

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. 3

July, 2018

ホリスティックヘルスを深めましょう！

いよいよ夏。今年前半を振り返り、エネルギーをクリアにし、休暇の季節を迎えたいものですね。

HTSJでは、この秋、特別セミナーとして、ホリスティックヘルス塾を開催いたします。ホリスティックヘルス塾とは、HTSJ顧問の降矢英成さんが会長を務めるNPO法人日本ホリスティック医学協会が全国で展開しているホリスティックヘルスの学びのプログラムです。とても分かり易い、優しい言葉でホリスティックヘルスが解説されており、動画も使い、ホリスティックなものの見方を楽しく学ぶことができます。

ヘルス塾を通して、ヒーリングタッチの学びをより深めていただけたら、と思っております。また、ご家族や身近な方、クライアントさんに、分かりやすくホリスティックなケアをお伝えするヒントにもなると思います。ご興味のある方は、是非、ご参加ください。8月より、ご案内いたします。

今年後半のヒーリングタッチ・コースワークは、7月のベーシック、9月のアドバンスⅠ、11月のアドバンスⅡと、集中して3段階の学びができる日程になっています。皆様の復習やさらなる学びにご活用ください。また、ヒーリングタッチにご興味ある皆様には是非、ご案内ください。

HTSJのWEBサイトは、会員限定のニュースレターのページを作成したり、ヒーリングタッチ活用例をアップするなど、少しずつコンテンツを充実させています。皆様のヒーリングタッチの実践に役立てていただけたら、と思います。

ホリスティック医学とホリスティックヘルス塾

降矢 英成

NPO法人日本ホリスティック医学協会会長、赤坂溜池クリニック院長、HTSJ顧問

なぜ「ホリスティック」なのか？

現代西洋医学には有用な点もありますが、分析的な現代科学の上に成り立っており、「人間機械論」に基づいた人体観、医学観に立っているため、物質・臓器を基盤に考える枠組になっています。しかし、実際には生活習慣や心・ストレスなどの影響によって生じる「機能的・失調的」な病気が多くなっています。

このため、人間を臓器ごとにとらえるという、部分的な見方や機械としての見方ではなく、「生命をもつ有機体全体」としてとらえる「人間生気論」の視点からアプローチする必要性が指摘されています。そのような視点から、自分の生活習慣を改善したり、心・ストレスのケアに取り組む「セルフケア」を行ったり、「補完代替療法」とよばれる多くの自然やエネルギーを活用した療法・セラピーを行うことの有用性が唱えられています。

HTSJ VISION

癒しと愛と光を広め、人々と
身体が穏やかで、健やかな暮らし
ができる平和な社会の実現

NPO Healing Touch Society of Japan

トピック

- ・ご挨拶
- ・ホリスティック医学とヘルス塾
- ・がんサバイバーイベント視察
- ・コラム
 - * 触れること再考
- ・ヒーリングタッチ実践
 - * フィールドリパタニングの活用



NPO法人日本ホリスティック医学協会会報誌

「ホリスティック医学」は、そのような全体的・有機的な方向性をもっている医学観として、1970年代の頃より欧米で発生しました。「ホリスティックholistic」という言葉は、ギリシャ語のholos (全体) を語源としています。そこから派生した言葉に、whole、heal、holy、health等があり、健康 (health) という言葉自体がもともと『全体』に根ざしています。現在、「ホリスティック」という言葉は、「全体」「関連」「つながり」「バランス」といった意味を包含した言葉として解釈されています。的確な訳語がないため、そのまま「ホリスティック」という言葉が使われていますが、意味する内容は決して新しく輸入された考えではなく、もともと東洋に根づいていた包括的な考え方に近いものといえます。

そして、ホリスティック医学、ホリスティック教育の思想的原点となっている「ホーリズムholism」という重要な言葉があります。これは、アリストテレスの「全体とは、部分の総和以上のなにかである」という表現に代表される還元主義に対立する考え方で、1926年にJ.C.スマッツ (南アフリカの哲学者・政治家・軍人) が著書『ホーリズムと進化』の中で主唱しました。「現実の基本的有機体である全体 (つまり生命体) は、それを構成する部分の総和よりも存在価値がある」という理論であり、また、同時に「一個体は孤立に存在するのではなく、それをとりまく環境全てと繋がっている」と考えます。

さらに、世界賢人会議・ブダペストクラブの創設者アーヴィン・ラズロ博士が、環境破壊を含めた混沌とした現在のシステムの“前進的転換 (ブレイクスルー)”のためには、「ホーリズム」という考え方が基盤になることを示し、次なる時代は「ホロスの時代」になることを提言しています (参照: アーヴィン・ラズロ『カオス・ポイント』日本教文社)。

「ホリスティック医学」の定義

NPO法人日本ホリスティック医学協会では「ホリスティック医学」を次のように定義しています。

- 1, ホリスティック (全的) な健康観に立脚する
人間を「体・心・気・霊性」等の有機的統合体ととらえ、社会・自然・宇宙との調和にもとづく包括的、全体的な健康観に立脚する。
- 2, 自然治癒力を癒しの原点におく
生命が本来、自らのものとしてもっている「自然治癒力」を癒しの原点におき、この自然治癒力を高め、増強することを治療の基本とする。

コラム

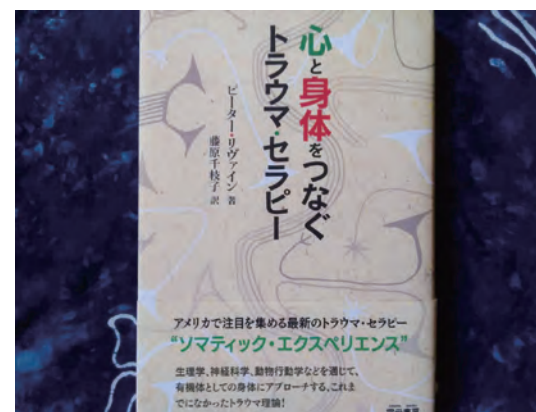
SEタッチの学びから ‘触れる’こと再考

ソマティック・エクスペリエンス (以下、SE) というトラウマセラピーをご存知でしょうか？

テレビなどで、ライオンに追いかけられたシカが逃げ切った後に、ブルブルと体を震わせる映像を目にしたことがあるかもしれません。SEを考案したピーター・リヴァイン博士は、捕食動物に追いかけるような高いストレスに曝されているにも関わらず、動物にはトラウマ症状がないことに着目しました。動物はショックな出来事の後で生じたエネルギーを、体を震わせることで、随時にしっかり身体から手放しているため、症状が体に残らないというのです。

他方、動物であるはずの人間は、大脳皮質を発達させたことで、文化的な価値や教育により、「震えたらみっともない」、「泣いたら恥ずかしい」と、体に生じるはずの自然な反応を抑制するため、エネルギーが身体から十分に解放されず、身体的な記憶として体内に残り、未解決のトラウマとなると考えられます。つまり、SEはその未解決のエネルギーを、身体感覚などを通して、ゆっくりと安全に身体から解放することにより、トラウマ症状を軽減させるセラピーなのです。

さて、このセラピーのスキルの一つに、SEタッチと呼ばれるタッチセラピーがあります。ベーシックな手順として、いきなり体の中心部に触れるのは侵襲性が高いため、手首、肘、肩、足首、膝など外側の関節からタッチをはじめ、クライアントの状態を確認しながら体感などの中心部のタッチに移行していくことが特に初期のプラクティショナーのために推奨されています。



SE創始者、ピーター・リヴァインの著書

触れること再考・・・続き

このSEタッチのワークショップでの私の体験です。ある受講生と練習のための交換ミニセッションをした時、プラクティショナー役である私が、クライアント役の方の右肘関節にソフトに数分触れたところ、急にクライアントの方は「痛い、痛い、手が冷たい」と訴え、その後、その右腕がしばらくの間動きにくくなるということがありました。これはトラウマ症状による「凍りつき反応」と呼ばれるものだったと思います。この体験は私にとって軽い衝撃でした。これまでヒーリングタッチで既に30分～1時間のセッションを多数経験していましたが、同様の強い反応を示す方を経験したことはなかったのです。

このような反応が引き起こされるには、個人差、手技の不適切さなどの様々な要因があったことと思いますが、トラウマを扱うタッチの留意点として、学んだことを幾つか振り返ってみたいと思います。第一に、プラクティショナーとクライアントの意図です。両者にトラウマを扱うという前提(意図、構え)があるため、クライアントの身体記憶の中のトラウマ記憶が浮上しやすい状況が布置されやすいのだと感じました。第二に、バウンダリーに関する繊細さです。SEタッチでは皮膚を接点として、クライアントがプラクティショナーの手に出合いにくのを待つイメージと学びました。つまり、クライアントの領域にバウンダリーを超えて入り込まない繊細な配慮が求められるわけです。また、時にプラクティショナーの手は、安全なコンテナンとして外側からホールドする守りとして機能します。第三に、'過ぎたるは及ばざる'です。トラウマのセラピーでは、過剰な刺激を提供しすぎないようにクライアントの状態を観察しながら進めます。過剰になると、クライアントのシステムは「凍りつき」でシャットダウンしたり、活性化して不快に感じたりということが起きるようです。

以上、トラウマを扱うタッチの留意点ではありますが、意図、バウンダリーへの配慮、適切な量の介入などは、ヒーリングタッチの実践においても十分に活用できる大切なポイントであると感じます。癒しがもたらされるには、まずは安心・安全の保障が何よりも優先されます。

文： 古川綾子 臨床心理士、SEP、CHTP

3, 患者が自ら癒し、治療者は援助する

病気を癒す中心は患者であり、治療者はあくまでも援助者である。治療よりも養生、他者療法よりも自己療法が基本であり、ライフスタイルを改善して患者自身が「自ら癒す」姿勢が治療の基本となる。

4, 様々な治療法を選択・統合し、最も適切な治療を行う

西洋医学の利点を生かしながら、中国医学やインド医学など各国の伝統医学、心理療法、自然療法、栄養療法、手技療法、運動療法などの各種代替療法を総合的、体系的に選択・統合し、最も適切な治療を行う。

5, 病の深い意味に気づき、自己実現をめざす

病気や障害、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある自己実現をたえずめざしていく。

そして「ホリスティックヘルス」・・・

医療を行う際の“目的＝ゴール”になるのが「健康」ですので、まず基盤として、この健康についてきちんと考えることが重要になります。ところが、医学教育では病気のことは教えても健康のことは教えず、また健康か否かを調べる「健康診断」でも、肝臓病などの病気はチェックできても自律神経失調症やメンタルヘルスはチェックできないというのが現状です。もっと健康についての理解を深め、その上で医療への取り組みを考えるべきだという指摘もなされています。

そして、健康を全体的な視点からとらえる際、「体」だけでなく目に見えない「心」や「気・霊性」を含めた“body-mind-spirit”の視点から、さらには社会環境(家庭環境、職場環境、地域環境)や自然環境(ひいては地球環境、宇宙環境)まで含めた全体的(ホリスティック)な視点から健康を考えることが重要だという考え方が「ホリスティックヘルス」です。このような「ホリスティックな健康観」を学ぶ場として用意されたものが「ホリスティックヘルス塾」という講座です。

この「ホリスティックヘルス塾」は、“ホリスティック”の意味や語源から、「ホリスティックな人間観」とはどういうことか、そして、その「実践法」についてまで、分かりやすく学べるようにオリジナルテキストを作成し、インストラクター制度によって研修した各地の会員が開講できるオープンな制度となっています。ヒーリングタッチなどのエネルギー医学を学ぶ方にとって、基盤として大変有用な学びになると思いますので、皆さまのご受講をお薦めいたします。





Healing Touch



ホワイトブラインズホスピタル主催キャンサーサバイバーイベント

米国がんサバイバーイベント視察報告

中 ルミ

ルミナスの和訪問看護ステーション代表 看護師 CHTP

2018年6月3日、ニューヨーク州ホワイトブレンズにあるクラウンプラザホテルにて、ホワイトブレンズホスピタル主催、キャンサー・サバイバー・デイのイベントが開催されました。アメリカでは毎年6月が「キャンサーサバイバーデー」月間と決められているようで、あちらこちらで様々なイベントが開催されているそうです。

会場入り口には、記念写真が撮影できるブースがあり、参加している患者の皆さんが、生存何年目という数字を手し、笑顔いっぱい、生きている証として胸を張って撮影している姿に感銘を覚えました。

300名を超える医師や看護師、チャプレン、患者さん、ご家族の集いの中で、ロビーの一角に「ヒーリングタッチの体験ブース」が設けられていました。そこでは、ホワイトブレンズホスピタルで勤務しているホリスティックナース2名とヒーリングタッチボランティアが、ヒーリングタッチの体験デモンストレーションを行っていました。

ヒーリングタッチを実施している看護師の一人は、ニューヨーク在住のホリスティックナースとして活躍する日本人の安井豊子さんです。安井さんは、日本で6年程看護の経験を積み、その後アメリカに渡り、看護師を続けながらニューロシェル大学の大学院でホリスティック看護を勉強しました。がん看護認定看護師、上級ホリスティック看護認定看護師、ナースコーチング認定看護師の資格を得て、現在はホワイトブレインズ病院で「ホリスティックナース・コーディネーター」としてホリスティックナース専門で活躍しています。

安井さんの他、ヒーリングタッチのボランティアは、ホワイトブレンズホスピタルにて定期的に開催されるヒーリングタッチのセミナーを無料で受講し、そのお礼にボランティア登録しているそうです。

台湾人のヒーリングタッチ・ボランティアに、お話をうかがいました。「最初はカウンセリングボランティアの資格を取ったものの、言葉のコミュニケーションと、文化の違いに壁を感じ、続けるのが難しくなっていました。そんな時、ヒーリングタッチを知り、ヒーリングタッチでは非言語のコミュニケーションで繋がりがあうことができ、受けた皆さんから感謝されるので、今はとても楽しいです。」とのことでした。

ヒーリングタッチの実践 フィールドリパタニングの活用

ヒーリングタッチの入門ワークやコースワークで最初に習うテクニックが、「フィールドリパタニング」ですね。旧テクニック名は、ハンズモーションです。

実は、この技がとっても便利かつ万能なのです。この「フィールドリパタニング」は、慢性的な不調や身体の特定の部位の損傷や痛みの軽減（肩、首、歯痛、頭痛、疼痛）や、感情的な抑鬱状態、怒り、不安、動揺、ストレスなどに活用するとよいと習いました。

クライアントの身体から少し離れたところのエネルギー層で手のひらをなでおろすようにストロークを行い、エネルギーフィールドの滞りや密集をクリアにスムーズになるまで流していきます。

これはとても簡単でどこでもすぐできるので、ヒーリングタッチ・スチューデントやプラクティショナーの方たちも、私同様、ほとんど習慣となってしまうのではないかと思います。私は、毎日気が付くと、この「フィールドリパタニング」を行っています。特に、朝の目覚めから花粉の飛び散る季節、風邪が流行っている時期、何となく違和感のある時、ちょこっとイライラを感じる時、落ち着かない時、自分の回りのエネルギーがよんでいる時、ワサワサしている時などは頻繁に使っています。

以前「入門ワーク」（紹介セミナー）に、ある市役所の児童相談員の方が参加されました。その方のお仕事は、虐待や家庭内暴力などの、親または子どもの相談です。熱心にお話をお聴きすればするほど、家に帰ってからも引きづっているような重だるいような何とも言えない感覚があり、スッキリしない日々を送られていたそうです。



フィールドリパタニング



フィールドリパタニング

フィールドリパタニング・・・続き

そこで、セルフケアが学べるということで、入門ワークに参加されたのです。その後、市役所で相談がひとつ終わるたびに、この「フィールドリパタニング」を実践されたそうです。そうしたら、心なしか次の方の相談にもしっかりと気持ちが切り替えられ、集中できるようになったり、家に帰ってからも引きづっていない、ということに気づいたそうです。

また、地球に根を下ろすグラウンディングの実践と共に、さらにしっかりと意図することで、何か大いなるものを守られているというような感覚も感じられるようになったということです。

今ではその市役所の相談員の方々が、この「フィールドリパタニング」を実践されているとのこと。それは何よりも、自分の気持ちが落ち着くからとのことでした。

このお話を伺った時、「フィールドリパタニング」は、境界線を強化する役割もあるのではないかと思いました。また、ヒーリングタッチのセッションの後に行う「リリース（解放）」の役割も果たしていると感じています。ただ、手のひらを上から下へと надаさるしぐさではありますが、セルフヒーリングとしても「フィールドリパタニング」だけでも、さまざまな効果をもっているということが再認識できました。

このシンプルかつ有能な「フィールドリパタニング」を、もっと沢山の人々へ、そして、もっと広く社会に役立つということを知っていただきたいと強く感じた出来事でした。

自分を守るためにも、健やかに穏やかに日々を過ごすためにも、是非、実践・活用してみましょう。

（事例は、ご本人の承諾を得て掲載しています。）

文： しばたあきこ CHTP

ヒーリングタッチを受けている体験者の中には涙を流す方もおり、イベントの中の短い時間においても、メンタルケアとして、安井看護師がホリスティックケアをしている様子が伺えました。体験者の多くは、がんセンターでの治療中にヒーリングタッチを受けてきた方々です。

イベント後は病院を見学しました。ホワイトプレズホスピタルは125年の歴史があり、今では患者様300名ほどを所用できる大きな病院ですが、設立当初は小さな一軒の家からのスタートだったそうです。ホワイトプレズホスピタルでは、ボランティアさんは30名ほど所属し、曜日ごとに、ドックセラピーや、メディテーション、ヒーリングタッチなど、月間スケジュールでボランティア内容が組まれていました。

安井さんの部屋では、医師、看護師、ソーシャルワーカーなどからホリスティック看護師の指示が、プリンターに直接送られてきます。また、患者さんや家族からの要望は電話で受けています。緩和ケアやペイン・ストレスマネジメントの一環としてヒーリングタッチ・レイキ・アロマ・瞑想など、ホリスティックなケアを行っています。患者やその家族にかかわる一方、看護スタッフや他の職員のためにストレスマネジメントや瞑想のクラスを教えています。病棟内には利用者のための瞑想や祈る部屋、スタッフのセルフメンテナンスのためのクワイエットルームがありました。

安井さんご自身も自分を整えるために、「患者さんへ向かう階段の昇り降りの時間、瞑想しながら階段を登っています。」とのこと。ホリスティックナースとして、まずは自分自身のセルフケアが基礎だと習いますが、日ごろから実践されている姿に感動しました。

翌日はがんセンターを見学しました。こちらには、セラピールームが2部屋あり、1時間100ドルの完全予約制の自由診療でケアを行っているそうです。アメリカでは化学療法も放射線療法も入院することなく、ほとんど通院で、点滴をしながらヒーリングを受けることも多々あるそうです。ヒーリングタッチには、放射線後や、化学療法の副作用を緩和させるテクニックもあるので、補完代替療法として上手に活かしている現場を目の当たりにし、日本でも早くこのような病院が普及することを願いました。

会議室は、ヒーリングタッチボランティアの育成や、練習会をするために解放されており、教育を受けた方々はその恩返しにボランティアに所属してお礼奉公をしています。ロビーのカンファレンスルームでは、定期的にヒーリングサークルや、折り紙のボランティアなどが開催され、案内が掲示されていました。

このようにヒーリングタッチなど、ホリスティックケアを導入している病院はアメリカでもまだ少ないとのことですが、確実に根づいているのを感じます。安井看護師は日本の看護学生の見学も受け入れていきたいと話し、日本におけるホリスティックケアの普及に向けて、大きな架け橋となることを期待しております。



安井豊子看護師 キャンサーイベントにて

HTSJ 2018 スケジュール

7月21日 練習会
7月28日 - 29日 ヒーリングタッチ・ベーシック
8月18日 練習会
8月19日 ベーシック・テクニクレビュー
9月22日 練習会
9月29日 - 30日 ヒーリングタッチ・アドバンスI
10月20日(予定) ホリスティックヘルス塾
10月27日(予定) 練習会
11月17日 - 18日 ヒーリングタッチ・アドバンスII
11月22日 - 25日 ヒーリングタッチ・プラクティショナーII
12月2日(予定) ヒーリングタッチ入門ワーク

*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や体験会を予定しています。詳細が決まり次第、お知らせメール、WEBサイトにて告知いたします。

ボランティアスタッフ募集

HTSJでは、ボランティアスタッフを募集しています。作業時間や内容は、ご希望やスキルに応じます。作業分野としては、①各種講座運営、②企画、③広報・宣伝、④経理・財務、などです。ご応募、ご質問は、info@healingtouch.or.jp までご連絡ください。

☆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：info@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/>