

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. 14

April, 2021

デジタルウェルネス

新年度がスタートしました。桜の季節とともに、新たな気持ちになれる日本の気候、そして、暦は、とても有難いものだと思いますか？皆さんは、何か新しいことを始めようとしていますか？

この春は、『デジタルウェルネス』『デジタルウェルビーイング』について知る、考える、ということをおススメしたいと思います。

ご存知でしたか？『デジタルウェルネス』とは、デジタル時代をより健康により幸せに過ごすことを指します。今やインターネットやデジタルテクノロジー無くしては、生活も仕事も成り立たなくなりましたが、それらを上手く使って生活していくことが大切になっています。パンデミックにより、直接会う機会が減り、リアルでの人との交流が大きく制限され、リモートワークやオンラインミーティングなど、以前に増してネットやデジタルテクノロジーの恩恵を感じられた一年を過ごしてきた今だからこそ必要なことだと思います。

ネットの活用は、ZOOM疲労や、長時間スマホやコンピュータを使うことによる運動不足や身体のこりやこわばり、眼精疲労、また、情報の洪水やSNSなどのコミュニケーションによるストレスなど、ネットを使う生活はこころやからだ、精神に大きな負担となることがわかっています。ネットやSNS、その他デジタル機器を使って生活をしていく上での弊害や気を付けるべきこと、対策など、知識を持つことで、より健康に、より健全にデジタルというツールを使っていくことができます。デジタルウェルネスは、これからホリスティックなセルフケアの一翼を担っていきます。日々のセルフケアに、デジタルウェルネスも取り入れ、ネットやデジタル機器と上手く付き合っていきましょう。ネットでは是非検索してみてください。

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

ヒーリングプレゼンス 癒しの存在

サラ・ポーター PhD 看護師 CHTI/P HTSJ顧問

第一子の出産の時、20時間もの長い陣痛が続いてなかなか生まれてこなかった時の痛みは、はっきりと覚えています。陣痛の間、私はほとんど一人で過ごしていました。うめき声を上げながら横になっていると、看護師さんが部屋に入ってきました。私は目を開けているのがやっとでしたが、その存在を感じ、穏やかで支えられているのを感じました。彼女が何を言ったかは覚えていませんが、私のことを深く気遣い、支えてくれているのがわかりました。それはまさに私が必要としていたものでした。

ヒーリングプレゼンス-癒しの存在-とは、何かをしている状態(doing)ではなく、存在している状態(being)です。時に私たちは、自分が何をしているか、人生でどのような役割を果たしているかによって、自分自身を定義することがあります。私は母であり、姉であり、妻であり、看護師であり、ヒーラーであり、料理人でもあります。また、自分の性格の側面

トピック

- ・デジタルウェルネス
- ・ヒーリングプレゼンス
- ・気分が落ちた時のセルフケア
- ・2020年通常総会報告
- ・お知らせ



で自分を定義することもあります。好奇心旺盛であるとか、いつも先延ばしにしてしまうとか、スピリチュアルであるとか、エネルギーであるとか。

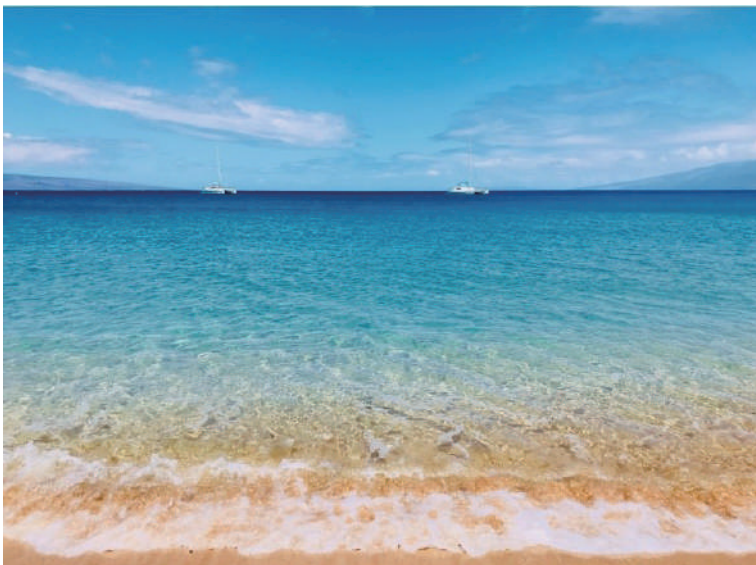
しかし、ヒーリングプレゼンスはそのようなものを超えています。それは、何かをしている状態ではなく、存在している状態です。この存在の状態は、バイブレーションの質から生まれます。私たちは常に振動しています。プラナーナは、私たちの身体の中を駆け巡り、私たちの機能に栄養を与え、活性化させています。癒しの存在感を得るためには、自分の波動に目を向けなければなりません。

思考は感情を決定し、感情はどのように振動するかを決定し、どのように振動するかは、私たちの人生に何が、誰が存在するかを決定します。もし、自分自身がどのように振動しているのか疑問に思ったら、まわりを見渡し、そこに何があるか見てみてください。

私たちが意識しているかどうかにかかわらず、すべての思考には感情が伴っています。それは私たちの思考から始まります。親切な考えやポジティブな考えなど、質の高い考えは、高い波動と癒しの存在感を生み出します。

癒しの存在は、癒しの環境を作り出します。ヒーリングプレゼンスの状態に移行するには、4つのステップを踏むことができます。

1. 視線を合わせる、軽く触れる、相手の姿勢や表情、動作に気づくなどして、物理的な存在感を確立する。
2. 心理的なプレゼンスを確立するために、話に耳を傾け、相手の話を実際に聞いたことを伝えるために、聞いたことを言い換え、判断をせず、批判もしない(相手がなぜそれを言うのかを推測し、知ろうとしないこと)。受け入れる姿勢を持ちましょう。
3. センタリング、グラウンディング(その場にいること、完全に存在すること)、アチューニング(同調)を行い、その人とスピリットとスピリットのつながりを作り、心を開いてその人に同調することで、治療的(セラピューティック)プレゼンスを高めます。センタリング、グラウンディング、アチューニングにより、あなたの波動が高まり、クライアントは自動的にその高い波動に共鳴し始めます。
4. あなたが無条件の愛であるように、あなたの心の奥底から超越的な存在が現れるのを許し、平和になります。一体感を感じ、時間と空間が消えるかもしれません。この空間で、相手は自分のエネルギーフィールドが整列して(コヒーレントになり)、バランスのとれた状態に優雅に移行できることに気づくかもしれません。あなたと相手の両方が、より高い全体性の状態に移行します。



ヒーリング・プレゼンスに移行することは、日々の生活に取り入れることのできる素晴らしいスピリチュアル・プラクティスでもあります。免疫力を高めるだけでなく、すべての人を元気にする喜びと活気をもたらしてくれます。あなたが愛と思いやりで満たされますように!!!

気分が落ちた時のセルフケア

一年でもっとも過ごしやすい季節を迎えます。新年度とともに新しい生活が始まったり、新しいことを始めたりする方もいらっしゃるでしょう。しかし、昨年から続く、マスクや自粛の生活やネットに使用が増えるライフスタイルによって、気分がすっきりしなかったり、沈みがちになる時もあるかと思えます。そんな時のために、今回は、気分が落ちた時のセルフケアをご紹介します。

薬膳

薬膳とは、漢方の理論に基づき、季節や体質、症状、体調に合わせて組み立てる献立を指します。心と体の疲れに、胃腸に負担をかけず元気を補う食品を取り入れましょう。

陽気になり、血の巡りが良くなる春は、肝の働きが高ぶりやすく、胃腸の働きが弱くなりやすいと考えます。生ものや冷たいものは控え、温かいものを食べるようにして、さっぱりとした味付けを基本に、刺激のあるもの、肉や高脂肪の食材は控えます。肝の高ぶりを抑える旬の野菜をたっぷり食べることで、自然の甘みも取り入れることができます。野菜の持つ甘みは脾の働きを高めて、消化器を元気にしてくれます。

また、春のお疲れには、脾と腎を養い、植物が芽吹くときのエネルギーと栄養を蓄えている種や実を食べましょう。

- 穀類、かぼちゃ、しいたけ、豆類、いも類などの自然の甘味が、脾の働きをよくします。
- 肝が高ぶり過ぎると脾が弱いため、酸味を控えます。
- 余分な熱を取り、解毒を助ける旬の葉物野菜や香味野菜を取ります。
- 黒豆、黒米、黒ごま、小豆、ひじきや昆布などの黒い食材は腎を養います



○春のお疲れにおすすめの献立例

たけのこご飯、きんぴらごぼうにたっぷりの黒ゴマ、くるみあえ、大豆とひじきや厚揚げとしいたけの煮物、かぼちゃ小豆、草餅、

漢方では、同じ症状でも体質により異なるため、合わないと感じた食材は避けてください。また、食養によって症状や体質改善を図りますが、即効性を望むものではありませんし、季節が変われば食材も変わるということをお含み下さい。

ハーブ

アロマは芳香成分である精油を使うのに対して、ハーブは植物全体を扱います。各ハーブが含有している成分は概ね分かっており、それらの多くの成分の身体への効能も随分研究されています。ハーブの種類を選ぶ時は、今のご自身の気分や状況、状態に合わせることもできるのですが、ハーブの楽しさは、成分の効能だけではありません。

ハーブを一番手軽に摂取できるのは、ハーブティーとしていただくことです。ハーブティーとしていただくことで、色や香り、味、ブレンドを楽しむこともできます。まず、ハーブを選んでください。ご自身のお好きなものや効能から選んでもよいです。透明のポットがあれば、それをご用意ください。他のポットでもかまいませんが、透明タイプですと、色味を楽しむことができます。ポットに、さまざまな色のさまざまな部位のハーブを入れてお湯を注ぐと、ハーブが楽しそうに踊っているようにも見えます。お湯を注いだ直後と抽出3分後では、色が変わってくることもあります。色の変化も楽しむこともできます。カップに注ぐと香りが広がります。この香りにはアロマ効果がありますので、香りとともにいただいでください。そして、実際に舌で味わい、飲むことで、体に効能が行き渡ります。

ハーブティーは「飲む」だけではなく、色や香りを楽しみながら、身体への効果も期待できるセルフケアです。そして、いつの間にか気分が変わっていることに気づくでしょう。

○気分が落ちているときにおすすめのハーブ

カモミール(リラックス)・ミント(リフレッシュ)・パッションフラワー(植物性の精神安定剤)・ハイビスカス(疲労回復)・ローズヒップ(ビタミンC)など。



バッチフラワーレメディ

ご自身の感情を見つめたことはありますか？

たとえば、今回のようなコロナ禍で、どのような気持ちで過ごされているでしょうか。先行きに不安を感じていますか？自分が患ったら、あるいは人にうつしたらどうしようと恐れていますか？人と会うことも少なくなり、憂鬱な気分になっていますか？

バッチフラワーレメディは植物や花の波動で、それが私たちのさまざまな（ネガティブな）感情に働きかけてくれます。そのような感情を、いつものポジティブな感情に、穏やかに取り戻してくれます。まずは、今の自分の感情を見つめます。そして、その感情に合ったレメディを選んで飲む、それだけです。バッチレメディを扱っているところには、必ず、どのレメディがどのような気分によいかの説明されているリーフレットが置いてあるのでそれを参考にします。レメディは自然なものなので、薬のような即効性はありません。作用は穏やかです。ですから、少しの期間、飲み続けるとよいでしょう。

☆気分が落ちているときにおすすめのバッチフラワー

レスキューレメディ（緊急時に）・ゲンチアナ（落胆）・ミムラス（対象がわかっている不安）・ロックローズ（極度の恐怖）・アスペン（説明できない不安）・マスタード（理由のない憂鬱感）・ワイルドローズ（無気力感）等。

番外編

あるとき、人前であるパフォーマンスをしていたとき、急に胸がドキドキし始めました。いつもバッグに入れているレスキューレメディを飲むところですが、パフォーマンス中でもあり、その場でレスキューレメディを飲む状況ではありませんでした。そこで自分が行ったのが、「ハラ・アライメント・メディテーション」*です。パフォーマンスに集中しながら、同時に行いました。すると、ほどなくドキドキが収まり、心が落ち着いてきました。ヒーリングタッチは、道具の要らないレスキューレメディですね！

*「ハラ・アライメント・メディテーション」は、ヒーリングタッチのアドバンスIIで学びます。ベーシックで学ぶ「ハートに呼吸をむけたセンタリング」や「グラウンディング」もおススメです。

☆ここで紹介しているハーブやバッチフラワーレメディはほんの一例であり、また、その作用はひとつだけではありません。

慈しみの瞑想（サマタ瞑想の一種）

心の中で願いを込めてもいいですが、状況が許せばぜひ声に出してみてください。

『』は、3回ゆっくり繰り返し

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願い事が叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
『私は幸せでありますように』

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい人々の願いごとが叶えられますように
私の親しい人々にも悟りの光が現れますように
『私の親しい人々が幸せでありますように』

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものにも悟りの光が現れますように
『生きとし生けるものが幸せでありますように』

私の嫌いな人々も幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな人々にも悟りの光が現れますように
私を嫌っている人々も幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている人々にも悟りの光が現れますように
『生きとし生けるものが幸せでありますように』



2020年度HTSJ通常総会報告

2021年2月23日、2020年度HTSJ通常総会をZOOM(オンライン会議システム)で開催しました。総会前イベントとして、ZOOMを使って「ハート・トゥ・ハート瞑想」を行いました。

まず、総会前イベントには、9名の方が参加されました。「ハート・トゥ・ハート瞑想」は、ヒーリングタッチ・ベーシックを受講された方は皆さん一度は体験しているペアで行う瞑想法です。向き合っているものなので、昨年22回も開催したZOOM練習会でも行ったことはありませんでした。まず、ZOOMのブレイクアウト機能を使って、ペア同士での対話の時間を確保しました。その時間を使ってペアのパートナーを「知る」というのが目的です。お互いが知った上で、全員がZOOM上に一同に介して、ハート・トゥ・ハート瞑想の導入とエンディングのボイスガイドをしました。瞑想をする相手は、先ほどのペアのパートナーです。このようなやり方でも、皆さんから、しっかり相手とのつながりを感じられたという感想をいただきました。オンライン上でも、ハート・トゥ・ハート瞑想ができたのは発見でした。今後は、ZOOM練習会でも積極的に行っていきたく感じました。

総会への出席者は、9名でしたが、事前に議長への委任状27名、会員合計27名で、総会開催が可能となり、議案を進めました。2020年度事業報告および収支決算、および、2021年度事業計画および収支予算についての両議案について、満場一致で承認を経て、決議され、通常総会は滞りなく終了しました。2020年度の収支決算と貸借対照表は以下の通りです。

2020年度は、新型コロナウイルス感染拡大が起き、計画していたコースワークやセミナー、イベントを全て中止しましたが、ZOOMによる練習会やセミナーを開催でき、練習会では、東京より遠方の方にご参加いただいたり、セミナーでは、一般の方にもご参加いただくことができました。

2021年度の目標は、今年も新型コロナウイルス感染に対する対応が必要になると見込まれていることを考え、a.ヒーリングタッチ・ベーシックのオンラインとのハイブリッド提供の仕組みの構築とトライアル提供、b.ヒーリングタッチ入門ワークのオンライン化と提供、c.一般向けに、セルフケアなどの動画の配信、を目標に掲げました。オンラインシステムをよりよく活用して、ヒーリングタッチの学びの提供を継続できるようにしていきたいと思っております。

2020年度NPO日本ヒーリングタッチ協会 収支計算
自2020年1月1日 至2020年12月31日 (単位:円)

収入の部		支出の部	
会費収入 注1	21,000	管理運営費 注2	57,587
教育事業収入	182,796	教育事業費 注3	171,984
普及事業	0	普及事業 注4	5,553
HT支援事業	3,300	HT支援事業 注5	37,476
地域支援事業	18,500	地域支援事業 注6	25,199
		その他事業 注7	5,482
当年度収入合計	225,596	当年度支出合計	303,281
預り金	2,000		
利息収入	4	借入金返済	120,000
持続化給付金	1,831,144		
前年度繰越	150,096	次年度繰越	1,785,559
合計	2,208,840	合計	2,208,840

注1 会費収入内訳		注4 普及事業内訳	
入会金	3,000	旅費交通費	1,344
専門会員年会費	18,000	諸経費	4,209
計	21,000	計	5,553

注2 管理運営費内訳		注5 HT支援事業費内訳	
人件費	3,117	人件費	33,066
旅費交通費	2,864	旅費交通費	1,680
通信費	22,564	会場費	2,400
印刷製本費	944	諸経費	330
WEB広報広告費	23,828	計	37,476
諸経費	4,270		
計	57,587		

注3 教育事業費内訳		注6 地域支援事業内訳	
人件費	89,790	人件費	17,275
旅費交通費	672	通信費	380
印刷製本費	15,190	印刷製本費	272
ロイヤリティ	35,702	諸経費	7,272
諸経費	30,630	計	25,199
計	171,984		

注7 その他事業			
人件費	2,900		
通信費	262		
印刷製本費	2,320		
計	5,482		

練習会については、リアルで開催できるようになっても、ZOOMでの練習会を月1回開催していきます。練習会というよりは、セルフケアテクニック、瞑想、つながるワークと勉強会という内容になりますが、学ぶだけでなく、仲間と交流できる場になっていくことを意図しています。

パンデミックとともにある生活が続く今だからこそ、ヒーリングタッチや関連する学びをより多くの皆さまにお伝えし、活用していただけたらと願っています。

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会 貸借対照表

2020年12月31日現在

(単位:円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
現金 手元残高	3,981	借入金	0
預金	1,808,554	未払金	2,000
		負債合計	2,000
		差引正味財産	1,810,535
資産合計	1,812,535	負債及び正味財産合計	1,812,535

お知らせ

HTSJ 2021 スケジュール

4月17日	リアル練習会(東京)・ZOOM練習会
5月8日-9日	ルミナス主催ヒーリングタッチ・ベーシック(千葉)
5月22日	リアル練習会(東京)・ZOOM練習会
6月6日・20日	ルミナス主催ヒーリングタッチ・アドバンスI(千葉)
6月12日	リアル練習会(東京)・ZOOM練習会

*予定は変更になる可能性があります。ご了承ください。

他団体主催セミナースケジュール

★NPO法人日本ホリスティック医学協会主催

4月10日	エネルギー医学の究極の鍵・意識シリーズ第4回 "形体形成場"から見た「意識」&"集合意識"とエネルギー (HTSJ会員は会員参加費で受講できます)
-------	---

★エネルギー医学インスティテュート主催

4月10日	エネルギーとは (2021年定期セミナー)
5月15日	ヌーソロジーから見た人間の意識と量子の関係 1
6月12日	エネルギー医学と西洋医学(2021年定期セミナー)

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/>