

新年明けましておめでとうございます

皆様にとって笑顔溢れる年でありますよう心よりお祈りいたします

手の温もりの素晴らしさを伝えたい

20数年前、手のみで行うフットセラピーを初体験し、「手の温もり」の心地良さに感動、施術後の気分は爽快。「私も覚えたい」と強く思うと同時に、心の隅にあった「ボランティアをしたい」という気持ちが膨らみ始めました。

ただ、大切な足に触れるので、看護や介護の知識や経験が必要だろうと諦めていました。それが4年経った時、文化教室で当協会のフット体験講座がありました。早速参加すると、主婦も学べるのとことで、セラピストの資格講座へと進みました。講座は初めて知る事が多く、内容に興味を湧き、充実した日々でした。

次は、指導者になる勉強に進みました。「多くの人に足の大切さを伝えたい」と、講座やイベントなどの活動を仲間と協力して実践し、研鑽を積みました。仲間から、「入院中のお姑さんの足を揉み、ありがとうと言って貰えました。今までの苦労が消えて、今は天国のお姑さんに感謝しています」と聞いたことは、「手の温もりが心を通い合わせるのだ」と改めて教えられ、忘れられない思い出の一つです。その後、協会が提供するプログラムを可能な範囲で受講しました。「円心五法」は日々を健康に過ごすための手引きで

す。その中心にある腹式呼吸を意識的に行う様になりました。

現在はボランティア、出張施術、受講指導、会員との交流セラピーなどを行います。

施術をする際は、お客様とご縁に感謝し、姿勢を正し、力を抜いて呼吸を整え、良い言葉掛けをします。すると、お客様からは笑顔が生まれ、私はスッキリ心身が軽くなります。

施術によって、お客様からの嬉しい感想や、「たくさんの人に施術して喜んでもらいなさい」という父からの言葉、また思春期の息子達との触れ合いの時間を得られたことは、私の宝物です。これからも手の温もりを活かしてボディセラピーの奥深さをお伝えしてまいります。

五行における金から水の年齢にさしかかりました。これまでの感謝をボディセラピーに込めて、恩送りをして生きていきたいと思えます。



岐阜県
青山 あい子

CONTENTS

- ② 一家に一人のセラピスト 仲間・家族へのふれあい報告
人が人に触れる安心感 沖縄県 伊波 憲恵
コロナ禍でも家族を元気に 鹿児島県 西 深香
両親も介護施設の利用者も喜ぶセラピー 石川県 徳田 千枝
- ③ 私にもできた! セラピスト報告
祖母が喜んでくれたセラピー 鹿児島県 橋本 絹代
フェイスサロンにプラスして 鹿児島県 竹崎 昭美
コンテナハウスでサロンを 石川県 中川 ひさえ
- ④ オンライン・ワンポイントレッスンを活用しよう!
- ⑤ 季節の会員勉強会レポート
立冬のオンライン会員勉強会 沖縄県 伊佐 あゆみ
- ⑥⑦ 私たち、資格を取りました!
看護師とは違う形で心地よさを提供したい 沖縄県 比嘉 優子
涙があふれて心身が軽くなった 石川県 喜成 恵
感動の体験をお客様にも
- ⑧ スケジュール 事務局より

一家に一人のセラピスト

仲間・家族へのふれあい報告

当協会で学ぶと、家族や仲間セラピーができます。入門した皆さんの「ふれあい報告」をお届けします。

人が人に触れる安心感

【沖縄県】伊波 憲恵



人が人に触れる時、オキシトシンが分泌され安心感と幸福感をもたらしてくれます。子どもの体調が優れない時、お腹が痛む時など、手で押さえたりさすったりしてあげると、安心して緊張が解れ、痛みが和らいだようです。疲れている夫にも、肩もみをする、「楽になった」と喜んでくれました。自然治癒力を引き出す事ができるのではないかと思います。

子どもたちも中高生になると、幼少期に比べると触れ合う機会が減ります。それでも無理して子供相手に練習を行っていたら、そのうち子どもから「今日お願いします」と言ってくるようになりました。セラピーを媒介にすると、触れ合うことで親子のコミュニケーションが増えますし、安心感を持てます。プラスの要素があることに気づきました。大人になるにつれ、家族でも触れ合う機会が少なくなりますが、でも、触れ合うことでリラックスできるので人間には必要です。私もリラックスした状態でお客様や家族に触れて、心地良い施術をしたいと思います。

コロナ禍でも家族を元気に

【鹿児島県】西 深香



セラピーの勉強を始めたのは、体調を崩し、気持ちが落ち込みやすくなった自分や母の状態を変えたいとの思いがきっかけでした。

学んでからは、不調を感じた時に、施術方法を振り返る程度でした。ところがコロナ禍となると、家族の体調を積極的に整えたほうがよいと思えました。そこで、学んだことを毎日の生活に取り入れるようになったのです。

就寝前は、家族にヘッドセラピーをします。一日の終わりに体と心が緩み、睡眠の質に良い影響があるようです。自分自身も落ち着き、ゆったりとした気持ちで過ごせることが増えた気がします。この時期、家族が体調を崩さず過ごせていることが何よりありがたいです。

今後は、自己流になりがちな施術の見直しを新たな目標に、家族の健康作りとコミュニケーションの取り入れていきたいと思えます。

両親も介護施設の利用者も喜ぶセラピー

【石川県】徳田 千枝



私は介護の専門職として勤務しています。終末期の方だけでなく、多くの方をケア出来るセラピーはないかと学びを重ねていました。日本フットセラピー協会のフットセラピーは、同僚から紹介され、まずはオンラインセミナーに参加しました。ツボ押しを学んだので、足の痛みで困っていた両親におこなったところ「楽になった!」と言ってくれました。

これなら両親だけでなく、勤務先の利用者様の身体を守るのではないかとプロコースを選択し、現在も学びの最中です。プロコースで学んだ施術をすると、母は「久しぶりに犬と散歩した」と笑顔をみせてくれ、父は「今日、体が楽に動かせた」と喜んでくれます。これが自信になり、勤務先の施設でも実践しています。利用者様から「ありがとう」「足が軽くなった」と好評です。

セラピーが楽しみになった両親は、私の誕生日に施術用ベッドをプレゼントしてくれ、家で私の施術を待っていてくれます。今後は、職場の同僚や町内の皆さんにも施術したいと思っています。



ホムにもできた!

セラピスト報告

プロのセラピストとして活躍する会員さんたちの「活動報告」をお届けします。

祖母が喜んでくれたセラピィ

【鹿児島県】橋本 絹代

鹿児島県曾於市で、サロンを開いて4年になります。

以前、私は看護師として働いていましたが、育ててくれた祖母



が96歳になり、足腰が弱ってむくみが出てきたので、何かしてあげたいと思ったことがフットセラピィを学んだきっかけです。そんな時、市の講座で濱田先生に出会い、本格的に学ぶことになりました。習得したセラピィを祖母にしなごいろいろな会話ができ、表情も明るく、笑顔を見せてくれるようになりました。それだけでなく、セラピィを続けることで、トイレにも自分で行けるようになり、最期まで自宅で自分らしく家族とともに暮らすことができました。

こうした経験をもとに、今はセラピストとして活動しています。悠久の森で開かれるウォーキング大会に出店して参加者の足を癒したり、高齢者を対象とした訪問セラピィにも行ったりしています。お客様からは「軽くなりました」「あつたかくなりました」という言葉をもらって、喜びを感じています。健康は足から。これからも、フットセラピィを通して、人や地域を明るく元気にできるような活動を続けたいと思っています。

フェイスサロンにプラスして

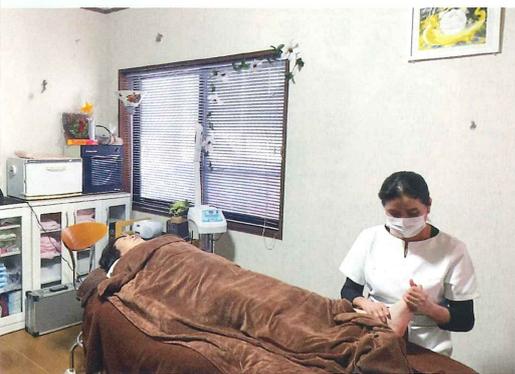
【鹿児島県】竹崎 昭美

家の近くに加紫久利神社があり、行事のたびにお手伝いに行っていると、有馬先生に出会いました。フットセラピィを受けてみたところ、全身を施術して



もらうと何とも言えないいい気持ちになり、何回か通ううちに勉強してみたいと思うようになりしました。私はもともとフェイスサロンを営業していたので、フェイスのお客様のケアにボディもできるといいののではないかと、マスターボディセラピィストを取得しました。フットセラピィをプラスする事で経絡についての知識が深まり、家族や自分ケアにも役立つただけでなく、お客様さまとの会話の幅が広がりました。

現在は紹介やリピーターも増え、皆様に喜んでいただいております。お客様が増えると、理論や実技の復習も大切だと思っ毎日です。今後も技術の向上と足からの健康を伝えて行きたいと思っます。



コンテナハウスでサロンを

【石川県】中川 ひさえ

今年の6月に自宅の駐車場にコンテナハウスサロン「Contenta」をオープンしました。平日、昼間は社会福祉



法人で働きながら夕方から施術をし、休日は9時から21時で営業しています。いつでも遊びに行きたくなるような場を目指しています。

初めて施術を受けて20年が過ぎました。資格を取るなら開業を目指そうとボディセラピィの資格を取得しました。「環境は変えられないけど、生き方は選べる」という言葉があります。その通りですね。好きな事ややりたい事を我慢せず、思い切って挑戦すると、ワクワクします。チャレンジした後悔よりチャレンジしなかった後悔の方が大きいと言います。挑戦すると新しい出会いがあります。第二の人生に遅い事はないと、さらなる目標に向けて挑戦しています。

心と身体が整うと良いことばかりです。協会の施術の良さが広がりますように。



オンライン・ワンポイントレッスンを活用しよう!



月曜日から金曜日の夜、オンラインでワンポイントレッスンの講座を提供しています。22時から22時30分という、家事が一段落した自分時間です。週ごとのテーマを設定し、手軽に痛みや悩みを改善するレッスンとあって、スタート以来好評です。ご自身が痛みや悩みを抱えている方、セルフセラピーに活かす方、お客様へのフォローに活用する方など、目的はまちまちです。

参加した方からは、「レクチャーとセラピー動画の30分なのにとっても納得できる学びの時間を過ごすことができました」などの嬉しい言葉を数多くいただいています。そこで、レクチャーの写真、動画の画像、最近寄せられた感想文をいくつかご紹介しましょう。

体験談

8月

「心の不安を克服する呼吸」

ノ回より

呼吸の4原則がとても勉強になりました。早速実践しています。ほんの少しでも楽な時間を作ることの大切さを感じました。

心身の不調をその場で改善することを第一にするのではなく、心身の不調をきっかけに、自分自身に意識を向けることに意味があることを痛感しました。そして、楽になる方法を知り、セラピーを積み重ねていくことで、健康の継続につながっていくことが大切なのだと感じたレッスンでした。

体験談

9月

「もの忘れ対策はー!」

ノ回より

毎回とても役立つと思います。フットセラピーと

出会って約20年近く、さまざまなか角度から学んできましたが、ここ数年家庭の事情で現場を離れており、なかなか実践応用ができず

体験談

10月

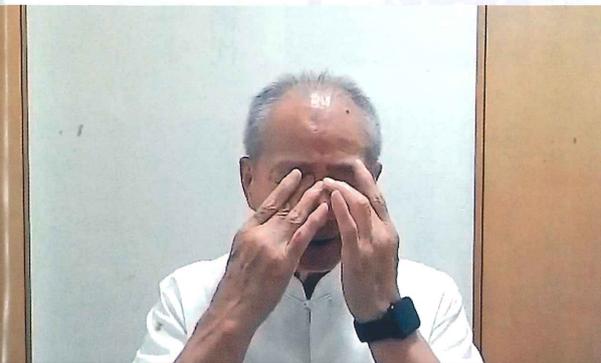
「コロナ禍の肥満対策」

ノ回より

にいます。「コロナ禍にオンラインで、短時間でのポイントで指導していただき、今まで学んできたことが実生活に直接応用出来ています。感動と感謝です。ありがとうございました。」

ついつい食べ過ぎていた私にとって、ベストタイミングでのテーマでしたので、楽しく参加させていただけました。

「食べ過ぎた時のセラピー」や「食べ過ぎないためのセラピー」などに頼りがちですが、この回で教わったのは「瞑想」のレッスンということで、目から鱗でした。瞑想で心を穏



歩きたくても歩けない

- ・病気の為に歩けない
- ・歳で足腰が弱って歩けない
- ・一日中、ベッドで過ごす

1月のスケジュール

1月10日(月)~14日(金)
令和4年を有意義に過ごす瞑想
1月17日(月)~21日(金)
季節に合った身体のメンテナンス法(冬編)
1月24日(月)~28日(金)
冷えとむくみの解消法
1月31日(月)~2月4日(金)
手のこわばりを解消

2月以降の予定は公式ラインにてお知らせいたします。登録がまだの方はこちらのQRコードをスクリーンして登録してください。



やかにすることが大切であることを気づかせていただいた。30分でした。ありがとうございました。

毎回多くの感想文をお寄せいただきます。ありがたいことです。今後も継続して開催してまいります。今後の予定をお知らせいたします。1月は10日(月)より開催いたします。

季節の 会員勉強会レポート

11月6日開催 立冬に向けて……

五行に合わせた「季節の会員勉強会」を、年5回行っています。講座を担当した先生のレポートをお届けします。



立冬のオンライン会員勉強会
沖縄県 伊佐あゆみ

冬はその19番目に当たり、暦の上ではこの日から冬となります。椿やキンセンカが咲き始め、夜の冷え込みがいつそう厳しくなるこの時期、寒

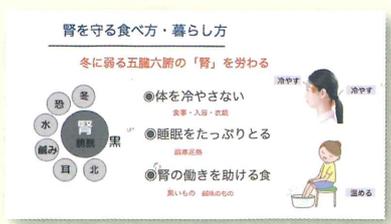
さや冷えが苦手な腎臓が弱りがちなになります。気温に合わせた過ごし方が大切です。
そこで協会は、「立冬に向けて五行を日常生活に活かしましょう」をテーマに、オンライン勉強会を開催することになりました。講師として全国の会員の皆さまと繋がる機会をいただき感謝いたします。

腎は親から受け継いだ「先天の氣」＝生命活動を維持するためのエネルギーを貯蔵しています。骨や歯の生育、脳の健康、髪の成長、老化に深い関わりをもちます。腎の働きが弱ると、老廃物の排出が困難となり、膀胱や生殖器、ホルモン、免疫、骨、耳、脳などのさまざま器官に影響を与えます。睡眠が浅い、足腰が弱る、白髪が増える、全身の浮腫みなどを引き起こします。

そうならないためには、冬に腎をしっかりと補うことが大切です。そこで、次のような生活習慣が最適です。



- 体を冷やさない (食事・入浴・衣類)
- 睡眠をたっぷりとる (頭寒足熱も意識)
- 腎の働きを助ける食 (黒いもの、鹹味)



勉強会では、「腎・膀胱経にアプローチし、気血水の流れをスムーズにするヨガ」「腎を温める丹田呼吸」「フットセラピーで腎・膀胱経を流す」という実践ワークをおこないました。
またぜひ知っておきたい腎・膀胱経に関連する足の5趾や生殖器の反射区のかかとのトラブルについて、健康な体の土台である足のアーチについて、靴の選び方、履き方のポイントについてなどを共有させていただきました。

円心五法は「食物、運動、精神(性)、精神(こころ)、休息(睡眠)」という5つの角度から

私達をサポートする健康法で、健康貯蓄を習慣化できる知恵が詰まっています。
今年から「円心五法アドバイザー」講座が新設されます。ぜひ自分のものとして吸収し、いつまでも若々しく元気に過ごせるよう自分なりの円心五法を実践しましょう。さらにそれを「継続すること」にこそ意義があります。

今後の予定 みんなで作る会員勉強会へ

令和4年の協会は、会員みんなで創り上げていく組織として動き出します。会員勉強会も、トレーナーの先生方と会員の皆さんで企画してまいります。

「五行を日常生活に活かす法」という基本方針は変わりません。どの様な内容にするかは皆さんで企画し創り上げていきます。

次は立春、令和4年2月4日。会員勉強会の開催日程は翌2月5日(土)の予定です。企画に協力していただける方は本部までお申込みください。5名程度でチームを組み、企画運営してまいります。皆様のご参加をお待ちしております。

理事長 本山 健治

当協会では、常に新しいセラピストさんが誕生しています。
そこで、新しく仲間入りされた方々をインタビューとともにご紹介します。

看護師とは違う形で心地よさを提供したい



比嘉 優子
沖縄県

本山…お名前とお住まいを教えてください
比嘉…比嘉 優子と申します。沖縄県沖縄市に住んでおります。

本山…協会との出会いのきっかけは何でしょう。

比嘉…以前よりフットセラピーを学びたいという気持ちがあり、近所で教室を探していました。ただ、コロナ禍ということもあり、すぐには受けられなかったんです。少し待って、コロナの緊急事態が解除してから受講を始めました。なので、最近資格を取りました。

本山…教室はどうやって探されましたか？

比嘉…以前より口コミで「フットセラピーの教室があるよ」と聞いてはいました。たまたま車で通りがかかった時に教室を見かけて、こちらで学ぼうと決めました。

本山…勉強されたセラピーは何ですか？



比嘉…フットセラピーです。

本山…いつ頃受講されましたか？

比嘉…つい最近です。2021年10月の後半に試験を受けて、合格の結果が届いたところでした。セラピストになってホヤホヤです。

本山…セラピーを学ぼうと思われたきっかけは何ですか？

比嘉…私は看護師をしております。急性期病棟で働いていた時、夜勤や日勤で残業が続き、疲れを感じていました。フットセラピーのお店で施術してもらったらとても癒されて、元気になったんです。そこから、「いずれは自分もフットセラピーの資格を取ってみたい」と思うようになったところでした。ようやくその夢がかなったところなんです。

また、患者さんや障害を持つ子供たちに、看護師とは違う形でかかわっていきたいと考えています。治療で痛い思いをしている患者さんや子供たちに、安楽や心地よさを提供できたらと思っていたので、受講したという背景があります。



本山…勉強されてどんないいことがありましたか？

比嘉…自分自身の健康について、未病の段階で管理できますし、自分自身を見つめることに役立っています。そして家族です。父や母に施術すると、「今までこんなに喜んでくれたことはないんじゃないかな？」と思うくらい。甥っ子や姪っ子も含めて、年齢問わず、親族皆に喜ばれています。

本山…今後はどのように活かしていきたいですか？

比嘉…看護師の資格を応用して利用者さんや患者さんを施術してあげたいです。疾患により施術が難しい患者さんもいるんですが、大体皆さん自分から進んで「やってちょうだい」とお願いされます。休憩時間には、同僚の看護師たちにも施術してほしいと頼まれます(笑)。

言葉が発することが出来ない子供たちからも、手をひっぱったり足を触ったりして、非言語コミュニケーションで施術を頼まれます。しかも私の真似をして、子供同士で足を触りあったりしています。そういうのを見ると、やっぱり受講してよかったなと感じます。

比嘉さんインタビュー▼



私たち、資格を取りました!

涙があふれて心身が軽くなった 感動の体験をお客様にも



喜成 恵

石川県

本山…お名前を教えてください
喜成…喜成恵といます。

本山…「喜ぶ」「成」とはとても良いお名前ですね。

喜成…はい、周りに同じ苗字の方がいないのです。私もとても好きな苗字です。

本山…どちらにお住まいですか?

喜成…石川県の金沢に住んでおります。お魚がとてもおいしいところです。他県に住んだことがなく、いつも当たり前のようにおいしい魚を食べております。

本山…お仕事は何をされていますか?

喜成…2021年11月1日、石川県の白山市にサロンをオープンいたしました。

本山…協会との出会いは?

喜成…私自身が体調を崩したときに、兵庫先生のセラピーを受けたのが最初の出会いです。その経験は一言でいうと、体も心も軽くなったということ。自然と涙もあふれ出て、かなり強烈な出会いでした。

本山…どの資格を取りましたか?
喜成…最初は令和2年11月にフットー、そしてハンド、ヘッドと受けました。

本山…サロンをオープンされた理由は?

喜成…最初は自分や家族のためだったのですが、より多くの方に提供したいと思っています。

本山…セラピーを学びたいと思ったきっかけは?

喜成…私はもともと体調が悪く、薬を飲んでいました。けれども兵庫先生の施術を受けたところ、手技と経絡カードのセラピーによってあまりにも心と体が穏やかになったのです。兵庫先生から「あなたもセラピストになれるよ」と言われ、すぐに受講を申し込みました。

本山…セラピーを学んでどんないいことがありましたか?

喜成…自分自身の気持ちを楽しになりました。そして、呼吸を大事にすることが本当に大事だと感じました。

本山…今後どのように活動しますか?

喜成…「グレースサロン ECCC 喜成恵」という名前のサロンをオープンさせました。グレースは神の恩恵、ECCC(エクリュ)は生成り色という意味です。今後は施術の幅を広げ、より多くの人にセラピーを受けてもらいたいです。そして心身ともに穏やかに、やる気をみなぎらせるお手伝いができたらと思っています。



喜成さんインタビュー



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mail:honbu@jfta.netが公式ラインからお願いいたします。

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				
8日	トレーナーミーティング	Zoom	トレーナー	2022年の目標「みんなでつくる協会」について
22日	オンライン新年会	Zoom	会員&トレーナー	みんなで盛り上がりましょう
2月				
5日	会員勉強会	Zoom	会員	立春に合わせて、五行を日常生活に活かし方を学びます
3月				
5日	トレーナーミーティング	Zoom	トレーナー	プロジェクトチームの活動状況を共有しましょう

毎週月曜日から金曜日まで開催している理事長の「ワンポイントレッスン」のスケジュール及びテーマは4ページをご覧ください。

理事長メッセージ

みんなで創る協会

皆さま、あけましておめでとうございます。清々しい新年をお迎えのことと存じます。

今年から「みんなで創る協会」を目指して活動してまいります。例えば、この会報誌の企画から制作までをプロジェクトチームを作り、会員が自ら参加して作り上げていく会報誌にしたいと思っております。

「季節に合わせた会員勉強会」も同様に、会員が学びたいことを中心に作り上げられたら嬉しくないですか。すべての催しを会員全員で作りに上げていく、そのような協会を目指しています。

まずは2月5日に開催する「季節に合わせた会員勉強会」と4月発行の「会報誌(春号)」のプロジェクトチームを作りたいと思っております。

プロジェクトチームに参加して制作に係わりたいと思われている方は、協会の公式ラインに「〇〇チームに参加する」とお送りください。必ずお名前を忘れないでください。

※公式ラインはライングループとは違い、全員に送られることはありません。協会にしか届きませんので安心してお送りください。

理事長 本山 健治

事務局より



事務局
丸山亜紀

会員の皆様、あけましておめでとうございます。

2022年はまだまだ「コロナと共に」の年になりそうですが、ワクチン接種もすすみ、そろそろ活動的に新しく何かを始めたくなってきました。活動の第一歩として、「会員勉強会(ズーム)で学んだことを家族にやってみる!」。家族を心身ともにケアすることをとりあえずの目標に掲げ、一年頑張っていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。



事務局
田倉一枝

新年おめでとうございます。会員の皆さまには良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年はパンフレットも一新されて新鮮で活力あふれる年にと願っております。微力ですが皆様のお役に立てればと張り切ってます。昨年に引き続きよろしくお祈りいたします。

ワンポイントレッスン 開催中!

毎週月曜日～金曜日の22時から30分、セルフセラピーを中心に「痛み」や「悩み」を解決する方法をご紹介します。

開催テーマやZOOMのURLは公式LINEでお知らせしています。お気軽にご参加ください。

LINE登録お願いします!

LINEの公式アカウントに登録しましょう。新しい情報をいち早くお届けします。登録された方に、講座やセミナーで利用できる500円チケットをプレゼントいたします。登録時に必ず「お名前」をお書きください。

【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

NPO法人日本フットセラピスト協会

Japan Foot Therapist Association

東京都葛飾区青戸8-22-7-103

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



企画 : NPO法人日本フットセラピスト協会

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! あなたのセラピー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いたしますので、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