



Teaching Self-Help Reflexology to the World

季節性および通年性アレルギーに関するワークショップ

アレルギーは一般的に春に多く見られますが、一年を通して悩まされることもあります。慢性的なアレルギーは、世界中の多くの人々に影響を及ぼしています。食物アレルギーや動物アレルギー、あるいは植物や花粉によるものであっても、アレルギーは深刻な影響をもたらす可能性があります。この厄介で、時に非常に深刻となり得る状態への理解を深めるため、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (World Reflexology Foundation、WRF) は本テーマをオンラインワークショップで取り上げました。

本ワークショップの進行を務めたのは、WRFの会計担当およびボランティア・トレーナーであるティナ・マイヤーです。彼女は冒頭の挨拶で、世界中からの視聴者に歓迎の言葉を述べました。ヒンディー語、日本語、ドイツ語、イタリア語、スペイン語での呼びかけにより、多くの世界中の参加者が迎えられました。続いて、WRFのボランティア・トレーナーおよび理事の紹介が行われるとともに、セルフヘルプ・リフレクソロジー教育を広く普及させるためにWRFがどのように取り組んでいるかについて、説明がありました。WRFは非営利団体であり、その寄付によって実現される目標は多岐にわたりますが、現在特に力を入れている取り組みの一つは、教育記事や動画をさまざまな言語に翻訳し、世界中で理解されるようにすることにあります。



ファシリテーターのティナ・マイヤーが、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (World Reflexology Foundation) の世界的な使命について説明している様子。



アメリカ国内および海外の人々が、両耳のアレルギーポイントを押さえている様子。



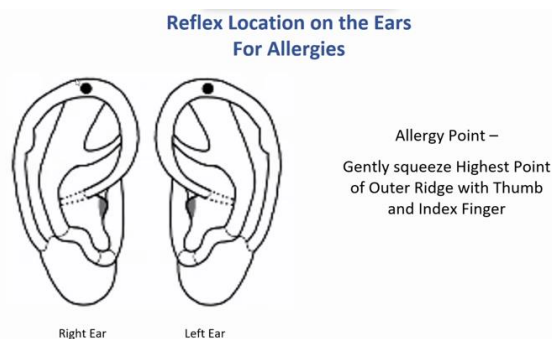
ビル・フロッコがリフレクソロジーおよびプライオリティ / プログレッション・リフレクシングについて説明し、質疑応答を行っている様子。

WRFの会長であるビル・フロッコは、リフレクソロジーおよびプライオリティ/プログレッション・リフレクシングの重要性について説明しました。リフレクソロジーでは、外耳、足、手に人体に似た反射区マップを用い、神経系に働きかけることで、リラクゼーションの促進および痛みの軽減を図ります。プライオリティ/プログレッション・リフレクシングでは、施術の際に特定の順序に従って行います。今回のテーマであるアレルギーについては、最も効果的な結果を得るため、まず耳、次に足、そして最後に手の順で施術を行います。その後、ビルはWRFのカラーチャートを示しながら説明しました。これらのチャートは、足、手、外耳のマップ上において、身体の各部位を対応する色で示したものです。色による対応関係を用いることで、世界中の方々が同じ理解を得ることができません。

WRFの副会長であるステファニー・サボウンチアンが、耳についてのデモンストレーションを担当しました。事前にすべてのオンライン参加者に配布されていたワークブックのマップのページを示しながら、アレルギーの反射ポイントは耳の最上部の先端に位置するということが説明されました。ステファニーは大きなプラスチック製の耳の模型を用い、親指の先端をひだの最も高い部分の下に当て、人差し指を外側の縁の上に置いて、両者をやさしく挟むように圧を加えました。視聴者の方々にも自分の耳で実践するよう促しながら、ステファニーは自身の耳を使ってデモンストレーションを行いました。この反射ポイントにおいては、上部だけでなく下側の部分も重要であると説明しました。両耳を同時に行うことも可能ですが、その際は肩の力を抜くことが大切です。施術中は、肘をテーブルや大きめのクッションに乗せるとよいと勧めました。さらにステファニーは、友人たちと昼食をとっていた際のエピソードを紹介しました。そのうちの一人が、自身にアレルギーのある食べ物を口にしてしまったのです。幸い重篤な反応ではありませんでしたが、無視できない程度の症状が現れたため、ステファニーは彼女のもとへ行き、耳のアレルギーポイントを押さえました。約1分半ほどで、その友人は楽になったと感じたのです。ステファニーは、このような状況が再び起こった場合に備え、自分で行うセルフケアの方法についても説明しました。



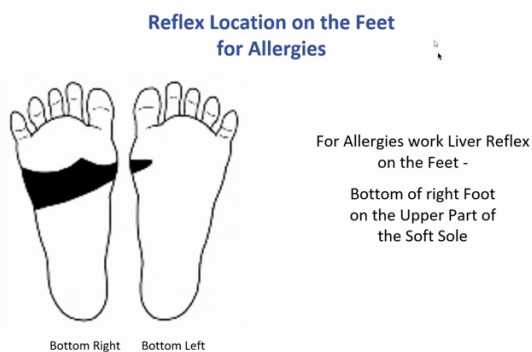
ステファニー・サボウンチアンが、外耳のアレルギーポイントの押さえ方を実演している様子。



外耳におけるアレルギーポイントの位置を示したチャート。

次に、WRFのボランティア・トレーナーであるセージ・グラブラーが、足における施術箇所でのデモンストレーションを行いました。足のスクリーンショット図を用いて、足における肝臓の反射区の位置が示されました。セージは、肝臓は血液をろ過する大きな器官であり、アレルギー反応を引き起こす刺激物を含む血液を浄化する役割を持つと説明しました。また、肝臓はこれらの毒素を分解する働きがあることにも触れました。プラスチック製の足の模型を使って実演を行いながら、肝臓は主に体の右側に位置していることから、右足から始めました。足の内側の縁、すなわち母趾球のすぐ下にあたる柔らかい足底部分から始め、皮膚の上をやさしくなぞるように動かすよう指示がありました。セージは、押してみても痛みを感じる箇所があった場合には、その部分への圧を弱め、痛みが和らぐまでやさしく続けることが推奨されると説明しました。足底の柔らかい部分を通して外側の縁へと進む際には、「サムウォーク（親指歩行）」の手技、または小さな円を描くようなタッチで施術することができます。

左足においては、肝臓の反射区は足底の母趾球の下、土踏まず付近の限られた範囲にのみ存在し、数インチ程度の範囲にとどまります。視聴者の方々にも自分の足で実践するよう促しながら、セージはプラスチック製の右足模型を用いてガイド付きで実演を続け、最後に左足で締めくくりました。



主に右足における肝臓の反射区の位置を示したチャート。



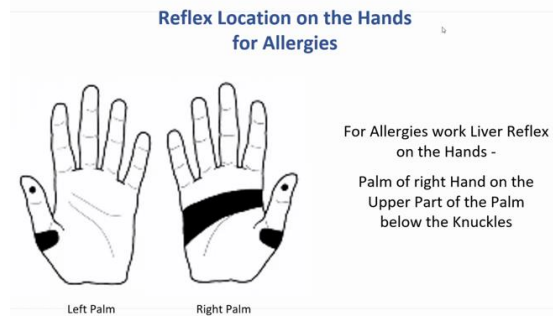
シエレル・“セージ”・グラブラーが、主に右足における肝臓の反射区の施術方法を実演している様子。

WRFの理事であるポール・ハーヴィーが、手における肝臓の反射区の施術箇所について紹介しました。足の場合と同様に、肝臓の反射区は左手よりも右手に多く見られます。右手の手のひらにおいては、指の付け根の下から手の縁に沿ってカーブするような位置にあり、ポールはその施術箇所を示しました。施術は、手のひらを横方向に動かしても、上下

に動かしてもよく、反射区全体をカバーすることが重要であると説明しました。また、参加者とともに実践しながら、円を描くような動きや上方向への動きで行う方法を提案し、圧をかけた際に痛みを感じる部分があれば、その箇所に留まって施術を続けるよう勧めました。



ポール・ハーヴィーが、主に右手における肝臓の反射区の施術方法を
実演している様子。



主に右手における肝臓の反射区の
位置を示したチャート。

ステファニーにより、耳・足・手におけるアレルギーおよび肝臓の反射区について、3つの部位すべてを対象とした簡単な復習が行われました。日々継続して施術を行うことの重要性が強調され、可能であれば必要に応じて1日に複数回行うことが望ましいと述べられました。また、時間が許す限り、ゆっくりと、かつ長めに行う方がより効果的であると説明されました。さらに、禁忌についても言及がありました。施術部位に開放創がある場合や、強い不快感を伴う場合には、その部位への施術は避けるべきとされています。プライオリティ・リフレクシングに従うことで最も良い結果が得られる可能性はあるものの、3つのマップのいずれを用いても十分に効果が期待できると説明されました。



ステファニー・サボウンチアンが、耳のアレルギーポイントおよび
主に右足と右手における肝臓の反射区について復習している様子。

世界中の人々により良い健康をもたらすことが、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションの目標です。セルフヘルプ・リフレクソロジーには、いかなる障壁もありません。本稿のようなオンラインワークショップ、ワークショップ動画、およびワークショップ記事はすべて無料で提供されており、当団体のウェブサイト

www.worldreflexologyfoundation.orgにてご覧いただけます。また、無料のニュースレターにご登録いただけるページもご用意しています。

本団体は、すべてボランティアによって運営されています。WRFは、その活動の普及および発展のための資金を、寄付および助成金に依存しています。寄付は当団体のウェブサイトにて受け付けているほか、郵送でも受け付けております（送付先：P.O. Box 821, La Verne, CA 91750）。

これらの無料のセルフヘルプ・リフレクソロジー教育プログラムについて、ぜひ周囲の方々にもお知らせください。次回のWRF無料オンライン・セルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップには、ご家族、ご友人、ご近所の方々、そして同僚の皆さまをお誘いいたしますようお願いいたします。

著作権 © 2025 World Reflexology Foundation Eメール：

info@worldreflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

本記事は、内容の追加や変更を行わず、かつ本末尾の出典表記を含めた完全な形で使用する
場合に限り、転載が可能です。本記事を金銭的対価を目的として

転載することはできません。