

# 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. 10

April, 2020

## パンデミックにおける過ごし方

COVID-19 (新型コロナウイルス)の世界的な感染拡大で、世界中が恐れと不安に襲われています。パンデミックに関するニュース、沢山の情報が、ネット上に駆け巡っています。皆さんは、落ち着いて過ごされていますか？それとも、恐怖や不安に押しつぶされそうですか？

ヒーリングタッチの教えには、パンデミックやその他の非常事態において、役立つ学びが含まれています。

世界的な非常事態、さらに、先が見えない状態において、私たちが心掛けることは、まず、パニックに陥らないことです。恐怖を煽るような情報が溢れていますが、ほとんどは、恐れや不安から出た、根拠に乏しい信頼に値しない情報です。パンデミックという状況は、確かに不安や恐怖を与えますが、慌てても、状況は何も変わりません。落ち着きましょう。

ヒーリングタッチのクラスで、私たちは、自身が落ち着く内なるスペースについて学びました。そうです。センタリングです。大きく息を吐いて呼吸に意識を向けるところから始めてみてください。呼吸のリズムに乗ってきたら、息を吸う時にハートに向け、吐く時はハートから吐き出します。ハート呼吸です。しばらくハート呼吸を続けます。これだけで、落ち着くことができます。余力があれば、グラウンディングまで行ってください。ハート呼吸は、一日何回行っても構いません。また、是非、ご家族や身近な方にも教えてあげてください。

パンデミックは、図らずも、私たちが、いかに他の人々と密接に関係しながら生活をしていることを教えてくれました。自分の身だけを守っても、ウイルス感染を回避することができません。マスクの買い占めが顕著な例です。自分だけマスクがあっても、他の人に行き渡らなければ、感染リスクは高まります。また、自粛を要請されている中、自分は健康だからといって、人が集まる機会を積極的に設けたり、赴いたりすることは、社会全体の感染リスクを高めることにつながります。

ハート呼吸で落ち着いたら、ハート・トゥ・ハートのつながりを思い出してください。パンデミックにおいて、私たちは運命共同体です。不安も恐れも消えることはないかもしれませんが、落ち着いて、ハートを広げて、自身と他者をケアする心を開いて、行動してください。それが、感染拡大を抑制することにつながります。ハートに手を置いて、心地よいペースで呼吸をしてみてください。

## 新任理事ご挨拶

HTSJも設立より3年を過ぎ、3月31日付任期満了に伴い、しばたあきこ事務局長、古川綾子理事、中村則子理事の3名が退任し、4月1日付けで、新たに3名の理事が加わりました。

退任された前理事は、第1期のHTI認定プラクティショナーであり、HTSJ設立メンバーです。日本のヒーリングタッチの歴史とともに、その歩みを続けられ、ご自身の学び、成長とともに、ヒーリングタッチを日本に広める活動を10年以上続けてこられました。その間、300人を超える皆様がヒーリングタッチを学び、また、ヒーリングタッチは、基礎と基盤がしっかりしている、医療現場でも用いることができるエネルギーセラピーとして、その認知度も上がってきました。

## 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
- ・新任理事ご挨拶
- ・2019年度通常総会報告
- ・プラネタリー瞑想
- ・お知らせ

日本のヒーリングタッチの礎である前理事の皆様には、心より感謝を申し上げます。今後もヒーリングタッチ、HTSJを支えてくださいますようお願いいたします。

新任の理事の皆さんには、ご挨拶とともに、ヒーリングタッチへの思い、経験を語っていただきました。

## 事務局長 鈴木幸子 英国バッチ財団登録プラクティショナー プラクティショナー I 修了



これまでHTSJの事務局を担当されていた、しばたあきこさんの後を引き継ぎ、この4月より担当することになりました鈴木幸子と申します。未熟者ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

私がヒーリングタッチのレベル1(現「ベーシック」)を受講したのは、2013年5月18日、19日でした。それ以前に、他のいくつかのタッチケア療法を習得してはいたのですが、何かしっくりこなくて、あまり実践していませんでした。

それが、ヒーリングタッチは、ベーシックを学んでから今日までの7年間、ずっと実践しています。セルフケアとしても、クライアント役としてもそしてヒーラー役としても。

ベーシックでは、さまざまなテクニックを学びます。初めての人たちの中で初めてのことを学ぶときは、それなりに緊張感があります。ペアになってお互いのエネルギーを感じるワークのとき、何も感じなかった私の気持ちを察するように、「何を感じても、何も感じなくても大丈夫ですよ。それが答えです」というインストラクターのやさしい言葉にほっとしたことを思い出します。

そして、2日目最後のテクニック、チャクラスプレッド。それはとてもとても神聖で、尊くて、愛おしくて、温かくて、光に包まれて…。今、あの場面を思い描いただけで、胸がキュンと熱くなります。まさにハート中心のセラピー。それがヒーリングタッチなのです。それから私自身のハートも少しずつ変わってきたように思います。

このように私を虜にしたヒーリングタッチ。これからは、HTSJ側の者としてもお手伝いさせていただくことを光栄に思っております。至らないことが多々あるとは思いますが、支えていただければ幸いです。

## 理事 大木恵美子 看護師 CHTP



令和2年度、日本ヒーリングタッチ協会の理事を担当させていただくことになりました。ヒーリングタッチを日常生活に気軽に取り入れるアイデアを皆さまと情報交換できたらと思っています。また、医療者の視点でも必要な時にお役に立てたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今回は、私のささやかな日常のセルフケアを書きたいと思いません。

年が明けてから、私たちの健康や生活にとって不安なニュースが飛び交っています。日本だけでなく世界的な揺れ動きに、私も家族も心配し複雑な気持ちでいました。そんな中、普段はあまり観ないテレビで、「人々が物を奪い合うシーン」、「心無い言葉で責めているシーン」を目にしました。報道の仕方にも違和感が沸きました。9年前の東日本大震災の時は「人々が物資を譲り合うシーン」や「きちんと順番を待っているシーン」を報じていたのに、何が変わってしまったのだろう…と不安を感じていました。そんな思いの中、呼吸を意識してグラウンディングしバイオフィールドを整え始めると、1分も経たずしてやさしい声が聞こえました。

“どっちのシーンが心地ええんや?”

9年前の出来事や状況は、今の事とは比較対象にはならないかもしれませんが、しかし、とても短くなぜか関西弁の一言アドバイスが、私にとっては明確で納得のいくありがたいものを感じられ、何より安心できたのです。そこにいた家族にも話をすると、笑顔になりました。

ヒーリングタッチには、核となる価値が7つあります。私はこの中の“ハート中心”を特に気に入っています。今ここにあるハートをオープンにしてワークをすることで、愛や思いやりの安全なスペースがつながり、広がるのを感じます。ヒーリングタッチはいつでもどこでも寄り添ってくれます。皆さまの日常生活の様々なシーンに合わせてぜひ活用ください。

光をこめてAloha & Mahalo

## 理事 伊東和香子 認定スピリチュアルケア師 アドバンスII修了

このたび、当協会の理事を拝命いたしました。恐縮しつつも、この愛溢れる理念に基づいた素晴らしいテクニックを広めるお手伝いができることに、喜びを感じています。一生懸命努めますので、よろしくお願い申し上げます。

私は認定スピリチュアルケア師なのですが、スピリチュアルケアを学び実践していく中で、寄り添う以上にできることは何かないのか、と漠然と探していました。ある学会のワークショップで、ヒーリングタッチの紹介文を見かけたのですが、そこに「触れなくてもできる」とあったのです。

今では老若男女問わず、スピリチュアルペインを抱えた人にはケアが必要だとされていますが、当初実践先は、緩和ケア病棟や高齢者施設などで死に近い方を主な対象としていました。酷く患っている方の中には触れられない状態もあり、触れなくてもできることは、私にとって最大の魅力だったのです。ヒーリングタッチのテクニックの手順を覚えることは練習が必要ですが、なによりハートの属性を学び感じられたことが嬉しく実践に幸福感を伴うことに驚きました。

そんな折、母が癌を患いました。ヒーリングタッチの学びが生かされる時です。通常の医療ケア、介護ケア以上にできることがあるということは、本人は元より、私にとっても大きな慰めになりました。だれにでも、相手にほとんど負担をかけることなく施せるヒーリングタッチを、日々便利に活用しています。



## 2019年度HTSJ通常総会報告

2019年度HTSJ通常総会は、2020年2月24日に開催されました。COVID-19(新型コロナウイルス)感染拡大により、総会前イベントを中止した上で、Zoomを使つての総会となりました。Zoomへの出席者は8名でしたが、議長への委任状30名、会員合計38名で、総会議案を進めました。2019年度の事業報告および収支決算、2020年度事業計画および収支予算、役員退任と新任についての全ての議案が、過半数の承認を経て、決議され、通常総会は滞りなく終了しましたことを報告いたします。

昨年2月の通常総会において、2019年度の目標として、(1)アドバンスII世代の育成、(2)他団体とのコラボ企画を掲げました。昨年度を振り返りますと、集客が年々困難になってきている傾向は変わらず、認定プログラムについては、計画通りにコースワークを開催できませんでした。しかし、その中でも、目標(1)に関しては、毎月の練習会に加え、体験会やボランティアの機会を設けることができ、ヒーリングタッチを実践する機会を提供することができました。また、目標(2)に関しては、出張ベーシックを千葉、福島、愛知と3件で行うことができ、また、他の外部2団体のシンポジウムにヒーリングタッチ体験ブースとして出展をし、100名を超える方々に、ヒーリングタッチを体験していただくことができました。



# NPO法人日本ヒーリングタッチ協会2019年度決算報告書

2019年1月1日～2019年12月31日

単位：円

収入の部		支出の部	
会費収入 注1	82,000	管理運営費 注2	62,223
教育事業収入	1,308,295	教育事業費 注3	1,404,447
普及事業収入	209,880	普及事業費 注4	220,581
地域コミュニティ支援事業収入	18,000	コミュニティ支援事業費	15,878
HT支援事業収入	80,310	ヒーリングタッチ支援事業費 注5	58,732
その他	168,659		
当年度収入合計	1,867,144	当年度支出合計	1,761,861
利息収入	2		
借入金	120,000	借入金返済	200,000
前年度繰越	124,811	次年度繰越	150,096
合計	2,111,957	合計	2,111,957

注1 会員収入内訳		注2 管理運営費内訳	
入会金	4,000	旅費交通費	14,967
専門会員年会費	78,000	印刷製本費	3,781
計	82,000	会場費	4,700
		WEB広報広告費	36,956
注4 普及事業費内訳		諸経費	1,819
人件費	123,961	計	62,223
旅費交通費	4,470		
印刷製本費	34,051	注3 教育事業費内訳	
会場費	5,500	人件費	919,890
諸経費	52,599	旅費交通費	136,726
計	220,581	印刷製本費	77,494
		会場費	3,334
注5 ヒーリングタッチ支援事業費内訳		ロイヤリティ	217,558
人件費	34,448	諸経費	49,445
旅費交通費	3,411	計	1,404,447
印刷製本費	4,893		
会場費	14,900		
諸経費	1,080		
計	57,652		

昨年度のハイライトは、新たに「バイオフィールドタッチケアDAY1/DAY2」の1日ずつのプログラムをつくり、提供したことです。これは、学びのハードルを下げ、より多くの皆様に容易で効果的なバイオフィールドに対するケアを学んでいただきたい、という思いから生まれました。それは、認定プログラムの集客が減っている原因として、常々、2日間という時間が取れないことと金額、ということが、あげられていたからでした。ヒーリングタッチと差別化するために、触れない方法を重視した結果、予測を超えて、受講生は触れないタッチのよさを体感されました。

2020年度の活動目標としては、1) アドバンスII世代の育成、2) ボランティア活動の場の設定、3) バイオフィールドタッチケアの普及を通じて認知向上、4) マーケティングを強化(学会・シンポジウムに出展)を掲げたのですが、COVID-19の感染拡大が広がり、少なくとも年度前半の活動は自粛することにした旨を総会でも報告しております。

# 2020年度特定非営利活動にかかる事業会計収支予算書

2020年1月1日～2020年12月31日

科目		金額 (円)		
I 収入の部				
1 会費	入会金収入	10,000		
	年会費収入	90,000	100,000	
2 事業収入	教育事業収入	714,650		
	普及事業収入	158,400		
	コミュニティ支援事業収入	8,000		
	HT活動者への支援事業収入	18,000	899,050	
当期収入合計(A)				999,050
II 支出の部				
1 事業費用	教育事業費	692,000		
	普及事業費	154,600		
	コミュニティ支援事業費	3,500		
	HT活動者への支援事業費	15,000	865,100	
2 管理費用			98,000	
当期支出合計(B)				963,100
当期収支差額(A)-(B)				35,950

## プラネタリー瞑想

ヒーリングタッチの本部である、ヒーリングビヨンドボーダーズ(HBB)は、“Perspective in Healing” というニュースレターを年に4回発行しています。今年1月発行の“Perspective”に、HBBの理事会による「プラネタリー瞑想」という記事が掲載されました。

“現在のパンデミックのみならず、昨年起きたアマゾンやオーストラリアの火災を始めとした気候変動による災害など、今、人類は沢山の困難な出来事に直面しています。

このような時、私たちは、ヒーリングプレゼンス(癒しの存在)を保ち、そして、現在の困難の最中にいる人々に対して、コンパッション(思いやり)と強さを広げる機会を与えられています。私たちは、癒し、全体性、安定性、大切な世界に役立つ行動に対して意識を向け、意図を設定することができます。

平和で癒された世界を意図することで、世界に広がる私たちのコミュニティは、地球上で苦しんでいるすべての人々に、ポジティブな支援と光になることができます。

今日から、次頁の瞑想を毎日行ってください。思い出したら、繰り返してください。右のエクササイズを参考にして、自身の穏やかさを保ちます。

次頁の瞑想を伝え、シェアし、穏やかさを広げます。自身、コミュニティ、世界が平和で全体性を保つことをイメージします。年末まで、癒しのエネルギーを広げ続け、世界で癒しと平和のために活動し続けている人々を支援します。”

### 穏やかになるエクササイズ

自身に意識を向け、今の感情、平穏さを確認します。10が穏やか、0が動揺しているとして、10のスケールで、感情レベルを確認します。

ハートと呼吸に意識を向けます。

5つ数えながら息を吸い、5つ数えて息を吐きます。呼吸はゆったりとし、リラックスしていきます。この呼吸を続けます。

足で、片方ずつ、右、左と交互に優しくタップ(足で床を踏む)します。

以下のように言います。

「たとえ私は〇〇〇(自身の感情)と感じていても、私は、私の全体を完全に愛し、受け入れます。私は、穏やかです。私は感謝に満ちています。私は全体です」

## 世界平和、感謝、癒しの瞑想

尊重 (Respect)、非暴力 (Non-Violence)、平等 (Equality)、思いやり (Compassion)

これらを常に保ち、そして、いつでも、以下の瞑想を行ってください!

あなたが安全で、守られますように。  
あなたが、健康で、強さを持てるように。  
あなたが、真に幸せでありますように。

近くの人、遠くの人、すべての人々が  
若い人、年取った人、すべての人々が  
地上のあらゆる所にいる、すべての人々が  
愛溢れる優しさに包まれますように。

私は安全で、守られますように。  
私は、健康で、強さを持てるように。  
私は、真に幸せでありますように。

彼らが、安全で、守られますように。  
彼らが、健康で、強さを持てるように。  
彼らが、真に幸せでありますように。

## お知らせ

### HTSJ 2020 スケジュール

COVID-19の感染拡大により、今年前半のワークやイベントなどの開催は中止いたしました。練習会も状況により中止する可能性があります。

4月18日 4月練習会予定  
5月24日 5月練習会予定  
6月27日 6月練習会予定

### 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](mailto: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](mailto:info@healingtouch.or.jp)



### Healing Presence

—HTSJ会報誌— 年4回発行

### 編集チーム

戸田美紀、鈴木幸子、大木恵美子  
伊東和香子

### NPO法人日本ヒーリングタッチ協会

[info@healingtouch.or.jp](mailto:info@healingtouch.or.jp)  
<http://healingtouch.or.jp/>