

private salon toiro(こどもサロンtoiro)

代表：鈴木 まどか

所在地：草津市駒井沢

MAIL：private.salon.toiro@gmail.com



Instagram
private salon toiro



Instagram
こどもサロンtoiro



今回ご紹介するのは、慢性的なストレスや疲労による心身の不調に向き合い、子どもから大人まで幅広い世代を支えるアドレナル(副腎)セラピー専門サロンを運営されている鈴木さんです。現代社会では、仕事や家庭、環境の変化による負担が積み重なり、心や体の不調を抱える人が増えています。そうした課題に対し、鈴木さんは「不調の原因を知り、整えることで前向きに生きられる人を増やしたい」という想いのもと、活動を続けてこられました。今回は、アドレナルセラピーの内容や現在の取り組み、そして今後の展望についてお話を伺いました。

副腎に着目した自然療法で、 心身の回復をサポート

アドレナルセラピーとは、ストレスに立ち向かうホルモンを分泌する「副腎」に着目し、心身のバランスを整える自然療法です。皮膚への穏やかな刺激を通して副腎をサポートし、自律神経やホルモンバランスの安定を促します。鈴木さんは兵庫で7年、滋賀で2年サロンを運営し、当初は女性を中心に施術を行っていましたが、口コミや紹介を通じて、男性や親子、兄弟姉妹など来店層は徐々に広がっていきました。「疲れが取れた」「気持ちが前向きになった」といった声も多く寄せられており、アドレナルセラピーが特別な人だけでなく、誰もが日常に取り入れられるケアであることも特徴の一つです。



度はまだ高いとは言えず、必要としている人に十分に届いていないという課題も感じられています。そうした中で、認知度向上と販路開拓の一環として、当所で開催している「キラリエマルシェ」に出店いただきました。マルシェでは多くの来場者が訪れ、体調や日々の不調について相談する姿も多く見られました。また、鈴木さんのアドレナルセラピーを通じて元気になった子どもたちが応援に訪れるなど、心温まる場面もありました。鈴木さんは、改めて健康に対する関心の高さと、継続的な支援の必要性を実感する機会になったと話されています。



こどもの不調と広がる支援の必要性

コロナ禍以降、特に増えたのが「子どもの不調」に関する相談です。原因の分からない体調不良や情緒の不安定さに悩み、親子で苦しむ家庭も少なくないといえます。アドレナルセラピーを通じて回復し、「子どもの笑顔が戻った」「お母さんの表情が明るくなった」といった変化を目の当たりにする中で、このケアをより多くの人に届けたいという想いが強くなっていきました。

2年前に滋賀へ移住したことを機に、子どもが安心して通える「こどもサロンtoiro」を開業。現在は、家庭でも続けられるケアの提案を行いながら、親子の心身を支える活動を続けられています。一方で、アドレナルセラピー自体の認知

社員の元気が家庭の笑顔につながる未来へ

今後の展望として掲げているのが、働く世代へのアプローチです。長時間労働や人間関係、生活リズムの乱れなど、さまざまな要因によって心身の負担を抱える人が増える中、企業の福利厚生としてアドレナルセラピーを取り入れることで、日常的なストレスケアや健康維持につなげていきたいと考えられています。働く人のストレスが軽減され、心と体に余裕が生まれることで、その元気は家庭へ、そして地域へと広がっていきます。「社員の元気が家庭の笑顔につながる」そんな好循環を生み出すことを目標に、子どもから大人まで、家庭と職場をつなぐ存在として、鈴木さんはこれからも地域に根ざした健康づくりに挑戦されていきます。