



Teaching Self-Help Reflexology to the World

目と耳のセルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップ

「あなたの目となり耳となりましょう」という表現を耳にしたことはありますか。本ワークショップは、まさにその“目と耳”に焦点を当てた内容でした。ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) による本ワークショップでは、目や耳に関する不調に対して、セルフヘルプ・セルフケア・リフレクソロジーの手技を自身にどのように行うことができるかについて、参加者に紹介が行われました。

この職業訓練を目的としないオンラインワークショップの進行を務めたのは、WRFの連絡担当書記であるキャシー・レイノルズでした。キャシーは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションが、できる限り多くの人々に無料のセルフヘルプ・セルフケア・リフレクソロジーを届けることを目的とした非営利団体であることを説明しました。その活動は、専門的な訓練を受けたリフレクソロジストによる段階的な指導を通じて行われており、記事、動画、対面およびオンラインのワークショップなどを通して提供されています。



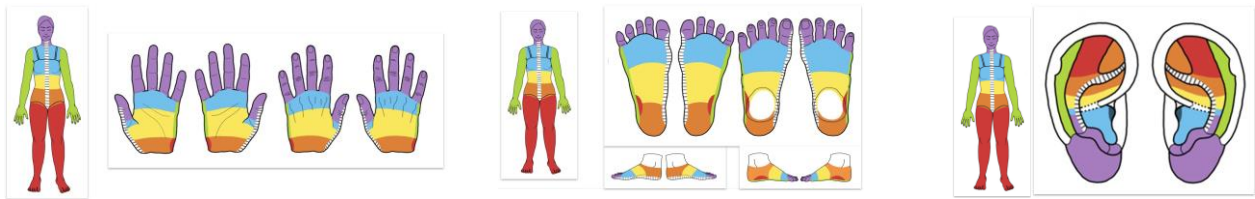
キャシー：ワールド・
リフレクソロジー・ファウンデーション
の使命の紹介



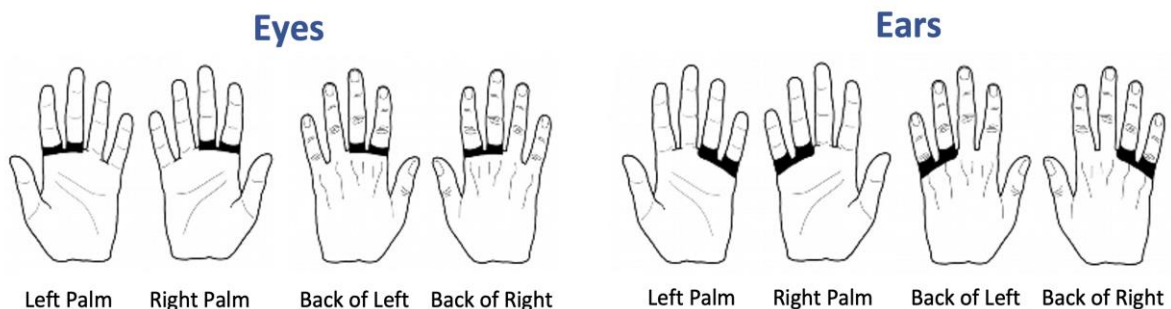
ビル：リフレクソロジー、リフレクソロ
ジー・チャート、優先的
リフレクソロジーおよび施術の
進め方の説明

WRF会長のビル・フロッコは、目および耳への施術に関する中国でのリフレクソロジー研究について紹介し、それらが良好な結果を示していることを説明しました。経験豊富なリフレクソロジストにとっては驚くことではありませんが、リフレクソロジーに初めて触れる人々にとっては、まさに“目を開かされる”ような内容であると述べました。

(もちろん、ここには言葉遊びも含まれています。)ビルは、セルフケアは予防的な目的で役立ち、セルフヘルプは現在抱えている健康上の問題や不調に対して活用できることを説明しました。さらに、WRFの色分けされたカラーチャートを示し、人の身体を表したマップ上の各色が、足・手・外耳に存在する対応する身体部位と一致していることを解説しました。続いてビルは、WRFワークブックの「Priority Reflexing (優先的リフレクソロジー)」のページを紹介しました。これは、目や耳に対して施術を行う際に、最も迅速な不調緩和を得るため、足・手・外耳のどこを第1優先として施術すべきかを示したものです。さらに「Progression Reflexing (施術の進め方)」についても説明し、最も効果的な結果を得るために、第2、第3としてどこを施術すべきかを示す考え方であることが紹介されました。



WRF理事のポール・ハーヴィーは、優先的リフレクソロジーにおける第1優先部位である手から実技セッションを開始しました。外側頭部の解剖学的構造を参照しながら、耳は頭部の外側に位置していることが説明され、それに対応して、手における耳の反射ポイントは、小指から薬指にかけての外側領域、指と手の接合部にある関節のすぐ下に位置していることが示されました。また、中指および人差し指側へ移動した、同じく関節のすぐ下には、目の反射ポイントが位置していることも説明されました。位置を示した後、ポールは施術手技の実演を行いました。指と手のひらの境目にあるしわ部分において、まず外側の領域(耳の反射区)から始め、反対側の親指を用いて上方向へ滑らせるような動きで施術を行いました。同じ動きを用いながら、参加者にも自身の手で施術を行うよう促しました。さらにそのまま範囲を横方向へ移動し、次の二本の指に対応する目の反射区まで施術を続けました。



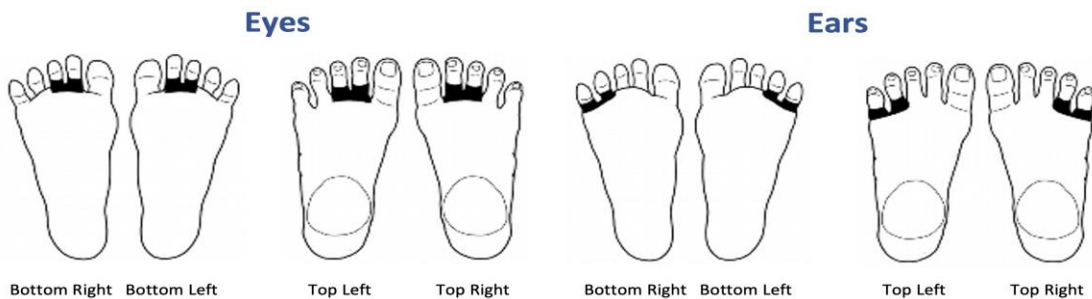


ポール：手における耳の反射区の実演



ポール：手における目の反射区の実演

WRFのボランティア・トレーナーであるローリー・ハンナは、まず、自身の手の第4指および第5指にある反射ポイントへ施術を行うことで、飛行機の降下時に生じる耳の気圧による不快感が緩和されたという体験談を簡単に紹介しました。続いてローリーは、目および耳の反射区を施術する際に、第2優先として足への施術を行うこと、そしてその施術方法が手の場合と非常によく似ていることを説明しました。解剖学的な位置関係に関連づけながら、目は脊椎により近く、耳はより外側に位置していることが説明されました。足における脊椎の反射区は、母趾側に沿って足の長さ方向に位置しているため、目の反射区は第2趾および第3趾の母趾寄りにあり、一方で耳の反射区は、第4趾および第5趾（小趾）の外側寄りに位置していることが示されました。ローリーは、足趾と足の接合部にある隆起のすぐ上が施術部位であることを実演しました。足を膝の上に乗せることができる場合や、クッションで支えることができる場合には、指または親指を用いて、その部位にやさしく圧を加えながら施術を行う方法が紹介されました。施術はゆっくりと行い、圧痛のある部位を見つけながら、目、耳、あるいは両方の反射ポイント全体をカバーするように施術を続けることが勧められました。また、可能であれば最大限の効果を得るために両足を施術することも推奨されました。

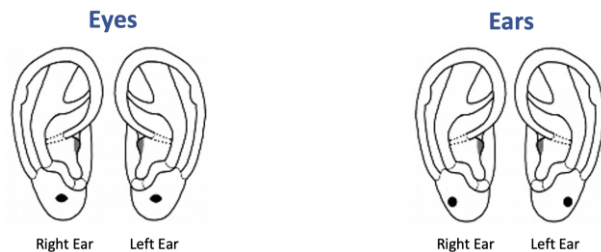


ローリー：足における目の反射区の実演



ローリー：足における耳の反射区の実演

WRFのボランティア・トレーナーであるヴィクター・アーチュレタは、目および耳の反射ポイントが耳のどこに位置しているかを参加者に示しました。まず目の反射ポイントについて、ヴィクターは耳たぶに架空の「ハッシュタグ」のような格子を思い描き、その中央部分に目の反射ポイントが位置していることを説明しました。手や足とは異なり、耳の反射ポイントは、人差し指の先端を耳の前側に、親指の先端を耳の後ろ側に当て、やさしく圧をかける方法で施術を行うことが説明されました。圧をかける時間は数分間、あるいは時間が許す場合にはさらに長く行うことが可能であると紹介されました。ヴィクターは耳の反射ポイントについて、圧をかける位置を外側へ移動し、同じ格子上の耳たぶ外縁部に耳の反射ポイントが存在することを示しました。さらに、肘をテーブルに置き、呼吸とリラクゼーションを意識しながら、「押して離す」手技や円を描く手技を実演しました。



ヴィクター：耳における目の
反射区の実演



ヴィクター：耳における耳の
反射区の実演



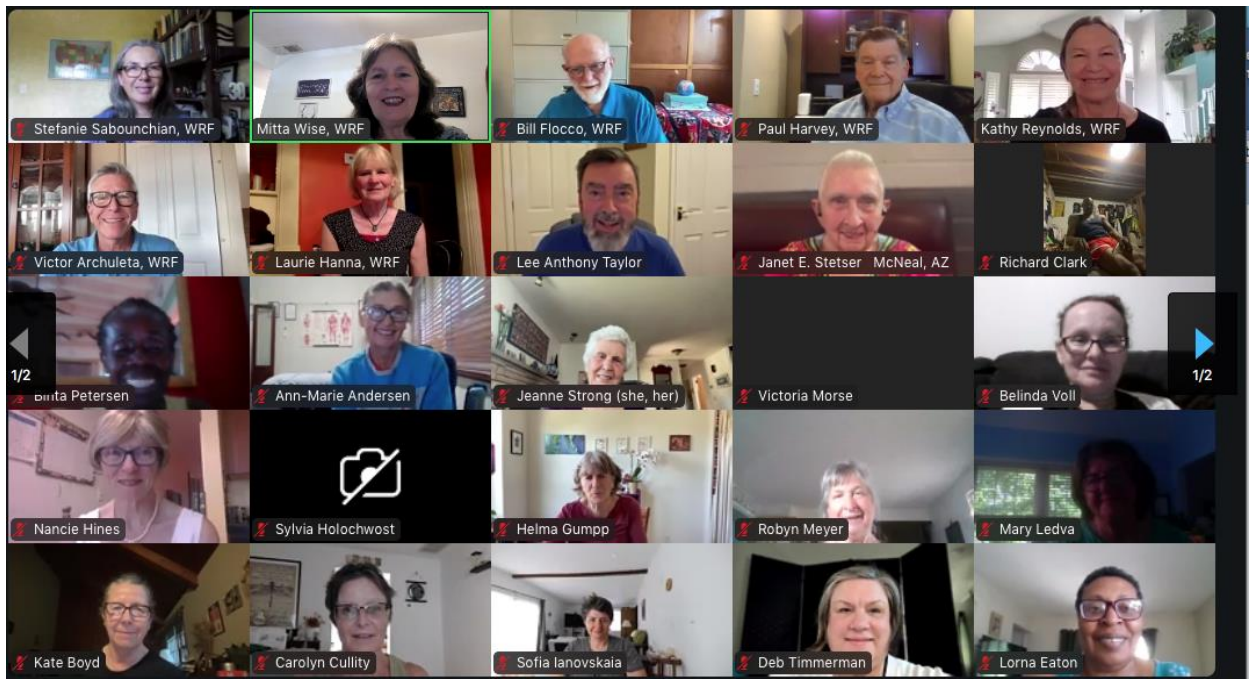
ヴィクター：耳たぶに
おける目の反射区への
圧のかけ方の実演



ヴィクター：両耳への
同時施術の実演



ヴィクター：耳たぶに
おける耳の反射区への
圧のかけ方の実演



キャシー：手における
目の反射区の復習



キャシー：足における
耳の反射区の復習



キャシー：耳における
目の反射区の復習



全米各地および海外からの
参加者



ポール：指の付け根に
おける目および耳の
反射区の実演

本団体は、

完全にボランティアによって運営されています。WRFは、その普及活動および発展のための資金を、寄付および助成金によってまかっています。寄付は当団体のウェブサイトから受け付けているほか、P.O. Box 821, La Verne, CA 91750 宛てに郵送にて行うことも可能です。

※ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、501(c)(3)に該当する非営利団体であり、リフレクソロジーの職業的側面の推進を目的としていません。

WRFは、その使命に基づき、世界中の人々の健康増進を目的とした人道的プロジェクトとして活動しています。

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。