



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. 27 Jul, 2024

かがやき

今年3月に北陸新幹線が敦賀まで延長されましたが、思ったよりずっと早く、その延長路線に行く機会が巡ってきました。今、「かがやき」でこの文章を書いています。私が現在最も利用している新幹線は東海道「のぞみ」ですが、まだ東北新幹線に「はやぶさ」が無かった頃、毎週仙台に「はやて」で通っていたこともありました。こう並べてみると、新幹線のネーミングはワクワク感を与えるものが多いですが、その中でも、「かがやき」には別格な響きを感じます。

星の輝き、輝いている人、など、「輝き」、「輝く」という言葉に、動きのあるポジティブなイメージを感じるの、私だけではないと思います。なぜ輝くことがポジティブなのでしょう。輝きは、闇を照らすからでしょうか？ヒーリングタッチでもおなじみのヒーラー、バーバラ・アン・ブレナンは、私たちの本質・エッセンスであるコアスターを「輝かせる」ことが人生の目的としています。

多くの人々は、輝いている人たち、それが、アーティストであれ、アスリートであれ、また、さまざまな職業や活動において、一心に頑張っている人々に憧れを抱きます。その輝きがおそらく、自身の魂と共鳴するからでしょう。コアスターは、意識を向けられることを待ち望んでいる、と言います。そして、そこに意識が向けられたとたん、輝き始めるのです。コアスターは、輝きたいのです。「かがやき」という響きが別格なのは、輝きたいコアスターが、自身をアピールしているからではないでしょうか？コアスターとは、、、実は、自分自身そのものなのです。



トピック

- ・かがやき
- ・規則ある正しい生活
- ・郷堀ヨゼフ先生の講座を受けて
- ・ヒーリングタッチの歩み
- ・お知らせ

規則ある正しい生活

ヒーリングタッチの創始者であるジャネット・メンゲンは、ヒーリングタッチとともに数々の教えを残しています。その教えは、ジャネットとともにヒーリングタッチを世界に広めてきた、多くのインストラクター達の学びの中に息づいています。そのいくつかは旧テキストに見ることができます。今回は、HTIヒーリングタッチ認定プログラムレベル4・5スチューデントワークブックから、**ナンシー・ウインガー**（ヒーリングタッチ・フロリダ）著『規則ある正しい生活』（p33-34）を抜粋します。***

ヒーリングタッチを創始したジャネット・メンゲンは、ヒーリングタッチを通じて他者への愛の奉仕としてヒーリングをもたらしていく、と言っていました。私たちは、ヒーリングとは、痛みを緩和するもの、人生を再生するものとして語りますが、ジャネットは、これらは愛がもたらすただ自然な結果であると言います。愛の結果として、体から緊張が無くなり、恐れが解消されます。そのために、痛みが無くなり、そしてリラックスが起こるのです。現代医学は治すこと、問題や部分を解決すること、病気を診断することに関心を向けています。古代の伝統は、人は癒す手助けをするためにある、としています。

ジャネットは、ヒーラーはその両方を行うのだと感じていました。ジャネットは「何週にも渡って、沢山の国や地域に行らっしゃっていますが、どのように続けているのですか？どのように仕事をしているのですか？疲れませんか？」などの度々の問いに対して、「私は規律ある生活をしています。自分のセルフケアを第一にしています。大変な学びでした」と答えていたとのこと。

「規則的な正しい生活」というジャネットのルールは、彼女の人生に多大な影響を与えた二冊、アリス・ベイリー著『秘境治療』とクレア・イーサリッジ博士著『Right Rythmic Living』に由来しています。そのルールは、次の7つにまとめることができます。

1) 身体的なクリアリング、2) 感情的なクリアリング、3) 思考的なクリアリング、
4) 神聖なスペース、5) 神聖な沈黙、6) 神聖なる楽しみ、7) 神聖なる関係。

1)~3)は、容易に想像できることかと思います。4) 神聖なスペースは、内面と外側に調和を作り出してくれます。自分にとって神聖な空間を見つけていきます。5) 神聖な沈黙とは、騒音に囲まれている現代社会から戻る場所や時間をもつということです。



ジャネットは、私たちがヒーラーとして成長するとより沈黙が必要になる、と感じていました。必要な時だけ話をし、その他は沈黙して過ごす期間を作る必要が生じるかもしれません。6) 神聖なる楽しみは、私たちの人生にバランスやリズムを取り戻してくれます。7) 神聖なる関係は、これは私たちのワークの一部であり、ハートからやってくるものです。親密な関係、貞操、私たちのハートの純粋さを尊重することです。そしてまた、互いを助け合い、ヒーリングにおける関係性、他国やヒーラー同士、クライアント、家族、縁がある関係性全てにおいて手を差し伸べることも私たちの責任です。それぞれの関係を尊重することを学び、それらひとつひとつを毎回神聖なものにします。

ジャネットは私たちひとりひとりが自分の生き方に対して最大限の努力をし、最善に対して奉仕をするように提案しました。全てのものにバランスと単純さをもたらすように努力をすることを考えてみてください。

スピリチュアルケア講座2024年1月21日開催 郷堀 ヨゼフ先生の講義を受けて

山本 晴美 看護師 HTSJ理事

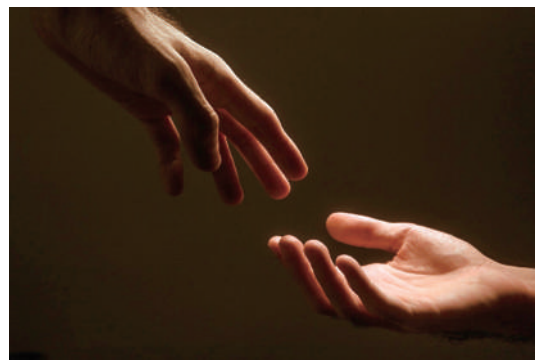
2024年最初のスピリチュアル講座は、1月1日に激甚災害のあった能登からほど近い新潟県上越市にお住いの郷堀ヨゼフ先生のご講義でした。直前まで先生のご自宅の被害状況などがわからず、開催も心配しておりましたが、当日の郷堀先生は終始優しいほほえみを浮かべ、1時間半余りのご講義を賜ることができました。そのご講義の中で、とても印象に残ったことをみなさんにシェアしたいと思います。

日本では現在も「宗教」や「スピリチュアリティ」という言葉を聞くと、「よくわからない」「そういうのには興味がない」と嫌厭する方も少なくありません。こうした背景には、「宗教」や「スピリチュアリティ」という言葉の意味が、一般に正しい定義が伝わっていない、誤って伝わっている、そもそも定義自体がしっかりと決まっていないなどのさまざまな理由があるかと思います。郷堀先生は、日本の学校教育では「宗教」に関して何も教えておらず(宗教法人の学校などを除く)、その一方で「宗教=危ないもの」というイメージだけがある。本当に「危ないもの」であれば、きちんと学校教育の中で教えていく必要があるのではないかとおっしゃっていました。確かにその通りですね。

私が一番印象に残ったことは、病んでいる女性に、神が手を差しのべている中世の一枚の西洋画でした。その絵は、精神疾患に病んでいる女性が自分で病を認められず、手を差しのべられたところ、その病を受け入れることができ、癒され楽になったという「スピリチュアリティ」の場面が描かれたものでした。神が手を差しのべると聞き、私は「ロイヤルヒーリング」を思い浮かべました。西洋では国王など特別な地位にある人が特別な力を持ち、手を差しのべることによって病が治癒したり、症状が軽減するというものです。しかし、この絵の意味は違いました。スピリチュアリティは他者から与えられるものではなかったのです。郷堀先生のご説明によると、この女性は病や自分の現状を「受け入れる」ことによって、苦しみが消えるわけではなく、大きく価値観が変わり、病とどう付き合うかを考えることができるようになったそうです。そこで、私は自分が看護師として緩和ケア病棟に勤務していた時のことを思い出しました。確かに、患者さんは病を受け入れたからといって、身体的な痛みや苦しみから解放されるわけではありません。しかし、病を受け入れたことにより、病に対する価値観が変容し、病との付き合い方が変わります。そうすると、心が楽になるだけでなく、家族や周囲の人や環境をはじめ、さまざまなことに対する価値観やまなざしが変わっていきました。



また私がずっと気になっていた一人の30代の患者さんのことを思い出しました。彼女は非喫煙者でしたが、肺がんになり、手術、抗がん剤、放射線療法を行ってきました。しかし、残念ながら身体中に転移してしまい、もう現在の治療で進行を抑えることができなくなっていました。「がんを治してもっと生きたい」という気持ちを強く持っていました。不本意ながら緩和ケア病棟で症状緩和を行っていくことになりました。少しすると、症状が落ち着き、ある日彼女は主治医に「元気になったら、また治療するって先生言ったじゃない。治療して!」と廊下に響くような大きな声で言っていました。普段はとても穏やかな聡明な方だったので、私は驚きました。同時に、自分と年齢の近い彼女の気持ちが痛いほどわかりました。



あれから20年以上がたちました。近年、日本の医療現場では「アドバンスケアプランニング」という言葉が聞かれるようになりました。もしもの時に自分はどのようにになりたいか、どのように最期の時を過ごしたいかについて事前に話し合い、周囲の人に伝えていくことです。一人の医療者として、再び彼女のような方にどのように対応すればよいのか、私はずっと考えていました。これについて講座の中で、郷堀先生に質問させて頂いたところ、「その人にとって最期まで病と闘うことの幸せがある。その人は間違っていない」とおっしゃったのです。そして、医療者として「あきらめてはいけない。患者の願いを軸に寄り添うことがスピリチュアルケアです」とご教示頂きました。私はこの言葉に目から鱗でした。また、講義の最後に看護師の仕事为例に、外側から患者の情報収集するだけでなく、看護師自らの内側から慈悲を患者に与えることがスピリチュアルケアであるというお話がありました。

スピリチュアルケアは、他者が特別な力で治癒したり、力を与えることではなく、「患者の願いを軸に寄り添う」ことなのです。これはまさに、ヒーリングタッチの「Highest Good」「意図すること」「そこにいること」であると思いました。

私たちヒーリングタッチを学ぶものはすでにその方法を知っています。自分を磨き、学ぶことがこうしたクライアントさんや患者さんへのスピリチュアリティにつながることを改めて学びました。これからも、ヒーリングタッチを学ぶこと、自分を磨くこと、そしてヒーリングタッチを行うことを続けていきたいと思えます。

ヒーリングタッチの歩み

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

ヒーリングタッチ認定プログラムは、5つのコースからなります。日本では、ベーシック、アドバンスI、アドバンスII、プラクティショナーI、プラクティショナーIIというコース名になっています。ベーシックとアドバンスIIは、HTSJでは東京で毎年数回開催しています。また、有志の方の主催で、東京内外、全国で出張コースが提供されています。アドバンスII以上は、今のところ、講師を海外から招聘しないとしないので、開催頻度がとても少ないです。特に、プラクティショナーIとIIは、これまで日本では2回ずつしか開催されていません。そのため、プラクティショナーIやIIがどのようなものなのか、あまり情報が行き渡っていません。ということで、今回は、私がプラクティショナーIとII(当時はレベル4と5と呼ばれていました)を受講した時にブログに書いた感想を転載いたします。

ヒーリングタッチ・レベル4 (プラクティショナーI) 2010年11月6日

急遽、真冬の寒さの東京から、オーストラリアへ!!ヒーリングタッチのレベル4ワークショップは、通常、リトリートな場所で行われる。今回受講したレベル4は、ゴールドコーストから車で、2時間半程南のYambaという場所で行われた。おしゃれなリゾートではないのだけど、多くのオーストラリア人達が休暇に訪れていた。サーファー達も沢山!

ヒーリングタッチの認定プログラムは、レベル1からレベル5までである。レベル5まで受講して、規定の宿題をヒーリングタッチ・インターナショナル(米国本部)に提出し、承認を得たら、初めて「認定プラクティショナー」になることができる。認定プログラムのレベル4とレベル5は、その認定プラクティショナーになるための学びが中心となっている。

ヒーリングタッチ歴20年以上、ヒーリングタッチを創始したジャネットから初期の頃



から学んだロザリーがインストラクター。看護師である彼女は、ヒーリングタッチとうつについての研究で博士号を取得し、現在も大学で教鞭を振るっている。参加者は12名。受講生たちは、ワークショップが開催されたニューサウスウェールズ州 (NSW) からだけでなく、南のビクトリア州、北のクリーンズランド州から、そして、ニュージーランドから集まった。看護師、ボディワーカー、ヒーラー、ナチュロパス、これからセラピストを目指す人、そして、レベル4の再受講生など、様々なバックグラウンドを持ったグループだった。レベル4では、プロのプラクティショナーに必要な知識と心得、同じパートナーとの4回のヒーリングタッチセッション、そして、次のステップに進むための宿題、について学んだ。プロのプラクティショナーに必要な知識と心得については、倫理的なこと、ヒーラーとしてのあり方、金銭的なこと、保険について、そして、プラクティショナーとしての自分のビジョンなどについて、ディスカッションと質疑応答形式で行われた。活発な意見や質問によるディスカッション。プラクティショナーとしての皆のビジョンを聞くことは大いに励みになった。また、ヒーラーとして対価を得る、ということについてのディスカッションは、大いに盛り上がった。

私にとってのレベル4での最も大きな学びは、4回にわたるパートナーセッションだった。初日の自己紹介のあと、パートナーを決める。友人や知り合いではなく、知らない人と組むのがルール。トークタイム! (休憩) になって、どうしようかなと、とりあえず水を飲んでた。すると、ナチュロパス (自然療法師) の勉強をしているC.B.が、パートナーにならないかと声をかけてきた。彼は来年卒業し、正規のナチュロパスとなるが、既にヘルスクリニックで自然療法のカウンセリング・アドバイスをしている。ナチュロパスとしての専門が西洋のハーブあり、私と同じ分野にいること、そして、私のアマゾン体験に興味をもってくれたらしい。



4回のセッションは、まず、時間をかけた初回面談から始まる。気になっていることや健康状態、ライフスタイルなどしっかりと面談する。その後、マッサージテーブルに横たわってもらって、エネルギー状態のチェックをする。そして、ヒーリングセッションにおける相互の目標を設定する。こうして相手の状態を十分理解した上で、4回にわたるヒーリングタッチのセッションを展開する。毎回、1週間後にやってきたクライアントという想定だ。これまで私は、友人、知り合い等に、単発の体験セッションとしてだけ、ヒーリングタッチを行ってきた。同じパートナーと継続してセッションを行う練習では、ある問題や状態に対して、数あるヒーリングタッチのテクニックをどう組み合わせるか、ということの大いに学ぶことができた。また、パートナーのエネルギーパターンというものを見つけることもできたので、それが、さらにテクニックを選ぶ要素にもなった。

また同時に、自分が4回ヒーリングタッチのトリートメントを受ける、ということも学びであった。パートナーC.B.は、ナチュロパスとしての経験からアプローチが独特で、最初は結構気になってしまった。だが、2回目からは、彼を信頼し、エネルギーを受け入れることだけを心がけた。4回のセッションで、私が長らく問題としていたことに関して、エネルギーが大いに動かされた感があった。私の問題は、左足のエネルギーの流れと関係していたようだったが、最初のセッションから、左足にわずかな違和感を得て、最後のセッションでは、新しい左足を得た!という感覚を得ることができた。おもしろかった!!

最も盛り上がったのは、次のステップに進むための宿題である。認定プラクティショナーになるために必要な宿題の大半をレベル4以降、レベル5までに行わなければならない。ケーススタディを行ったり、100症例をとったり、その他全部で9項目の宿題がある。それらをしっかりと文書で最終的にまとめなくてはならない。皆の最大なる関心事だ。質問はつきない!!

駆け足の4日間であったが、太平洋の荒波に心を洗われながらの充実した時間だった。

私がヒーリングタッチを続けている理由のひとつは、自分の成長ということ。ヒーリングタッチのワークショップでは、エネルギーワークのテクニックよりもむしろ、ヒーラーとしての自己成長、自己のケアに重きを置いている。ヒーリングタッチを続けることによって、自分が成長できればなあ、と思っている側面が多いにある。

この学びは、まだまだ続いていく。ましてやプロのヒーリングタッチ・プラクティショナーになるためには、自分を見つめ、成長させ、エゴを取り去るコントロールができなければならない。ワークショップを受講し、宿題を終えるだけでは、十分ではないのだ。

自己の成長は、思うようなスピードで起きるものでもなかったりする。

ヒーリング・ジャーニーはまだまだ続く。レベル4のワークショップで、それを再確認した。ゆっくりでも、確実に成長していけたらな・・・と思っている。



昨年に引き続き、急遽、ヒーリングタッチ・レベル5ワークショップに参加することに！時間も気持ちも余裕のないままに、11月半ば、カリフォルニア州、サンディエゴに飛んだ！会場は、カリフォルニアの最初のミッションであるサン・ルイス・レイ (San Luis Rey)。



ミッションとは、キリスト教伝導の拠点となった場所。かつてまだキリスト教がアメリカ西海岸に広まっておらず、カリフォルニアがまだ合衆国ではなかった1769年、メキシコに既に拠点を持っていたスペイン人の宣教師達が北上し、サンディエゴにミッションを建てた。

その後、宣教師達はさらに北上し、次々にミッションを建てていった。カリフォルニアには、サンフランシスコ、サンタバーバラなど全部で21のミッションがあり、それらをつなぐ道をエル・カミノ・リールという。カリフォルニアの歴史の重要な一コマだ。



その最初のミッション、サン・ルイス・レイは、もちろん、教会もあるのだけど、中はリトリートセンターとなっており、宿泊施設、会議室がある。ヒーリングタッチは、キリスト教とは関係ないのだけど、心広いこのミッションは、ともするとあるキリスト教徒には受け入れがたいかもしれないエネルギーヒーリングのワークショップを受け入れてくれているのだ。

今回のレベル5は、来年日本の最初のレベル4ワークショップを担当するアン・デイがインストラクター。ヒーリングタッチの創設者ジャネット・メンゲンがヒーリングタッチのカリキュラムを作る際手助けをし、この20年間、ヒーリングタッチを広め、教え続けてきた人だ。参加者は、サンディエゴを中心に、ロサンゼルス、ワシントン州、ミネソタ州、アイダホ州と様々なところからやってきた13名。そして、この度インストラクターになったスーザンがアシスタント。

皆、少し緊張した面持ちで会場に集まり、2泊3日のワークショップが始まった。

ヒーリングタッチのレベル5は、ヒーリングタッチのプラクティショナーになる前の最後のワークショップ。レベル4で与えられた宿題を互いに発表し、プラクティショナーになるための心得や倫理についてディスカッションし、認定をとるためのさらなる宿題を確認した。いわば、プラクティショナーになる前の最終チェックの場だ。質問やまだまだ十分に理解できてない側面もある。それらをちゃんと拾い上げてくれて、しっかりとプラクティショナーとしてのレベルまで引き上げてくれる。そんなカリキュラムになっている。



ヒーリングタッチのレベル4修了後、レベル5を受講するまでに、終えなくてはならない宿題がある。最低でもヒーリングタッチ100セッションを行い、決められた方法で記録をとらなければならない。また、推薦図書 of 読書感想文やコミュニティや地域におけるヒーリングタッチやその他の活動参加、ヒーリングタッチの仲間とのネットワーキング活動、そして、プラクティショナーとしての自分を紹介するプロフィールブックの作成がある。最低でも一年程かけてこれらを行うことが望まれているが、その間、ヒーリングタッチ認定プラクティショナーにメンター（助言者）になってもらい、一年間指導を受けるのも宿題のひとつ。

かなりの宿題であるが、この宿題を行うことにものすごく意味があるのだ、と宿題を終えてみてわかった。私の場合はこの一年間に様々なことが起きた。自信をつけることもあったが、落ち込むこともあった。自分を振り返えざるを得ない場面に何度も遭遇する。そんな時、読んでいる推薦図書からメッセージをもらったり、メンターに助言をもらったりした。それをやり終えた今、レベル4のためにオーストラリアへ飛んだ一年前とは違う自分になっていることに気づく。

そして、このすばらしいプログラムを支えているインストラクターたちこそがすばらしい。愛にあふれているだけではない。各自の成長段階を見据えた上でのアドバイスをしっかりくれる。そして、レベル4からの宿題を全て、しっかりと目を通してアドバイスをくれる。全員の宿題を見るために、さらにもうひとりのインストラクターが2日目に参加した。この際、自分がメンターとしてアドバイスした生徒の宿題は、別のインストラクターが目を通す、ということも徹底して行われていた。



ヒーリングタッチの教えは、まさにヒーリング・ジャーニーそのものなのだと改めて実感した。ヒーリングタッチ認定プログラムを修了して、このプログラムの完成度の高さに驚いた。それぞれの状況に合わせた学びと成長の機会を与えてくれるのだ。参加者も皆、同じ感触を得ていたことは明らかだった。そして、お互いがそれぞれの課題を乗り越えてこの場にいるのだということも理解しあえるのだ。

こうした仲間たち、インストラクターたちの優しい溢れる愛に包まれた3日間だった。



ヒーリングタッチ認定プログラムを修了すると、ヒーリングタッチ・プラクティショナーとなる。タイトルより、実践が大切なのは言うまでもない。しかし、ここまで歩んできた。

友人に誘われて、レベル1受講のためにハワイへ飛んでから、4年と9か月の歳月が流れた。今、私はその頃の自分とは、明らかに違う自分であることを自信を持って言える。まだまだではあるが、確実に成長はしたのだ。ヒーリングタッチから私が得たことのひとつだ。

ヒーリング・ジャーニーに終わりはない。旅はまだまだ続く。

お知らせ

HTSJ 2024 スケジュール

8月17日 リアル練習会(東京)
8月 ZOOM勉強会お休み
9月 8日 リアル練習会(東京)
9月28日 ZOOM勉強会

10月~12月の予定は決まり次第お知らせします。

HTSJ 2025 スケジュール

4月26日-29日 ヒーリングタッチ・プラクティショナーI
5月 3日-4日 ヒーリングタッチ・アドバンスII

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 大木恵美子、鈴木幸子、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/>

