



新年あけましておめでとうございます。

日頃は協会の運営にご協力をいただき、誠にありがとうございます。
皆様の益々のご活躍とご発展をお祈りいたします。



令和二年 元旦
本部事務局一同

令和二年の思いを実現しよう！

令和になって初めてのお正月です。清々しい新年をお迎えのことと存じます。

昨年は元号が平成から令和に変わり、新しい令和天皇が即位される大きな国の行事が行われました。

ラグビーワールドカップでは、日本中が感動の渦で大いに盛り上がり、国民が一つになったようにも感じました。

今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。今年も熱い日本列島になりそうです。

年頭に当たり思い出すのは、寒河江徹先生の「観念は生物なり、必ず肉を支配する」という言葉です。

強烈な思いは生き物のように体を支配し、必ず思いを実現するというのです。

しかし、強くイメージし願うのはいいのですが、過去の経験で黒丸（マイナスの体験や経験）が多い人の潜在意識は「またうまくいかないのでは」と、マイナスの感情が出てきてしまします。強く願えば願うほど潜在意識では否定の感情が現れ、思いを実現できなくなってしまうのです。

こういう時、どうすればいいでしょうか。

答えは簡単です。自分のためだけではなく、「自分以外の誰かのために」と、思いを変えればいいのです。

人間は、いつの間にか自分の成功のみを願うようになります。しかし、家族のため、社会のためという動機が、思いの実現には欠かせません。

そこでぜひ習慣化したいのが瞑想です。自分を客観的に見つめ直し、常にリセットすることです。

こうして常に心をメンテナンスし、大切な人のため、という思いを強烈にイメージする。今年もぜひ願いを実現させましょう。

令和2年が皆様にとって素晴らしい年になりますことをお祈りいたします。

本山 健治

CONTENTS

- ②③ 高齢者大学に参加する人はとても元気!
元気なお年寄りはどんなことをしているのか?
- ④ 感情が安定するとお客様が増えるって本当ですか?
経絡アプローチで気軽に感情のコントロールを
- ⑤ 新連載 **感情のコントロール その1「恐れ」**
季節のつぼコラム **「食べ過ぎ」**

⑥⑦ 全国メンバー通信

東京発 **父の脳梗塞がきっかけでセラピスト資格取得。**
いつか仕事にしたいと研鑽を重ねています
北川智子

沖縄発 **ネイルのお客様の要望がきっかけで**
自分のサロンを開いてプロセラピストに!
渡真利 亜紗子

⑧ スケジュール お知らせ

元気な年寄りはどうなことをしているのか?

大阪で行われる高齢者大学で講師をしています。70代の参加者の皆さん非常に元気です。こういう方々はどうして元気なのでしょう。その秘密を探つてみたいと思います。

(文・本山健治)

前提だからなのですね。

少し参加者の声をご紹介します。

「見えてない経絡にエネルギーが流れている。人の体はまだまだ科学では

はかりしれない力がありますね」

「自分の健康は自分で守ることが大切と教わり、手や足のケアを継続したい」

元気な高齢者は 健康への意欲が高い

昨年10月に、大阪府のNPOが開催する「高齢者大学」に講師として参加

ところで、元気な高齢者は何が違うのでしょうか。

してきました。そこでは、認知症や痛みを中心に、効果的なツボについての授業を行なってきました。

参加なさった22名はだいたい70代。

学ぶ意欲が高く、かなり積極的な質問が寄せられました。

見るからに元気そうな人からも、「こういうときに効くツボはありませんか」と、ツボの場所や効能を質問してくれます。それは自分が実践することが

意欲が高いうちに 学びの場へ参加を

それは、機会があればこうした学びの場に参加し、わからないところがあつたら積極的に学ぼうという意識があること。自分の健康は自分で守るという意識が徹底しているのです。



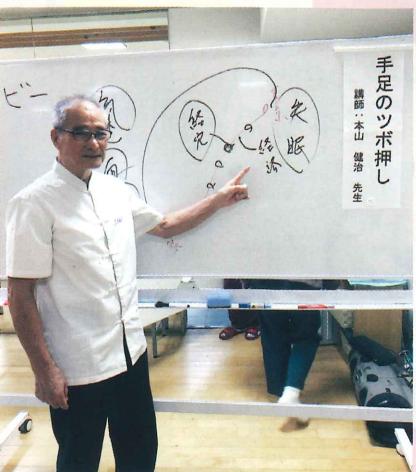
性が多いのが特徴です。

確かに男性は、もともと人とのかかわりを面倒くさいと感じ、知らない世界に第一歩を踏み出すのも怖がります。その結果、定年退職後はますますかかわりを避けるようになります。

しかしさまざまが「めんどくさい」と感じる人ほど認知症のリスクは高まります。

体力が落ちると意欲も低下しますから、体力があり意欲が高いうちに、できるだけいろんな人と触れ合う場に参加してほしいと思います。

それでは、この高齢者大学でもお伝えした痛みを取るツボと、認知症の予防法をご紹介します。

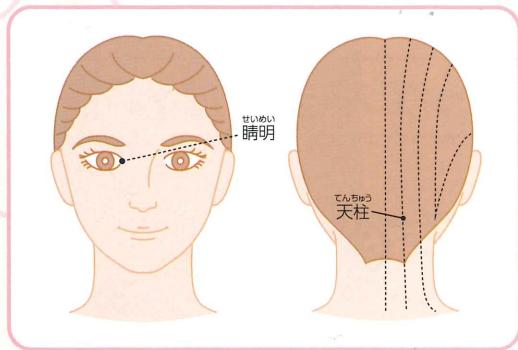


腰痛や膝痛の改善に！

頭部のツボ押し

腰痛や膝痛で悩まれる方が多いので、この痛みを取る方法を実践しました。膀胱経の調整が有効です。

すぐにつけるのは顔や頭のツボ押しだけです。



- ① 目の内側の窪みにある「晴明」のツボを中指で呼吸に合わせて3回押します。
- ② 後頭部の頭骨の際にある「天柱」のツボを中指で呼吸に合わせて3回押します。
- ③ ①と②を一日3～5回行なうようにしましょう。
- ④ 片足ずつ両手の平で膝を包み込み氣のシャワーを行ないます。
- ⑤ 最後にセルフフットセラピーを行ないます。

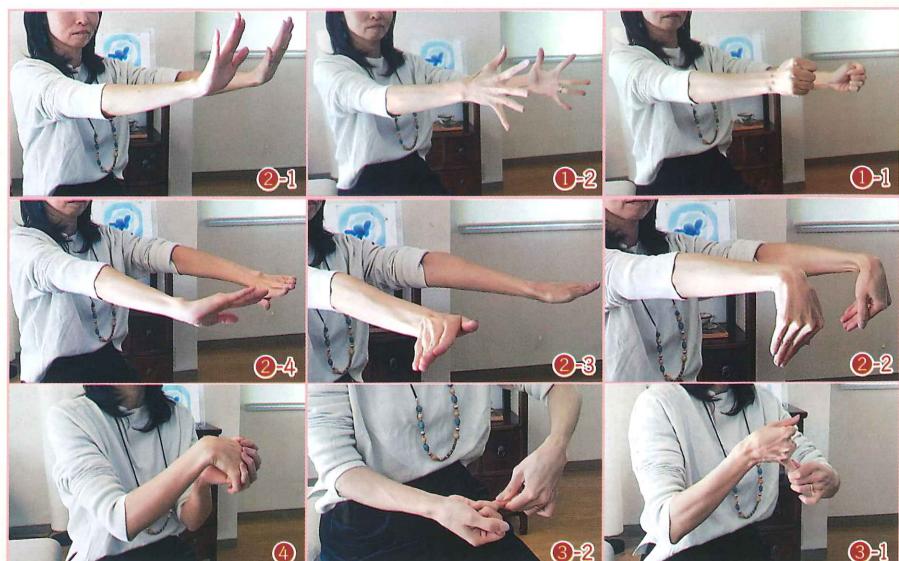
- ① セルフフットセラピーを行ないます。
- ② ミルキングアクションで足首から膝下まで把握した後、膝裏の「委中」から「合陽」「承筋」「承山」「跗陽」の5点のツボを押して足首まで戻ります。(3回)逆の足にも行ないます。
- ③ 小指から左右に10回程度回し、指の付け根から指先にかけ上下に5点押し、指先は3回押します。左右も5点押し、爪の際は強めに押し指を抜きます。親指まで順に行ないます。
- ④ 両手が終わったら、手の指を組み手首を回します。左右に20回まわします。
- ⑤ 最後にセルフフットセラピーを行ないます。

認知症予防

認知症は、特定のツボを押すより、手は外部に出た脳」と言われるハンドセラピーや、脳への血流を促進するフットセラピーが有効です。

下半身のツボ押し

膀胱経の調整の中でも、下半身は、起床して筋肉が硬直している朝に行なうのがおすすめです。筋肉の硬直を取り、痛みも軽減します。



感情が安定するとお客様が増えるって本当ですか？

経絡アプローチで 気軽に感情のコントロールを



感情が起る
のは人として自
然なことです。

悲しいときに
は涙を流し、腹
が立つた時は怒
り、うれしい時
は素直に喜ぶ。

こうした感情の
おかげで人はス
トレスを適度に発散し、行動へとつなげる
ことができる、きわめて人間的な働きの一
つだと言えるでしょう。

しかし何事も過ぎたるは及ばざるがご
とし。悲しみも怒りもどちられ過ぎると恨
みつらみになり、喜びすぎも躁状態になり
現実的な活動が難しくなります。

感情が行き過ぎた状態になる前に、その
場でうまくコントロールし、振れ幅を少な
くおさめることができます。

では、感情がコントロールできるようにな
なると、どうじうメリットがあるでしょう
か。

よく大舞台に臨むとき、「平常心で」と言
われます。

平常心でいると、物事を客観的に見るこ
とができます。一瞬感情が高ぶったとして
も、そんな自分を冷静に見ることができま
す。

現在本部主
催の感情コント
ロールセミナー
を開催していま
す。ぜひご参加
ください。

す。その結果、人間関係を制することがで
き、難しい状況でも多くのことに気づきや
すくなります。
しかし、感情にとらわれ過ぎると自分を
客観的に見られなくなり、思い過ごしや間
違った信じ込みに基づいて行動し、状況を
悪化させてしまいます。

感情のコントロールをすることは、無駄
なことにエネルギーを注ぐことを抑制し、
クリエイティブで建設的な方向へと向かわ
せるサポートになるのです。

感情のコントロールは、我々の得意分野
である経絡調整をすることによって、手軽
にできます。

経絡を流し、气血水の巡りをよくするこ
とで、感情をコントロールし、気づきを増や
すことができます。感情が安定している人
のもとに、人は引き寄せられます。あなたの
のサロンにもお客様が増え、またプライベ
ートでも充実し
てくるに違いあ
りません。



セミナー情報

日 時: 令和2年1月25日(土)10:30~12:00

令和2年2月16日(日)10:30~12:00

令和2年3月14日(土)10:30~12:00

会 場: 本部セミナールーム

定 員: 6名限定

参加費: 会員/2,000円(税込) 一般/2,500円(税込)

参加費は当日、受付にてお支払いください。

申込み: ホームページ「申込み」よりお申込みください。

お申込み欄に参加日、会員or一般をご記入ください。

セミナーのテーマ:

1月/恐れの感情をコントロールする

2月/怒りの感情をコントロールする

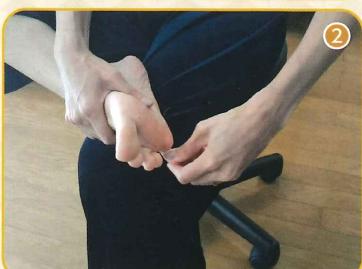
3月/怒りの感情をコントロールする



①-1



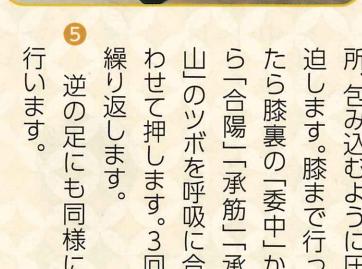
①-2



②



③

④
5 行います。

感情のコントロール

その1 「恐れ」

今後ますます感情のコントロールが必要な時代になります。そこで、経絡を使った5つの感情へのアプローチ法を、5回連載でお伝えします。

オレオレ詐欺、幼児虐待、自然災害……メディアでは連日不安を呼び起こすニュースが流れ、人は「あ怖い」と、恐怖心を刺激されています。いま、多くの現代人が「恐れ」に支配されているといつても過言ではないでしょう。

トラブルに巻き込まれないように、身を守ることは必要ですが、行き過ぎるのは好ましくありません。

恐れに飲み込まれないためには、生きていることへの無条件の信頼感が大切になります。

それが、経絡への刺激によって手に入るのです。

「恐れ」を支配する経絡は腎膀胱經。膀胱經は目の内側からスタートし、頭頂、背中を通って脚に流れていきます。

日常生活で恐れを感じたら、すぐさま目の内側をグーっとひと押し3秒、三回押してあげて、「これで安心」と自己暗示をかけてあげるといいでしよう。

膝痛や腰痛は基本的に膀胱經が影響しています。恐れの強い人は、膝痛、腰痛を抱えています。

やすいとも言えます。お休み前などに脚の経絡を流してあげるのもいいでしょう。恐怖にとらわれて行動を制限するより、外に出て人と触れ合い、つながりを深めます。

それでは、恐れをコントロールする方法をご紹介しましょう。

腎經も膀胱經も足に流れているので、フットセラピーを行うことをお勧めします

が、すぐにできない場合は先ほどの目の内側を押しましょう。

「フットセラピー」

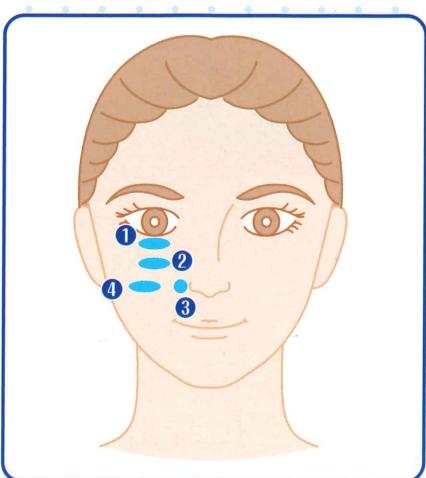
① 手の指を足の指の間に差し込み、甲側に反らし、戻したら足裏側に反らします。3回繰り返します。

② 第5趾(足の小指)を付け根から左右に10回まわし、指全体も揉みます。その後、爪の際をグリグリと揉みます。

③ 足裏の「湧泉」のツボをゆっくりとした呼吸に合わせて3回押します。

④ 足首から膝下までふくらはぎを左右所、包み込むように圧迫します。膝まで行ったら膝裏の「委中」から「合陽」「承筋」「承山」のツボを呼吸に合わせて押します。3回繰り返します。

季節のつぼコラム 「食べ過ぎ」



お正月は、美味しいものをお腹いっぱいに食べて、お酒を飲んで、ゴロゴロと過ごしがち。そんな日が続くと、お腹周りが気になります。

胃の消化力を高め、小腸や大腸の働きを高めるには、フェイスセラピーがおすすめです。その簡単なやり方を、紹介します。食後30分ほどしたら行ないましょう。

① 眼球の真下の縁に、人差し指、中指、薬指の3本を当て、呼吸に合わせて3回押します。

② 次に、その下の頬骨の上を同様に押します。

③ 今度は、鼻の際に中指をあて、呼吸に合わせて3回押します。

④ 最後に、頬骨の下に3本の指をあて、呼吸に合わせて3回押します。

以上のフェイスセラピーを行なつていれば、消化器官の働きも高まり、お腹もスッキリです。

全国メンバー通信



施術をしても疲れない考え方抜かれた技術がすごい！

意外だったのは、施術される人は当然のこと、施術する側も疲れず、かえって気持ち良い状態になれるよう姿勢などが考えられているということです。自分の体や心にも優しい施術とありがたいことです。

その後すぐハンドセラピーの資格も取りました。できれば仕事をしたいと

このままでは早晚歩けなくなってしまう、何かをしなければいけないと、健康に関する講座を探していたところ、近所のカルチャーセンターの講座を見つけました。そこで日本フットセラピスト協会に所属なさっている吉田真紀先生にフットコントディショニングや正しいウォーキングを教わり、5年ほど通いながらセルフケアをしていました。

フットセラピーの講座を受講して驚いたのは、足だけに限らず、内臓や経絡など実際に幅広い知識が必要なことでした。またフットセラピーがもたらす様々な効果と可能性を知り、人生半ばを過ぎた自分にもまだまだできることがあるのではないかという期待が生まれました。

先日、二人の友達にフットとハンドの施術をしたのですが、手足の温度、柔らかさ、曲がり具合なども（当たり前ですが）全く違うので、自分の思うようにいきませんでした。また、限られた時間で等分に時間配分しなければならなかつたのですが、まだその辺りの調整がうまくできませんでした。



カルチャーセンターの講座に参加して

東京発

父の脳梗塞がきっかけでセラピスト資格を取得。いつか仕事にしたいと研鑽を重ねています。

北川 智子



専業主婦のかたわり、ボランティアで13年間、保護犬の散歩や世話をしています。主に中型、大型犬なのですが、散歩にも慣れていないため、引っ張られて足や体に相当な負担がかかっていると感じていました。

お陰様で自分の健康は保てていたのですが、昨年末に父が脳梗塞で倒れ、左手左足に麻痺が残ってしまいました。入院中、私にできることはないと考え、セルフケアを応用して、足首を回したり、湧泉のツボを押したりしていました。

ところが、当の父はあまり気持ち良さそうではなく、むしろ足先をピーンと突っ張って、より緊張している様子でした。そこでセルフケアからもう一歩すんで人に施術するために、吉田先生も資格をお持ちのフットセラピー講座を受講したいと申し出ました。

施術をせずに済む方法を教えてもらいましたが、今はまだ家族や友達に練習で施術させてもらっている段階です。

思つておりますが、今はまだ家族や友達に練習で施術させてもらつていて、まだ実践していませんが、手足の温度、柔らかさ、曲がり具合なども（当たり前ですが）全く違うので、自分の思うようにいきませんでした。また、限られた時間で等分に時間配分しなければならなかつたのですが、まだその辺りの調整がうまくできませんでした。

それでも、終わってから、「気持ちよかつた」「またやってほしい」と言われ、少しほっとしました。

これからも教わったことを忘れないよう、できる限り機会を見つけて施術していきたいと思いました。

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！



くつろいでいただけのようなサロン。

以前、ネイルサロンに、見習いとして勤めていました。お客様の中には、高齢の方や、立ち仕事でむくみがある方もいました。そうしたお客様から、「足や手のマッサージはしていないですか?」と聞かれることがとても多く、フットセラピストの資格を取りたいと思ったのが、日本フットセラピスト協会と出会ったきっかけです。

ただ、仕事をしながら勉強するのは大変な気がして、両立させる自信がなかったので、なかなか行動に移せませなかつたのです。

ところが、一度スクールにお話を聞きに行くと、池間孝子先生の丁寧な説明で、不安が、自信ややる気みると変わるつていきました。

仕事や家事の合間にスクールに行き、勉強しな

がり先生や生徒の皆さんといろいろなお話をし、難しいところも細かく教えて頂くことができました。学びの場はいつも笑いが絶えず、とても楽しく勉強することができました。

勉強をしていくうちに、足裏から健康状態が分かるようになります。そして、家に帰つてから、主人や母に施術をして、喜ぶ顔を見るのが楽しみになっていきました。

ネイルサロンの仕事でも、お客様に喜んで頂けて、それが自信に繋がり、楽しくお仕事をすることができました。

勤め先のサロンにくるお客様を喜ばせたいという思いでフットセラピストの資格を取りましたが、勉強していくうちに、いつしか、「ネイルをしながらフット、ハンド、ヘッドセラピーができるサ

明日から仕事を頑張ります」
「いつも歩きたくないと書っていたおはあちや
んだけど、セラピーを受けたことで足が軽くな
り、爪も奇麗になったことで、リハビリに行くよ
うになった」

などの声を聞くことができ、とても嬉しい思い
ます。

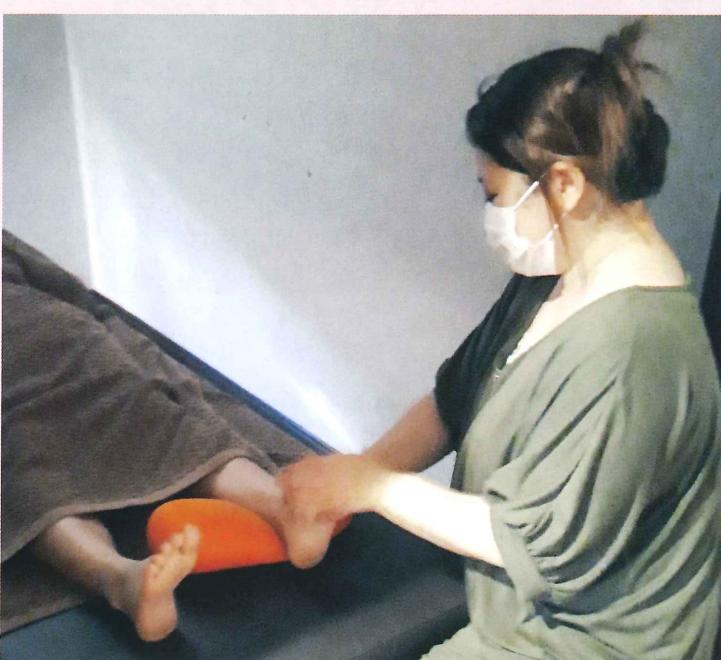
親から子、子から孫へ世代を超えて来ていただ
き、皆さん笑顔になって頂ける、そんなやりが
いのあるお仕事ができるようになりました。池間
先生や生徒の皆さん、家族、お客様に感謝しなが
ら充実した毎日を送ることができます。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、お客様に
寄り添い、一人ひとりに合わせた施術で笑顔の絶
えないサロンを目指していきたいと思います。



疲れたお客様を癒してさしあげたくて、心こめて施術している。

そして今年の二月に、実家の一室でトータルサロンをオーブンいたしました。サロンに来ていただいたお客様からは、「目や肩の疲れで頭痛がひどかつたけどスッキリした。



疲れたお客様を癒してさしあげなくて、心をこめて施術している。

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)
1月				
6日	仕事初め	本 部		
18日	新春特別福袋セミナー	本 部	どなたもOK	三名の先生から楽しく活動のノウハウが学べる
25日	感情コントロールセミナー	本 部	どなたもOK	色々な感情をセルフコントロールする方法を学ぶ
25日	認知症予防セミナー	本 部	どなたもOK	認知症予防の大切さやセルフセラピーを学ぶ
2月				
2日	転倒予防セミナー	本 部	どなたもOK	要介護者にならないための実践法を学ぶ
2日	経絡調整セミナー	本 部	どなたもOK	花粉症対策の経絡調整法を学ぶ
8日	会員フォローアップ勉強会	北九州	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
9日	会員フォローアップ勉強会	南九州	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
16日	会員フォローアップ勉強会	本 部	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
24日	会員フォローアップ勉強会	沖 縄	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
29日	感情コントロールセミナー	本 部	どなたもOK	色々な感情をセルフコントロールする方法を学ぶ
29日	認知症予防セミナー	本 部	どなたもOK	認知症予防の大切さやセルフセラピーを学ぶ
3月				
7日	転倒予防セミナー	本 部	どなたもOK	要介護者にならないための実践法を学ぶ
7日	経絡調整セミナー	本 部	どなたもOK	目の疲れ、首・肩こり対策の経絡調整法を学ぶ
14日	認知症予防セミナー	本 部	どなたもOK	認知症予防の大切さやセルフセラピーを学ぶ
14日	会員フォローアップ勉強会	本 部	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
20日	会員フォローアップ勉強会	大 阪	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
21日	会員フォローアップ勉強会	中国・四国	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導
28日	会員フォローアップ勉強会	石 川	会員の方	理事長によるマンツーマンでのセラピー指導

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