



こころ&からだ

—— 2020 AUTUMN号 ——

発行日2020年10月1日

No.115

ワーケーションで自由に仕事をする

新型コロナウィルスの影響で、オンライン化が急速に普及しました。

私自身、以前は「私たちのセラピーを普及するにはオンラインは無理」という固定観念があったのですが、コロナの影響でオンラインの導入を検討せざるを得ない状況になりました。そこで、以前から話を聞いていた「Zoom」の勉強を始めたのです。

「難しいだろうな」「自分にできるかな」と不安がありましたら、実際に無料アカウントを取得し、「オンライン茶話会」や「会員勉強会」、インストラクターの「更新講習会」で実践していくと、使い方さえ習得すれば、誰もが簡単に使えることがわかつてきました。

「非常事態宣言」以来、私は今でも在宅ワークで仕事しています。ネットの環境があり、パソコンさえあれば、場所を選ばず、どこにいても仕事ができると確信できました。

最近「ワーケーション」という言葉に注目が集まっています。「ワーク」と「バケーション」を組み合わせたこの造語は、もともと2000年代に生まれた言葉です。コロナ禍によるオンライン化が進むことで復活してきたのです。

このワーケーション、今年の1月までは、書類に押印が必要な日本ではデメリットが多く、難しいと言われていました。しかし、押印をなくす方向で社会は動き出し、メリットに光が当たっています。

どうしてもリアルでしかできない職種もあるでしょうが、これからはオンラインでできることはオンラインにとって変わっていくことでしょう。

私はこれからの仕事のやり方はワーケーションが主流になってくるのではないかと思っています。

報告・連絡・相談さえできていれば、仕事はまわります。Zoomを使うことで、毎朝、朝礼を行い、報連相して、全員が現状を把握することができます。あとは、各自の作業をする場所はどこでもいいのではなかろうか。避暑地でのワーケーション、自宅での在宅ワークなど、各々がやりやすい場所で自由に仕事をする時代になったと思います。

何よりも、リラックスした状況ほどいいアイデアが生まれてきます。仕事は楽しくやりませんか！

本山 健治

CONTENTS

②③ 免疫力大作戦 第2弾

秋は肺經・大腸經を調整しましょう！

④ セミナー報告会

好評でした！ 経絡美容オンラインセミナー

⑤ 連載 感情のコントロール その4「思い」

⑥⑦ 全国メンバー通信

長崎発 会費を払うのがやっとの幽霊会員が
コロナをきっかけに積極的にオンライン参加
平湯 まさ子

岐阜発 いま、時のもの

「オンライン」にチャレンジ

青山 あい子

⑧ スケジュール お知らせ

調整しましょう!

免疫力を高める第2弾として肺経・大腸経のセルフセラピーをお伝えいたします。

実りの秋は、美味しいものがいっぱい。つい食べ過ぎてしまうもので

す。

そんな食欲の秋到来ですが、食べ過ぎや偏った食事は、腸内環境にも悪い影響を与え、腸内フローラのバランスを崩してしまいます。

前号では、腸内環境を整えるための、免疫力を高める腸セラピーをご紹介しました。

今回は秋の季節と五行の関係か

ら免疫力を高めるセラピーを紹介します。

「秋」は五行で「金」に属し、臓腑は「肺」「大腸」、経絡は「肺経」「大腸経」となります。

この経絡が滞ると、「氣(エネルギー)」がスムーズに流れなくなり、鼻や皮膚のさまざまなトラブルが起これやすくなります。また呼吸にも影響し、呼吸が浅くなったりしてきます。

コロナ禍の現在、この経絡は非常

に重要になります。

コロナに対する免疫力を高める

には「肺経」「大腸経」のエネルギーの流れを良くしておくことが大切です。

「肺経」「大腸経」は、手に流れています。

「肺経」は、胸から腕の内側の親指側を通り「尺沢」から「太淵」を

通つて親指の「小商」まで流れています。

「大腸経」は「肺経」から人差します。

指の「商陽」につながり、人差し指の甲側を通り「合谷」「手三里」を通つて顔の「迎香」につながっています。

5 小商を3回押します。

6 人差し指全体に薄くRMCを塗

り、左右に指を回します。(10回)

7 商陽を3回押します。

8 合谷にRMCを塗り、3回押

します。

9 合谷と手三里の間にRMCを

薄く塗り、合谷から手三里に向

かって3回摩ります。

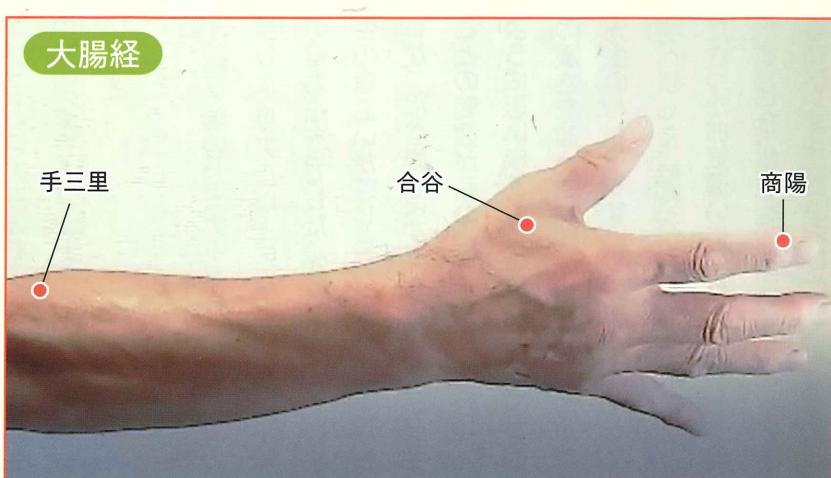
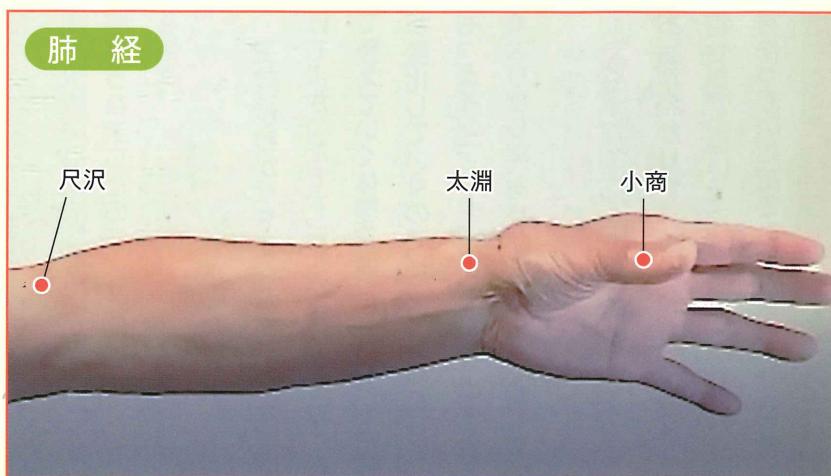
肺経・大腸経のセルフケア

- 1 尺沢の位置にRMCを塗り、呼吸に合わせて3回押します。
- 2 尺沢から太淵まで薄くRMCを塗り、尺沢から太淵に向かって3回摩ります。
- 3 太淵を3回押します。
- 4 親指全体に薄くRMCを塗り、左右に指を回します。(10回)
- 5 小商を3回押します。
- 6 人差し指全体に薄くRMCを塗り、左右に指を回します。(10回)
- 7 商陽を3回押します。
- 8 合谷にRMCを塗り、3回押します。
- 9 合谷と手三里の間にRMCを薄く塗り、合谷から手三里に向かって3回摩ります。
- 10 手三里を3回押します。
- 11 逆の手にも行います。

— 免疫力大作戦 第2弾 —

秋は肺経・大腸経を

新型コロナウィルス予防の鍵は、肺経・大腸経の調整。そこで今回は、



- 12 首筋に薄くRMCを塗り、摩り上げるようにして最後に手の中指で迎香を3回押します。
- 13 両鼻の際にRMCを塗り、両手の中指で迎香を3回押します。

このセラピーによって、肺の機能が高まり、大腸も活発に動き出します。その結果、免疫力も高まり、ウイルスの感染を予防してくれるでしょう。

今回はセルフケアを紹介しましたが、同様のことを、ぜひ家族にも行ってみてください。親子や夫婦の触れ合いにより、愛情ホルモンと言われるオキシトシンがたっぷりと分泌され、絆が深まるでしょう。





セミナー報告会 好評でした!

経絡美容オンラインセミナー



6月20日(土)、島袋みづえ講師による「経絡美容オンラインセミナー」を開催しました。

2月に本部でリアルにて開催し、非常に好評でしたので、6月もリアルで計画していました。しかし、コロナの影響でリアルの開催がなりず、オンラインに変更しました。

リアルほど臨場感が出せるか心配でしたが、参加者からは想像以上に良い反応をいただきました。感動のメッセージが寄せられましたので、ここに紹介いたします。

・・・・・

「五行がわかりやすく、楽しいお話が聞けてよかったです。また、経絡をクリームで整えていく体験では、自分の顔や身体が変化していくのビックリしました。もっとインプレッシブとアカドミックがしたくなりました。ありがとうございました!」

「今日はありがとうございました! お話をわかりやすくて、皆さん様子も和やかで、良いセミナーでした。良い機会を作っていました。ありがとうございます。」

「今日はありがとうございました。今日は、みづえ先生のセミナーを企画してくださり、ありがとうございました。さまざまなお話を引き込まれ、小気味よいテンポのお話に引き込まれ、なさり、深く学んだからこそ、みづえ先生の魅力が溢れています。協会を盛り立てて行こうという熱い想いが伝わる締めくくりでした。今まで、学ぶこと(インプット)に力を入れていましたが、自らの発信(アウトプット)の大切さを感じています」

・・・・・

ZOOM講座開催のお知らせ

10月に第2弾を開催いたします。あなたのスキルがアップすること間違いなしです。

時: 10月17日(土) 昼間 14時~15時30分 夜間 20時~21時30分
場: zoom会場

講師: 島袋みづえ講師(沖縄県)

参加費: 会員限定 3,300円(税込) 再聴講 2,200円(税込)

振込口座: ゆうちょ銀行 (記号) 10150 (番号) 46158071

お申込: お申込フォーマットよりお申ください。 <https://forms.gle/tkYcj3NX9j8nhpyQ9>

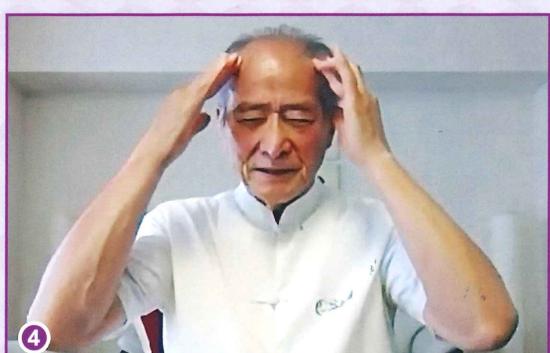
準備品: リセットマッサージクリーム、手鏡、綿棒





感情のコントロール

その4 「思い」



季節は「秋」ですが、免疫力大作戦第2弾で肺経や大腸経についての説明をしていますので、季節の変わり目にあたる「土用」に関係する「思い」の感情について説明します。人間だれしもくよくよしたり、モチベーションを維持できなくてマイナス思考になったりします。このような状態が長く続くときは脾経や胃経の氣(エネルギー)の滞りが考えられます。

そこで、この経絡に関する筋肉の働きを確認します。簡単なセルフセラピーワークを行った後、もう一度筋肉の働きを確認すると、どんな変化が起きているでしょう。

- ① イスに腰かけて、片方の足を写真のように胸のほうに引き寄せます。手で足を逆のほうに押した時、踏ん張れる力を確認します。
- ② 眼球の下の頬骨の上を、呼吸に合わせて3回押します。
- ③ 額の生え際を呼吸に合わせて3回押します。
- ④ 筋肉の働きを試した足の第2趾(人差し指)を、付け根から左

こうしたセルフケアで、脾経、胃経の経絡の滞りが改善されたのを確認できると、「くよくよ思う」とことからも解放され、前向きな気持ちが蘇ってくるのを感じられると思います。

右に10回ぐるぐると回します。指全体をよく揉み、爪の際をグリグリと痛いくらいに揉みます。

- ⑤ ①と同様に筋肉の働きを確認します。力が入るのを確認できることがあります。

右に10回ぐるぐると回します。指全体をよく揉み、爪の際をグリグリと痛いくらいに揉みます。

全国メンバー通信



セラピーを続けると、
ガチガチのかかともスベスベになった



とても気持ちいいと、今も家族からもたびたび施術を頼まれる。

協会との出会い、そして受講をしようと思つたきっかけは、母です。母が、「フットセラピスト」の看板を見たと言つて、「あなたに向いてる気がする」と勧めてくれたのです。

サロンで勉強している頃は、家族にモデルになつてもらい、よく復習していました。そこで、プロセスを少しづつくりする、手足の扱いをもつと丁寧にやるなど自分の課題がわかり、実践勉強ができていたと思います。

母にも、フットとオイル療法を毎日続けていました。その時は、長年ガチガチだった力カドが、いつのまにかすべすべで綺麗になり、私自身の喜びにも自信にもなっていました。家族からはとても気持ちいいと言われ、今でもやってほしいと

長崎発

会費を払うのがやつとの幽霊会員が
コロナをきっかけに積極的にオンライン参加

平湯 まさ子

たびたび頼れます。

そういった経験から、セラピーは繋ければ効果があると実感しています。ですが、周りを見る

と、体調が悪い時は保険で病院に行くことはあっても、自費のマッサージやセラピーを受けようという方は本当に少ないのです。住んでいる場所が田舎であることや自分自身のモチベーションが高くならないこともあります。ですから、フット・ハンド・ヘッド資格を取得したものの、残念ながら仕事には結びついていないのです。

また、自分にとって協会の会費は高いというのが本音です。ですが辞めるほど嫌いになつた訳ではなく、会費を支払うだけの会員になつています。

そんな中、何気なく本部のHPを見ていました、会員向けの動画があるでは



ありませんか。しかも協会とライン友達になつていたら、オンライン勉強会の案内が届きました。コロナ禍もあり、マイナス思考に陥りがちだったのですが、2003に興味もあり、勉強会に参加させていただきました。

そこには全国で活躍されている先生方との出会いがありました。私のような幽霊会員の参加はなかつたのですが、オンラインでの勉強は楽しかつたです。特に五行を用いた感情のコントロール方法が、すごくよかつたのです。こんなに素晴らしいフットセラピーは国家資格になつてもいいのに、と思つたりしました。

オンライン勉強会はいまも続けています。それに加え、今後はセルフケアにも力をいれて、まずはネガティブになりがちな自分の健康から見直さうと思います。そのうち他者にも施すことのできる余裕がうまれて、実益につながるといいなと思っています。

日本全国で活躍する当協会のメンバーさん。 それぞれの個性的な活動をご報告します！



これまでセラピストとして地元の人々と直接触れる施術をしてきた

①もしゃオンラインはじまからの時代のものな
た。

しかし、すぐにこんな考えが浮かんできまし
た。

以上が、オンライン・ズームミーティングに参
加してきた私の感想です。

今春、協会から送られてきた「オンライン・ズ
ームの勉強会」の案内を見たとき、「私はパソコ
ンが苦手。面倒で難しいことは嫌。顔なんてとて
もお見せ出来ない……」と、拒否反応が出たのを
覚えています。

時間的有效活用できる

交通費など費用の軽減が可能

・カメラ越しなのに、とても身近

に感じる

・家に居ながら参加でき、体力的

に助かる

・全国の皆様にお会いできる事が楽しみなどな

ど

時間的有效活用できる

交通費など費用の軽減が可能

・カメラ越しなのに、とても身近

に感じる

・家に居ながら参加でき、体力的

では、

では、

②いまでは勉強会の案内を受けても都合がつか

ず、参加出来なかつたことがあつた。けれども

オンラインなら、その時間帯に家にいて参加

勉強ができるはず

③コロナウイルスに限りらず、今後は寄る年波も加

わって、行動範囲に限りが出て来るだつた。私

のやる気一つで、これから生き方や気持ちが

変わるのは、

こうして、初めてのズー

ムにチャレンジすることを

決め、私のオンライン生活

がスタートしました。

まだ未熟ではあります

が、当初の不安と拒否感

に反して、今はズームミー

ティングのある日が待ち遠

しく、心ウキウキワクワク

です。いつか主催者（ホス

ト）になりたいという目標

も出てきました。

私は20年ほど前につット
セラピー（足操術）に出了
い、施術の素晴らしさに魅
せられ、「この感動を人に
伝えたい」と、資格取得を
しました。

以来、家族や友人など多
くの方々に施術を受けても
らいました。



いまはズームミーティングで日本全国の会員とも交流できる

そこでは、オンライン茶話
会やオンライン勉強会でお会
いしましおう。皆様と会える
のを楽しみにしています。

岐阜発

いま、時のもの
「オンライン」にチャレンジ

青山 あい子



現在は、ボランティア活動のほか、出張や自宅での施術を行っています。

ボディセラピーの特徴は、直接的な「ふれあい」「温もり手当て」「気の交流」です。

しかし、現在の「ウイズコロナ」「密を避けての新しい生活様式」という状況下では、直接的なアプローチは厳しいこともあります。

そんななか、オンラインは離れていても間接的にふれあうことができます。こうした長所を活用すれば、ズームミーティングで会員同士の交流を図り、情報を交換したり知識を深めていけます。協会からは、ズームへのさまざまな案内が送られてきます。それらに触れるたび、会員との「縁」を大切にし、会員がコロナに負けず、取得した資格を活用して幸せな日々を送れるように、寄り添ってください

る、そんな協会のお気持ちを感じるのですが、それは私がけでしようか？

とにかく私がお伝えしたいのは、パソコンやオンラインに苦手意識があり、やろうかどうかと迷つたり悩んだりしているなら、まずは協会にご相談するのが良いということです。楽しいズームミーティングに参加できるよう、親身になって導いてくださいますから、どうぞ安心ください。

まだ未熟ではあります
が、スタートしました。

まだ未熟ではあります
が、当初の不安と拒否感

に反して、今はズームミー

ティングのある日が待ち遠

しく、心ウキウキワクワク

です。いつか主催者（ホス

ト）になりたいという目標

も出てきました。

こうして、初めてのズー

ムにチャレンジすることを

決め、私のオンライン生活

がスタートしました。

まだ未熟ではあります

が、当初の不安と拒否感

に反して、今はズームミー

ティングのある日が待ち遠

しく、心ウキウキワクワク

です。いつか主催者（ホス

ト）になりたいという目標

も出てきました。

私は20年ほど前につット
セラピー（足操術）に出了
い、施術の素晴らしさに魅
せられ、「この感動を人に
伝えたい」と、資格取得を
しました。

以来、家族や友人など多
くの方々に施術を受けても
らいました。

スケジュール

●スケジュールは変更する可能性があります。

冬期休暇は12月26日～1月3日までお休みさせていただきます。

お申込み、お問い合わせはmail:honbu@jfta.netが公式ラインからお申込、お問い合わせください。

日程	イベント名	開催場所	対象者・参加資格	備考(イベントの内容)
10月				
3日	インストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	インストラクターの情報交換や交流の場
5日	会員の茶話会	Zoom	会員	会員同士の情報交換や交流、質問も受け付けます
6日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
8日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
10日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
13日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
15日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
17日	経絡美容セミナー	Zoom	会員	14時からと20時からの2回開催します
20日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
22日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
24日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
23日	オンラインサロン講座説明会	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインサロン講座の内容を詳細に説明
26日	会員勉強会	Zoom	会員	ボディインストラクターの中から講師を担当して頂き開催する(有料)
11月				
3日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
5日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
7日	インストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	インストラクターの情報交換や交流の場
10日	会員の茶話会	Zoom	会員	会員同士の情報交換や交流、質問も受け付けます
14日	オンラインサロン講座説明会	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインサロン講座の内容を詳細に説明
17日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
19日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
21日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
28日	会員勉強会	Zoom	会員	ボディインストラクターの中から講師を担当して頂き開催する(有料)
12月				
1日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
3日	オンラインサロン無料セミナー	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインでの集客や始め方などのポイントをお伝えします
5日	インストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	インストラクターの情報交換や交流の場
8日	会員の茶話会	Zoom	会員	会員同士の情報交換や交流、質問も受け付けます
12日	オンラインサロン講座説明会	Zoom	オンラインでサロンを開きたい方	オンラインサロン講座の内容を詳細に説明
15日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
17日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
19日	Zoom3日間講座	Zoom	Zoomを短期間に学びたい方	Zoomを主催者としてできるまで(有料講座になります)
21日	会員勉強会	Zoom	会員	ボディインストラクターの中から講師を担当して頂き開催する(有料)
25日	オンライン忘年会	Zoom	会員	1年の締めくくりをみんなでお祝いいたしましょう

「お悩み相談室」の開設

セラピーの理論・技術から、オンラインのやり方、サロンの開き方まで、なんでもご相談ください。毎日、19時から1時間、ご相談を受け付けています。

《お申込み先》

電話:03-6721-6633

e-mail:honbu@jfta.net

LINE 公式アカウント

LINE登録お願いします!

コミュニケーションアプリLINE(ライン)の公式アカウントを取得しました。新しい情報をいち早くお届けいたします。登録してくださった方には、講座やセミナーなどで利用できる「500円チケット」をプレゼントいたします。登録時に一言コメントかスタンプをお送りください。

【登録方法】
スマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。



会報誌のご意見・ご感想を
いただいた方に

500円チケット

全員プレゼント

会報誌の記事についてご意見ご感想をお寄せください。お寄せいただいた方全員に、当協会のセッションやセミナーに使える500円チケットをプレゼントいたします。送付方法はメールかLINEでどうぞ。

こころ&からだLABO

日本フットセラピスト協会

Japan Foot Therapist Association

東京都港区高輪2丁目14-14 310

URL : <http://jfta.net/>

企画：こころ&からだLABO

編集：水原敦子

制作：山本啓之

デザイン：黒川由香

募集 会報誌「こころ&からだ」に登場しませんか!?

みなさんの活動情報などを紹介いたします。自薦他薦は問いません！行っている活動についてお聞かせください。なお、ご応募いただいた順にご紹介しますので、すぐに掲載されない場合もございます。あらかじめご了承くださいませ。ご応募、お待ちしております！

【応募方法】

- ① サロン名(あれば)と氏名
- ② サロンデータ(住所・所在地、電話)
- ③ 活動などについてのコメント

事務局あてにメールにてご応募ください。honbu@jfta.net