

自分探し

新年度が始まりました。桜の開花とともに心新たに一年の目標を描く方も多いことと思います。何か新しいことを始める人もいらっしゃると思います。皆さんは、どのようなことを描かれましたか？ヒーリングやセラピーに携わっている方、興味を持たれている方の中には、ご自身の探求に心注いでいる方も多いと思います。いわゆる「自分探し」です。自分とは何でしょうか？それがわからないから探しているのだと思いますが、もしそうであれば、今、自分と認識している存在は自分ではないのでしょうか？何なのでしょう？

チベット医学の医師であるDr.ニダは、様々な問題の原因を自分の外を探している人は多いが、原因は常に自分自身の中にある、とおっしゃっています。HTSJの勉強会で取り上げているジョン・ピエラコスやバーバラ・アン・ブレナンであれば、自分自身とは、コアから流れる創造性のエネルギーというのであろうと思います。つまり、コアからのエネルギーの流れと、自身の行動や心、思考が一致していること、だと言えそうです。そうだとすると、探している自分は既に自分の中に流れていることになりま。Dr.ニダの言う通りです。ピエラコスやブレナンの考えを踏襲するのであれば、自分探しとは自分は何であるかと「何か」を探すことではなく、コアからの流れを遮ぎっているものを見つけ出し、その障害となっていることを取り除くことです。何かを見つけるのではなく、何かを取り除くのです。

皆さんの自分探しの旅路が、取り除きを繰り返し、軽やかになりますように。



トピック

- ・自分探し
- ・ヒーリングタッチ・ベーシックを受講して
- ・2023年度通常総会報告
- ・2025年アドバンスII、プラクティショナーI開催
- ・お知らせ

ヒーリングタッチ・ベーシックを受講しての感想

畑田 美栄子 ヒーリングタッチ・ベーシック修了

私がヒーリングタッチの存在を知ったのは10年程前でした。ネットで見つけて、アメリカの看護師が始めたボディ、マインド、スピリットを統合するホリスティックなエネルギーヒーリングであり、海外では緩和ケアでも取り入れられていることを知り、大変興味が湧きました。しかし、講座の項目を見た時に、エネルギーフィールドのアセスメント等は、とても難しそうでハードルが高いと感じました。その後、短時間の入門ワークに参加し、グラウンディングすると、足底が床に張り付いた感じで、ふらふらしないという体験をしました。オーラの状態を感じたり、セルフケアを学びましたが、エネルギーをあまり感じられず、やはり私には難しそうだと感じました。しばらくして参加した体験会のセッションでは、お腹の上をグワングワンとオーラがうごめいている感覚をはっきり感じ取れました。施術者は私の体から50cmほど離して両掌をかざしているだけでしたので、大変驚きました。そのうち意識が薄れていき、いつの間にか眠ってしまいました。この時も興味は湧きましたが、見えない物に触れる怖さと難しさから、ヒーリングタッチを学ぶことはありませんでした。その後の10年間は、自分や家族に向き合い、様々な人と出会い、考え方も柔軟になり、自分の人生を深めていったように思います。触れるケアやエネルギー療法を体験し学び、エネルギーに敏感になってきました。しかし、不明なことも色々出てきており、エネルギーについて共有できる人もおらず、ひとりでもやもやしているばかりでした。そんなタイミングで、2024年1月のヒーリングタッチ・ベーシックの開催を知り、今回は迷わず申し込みをしました。このタッチケアはいずれ、誰かの役に立つかも知れないという思いもありました。

ベーシックは2日間、朝9時半～19時までの長丁場なので、この錆びついた頭と体がついていけるのか、一抹の不安は感じましたが、最初にヒーリングとはハートを開くことであり、この2日間は「ノージャッジメント(評価しない)」「比較しない」を守り、ヒーリングタッチをピュアに学んで欲しいと、ご挨拶がありました。私もいろいろ経験を重ねて、他人をジャッジすることは、自分をジャッジすることと同じだと感じていましたし、他の人と比較することは、生きる上での妨げになると思っていたので、明言していただき大きな安心感が生まれました。丸く円に並んだ椅子に座り、真ん中に準備してくださった観葉植物のグリーンを観ながらの自己紹介で、少しずつ場のエネルギーが和んでいきました。講師の美紀さんは、ヒーリングタッチはハートを開いて行うヒーリングであり、必要な人へ手助けができ、ご自身も成長して来られたことなどを話されました。これから始まる講座に少し緊張しつつ、どんな事が学べるのか、興味深々でした。

講義を聞いて、ヒーリングタッチが優れているなど感じた点は、身体に触れても、触れなくてもヒーリング効果は同じであるということです。身体に触れられるのが苦手な人、けが等の理由で触れてはいけない場合でもヒーリングが可能で、誰にでも行えるからです。そして、一番共感した言葉は、ナイチンゲールの看護覚書にもあるように「癒す力は人に備わっているので、**自然治癒力を発動できるように環境を整える**」ことがヒーリングであり、ヒーラーが癒しているわけではなく、全てはセルフヒーリングである、というところでした。また、「ヘルス(健康)」と「ヒーリング(癒し)」という言葉は、「全体をつくる」という意味を持つ「healen」が語源であり、見える身体と見えない身体の全体のバランスを整えるのがヒーリングであるということが、自分にとってイメージし易く、説明をもし易いと感じました。



最初にヒーリングを行う前のプラクティショナーの準備を学びました。これは、①センタリング②グラウンディング③アチューニング④意図の設定、という4つからなるのですが、ヒーリングタッチではとても重要であるとのことでした。アロマセラピーにおいても、トリートメントの前にセンタリングとグラウンディングを行うことを学びましたが、これからは、是非アチューニングと意図の設定を加えたいと思いました。この①～④の準備を何度も実習前に行ったため、後半では私のハートチャクラが活性化され、大きくなりエネルギーが増しているのをはっきりと感じ、大きな変化に気づき、改めて、この準備をすることの重要性を感じました。コロナ禍を通じて社会の出来事に対して気持ちが揺らぐ時は、センタリングとグラウンディングを実践はしていました。しかし、講習では、ひとりで実践していた時よりもハートチャクラがより活性化したことを実感できました。講習後も毎日ハートの呼吸を実践しています。ハートの呼吸をするとハートから両掌にエネルギーが広がり、掌が活性化し、熱くなりじんじんするのを感じます。ハートの呼吸は、この講習で初めて学びましたが、とても気持ちも和らぎ、短時間で行える効果的なセルフヒーリングだと感じました。また掌をハートチャクラと胸腺のチャクラに当てて、ハートの呼吸をすると、ポカポカと温かくなり気持ちが大変落ち着きます。胸に手を当てても当てなくても、良いとのことなので、いつでも簡単にでき効果的なセルフケアだと思いました。

エネルギーアセスメントの練習では、椅子に座っているクライアント役のオーラを手でなぞって行き、形、感触、温度感などを確認しました。エネルギーは五感やすべての感覚器官を使って感じる事が可能なので、感じ方は人それぞれであり、どう感じたから良い、悪いなどは関係ないこと、またエネルギーが感じられなくてもヒーリングタッチをすることができるという説明がありました。チャクラのアセスメントでは、初めてペンデュラムを使いましたが、少しの手の揺らぎで回ってしまい、使いこなすには練習が必要だと感じました。自宅で飼っているインコや文鳥に、時々籠の外から掌を鳥の身体を包むように手を当ててみるのですが、私が「びりびりし、あたたかく感じ」息子が「スースー冷たい感じ」と感じ方が異なっていて、その理由がわかりませんでした。しかし、今回感じ方や感覚、表現の仕方は人によって様々であり、どちらが正しいということではないと聞き、腑に落ちました。



オーラと呼ばれるバイオフィールドのエーテル層、感情層、メンタル層、アストラル層、そして、チャクラに関しては、本によって解釈が異なり、困惑し、学びも止めていましたが、講義では、どれが正しくどれが間違っているとは言えず、それぞれのヒーラーの解釈が尊重されていると聞いて、気持ちが楽になりました。セラピストそれぞれの感覚が異なるので、決めつけをしないことが大切とのことなので、今後自分の感覚を身に付けていきたいと思いました。また、肉体に病気として表れる前に、エーテル層がゆがみ、滞りが起きていることがあるので、ヒーリングタッチが予防にもなるということ学び、セルフケアを続けていこうと思いました。

様々なヒーリングタッチのテクニックを学び、気づきがありました。3人組で実習した『メスメルクリアリング応用』は、手の電磁的特性を使ってフィールド全体に対して密集したエネルギーや毒素をクリアリングしていきます。クライアント役を体験した時は、オーラのお掃除をしてもらっている感覚で、とても静かな中、次第に気持ちもクリアになり、意識がまどろみ、眠ってしまいました。施術は、頭側から始めて、足元までゆっくり30秒ほどかけて最低でも30回クリアリングを続けます。「エネルギーに良い

悪いはなく、滞っていただけで、足元に集まったエネルギーは宇宙に戻すだけ」と説明がありました。冒頭でジャッジをしないように、とされましたが、エネルギーに対してもジャッジをしないことは大切だと感じました。このテクニックは、シンプルですが、どちらの役の時もとても心が穏やかになりました。脳波が θ 波と δ 波の間を行き来するようですので、涙する人、笑う人などそれぞれの方法で、自然に感情が解放されるようです。クリアリングを行っている側も、無心で行っている為、瞑想状態で自分がヒーリングをされている様な感覚になりました。



私の色々な疑問に答えていただき、長年のモヤモヤがいくつも解消されていきました。しかし、人のエネルギーフィールドの概念や健康との関連については、まだ一般的に理解は乏しく、エネルギーや氣と言うだけで、怪しいと言われてしまう現実ではないかと思えます。だからこそ、エネルギーについて自分が理解し、施術させて頂いた時に、できるだけ納得してもらえるように、説明ができたらありがたいという思いがありました。

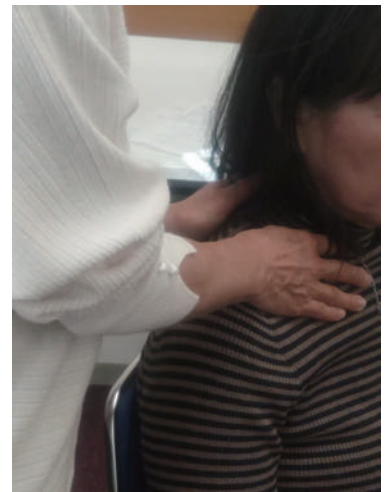
1日目の最後に、自身のウェルビーイングには**セルフケアが大切**であることを学びました。自身やクライアントをホリスティックに観れるようになる為にも、P (フィジカル:身体) E (エモーション:感情) M (メンタル:精神) S (スピリチュアル:霊性) の4つの領域でのセルフケアを意識して、ケアを日々実践していくことが大切です。私は普段から好きなことを色々取り入れて生活しており、それがセルフケアとなっていることに改めて気づきました。好きなノートにその日起きた出来事に対する「自分の感情をそのまま」書くという「ジャーナリング」が紹介され、興味が湧きました。これは、内省や気づきを促すそうですが、自分を受け容れていく習慣が身につくそうです。歳を重ねて、どんな自分にもOKを出す習慣にはなってきましたが、家族には感情的に反応してしまうこともありますので、ぜひ実践してみたいと思いました。いくつかの宿題が出て、1日目の講習は終了しました。知識を詰め込んだので、頭が混乱していましたが、ヒーリングもしてもらっている為、電車内でウトウトすることもありましたが、心地よい疲れでした。

2日目は、昨夜の**睡眠状態のシェア**から始まりました。よく眠れた方が多かった中で、私は夜中まで眠れませんでした。ハートチャクラに手を当て横になっているうちに、いつの間にか眠っていました。たくさんのエネルギーを浴びすぎると、眠れなくなる場合もあると聞き、納得しました。以前にもエネルギー療法の勉強会で一日中練習をした時に同じ状態になりましたが、今回、人によって反応が異なることを改めて知りました。

一番使用頻度が多いという『**チャクラコネクション**』というテクニックでは、滞っていたエネルギーが解放される時、手や足が動く場合もあるので、クライアントの表情や身体を観察しながら行うことは望ましいとのことでした。クライアント役の時には、下腿の筋肉がぴくぴくしたり、手指がぴくぴくとしており、解放されたことを体感できました。シェアタイムでは、セラピストがしっかりグラウンディングするとクライアントがヒーリングをした際に、地球に引っ張られて、沈んだ感覚になることがあると聞きました。以前、私もそのような感覚になったことがあったので、そういうことだったのか・・・とまた一つ納得できました。実習を繰り返すと、クライアント役として寝ている時に、プラクティショナーが、4つの準備をしている段階で、ハートチャクラとオーラ層にエネルギーが伝わって来るようになりました。慣れれば「意図すれば瞬時に繋がる」とのことでした。短時間で4つの準備を行えるように、練習を重ねたいと思いました。セッション中にフィールドが大きくなったり、チャクラが大きく開くので終わった後、適度の大きさに戻るように、ひざ下から足首あたりを擦り、クライアントをしっかりとグラウンディングさせることを学びました。これは、大変重要との事でした。

午後、円陣で椅子に座りながら**セルフチャクラコネクション**を練習しました。10年前の入門ワークでは、ただ手を当てているだけにしか思えず、気持ち良さを感じなかったのですが、今回は途中でとても心地よくなり、ウトウトしてしまいました。実習を通して、エネルギーの流れが良くなっており、自分の手が変わった為か、とても温かくて自分で自分を包み込んでいる安心感もあり、とても心地よかったことに驚きました。今思えば、場のエネルギーもヒーリングになっていたのではないかと感じます。ヒーリングタッチを知らない人に、セルフチャクラコネクションやハートの呼吸を、教えてあげても良いとのことだったので、興味のありそうな友人に伝えたいと思います。

痛みがあるということは、必ず「**エネルギーの密集**」が起きており、この部分をヒーリングすることで、エネルギーの密集がほぐれて痛みが軽減すると学びました。実習では、まずクライアントに「痛みのスケール」を聞き、ヒーリング実施後に、再度痛みのスケールを聞きとって、痛みの変化を確認しました。施術を受ける方も自覚ができますし、ヒーリングの効果もわかりやすいと感じました。痛みを軽減するための『レーザー』テクニックを自分で手のひらに使ってみると、エネルギーが動いているのがわかりました。痛みを訴える身近な人に伝えそうなテクニックです。



講義では、ヒーラーの成長について学びました。ヒーリングタッチは「**思いやりと奉仕の精神**」で、クライアントにとって最良のことを意図をし、ハート中心にケアをするのですが、ハートセンターには、無条件の愛、ヒーリングプレゼンス(癒しの存在)、内在する調和、思いやりの4つの属性(特徴)があるとのこと。誰もが持つ特性ですが、それを発動できていない人も大勢います。ヒーリングタッチが、その発動のスイッチを入れる役割を果たせるのではないかと感じました。

最後のテクニックを学ぶ前に、『**ハートtoハート瞑想**』を行いました。ペアの人と白い繭の中にいることを想像して行いましたが、お互いの掌が磁石のようにくっつき、一体化したような、あなたはわたしで、わたしはあなたのような、感覚を持ちました。これほど長時間、ハートからハートへエネルギーが繋がる意図を持ったことは、もちろん初めての体験でした。ハートチャクラが活性化し、お互いの掌がびりびりし続けていました。

最後にヒーリングタッチで「**最も神聖なテクニック**」と言われる『チャクラスプレッド』のデモンストレーションを見ました。手技を見ていて心越来越好くなり、すくなく眠っていきました。実習では、はじめにクライアント役になりましたが、最後の実習なので、感じたことを伝えようと最初は頑張って起きていました。始めに足のチャクラに手を当てられた時、ペアの方の不安感のようなものがハートチャクラに、ざわざわする感じで伝わってきたのですが、肩のあたりで急にエネルギーが滑らかになり落ち着き、それと同時にカイロのように熱いエネルギーが掌から、ぐわーっと入ってきたのがわかりました。その後は、薄暗い静寂な部屋であったことと、安心感に包まれた施術の温かさと心地良さで、いつの間にか眠りに落ちてしまいました。ヒーリング後の「統合の時間」では、セラピスト役の方は離れているのですが、自分のエネルギーフィールドがまるでドームのように感じられ、ヒーリングは終わっているのにエネルギーが時間の経過と共に、更に強くなるように感じ、身体とエネルギーフィールドが共に調整されているように感じ、大変心地良かったです。シェアタイムで、ペアの方が、最初は手順のことで落ち着かず、肩のあたりで落ち着き始めたとき、それでエネルギーも流れ易くなったのだと判りました。2人で『ハートtoハート瞑想』をしているので、更に相手には思考や感情のエネルギーが伝わり易くなるのを知り、エネルギー的に繋がることを実感しました。また、セッションの最後の「統合の時間」もとても大切な時間なので、時間が許せば長めに取って、エネルギーが統合されるのを待つ方が良いとのことでした。交代して私がセラピスト役をさせてもらった時に、静寂の中で行う『チャクラスプレッド』は、無心で行い、私自身とても心地良くなりました。シェアタイムでも頭がぼーっとして、何を話したかよく覚えていないくらいです。このテクニックは、感情が解放される神聖なクリアリングであることを体感できました。



2日間ヒーリングタッチを学び、体験し、見えないエネルギーではあるけれど、しっかり存在を感じる事が出来ました。また、ハートと繋がることを意図すれば、瞬時に繋がりにエネルギーが変化すること、練習を繰り返しているうちに、自分のハートチャクラが活性化されているのをハッキリと感じられてきたことが特に驚きでした。2日目の帰宅後、掌が熱くなり赤みを帯び、手を合わせると今までよりエネルギーをびりびり感じる様になったなどの変化がありました。静寂の中での実習を行って気づいたことは、普段の生活では、脳を休めて、静寂の中で過ごすことは、ほとんど無く、いかに眠る前まで色々な情報の渦に飲まれて生活をしているのかということです。脳も忙しいのですが、身体とその周りのエネルギーフィールドも、色々な情報を浴びています。今回静寂な中で微細なエネルギーを感じ取る機会をいただき、その環境で癒される心地良さを体験できました。

最後に、共に学ばせていただいた皆さんと、円になり手を繋ぎエネルギーが一つになった時に、講師の美紀さんから「これからも皆さんの旅路を楽しんで行ってください」という言葉をいただきました。私の願いは、この旅路を終える時に「あ～楽しかった!」と言って還ることですが、今回の学びは楽しかった出来事の一つとなりました。終了後は、更に心身ともにエネルギーが循環して元気になりましたが、共に学んだ皆さんも、エネルギーが満ちて輝きが増していたように感じました。今後、セルフケアを続けて行き、できるだけ練習に参加し、取り組んでいくことで、自分自身の変化がどんな風に起きるかとても楽しみです。そして、誰か必要としてくださる方に、ハート中心のヒーリングタッチを実施したいと思っています。



ヒーリングタッチは、痛みの緩和、リラクゼーション、不安の軽減などに効果的ですが、何よりハートからのエネルギーの、あたたかな手を通して、やさしさや思いやりを伝えられるからこそ、今の混沌とした世の中に、もっと拡がって欲しいと思いました。♡

2023年度HTSJ通常総会報告

2024年2月18日、2023年度HTSJ通常総会をZOOMにて開催いたしました。総会への出席者は、会員9名、非会員2名の合計11名、事前に議長への委任状を39名からいただき、会員総数46名に達しましたので、総会を開催することができました。

2023年度事業報告では、ベーシックコースを4月と7月の2回、アドバンスIコースを1月、アドバンスIIコースを5月、出張コースワークを3回実施したこと、定期開催としたスピリチュアルケア講座を3回、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勉強会も毎月実施することができました。しかし、海外から講師を招いたアドバンスIIでは、円安と航空代の高騰により、14名の受講があったものの大きな赤字となり、また、1月に開催したアドバンスIの収入は前年度計上であったため、表に示す通り、全体では62万円ほどの損失を出しました。

2024年度事業計画では、ベーシック、アドバンスIのコースワーク、スピリチュアルケア講座の提供に加え、昨年度の目標でもあったプラクティショナー・コースの提供の準備の一環として、アドバンスIIを受講された方等向けの「ヒーリングタッチ入門ワーク開催ガイド」を提供することが報告されました。両議案については、満場一致の承認で決議され、通常総会は滞りなく終了しました。尚、年会費については、理事会において会員制度の見直しの検討中のため、2025年12月末日までは、更新年会費は徴収しないこととしました。

総会前イベントでは、今年もZOOMにて「遠隔ヒーリングタッチ」を行い、10名の方が参加されました。ペアとなった方へのヒーリングを交代で5分ずつ行いました。ご参加者からは、5分でも充分エネルギーを感じた、心地良かったという感想をいただきました。

2023年度NPO日本ヒーリングタッチ協会 収支計算 (2023年12月31日現在)

自2023年1月1日 至2023年12月31日 (単位：円)

収入の部		支出の部	
会費収入 注1	16,000	管理運営費 注2	84,263
教育事業収入	1,581,470	教育事業費 注3	2,086,982
普及事業	0	普及事業	0
HT支援事業	12,610	HT支援事業 注4	42,540
地域支援事業	192,583	地域支援事業 注5	201,467
		その他事業 注6	12,330
当年度収入合計	1,802,663	当年度支出合計	2,427,582
利息収入	24		
前年度繰越	2,232,837	次年度繰越	1,607,942
合計	4,035,524	合計	4,035,524

注1 会員収入内訳	
入会金	4,000
専門会員年会費	12,000
計	16,000
注2 管理運営費内訳	
人件費	0
旅費交通費	420
通信費	20,324
印刷製本費	1,256
WEB広報広告費	45,938
諸経費	16,325
計	84,263
注5 地域支援事業費内訳	
人件費	146,632
諸経費	54,835
計	201,467

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会 貸借対照表

2023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	9,702	借入金	0
預金	2,167,998	未払金	2,625
貸付金	8,250	負債合計	2,625
		差引正味財産	2,183,325
資産合計	2,185,950	負債及び正味財産合計	2,185,950

注3 教育事業費内訳	
人件費	1,029,407
旅費交通費	170,026
印刷製本費	112,318
会場費	231,400
ロイヤリティ	340,138
諸経費	203,693
計	2,086,982
注4 HT支援事業費内訳	
人件費	34,938
旅費交通費	0
会場費	5,850
諸経費	1,752
計	42,540
注6 その他事業費内訳	
人件費	11,600
諸経費	730
計	12,330

2025年、アドバンスII、プラクティショナーI開催！

来年、2025年4月26日-29日にヒーリングタッチ・プラクティショナーI、5月3日-4日にヒーリングタッチ・アドバンスIIを開催する予定にしています。ヒーリングビヨンドボーダーズ事務局長、看護師のリサ・アンセルメを講師にお迎えします。

ヒーリングタッチ・プラクティショナーIIは、より深いヒーリングを実践するために、セラピストとしての自分自身を成長させていくプロセスに入ります。3泊4日のリトリート形式で行います。エネルギーヒーリングの奥深さを探求されたい方、是非、プラクティショナーIの受講をご検討ください。尚、2025年のプラクティショナーIIは、現時点で既にアドバンスIIを修了された方が対象です。

ヒーリングタッチ・アドバンスIIIは、アドバンスIまでに学んだヒーリングから、クォンタムリープ（量子的飛躍）を経て、エネルギーフィールドの第4層から第7層までのヒーリングを可能にするテクニックを学びます。自身のエネルギー的なバイブレーションを高めることで、それを実現していきます。エネルギーヒーリングの醍醐味と言えるでしょう。アドバンスIを修了された方が対象です。今から、ベーシックを始めても、このクラスを受講することが可能です。既にベーシックやアドバンスIを修了された方も、再受講や練習会へのご参加をおすすめします。



お知らせ

HTSJ 2024 スケジュール

4月14日 リアル練習会(東京)
4月20日 ZOOM勉強会
4月27日-28日 ヒーリングタッチ・ベーシック
5月11日 ZOOM勉強会
5月12日 リアル練習会(東京)
5月18日-19日 ヒーリングタッチ・アドバンスI
6月 9日 リアル練習会(東京)
6月15日 ZOOM勉強会
7月20日 ZOOM勉強会
7月21日 リアル練習会(東京)
7月27日-28日 ヒーリングタッチ・ベーシック

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(アット)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(アット)healingtouch.or.jp

Healing Presence -HTSJ会報誌- 年4回発行

編集 草村淳子、大木恵美子、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(アット)healingtouch.or.jp <http://healingtouch.or.jp/>

