



# 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. 17 Jan, 2022

## 誰もが幸せを願っている

新しい年を迎えて、多くの皆さんは、今年こそよい年になるように、と願ったことでしょう。

ダライ・ラマ法王は、どんな人でも己の幸せを願わない人はいない、と書いていらっしゃいます。誰もがです。これを最初に読んだ時は、そのまま読み流してしまっていたのですが、改めてその意味を考える機会が巡ってきました。そして、皆が幸せを望んでいるということは、私たちの希望であることに気づきました。

皆それぞれ思い描く幸せは一見異なるかもしれませんが、究極な幸せな状態とは、恐れや不安がなく、穏やかさや笑顔が伴っているのではないかと思います。私たちは、しばしば、他者の敵対的な態度や望ましくない行動、マウント等に遭遇したり、さらには、他者に傷つけられた、嫌な思いをさせられたとすることがあります。しかし、それが、その人が幸せを求めるがための行動であったとしたらどう感じるでしょうか？もしそれが、幸せへの過程にある恐れや不安、痛みを回避するがための行動であった、と知れば、なんとなく愛おしく感じませんか？

自分自身の考えや行動も同じです。自分はなんでいつもこうなんだろう、なんで努力が報われないんだろう、目標を達成するまで是非でも頑張る、あの人には負けたくない、なんでいつもこうやっちゃうんだろう、等々。あれもこれも全部、私たちは、自分自身の幸せを求めている過程においての行動であり、自分自身のリアクションなのです。そう思うと、自分自身の全ての行動や感情をととも愛おしく感じませんか？そして、他者も自分と同じように、やり方や形は全く違っても、なんとか幸せになりたい、と意識的にも無意識的にも思っているからこそその態度や行動なのだろうと感じてきませんか？

皆さんはどのようにお考えですか？どのように感じられましたか？私には、それは希望のように感じられたのです。皆が、共通に思い描ける幸せな状態。誰にとっても恐れや不安がなく、穏やかな気持ちを度々感じ、笑顔が伴う社会。そうであれば、それを創り上げていく方向に向かっていけばよいのではないのでしょうか？ 一つずつ、一歩ずつ、皆とともに。

ヒーリングタッチが、その一端を担えれば、こんなに嬉しいことはありません。本年もどうぞよろしくお願いいたします。 戸田 美紀

## ヒーリングタッチ・エピソード

コロナ禍において、HTSJでは、ヒーリングタッチのコースワークの提供をもう2年間も控えています。対面で行うのが基本であるヒーリングタッチなので、コースワークの提供だけでなく、リアルでの練習会の回数も減って、ヒーリングタッチと疎遠になりつつある方もいらっしゃるのではないかと思います。そこで、今回は、HTSJ事務局メンバーのヒーリングタッチのミニ体験談・事例を共有したいと思います。ヒーリングタッチを通じて、こんな体験があった、ということをご共有できればと思います。



### トピック

- ・ 誰もが幸せを願っている
- ・ ヒーリングタッチ・エピソード
- ・ セミナー報告
- ・ お知らせ

# 身体的な苦痛症状に対するヒーリングタッチの体験

大木恵美子 HTSJ理事 看護師 HTI認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー

## 腹部の痛みで身の置き所のない辛さのある患者へ

- ・腹部に強い鈍痛が出現したので頓服薬で痛み止めを使用し、薬の効果がでて落ち着くまでの間背部をさすっていた。
- ・少し落ち着いてきたが、もう少し寄り添っていた方がいいと感じたため、比較的しっかり触れながらチャクラコネクションを行った。
- ・普段はすんなりと自分で動けない患者が、チャクラコネクションの間は何度も自由に自分で体位を換えることが出来ていた。
- ・ヒーリングタッチが終わった後「なんか、痛みの塊が細かく散らばって移動していった」と言葉で表現されて、3時間ほど熟睡出来た。

## アトピーがあり痒みが気になる方へ

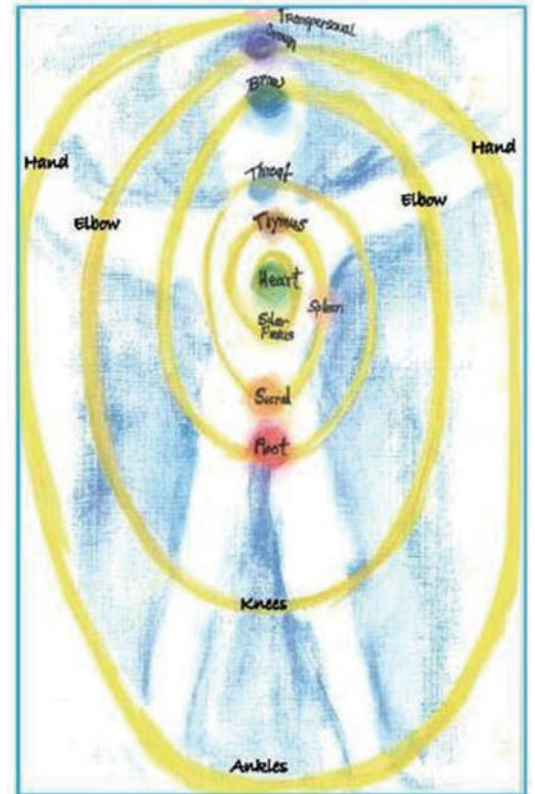
- ・ヒーリングタッチ・アドバンスI(旧レベル2)での出来事。
- ・ペアになった方は、首元の痒みがあり、痒みのスケールは7。スパイラルメディテーションの後ノエルズマインドクリアリングをし、その後は首元へのビークフィンガーとフィールドリパタニングを行って終了した。
- ・ヒーリングタッチ後は痒みのスケールが0になり、火照り感も消失したと喜ばれた。

## 長年の痛みがスッキリ

- ・肩甲骨あたりに痛みの塊があり、さまざまな施術を試してはその度にある程度は軽減した。しかし全てスッキリしたという経験はなかったと話した。
- ・キレーションの後、背部テクニックを行い、肩甲骨辺りに感じたエネルギーの塊に対してレーザーとエーテルの手によるスクープを数回繰り返した。
- ・ヒーリングタッチ後、「ええ!何これ、ビックリ。軽いわ。今までここまでは取れなかったのに。」と言葉で表現しながら、腕を挙げ肩を回して笑顔を見せてくれた。

## 呼吸困難のある患者への寄り添い

- ・「大事な友人がお見舞いに来てくれるので、座って応待したい。」という希望を話された為、面会中1時間ヒーリングタッチで寄り添った。会話により呼吸困難が生じる事も有った為、患者と話し合い面会前に薬剤も使用する事にした。普段は15分も座ってられない方だったが、倦怠感が残ったものの呼吸困難感などの辛さはほとんど無く、時折笑顔も見ることができた。良い時間を過ごせたと喜ばれた。



## ヒーリングタッチ体験からの感想

鈴木幸子 HTSJ理事 英国バッチ財団登録プラクティショナー ヒーリングタッチ・プラクティショナー修了



2016年以来、毎月のように練習会をしていますが、いつもクライアントさんをお迎えしています。今回は、一部のクライアントさんから、ヒーリングタッチを受けた後のご感想をいただきましたのでご紹介いたします。

・ヒーリングタッチを受ける前の自分は、どちらかというと戦闘的だったが、気持ち楽になり、心が穏やかになった。余計な力が抜けてリラックスできる。(薬の後遺症による)目と腰の痛みが取れて楽になる。

・毎月、楽しみにしている。さまざまなことを気づかせてくれるので、一旦ゼロに戻ることができる。次のヒーリングタッチまでの1か月は大丈夫という安心感をいただける。また、毎日起こるいろいろ大変な出来事を共有していただいている。そういう場、共有できて安心していただける場があることもありがたい。



・硬いところに(エネルギーの)流れを作っていたらいい。施術中にオーラの色が浮かんできたりして、感覚が戻ってくるのがおもしろい。

・毎回、とても気持ち良い。身体の状態はいつも良くないけれど、ふと「もういいか」と思った。

ヒーリングタッチを通して体験されたこのような気づきのプロセスの中に、私もいさせていただいていることがとてもうれしいです。ありがとうございます。

## ヒーリングタッチいろいろ体験

戸田美紀 HTSJ理事 HTI認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー/インストラクター

ヒーリングタッチ・セッション、練習会、ボランティアなど、これまでヒーリングタッチを施術した体験や、セッションを受けた時の体験からいくつかご紹介したいと思います。

### 3歳児のエネルギー

ペルーの首都郊外にある貧しい地域にあるエネルギーワーク専門の子ども向けクリニックに訪れた時、3歳の女の子に施術しました。お母さんが連れてきたその子は、このクリニックに週1回は訪れるとのことでした。お母さんによると、いつも寝つきが悪く、食事もスムーズにとれず、いつも動揺しているとのことでした。

チャクラコネクションを行いました。セッション中、彼女は目覚めることなく、ぐっすりと眠っていました。驚いたのは、彼女のエネルギーフィールドは、その時まで私が体験したどのエネルギーフィールドよりクリアで、生き生きとしていたことでした。3歳の年齢のお子さんにヒーリングタッチをしたのはその時初めてだったのです。

施術中、横でずーっと見守っていたお母さんによると、ヒーリングタッチ中でも、通常は途中で目覚めるそうなのですが、その日は珍しく目覚めることはなかったとのことでした。そのクリニックのディレクターは、落ち着くため、そして、浄化のためのブッシュ・フラワーエッセンスを渡していました。



### 心の痛みの解放

通常の生活は継続できていても、家庭環境の様々な変化からうつ症状をお持ちの方へのセッションを担当させていただきました。気持ちの落ち込みの他、慢性的な疲労感、頭痛、外出が苦手、とおっしゃっていました。ヒーリングタッチとは相性がよかったようで、何度かセッションが続いていました。

数回目のセッションで、チャクラコネクションを行った後、予期せず、手をハートチャクラに上からと下から置いてホールディングを行いました。手は随分長い間離れません。しばらくすると、クライアントさんの心が穏やかに広がっていくのがわかりました。涙とともに呼吸が深く、穏やかに変化しました。この体験は、症状の緩やかな変化のきっかけになったようです。

### 古傷の記憶

ボディコンディショニングのトレーナーの方が、エネルギー的な感覚を身に着けたいとセッションにいらっしゃいました。身心的に特に大きな問題や気になることは無いとのことでした。チャクラコネクションを行っている間、脚や手が何度も動いて、エネルギーの解放が起きているようでした。

施術後、施術中にしばらく左手の小指に痛みを感じていた、とフィードバックをいただきました。しかし、小指にケガをしたなどの経験は無いとのことでした。後日いただいたメールで、子どもの頃、お料理を手伝っていた時に小指を切ったことがあった、長い間全く記憶からは消えていた、と報告をいただきました。

### 筋肉のリラクゼーション

私は、膝を痛めた時、エネルギーに理解のあるボディワークを選んで3か所、異なる時期にそれぞれ通っていました。どのボディワークも素晴らしく、身体も各部位の筋肉もかなり緩み、筋肉のコリにかなり影響を受けている痛みも緩和しました。あるヒーリングタッチの練習会で痛みのある膝中心にセッションをしてもらったのですが、セッション後の膝の周りの筋肉が、これまでなかったようなとってもやわらかな鶏肉のような状態になっていたのです。ヒーリングタッチによるリラクゼーションは何度も感じていましたが、筋肉の状態を細かに観察したのは初めてでした。深いリラクゼーションによる筋肉の弛緩の状態に驚いたものでした。♡

# ヒーリングタッチ・ショート&ショート

伊東和香子 HTSJ理事 認定スピリチュアルケア師 ヒーリングタッチ・アドバンスII修了

☆頭がすっきりしないというので、ノエルズマインド・クリアリングをしましょうと、ヒーリングタッチを勧めました。マッサージではないことが怖かったようで、終わってどうかと伺ったら、「手の位置を変えるたびに数を数えていた」と言われました。なにか、変なものに惑わされてしまうというような、得体のしれないものに対する恐怖感があったようです。

☆元々お話し好きな方で、普段からおしゃべりが止まらないのですが、さすがに施術中も止まらなかった時には、こちらが少々不安になりました。案の定、よくわからなかったそうです。次の機会があったら、「身体に集中してみませんか」と言おうと思いました。

☆友人と、ある揉め事に巻き込まれてしまった時のことです。私たちは、一方的に大変な怒りと猜疑心のマイナスエネルギーを浴びさせられてしまったのです。とにかくそこから離れたのですが、二人ともとても動揺していました。まず落ち着こうと、フィールドリパタニングをしました。自分のフィールドに手をやると、動きに合わせてざわーっと鳥肌が立ち、手もビリビリしました。自分がとても良くない状態にいるのが感じられたのです。友人と二人分、手がビリビリしなくなるまでしばらく続けると、二人ともやっと落ち着いてきました。ヒーリングタッチで愛を感じることは多いけれど、こんな非常事態にも役立ちました。

## セミナー報告

### 愛知サマーセミナーに参加して

大木恵美子 HTSJ理事 看護師 HTI認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー

昨年7月、名城大学ナゴヤドーム前キャンパスで愛知県サマーセミナー2021が開催され、講師として参加させていただきました。

#### 愛知サマーセミナー(以降、サマセミ)とは？

20年以上続いている地域市民と学校が結びついた市民参加型セミナーです。誰でも先生、誰でも生徒、無料(講座内容によっては材料費程度)で学べ、著名な方から小学生まで講師陣も様々、バリエーション豊かな講座内容が人気イベントです。昨年は中止となりましたが、今年は感染防止対策を徹底しての開催となりました。

私は市民と医療・ケアをフラットにつなぐ「えふてーぶる」というコミュニティに参加しており、こちらから講師の依頼を受けて仲間の看護師と2人で『ナースのタッチングケア』というテーマでお話をさせていただきました。「看護師のようにさすってあげたいけれど、どうやって触れていいのかわからない」「どうやってさすっているの?」「私がやってもなんか違うって言われる…。」などの言葉を臨床で聞くことがあります。症状を改善するための医療的な介入ではなく、誰でも安全に行える侵襲性の少ないタッチングが自分自身やお互いにとって“なんだか楽になったかも。”を引き出せるキッカケになればと思いました。



#### 80分の授業

前半、仲間の看護師が緩和ケア病棟や訪問看護でのエピソードや皮膚についてのお話をしました。人生の最終段階に関わる中で看護師として『寄り添い』『ただ触れる』というケアが、私たち医療者にとってもハッとするような気づきや学びとなっている事を話すと、感想の中で、身近に経験した死についてシェアしてくださった方もいらっしゃいました。

後半、私は実践編を担当しました。HTI認定プラクティショナーとしての経験も踏まえながら、触れる前の準備を皆さんと共にグラウンディングを行いました。自分にも相手にも許可を得る事、エゴを脇に置く事、ジャッジしない事などのヒーリングタッチの学びをシェアさせていただきました。自分や相手のエネルギーを感じる

体験もしていただき、皆さんそれぞれに人の氣やバイオフィールドを感じていたようで、表情や視線、言葉で素直に感想を伝えてくださいました。



## 感想をいただいて

・1人参加の高校生は「皮膚は心をもっている」と、学びをシェアしてくださいました。

始めは少し手を震わせ緊張して触れていましたが、相手の方の感想を聞いてホッとしたほころんだ表情に変わりました。

・サマセミに来る前に思春期の子供さんと口喧嘩をしてしまったという母親は、「そんな事があった事も忘れるぐらいにすごく穏やかな気持ちになれた」と感想をくださいました。

相手を思いやり、ハートから『ただ触れる』という5分ほどの行為が、静かで穏やかなエネルギーとなって部屋中に染み渡りました。

みなさんの微笑みの循環を見た時、“なんだか楽になったかも!”が引き出され、私自身もリラックスでき、2021年夏の心地よい思い出となりました。

Aloha & Mahalo\* . ° . \* . . ° . ! . \* . . . . ° . \* . ° . \* .

## 沖縄で死生観・スピリチュアルケア研修

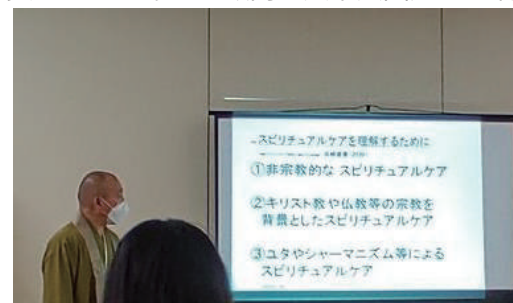
主催：臨床瞑想法教育研究所、後援：沖縄スピリチュアルケア研究会、協力：沖縄大学・死生学研究フォーラム

戸田美紀 HTSJ理事 HTI認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー／インストラクター

昨年12月18日-19日に沖縄で開催された2日間の死生観・スピリチュアルケア研修に参加しました。HTSJ顧問の大小大圓先生が活動されている臨床瞑想法教育研究所が主催の研修でしたが、沖縄現地の研究会と合同で行われ、沖縄の皆様のご参加もありました。

初日の午前中の座学では、

- ・「沖縄におけるスピリチュアルケアと死生観」 大小大圓先生
  - ・「臨床瞑想法と人生の意義」 心理カウンセラー 上野かず子さん
  - ・「脳のしくみと瞑想の効果」 医師 寺島圭一先生
- のお三方が、異なる角度からテーマを深めてくださいました。



私が最も心に打たれたのは、大小先生がご紹介されたハンセン病とその患者さんのお話です。先生は、「沖縄愛楽園」に暮らす元ハンセン病患者さんと数十年来交流されてきました。ライ病と呼ばれるハンセン病は、レプラ菌(らい菌: *Mycobacterium leprae*)が主に皮膚と神経を侵す感染症ですが、感染力は極めて低く、ほとんど人はその菌に対して免疫を持っています。また、治療法が確立されているので、完治できる感染症です。しかし、以前の病気に関する誤った知識や、神経が侵された患部の状態に対するの恐れや、隔離や断種法(避妊)などの法律や差別により、社会的偏見は今なお続き、長きにわたって人権侵害が行われてきました。今は、ハンセン病患者はおらず、元患者しかいません。その様な中で、大小先生は愛楽園に頻りに訪れ、また、ご自身のお寺である飛驒千光寺に元患者さんを招いたりしてきたとのことでした。

社会の誤った認識で、世間に意識的、無意識的な偏見が生まれてしまい、私たちは、直接的間接的に人権侵害を侵してしまっている、ということを改めて考えさせられました。今のコロナ禍の社会状況や人々のリアクションにも通じることかな、と感じました。

初日の午後は、大小先生が臨床瞑想法として体系だてられた「ゆるめる瞑想、みつめる瞑想、たかめる瞑想、ゆだねる瞑想」のメソッドのうち、ゆるめる瞑想とみつめる瞑想のワークを行いました。皆と一緒にリアルな場で瞑想するのは、2年以上ぶりでした。そこに作られた清らかで穏やかな場によって、心地よい瞑想を行うことができました。また、みつめる瞑想のペアワークとして行った「余命一か月と宣告されたら」では、改めて、自分自身を振り返ることができ、また、自分にとって本当に大切なことは、多くはないのだと気づかされました。

2日目はフィールドトリップで、沖縄の聖地である斎場御嶽(セーファーウタキ)、平和記念公園、ひめゆりの塔を訪れました。

私にとって念願の斎場御嶽は、期待通り、とても清らかな空間で、居るだけで気持ちがよく、また、心が洗われる感覚がありました。そして、女性中心に神事が行われる文化を思い巡らせました。海岸での瞑想は、穏やかな波の音をBGMに、瞑想はすぐに異次元へと導かれました。もずくづくし(そば、天ぷら、酢もずく、ジュシー(ごはん)、ゼリー)の美味しいランチを絶景スポットで大いに楽しみました。空は抜けるように青く、海は穏やかで、とても平和な景色でした。そんな素晴らしい景色を見ると、私はいつも悲しくなります。世界中がみなこうではないから。世界にはこんな風にお気楽に過ごせる状況にいる人たちがばかりいるわけではないから。



初めて訪れた平和記念公園には、沖縄戦の戦没者24万人の名前が刻まれた「平和の礎」がありました。地元の方のみならず、日本人、外国籍の方々の名前が並びます。名前だけなのに広大なスペースを要するのが24万人。失われた命の数に圧倒され、ただ涙が



流れました。本土からの参加者のお身内に沖縄戦で命を落とされた方がいるとのことで、その方のお名前を見つけ、その前で皆で般若心経を唱えました。どんなに海が美しくても心は重くなるばかりでした。ひめゆりの塔でも皆で般若心経を唱えました。今年4月にリニューアルされた資料館は素晴らしいものでしたが、涙なしには見られず、心はさらに重くなりました。

2日間を通じて、いろいろなものがそぎ落とされた感覚を得ました。私たちにとって、本当に大切なものは何か。私たちはどう生きてらよいか。スピリチュアルケアとは、そぎ落としていくプロセスなのかも、とさえ感じました。♡

## お知らせ

### HTSJ通常総会

2021年度の通常総会・総会前イベントは、2月23日(水・祝)にZOOMにて開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

☆総会前イベント: 10:00~10:45

#### ハート・トゥ・ハート瞑想とそのバリエーション

ヒーリングタッチ・ベーシックで学ぶハート・トゥ・ハート瞑想は、チャクラコネクションを開発したブルー・ジョイ医師が著書『Joy's Way』の中で紹介しているものです。『Joy's Way』の中には、ハート・トゥ・ハート瞑想の応用として、12種類のワークを紹介しています。総会前イベントでは、そのいくつかを紹介して、実際にZOOMを介して、ハート・トゥ・ハート瞑想の応用を行いたいと思います。どなたでもご参加いただけます。

☆通常総会: 11:00-11:30

どなたでもご参加いただけますが、議決権は会員の方のみとなっております。ご了承ください。

### HTSJ 2022 スケジュール

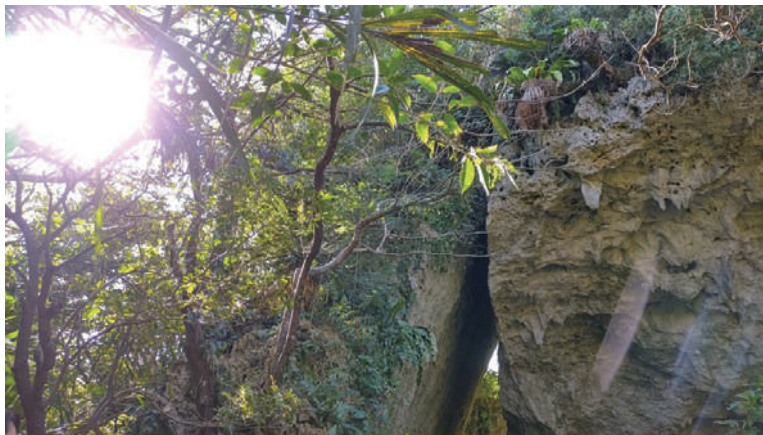
- 1月16日 リアル練習会(東京)
- 1月22日 ZOOM勉強会
- 2月23日 通常総会・総会前イベント
- 2月26日 リアル練習会(東京)/ZOOM練習会
- 3月26日 リアル練習会(東京)/ZOOM練習会

### 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。

### ☆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)



齋場御嶽(セーフアーウタキ)

### HealingPresence

-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/>