

ヒーリングタッチの可能性 ～様々な現場での活用

どなたでも習得できるエネルギーセラピー、ヒーリングタッチは、手軽に様々な場面で活用することができます。日本でもその活用範囲が広がってきています。どのような場面でどのように活用されているか、NPO法人日本ヒーリングタッチ協会のWEBサイトに掲載している『ヒーリングタッチ活用例』から、一部ご紹介します。詳しくは、<http://healingtouch.or.jp/usageindex/> をご覧ください。

訪問看護の現場で 積極的にヒーリングタッチやアロマトリートメントを活用。

・・・介護ベッドの上うつぶせになり、アロマオイルを使ったトリートメントが始まりました。ヒーリングタッチを組み合わせるのは、その後。気持ちよさそうな寝息を立てている患者さんの頭にマインドクリアリングという手技を、肩や首の痛みにはペインドレイン、ハンズモーションといった手技を使用してエネルギー的なケアを行いました。

患者さんにはヒーリングタッチを組み合わせることはご説明済みですが、患者さんはヒーリングに特に詳しいわけではありません。「・・・なにか普通のマッサージと違う感じがするんだよねえ。相性がいいってことかもしれないねえ。肉体的にもそうなんだけど、それ以外のね、精神的な癒しっていうんですかね。すごくリラックスするんですよ」

エネルギーをケアするヒーリングについては時に説明が難しいこともありますが、「とにかく受けて体感してもらおうのが早いですね。体感すると気持ち良さが違うっていうことをわかってもらえます」

産科の現場で 産後すぐに母子にヒーリングタッチを行うクリニック。

・・・出産したお母さんに赤ちゃんを抱いてもらった状態で、**出産後24時間以内にチャクラスプレッド**（ヒーリングタッチの手技）を行っています。

「産後神経が高ぶって、疲れているのに眠れない、疲れが取れにくいというお母さんが多いのですが、ヒーリングタッチをした後は、緊張が取れて、深く休まれる方が多いですね。エネルギーに敏感なお母さんだと、頭からつま先までエネルギーが通ったという感覚を持つ方もいらっしゃいます。お母さんたちには妊婦検診の際に、産後ヒーリングタッチを施術することをお伝えして、許可を得ています。エネルギーに敏感で触れられるのが嫌だというごく少数の方を除いて、断られることはまずありません」

・・・今のところお母さんたちの反響もいいというヒーリングタッチ。今後、母乳の出が悪いお母さんのケアにもヒーリングタッチを取り入れてみたいとのこと。

児童相談の現場で 相談ごとに気持ちの入れ替え。

「フィールドリパタニング」は、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ヒーリングタッチのテクニックです。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、腰痛)や、感情的な抑鬱状態、怒り、不安、動揺、ストレスなどに活用できます。・・・

・・・ある市役所の児童相談員の方は、虐待や家庭内暴力などの、親または子どもの相談などの仕事をなさっていました。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とのことでした。入門ワークで学んだ後、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」をご自身に実践されたとのことですが、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。今ではその市役所の相談員の皆様が「フィールドリパタニング」を実践されているとのこと。何よりも自分の気持ちが落ち着くと言います。

ボディワークのセッションで ワークを深めるヒーリングタッチ。

・・・ヒーリングタッチを取り入れる一番のメリットは、「より深いリラクゼーションをもたらすことができること」だと言います。

また、ヒーリングタッチと組み合わせることによって、「お客様がご自分で身体の痛みが他の原因によるものであることに気がつくことで、訴えていた箇所の痛みがリリースする（解放される）ことができる」とのことです。「お客様は、ボディワークの良さ、ヒーリングタッチの良さ、その違いを実感されるようで『ボディワークだけでもリラックスできるのだけど、ただ手を当てているだけなのに もっと深くリラックスできるのね』とおっしゃり、多くの方が深い眠りに入ってしまう」

「ヒーリングタッチの施術をした後でお客様はしばらく泣いていらっしゃいました。そして、『気持ちが楽になりました』とおっしゃって帰られたことが一番印象に残っております。お客様の深い部分でヒーリングが起きたのでしょう。ヒーリングタッチの良さは、言葉で表現できない部分でもクライアントさんが良さを感じてくださっていること」だと言います。

緩和ケア病棟で アロマボランティアが役立てるヒーリングタッチの手技。

・・・患者さんへのアロマトリートメントの施術は、決められた手順で、膝から下の脚と足に施術するというものでした。実際に患者さんへの施術を始めると、「やさしく触れても、指の跡がついてしまうくらいパンパンにむくんだ方や骨と皮だけの状態の方が多く、触れても大丈夫なのかと思うこともしばしばありました」

「いつお会いできなくなるかもしれない患者さんの足に、アロマトリートメントを行います。前述のような身体的状態の時には、ヒーリングタッチで学んだ手技が大変役立ちました」手を動かさなくても、手で身体に触れなくても患者さんに心地よさをもたらすことができます、アロマトリートメントのように身体に刺激を与えなくてもトリートメントをすることができるのです。オイルを塗布した後、そっと優しく手を足や足首、膝などに触れておくだけで、痛みを訴えていた患者さんが眠りにつくことも度々あったとのこと。

セルフケアとして 自身のエネルギーケアを。

ヒーリングタッチの全てのテクニックは、他の人に対してだけでなく、自分に対して行うことができます。ヒーリングタッチは、セルフケアに最適なセラピーです。・・・

・・・ある認定ヒーリングタッチ・プラクティショナーは、最初に参加した入門ワークでセルフチャクラコネクションを学んで以来10年、毎朝かかさずセルフチャクラコネクションを行っています。以来、**風邪をひかなくなった**と言います。また、入門ワークに参加された不眠症で**毎晩眠ることができない**とおっしゃっていた方は、セルフチャクラコネクションの練習中に、久しぶりに眠りに落ちたとおっしゃっていました。突然かゆみが発症して、かゆくて夜眠れないという方からは、日々チャクラコネクションを行ったところ、かゆみが激減して眠れるようになった、という報告もありました。

