



Healing Presence

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会ニュースレター vol. 1

2018.01

新年あけましておめでとうございます！

一人でも多くの方々にとって、心地よい一年になることを願っております。

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会（HTSJ）の2年目がスタートしました。昨年は、3月27日に法人が設立され、慣れない法人運営に奔走し、また、新しいテキストへの対応に追われ、コースワークと設立記念セミナーを提供するのが精一杯でした。今年からは、HTSJのビジョンに基づき、ミッションを遂行すべき、意識的に活動範囲を広げていきたいと思っています。

HTSJ 2018

2018年は、ヒーリングタッチのコースワークの提供に加え、スチューデント・プラクティショナーの方々への支援として、意識的な学びと復習の機会を持ちたいと計画しています。また、ヒーリングタッチの基礎となる「ホリスティックヘルス」についての学びの場を提供し、ヒーリングタッチを学んだことのない幅広い皆様にもご参加いただければ、と考えております。

今年はまだ、ヒーリングタッチ・ベーシックとアドバンスIに加え、アドバンスIIとプラクティショナーIIを開催いたします。ヒーリングタッチをより深く学ぼうとしているスチューデントの皆様や、認定プラクティショナーを目指している研修生の皆様にしっかりと支援していきたいと思っております。さらに、来年以降も見据え、ヒーリングタッチの認知と活動範囲が広がるよう、他団体とのつながりも積極的に培っていこうと思っています。

まずは、2月4日（日）、HTSJの一年目の活動の総括と2018年の活動計画を皆様にご承諾いただくHTSJ通常総会を開催いたします。詳細は、追ってご連絡いたします。

少しずつではありますが、ヒーリングタッチの学びと実践を中心に、ビジョンに向かって歩んでいきたいと思っております。

今年も皆様のご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

HTSJ MISSION

「ハート中心のケア」「成長」に基づくヒーリングタッチの実践者の育成

ホリスティックケアの精神とセルフケアの実践の普及

人々の心身のウェルビーイングの向上、社会全体の福祉と平和への寄与

トピックス

- ご挨拶
- ヒーリングタッチって何？
- 研修会報告
- ヒーリングタッチ実践
 - *セルフケア
 - *親子体験会



痛みの管理のテクニック：レーザー

ヒーリングタッチって何？

会員の皆様は、ヒーリングタッチを受講された方がほとんどなので、今更・・・という感じでしょうか？

「ヒーリングタッチって、レイキとどう違うの？」 そう質問されたことはありませんか？ ヒーリングタッチを始めた10年前から、私は時折この質問を受けています。

「エネルギーを扱っている点では同じですが、エネルギーに対する考え方や哲学、基盤にしている枠組みが異なります。」 そう答えていた時期もありました。

エネルギーに対する考え方

ヒーリングタッチでは、『光の手』『癒しの光』に著されている、バーバラ・ブレナンの見方で、バイオ（エネルギー）フィールドやセンター（チャクラ）を解釈しています。ブレナンの著書はベストセラーということもあり、この見方でエネルギーを解釈しているエネルギーワーカーも大勢いるとは思いますが、これはあくまでも1つの捉え方である、という理解することが大切です。世の中には、異なる解釈が多数存在しています。

ホリスティックな見方

哲学、としては、何よりも「ホリスティック」な見方で全てを捉えている、ということです。ホリスティックとは、皆さんご存知の通り、全体的、という意味ですが、これは単に人を、ボディ、マインド、スピリットで見ていることにとどまりません。ホリスティックな見方の重要なポイントは、「つながり」です。全ては、何らかの形で影響し合っている、また、その影響から逃れることはできない、という見方です。

ヒーリングタッチ実践

ヒーリングタッチでのセルフケアは？！

昨今、「マインドフルネス瞑想」が世の中にだいぶ浸透されつつありますね。

実は、かくいう私も一昨年ごろからハマりだしまして・・・。毎朝、セルフチャクラコネクションの後にマインドフルネス瞑想を実践しております。でも、1年ほど続けておりますが、この「マインドフルネス」とは、「今、ここ」に集中する。とか「呼吸に意識を向ける」とか「自分の心と向き合う」などと言われております。

ここ1年ほど実践していて気づいたことがあるのです。それは、「セルフチャクラコネクション」そのものが、もしくは「ヒーリングタッチのセルフケア」そのものが、まさしく「マインドフルネス」である・・・ということでした。

マインドフルネス瞑想では、呼吸に意識を向けます。自分が呼吸をしていることに気づきます。余分な緊張や身体の中の古くていらなくなったものが一緒に出ていくような感じで、ゆっくりと息を十分に吐き出していくと、自然に新しい空気が身体の中に入ってきます。そんなゆっくりと丁寧に呼吸を繰り返す



森の中でマインドフルネス瞑想



セルフチャクラコネクション

セルフケア...続き

たびに、身体の中の緊張が抜けて、そして身体がリラックスしていくのを感じます。「ヒーリングタッチのセルフケア」は「ヒーリングタッチのセルフケア」。「マインドフルネス」は「マインドフルネス」と、分ける必要性はまったくなく・・・。「セルフチャクラコネクション」を実践している時は、まさしく呼吸と共に、その触れている箇所の内面と向き合うという素晴らしい内観をしているので・・・。だから、当然のごとくリラクゼーションされ、穏やかに心地よい空間の中で身体も心も緩んでいくのです。

そうして、段々とリラックスしていくのを感じます。まさに「マインドフルネス」です。

そう考えると「ヒーリングタッチのセルフケア」って凄いです。ひととおりセルフチャクラコネクションを終了したあとには、何やら大いなるものに守られている感覚と感謝の気持ちでいっぱいになるのです。それは、祈りに近い感覚です。それもそのはず、あの卵型のほっこりとしたあわせオーラにつつまれるのですから・・・。

みなさんは、どのように感じられますか？

文：しばたあきこ

この見方に基づいているからこそ、私たちは「癒しの存在」を目指すのです。インテイクで、患者さんやクライアントさんを、身体的、感情的、思考的、スピリチュアル的に見るだけでは十分でなく、その場に影響を与えるプラクティショナー自らが、良い影響を与える存在であることが望ましいのです。また、この考えを広げると、人間関係、家庭・職場環境はもちろんのこと、社会環境や自然環境も心に留める対象となるのです。

最近では、多くのセラピーやエネルギーワーク、ヒーリングが、ボディ・マインド・スピリットを掲げ、「ホリスティック」という言葉を使っています。確かにそれもホリスティック的な方向性ではありますが、ホリスティックな哲学に基づくということは、それだけではないのです。ホリスティックな考え方については、今後もこのメルマガで書いていきたいと思ひますし、また、学びの機会を作っていきたいな、と思っています。ヒーリングタッチの根幹を支える考え方です。

看護診断手順

基盤にしている枠組みの一つは、看護診断手順に則ってヒーリングタッチ・セッションを展開していくということです。ヒーリングタッチ・ベーシックでは、ヒーリングタッチ・セッションフレームワークとして、また、レベル1では、ヒーリングタッチ基本手順として、7つのステップを学びました。しかしこのステップは、もともと看護プロセスにおける「アセスメント」「計画」「介入」「評価」の4つのステップをエネルギーワーク用に拡張したものです。

このようにヒーリングタッチは、ひとつひとつしっかりと見方、考え方に基づいて、実践されるエネルギーワークなのです。

ハート中心

しかし、最も大切なこと、ヒーリングタッチが他のセラピーと一線を画するのは、「ハート中心」のセラピーであるということです。

「エネルギーセラピーは、全て効果があるでしょう。でも、ヒーリングタッチを特別なものに行っているのは、無条件の愛に基づいているということです。」

ヒーリングタッチ創始者ジャネット・メンゲンは、そう言っていたそうです。

今回は、ハート中心、そして、無条件の愛、についてお話します。

文：戸田美紀



エンド・オブ・ライフ・ケア研修会：備えはできていますか？

NPO法人設立記念研修会報告

ハートで向き合うエンド・オブ・ライフ・ケア

ー望みへ導くアドバンス・ケア・プランニングー

あなたは、今言葉にしておきたいことを、大切な誰かに伝えることができているか？

「言いたいことを言う。その大切さに気付いた」というのが、沢山寄せられた感想の中で最も多いコメントでした。ハートを開いて、自分のニーズを表現しそれが尊重されること、そして他者のニーズに耳を傾けそれを尊重できること、このことがエンド・オブ・ライフ・ケアのコアなのだと感じました。

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会設立記念研修会として、2017年11月5日に聖路加国際大学にて、認定ヒーリングタッチプラクティショナー/インストラクターであり、アドバンスケアプランナーとしてハワイで活躍しているロリィ・プロツマン先生を迎え、「エンド・オブ・ライフ・ケア」の研修会が開催されました。医療従事者、ケアワーカー、セラピスト、一般の方々など様々な背景の皆様が100名近く集い、ご自分の、ご家族の、大切な誰かのエンド・オブ・ライフにどのように向き合うのかについて、時に笑い、時に涙し、沢山のワークを通して一日熱心に学びました。



ヒーリングタッチ実践

親子でヒーリングタッチ体験会

2年ほど前のことです。ヒーリングタッチをとても気に入って何回も施術を受けてくださった方から、落ち着きがないお嬢さんにヒーリングタッチを体験させるにはどうしたらいいかと相談を受けました。当時5歳だったお嬢さんはとても神経質で人見知り強く、嫌がって施術には来ないとのことでした。体験会に参加してみたいかがでしょうか？と提案しました。「エネルギーごっこに行こう」と薦めたところ大喜びしてくれたそうです。

親子二人だけの体験会となりました。お嬢さんは、エネルギーを感じてみる時に、すぐにお母様のエネルギーを感じてはしゃぎだしていました。やはり子供の方が素直にエネルギーを感じるのだな〜と興味深く見ていました。お母様の方は、最初は「中村さんにやっただくとわかるけど子供とだとわからない」と頭を抱えていましたが、徐々にお子さんのエネルギーを感じたようで、楽しそうに体験会は進んでいきました。最後には親子のエネルギーのキャッチボールがうまくできるようになったようでした。

親子体験会...続き

お嬢さんに何が楽しかったと聞いたら「自分が大きな木になって地面に根をはる…」でした。理由はいつも歩いていると転んだりするのに、お母さんが押しても動かなかったからだそうです。もう一つは、「お母さんが風邪をひいて寝ている時にエネルギーごっこ（ヒーリングタッチ）をして元気にしてあげるの！！」ということでした。

お母様からは、「毎日の生活でいつも子供にあたり、意思疎通に困ったりということが良くあるので、今日、体験したこの実践を子供としていけたら」、また、「とても幸せな気持ちになれて貴重な体験ができました」という感想をいただきました。

今でも、お二人はエネルギーごっこを続けているそうです。下の息子（3歳）さんは、お姉さんのやっていることを真似するようになったそうです。お嬢さんは弟が具合悪くなるとヒーリングタッチのような手当てをしてあげているそうです。

このような体験会でも、少しずつでもエネルギーを感じてもらい、ヒーリングタッチが広まっていくのは嬉しいことです。今後も行っていけるといいなと思っています。

文：中村則子



エンド・オブ・ライフ・ケア研修会：最も感情に影響を与えた死についてのシェアリング

ハートを開いて、響きあう

ハートを開いてありったけの知識と経験をシェアして下さったロリイ先生のプレゼンスはとてもパワフルで、エンド・オブ・ライフ＝「死」について語っていながらも、未来への希望さえ感じさせ、心の深いところに光が届き、お互いが響きあうような時間でした。11月だというのに、ふと気づくとエアコンの設定が冷房に切り替わり、設定温度もどンドン下がっておりましたので、ロリイ先生の尽きることのない情熱が、会場を包んでくれたことと思います。

日本の厚生労働省も、'最後まで尊厳を尊重した人間の生き方に着目した医療を目指すことが重要'との考えのもとに、「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を既に作成しているようです。他方で、2014年の厚労省の調査では、リビングウィルの作成に6割が賛成しているものの、実際に作成しているのは1割に満たないという現状が示されており、日本では更に発展していく必要のあるテーマのようです。

今回の学びを終えての様々なコメントが寄せられました。「とてもパワフルなセミナーでした」「死と向きあう＝生きることを考える」、「アドバンス・ケア・プランニングを広める活動をしているので、学んだことを活かしていきたい」、「介護の仕事で、看取ることが続き、身も心も疲れていましたが希望が見えてきました」、「若い人でもリビングウィルを作成した方がいいかな、と思いました」、「沢山のワークの中で自分はどうしたいのかを考える機会となりました」…。参加者の方がそれぞれに何かを持ち帰ってくださったことと思います。

日本のエンド・オブ・ライフ・ケアに、新しい光が灯り、新しい風が吹きますように♡

文：古川綾子

HTSJ 2018 スケジュール

1月20日	練習会
2月4日	HTSJ2018通常総会
2月24日	練習会
4月21日-22日	ヒーリングタッチ・ベーシック
7月28日-29日	ヒーリングタッチ・ベーシック
9月29日-30日	ヒーリングタッチ・アドバンスI
11月17日-18日	ヒーリングタッチ・アドバンスII
11月24日-25日	ヒーリングタッチ・プラクティショナーII

* 練習会またはテクニクレビューは、毎月1回、その他、ヒーリングタッチ入門ワーク、体験会を予定しています。詳細が決まり次第、WEBサイトにて告知いたします。

☆会員の皆様からの寄稿をお待ちしております。

ヒーリングタッチの実践、応用、練習会の体験など、是非、お寄せください。
ご投稿、ご連絡、お問合せ先：member@healingtouch.or.jp



Healing Presence

-HTSJ会報誌- 年4回発行

編集チーム

しばたあきこ、戸田美紀、中村則子、
古川綾子

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会

info@healingtouch.or.jp

<http://healingtouch.or.jp/>