

寄稿

エネルギー的なタッチングケア ヒーリングタッチとホリスティックケア

戸田 美紀

ヒーリングタッチ東京代表。HTI 認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー／インストラクター研修生。
2007年、ヒーリングタッチ正規ワークショップを日本で提供開始、普及活動継続中。生活習慣病予防指導士。

「ヒーリングタッチ」とは、手を使って、身体内外に存在するエネルギー体にタッチして行く、健康と癒しのためのエネルギーセラピーです。手技によっては、身体に接触してタッチをしますが、他人に触れられたくない人や、触れるのが困難な皮膚や身体状態の人には、直接触れずに、その部位から数cm離れたエネルギー体に触れるだけで同様の効果が得られます。

ここでは、手を静止させて行うタッチ、エネルギー体の中で、なでるような動作など手を動かして行うタッチの両方を指します。これらのタッチを通じて、ヒーリングタッチは、受け手のエネルギー体にある滞りを取り除き、均一で活性化した状態を促し、受け手の自然治癒力の向上を助けます。臨床や研究結果として、施術後のリラックスや心地よさ、平穏さの増進、活力の増進、不安やストレスの軽減、痛みの軽減などが報告されています。

ホリスティック看護の基準に沿った教え

ヒーリングタッチは、米国の看護師ジャネット・メンゲンが、著名なヒーラーたちから学び、許可を得て取り入れた手技や独自に開発したテクニックをまとめあげたものです。1989年に米国ホリスティック看護師協会(AHNA)において、看護師の継続教育として、そのカリキュラムが確立され、1993年には、同協会の認定資格として、カリキュラムを修了し、課題の審査を経た者への認定ヒーリングタッチ・プラクティショナー資格の授与が開始されました。1996年に、この資格を一般にも授与できるようHTI(ヒーリングタッチ・イン

ターナショナル)が設立され、AHNAより認定機能が移行されました。

以後、HTIは、AHNA認定資格の基準を維持しながら、全世界で誰でも学ぶことができる共通のカリキュラムを提供しています。

ヒーリングタッチにおいて大切なこと

ヒーリングタッチを行うにあたって最も重要なことは、施術者の準備です。そのひとつは、センタリング、グラウンディング、アチューニングからなる施術する直前に行う準備です。

センタリングとは、自身の内側に意識を向け、今の瞬間に集中することです。グラウンディングは、しっかりと地に足をつけ、さらに「宇宙(ユニバース)」とも呼ばれるすべての存在とつながります。無限にある地球と宇宙のエネルギーを活用するためです。アチューニングとは、受け手とつながることですが、ヒーリングタッチでは、施術者が自分と受け手の心(ハート)をつなげてこれを行います。

この直前準備により、受け手がエネルギーを受容しやすい環境をつくり、施術者として効率よくエネルギーが流れていく媒体になることができます。この準備は、ヒーリングタッチを行うのに不可欠であり、各手技の正確な手順より優先して行うべきこととなります。

もうひとつの施術者の準備は、日頃から行うセルフケアです。ヒーリングタッチでは、身体のみならず、心(感情)、考え方や物事に体する姿勢(思考)や精神性、霊性(スピリチュアリティ)、さらに、エネルギー体へのセ

ルフケアを重視しています。エネルギーセラピーを施術者として、自身のエネルギー体を健全な状態に保つことが好ましいからです。

エネルギー体は、身体、感情、思考、精神性、霊性と互いに影響し合っているため、これらの健全性を整えながら、エネルギー体をケアしていくことがより効果的です。すべてを完璧に整えるのではなく、「ケアが必要な部分を知り」、少しずつケアしながら、エネルギー体のバランスを整えていくことが大切です。そうすることで、先の事前準備の状態を保ちやすくなり、また、少しずつ自身を癒していくことにつながります。

ケアを受ける方を、まるごと受け入れ尊重する姿勢が大切

全体的なという意味の「ホリスティック」の語源は、全体性を意味するギリシア語のホロスで、ヘルス(健康)、ヒーリング(癒し)の語源でもあります。癒しとは、人としての全体性(魂を核とした、身体、感情、思考、精神性、霊性)を保っていくことであり、健康とは、ホリスティックに癒された状態を指します。

つまり、ホリスティックケアの目的は、人の全体性の癒しであり、現代医学の目的である病気を治す・治療することとは異なります。また、全体性の癒しのためには、病がそのプロセスで役割を果たすかもしれない、という捉え方をするなど、ホリスティックケアと現代医療の前提には大きな違いがあります。

ホリスティックな考え方では、すべてはつながっており、相互に影響しているため、部分も全体も、身体・心・精神も、自身のエネルギー体と外に広がるエネルギーフィールドも、互いに影響し合っていることとなります。従って、ケアする人とケアを受ける人も異なる責任を伴ってはいますが、影響し合う同等なパートナーであると捉えます。

ホリスティックケアでは、ケアを受ける方を人としてまるごと受け入れ、尊重する姿勢—「傾聴」「タッチ」

「沈黙」「穏やかさ」などを通じて—が大切になってきます。すべてが影響し合うという考えに基づけば、このケアする人のあり方が、相手の理解や自己治癒の発動に影響を与える手助けになり得るからです。また、相手の身体、感情、思考、精神性、霊性、さらに環境が反映する微細なエネルギー体の状態を察知することもこの中に含まれてきます。

つまり、ケアする人は、相手にとっての環境そのものであるため、ホリスティックケアでは、ケアをする人が「癒しの存在」という環境であることが望ましいのです。ヒーリングタッチにおける施術者の準備とは、まさに、この「癒しの存在」の状態への準備なのです。

タッチすること、エネルギー的な繊細さを培うことは、ホリスティックケアを行うひとつの方法でもあるのです。

日本では、まだまだエネルギーセラピーは一般には受け入れられていないですが、医療・看護・介護・福祉等の現場でヒーリングタッチの実践が行われています。

東京・千葉・神奈川では、訪問看護ステーションを通じて、長崎の病院では透析中の患者へ、沖縄の助産院では産後2日以内に母子に対して、ヒーリングタッチが提供されています。

高齢者デイサービス、震災後の被災者や被災者支援者、また、病院の患者や看護師に対して、ボランティアとしてヒーリングタッチを提供している例もあります。

ヒーリングタッチを通じて、ホリスティックなケアを受けられる方が少しずつ増えていけば幸いです。より多くの人々が癒しの存在になれる瞬間を度々持つことができれば、より心地よい医療や社会を築いていくことができると信じています。



訪問看護において
ヒーリングタッチを
提供する看護師/
認定プラクティショナー