

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. 11

July, 2020

ソーシャルディスタンシング

HTSJ VISON

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

新型コロナウイルス感染に対する様々な自粛規制は解除され、街は日に日に以前の活気が戻ってきております。

外出自粛中、皆さまはどのようにお過ごしでしたでしょうか？不安やストレスの多い日々でしたか？有意義に過ごせましたか？また、自粛解除された後に、疲労感やストレスを感じていますか？

緊急事態宣言や外出自粛が解除されても、第二波が懸念されており、厚生労働省は、①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗いを基本とした新しい生活様式を発表しています。①の身体的距離の確保とは、3密の回避、いわゆるソーシャルディスタンシングです。コンビニやスーパーのレジは、透明のシートなどで仕切られており、再開した飲食店は、席の数を少なくしたり、隣や前の席の間に仕切りを設けたり、とどこも新しい生活様式に向けた努力をされています。感染拡大を防ぐには、接触しないことが一番であるため、致し方ないとは言え、普段、見知らぬ人と特に会話などすることもなかったとしても、人との距離をとり、仕切りを設け、会話の機会を奪うマスクを着用する生活は、少し寂しい感じがします。近くにいても人々との距離感がますます広がってしまう感じです。

人間は、コミュニケーションをし、互いにつながり、支えあって生きる動物です。近年、人間にとってつながりが重要であることは、神経科学、生理学的な研究においても明らかになっています。ソーシャルディスタンシングを強制され生活することは、本来の生活様式ではありません。ネットや様々なデバイスを使って、多くのことが代替されても、他者とのリアルでのかかわり無しに長期間過ごすことは、心身の弊害をもたらすと考えられます。従って、当面の間、密を避けることが必要であっても、可能な範囲で、人とリアルに交流する機会を持つことを忘れないでください。交流と言っても、パーティをする必要はありません。ご家族以外でも、例えば、ご近所さんに挨拶する、ちょっとだけ立ち話する、お買い物する時に店員さんやレジのスタッフにちょっと声をかける、などです。

そのようなちょっとした人との交流において、ハートを意識してみてください。ハートに呼吸を向けるだけで、ハートからのエネルギーが発動し、人とのエネルギー交換が深まります。物理的には距離を置くことが余儀なくされても、エネルギーの世界に距離はありません。リアルな充分なふれあいと同じでなかったとしても、補強することは可能です。ハート呼吸を行い、ハートを広げ、人と交流してみてください。

そして、忘れてはならないことはセルフケアです。通常も皆さんはきっと、触れる方法でセルフケアをしていると思いますが、ソーシャルディスタンシングが必要とされている期間は、特に積極的に触れる方法で、ヒーリングタッチのセルフケアをしてみてください。幸せホルモンと言われるオキシトシンは、人との交流やタッチすることで分泌が高まりますが、自分自身に触れることでその分泌は高まるという研究結果が出ています。

新しい生活様式において、ウイルスを避けることだけでなく、自身の免疫力の維持や、心地よさを高めることを意識的に行うことで、「できないこと」による精神衛生上の弊害を補うことができるでしょう。私たちヒーリングタッチを学ぶ者は、手や意図の使い方を知っています。このような時こそ、クリエイティブに意識的に使ってみてください。

トピック

- ・ ご挨拶
- ・ ヒーリングタッチの実践から
- ・ おすすめのセルフケア
- ・ セルフスパイラルマニフェステーション
- ・ ZOOM練習会
- ・ お知らせ

ヒーリングタッチの実践から

大木 恵美子 看護師 CHTP HTSJ理事

日本人は昔から自然との「間合い」を大切に生活していました。今回よく耳にした“ソーシャルディスタンス”という言葉聞いた時、日本武道の心得である「間合い」という言葉が浮かびました。私は人と人、人と自然の「本来の間合いを思い出しましょう」「バイオフィールドを感じ取る練習をしましょう」と言われている様に思えました。地球に住んでいるすべての生き物が、バランス良く“間合い”を取って調和し、愛と思いやりで存在しあえる地球全体の豊かな未来をイメージしたいと思います。

さて、今回は2年前の施術の体験をシェアしたいと思います。

75歳男性、数年前から慢性的な膝関節痛に悩まされていました。彼は「病院へ行っても、痛み止めをくれるだけだから。」と言って病院へは行かず、市販の鎮痛薬やサプリメント、湿布を対症的に使用していました。散歩などの軽い運動は続けていましたが、起床時に立ちあがる時に膝に激痛が走り、動くことも億劫になっていました。日常生活にストレスを感じ始め、感情的にいつもイライラしていました。

「ヒーリングタッチを体験してみませんか？」

咄嗟に出た言葉でした。初回は私が一度試しにヒーリングタッチをしてみないかとお勧めし施行しました。膝関節痛に変化はありませんでしたが、熟睡出来て気持ち良かったという実感があり、しばらく施術を続けることになりました。3か月で計6回のセッションをしました。1回の施術時間はインタビューを含めて60分～90分です。彼は、膝の負担を減らすために自らの意思でダイエットという行動を起こし、3か月で5キロのダイエットを成功させました。私の生活アドバイスを受け入れ、起き上がりの時には少し膝の運動をしてから立ちあがるなどの工夫をし、一日の始まりを気持ちよくスタートするように工夫していました。感情的にも思考的にも日本人の我慢を美德とする文化の世代でもあるからか、始めは痛みや苦痛を人に話す事に慣れない様子でした。しかし徐々に感情や思考やスピリチュアルな悩みについても吐露されるようになりました。子供の頃の話、家族、老いや死についても話していました。将来の不安から夜もあまり眠れないと言っていたのですが、ヒーリングタッチ特有のジェントルなタッチによる深い入眠はとてもリラックスでき心地良かったようです。



「一家に一人ヒーラーを」

実は、彼は私の父です。父と私は特に確執があったというわけではありません。施術を開始するまでは、父の行動や態度に対して、娘としても看護師としてもジャッジをして見て見ぬふりをしていた事に気がつきました。施術の間だけでも、エゴを脇に置いてハートセンタードでいようと日々意識したことで、父自身の言動や行動から、最善を尽くそうとしているポジティブな変化を感じとれました。そして、施術回数を重ねる毎にエネルギーの伝わり方や流れ方も速く軽やかに感じられました。当初はイライラした様子で「膝の痛みが全くない頃に戻してほしい。」と言っていた父ですが、最終的にはやわらかい表情で「痛みとは上手に付き合うしかない。」と笑っていました。ダイエットで膝への負担が軽減したのもありますが、それ以上に自分自身が良くなりたいと意図し自身で行動し納得できたようでした。肉体だけでなく、感情や思考のエネルギーもバランスが取れ、自然治癒力のスイッチが入っていたのだと思います。癒された雰囲気にも包まれた父を覗いているうちに、私や他の家族もリラックスできました。

今年はCOVID-19の感染予防対策の一つとして外出を控え、家の中で出来るだけ心地よく過ごそうと多くの人が取り組んだのではないのでしょうか？「一家に一人ヒーラーを。」は、ヒーリングタッチのベーシックで創始者であるジャネット・メンゲンがよく生徒に教えていた言葉だと聞きます。家の中が癒し環境になるには、まずは自分がハートセンタードで行動することなのだと改めて感じさせていただきました。

お読みいただきありがとうございました。

ハートより光を込めて*・°・°・*..°..°..*・°..°..*・°..°..* aloha & mahalo

おすすめのセルフケア

Withコロナ、Afterコロナの暮らし方が提案されている中、感染しにくい心身を保っていくこと（免疫力の維持）に関心が集まっています。ヒーリングタッチでは、セルフケアを最も重要なことのひとつとして捉えています。今回は身近なセルフケアを提案します。

一番のセルフケアは、なんといっても健康の三本柱、栄養（食事）、運動、休養（睡眠）を適切に保つことです。地上に肉体を持って生まれてきた以上、どんな素晴らしいセルフケアを行っていても、この三本柱がしっかりしていないと、心身はぐらついてしまいます。これらの三本柱に気を付けるとともに、これらをサポートするという観点からもセルフケアを考えてみてください。

アーシング

裸足になって、芝生や砂浜を歩いてみましょう。

アーシングとは、素足など、直接地表面に触れることで、地球が放つ微細な周波数を体内に取り入れることです。アーシングの有効性は、1920年代に、地面に直接寝ることで睡眠が促進されるとして、初めて報告されましたが、最近の研究では、アーシングを継続することでⅡ型糖尿病患者の空腹時血糖値が軽減したという報告を始め、様々な有効性が確認されています。

太陽から大気の大気層へ絶え間なく降り注がれる電子は、落雷とともに大地に届き、伝導性のある地球の表面を電荷で満たしますが、伝導体である人の身体が接触することで、その電子は人に供給されます。電子は体内の電気的環境を安定させ、生理学的システムに影響を与え、身体機能を促進すると考えられています。

アーシングの有効性として、睡眠の向上、痛みの緩和、炎症の緩和、リラクゼーション、外傷治癒の促進、心拍変動の向上、赤血球凝集の軽減、血液粘性の軽減などが報告されています。また、供給された電子が活性酸素を安定させると考えられるため、活性酸素が主な原因とされる老化の遅延にも有効であろうことが示唆されています。尚、アーシングは、銅線などで大地とつながった寝具などで代用することができます。

是非、アーシングをお試ください。定期的に行うことをお勧めします。

緑の中を歩く

緑多い自然公園や森林を歩いてみましょう。

緑豊かな自然の中を歩くことは、多くの方にとって心地よいものだと思います。気持ちよく歩けば、それで十分なのですが、モチベーションをさらにアップするために、そのメリットをご紹介します。森林など緑多い自然環境でしばらく過ごすことで、五感の力をアップすることができます。なぜ、五感をアップすることが大切なのでしょう？



五感などの人の感覚器は、体内外環境の状態を受け止めるアンテナの役割をしています。人は体内外の環境の変化をキャッチし、それに基づき体内の状態を適切に保っています。例えば暑さを適切に感じることで、汗を出し、体内の温度を維持します。また周りにいる外敵を音や匂いでキャッチし、身を守る準備をします。五感とは、人の持ついくつかの感覚器官の一群として、主に外界の環境の変化を察知する役割があります。しかし、現代人の生活は、五感の中で視覚を60%～80%使っており、他の感覚器をあまり使っていません。また、視覚でも目の前のスマホやコンピュータ、TVなどに使う時間が長く、例えば、遠くを見たりする機能をあまり使っていません。五感が衰えたり、そのバランスが崩れることで、体内を調整する機能が鈍くなってしまいます。

緑豊かな森林や自然公園をゆっくり歩き、立ち止まって頭上高く空を覆っている木々の葉の様々な形や緑色を見つめたり、森独特の植物の香りを感じてみたり、風が木々を通り抜ける音や鳥の鳴く声に耳を澄ましてみたり、木肌や葉の表面に触れてみたりすることができます。場所によっては、天然のおいしい水や山菜、キノコなどを味わうことができます。緑深い自然環境は五感を豊かに研ぎ澄ませるだけでなく、心を落ち着かせたり、血圧を下げたり、脳活動を鎮静化するなどの研究結果も出ています。

都市部でもちょっとした緑道や緑が多い公園があります。気分が上がらない時や頭がモヤモヤ、考えがぐるぐるしている時は、緑の中をゆっくりと味わいながら歩いてみましょう。

文： 戸田美紀

セルフスパイラルマニフェステーション

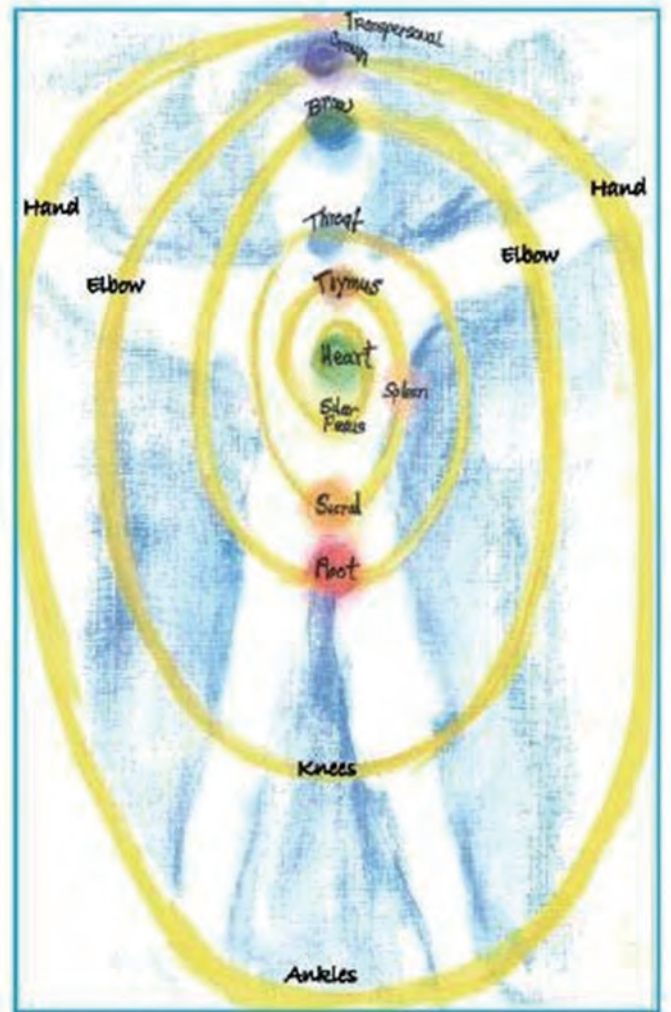
ダイアン・ウインド・ウァーデル (Dian Wind Wardell, PhD, WHNP, AHN-BC, CHTP/I)
スー・ケーゲル (Sue Kagel, RN, BSN, HNB-BC, CHTP/I)

「スパイラルメディテーション」は、ブルー・ジョイ医師によって、主要・副次的なチャクラをつなぐ方法として開発され、著書『Joy's Way』(1979年、p92-94)に掲載されています。スパイラル(らせん)は、個人レベルでは、ハートがつながる方法、大きなスケールでは、銀河系の空間で私たちが動いている方法を表す幾何学的パターンであるとジョイは説明しています。テクニックとしての「スパイラルメディテーション」は、患者・クライアント、また、私たち自身に対して行うことができます。ヒーリングタッチのコースワークでは、コース2(アドバンスI)で学びます(Andersen, Hart & Anselme, 2017)。

自身に向けてのこのテクニック「セルフスパイラルマニフェステーション」は、2000年代の始めにスー・ケーゲル(看護師、CHTP/I)がクラスで「スパイラルメディテーション」を教えている時にセルフ向けとして開発したものです。のちに、ダイアン・ウァーデル(博士、看護師、CHTP/I)がテクニックとして仕上げました。

セルフスパイラルマニフェステーションは、椅子に座った状態でも、仰向けに横たわった状態でも行うことができます。動きは、自分自身に時計が乗っていると想定してまず、時計回りに、クロージングでは、反時計回りになります。

1. 右手をハートチャクラに置き、ハートに意識を向ける。自身にとって最良へのメッセージ/ガイダンス(以下「メッセージ」)を尋ねる。健康の問題、関係性の問題、職場の状態など、大小にかかわらず、気になっていることについて尋ねてもよい。手をハートチャクラに置いたまま、メッセージを受け取るまで待つ
2. 手を左方向下へ時計回り半円を描きながら、太陽神経叢チャクラへ移動、受け取ったメッセージを思い、個人のパワーとブレンドする
3. 手を右上方向に時計回りに半円を描きながら、胸腺へと移動、メッセージを無条件の愛とブレンドする
4. 手を左下方向に時計回りに半円を描きながら、脾臓へ移動、メッセージを普遍的なエネルギーとブレンドする。
5. 手を下方向時計回りに、仙骨チャクラへ移動、メッセージを創造性と感情とブレンドする
6. 手を右上方向時計回りに半円を描きながら、喉チャクラへ移動、メッセージを世界に向けて表現しているのをイメージする
7. 手を左下方向時計回りに半円を描きながら、ルートチャクラへ移動、メッセージを地上の現実グラウンディングさせる
8. 手を右上方向時計回りに半円を描きながら、眉間チャクラへ移動、メッセージを明晰さと直観とブレンドする
9. 手を左下方向時計回りに半円を描きながら、左肘へ移動、メッセージを自身を越えて放つ
10. 両手を両ひざに移動、柔軟性を受け入れる
11. 左手を右上方向時計回りに半円を描きながら、右肘へ移動、別の解決法を見極める
12. 手を上方向時計回りに半円を描きながら、クラウンチャクラへ移動。メッセージが最良、最高の形で顕現しますように
13. 右手を時計回りに左手へ移動、手の中で完全なメッセージを維持する
14. 時計回りに半円を描きながら、両手を足首に移動。メッセージとともに前へ進めますように
15. 左手を時計回りに半円を描きながら右手に移動。すべての方向へ前進できますように
16. 右手を右上方向時計回りに半円を描きながらトランスパーソナルポイントへ移動、メッセージを宇宙に放つ
17. 両手をハートチャクラにしばらく置き、メッセージを聞く。その後、手を反時計回りに、トランスパーソナルポイントから、右手、両足、左手、クラウン、右肘、両膝、左肘、眉間、ルート、喉、仙骨、脾臓、胸腺、太陽神経叢、ハートへと移動、スパイラルを閉じる
18. ハートチャクラに両手を置き、追加のメッセージが無いか確認する。終了したと感じたら、自身の最良なことを超える何か、最良なことすべてに対して感謝し、感謝と心地よさとともに、そのエネルギーを感じる



Anderson, J., Anselme, L., & Hart, L. (2017) "Foundations and Practice of Healing Touch" Lakewood, CO. Healing Beyond Borders. Spiral Meditation illustration by Lisa Anselme.

Joy, B. W. (1979). "Joy's Way: A map of transpersonal journey". New York, Tharchar/Putnum Books.

© 2019 by Sue Kagel, RN, BSN, HNB-BC. CHTP/I and Dian Wardell, PhD, WHNP, AHN-BC, CHTP/I. May be used with permission. Contact Sue Kagel@gmail.com or Dian Wind Wardell @gmail.com

Healing Beyond Borders Perspectives in Healing, 4th Quarter 2019 p15. Reprinted with Permission 許可のもとに翻訳掲載

ZOOM練習会

HTSJでは、4月よりZOOMによる練習会を開催しております。

新型コロナウイルス感染拡大を鑑み、HTSJでは、2月下旬には直近のワーク、イベントを、3月上旬には本年前半に予定していたすべてのワーク、イベントの開催を中止にしました。練習会も例外ではなく、2月、3月の練習会を中止にいたしました。東京都では、3月下旬に外出自粛が要請され、4月上旬に緊急事態宣言が発令されたことを受け、当面の間の練習会の開催は難しいと予想され、4月にZOOMを使った練習会を初めて試みました。

ヒーリングタッチの他者への施術は、濃厚接触に分類されるため、ネットを介して何ができるのか、外出自粛要請が出る前から、思考を重ねておりました。4月の練習会は、40分ほどの設定で、2つのセルフケア・テクニクをZOOMを介して一緒に行いました。ZOOMを使う最大のメリットは、所在地を選ばないことです。当日予想に反して、10名が集まり、うち4名が遠方からのご参加でした。遠方の皆様からは、容易に練習会に参加でき、また、皆の顔が見れて嬉しい、という声を、東京近隣の方からは、独りではなかなかできなかったが、皆と一緒にセルフケアができて有難い、という声をいただきました。

このような声を受け、5月からは、毎週土曜日に開催し、1時間の設定、セルフケアの練習の他に、テクニクの復習やヒーリングタッチに関わるテーマ、クラスで触れたこと、触れなかったことなど15分程度のレクチャーを設けるようにしました。また5月23日には、ヒーリングビヨンドボーダーズ事務局長のリサ・アンセルメ(CHTP/I、看護師)が飛び入り参加をし、コロナ禍を意識した特別瞑想をリードしてくれました。6月も毎週練習会を行いました、参加者は平均8名ほどです。外出自粛要請は既に解除されていますが、7月も引き続きZOOM練習会を毎週土曜日にしています。

以下、参加者から寄せられたZOOM練習会の感想です。

- ・リラックスできる
- ・参加することで、ヒーリングタッチマインドに立ち戻ることができる
- ・遠方でも、普段は会えないヒーリングタッチの仲間と会うことができる
(東京の練習会への参加は、旅費交通費や移動時間がかかっていた)
- ・インストラクターの誘導でヒーリングタッチの実践ができる
- ・インストラクターのヒーリングプレゼンスに触れる、関わりが持てるという安心感
- ・HBBのリサとも実際に繋がれる、話が聞ける、体感できる
- ・ミニ講義が聴ける
- ・わからない事や記憶があいまいな部分を質問することができ、皆と共有することができ、質問・疑問をその場で解決できる
- ・HTSJ主催なので、最新のヒーリングタッチの情報を知ることができる
- ・リモートでもヒーリングタッチのエネルギーを共有できると知れた
- ・一人で行うセルフケアと複数人で行うセルフケアとの違いを確かに感じる
- ・テクニクの復習や交換セッションできない事は残念だが、皆にリアルに会える日が楽しみになっている



今後も定期的にZOOMによる練習会を開催していこうと考えております。また、ZOOM練習会での知見を経て、一般公開練習会やオンラインでの入門ワーク提供、さらには、コースワークの一部の提供を考えていきたいと思っています。

文：戸田美紀

お知らせ

HTSJ 2020 スケジュール

COVID-19の感染拡大により、ワークやイベントなどの開催は中止しております。7月の動向を見て、秋以降の開催を検討いたします。

7月4日 ZOOM練習会
7月11日 ZOOM練習会
7月18日 ZOOM練習会
7月25日 ZOOM練習会
8月 8日 ZOOM練習会
8月22日 リアル会場練習会(予定)
9月12日 ZOOM練習会
9月26日 リアル会場練習会(予定)

外部イベント

エネルギー医学フォーラム「エネルギー療法」と「魂の医療・教育」

■ZOOM受講も可■

日時:2020年7月11~12日@東京・四ツ谷三丁目

DAY1:7月11日『魂の教育』を巡って(上映会)

・プログラムI:7月11日13:30~16:45

・プログラムII:18:00~20:45

DAY2:7月12日『エネルギー医療』と『魂の医療』シリーズ

・プログラムIII:13:15~16:45

http://www.holistic-medicine.or.jp/seminar/s_office/entry8924.php

主催:NPO法人日本ホリスティック医学協会

☆HTSJ会員は、会員価格で受講できます。

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

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

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