで紹介する内容は、健康維持にも役立ちますので、閉経を迎えられた方にも読んで頂ければと思います。そして、次の世代に伝わっていけば、こんなに嬉しいことはありません。

2. 体づくり

経血を、排尿と同じ様にトイレで排泄できるようになるには、以下の3点が必要になります。

- 経血を溜められる子宮・腔奥の柔軟性 → (1)子宮・腔奥を緩める
- 溜まった経血を漏らさない筋力 → (2)筋力をつける
- 子宮内膜が剥がれ経血が子宮・腔奥に溜まる感覚 → (3)感覚を鍛える

以降、それぞれの詳細について記します。

(1) 子宮・腔奥を緩める

日常生活や仕事におけるストレス、偏った動作・姿勢により、子宮を含めた内臓は緊張傾向にあります。そのため、経血をトイレで排泄できるようにするには、まず経血を蓄積できる子宮・腔奥^{*1}の柔軟性が必要になります。子宮・腔奥を緩める方法は様々ありますが、最も簡単方法の一つが腹式呼吸(丹田呼吸)です。

腹式呼吸 (丹田呼吸)

腹式呼吸とは、横隔膜を動かすことによってなされる呼吸のことで、横隔膜呼吸とも呼ばれます。

横隔膜は左右両肺の下面に接して位置し、息を吸う時には横隔膜が下がることで肺が縦方向に広がって空気が肺に入り、息を吐く時は横隔膜が上がる(元の位置に戻る)ことで肺が狭まり空気が口から排出されます(右図)。

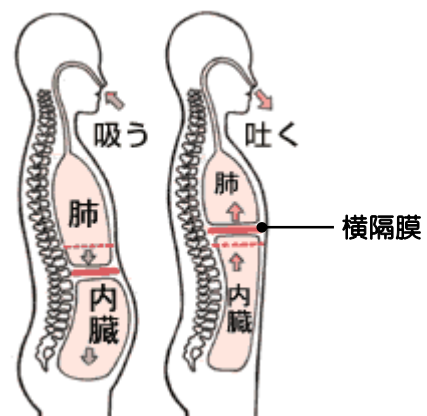


図1 腹式呼吸

「スタジオ・レイ」のホームページより転載

横隔膜は、その下に肝臓や胃とも接しているため、腹式呼吸を行うことでそれらの臓器、そしてその下にある腸や、子宮、膀胱と言った骨盤内臓器のマッサージ効果を得ることができます。このため、骨盤内臓器の血行促進及び柔軟性が得られます(次頁の図2「人体解剖図」参照)。

また呼吸は、自律神経により無意識になされますが、自身の意思でもコントロール出来ます。そのため、過労やストレスによって乱れた自律神経も、意識的に(腹式)呼吸を行うことで整えることが出来ますし、子宮・腔奥の緊張をほぐす効果も高まります。

なお、丹田(臍の下3~5cm)を意識して行う腹式呼吸を丹田呼吸と言い、より効果の高い呼吸法と考えられています。以下、丹田呼吸の手順について説明します。

- ① 楽な姿勢を取ります（椅子に座った状態でも、ベッドや床の上でもオーケーです）
- ② 丹田を意識し、腹に力を入れ（腹圧をかけ）、ゆっくりと息を吐き切ります
- ③ 吐き切った後、ゆっくりと息を吸い込みますが、この時も丹田が膨らむように意識します。ただし、力を入れ無理して吸い込むのではなく、体の動き（状態）に任せます
- ④ 「②～③」を10分くらい繰り返します。また、吸う時間よりも吐く時間が長くなるようにします。始めのうちは10秒で吐いて5秒で吸うくらいの間隔でよいですが、慣れてくると、1分間を2～3呼吸で出来るようになります

丹田呼吸は、起床直後、就寝前と言った決まった時間に行うのもいいですし、お風呂に入りながら、テレビを見ながら等、自分の生活スタイルに合った時間帯に行うのもよいでしょう。慣れてくれば、立ったままや、歩きながらでも出来るようになります。

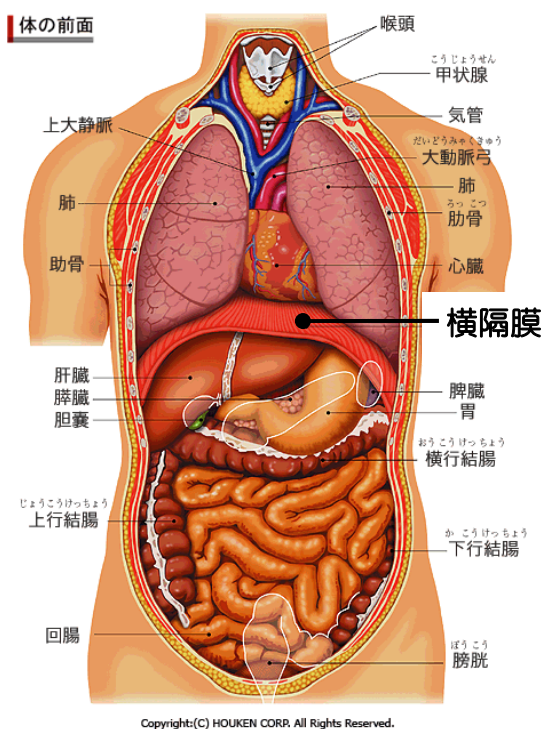


図2 人体解剖図

「gooヘルスケア 図解・体の仕組み」の
ホームページより転載

参考 ～ 骨盤を整える

子宮や卵巣、膀胱等の骨盤内臓器は、骨盤に付着する靱帯や筋肉によって支えられています。そのため骨盤の動きが悪いと、骨盤内臓器も柔軟性が低下します。

骨盤と大腿骨（腿にある太い骨）から構成される股関節は、その間に多くの靱帯・筋肉が付着するため、それらの筋肉を緩め股関節の動きをよくすると、骨盤の柔軟性が増し、骨盤内臓器の緊張も緩和します。そこで、子宮・腔奥を緩める別法として、股関節を緩める「四つ葉のクローバー描き体操」を紹介します。

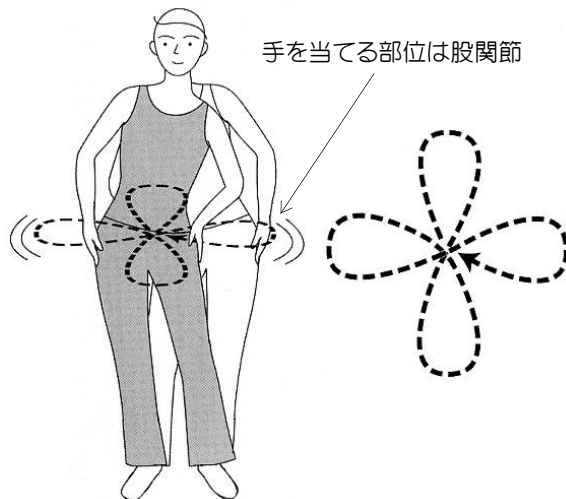


図3 四つ葉のクローバー描き体操

「仙骨姿勢講座」(BABジャパン出版局 発行 吉田始史 著)より転載

左図のように立ったまま、股関節で四葉のクローバーを空中に、床と水平方向に一筆書きます。ゆっくりと(1回30秒くらい)、出来るだけ大きくクローバーを描きます。その時、膝を柔らかく使うのがポイントです。バランスが悪い場合には、柱につかまって行います。どちらの回り方でも良いので5回行い、次に反対の回り方で5回行います。

骨盤の柔軟性は、骨盤内臓器の機能にも密接に関係します。骨盤を取り巻く靱帯や筋肉が硬いと骨盤は正常位からズれることもあり、骨盤内臓器も位置異常を起こし、本来の機能が十分に発揮されないこともあるのです。

例えば逆子なども、鍼灸治療等により骨盤を整え子宮を正常位に戻すと、多くの場合治ります。従って、生殖機能が弱かったり、ひどい月経痛等がある場合には、この「四つ葉のクローバー描き体操」も積極的に行い、股関節を緩め、骨盤を整えましょう。

またこの体操は、腰痛や膝痛の予防・改善にも役立ちます。

なお「四つん這いお尻回し運動」も、股関節を緩めるのに有効です。これは、少しお尻を後方に突き出すようにして四つん這いになり(腕は床に対して垂直)、お尻を床に対して水平に、ゆっくりと大きく円を描きます。右回り、左回り10回ずつ位行います。

※1

子宮には本来経血を溜める容積はなく、経血を溜める主要な部位は膣奥になると考えられます。しかし、丹田呼吸や股関節の柔軟体操等を行い体(子宮)が緩まると、子宮に経血を溜められるゆとりが出来るものと推定されます(参考:三砂ちづる 他著「女は毎月生まれかわる」)。実際、ナプフリを実践されている方の話を聞くと、体感的には子宮口の当たりにお皿のようなものがあり、そこに経血が溜まっているような感じがすると話されています。真実については今後の研究に期待しますが、いずれにしても子宮・膣奥の柔軟性、及び後述の筋力や感覚を獲得していくと、ナプフリは出来るようになります。

(2) 筋力をつける

骨盤の底には、骨盤底筋と言われる筋肉群が存在します(次頁の図4)。この筋肉は、子宮や膀胱等の骨盤内臓器を下から支えると共に、尿道・膣・肛門を締める働きがあり、これが緩むと失禁等の問題が生じます。

子宮・腔奥に溜まった経血を漏らさずにトイレで排泄するには、骨盤底筋がきちんと締まっている必要があります。

骨盤底筋を鍛えるのに最も一般的で、効果の認められている方法は「ケーゲル体操」です。

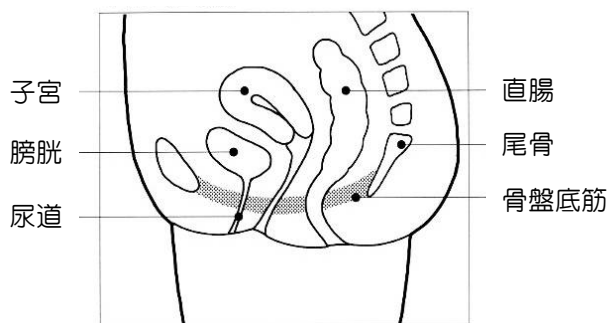


図4 骨盤内臓器と骨盤底筋

「股関節のチカラ」

(ベースボール・マガジン社 真向法協会 監修)
より転載

ケーゲル体操

ケーゲル体操は、アメリカの医師アーノルド・ケーゲルが、尿失禁を改善する目的に、骨盤底筋を鍛える手段として開発した体操です。この体操を定期的に行うことで、尿失禁だけでなく、子宮脱(子宮が腔から落ちてくる病気)の予防、性機能の向上に役立ちます。

まず始めに、おしっこを途中で止めるような感じで、尿道・腔・肛門に力を入れて引き締め、約10秒間そのままにします。この時、腔口はキュッと頭のとっぺんから引っ張るような感覚で引き上げます。次に息を吐きながら筋肉を緩め、約10秒間緩めた状態でいます。これを4～5回繰り返すのを1セットとし、1日に3セット以上行います。2～3カ月で筋力がついてきます。

ケーゲル体操は、膝を少し広げて行いますが、座っていても、立っていても、横になっていてもできます。この時、股関節と膝を緩めて行うのがポイントです。横になって行う場合は、肩や腰の力を抜き、足を肩幅に開いて膝を少し立てた状態で行います(右図)。

正しい筋肉に力が入っているかどうかを確認するには、腔に指を入れて筋肉を引き締めたり、排尿を途中で止めたりしてみます。指に圧力がかかったり尿が止まれば、正しい筋肉を使っていることになります。

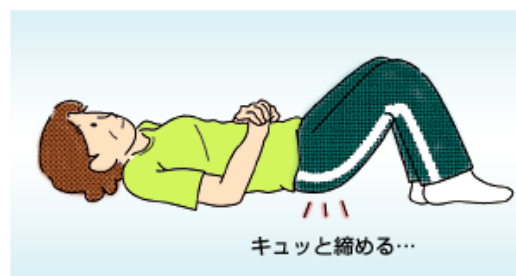


図5 ケーゲル体操（横になって行う場合）

「メディカル・トリビューン あなたの健康百科」の
ホームページより転載

この肛門を締めるという運動は、中国の仙術(房中術)において、最も優れた美用法の一つとされています。

ナプフリの為のケーゲル体操と言うことでしたら、テレビを見ながら、電車に乗っている時などに、適当な時間を設けて行うので十分でしょう。また歩く時、しゃがむ時、立ち上がる時などに、腔を締める動作を取り入れてみるのも有効です。こうして普段から腔を意識することは、後述の子宮感覚を身に付けるのにも役立ちます。

(3) 感覚を鍛える

私たち人間(女性)は、そもそも自分の意思で経血を排泄できる能力を持って生まれて来ています。しかし、ナプキンを使うことを当たり前のこととし、これまでその能力を使って来なかったために、経血の排泄をコントロール出来ないでいるのです。

「オニババ化する女たち」(光文社)の著者 三砂ちづる氏によると、95歳くらい以上(2004年時点)の日本の女性は、かつて経血のコントロールが出来ていたそうです。それが、戦争の混乱で次の世代に伝わらず、いつの間にか私たちは出来なくなっていました。

私はブータンと言う国に3年程住んでいましたが、地方の田舎に住む女性は下着を履かないと聞きます。ボリビアも同様です。恐らく彼女たちは自身の意思で経血を排泄することが出来るため、下着を使用せずとも問題ないのでしょう。

そうした私たちが元来持っている経血排泄の能力を取り戻す一番の方法は、その能力を繰り返し使っていくことにあります。尿を排泄するのと同様に、腹圧をかけ経血をトイレで排泄することを繰り返し行えば、はじめはうまく出来なくても、自然とその能力は身についてきます。月経期間中は膣を意識し、自らの意思で経血を排泄するように心がけることで、「子宮内膜が剥がれ落ち、子宮・膣奥に経血が溜まる感覚」(以降、子宮感覚と表記)が自然と身について来るのです。

実は、その能力(感覚)の喚起を阻害する一番の要因が、市販の「使い捨てナプキン」の使用です。使い捨て生理用品には、様々な化学物質が使用されている為、それが子宮粘膜に吸収され、子宮感覚が狂ってしまうのです。また通気性が悪く不快であることも、子宮感覚(神経回路)形成の阻害要因の1つであると思われます。

従って、子宮感覚を養うには、そのような化学物質を多く含んだ通気性の悪い使い捨てナプキンを止め、ナプフリで過ごせるようになる迄の期間、布ナプキンを使用する必要があります。その上で膣を意識し、経血のトイレでの排泄を繰り返し行っていけば、子宮感覚が自然と身についてきます。以降、それらの詳細について記述します。

① 布ナプキンに変える

市販の使い捨てナプキンは、ほとんどが石油系の素材で、表面には漂白したレーヨンやポリエステル、ポリプレンなどの不織布、内部にも漂白した綿状パルプや高分子吸収材、ポリマー等の吸収促進剤、消臭のためのデオドラント剤、香料などが使われています。



「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」
(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

また、塩素漂白の過程でダイオキシン類が発生し(次頁の「図6 使い捨て生理用品との濃度比較」を参照)、これらの化学物質は子宮内膜症^{*}等の婦人科疾患の一つの大きな要因とも考えられ、更にはタンポン・ショック(TSS)と呼ばれる死亡事故を起こしたこともあります。実際、生理用品を布ナプキンに変えたことで、婦人科疾患の諸症状が改善した例が、幾つも報告されています。当然のことながら、これらの化学物質は正常な子宮感覚の感受性を狂わせます。また通気性が悪く不快であるため、子宮感覚(神経回路)が育ちにくなります。

従って、子宮感覚を鍛える(取り戻す)第一段階として、まず市販の使い捨て生理用品の使用をやめ、布ナプキンに変える必要があります。勿論、下り物シート(パンティーライナー)も布製に変えます。布ナプキンに変えると、化学物質の弊害から開放されるので、月経に関して様々な身体的変化が表れてきます(18ページの「表1 布ナプキンに変えて得られる身体(感覚)的变化」を参照)。

※子宮内膜症とは、子宮内膜様組織が、子宮内膜(子宮腔)以外の部位に形成される疾患を言います。

子宮周囲(卵巣、腹膜 等)に出来ることが多く、月経時に、その子宮内膜様組織も本来の子宮内膜と同様に出血を起こしたりして、疼痛や不妊等の症状を呈します。

なお、子宮内膜様組織が子宮筋層に出来ることを、子宮腺筋症と言います。また子宮筋層に良性の腫瘍が出来ることを、子宮筋腫と言います。

子宮の構造については、体験談・Q & A編の27頁をご覧ください。また、子宮内膜症・子宮腺筋症の詳細及びその予防・対処法については、別冊「ナプフリへの道 子宮内膜症・不妊症・不育症編」を参照下さい。

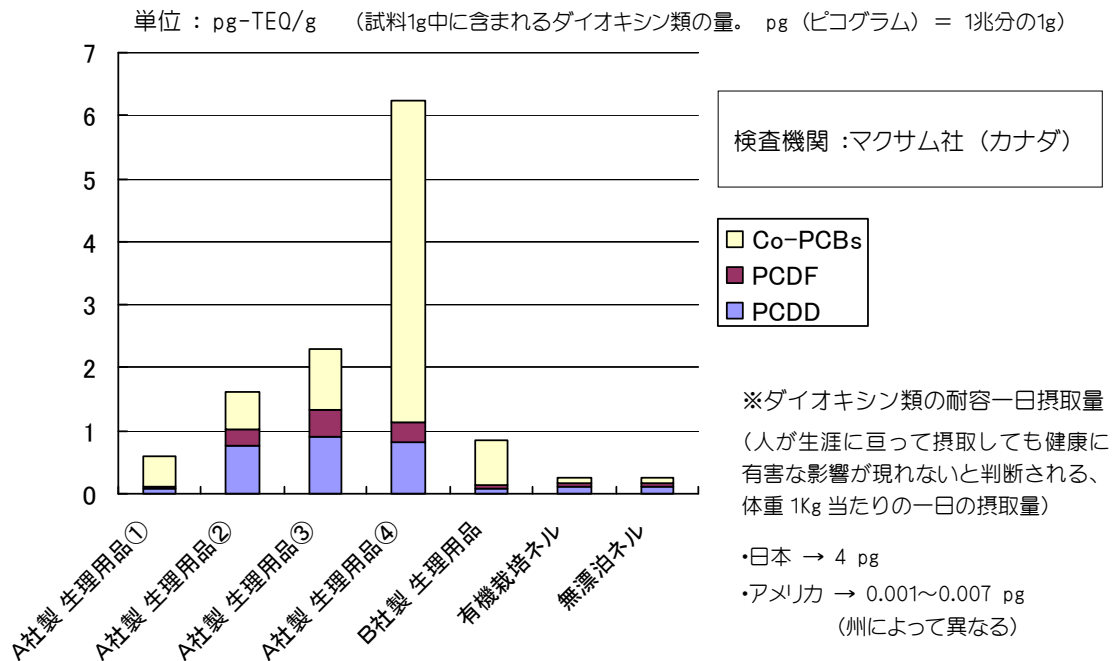


図6 使い捨て生理用品との濃度比較

「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

1) 試験対象

- ・大手メーカー製 使い捨て生理用品 5製品
- ・有機栽培綿花により作られたネル生地 320g
- ・無漂白処理のネル生地 (スペース・ムウで扱っている生地) 320g

2) 試験項目 ～ ダイオキシン類

- ・コプラナー・ポリ塩化ビフェニール (Co-PCB) ※PCB 類の中で非常に強い毒性を持つ
- ・ポリ塩化ジベンゾフラン (PCDF)
- ・ポリ塩化ジベンゾパラダイオキシン (PCDD)

※ ダイオキシン類の毒性については、コラム編のコラム3を参照。

3) 考察

有機栽培綿花ネル及び無漂白ネルに比べ、市販の使い捨て生理用品からは、総量で2.4倍～25倍もの濃度のダイオキシン類が検出されました。一方、有機栽培綿花ネル及び無漂白ネルにおいては、有機塩素系農薬(27種)及び有機リン系農薬(5種)についても検査をしましたが、結果は不検出(含んでいない)となりました。

以上のことから、有機栽培綿花及び無漂白ネルで作られた布ナプキンは、市販の使い捨て生理用品に比べ、格段に安全性が高いことが分かります。

☆ 表1 布ナプキンに変えて得られる身体(感覚)的变化

- ・ 経血の量が減り、月経期間が短くなる
 - 月経は、体内血液の浄化作用があります。そのため、有害な化学物質を多く含む使い捨て生理用品を使用すると、それを排泄しようとして経血量が多くなりますが、それらが格段に少ない布ナプキンに変えると、経血量が減り、月経期間も短くなります。
 - また使い捨て生理用品で経血量が多くなるもう一つの要因として、素材の高分子吸収ポリマーが、自然に出血する以上に、血液(経血)を吸収し過ぎているのかもしれない
- ・ 出血するタイミングが変わる
 - トイレに行くタイミングやリラックスしている時(くつろいでいる時、朝目覚めた時 等)などに出血するようになります。これに伴い子宮感覚も段々と分かってくるようになります
- ・ 臭いが減る
 - 使い捨て生理用品に含まれる化学物質と経血が混合することで発生していた悪臭がなくなります
 - ※経血の量や臭いは、食事によっても左右されます。動物性食品を多く取ると、経血の量は増え、黒くて粘っこく、そして臭いが出るようになります
- ・ 下り物の量が減る
 - 上述の「経血の量が減り、月経期間が短くなる」と同じ理由です。布製の生理用品に変え、動物性食品を控え植物性中心の食事にとすると、下り物はほとんど出なくなります(妊娠中は、下り物が多くなります。これは、月経による体内浄化が出来なくなる為と思われます)
- ・ ムシにくく、かぶれにくい
 - 通気性が良いため、ムシにくくなります。また、使い捨て生理用品に使われている化学物質から開放されるため、カブレにくくなります
- ・ 出血した感じが分かり易い
 - 使い捨てナプキンに比べ布ナプキンは吸収力が少ないため、出血した感覚が分かりやすいです。これは、子宮感覚の発達にも役立ちます。一方、同じ理由によりナプキンの厚さは増すので、少し違和感を覚えます。また粘着テープがないので、ズレやすくもあります(体の動かし方にもよりますが、生理用ショーツを使うとズレはほとんどなくなります)
- ・ 生理が楽になる(体調が良くなる)
 - 使い捨て生理用品の化学物質の弊害から開放されるため、月経に伴う諸症状が緩和されます。また子宮筋腫等の婦人科疾患の症状が緩和・消失することもあります

※身体(感覚)的变化の度合には個人差があります。また布ナプキンの素材、染色方法(染色に使う草木の種類 等)、作り方によっても、違いがあるかもしれません

② 経血をトイレで排泄

少し前かがみになり、下腹部に力を入れ、トイレで経血を排泄します（慣れてくると、前かがみよりも背筋を伸ばした方が、排泄しやすくなります）。この時、力を入れ過ぎないようにします（力の入れ過ぎは、痔の原因にもなります）。排尿と同じくらいの力の入れ具合で十分です。

勿論、始めのうちは子宮感覚が育っていないので、ナプキンを経血で濡らしてそれに気付いてトイレに行くことになります。しかしそれに構わず、トイレに行ったら自分の意思で経血の排泄を試みます。またナプキンの濡れに気付かなくても、慣れないうちは頻繁にトイレに行き排泄を試みるのもいいでしょう。これを繰り返しているうちに、子宮感覚も段々と身についてきます。

なお、腹圧をかけ経血を意識的に排泄するようにすると、月経期間も短くなります。

参考 ～ 「感覚を鍛える」のに役立つこと

子宮感覚を磨くのに効果的と思われることを、参考までに紹介します。ナプフリを実現するのに、必ずしも必要ではないと思いますが、身体感覚を鋭敏にするのに役立ちます。

1) 感覚を鈍らせるものを避ける

- ・添加物（合成保存料、着色料、香料 等）、砂糖の入った食事を控える
- ・食事は食べ過ぎない
- ・シャンプー、リンス、ボディーシャンプー（石鹸）、台所石鹸、洗濯石鹸、化粧は無添加のものを使用

2) 五感を鍛える

- ・触覚を磨く → 目をつぶって物を触る（触感に集中する）
- ・味覚を磨く → 食べ物の形も意識し、よく味わって食べる（添加物の入っていない食事が理想）
- ・嗅覚を磨く → 匂いを意識する、また一日を振り返ってその日に嗅いだ匂いを思い出す
- ・聴覚を磨く → 音を意識する、また一日を振り返ってその日に聞いた音を思い出す
- ・視覚を磨く → テレビやパソコンでなく、3次元のものを意識して（興味をもって）見る

3) リラックス

ある主婦から聞いたお話ですが、仕事を辞め専業主婦になり、家でリラックスできる時間を持てるようになったら、（排尿等で）トイレに行ったタイミングで経血も排泄されるようになり、また経血が降りて来た感じも自然と分かるようになったそうです。専業主婦になりリラックスできたこと、好きな時にトイレに行けるようになったこと、これらがその要因と思われます。

とにかくストレスの溜まりがちな現代の世の中、もしかしたら、使い捨てナプキンと同じくらい、ストレスは子宮感覚を鈍らせるものなのかもしれません。

ストレスを解消し、リラックスするには様々な方法があります。前述の丹田呼吸、瞑想、ヨーガ、ウォーキング等、自身の生活のリズムに合ったストレス解消法を見つけられればいいですね。

3. ステップアップ

ここでは、「ナプフリ」に至るまでの具体的な手順について説明します。

(1) ステップ1 布ナプキンに変え、経血をトイレで排泄

「布ナプキンに変え」、「経血をトイレで排泄する」ことは、体づくりの一環としてまず始めに行うことですが、前章で詳しく述べましたので、ここでは各種布ナプキンの特徴・使用感について説明します。

布ナプキンは、材質によって幾つか種類があり、最も一般的なのが綿で、その他にも竹布、シルク、麻などがあります。また同じ素材でもメーカー（作り方）によっても違いが出てきます。それぞれ特徴がありますが、手元にある以下の5つの製品について、私の触感（綿と竹布については洗濯及び乾燥を3回繰り返した状態のものを手で触った感触）、及び実際に使っている方の使用感などを記述いたします。なお使用感（オーガニック・コットン、竹布）については、（有）テンプルビューティフルの社員の方に、ご協力頂きました。

○ オーガニック・コットン 布ナプキン（製作元 株式会社チーム・オースリー）



最も一般的な布ナプキンです。オーガニックなので健康面にも安心ですし、形が形成されているので、ショーツに当てやすい利点があります。使用者によると、月経の時、出血したことが程よく分かるそうです

○ 竹布 布ナプキン（製作元 株式会社ナファ生活研究所）



吸収性・抗菌性に優れ、ガーゼ素材のため洗濯で（経血が）落ち易く、触感は他の製品に比べ断トツに優れていました。使用者によると、竹の線維が肌に触れるのが心地よく、下り物シート感覚でも使いたいとのことでした

○ シルク 布ナプキン ～ ビワの葉染め（製作元 有限会社アルデバラン）



シルクは人肌に最も近い素材と言われ、含有するアミノ酸により健康面への効果が期待できます。またビワの葉は、「無憂扇」（病気を治して憂いを無くす葉）とも呼ばれ、その薬効は臨床的にも様々な効果が認められています（色が薄くなって来たら、ご自身で染め直してみるのも良いかもしれません）

○ 無漂白ネル(綿) 布ナプキン (製作元 スペース・ムウ)



「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社)の著者 角張光子氏が運営する、スペース・ムウにて販売している無漂白ネルで作った布ナプキンです。基本的には無漂白ネルの生地を購入し、自分で裁縫・染色(草木染め)することになりますが、完成版(大・中・小のセット)も5セットまでなら購入できます。

肌触りが良く、自分でつくるため安価であり、好みの色に染色することが出来ます。

○ 麻 布ナプキン (製作元 サンド&ムーンスタジオ)



麻は、古来より神事で使われるほど、波動(波長)の良い素材とされています。100%天然の麻で作られている為、通気性が良くサラッとしていて、とても肌になじみます。

また片サイドが空きポケット型にしてある為、小さなサイズの布ナプキンを入れるなど、経血量に応じた使い方ができます。

京谷奈緒美さんによると、下り物については排泄のコントロールが出来ず、自然と下着に漏れてしまうそうです。従って、(月経について)ナプフリが出来るようになった後は、布ナプキンを下り物シートとして使えば良いと思います。参考までに、上記5製品の購入先を巻末に記します。

なお、いきなり布ナプキンに変えるのに抵抗がある場合は、市販の使い捨てナプキンの上に布ナプキンを当てたり、無漂白のガーゼや不要になったハンカチ(無添加の洗濯石鹸で洗濯したもの)を当てたりするところから始めるのも、良いかもしれません。それだけでも随分と違います。

参考 ～ 布ナプキンの使い方

1) 使い方

布ナプキンの使い方に特に決まりはありません。ご自身の使い易いように使用すれば良いのです。ここでは、竹布ナプキンの販売会社 (株)プロ・アクティブの堀場由美子さん、麻ナプキンの販売店 アルモニア(株)の嶋みずえさんに教えて頂いた使用法を、参考までにご紹介します。

◆ 準備

布ナプキンによっては、糊(デンプン)が付いていることもあります。その場合は、ぬるま湯で石鹸を使って糊を落としてからご使用下さい(詳細は、商品に付属の説明書をご覧ください)。

◆ 折りたたむ

経血量に応じて布のサイズを選び、好みの形に折りたたんで使います(右図は一例です)。

経血がついた面を変えて折りたためば、数回使えます(量にもよりますが、外出時、替えを持ち歩く必要がなくなります)。

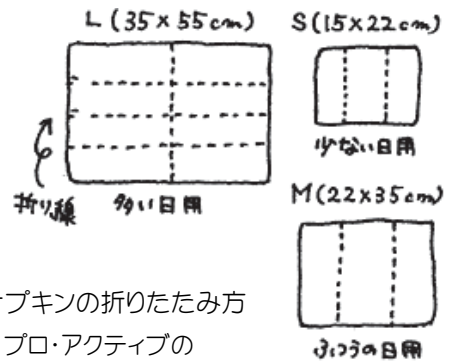


図7 布ナプキンの折りたたみ方
(株)プロ・アクティブの
ホームページより転載

◆ 折り方の工夫

縫い目が肌に当たらないよう内側に折りたためば、更に快適です。

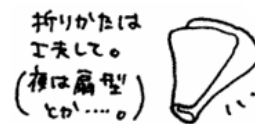


両端を内側に折る



真ん中を軸にして、更に内側に折る

夜寝る時は、扇型にするなど工夫します(布ナプキンを使い始めると、睡眠中の出血はほとんどなくなります。従って、慣れてくれば、扇型にするなどの必要はなくなります)。



◆ 使用上のワンポイント

ズレが気になる場合は、生理用ショーツやホルダーを使いましょう。体の動かし方にもよりますが、生理用ショーツだけでもほとんどズレません。

またトイレに行った時は、(粘着テープは付いていないので)ナプキンが落ちないように気をつけましょう。

2) お手入れ

◆ 浸け置き

使った後は、乾いた状態で放置すると経血が落ちにくくなるので、なるべく早く水に浸けておき、後で手もみ洗いします。それで十分に綺麗になりますが、経血が落ちにくい時は、無添加石鹸をつけて洗います。それでも落ちない場合は、重曹や石鹸を溶いた水に、数時間～1晩浸けてから洗います。

ご家族がいらっしゃる場合は、浸け置き用のバケツは蓋付きのものをお勧めします。それを洗面所の下や、洗濯機の中に入れておき、入浴時にナプキンも一緒に洗うようにすれば効率的です。

◆ 外出時

外出先では、スプレーボトルに入れた水をシュッとかけてジッパー付きのビニール袋に入れておくと、後のお手入れが簡単です。

臭いがつくことはほとんどありませんが、気になる方は、スプレーボトルに、ユーカリ等の抗菌性のある精油を数滴入れておくのも良いかもしれません。



◆ 乾燥

洗い終わったら、日光に当て乾燥させます。生地(竹布 等)によっては、その抗菌性により室内干しでも問題ないとされるものもありますが、時には日光に当てた方が、より安心です。

◆ 旅行

1泊2日の旅行でしたら、ジッパー付のビニール袋で持ち帰りもいいと思いますが、2泊以上の場合は、宿泊先で洗い室内で乾燥させる方がよいでしょう。

但し、ホテル(部屋)によっては乾燥しにくいこともありますので、その場合は、ガーゼや不要となった布等を使い捨てナプキンに巻いて使用するのも良いと思います。



※お手入れ方法は、生地によって違いがありますので、商品付属の説明書を必ずお読み下さい

(2) ステップ2 経血を子宮・腔奥に溜める

少しずつ体が出来きてきたら(2～3ヶ月目くらいから)、経血を子宮・腔奥に溜める練習をはじめます。生理期間中は腔を意識するようにして、腔に少し力を入れるような感じで過ごします。溜まった経血は、定期的に(頻度は自身の身体感覚・状況に応じ)、トイレで排泄します。

はじめのうちは経血が溜まる感覚は分からないと思いますが、繰り返していくうちに、段々と分かるようになってきます。

このステップは、ナプフリを実現する上で、とても大切です。

(3) ステップ3 段階的ナプフリ

いよいよこのステップからナプフリに突入です。しかし、いきなり月経期間の全日で実践することはせず、段階的に行っていきます(参考:京谷奈緒美 著「生理が楽しみになる本」、三砂ちづる 著「オニババ化する女たち」)。

① 夜から実践 (4～6ヶ月目)

経血量が少なく、例え失敗しても(漏れてしまっても)困らない夜から始めます。

「え?」と思うかもしれませんが、先述の「オニババ化する女たちに」(光文社)によると、現代の女性でもナプフリを出来る人は、「夜は問題ではない」と言っています。

また布ナプキンに変えた多くの方から、「昼よりも夜の方が経血量が少なくなった(あるいは寝ている間は出血しなくなった)」と話を聞きます。恐らく使い捨てナプキンの場合、化学物質により体が異常反応を起こし、排毒機能が活発化する夜に量が多くなるのでしょう。しかし、布ナプキンに変えたりナプフリで過ごせるくらいに体が整ってくると、代謝活動が高い昼に経血量が多くなるのかもしれません。

また夜であれば、例え下着やシーツを濡らしたとしても、洗えば済むことなので、昼の外出時に濡らしてしまうことに比べれば、それ程大きな問題となりません。

不安のある場合には、4ヶ月目は3日目の夜から、5ヶ月目は2日目の夜から、6ヶ月目は初日の夜からと言うように、段階を踏むのも良いと思います。

② 夜 + 3日目の昼から実践 (7～9ヶ月目)

次の段階として、昼のナプフリにチャレンジします。但し、量の多い2日目は外し、夜及び3日目の昼から実施します。

これも不安がある場合には、7ヶ月目はナプキンはつけた状態で経血は漏らさないように努力するのみとし、8ヶ月目から実際にナプフリに移行するものよいでしょう。そのあたりのスケジュール感は、個人の身体状況に応じて変えていけばいいと思います。

それでも不安な場合は、オーガニック乃至は無漂白のコットンを、膣口に浅く、表に少しはみ出るようにして挿入します（後で取れなくならないように気をつけます）。これなら漏れても安心ですし、違和感があるので膣を意識しやすくなります。漏れに気付いたらトイレに行って、コットンを抜き取り、経血を排泄します（無添加・無漂白のものであれば、コットンの代わりにティッシュを使い、経血と共にトイレで排泄します）。

後述の「4. 所作」で歩き方について触れますが、このコットンが落ちないように歩くのが、月経中の歩き方のポイントです。

③ 夜 + 2日目の昼から実践（10～12ヶ月目）

最終段階として、いよいよ量の多い2日目の昼もナプフリにチャレンジします。

これも不安がある場合には、先述の「② 夜 + 3日目の昼から実践」と同じような工夫をするとよいでしょう。

4. 所作

(1) 立ち方・歩き方・動き方

ここでは、月経期間中の所作について説明します。

① 立ち方

- ・肩や背中、手足、体の内部はリラックス
 - ・仙骨を締める（お尻を丸めるようにして、お尻の筋肉を締める）
 - ・背筋を伸ばす（但し、必要以上に反り過ぎないこと）
 - ・首（アゴ）を後ろに引く
 - ・腔を意識し（股間にポンヤリと意識を保つ感じ）、腔口を軽く引き締める
 - ※立っている時だけでなく、月経期間中は常に腔を意識します
 - ・下腹部には力を入れない
- } → 下図参照

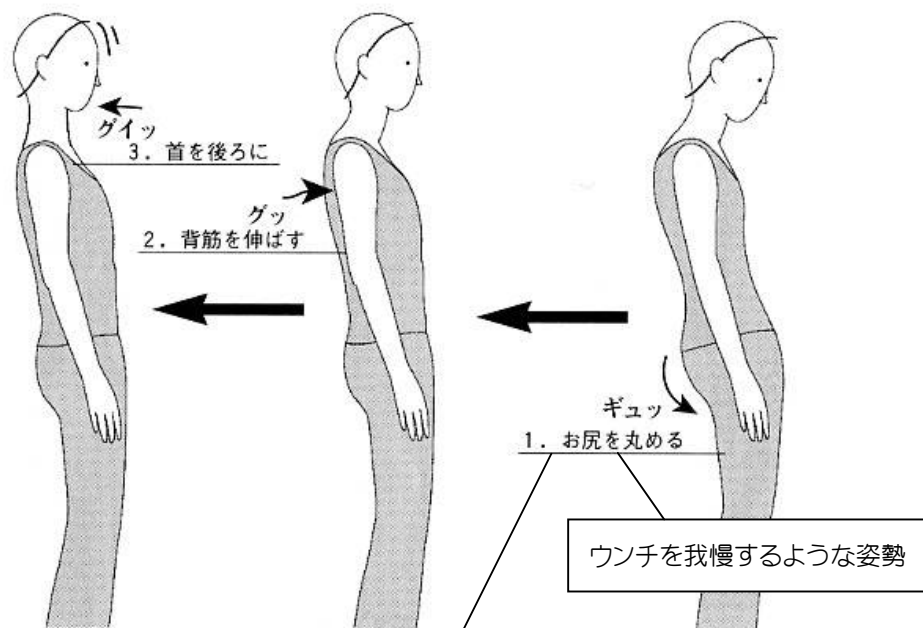
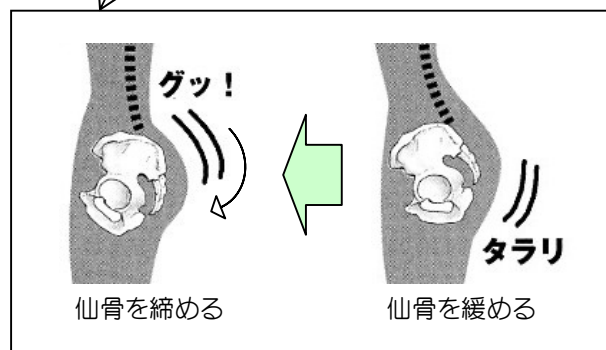


図10 立つ時・歩く時の姿勢（概念図）

「仙骨姿勢講座」
(BABジャパン出版局 発行
吉田始史 著)より転載

※概念図ですので、少し強調して描かれていると思われます。実際には、これほど背中とは反らせません。(慣れないうちは、心もち大きく反らせると丁度良い姿勢になると言う意味で、このように描かれているものと思われます)



② 歩き方

歩き方のポイントは以下の通りです。

- 1) 姿勢 : 「①立ち方」と同じ
- 2) 親指を意識し
- 3) 脛骨に体重を乗せるように歩く
(膝下の脚の骨は、内側の太い脛骨と外側の細い腓骨からなります。歩く時は、安定感の高い、内側の太い脛骨に体重を乗せるようにします)

24ページの「② 夜 + 3日目の昼から実践 (7~9ヶ月目)」に、必要に応じてコットンを腔口に浅く入れる旨記述しましたが、それが落ちないように歩いてみることも、歩き方の参考になると思います。

また、先述の三砂ちづるさんは、ナプフリのトレーニング方法の一つとして、週1回着物を着ることを勧めています。恐らく、上記の立ち方・歩き方は、着物を着た時の姿勢(草履で歩く時の足の使い方も含め)と同じになるのでしょう。

③ 動き方

股間を意識し、心もち体の内側に力を入れるような感じで、全体的にゆっくりとおしとやかに動きます(特に初日と2日目)。

(2) 月経後に行うこと

経血量が少なくなり、月経が終わったと思ったら、横になって5分程ぼーっと休めます。すると月経が少し復活します。

参考 ~ 子宮の清掃

月経は、受精に至らなかった卵子が、剥がれ落ちた子宮内膜と共に排泄されるというだけでなく、血液の浄化作用も持っています。従って、化学物質を大量に含んだ使い捨てナプキンを使用したり、動物性食品を多量に摂取したりすると、経血量は多くなります。

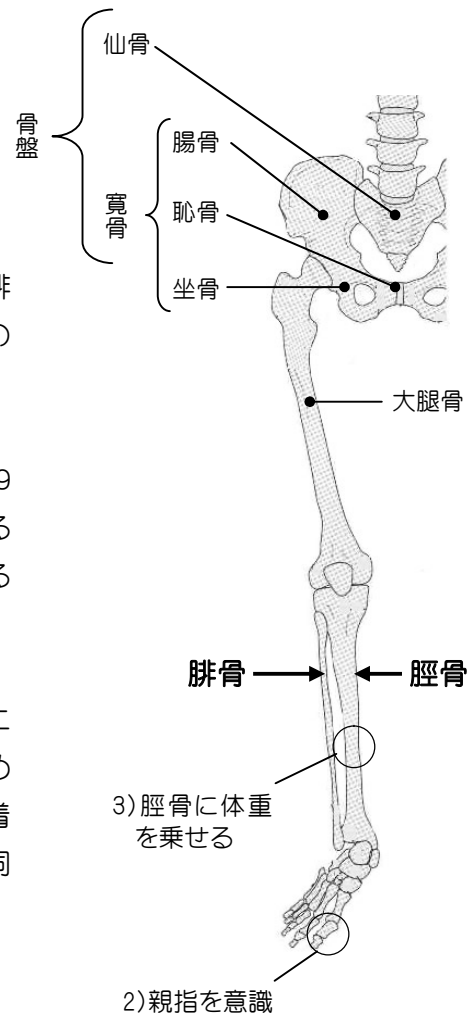


図 11 右下肢の骨(正面から見た図)

「簡単」
(エヌ・ティー・エス 発行 河合良訓 著)
より転載

月経の期間中または期間外に関わらず次のことを行くと、血液の浄化作用が高まります(子宮の清掃)。これは子宮筋腫等の婦人科疾患の予防にもなります(岡島瑞徳 著「おんなのからだ、自分で改善」より転載)。

臍の周囲を丁寧に、臍に向かうように押さえていきます。すると左右どちらかに痛みのある部分があります(時には両方)。この痛みのある部分を恥骨の方向へ向かうようにじっと、その痛みが消えるまで押さえていきます。

こうすることで、月経のある女性なら(閉経を迎えていない場合)、それを経血、あるいは経血以外の出血や下り物を通して排泄できます。

5. 身体の変化

ナプフリで過ごせるようになると、そこに至るまでの生活習慣の変化(使い捨てナプキンを使わない 等)により、月経痛や頭痛など月経に伴う諸症状が改善されます。同様な理由から、婦人科疾患にもかかりにくくなります。

更に、丹田呼吸や股関節の柔軟体操は、腰痛や膝痛の予防、更には自律神経の調整にも役立ち、健康面に良い影響が表れて来ます。

また、体が鋭敏になるため、身体内の状況がよく分かるようになります。

以下、「生理が楽しみになる本」・「妊娠が楽しみになる本」(京谷奈緒美 著)、「オニババ化する女たち」(三砂ちづる 著)、及びナプフリをトライされている方の体験談を基に、身体感覚の変化について記述します。

- ・生理直前 :子宮が膨らむ(満ちる)感じがする
- ・生理中 :経血が子宮に溜まってくるのが分かる。また排尿と同じように、経血をトイレで排泄するとスッキリする
- ・排卵日 :排卵日や、排卵の瞬間(卵巣から卵子が飛び出す感覚)が分かる。その時、鈍い痛みを感じることもある
※ポリネシアのある島の女性たちは、かつて、この身体感覚を避妊に利用していたと考えられています
- ・着床 :受精卵が子宮内膜に着床した時、下腹部が針でつつかれるような鋭い痛みが数回起きる

前章まで、ナプフリに至るまでの手順や技術的な事柄について、お伝えしました。しかしその中でも一番大切なことは、「使い捨てナプキンの使用を止め、腔を意識し、自身の意思で経血の排泄を繰り返し行うこと」、これに尽きます。諦めずにこれを継続していけば、いつしかナプフリが出来るようになるでしょう。

6. まとめ ～ 開始時期別の活動項目一覧

これまでのまとめとして、各開始時期に応じた活動項目の一覧を示します。

1) 1ヶ月目～ → 体づくり、所作

（体づくり）

- ・丹田呼吸（夜寝る前、歩きながら 等） ※必要に応じて、四つ葉のクローバー描き体操
- ・ケーゲル体操（通勤電車の中などで、膣・肛門・尿道を締める）
- ・布ナプキンに変える
- ・経血をトイレで排泄

（所作）

- ・立ち方（仙骨を締め、背筋を伸ばし、首を引く。膣を意識し、軽く膣口を閉じる）
- ・歩き方（立ち方の姿勢を維持しながら、親指を意識し、脛骨に体重を乗せる）
- ・動き方（股間を意識し、心もち体の内側に力を入れ、ゆっくりとおしとやかに）
- ・月経後に行くこと（横になって5分間ボーっとする）

2) 2、3ヶ月目頃～ → ステップアップ

- ・子宮・膣奥に経血を溜める

3) 4ヶ月目～ → ステップアップ（段階的ナプフリ）

- i) 4～6ヶ月目 → 夜だけ
- ii) 7～9ヶ月目 → 夜 + 昼(3日目から)
- iii) 10～12ヶ月目 → 夜 + 昼(2日目から)

※個々の身体状況に応じて、各活動項目の開始時期及び期間は変えて下さい

例) ステップアップ(段階的ナプフリ)の開始時期を7ヶ月目～とし、i)～iii)のそれぞれの期間を2ヶ月毎とする 等

終わりに

一月ほど前、友人の会社にて婦人科疾患対策セミナーを開催しました。「婦人科疾患にならない、既になっても手術せず自分で治す」をテーマに行いましたが、ナプフリに至るまでの手順・方法についてもお話しました。

本文でも述べて来たように、ナプフリを身に付けるには化学物質(使い捨て生理用品)からの離脱を含め、様々な体の使い方(生活習慣)の変化を要求されるため、健康面にも良い影響が出てきます。

更には、心や精神面でも大きな変化が現れます。先述の京谷奈緒美さんは、「生理が楽しみになった」と述べています。また「女は毎月生まれ変わる」(ビジネス社)の著者であり、運動科学総合研究所所長の高岡英夫氏は、月経を通して宇宙とつながる柱が出来ると話されています。

この冊子は、そんな素晴らしい身体的・精神的経験を、全ての女性に体験してもらいたい、そんな想いで書き始めました。そして多くの人の協力、素晴らしい方々との縁によって、この度の完成に至りました。

船井オープンワールドで出逢った「りそら整体院」の京谷奈緒美さん、彼女との出逢いがなければ完成どころか、そもそも始まりもありませんでした。

婦人科疾患セミナー開催の際、社屋の一室を快く貸して下さった速読教室を運営する佐々木豊文理事長には、様々な面でアドバイスを頂きました。同教室の講師、畑山由美子さん、そして同教室の生徒でありセラピストとしても活躍する鈴木こずえさんにも多くのサポートを頂きました。

従姉であり、エドガーケーシー関連ショップを営む光田菜央子さんは、布ナプキンのサンプルを提供下さり、またショップの店員の方々は、使用感などについてたくさんの体験談をお話し下さいました。

こうして多くのご協力を頂いた皆様に、そして様々な面でバックアップ下さった両親に、心よりお礼を申し上げます。有難うございました。

この冊子が、女性が身体的・精神的至高体験を得る何かしらの手助けになれば、幸いに思います。

2009年2月1日

光田大輔

第2版 あとがき

2ヶ月ほど前、鍼灸研修会の恩師である鈴木はり灸院の鈴木暹先生、亜空庵の竹本公一先生に、当冊子を差し上げました。両師は一読し、「これは世の中に広めていく必要がある」と話され、ブログやセミナー、冊子の配布等を通じ、普及にご協力下さいました。一弟子に過ぎない私を書いたものを、このように扱って頂いたこと、感謝の念に耐えません。

両師は、婦人科疾患治療も含めた長年の臨床経験から、そして子・孫を持つ親であり祖父としての人間愛から、この重要性を認識し、普及活動に共感いただいたのでした。

両師をはじめナプフリの普及にご協力下さる方が、段々と増えて来ました。

アルモニア(株)の経営者でありセラピストとしても活躍する嶋みずえさん、ロイヤル赤坂クリニックの院長でホメオパシーに関して多数の著書を持つ渡辺順二医師は、当冊子をメルマガで紹介下さったり、大量に印刷してや患者(クライアント)さんに配布されるなど、普及に尽力頂いております。

従姉でありケーシー関連ショップを営む光田菜央子さんは、ブログやセミナーで紹介下さったり、印刷してお客さんに配って頂いたり、様々な形でご協力いただいています。

その他にも、知人の治療家、セラピストをはじめ、看護師、助産師、歯科衛生士、保育士、主婦の方々が、普及を応援下さっています。

冊子の作成においても、たくさんの方にご協力頂きました。第1版でもお世話になった元速読教室講師 畑山由美子さんには、身体能力の向上(賦活)という面において、長年の経験に基づく様々なアドバイスを頂きました。また、セラピストとして活躍するプルメリアの鈴木こずえさんにも、体を整える身体の動かし方について、貴重な意見をいただきました。

布ナプキンの実用面(使い方)においては、前述の嶋みずえさん、(株)プロ・アクティブの堀場由美子さん、(有)テンブルビューティフルのスタッフの方々に、様々な情報を頂きました。

こうして普及にご協力頂いた皆様、作成に関して貴重な意見を下さった皆様、冊子印刷に社のプリンターを快く貸して下さい下さった夢工房だいあん(株)の社員の皆様、そして興味深い感想・体験談を送って下さった皆様に、心よりお礼申し上げます。有難うございました。

最後に、第1版を読まれた女性から頂いた感想をご紹介します。

「そして何よりも早期教育、小学生や中学生にそのような方法があることを伝えていくのが重要かもしれません」

ナプフリが今後ますます全国に広がり、昔は当たり前のようにあった親から子へ伝えられる継承の文化が、いつの日か復活することを夢見しております。

2009年5月1日

光田大輔

第3版 あとがき

7月4・5日の2日間に亘り、横浜のみなとみらいで開催された、グリーン Expo 2009 に参加して来ました。グリーン Expo では、エコと健康をテーマに様々なセミナーやイベントが企画され、オーガニック食品やオーガニック生地製のタオルや T シャル等を販売する雑貨屋なども多数出店されていました。その中に、布ナプキンを売るお店が4店舗出店されており、あたかも自社の主力製品のように、通路に面した一番人目に付く場所に、ナプキンが陳列されていました。

エコ志向、健康志向の女性が増えてきたのか、布ナプキンが一般になりつつあり、今では AMAZON や無印良品でも購入できるようになりました。

日系ビジネスオンラインでは、「暮らしとエコロジーを考える“ゴミ捨て人生”にさようなら」と言うテーマで、2～4週間に一度、エコに関する記事が掲載されます。2008年5月15日版の記念すべき第一回目の記事が、「生理用ナプキンに新しい流れ『布ナプキン』が売り上げ伸ばす」でした。その記事を一部紹介します。

「長年、何の疑問も持たずに使い捨ての生理用紙ナプキンのお世話になってきた。日本の生理用紙ナプキン第1号、『アンネナプキン』誕生が1961年。それ以前、女性が経血を処理する時は、脱脂綿を布に包んで使うのが主流だったそうだ。その使い心地は『アンネナプキン』とは格段の差があったという。

特に筆者の世代では、それが必要な年齢になった時にはごく当たり前に存在していた紙ナプキン。いまや世界一の品質と言われるほど進化した日本の生理用品の便利さを、私たちは享受してきたと言えるだろう。そしてまさかこの時代になって、使い捨て以外の、洗って繰り返し使える布ナプキンが普及するとは想像もしていなかった。

ところが最近、布製の生理用ナプキンがインターネットショップや通信販売を通じて広がりをを見せている。注目される理由の1つは、エコロジーの観点である。紙ナプキンは利便性はあるが、反面、使い捨てのためゴミになる。ゴミとして償却する場合、地球温暖化の一因にもなりかねない。

いったい、どれだけの紙ナプキンがゴミになるのだろうか？厚生労働省薬事工業生産動態統計によれば、2003年度の生理用ナプキンの生産量は約80億枚だ。別の見方をすれば、私たちが生理中に紙ナプキンを1日5枚ずつ、毎月5日間、40年間使用し続けたとすると、1人の女性が生涯で使うのが1万2000枚。これだけの紙ナプキンをゴミとして排出することになる

… 一部省略 …

布ナプキンの使い心地はどうなのか。最初は『布ナプキンで大丈夫なのか』という不安はあったが、フェリシモの坂村さんに『最初は布ナプキンだけでなく紙ナプキンと上手に併用すれば』と教えられ、安心して使うことができた。

肌触りがよく、むれる感覚がほとんどない。血液の量にもよるが、取り替える頻度は紙ナプキンとほぼ同じだ。モレの心配も少ない。難点は、自分で洗って干す手間がかかることだが、ゴミが出ないので気持ちがいいことは確かだ。

布ナプキンの衛生面について、母と子の外来・女性外来『えなのさとクリニック』の福島幸江先生に聞いてみた。

『布ナプキンの利点は、科学的にはまだ証明されていません。これからデータが蓄積され、解明されていくのだと思います。ただ、私自身使ってみた感想は、天然素材の心地よさが感じられます。患者さんからは、布ナプキンを使うことでかぶれやムシが少なくなったという声も聞きます。(使い捨てナプキンと違い)布ナプキンは血液の状態を確認する習慣ができ、自分の身体の変化に気づきやすくなるというメリットがあります。健康を保つためには、それが大事なのです』

生理は、女性の人生において重要なもの。しかし使い捨てナプキンと一緒に血液を捨てることで、その大切さを忘れていた気がする。布ナプキンを使うと、不思議と自分の身体に優しくなくなり、『使い捨て』中心の暮らしを見直すようになる。布ナプキンは、環境視点の暮らしに近づく入口と言えるのかもしれない。」(著者 金丸裕子)

日経ビジネスと言う、どちらかと言うとお堅いイメージのある企業(ウェブ)で布ナプキンが扱われているのを見ると、社会が、そして時代がエコや健康の1つの主要な要素として、布ナプキンを求めていると感じます。

上述の記事には、「布ナプキンの使用感の良さ」、「布ナプキンの衛生面への不安」、「(記事に書かれていた)布ナプキンと使い捨てナプキンのコスト比較に対する疑問」、「布ナプキンを使うことで生理痛が軽減・消失する不思議」等、読者による様々なコメント、質問が寄せられていました。

第3版では、多くの女性が興味を持つと思われるこれらの疑問に、出来る限り答えられる内容に致しました。特に生理痛の消失・軽減については、私なりに、可能な限り科学的(医学的)な視点で記述したつもりです。

時代が求める布ナプキン、それを更に進めたナプフリの広がりを、心より願います。

2009年8月1日

光田大輔

第4版 あとがき

東京の渋谷で速読教室を営む佐々木豊文先生が、10年前に開催された、教室の15周年記念パーティーの席で語られた言葉が今でも忘れられません。

「もう数十年も前のことですが、当時の日本は大気汚染、河川の汚染、土壌汚染等の公害がひどく、多くの方が公害病に苦しみました。何故、公害が発生するのか、企業は公害を起こそうと思って起こしているのではなく、無知（知識不足）のために問題を予見できず、結果として発生してしまったのでしょう。

そうであるならば、人が多岐の分野に亘り多くの知識を持つことが出来ていたなら、公害は未然に防げたかもしれない。それが、私が速読教室をはじめのきっかけとなりました。速読により、多くの書物を読み、たくさんの知識を身に付けられたら、公害は防げるかもしれないと…」

使い捨て生理用品もまた、同様なのだと思います。

先日、あるセミナーで、使い捨て生理用品の開発に携わっている大手メーカーの女性と話す機会がありました。人柄の素敵な方で、女性が快適な月経を過ごせるように、良い生理用品を開発しようとする気持ちがひしひしと伝わって来て、心打たれるものがありました。しかし現実には、これまで述べて来たように、使い捨て生理用品には身体への影響と言う点において、多くの問題があります。

勿論メーカーは、身体に害を与えようと思って作っているのではありません。佐々木先生の言われたように、恐らく知識不足であるが故に、身体に害を及ぼすことを予見できず（または知らず）、使い捨てナプキンを作り続けているのだと思われます。そうであるならば、女性の健康のため、ひいては私達人類の未来のために、その害を周知し、私たちがより健康でいられるための社会（製品）にシフトしていく必要があると思います。

神戸大震災の時、5年間に亘り神戸元気村を運営し、ナホトカ号の原油流出の際は1人で海に入ってバケツで原油を汲み出し、その後の原油回収活動の大きなきっかけを作った、山田バウさんと言う方がいます。山田さんは、フロンガスの回収にも大きな貢献をされました。

フロンガスは、化学的にも熱的にも極めて安定で、また取り扱いが容易であるため、かつては「夢の化学物資」と言われ、冷蔵庫やエアコンの冷媒として使用されました。しかし、一旦空気に放出されると、その安定性のために大気圏のオゾン層が破壊することが分り、世界的にフロンガスの開発の禁止、回収が行われるようになりました。日本においても同様ですが、日本全国の市町村を駆け回り、その回収の道筋を作ったのが山田バウさんでした。

山田さんの功績と同じに語るのは余りにもおこがましいことですが、この冊子が、女性の健康、そして私たちの明るい未来作りの一助になれば、幸に思います。

2009年11月1日

光田大輔

第5版 あとがき

ナプフリの普及をはじめてから、早1年が過ぎました。ナプフリの存在を知り、当初は「こんな素晴らしいことはない、全国に普及したい」とそんな思いで始めましたが、使い捨て生理用品がどれ程不快であるか自分で試してから、「思い」が「想い」に変わりました。

男性と女性の構造の違いから少し後方に生理用品を当てたこと、また感受性の違いもあるとは思いますが、湿疹や痛み等、あれ程の身体症状が出るのであれば、卵子への影響はどうなのかと思って書いたのが、コラム3でした。色々調べる中で、ダイオキシンの被害にあったベトナムの子供たち、そして日本の障害を持って生れて来た子供たちの写真を見ていたら、無性に涙が出てきました。その時、「普及していこう」と言う「想い」から、「絶対に普及しなくてはならない」と言う「念い(おもい)」へと変化しました。

そして、使い捨て生理用品が発症の一要因として考えられている子宮内膜症の実情、発症者がどれ程の苦しみに耐えているかを知り、その念いが更に強固なものへと変わりました。そのような気持ちが通じたのか、多くの方たちが普及に応援下さるようになりました。

「1/4の奇跡」と言う映画があります。養護学校の教員として、障害児教育を行っている山元山元加津子さんをテーマにした映画ですが、この映画を作った入江富美子監督は、ある大晦日の晩突然、「宇宙に感謝の量を増やしたい」と言う想い(ミッション)が胸に飛び込んできて、映画作りをはじめることになりました。それまで普通の主婦として生活し、予算も経験も全くなく、ましてや映画づくりなど一度も携わったことがないにも関わらず、突然胸に飛び込んできた「宇宙に感謝の量を増やしたい」と言う、たったそれだけの気持ちがきっかけとなって…。

ナプフリの普及活動が、私が宇宙に課せられたミッション(使命)かどうかは分かりませんが、私たちの、そして未来の子供たちのためにも、今後も普及を続けていこうと思います。

最後に、(有)テンプルビューティフルを営む従姉の光田菜央子さんが、昨年1月に企画した、入江富美子監督の講演会に関する記事(メルマガ)の一部をご紹介します。この記事もまた、ナプフリ普及の原動力となりました。

2010年2月1日

光田大輔

さて、テンプルを始めたとき、私は「マーケティング」という言葉さえ知らず(知ったのは2年後)、月末の支払いが足りないとき、どうしていいか分からないので、ただひたすら祈るしか無かったんですが、

その後、山のようなビジネス系の本を読みあさり、マーケティングの本も山積みにし、経営者のためのセミナーにも出来るだけ参加し、いっぱい勉強をしました。成功法則についての本もたくさん読みました。

ご存じの方も多いと思いますが、成功法則本、願望達成本は、だいたいこんなことをアドバイスしています。

- 1) 高いビジョンや目標設定を掲げる
- 2) 視覚化して、成功しているイメージを心に描く
- 3) アファメーション(肯定的な言葉)を毎日繰り返す
- 4) 得たいものを絵にしていとも目に入るところに貼っておく。ビジョンを文章にして何度も読み返す
- 5) 目標を細分化して、期日を入れた小さな計画をたくさんつくる

でもですね～。

世の中を変えるほどの大きな業績を残した人、世の中を巻き込むほどの大きな仕事を成し遂げた人でも、最初から高い目標やビジョンを掲げたり、毎日「私は**を得ています」「私の年収は**億円です」と唱えていたわけでも、大邸宅や自家用飛行機を絵に描いて部屋に貼っていたわけでもないと思うんですよね。

身近な例でいうと、黒柳徹子さんは「お話がうまく話せるお母さんになりたい」って理由で、NHKに入社してますし、ハリーポッターシリーズを書いたJ・K・ローリングさんは、自分の作品が世界中でベストセラーになり、シリーズ映画になるなんて、夢にも思わず、ただ子ども達に作品を書いていただけでした。

今では日本のアチコチにもチェーン展開しているウェンディーズの創業者も、もとはといえば、自分の住むコロンバスという町で3～4軒レストランが持てたらいいなと思って、レストラン事業を開始しています。

成功法則や願望達成法則に書かれていることは決して間違いではない。ビジョンを持ち、計画をたて、自分の夢を絵に描いたり文字にしたりして明確化し、アファメーションを唱えるのは、ものすごく有効です。

事実、上にあげたことを実践して、会社をいくつも経営している人を私は知っていますし、作家の森瑤子さんも、作家デビューする前に、成功している自分の姿を視覚化する作業をされていた、と思います。

でも、それだけでは何かが足りない。

自分の欲しいものなんて、たかが知れている。この脳みそが考えられることなんて、ちっちゃなことです。

ところが、ビジョンを天に放ち、あとは神様の為されるがままに従っていると、自分の想像を超え、予想を超え、どんどん物事が動き、様々な場面で人の助けが入り、ホッペタをつねりたくなるような驚くべき偶然が次々起こりはじめ、自分が考えていた以上のものにどんどん進化していくようなのです……。

自分を超える、大いなる大宇宙の力にゆだね始めると、願望達成法や成功法則をさらに超える、もっと大きな「宇宙の法則」の元に自分がワープしていくんじゃないかと思うんです。

その過程で、廻りの人をどんどん巻き込み、自らもエネルギーの塊と化して働いている人は、時間も空間の濃度も濃くなり、さらには、宇宙の応援団が付き始めてくるんじゃないかと思うんですよね。

それは天外伺朗さん曰くの「燃える集団」かもしれませんし「フローに乗った」状態と言えるかもしれません。

実は、その、宇宙の法則のもと、宇宙を応援団にして2年間走り続けた人が、1月31日に講演会をお願いした入江富美子監督。

彼女は、映画を撮影し始めるちょっと前までは、子育てに忙しい主婦でした。

しかも、山元加津子さんの映画を、練りに練って計画して、ようやく撮影を始めたわけでも「私は山元加津子さんの映画を撮影しています」とアフタメーションを毎晩唱えたわけでも、映画を作って全国で上映会をしよう！という明確なビジョンがあったわけではなく、ある大晦日の晩、突然胸に飛び込んできたミッション遂行の方策が、映画をつくることだった、というわけ。

映画なんて1本も撮影したことないのに…。

しかもそのミッションは「宇宙に感謝の量を増やそう！」という、よく考えたら、さっぱりワケワカランしろもの。

フツー常識で考えたら、ここで全員止めます。ミッションなんて無かったことにします。

でも、彼女は動き始めた。

そしたら、なんだかワケワカランけど「宇宙に感謝の量を増やしたい」人がいるらしい。わけわからんけど、映画撮影を頑張っているから応援しよう！って、廻りのみんなも動き始めた。

もし、彼女が最初に掲げたビジョンが「映画を作って有名になって、大金持ちになろう！」とか「山元加津子さんを日本に広めて、日本人の意識を変えよう！」っていうものだったら、おそらく廻りの人は、これほどまでに一緒になって熱くならなかったと思います。

でも、彼女の中心にあったのは、頭で考えたそんなビジョンではなく、天から与えられた、ワケのわからん「宇宙に感謝の量を増やすぞ～」という使命。ミッション。

ここで仮説が生まれます。

どうやら、ビジョンではなく、ミッションの元で走り始めると、成功法則を超えた宇宙の法則が動き始めるらしい…。

ビジョンにミッションが重なると、さらにスゴイパワーを生み始めるらしい。

じゃあ、どうやったら、そのミッションの元で生きられるのか。ミッションを受け取ることができるのか…？

参考文献一覧

○ 参考文献

- ・「生理が楽しみになる本」(りそら整体院 発行 京谷奈緒美 著)
- ・「妊娠が楽しみになる本」(りそら整体院 発行 京谷奈緒美 著)
- ・「女は毎月生まれかわる」(ビジネス社 出版 高岡英夫 他 著)
- ・「オニババ化する女たち」(光文社 発行 三砂ちづる 著)
- ・「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)
- ・「私の育った故郷は 花咲く子宮」(アプライ 発行 イユ・ミョンホ 著)
- ・「『丹田呼吸』で健康になる」(サンマーク出版 発行 村木弘昌 著)
- ・「五感再生へ」(岩波書店 発行 山下柚美 著)
- ・「女性を悩ませる経皮毒」(日東書院 発行 池川明 著)
- ・「医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「続 医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない乳がんとホルモン療法」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない自然なホルモン」(中央アート出版 発行 D・ブラウンシュタイン 著)
- ・「女性のためのナチュラル・ハイジーン」(グスコ出版 発行 松田麻美子 著)
- ・「股関節のチカラ」(ベースボール・マガジン社 発行 真向法協会 監修)
- ・「おんなのからだ、自分で改善」(筑摩書房 発行 岡島瑞徳 著)
- ・「仙骨姿勢講座」(BABジャパン出版局 発行 吉田始史 著)
- ・「筋単」(エヌ・ティー・エス 発行 河合良訓 著)
- ・「孫育ての時間」(吉備人出版 発行 山縣威日 他 著)
- ・「マイナス2歳からの子育て」(ロングセラーズ 発行 鈴木 昭平 著)
- ・「50才で赤ちゃんを！」(小学館 発行 小杉好紀 著)
- ・「もうがまんしない！この生理痛、あの不調」(集英社 発行 小杉好紀 著)
- ・「内臓のはたらきと子どものころ」(築地書管 発行 三木成夫 著)
- ・「生物の進化に学ぶ乳幼児期の子育て」(かもがわ出版 発行 斎藤公子 著)
- ・「子供の『脳』は肌にある」(光文社 発行 山口創 著)
- ・「速読の科学」(光文社 発行 佐々木豊文 著)
- ・「第三の脳」(朝日出版社 発行 傳田光洋 著)
- ・「今すぐできる体質改善の新常識」(新潮社 発行 小山内博 他 著)
- ・「タオ性科学 女性編」(エンタプライズ 発行 謝明德 著)
- ・「メス化する自然」(集英社 発行 デボラ・キッドバリー 著)
- ・「奪われし未来」(翔泳社 発行 シーア・コルボーン 他 著)
- ・「沈黙の春」(新潮社 発行 レイチェル・カーソン 著)
- ・「化学物質はなぜ嫌われるのか」(技術評論社 発行 佐藤健太郎 著)
- ・「環境生殖学入門」(朝日出版社 発行 堤治 著)
- ・「環境危機はつくり話か」(緑風出版 発行 山崎清 著)
- ・「胎児の危機」(藤原書店 発行 テッド・シエラー 著)
- ・「あなたを守る子宮内膜症の本」(コモンズ 発行 子宮内膜症協会 著)
- ・「糖鎖のチカラ」(四海書房 発行 安藤幸来 著)
- ・「体の叫びが聞こえますか…。」(タニサケ 発行 森田光徳 著)
- ・「レディース鍼灸」(医歯薬出版 発行 矢野忠 著)
- ・「病気がみえる Vol.9 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア 発行 医療情報科学研究所 著)
- ・「月経らくらく講座」(文光堂 発行 松本清一 監修)
- ・「奇蹟のマグネシウム」(熊本出版文化会館 発行 キャロライン・ディーン 著)
- ・「マグネシウム健康読本」(現代書林 発行 横田那信 著)
- ・「築地 魚河岸三代目 26」(小学館 発行 丸和かずと 著)
- ・「医者も知らない亜麻仁油パワー」(中央アート出版社 発行 ドナルド・ラディン 他著)
- ・「夜中にチョコレートを食べる女性たち」(講談社 発行 幕内秀夫 著)
- ・「月経の前だけうつ病になってしまう女性たち」(講談社 発行 山田和男 著)
- ・「乳ガンと牛乳」(径書房 発行 ジェーン・ブランド 著)

- ・「リズム運動と子どもの発達」 (かもがわ出版 発行 丸山美和子 著)
- ・「土壌の神秘」 (春秋社 発行 ピーター・トムプキンズ 他著)
- ・「マンデル博士のアレルギー治療法 増補改訂版」 (桐書房 発行 マーシャル・マンデル 他著)
- ・「なぜあなたの子供は暴れん坊で勉強嫌いか」 (人文書院 発行 ベン・F・ファインゴールド 著)
- ・「Is this your child ?」 (Harper Paperbacks 発行 Doris Rapp 著)
- ・「Pottenger's Cats」 (Cancer Book House 発行 Francis Marion Pottenger 著)
- ・「WOMEN'S BODIES, WOMEN'S WISDOM」 (Random House 発行 Christiane Northrup 著)
- ・「女の子が幸せになる子育て」 (かんき出版 発行 漆紫穂子 著)
- ・「標準生理学 第7版」 (医学書院 発行 小澤静司 他編集)
- ・「ギャノン生理学 原著22版」 (丸善 発行 ウィリアム・F・ギャノン 著)
- ・「可視総合光線療法 理論と治療」 (光線研究所 発行 黒田一明 著)
- ・「NEW 産婦人科学」 (南江堂 発行 矢嶋聡 他著)
- ・「標準産科婦人科学」 (医学書院 発行 丸尾猛 他編集)
- ・「健康の結論」 (弘文堂 発行 新谷弘美 著)
- ・「白砂糖の害は恐ろしい」 (人間医学社 発行 甲田光雄 著)
- ・「砂糖は体も心も狂わせる」 (ペガサス 発行 高尾利数 著)
- ・「真実の癌治しの秘策」 (中央アート出版社 発行 鶴見隆史 著)
- ・「いのちの力をつかまえる」 (サンマーク出版 発行 山田和尚 著)
- ・「布ナプキンの本」 (エスプレ 発行 ユーゴ 著)
- ・「薬疹と接触性皮膚炎」 (薬業時報社 発行 本多光芳 監修)
- ・「標準皮膚科学 第8版」 (医学書院 発行 西川武二 監修)
- ・「化学物質過敏症」 (文芸春秋 発行 柳沢幸雄 他著)
- ・「シックスクール」 (現代人文社 発行 化学物質過敏症支援センター 著)
- ・「電磁波・化学物質過敏症対策」 (緑風出版 発行 加藤やすこ 著)
- ・「排経美人のすすめ」 (地方・小出版流通センター 発行 才田春光 著)
- ・「アンネナプキンの社会史」 (宝島社 発行 小野清美 著)
- ・「花はどこへいった」 (DVD) (シグロ 発行 坂田雅子 監督)
- ・「ベトナム 戦争と平和」 (岩波書店 発行 石川文洋 著)
- ・「ベトナムの枯葉剤」 (ミヤオビパブリッシング 発行 西村洋一 著)
- ・「戦場の枯葉剤」 (岩波書店 発行 中村梧郎 著)
- ・「地球白書 2008-09」 (ワールドウォッチジャパン 発行 クリストファー・フレイヴィン 著)
- ・「グリーンファッション入門」 (織研新聞社 発行 田中めぐみ 著)
- ・「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」 (朝日新聞社 発行 小澤徳太郎 監督)
- ・「スウェーデンの持続可能なまちづくり」 (新評論 発行 サラ・ジェームズ 他著)
- ・「ベトナム 戦争と平和」 (岩波書店 発行 石川文洋 著)
- ・「ディープエコノミー」 (英治出版 発行 ビル・マッキベン 著)
- ・「ライネフェルデの奇跡」 (水曜社 発行 Wolfgang Kil 著)
- ・「ベトナムの枯葉剤／ダイオキシン問題」 (ミー・ドアン・タカサキ 著)
- ・「ビワの葉自然療法」 (池田書店 発行 望月研 他著)
- ・「奇跡のリンゴ」 (幻冬舎 発行 石川拓治 著)
- ・「赤ちゃんにおむつはいらない」 (勁草書房 発行 三砂ちづる 著)
- ・「ママ、紙オムツやメテ」 (文園社 発行 谷口祐司 著)
- ・「新版 人は月に生かされている」 (新曜社 発行 志賀勝 著)
- ・「月の魔法」 (KKベストセラーズ 発行 ロリー・リード 著)
- ・「月の癒し」 (飛鳥新社 発行 ヨハンナ・パウンガー 他著)
- ・「月のリズムセラピー」 (日貿出版社 発行 城谷朱美 著)
- ・「月の本」 (角川書店 発行 林完次 著)
- ・「ボディーリズム」 (日本能率協会マネジメントセンター 発行 リン・ランバーク 著)
- ・「最高にうまくいくのは何時と何時？」 (幻冬舎 発行 マイケル・スモレンスキー 他著)
- ・「周産期医学 2008 年 12 月号」 (東京医学社 発行)
- ・「ビタミン・ミネラル革命」 (総合法令出版 発行 山田豊文 著)
- ・「胎内で成人病は始まっている」 (ソニーマガジズ 発行 ディヴィッド・バーガー 著)
- ・「おんなの・ほん」 (三五館 発行 増田智江 著)

○ 参考にしたホームページ

- ・「goo ヘルスケア 図解・体の仕組み」 (<http://health.goo.ne.jp/medical/mame/karada/>)
- ・「メルクマニユアル医学百科 最新家庭版」 (<http://mmh.banyu.co.jp/mmhe2j/>)
- ・「メディカル・トリビューン あたなの健康百科」
(<http://www.medical-tribune.co.jp/kenkou/kenkou-index.htm>)
- ・「りそら整体院 京谷奈緒美さんのブログ」 (<http://ameblo.jp/risora/>)
- ・「(株)プロ・アクティブ」 (<http://ima-coco.jp/>)
- ・「テレビ東京 カンブリア宮殿」 (<http://www.tv-tokyo.co.jp/cambria/>)
- ・「日経ビジネスオンライン」 (<http://business.nikkeibp.co.jp/>)
- ・「NHKオンライン」 (<http://www.nhk.or.jp/>)
- ・「化学物質問題市民研究会」 (<http://www.ne.jp/asahi/kagaku/pico/>)
- ・「環境と学びの広場」 (<http://www.kcn.ne.jp/~gauss/>)
- ・「化学物質過敏症支援センター」 (<http://www.cssc.jp/>)
- ・「スタジオ・レイ」 (<http://www.studioray.gr.jp/>)
- ・「橙(だいたい)さんのブログ」 (<http://happynapkin.blog107.fc2.com/>)
- ・「healinghearts さんのブログ」 (<http://nobuhearts.exblog.jp/>)
- ・「ウィキペディア フリー百科事典」 (<http://ja.wikipedia.org/wiki/>)
- ・「エコ・ナプキン わーくしょっぷ in 西葛西 Kuri さんのブログ」 (http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5_24)
- ・「野の花工房」 (<http://www.eonet.ne.jp/~kyoto-nonohana/>)
- ・「染織工房ちばコクーン」 (<http://www.chiba-cocoon.com/catalog/>)
- ・「グループ・楽彩」 (http://www.geocities.jp/g_rakusaikb/)
- ・「ふるさと Web 情報室」 (<http://www.osumi.or.jp/sakata/>)
- ・「横浜市立大学先天異常モニタリングセンター」 (<http://www.icbdsrj.jp/>)
- ・「Welcome to My Style」 (<http://www.geocities.jp/musume2go/kikei.html>)
- ・「きこえとことばの発達情報室」 (<http://www.warp.or.jp/ent/>)
- ・「山本産婦人科」 (<http://www.yc-tsu.jp/>)
- ・「才田春光 排経美人のすすめ」 (<http://www.5hon-yubi.net/shunkou/>)
- ・「おむつなし育児」 (<http://www.omutsunashi.org/>)
- ・「真向法」 (<http://www.makkoho.or.jp/>)

ブログ＆ウェブ掲載一覧 (五十音順)

○ ブログ＆ウェブ (敬称略)

- ・紫陽花に露 (saru_saryu)
<http://mizapha.exblog.jp/>
- ・ARATI-WORLD (トコタチヨ)
<http://profile.ameba.jp/arati-world/>
- ・自然のままに (Botanico)
<http://botanico.exblog.jp/>
- ・自由が丘でリビングフード (atjiyugaoka)
<http://blogs.yahoo.co.jp/atjiyugaoka/>
- ・Shrim アーユルヴェーダ & アロマの生活 (reila)
<http://ayuraroma.blog42.fc2.com/>
- ・鈴木はり灸院の健康日記 (鈴木暹)
<http://blog.goo.ne.jp/suzunobo18>
- ・墮天使の独り言 (Angeri)
<http://www.salon-angeli.com/hitorigoto/>
- ・小さなサロンのスタッフドキドキ細足繁盛記 (ペディー)
<http://ameblo.jp/pedicare/>
- ・ちゅぷかむい (cupkamui)
<http://cupkamui.exblog.jp/>
※現在は、「どこにでもある」(<http://pneuma33.exblog.jp/>)に引っ越されています
- ・エコ・ナプキン わーくしょっぷ in 西葛西 (Kuri)
http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5_24/
- ・ひーちゃんせらびー Vol.2 (ひーちゃん)
<http://queserasera.eshizuoka.jp/>
- ・ホリスティック・ハッピー
http://blog.goo.ne.jp/atsuko1008_2005
- ・毎日ガエドガー・ケーシー日和 (光田菜央子)
<http://caycegoods.exblog.jp/>
- ・ル・バック・ア・フルール
<http://blog.goo.ne.jp/20031113shoota/>

○ 会員専用サイト

- ・ミクシー (<http://mixi.jp/>)
- canangaodorata さんの日記

※2012年10月28日、当冊子のタイトルを、「ナプフリへの道」に改題しました。上記ブログは、改題前のタイトルでご紹介下さっています。

購入先一覧

○ 布ナプキン

・オーガニック・コットン、竹布、シルク

(有) テンプルビューティフル エドガーケーシーのヒーリング製品専門ショップ

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3 グランクレール センター南 1-F

Tel 045-949-5539 Fax 045-949-2247 Web <http://www.caycegoods.com/>

・無漂白ネル

スペース・ムウ (角張光子)

〒194-0011 町田市成瀬が丘 3-28-6-102 Fax 042-796-0677

※値段や作り方の詳細は、FAXにてスペース・ムウにお問合せ頂くか、「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社)をご覧ください

・麻

アルモニア(株) ホリスティックオンラインショップ アンジェリ

〒223-0052 神奈川県横浜市港北区綱島東 3-10

Tel 045-516-1686 Web <http://www.shop-angeli.com/>

○ にがり

(有) 沖縄ミネラル研究所 栗國の塩専門ショップ

〒904-0325 沖縄県中頭郡読谷村字瀬名波 926-

Tel 098-958-0063 Fax 098-958-0169 Web [http:// www.okinawa-mineral.com/](http://www.okinawa-mineral.com/)

ナプフリへの道（第5版） 本編

平成22年2月1日 第5版 第1刷 発行
平成24年10月1日 第5刷 発行
10月28日 第6刷 発行

企画・発行 木の香治療院
横浜市港北区綱島西 1-9-13-402
TEL 045-315-4410
E-mail info@konoka-clinic.jp
Web <http://konoka-clinic.jp/>

協賛 夢工房だいいあん(株)
横浜市港北区綱島西 1-11-5
Web <http://yume-daian.co.jp/>

(有) テンプルビューティフル
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3
グランクレール センター南 1-F
Web <http://www.caycegoods.com/>

著者 光田 大輔

※当冊子は、木の香治療院のホームページからも無料でダウンロード出来ます

※A4 4頁(A3裏表で印刷すると1頁)からなるダイジェスト版もあり、ホームページ
からダウンロード出来ます