



Teaching Self-Help Reflexology to the World

首の痛みはつらいもの！ —首の問題に対するセルフヘルプ・リフレクソロジーワークショップ報告—

「首の痛みは本当に厄介！」—よく使われる表現ですが、これはあらゆる年代の多くの人々にとって、まさに現実でもあります。首の痛みは首だけにとどまらず、さまざまな不調を引き起こすことがあります。もし薬に頼らず、自分自身でこのような痛みを和らげる方法があるとしたら、試してみたいと思いませんか。それが、10月23日に開催されたワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) のオンラインワークショップのテーマでした。この職業訓練を目的としない無料オンラインワークショップでは、首の問題に対して、セルフヘルプ・リフレクソロジーを用いて自身にどこをどのように施術すべきかに焦点が当てられました。WRFのボランティア・トレーナーは、優先的リフレクソロジー (Priority Reflexing) を紹介しながら、耳、足、手のどの部位を、どのように、そしてどの順序で施術するかについて、実演および視覚的な説明を交えながら指導を行いました。

ワークショップは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) の会長であるビル・フロッコによって進められ、まず「優先的リフレクソロジー (Priority Reflexology)」と呼ばれる考え方についての導入が行われました。ビルは、何十年にもわたり、足・手・耳を施術する順序が、特に身体に痛みがある場合に、より迅速な結果を得るうえで大きな影響を与えることが示されてきたのであれば、身体のさまざまな部位に対して施術を行う際に、優先的リフレクソロジーの順序を学ぶことは理にかなっており、非常に有効な手段となり得ると説明しました。

実技デモンストレーションが始まる前に、WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるサラ・シャメイデスが、WRFのカラーチャートを用いて身体の各領域について説明し、人間の身体に対応する各部位の概要を紹介しました。



ヴィクター：首の反射区の位置の見つけ方の実演



Right Ear Left Ear

首の反射区の位置 (耳)



肘を机またはテーブルに置きながら、両耳に圧をかける方法

ボランティア・トレーナーのヴィクター・アーチュレタは、優先的施術の手順の最初として、外耳における施術部位について参加者に指導を行いました。ヴィクターはプラスチック製の耳の模型を用いて、首の反射区の位置を示しました。人差し指を用い、耳たぶからくぼみに沿って上へ移動し、「隆起部」を越えて、そのすぐ上のリッジ部分へ至

る位置を実演しました。この位置において、ヴィクターは人差し指をリッジ上の首の反射区に当て、親指を耳の後ろ側に添えて支える方法を示しました。また、可能であれば両耳を同時に施術し、施術中は肘を机やテーブルに置くことで、腕や肩の緊張を和らげることができることを説明しました。続いてヴィクターは、自身の耳を用いてこの手技を実演し、参加者にも実際に試してみるよう勧めました。参加者は、目をやさしく閉じ、この反射区に圧を保ちながら数分間静かな時間を過ごすよう促されました。それは非常に印象的な体験となり、ヴィクターは、この施術を3分間行うだけでも深いリラクゼーションが得られる一方で、時間が許す場合には5分、10分、あるいはそれ以上行うことも可能であると説明しました。



イヴォンヌ： 反射区への
施術前に足を
リラックスさせる様子



Bottom Right Bottom Left Top Left Top Right
首の反射区の位置 (足)



母趾下半分における
首の反射区への施術

続いて登場したボランティア・トレーナーのイヴォンヌ・エヴァンスは、足における施術について実演を行いました。イヴォンヌは、首の反射区は足に最も近い側の足趾の下半分に位置しており、特に母趾への施術を重視することを説明しました。また、母趾に施術を行う際に最良の結果を得るためには、前後を含むあらゆる側面を施術することが重要であると補足しました。この実演では、まずプラスチック製の足の模型を用い、自身の足を最も快適かつ効果的に施術できるように配置するさまざまな方法を紹介しました。反対側の膝の上に足を乗せることで、施術を行いやすい高さに調整することができ、必要に応じてクッションを用いることで、より楽な姿勢や高い位置での施術が可能であることが説明されました。続いてイヴォンヌは、さまざまな施術手技を紹介しました。まず、やさしい圧を加えながら反射区を横断するように動かす「インチワーム」の手技を示し、その後、「プレス・アンド・ホールド」および圧痛のある部位に対するやさしい円運動による施術方法を実演しました。また、首に不調がある場合には、その不調と同じ側に対応する足から施術を始め、その後反対側の足へ移ること、そしてゆっくりと、頻繁に施術を行うことが勧められました。



ポール： 青色のマーキングによる
首の反射区的位置の実演



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right
首の反射区的位置 (手)



さまざまな反射区触診
手技の実演

WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるポール・ハーヴィーは、優先的リフレクソロジーにおける最後の施術部位である手について指導を行いました。ポールは、足と同様に、すべての指の付け根に首の反射区が存在するものの、特に親指が最も効果的であると説明しました。ポールは、親指の関節基部のすぐ上にある反射区を青色のテープで示しながら、親指の首の反射区に施術を行う際の手の保持方法について詳しく解説しました。この部位を刺激する方法にはいくつかの手技があり、イヴォンヌと同様に、ポールも複数の方法を実演しました。施術は上下方向だけでなく、部位全体を囲むように行われ、首の構造が親指と同様に立体的であることを参加者に改めて説明しました。また、両手に施術を行うことで、より大きな不調緩和につながることも、そして手は施術しやすい部位であるため、非常に実践しやすい選択肢であることも強調されました。



ビル：優先的リフレクソロジー (Priority Reflexing) の解説および質疑応答



キャシー：首の反射区への施術方法および施術部位の復習
第1：耳 第2：足 第3：手



サラ：リフレクソロジー、注意事項、および水分補給の重要性についての説明

質疑応答に入る前に、WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるキャシー・レイノルズが、それまでの実演内容について簡単な復習を行いました。実演された優先的施術の流れは推奨されるものではあるものの、施術可能な部位が一箇所しかない場合や、時間の都合で全体の手順を行えない場合には、必ずしもすべてを行う必要はないことが説明されました。キャシーは、可能であれば長めの時間をかけ、頻繁に施術を行うこと、そして意識を向けながらゆっくりと施術を行うことの重要性を改めて強調しました。また、禁忌事項についても確認が行われ、リフレクソロジー施術後の水分補給の重要性についても勧められました。



米国各州および世界各国から参加した 80名を超える参加者

最後に、これらの職業訓練を目的としないワークショップは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) によって無料で提供されており、その活動はすべて寄付およびボランティアによって支えられていることが説明されました。WRFは、世界中の何百万もの人々に働きかけ、より良い健康を広めることを目標とする非営利団体です。WRFは、その普及活動を支えるため、口コミ、寄付、および助成金による支援に依存しています。ご寄付、ニュースレターへのご登録、またはワークショップのお

知らせの受信をご希望の方は、www.worldreflexologyfoundation.org をご覧ください。
ぜひご家族、ご友人、ご近所の方々、そして同僚の皆さまにもお知らせください。

著作権 © 2023 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
用する場合には限り 転載が可能です 本記事を全銭的対価を目的として