

自身を振り返る

数年ぶりに、書籍『コンパッション』の著者ジョアン・ハリファックス老師が来日し、一連のセミナーが開催されています。日本では初めてとなるこの書籍に基づいた『コンパッション』についてのセミナーに参加しました。

コンパッションの大切な要素「利他性」、「共感」、「誠実」、「敬意」、「関与」は、常にポジティブにもネガティブにも働く「エッジ状態」にあるといえます。自他ともに傷つける結果となる病的な利他性になっていないか。共感疲労を起こしていないか。心に反した、誠実さを欠いた行動をせざるをえず、苦しくなっていないか。敬意が損なわれ、無意識的に軽蔑やいじめのような態度になっていないか。関与することに邁進し、燃え尽きていないか。

対人支援者は特に、一見、ポジティブに思えるこれらの5つの要素が、ネガティブに陥りやすいものであることを知り、自分の状態に常に気付いていることがとても大切であるといえます。また同時に、完璧はないので、ネガティブになり、エッジ(縁、崖)から落ちたとしても、その状態を知り、そこから学び、また浮上すればよい、そこから学ばばよい、と老師は言います。

エッジから落ちてしまった時、苦しい時、困難に直面した時、そんな状態に陥った自分を責めることなく、自分自身を優しく振り返り、「私は、ここで何を学んでいるのだろうか?」と考えなさい、とのことです。それは、マジックワードのように感じました。



トピック

- ・ 自信を振り返る
- ・ 無気力と惰性から目覚め、癒しのアートとつながる
- ・ 命の養い方
- ・ 遠隔ヒーリング・トライアルに参加して
- ・ 2022年度通常総会報告
- ・ お知らせ

無気力と惰性から目覚め、癒しのアートとつながる

リサ・アンセルム 看護師、認定ヒーリングタッチ・インストラクター、Healing Beyond Borders 事務局長、HTSJ顧問

"大きなビジョンを持つ他者との交わりには、ほとんど官能的な憧れがある。
意識の進化を促進するために従事する人々の間の友情がもたらす計り知れない充足感、
言葉では言い表せないほどの質を持っている。"

～ ピエール・ティヤール・ド・シャルダン

2020年3月、コロナウイルスのパンデミックにより、世界の多くの場所で生活や行動の速度が低下し、静止状態となりました。企業は閉鎖され、従業員は自宅からリモートで仕事をできるようになり、社会的・物理的な距離を置くガイドラインが出されました。あまりに多くのことが未知であったため、大きな恐怖がありました。それは、「断絶」の時代の始まりでした。私たちは互いに孤立し、多くの人々が日々の活動を減らしていきました。公共の場に集まることもなく、旅行もしなくなり、仕事や学校にも行かず、家に閉じこもるようになりました。病気になった人の多くは、深い疲労、ぼんやりした思考、味覚や嗅覚の喪失、心臓や血管の健康問題など、長期にわたる症状を発症した方もいらっしゃいました。個人の精神的健康、そして地球の精神的健康が大きく損なわれたのです。

医療従事者にとっては、重病の患者や死を目前とした患者に接することは、信じられないほどのストレスと疲れを伴うものでした。補完医療や統合医療を実践している私たちにとって、臨床や個人の診療は本質的に停止してしまいました。ヒーリングタッチのクラスは、地域や国のロックダウンにより、世界中で停止しました。私たちの国際カンファレンスはオンラインイベントに移行し、多くの人々は落胆し、また他の人たちはパジャマやスポーツウエアのままZOOMを通じたセミナーに参加することに喜びを感じていました。また、ヒーリングタッチのインストラクター養成コースもオンラインに変更され、より国際的な参加が可能になり、多くの人々が喜んでいました。私たちの組織のリーダーは、2021年までオンライン会議を開催しました。私たちと集った人たちは、世界中の参加者の仲間に慰められ、刺激を受けたと思います。

パンデミックの2年目、3年目には、燃え尽き症候群、共感疲労、無気力、一般的な不満や悲しみの度合いが非常に高くなりました。多くの医療従事者が自分の選んだ職業を去り、他の多くの人々が意欲を失い、無気力になっていました。ヒーリングタッチの認定プラクティショナーやインストラクターは、ほとんど練習や指導をしていませんでした。

そして、そこにパラドックスがあります！世界の痛みや苦しみが非常に大きかった時代、正しい道や行動に対する対立や意見の相違が非常に大きかった時代・・・そんな時こそ、ヒーリングタッチのワークと、不安や悲しみを鎮め、精神を高揚させ、痛みを軽減し、免疫システムを強化しバランスをとり、人の精神的つながりを深め、幸福感や回復力を生み出し、一般的に苦しみを緩和するその能力が必要だったのなのです。ヒーリングタッチを実践している私たちは、これまで以上に必要とされていました。

ヒーリングタッチセッションのフレームワークと倫理規定、実践基準に基づき患者さんと接し、グループで世界の、特に困難な地域に癒しをもたらしました。そして、意図、ハート、奉仕はこれらの制限を超越するものでした。

そして、ある地域でロックダウンが解除され、さまざまな治療法や予防法が利用できるようになると、私たちは直接集まり、クリニックや診療所を再び開設しました。そしてまた、ロックダウンが再開されると、私たちは再びオンラインで集まり、電話やZOOMで患者さんと会話し、遠くから患者さんと一緒に仕事をしました。コース1(ベーシック)やコース5(プラクティショナーII)をZOOMを使ってオンラインで、教えたこともありました。



愛と思いやりは距離を知らず、空間や時間に妨げられることはありません。 それなのに、私たちは疲れていて、しばしばまだ孤立していました。多くの人々は孤独で、無気力で、じっとしている状態でした。では、どうやってもう一度、教え、実践し、学びを始めたのでしょうか。私たちは、どんな形であれ、自分たちのコミュニティと再びつながることを忘れなかっただけなのです。このつながりの中で、人間関係の中で、会話の中で、私たちは教えや実践に戻る道を見つけることができたのです。私たちはマスクをして教え、できる限りソーシャルディスタンスを保ちました。公衆衛生のガイドラインに従い、患者、スチューデント、仲間の健康と幸福を一番に考え、心に留めていました。

リンゴの落下に対する洞察に続いて、アイザック・ニュートン卿は運動の三法則を見出し、次のように述べました：「慣性の法則は、物体が運動の変化に抵抗する傾向のことである。つまり、静止している物体は、外力が作用しない限り、静止したままである。動いている物体も同様である。」

私たちに作用し、世界と再び関わりを持ち、世界に奉仕と癒しを提供するための火種を与えてくれる外力となるのは、友人や仲間などの大きなコミュニティなのです。ヒーリングタッチのワークそのものが、その勢いの火付け役となるのです。こうして私たちは無気力や惰性から抜け出し、癒しのアートへと再び目覚め、つながっていくのです。

筆者注：ロックダウンの間、私はヒーリングタッチの練習を続け、時にはロックダウンが解除された時に直接会って、また時には遠隔ヒーリングをしました。ロックダウン中は、ヒーリング・ビヨンド・ボーダーズ理事会の承認を得て、コース5とコース1の一部をオンラインで教えました。ロックダウンが解除されると、公衆衛生上の注意を払いながら、私はヒーリングタッチのクラスを対面で教えました。私は、より大きな環境に常に配慮しながら、この活動を続けています。



命の養い方 ~杜人とヒーリングタッチ~

肥田 美世 社会福祉士・精神保健福祉士 ヒーリングタッチ・アドバンスI修了

「杜人」という映画をご存知ですか？自然に習う方法で、大地の再生を行っている造園家・矢野智徳さんの活動を追いかけたドキュメンタリー映画です。

ヒーリングタッチを学び始めてから、物質だと思っていた身体を、エネルギーの観点から感じるようになりました。そして、エネルギーが滞りなく流れるには、呼吸もとても大切だと感じています。矢野さんは、大地や植物の呼吸の大切さを教えてくださいました。大地も人と同じように呼吸をしているのだということを知って、当たりまえといえば当たりまえのことなのに、意識したことがなかったので、わたしは大きな衝撃をうけました。

矢野さんは、ご実家の植物園で植物の世話をし育て、大学で自然地理を専攻。一年休学して日本中の地形を見て歩き、卒業後自分で園芸の会社を始めます。阪神淡路大震災を機に、環境改善の新たな手法に取り組み始め、足元の住環境から奥山の自然環境までを作業を通して学ぶ「大地の再生・結の杜づくり」の講座を開催しながら、日本中の災害現場でも、ごみを出さずにそこにあるものをすべて生かして行う環境再生に取り組んでおられます。矢野さんは、仕事を通して自然環境と向き合う中で、大地の呼吸が弱っていることに気が付きます。「人間がもたらしている小さな詰まりが、大きな土砂災害や河川の氾濫に繋がっている。窒息寸前の大地に息を吹き込み、失われた命の循環を取り戻すには何をしたらいいのか？」その思いと活動を描いています。



2022年11月5日6日と、群馬県藤岡市の鬼石(おにし)で開催されたイベントに参加してきました。初日は、「杜人」の映画鑑賞と監督やご本人のお話し、2日目はフィールドに出て自然に習う環境改善の方法を学び、みんなで実際に身体を動かしました。

2日目のワークショップは、上映会場となったカネザワミュージアム(旧十一屋)の敷地内の環境改善からスタートして、近くの神流川へ移動。川周辺の環境を確認してから、その地域の山岳信仰のご神体とされている権現岩の磐座まで山を歩き、最後は山の上の、神流川から利根川までつながる流域全体を見渡せる場所で、自分の足元と山や川や海がどうつながっているのかを体感しました。

わたしは、憧れの矢野さんにお会いできることが嬉しくて、この二日間をたましいのレベルで感じると決めてそこにいました。矢野さんが発する言葉のひとつひとつ、体の動き、まなざし、どれをとっても、すべての命に対する深い優しさを感じずにはいられませんでした。矢野さんは、植物や虫たち、鳥やイノシシや微生物を含むすべての生き物の呼吸や存在を感じているように見えました。例えば、カネザワミュージアムの敷地内にある大きな木の、その葉の色、幹の傾き、近くの地面の様子をみて、苦し

そうだからこうしようとか、これでさっきより楽そうだって、さらっと当たり前のように言葉にします。目の前の世界が(植物や動物の痛みや苦しみも喜びも)そのまま矢野さんの身体に重なっているようでした。

木の枝の先を少し払い風通しをよくする、移植ゴテで地面に小さなくぼみを掘って敷地内の地面の水の流れをつなぐ、コンクリートの塀の周りに積まれた枝や石を動かして敷地内全体の風を動かす。矢野さんの指示で、参加者みんなで手を動かすと、たしかにその場の空気というか雰囲気が変わるのが、私にも感じられました。

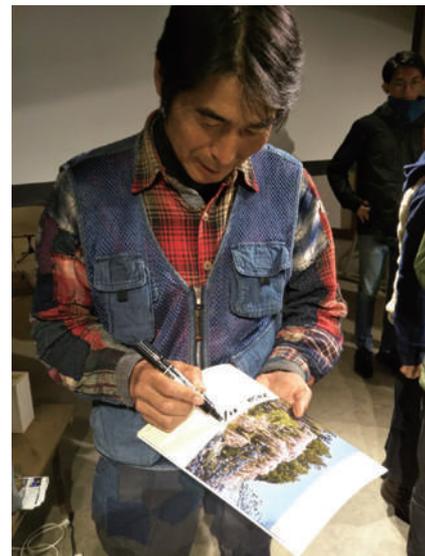
「下草も木々も虫もミミズも、もぐらも、大地の呼吸を楽にするために必要なことをしている。人間があちこちをコンクリートで固めて詰まらせてしまったのを、大地がもう一度水や呼吸を取り込めるように、ほかの生き物や植物がそれぞれの命を使っている。人間は彼らがしている仕事を台無しにする勢いで大地を痛めているけれど、それでも、自然に習うやり方で人の手を入れれば、そこにいるすべての命が繋がって協力して、人の手でした仕事は何十倍にもなって大地の呼吸につながっていく。」そう話してくださいました。

磐座までの山を歩きながら、イノシシの道や行動、イノシシがした仕事をつなぐやり方(水の流れをつくること)を習って一緒にやりました。工事のために大きな車が通った道は水が地面にしみこまなくなっているの、水の流れの要所に天穴をほり、枝や落ち葉でしがらを作ります。(しがらは名詞、しがらむは動詞です)「人が手を入れると、イノシシ先生がちゃんとできているか見に来る。そして必要な修正もしてくれる。」って嬉しそうに話されていたのが印象的でした。矢野さんがみている世界はどんな風なんだろう。風や水の流れ、見えない地面の下のこと、ほかのすべての生き物の命が見えている?わたしもそんな風に世界をみたいって思いました。

今、日本は、グライ土壌と呼ばれる、土が構造物の重みで圧縮されて空気が動かなくなり、植物に有害な有機ガスをため込む泥のような土になっている場所が多いそうです。大規模な土砂災害の直後には、嫌気的な微生物が多いそのグライ土壌の匂いがすることが多く、崩壊の原因が単なる豪雨災害ではないと感じさせます。

日本古来の石や枝、落ち葉や炭を使って空気や水のとおりを保つ土木の技術に代わり、現代土木はコンクリートで固め、力づくで押さえつけようとしています。でもそのやり方ではもう太刀打ちできないところまで、大地の呼吸は弱っています。土砂崩れは大地の呼吸。日本だけでなく、世界で同じ状況が起きています。「間に合うかわからないけど、あきらめない。あきらめることはすべての命を否定することになるから。足元から自分たちができることをすれば、ほかの命が協力してくれる。それが救いでもある。」矢野さんはそう言います。

ヒーリングタッチも、滞っているエネルギーを流すということをしていますね。エネルギーと体液や血液の流れが人の身体でも大切ですが、そこがちゃんとつながって流れていけば、臓器が協力してわたしの命を支えてくれる。人間の場合、食べ物はもちろん思考や感情も絡んでくるので、自然界程わかりやすく変化しないのかもしれないけど、ひとつひとつ滞りをつくる想念や感情を手放して、エネルギーが流れる自分になりたいとあらためて思いました。自分の命ってほんとうはやっぱり、この身体だけのはずがなくて、環境という意味でもすべての命とつながっているということなんだと思います。だからこそヒーリングタッチという愛と思いやりのエネルギーを自分自身にも向け続けること、不完全な自分、ほかの生き物を傷つけることで存在している自分自身を許すこと。ヒーリングタッチの学びはわたしにとって大切であることもあらためて再認識しました。機会があったらぜひ映画をみて矢野さんにも会っていただきたいと思います。



遠隔ヒーリング・トライアルに参加して

山本 晴美 看護師、ヒーリングタッチ・プラクティショナーII修了、HTSJ理事

去る2月23日(木・祝日)にNPO法人日本ヒーリングタッチ協会2022年度通常総会がオンラインにて開催されました。開催に先立ち、総会前イベントとして、ZOOMにて「遠隔ヒーリング・トライアル」が行われましたので、ご報告させていただきます。

当日は10時より、HTI認定ヒーリングタッチ・インストラクターである戸田美紀理事より、初の試みでZOOMによる「遠隔ヒーリング・トライアル」の説明が行われました。参加者はペアになり、セラピストの準備、インテイク、アセスメントを行い、5分間の遠隔ヒーリングを実施した後、振り返りを行いました。

実は、私は昨年秋に転倒し、左膝を痛めてしまい、5回目のヒアルロン酸注射を終えたばかりでした。しかしながら、一向に痛みはとれず、ますます痛くなるばかりで、2日前にとうとう歩けなくなってしまい、ベッド上からの参加でした。ペアになったKさんは初めてお目にかかる方でしたが、グラウンディングをしっかりとされ、とても安心できました。インテイクでは、左膝がものすごく痛いことを話し、アセスメント後に遠隔ヒーリングタッチを行って頂きました。最初、何かフワッとする感じで、風のような動きを感じました。膝の痛みが少し緩んだように感じた後、今度は左側の腰が少し痛くなりました。一番強い痛みが緩和されると、隠れていた二番目の痛みが表に出てくるため、痛く感じることはよくあることです。また、左膝が暖かくなってきて、その後痛なくなってきました。終わりの頃には膝の周りのエネルギーがぐるぐると、まるでお風呂のお湯を手でかき回しているような感じで動いているのがわかりました。あっという間に5分が終了しました。振り返りでは、Kさんから私の膝のエネルギーの強い滞りがあったこと、そこでフィールドリパタニングやレーザーを用いた遠隔ヒーリングを行って頂いたと伺いました。5分という短い時間ではならず、もっとやりたいと感じられたようで「お近くのセラピストから直接ヒーリングタッチを受けられては」とアドバイスも頂きました。遠隔ヒーリングでは、目の前にクライアントがいる状況を想定し、適切なアセスメントとヒーリングタッチを行っていきます。きっと遠く離れたKさんの目の前には、膝を痛めた私のエネルギーが手に取るように感じられたことでしょう。クライアントである私のことを思ってヒーリングタッチをしてくださっていたこと、私自身患者としてとても良い体験をすることができました。

海外では遠隔(リモート:Remote)のヒーリングタッチが試みられており、Youtubeでも見るすることができます。COVID-19によりヒーリングタッチの方法も変わってきました。

2022年、日本でも1人のあるクライアントさんからヒーリングタッチプラクティショナーのところに施術の依頼がありました。普段からそのセラピストのクライアントさんでしたが、COVID-19禍で入院され、症状緩和のためにヒーリングタッチを希望されていたのです。皆さんもご存じのように面会がままならない状況の中で、セラピスト有志のグループで遠隔ヒーリングを行い、直接会うことのできないクライアントさんもとても勇気づけられたそうです。

2023年は風の時代と言われていますが、ヒーリングタッチも時間や距離を越えて、風のようにクライアントさんのところに素敵なエネルギーを届けるそんなセラピストになりたいと思う今日この頃です。

2022年度HTSJ通常総会報告

2023年2月23日、2022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。総会前イベントでは、「遠隔ヒーリング・トライアル」を行いました。

総会への出席者は、11名でしたが、事前に議長への委任状26名、会員合計36名で、総会開催が可能となり、議案を進めました。まず、2022年度の事業について、2年ぶりにコースワークを開催することができ、ベーシックコースを4月と10月の2回、アドバンスコースを5月に実施したこと、また、ヒーリングタッチの学びをより一層深める機会を提供するために、スピリチュアルケア講座を新設し、第1回講座を9月にオンラインにて開催したことを報告いたしました。リアル練習会、ZOOM勉強会もほぼ毎月実施することができました。

2022年度NPO日本ヒーリングタッチ協会 収支計算(2022年12月31日現在)

自2022年1月1日 至2022年12月31日 (単位:円)

収入の部		支出の部	
会費収入 注1	28,000	管理運営費 注2	76,422
教育事業収入	942,818	教育事業費 注3	939,702
普及事業	0	普及事業	0
HT支援事業	9,600	HT支援事業 注4	39,490
地域支援事業	66,000	地域支援事業 注5	54,775
		その他事業 注6	12,000
当年度収入合計	1,046,418	当年度支出合計	1,122,389
預り金	2,000		
利息収入	24		
前年度繰越	2,306,784	次年度繰越	2,232,837
合計	3,355,226	合計	3,355,226

2022年度事業報告および、表にある通りの収支決算、貸借対照表の会計報告についての議案は、満場一致で承認を得て、決議されました。また、2023年度は、リアルで行うコースワークとして、上級コースの提供とプラクティショナー・コースの提供の準備、そして、昨年好評だったスピリチュアルケア講座の定期開催の計画を発表し、それに基づく、2023年度事業計画および収支予算を示し、本議案についても、満場一致で承認を得て、決議されました。

尚、コースワークの再開、スピリチュアルケア講座の新設など、会員サービスの提供も充実してきており、今年度は、さらなるサービスを提供予定ではありますが、会員有効期限をもう1年だけ延長することを理事会において決定したことを報告しました。2020年度に更新された方と、その後新規に入会した方の有効期限は、更新無しに、2023年12月31日となります。

注1 会員収入内訳	
入会金	7,000
専門会員年会費	21,000
計	28,000
注2 管理運営費内訳	
人件費	20,000
旅費交通費	3,394
通信費	8,638
印刷製本費	737
会場費	100
WEB広報広告費	5,315
諸経費	38,238
計	76,422
注5 地域支援事業費内訳	
人件費	48,600
諸経費	6,175
計	54,775
注3 教育事業費内訳	
人件費	445,745
旅費交通費	36,877
印刷製本費	26,926
	263,000
ロイヤリティ	110,971
諸経費	56,183
計	939,702
注4 HT支援事業費内訳	
人件費	33,635
旅費交通費	0
会場費	4,500
諸経費	1,355
計	39,490
注6 その他事業費内訳	
人件費	11,800
諸経費	200
計	12,000

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会 貸借対照表

2022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	11,074	借入金	0
預金	2,791,521	未払金	2,000
		負債合計	2,000
		差引正味財産	2,800,595
資産合計	2,802,595	負債及び正味財産合計	2,802,595

お知らせ

HTSJ 2023 スケジュール

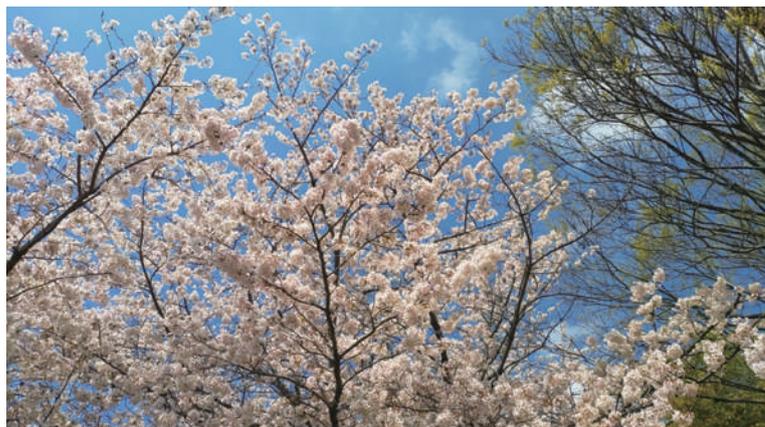
4月22日 ZOOM勉強会予定
4月23日 リアル練習会(東京・青山)
4月29日-30日 ヒーリングタッチ・ベーシック
5月3日-4日 ヒーリングタッチ・アドバンスII
5月20日 ZOOM勉強会
5月28日 リアル練習会(東京・青山)
6月18日 リアル練習会(東京・青山)
6月24日 ZOOM勉強会予定
7月23日 スピリチュアルケア講座第3回(ZOOM)

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。

☆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 鈴木幸子、伊東和香子、戸田美紀

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会

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