



# こころ&からだ

2020 SPRING号

発行日2020年4月1日

No.113

## 魅力ある人を目指そう！



人生の成功者とは「魅力ある人」。

恩師である故寒河江徹先生から学んだことです。

先生と出会ったのは、私が30代半ばのときです。未熟な私は、先生の魅力に引き込まれていきました。

先生は、いつもにこやかな笑みで接する方でした。そんな先生のそばにいるだけで心が落ち着き、とても穏やかな気持ちになったものです。

周りの人には優しいのですが、己には厳しく、一本筋の通ったぶれない方でした。そんな生き方を、後ろ姿で教えてくださいました。

さて、魅力ある人とはどのような人を指すのか、指導者の養成講座で使用しているテキストから抜粋し、まとめてみました。

- 1. 常に意欲的で、行動的である人
- 2. 他人のために働く人
- 3. 姿勢がよく、動きや行動がよい人
- 4. 言葉遣いがよい人
- 5. 健康管理に厳しく、実践している人
- 6. 周りを和ませ、心配りができる人
- 7. 前向きな自己像を描ける人
- 8. 寛容な心で対応できる人
- 9. 内面から輝いている人
- 10. しなやかな体と柔らかな心を持つ人

トランプ大統領が「強いアメリカをつくる」と宣言し、4年目を迎えるにあたり、「自国が一番」という風潮が世界中に蔓延しています。

こんな時代だからこそ、「魅力ある人」とはどのような人なのかを皆さんとともに考え、そして目指して参りたいと思います。

本山 健治

### CONTENTS

- ②③ 早めの対処が肝心です  
**五月病を予防しよう！**
- ④ 好評でした！  
**新春特別福袋セミナー報告会**
- ⑤ NEWS **山手線に46年ぶりの新駅誕生**  
連載 **感情のコントロール その2「怒り」**

### ⑥⑦ 全国メンバー通信

岡山発 **自然のなかでスポーツ+セラピーができるように活動を通して仲間を増やしていくたい**  
宮原 佳寿美

鹿児島発 **出会いがなければ何も始まらなかった。フットセラピーで繋がった出会いに感謝**  
羽根田 不二子

### ⑧ スケジュール お知らせ

早めの対処が  
肝心です

# 五月病を予防しよう!

ゴールデンウイークごろから、春の疲れが心身に出てくることもあります。

今回は、五月病の予防方法をお伝えします。

春から新生活が始まった人、何か新しいことに取り組んでいる人もいると 思います。また、新しい門出に胸を膨らませてスタートした新入学生や新社会人も、皆さん周りにいらっしゃることでしょう。

しかし、希望でいっぱいのはずが、新しい環境や出会いに馴染めず、ストレスを感じて精神的に病んでしまうこともあります。一般的に五月病と呼ばれるこの現象は、人によってうつや適応障害などの心の病を引き起こす場合もあります。

対処法としては、ストレスを自覚し、早めに予防することが大切になります。

今回は、経絡の滞りを改善し、氣(エネルギー)の流れを良くする、五月病の予防法をご紹介したいと思います。

## 経絡と陰陽

五月病は様々なストレスが原因で起きます。このストレスが経絡の滞りを引き起こし、感情をコントロールできなくさせてしまうのです。

まず経絡には、陽経と陰経があります。

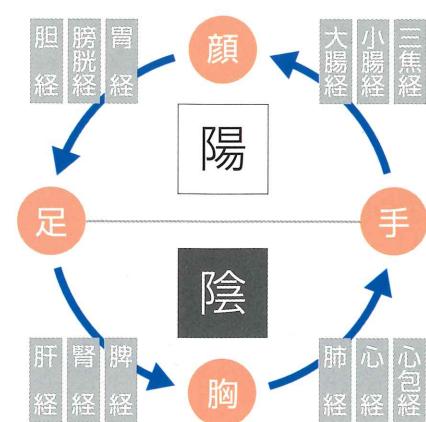
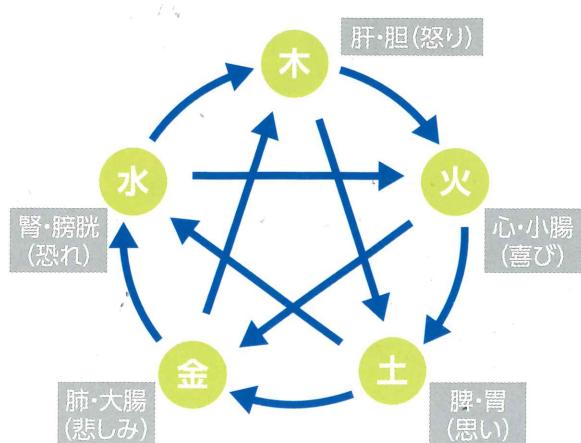
陽経には、手から顔に流れる経絡と、顔から足に流れる経絡があります。陰経は、足から胸に流れる経絡と、胸から手に流れる経絡があります。

## 五行と感情

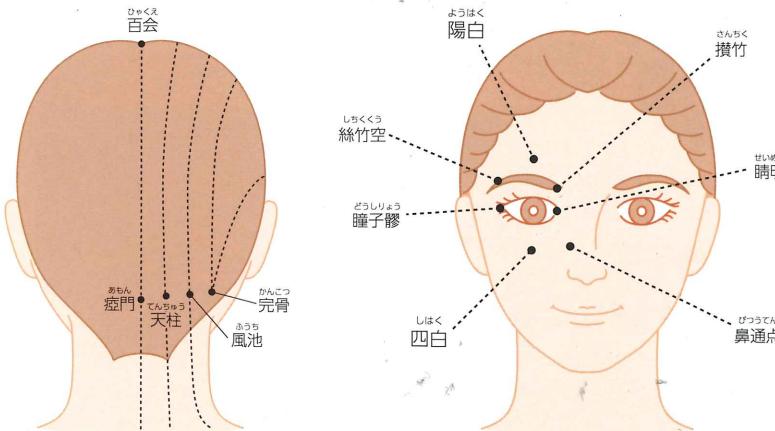
次に、五行と感情の関係を見てみましょう。木火土金水の各エネルギーが滞ると、次のような感情が表出されます。

「木」は、怒りの感情が出てきます。「火」は、喜びの感情です。しかし喜びが過ぎると躁鬱の状態を引き起こしてしまします。「土」は、くよくよと思い悩み、取り越し苦労やマイナス思考に陥ってしまいます。「金」は、悲しみをいつまでも引きずります。

「水」は、恐怖心が強くなり、ちょっとした事にも怖さを感じ、人とのコミュニケーションも取れなくなってしまいます。



# 五行別 経絡セラピー



五月病を予防するにはすべての経絡の滞りを改善し、氣(エネルギー)の流れを良くしておくことが大切になります。

イライラを感じたら、肝經と胆經の経絡を調整しましょう。

目の外側の縁の「瞳子髎」頭骨の際の「完骨」眼球から上がった額の「陽白」頭骨の生え際の「風池」を中指で呼吸に合わせて3回押します。

そして、足の第1趾と第4趾をグリグリと揉み、爪の際は痛いくらいに揉みましょう。

**木** イライラを感じたら

**土** くよくよするときは

物事をマイナスにしか考えられず、くよくよしている時は、脾經や胃經の経絡を調整します。

目の内側の「睛明」と眉の上の「攢竹」頭骨の際の「天柱」を呼吸に合わせて3回押します。次にふくらはぎを足2趾をグリグリと揉み、爪の際は痛いくらいに揉みます。

恐怖を感じる時は腎經と膀胱經の経絡を調整します。  
目の内側の「天柱」を呼吸に合わせて3回押します。次にふくらはぎを足2趾をグリグリと揉みます。首から膝下まで5点に分け、両手でしっかりと把握した後、膝裏から足首に向かい、5点(2020年冬号を参照)を呼吸に合わせて押し込みます(3回繰り返す)。

**水** 恐れを感じたら

**火** 情緒が不安定なつたら

**金** 悲しみや憂鬱が続くなら

悲しみから逃れられず、いつまでも憂鬱な状態が続く時は、肺經と大腸經の経絡を調整しましょう。

手の小指と薬指、中指をグリグリと揉み、爪の際を痛いくらいに揉みます。頬骨の下をタッピングし、耳の穴の手前までを行い、耳をよく揉みます「絲竹空」を中指で呼吸に合わせて3回押しします。

手の親指と人差し指をグリグリと揉み、爪の際は痛いくらいに揉みます。また、首筋を頸に向かって手のひらで磨り上げます(50回以上)。

口の廻りをタッピングし、両手の主根部で口の廻りを押します。

最後に、日々のセルフケアはとても大切ですが、時々は、お近くのセラピストにフット、ハンド、ヘッドのセラピーを受けられることをおすすめします。

好評でした!

# 新春特別福袋セミナー

## 報告会



「なかなかお会いできない3人の先生に

### ● 参加者のご感想

令和2年を有意義に過ごしていただけたため、1月18日、鹿児島の有馬先生、沖縄の島袋先生、石川の兵庫先生を東京本部にお迎えして、「新春特別福袋セミナー」を開催しました。福袋の中身として、三名の先生方が日々実践されている事例をご紹介していました。

参加者の方から感想をお寄せ頂きましたので、紹介させて頂きます。

### ● 新春特別福袋セミナーとは?

島袋先生

が暗かつた方も、帰る時には別人のように明るい笑顔となっていました。

3名の先生方に感謝いたします。ありがとうございました。



今後も、各地で活動されている先生をお招きしてセミナーを開催して参ります。6月には、島袋先生が東京にお越しになりますので、「経絡美容法」のテーマでセミナーを企画しております。詳細は後日協会サイトでお知らせいたします。皆さま、どうぞご参加ください。

兵庫先生



講座がスタートしたときは、少し表情生方、ありがとうございました」

お会いし、実践的なお話を聞きました。三者三様の活動を通して、一人ひとりのお人柄を見たり、感じたりできました。そのお話から、多くを学ぶことができ、私をとても励ました。私も、体調を整えたいと願う方に寄り添い、体調改善のお手伝いをしていこうと強く思いました。

参加して本当に良かったです。3人の先生方、ありがとうございました」

NEWS

# 山手線に46年ぶりの新駅誕生

本部事務所の目の前に、新駅「高輪ゲートウェイ」が3月14日に開業しました。

都営地下鉄浅草線の泉岳寺駅だけでなくJRの高輪ゲートウェイ駅も最寄り駅となりますので、本部事務所にお越しになるのがとても便利になります。

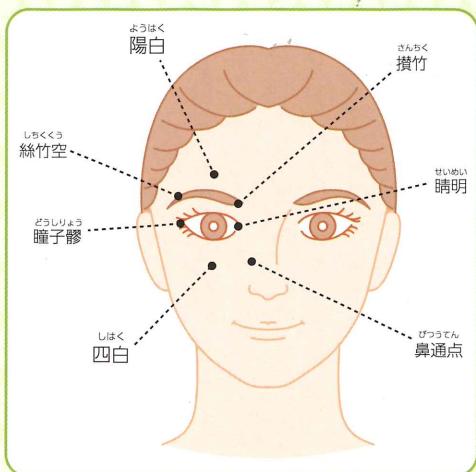
新駅構内には、A-Iを駆使した案内ロボットが、乗り換えの案内や駅で行われるイベントをお知らせしているようです。

また、警備や清掃にも自律移動型のロボットが導入され、無人のショッピングなど新しい体験ができるそうです。

駅構内を散策するだけでも楽しむことができまます。新駅の見学にいらしたら、ぜひ本部にもお立ち寄りくださいね。



## 感情のコントロール その2 「怒り」



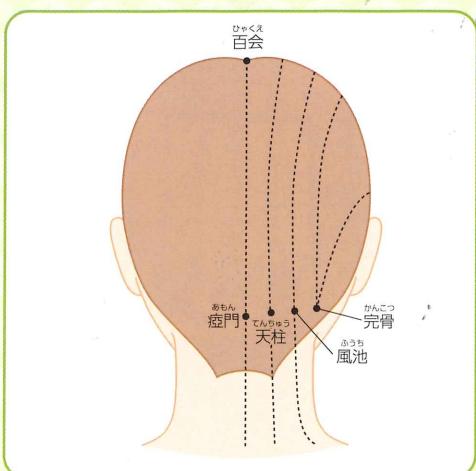
怒りは、肝経や胆経の経絡の滞りが起きているのかかもしれません。そこで、怒りの感情が湧いてきたら、この2つの経絡の流れを良くしましょう。

① 目の外側の窪みにあるツボ（瞳子髎）を、人差し指か中指で、呼吸に合わせてゆっくり3回押します。

② 頭骨の際のツボ（完骨）、眼球からまっすぐ上に上がった額のツボ（陽白）、頭骨の際のツボ（風池）を人差し指か中指で呼吸に合わせて3回押します。

先日、運転中に他のクルマにイラッとして、「ひどい運転をするな！」と怒鳴ってしまいました。家族からは、「歳を取ると怒りっぽくなるね」と嫌味を言わせてしました。

怒りの感情は、周りにも不愉快な思いをさせてします。私のように「最近、怒りっぽくなつたな」と思つたら、怒りの感情をコントロールしましょう。



③ 側頭部全体を、4本指で20秒ほどタッピングします。

イラッとしたらすぐに、以上の頭のセルフケアを行いましょう。

また、普段のケアとして、お風呂から出て床につく前に、フットセラピーを行います。

セルフケアの全てを行えばベストですが、あまり時間がないときは、趾の施術、特に第1趾と第4趾を充分に揉んでおくといいでしよう。

詳しく知りたい方は、経絡美容健康セミナーで体験することができます。開催日は8ページの「スケジュール」をご覧ください。

# 全国メンバー通信



地球を感じられる自然のなかでスポーツ+セラピーを。

セラピーとの出会いは7年ほど前です。私は長年、スポーツインストラクターとしてお客様の健康をサポートしてきました。そのなかで気づいたのは、運動やスポーツだけでなく、ケアも重要だということでした。そのきっかけは、スポーツクラブに出張で来てくれた岡本依子先生との出会いでした。先生

セラピーとの出会いは7年ほど前です。私は長年、スポーツインストラクターとしてお客様の健康をサポートしてきました。そのなかで気づいたのは、運動やスポーツだけでなく、ケアも重要だということでした。そのきっかけは、スポーツクラブに出張で来てくれた岡本依子先生との出会いでした。先生

## 岡山発

自然のなかでスポーツ+セラピーができるよう活動を通して仲間を増やしていきたい

宮原 佳寿美



思います。

・スポーツを楽しめるように

・今後の生活が活気つくように

・活き活き健康に人生を送れるように

はいつも笑顔で話を聞いてくれました。私は先生

とお話ししていると、気持ちがとても楽になります。  
落ち着くのでした。

私は、お客様にもレッスンや指導を通して楽しんでもらえば、喜んでもらえれば嬉しいなと思いました。しかしながら、「膝が痛いからエアロビクスができません」と断念するお客様もいらっしゃいました。年齢が上がるにつれて体の痛みも増え、出来ていた事が出来なくなるのはつらいことだと思います。

私自身、忙しさを理由に、自分の体のケアを怠っていました。その時、岡本先生の施術を受け、体も心もスッキリ軽くなりました。その時にセラピーをやってみたいと思つたのです。

それから資格を取得し、昨年4月にサロンを開きました。今できることは、スポーツ+セラピーで、お客様に「より健康に、より幸せに」なつてもりうことです。

「自分の健康は自分で守る」

すべてを任せにするのではなく、自分自身で行動し、目標を持つて生きていいくことは大切だと

サロンを運営しています。

私自身、体を動かすことが大好き。そして、地球からもらえるパワーは大きく、心も体もリラックス+アートワークできます。ですから、さまざまなアウトドア活動が出来る仲間を増やし、スポーツとセラピーがより自然の中でできる場所を作りたいと思っています。そして、さまざまなアクティビティ、そして人生を楽しみたいです。

岡本先生と出会い、セラピーと出会い、自分自身の心と体に向き合えて本当に良かつたと思いました。今後も何か一つでも、目標をもって行動におこせるよう、そして、「より健康に、より幸せに」をモットーに、がんばってまいります。ありがとうございました。



リラックスできるナチュラルなインテリアで作られたサロン。

# 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！



地元で開催する健康講座には多数の老若男女が参加

## 鹿児島発

出会いがなければ何も始まらなかつた。  
フットセラピーで繋がつた出会いに感謝

羽根田 不二子

違う人生を歩いてきた人達が、

このフットセラピーを通じて、御縁が繋がりました。全国に、同じ意思を持つ仲間がいるということは、とても素晴らしいことだと思います。人と人との繋がりで、予想もしていなかった私の新しい人生が展開しています。

そんなフットセラピーとの出会いは、何気ないものでした。

以前の私は、立ちっぱなしの仕事で夕方になると足は浮腫み、加えて肩こり、便秘気味、冷え性

でした。

趣味でジャズダンスをしているのですが、そこで、現在奄美在住の武部さんと知り合いました。当時武部さんはフットセラピーの勉強中。彼女に施術をしてもらつたら、とても気持ちよく、足が温かく軽くなつたのを今でもはつきりと覚えています。

これは、自分の健康はもとより、家族の元気にも役立つかもしれない。そんな思いから、有馬先生を紹介していただき、武部さんと一緒に資格を取ることになりました。それが私とフットセラピートとの出会いです。

今では、悩んでいた肩こりや便秘、冷え等も改善し、健康体となりました。そんな私自身が広告塔だと自負しています。

平成18年にマスター・フットセラピスト、ハンド、ヘッドの資格を取得し、翌19年5月にはトレーナーの資格を取得しました。

トレーナー取得後は、地元のいちき串木野市の「働く女性の家」でフットセラピー講座をさせていただきました。

初回はハラハラ、ドキドキでしたが、ありがたいうことに今も講座を続けています。

また、2月10日を「フットの日」と称して、年に一度のボランティアを、会員の方と協力して行なっています。今年で9回目になります。

自宅では施術のかたわら、「生涯学習講座」「育児支援教室」「高齢大学講座」など、資格を活かして自分の言葉で伝えるようにしてしています。講座を開催する時は、田舎や受講者のニーズに

合った内容を事前に確認して、皆さんに喜んでいただけるように心がけています。

足湯で冷えを取り、ラップ芯を使用してツボ刺激、足指ジャンケン、タオルを使って足指運動など、いつでもどこでもできる方法を取り入れた、セルフケアを実践しています。

協会の根幹を成す「円心五法」の教えは素晴らしい、学べば学ぶほど興味深いものです。ぜひさまざまな方に知ってほしいと思います。

これからも、一日一日を楽しく元気に過ごせるよういろいろなことにチャレンジして、全てに感謝しながら「健康貯蓄の輪」を広げて行きたいと思います。



自宅サロンを開いてたくさんの人の健康貯蓄に貢献中

# 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。

お申込み、お問い合わせはメール[honbu@jfta.net](mailto:honbu@jfta.net)まで。<http://jfta.net/>でもご確認いただけます。

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)
<b>4月</b>				
1日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
6日	会員フォローアップ勉強会	秋 田	会員	触れ合いで交流を深め、エネルギーを高める会員の集い
8日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
11日	経絡美容健康セミナー	本 部	どなたもOK	経絡を流して目の疲れやたるみを改善しよう
15日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
22日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
26日	経絡美容健康セミナー	本 部	どなたもOK	経絡を流して頬のたるみを改善しよう
<b>5月</b>				
13日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
16日	経絡美容健康セミナー	本 部	どなたもOK	経絡を流して腰痛やむくみを改善しよう
20日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
23日	会員フォローアップ勉強会	北海道	会員	触れ合いで交流を深め、エネルギーを高める会員の集い
27日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
30日	マナフランワークショップ	本 部	マナフライインストラクター	久保田先生の新しい振り付けが学べ、更新できます
<b>6月</b>				
3日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
5日	ボディインスト更新講習会	北九州	ボディインストラクター	インストラクターとして更新できます
6日	会員フォローアップ勉強会	北九州	会員	触れ合いで交流を深め、エネルギーを高める会員の集い
7日	会員フォローアップ勉強会	南九州	会員	触れ合いで交流を深め、エネルギーを高める会員の集い
8日	ボディインスト更新講習会	南九州	ボディインストラクター	インストラクターとして更新できます
10日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
12日	特別セミナー	本 部	どなたもOK	講師を招いての美容健康セミナー
15日	ボディインスト更新講習会	本 部	ボディインストラクター	インストラクターとして更新できます
17日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
21日	経絡美容健康セミナー	本 部	どなたもOK	経絡を流してウエストを引き締めバストアップ
24日	茶話会	本 部	どなたもOK	ランチをしながら交流、美容健康の質問を受けます
27日	ボディインスト更新講習会	沖 縄	ボディインストラクター	インストラクターとして更新できます
28日	会員フォローアップ勉強会	沖 縄	会員	触れ合いで交流を深め、エネルギーを高める会員の集い

## 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](mailto:honbu@jfta.net)