



## ごあいさつ

札幌コンプレックス・セラピースクール「プラーナ」代表の林 俊子と申します。

リフレクソロジーは、病気でない人も病気になってしまった人も、笑顔で楽しい毎日を過ごす為に心を元気にし、どなたにも安心してご利用いただける自然療法です。

いつも元気な人でも、ストレスや不安や過労が重なると、心身のバランスを崩し「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」などで元気がなくなってしまいます。これは、未病といって病気の一手手前、自然治癒力（免疫力）が低下している状態です。自然治癒力があれば、本来少しくらい無理をしても一晩ぐっすり眠ると翌朝には元気を取り戻しているものです。未病で現れるさまざまな症状は身体からのメッセージで「このまま放っておくと本当に病気になってしまいますよ、体を休めてください」と教えてくれているわけです。日頃から身体からのメッセージに耳を傾けて、辛くなる前に身体をリセットしてあげることが大切です。

リフレクソロジーは疲れた身体をやさしく癒し、緊張ほぐし、全身のバランスを整え、身体をリセットしてくれます。実際、リフレクソロジーを受けた後は、身体がすっきりし、心も元気になり、表情も明るくなります。

プラーナは、このすばらしいリフレクソロジーをもっともっと多くの人に知っていただき、喜んでいただく為に、リフレクソロジーの普及に努めております。

本当にリフレクソロジーを必要としている方、たとえば自宅療養中であつたり、寝たきりであつたり、なかなか外に出られない方に、気軽にリフレクソロジーを受けていただけるようになることを願っております。

その為に、医療や福祉の分野へ働きかけ、多くの医療従事者の方々にお会いしお話をさせていただいております。おかげさまで、プラーナでは現在産婦人科クリニック、老人ホーム、個人宅などへの訪問サービスを2004年から継続して行なっております。最近では在宅医療を行なっている先生や、介護事業所などからも出張の依頼が入ってくることもあります。

今後、この訪問リフレクソロジーの需要が広がっていく事を実感しております。

私はリフレクソロジストになって18年目になりますが、リフレクソロジーと出会えたことを心から感謝しております。リフレクソロジーは相手の心身を癒すだけではなく、相手の笑顔で施術者である私たちの心をも癒されるすばらしい仕事だからです。

心癒されるリフレクソロジーは今後ますます必要とされていくでしょう。プラーナでは社会に求められる質の高いリフレクソロジストを育成してまいります。

今、リフレクソロジーに興味をもたれた皆様が近い将来リフレクソロジストになって本当に良かったと思えていただくことが私の願いです。

このすばらしいリフレクソロジーと一緒に普及していきましょう。

## 経験と実績が次の一歩へ

私がリフレクソロジーと出会ったのは1999年。まだリフレクソロジーサロンはなく、リフレクソロジーという言葉も聞きなれない時でした。日本リフレクソロジースクール第一期生としてリフレクソロジーを学び無事試験に合格し卒業を目の前にしたその年の10月、北海道にリフレクソロジーサロン1号店のオープンが決定し、厳しい研修を受けクイーンズウェイ札幌アピア店のオープニングスタッフになることができました。同時にマキ フジタ ヒーリング・スクール札幌校のアシスタントインストラクターを兼任させていただき、翌年7月に札幌校のメインインストラクターに昇格し、2003年10月に退職するまでの4年間で、500名以上の受講生の技術指導をさせていただきました。指導することは、学ぶ事でもあり、今このように独立し、スクールを立ち上げる事ができたのは、マキ フジタ ヒーリング・スクールでのインストラクター経験があったからこそ、そして厳しくご指導いただいたからと心より感謝しております。

当時、リフレクソロジーは癒しブームの火付け役としてたびたびマスコミに取り上げられ、直営サロンも全国各地に広がり、スクールには受講生がどっと押し寄せていました。しかし、卒業生の活躍する場は思うように広がりませんでした。リフレクソジストの活動の場を増やす為には、リフレクソロジーをもっと普及させる必要があると強く感じ、普及活動の為退職し独立致しました。

リフレクソロジーの歴史をたどると、医師、理学療法士、マッサージ師により、世界各国に伝えられてきました。つまり治療効果も期待できるものです。ただし、私たちは治療を目的として行うことができませんが、医療と福祉の分野へリフレクソロジーの普及を強く願い、積極的に活動を始めました。

独立した翌年2004年には北海道大学で開催された統合医療学会の一般演題で「医療と福祉の分野にリフレクソロジーの普及」を発表いたしました。2007年には飛騨高山で開催された日本ホスピス・在宅ケア研究会のセミナーに参加し、その翌日、代替医療を実際に取り入れている岐阜養老町の船戸クリニックを訪問し、船戸先生に直接お話を伺ってきました。その他にもさまざまなセミナーに参加させていただき、多くの医療従事者や関係者に直接お会いし、リフレクソロジーに関心を持っていただいている先生も沢山いらっしゃる事が分かりました。

普及活動の一つとして、一般の方が利用できるリフレクソロジーサロンとして2004年4月から札幌市内の銭湯「北のたまら」（2010年3月迄）で営業開始。同年11月には直営サロン「プラーナ」オープン。サロンはご利用のお客様の90%が近隣の方で、リピーター率が70%以上。「北のたまら」では一店舗平均月200名以上の方にご利用いただきました。

並行して力を入れてきたのが「訪問リフレクソロジー」です。産後のお母様へのリフレクソロジーや自宅療養中の方へのリフレクソロジー、またご年配の方へのリフレクソロジー等、基本的にはサロンに来られない方対象の特別出張です。

健康保険制が変わり、入院治療から自宅療養中心の医療に変わってきました。自宅療養のメリットは日常生活に戻れるということなのですが、そのためには病気治療の他に病気以外の部分、たとえば運動不足による血行不良やうむくみ、ストレスによる食欲不振や不安などを解消してあげることが必要になってきます。そうすることで生活の質（QOL）の向上につながり、少しでも楽しく生活することができます。それが自然治癒力を引き出し、治療の効果も高めます。

最近では、さまざまな相補補完代替療法が医療教育の中で取り入れられてきており、大学等でも癒しや代替医療を取り入れた治療の研究も進められてきています。

更に、ボランティア活動として、2007年から2014年まで市民と共に創るホスピスケアの会主催の「リフレクソロジーミニ教室～癌患者と家族の為にリフレクソロジー～」を担当させていただきました。このミニ教室は資格取得が目的ではないのですが、参加者には好評で「リフレクソロジーをやるようになってから、体調が良くなってきた」と毎回楽しみに参加される方もいらっしゃいました。

プラーナは今後もリフレクソロジーの普及とリフレクソジストの活動の場を広げていくことを目的として活動をしてまいります。

## 求められる訪問リフレクソロジーサービス

1999年4月に札幌にリフレクソロジースクールが誕生し、現在はスクールやサロンが随分増えました。ところがリフレクソロジーは単なる足裏マッサージだと思っている方がとても多く、本来のリフレクソロジーはまだまだ普及されていないのが現状です。

欧米諸国ではすでに、医療や福祉の分野でリフレクソロジストが活躍していますが、それは、初めから代替医療として普及していった為です。日本ではリフレクソロジーは健康な人を対象とした健康法としてのリフレクソロジーサロンがスタートでしたので、リフレクソロジーの普及の経緯がまったく違うのです。

現在、日本全国でリフレクソロジーのサロンがこれほどまで増えてきているにも関わらず医療や福祉の分野ではなかなか普及していかないのは、本来のリフレクソロジーの意味を伝え切れていない、又はリフレクソロジストですら理解していない可能性があるのです。

私の活動の目的でもあります「医療と福祉の分野にリフレクソロジーを普及させる」ためには、本当にリフレクソロジーを必要としている方、つまりサロンに来られない方にリフレクソロジーを受けていただき、リフレクソロジーを知っていただかなければなりませんので、当然こちらから訪問するという形になります。

実際に現在訪問サービスを行なっている、産婦人科の産後サービス、老人ホーム、自宅療養中の方の自宅訪問で、その必要性を強く感じています。

そして、訪問リフレクソロジーができるリフレクソロジストは、リフレクソロジーの技術の研究、健康に関するさまざまな情報収集、病気の知識などが必要となってきますので、ワンランク上のリフレクソロジストでなければなりません。

今後、自宅療養が主流となる日本の医療制度の中で、さまざまな地域資源の活用が不可欠とされており、その中でしっかり認められるリフレクソロジーを普及させるのが私たちリフレクソロジストの役割なのです。

## 積極的にボランティア活動に参加しています

- ① 2007年～2014年、NPO法人市民と共に創るホスピスケアの会の活動の一つとして「患者と家族の為のリフレクソロジーミニ教室」を開催。
- ② 2008年～2013年、がん患者を支援するチャリティーイベント「リレーフォーライフ」に毎年参加。リレー方式で24時間歩き続けるというイベントですので、基本的には歩く、歩く、歩く……なのですが、歩き疲れた参加者にリフレクソロジーを無料で受けていただき、募金箱をおき、全額寄付させていただきました。
- ③ 2011年～現在、老人施設や病院などで、リフレクソロジー無料体験を行っております。ボランティア依頼も徐々に増えてきており、最近は施設でのイベントで、リフレクソロジーを取り入れていただくこともあります。プランナーでリフレクソロジー基礎講座を修了した方にボランティア参加を呼び掛け、無料研修を受けていただいてから参加していただいております。施設にもボランティア参加のリフレクソロジストにも大変喜んでいただいております。
- ④ 2014年1月、札幌市立病院緩和ケアチームのスタッフの皆様へリフレクソロジー講習会をやらせていただき、実践的な講習会はとっても良かったと大変好評でした。
- ⑤ 2016年12月～現在、札幌市内と小樽市内の病院にて、患者家族にハンドケア講習会を行ったり、緩和ケア病棟患者様、小児病棟に入院されている子供たちのママたちへリフレクソロジーをご利用いただいております。

## 資格取得後の活動をサポートいたします

資格はただ取得しただけでは何の役にも立ちません。取得した資格をどのように活かしていくかは、資格を取得したところから活動がスタートします。

### ● 情報提供と進路相談

資格を取ろうと決めた段階で、サロンで働くのか、独立開業するのか、それとも仕事ではなく家族の為に、又はボランティアとして資格を取るのか、資格を取る目的をしっかりと持ってください。そして、目的を達成する為に必要な技術や知識はもちろん、北海道のリフレクソロジー事情を踏まえたうえで、今何が必要なのか、何をしなければならないのか等セラピストとしての心構えや、どこにどのように働きかけるのか等の営業方法などもお伝えしています。

### ● 技術サポート

技術は資格を取ってからがスタートです。プラナーでは卒業後も自習室としてサロンを無料解放（日時指定、予約制）しておりますので、生徒同士での練習が可能です。

更にレベルアップを目指す方には、スキルアップ講座やワンポイントレッスンを行っております。

### ● 更にサポート体制を充実

プラナーでは、需要が高まっていくと思われる訪問リフレクソロジーに力を入れております。サイドビジネスとしてやりたい方、子育て中の方でも、週に数回、自分が動ける時に活動することが可能です。クリニックへ、老人施設へ、個人宅へと訪問先もさまざま、お客様も、一人ひとり違いますので、セラピストとしての質が問われます。訪問リフレクソロジーのノウハウや開業セミナーなども開催しておりますので、技術、知識のスキルアップが可能です。

又、ボランティア活動を考えている方の為に、ボランティア講習会なども開催しております。

今後も皆様の活動の場を広げる為に、関連企業などへ積極的に働きかけていく予定です。

将来的にはホームページ (<http://www.pla-na.jp>) で皆さんの活動なども紹介していきたいと考えております。

### ● リフレクソロジー普及協会設立

2017年1月21日、日本全国で活躍しているリフレクソロジストをつなぐ、リフレクソロジー普及協会を設立致しました。皆様の経験談やご提案などをお聞きしながら、リフレクソロジーの素晴らしさを多くの方に伝えていきたいと思っております。特に個人で活動されている訪問リフレクソロジーの情報交換などができるようになればと期待しております。

フェイスブックにリフレクソロジー普及協会のページを作りました。近況等掲載しておりますのでご覧ください。