がんを見つけたら
最初に読む冊子

今できることとは？

まず、最初に。

がんになるとたくさんの人、モノとの出会いがあります。

そして『選択』をする機会が増えます。

正解はあなたの中にしかありません。

がんの性格や、治療法は、１００人いたら１００通り、みんな異なるものです。

人や物に依存することなく、でも相談できる仲間は増やし、

いつの間にかできてくる自分の応援チームを大切にしましょう。

私もがんになったからこそ,気づきを伝えたい想いでこの冊子を作ったので、

もうあなたのチームの一員のつもりでおります!

HELLO!

はじめまして!
私はこんな活動をしています。

がんサバイバー予防医学指導士。
自己治癒力にフォーカスし、
自分の身体と向き合うボディワークをしています。
がんになってからの日課は
ピラティスとアロマリンパケア♪
そしてLIFEWAVE!

子宮頸がんサバイバー
予防医学指導士　（内閣府認証　予防医学・代替医療振興協会公認）
リンパケアセラピスト
Music　Together　ファシリテーター

がん発覚時、
7歳と1歳の息子たちの子育てをしながら、
アメリカ生まれのMusic Together という
音楽ワークショップのファシリテーターをしていました。
こどもが生まれるまでは音楽の仕事で全国をチョロQのように駆け回り、
“忙しい”自分が大好きでした。
重いもの持って駆けまわれば肩こりも仕方ないし、
寝不足も仕方ない!これは私の勲章だ!とか思ったりして、
産後も、ブレーキとアクセルを両方同時に踏んで、
ずっこけては突っ走る事を楽しんでいました。
フリーランスとしてやっと軌道に乗ってきた頃、、、

そんな中、がんとの出会い。

“とにかく怖かった”

2020年2月14日がん告知

何が不安で怖いのか…

- 先が見えない不安
- 気持ちのアップダウンの激しさ
- なんで私が？
- 受け入れられない
- このまま放置したらどうなっていくの？
- いつまで生きられるの？
- がんの原因は？
- 身体の中はどうなってるの？
- 痛みはどこから？
- どんな治療すべきなの？
- 仕事は？

つまり、
“わからない”ということが
不安だった”

だから、

わからないことを教えてくれる場所を

１カ所だけでなく、たくさん作る事が大切。

応援してくれる人はたくさんいた方がいい!

あなたの今の不安、怖さはなんですか？
小さくでもいいので、書き出してみよう。

今のあなたの不安は？

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

その中で、次の診察で聞けるものは、

リストにしておきましょう。

すぐには
解決できない不安は
必ずあります

すぐに答えが出そうにないもの、
また、病院で解決できなかった不安は、
リストにしたら寝かせます。

診察で教えてもらえる事は、統計学的な事。

西洋医学のすごいところは、
がんの行動パターンをよく知っている事。
そして特定の臓器に直接アプローチをして治療をするというところでスピード感がある事。
あなたの生活までは、診てもらえないが、
あなたの身体の臓器をプロとしてしっかり診てくれるところ。

例えば・・・

この場合は全摘を勧めます。（その時の最善の治療法）
がんの原因はこれとは言い切れません。
このケースだとこのくらいのリスクがあります。

診察以外で相談できるところ

代替医療は様々な種類の療法があります。
例えば東洋医学のすごいところは、
その病気や不調は、体全体の問題として生活を見直し、時間をかけて、
根本的に治すというところ。
せっかちな性格のがん細胞もいるので、
代替医療だけには頼らない事。

ただし、中には
標準治療との併用が合わないものがあったり、
誇大広告をうつ業者がいたり、
他の治療法を一切否定する業者がいたり、
判断が難しいものも多々あります。
慎重に検討しましょう。

健康食品
サプリ
鍼灸
気功
漢方
波動療法
など・・・

すぐに解決できない不安は、
時間をかけて、経験から
じわじわと解決していくことも多いのです。

しっかりと今の病状を西洋医学的に診断をしてもらいながら、
人、モノには依存せず、
まずは自分の身体と向き合う事。

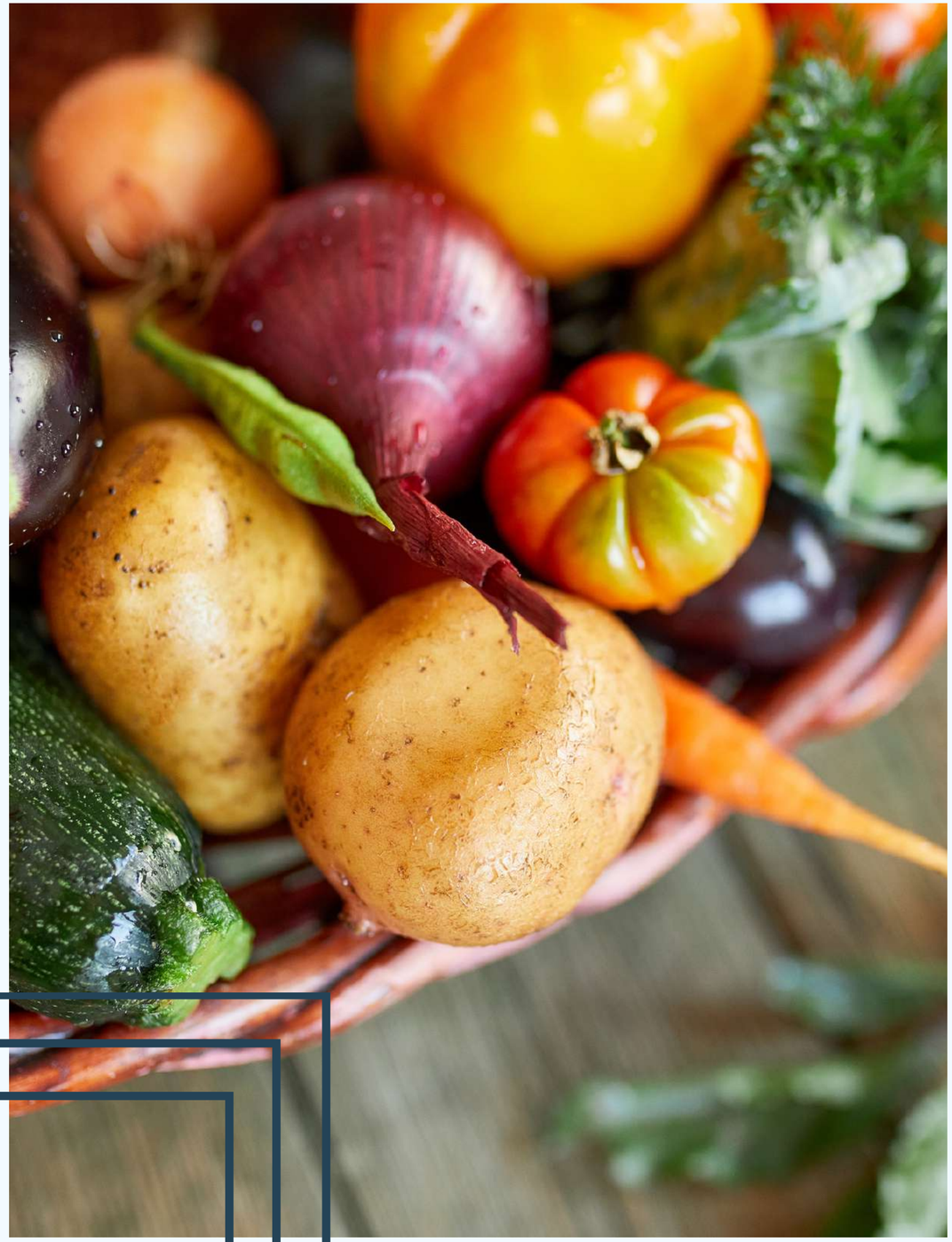
”まだまだ、
できる事はいっぱいある”

例えば...

自分の身体と向き合ってみる

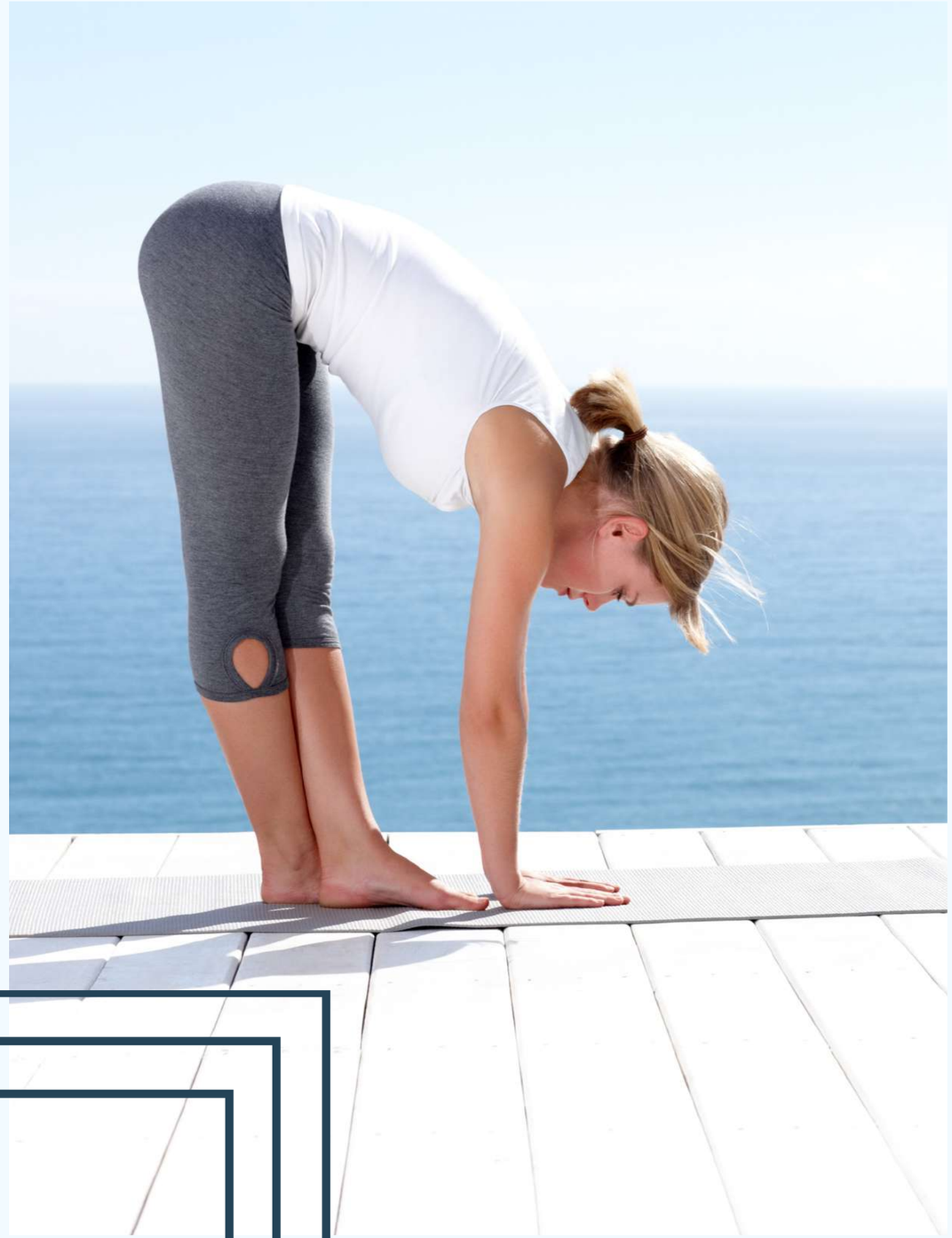
- ①食事：身体に取り入れるものを変えて反応をみる。
- ②運動：自分のクセ・習慣を知り、身体の使い方を見直す。
- ③休養：力の抜き方をマスターする。

まずは、どんな治療に対しても
回復しやすい身体づくりをしましょう。



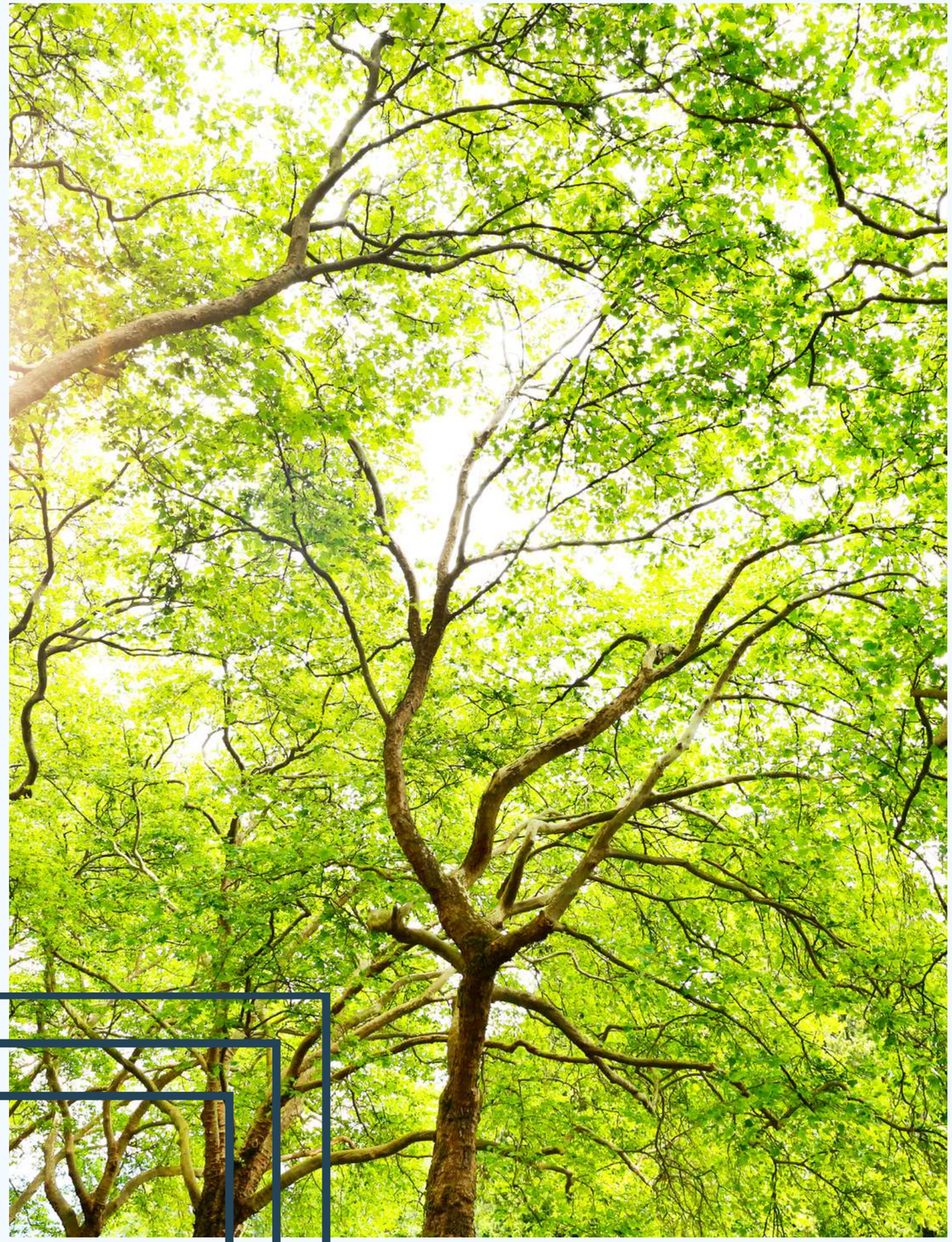
①食事

がんも私の身体の一部。
身体は細胞からできていて、
その細胞は栄養からできている。
しかも毎日循環していて、
新しい細胞に生まれ変わり続けている。
であれば、どんどん新しいキレイな細胞を
取り入れてまるっと入れ替えよう!



①運動

身体の中は血液やリンパ液が常に流れています。
でも、姿勢が悪かったり、緊張や不安、イライラなどの感情から、筋肉を固めてしまって、同じ体勢ばかりしてしまったり、運動不足だったり、
身体の循環を無意識のうちに止めていませんか？
循環が悪くなると、細胞の入れ替わりも遅くなり、
綺麗な細胞に入れ替わるまでに時間がかかります。



①休養

睡眠ももちろん大事ですが、呼吸がとても大切。
呼吸をする事で、血液やリンパ液もスムーズに流れます。
つまり、栄養がしっかり身体をまわり、いらない老廃物はしっかり外に出せるのです。
緊張や姿勢の問題で、呼吸が浅くなっていませんか？
そして何よりもストレスを極力感じない生活を!!

今日から、
自分と向き合う時間を
定期的に作ってあげてください。

まずは自分の今の生活習慣に
どんなクセが付いているかみてみよう。

私の場合…
（がん発覚前）

今までの習慣を見直そう

- コンビニ食依存？ 外食？ 忙しいから便利なのよね。
- 添加物？農薬？放射線？そんなに気にしないよ。
- 肩こり？ パソコンしてたし私の個性だもん仕方ないよ。
- 生理痛？ 重いタイプなのよね。
- 冷え性？ そうなの、私のもともと冷えるタイプなの。
- 頭痛？ 昨日も寝ないでがんばったから仕方ないよ。
- 仕事で緊張ばっかりしていて、ドキドキばかりしてるの。

これらの症状は病名が付くまではなくとも、病気に向かっている状態“未病”と言います。
身体の声でもあります。不調はきっと、以前よりあったはず。
自分の生活のクセを書き出しましょう。

書き出してみよう!

今までの習慣を見直そう

-
-
-
-
-
-
-
-

今できること
見つかるよ!

今までの習慣を見直そう
ー分解をしてみよう!ー

コンビニ食依存？ 外食？ 忙しいから便利なのよね。 ❶食事
知らない間に不本意に習慣的に口にしていたもの、確認してみよう。

添加物？農薬？放射線？そんなに気にしないよ。 ❶食事
少し位なら、人間の身体は解毒作用があるから大丈夫。でも毎日だったら、、、？

肩こり？ パソコンやスマホは必須だし私の個性だもん仕方ないよ。 ❷身体の使い方(運動)
肩周りの血の巡りをよくする習慣をつけたら、全身の循環も良くなる！

生理痛？ 重いタイプなのよね。 ❶食事 ❷身体の使い方(運動) ❸休養
血行の改善に、食事を変えてイライラを減らしたり、運動をして血流をよくしたり、ストレスを減らしたり、、、

冷え性？ そうなの、私のもともと冷えるタイプなの。 ❷身体の使い方(運動)
少しの意識で、例えば座りながらでも身体の循環が変わるよ！

頭痛？ 昨日も寝ないでがんばったから仕方ないよ。
寝ている間に回復する身体の機能があるよ。

仕事で緊張ばっかりしていて、ドキドキばかりしてるの。 ❸休養
呼吸、浅くなってないかな？休むってむずかしいんだ、本当に。

食事、運動、休養の習慣を変えるだけで
身体の循環力が高まり、
自分の身体はどんどん変わっていきます。

さて、

どんな治療に対しても
回復しやすい身体づくりにする為に、

今 できる事、見つかりましたか？

私は、生活習慣改善から3ヶ月経った頃から、
身体の細胞がまるっと
入れ替わってきたことを感じました。

添加物の味に違和感を身体が感じ始め、
無農薬のお野菜がものすごく美味しく感じられ、
不必要なものを極力取り入れない、取り入れてもデトックスする力がつき、
体重の健康的減少（治療による体重減少は含まず、-5kgキープ）、
肌の細胞サイクルもキレイになりモチモチに、
肩こりはいつの間にかなくなり、
身体は軽く感じるように!
自分の細胞をキレイにしながら過ごしている実感があります。
何より、治療をする上で、自分自身の身体に自信を持つ事ができるようになりました。

色々な先生の所で知識を得て、時に回り道をしながら
一番の健康法として行き着いたのは、
結局はセルフケアをしながら“自分の身体の感覚を取り戻す”ということでした。

“まだまだやれる事はたくさんある!”

自分でできるところから、
細胞が喜ぶ生活習慣のアップデートをしましょう!

簡単なようで、難しいアップデート、
必要な方へはまずは無料メールサポートいたします!

楽しむことは大事な治療のひとつ。
そしてなるべくストレスを溜めない事！

最後にポジティブ変換トレーニング！

定期的にやりたい事、
前向きになれる楽しい事などを
書き出してみよう!

書くルールはたったひとつ、
必ず、ポジティブな文章に変換する事。

やりたい事リストを書こう!

将来なりたい夢、やりたい治療、やりたい療法、会いたい人、読みたい本、、、etc.

例：当時の私の場合

ー海へ行く!

ー美容院へ行く!

ー鍼灸で自分の身体の反応効果を見てみたい!

ー食事をガラッと変えていいものを取り入れたい!

ーポジティブになれる友達に会いたい!

ーマインドフルネスを体験してみたい!

ー未病ケアセラピストになりたい!

やりたい事リストを書こう!

ブレないための私のルール
私のリスト公開!

いつでも自分で選択をする!

モノ、人、メソッド、なにかに依存はしない!

限界を勝手に決めない!

見えているモノ、場所がすべてじゃない!

20年後、家族と笑って過ごす!

身体の循環を止めず、まわし続ける!

（呼吸、酸素、栄養、細胞、筋肉のつながり、リンパ ETC…）

いつでもPOSITIVE THINKING!

ブレないための私のルール

あなたのリスト

プライベートサロンの
ご案内

ぜひ一度、ご連絡の上、お立ち寄りください♪

隠れ家サロンNanala

足柄上郡、大井松田インターからすぐそば、相模金子駅徒歩３分にある、女性限定の未病ケアサロンです♪
詳細の場所はメールにてお知らせいたします。

波動測定＆周波数パッチ体験

量子アナライザーを使用した、身体に負担のかからない、波動測定器です。
また、ライフウェーブ社のパッチを体験していただけます。
2,000円

アロマタッチ施術

フランス式精油を使用した、背中メインのアロマタッチ施術 40分
4,000円

無料メール相談

パッチ相談はいつでも、メールでもLINEでも受付中です。
メンバーさんへは貼り方を何度でもシェアさせていただきますので、LINEでご連絡ください。

未病ケアサロン本部事務所

〒258-0019 足柄上郡大井町金子975−4
代表 川崎 美紀

電話番号

080-3341-1214

メールアドレス

info@mibyocare.com

注意事項

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって 保護されていることはもちろん、購入・ダウンロードされたお客様自身のために役立てる用途に限定して提供しております。 教材に含まれている コンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークション や インターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段において も、一般に提供することを禁止します。

免責事項

本書では、未病ケアサロンのお客様、コンテンツ購入者様、川崎自身が実践をし、効果のあったものを提供しておりますが、当然ながら、個人差があります。著者は本書を使った結果に一切の責任を持つことはできません。