



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## セルフヘルプ・リフレクソロジー — 女性の健康に関する諸問題 — 月経前症候群 / 月経 / 更年期障害

驚くべきことに、月経のある女性の75%が何らかの形で月経前症候群（PMS）を経験しており、また更年期にある女性の85%が、さまざまな種類および程度の症状を経験していると報告されています。こうした割合を踏まえ、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション（WRF）は、女性の健康に関する問題を対象としたセルフヘルプ・リフレクソロジーのオンラインワークショップを2022年10月に開催しました。これまでのワークショップと同様に、この職業訓練を目的としないワークショップは無料で開催され、WRFのボランティア・トレーナーにより実施されました。本ワークショップでは、参加者が実際に手を動かしながら学べるデモンストレーションが行われ、迅速な不調緩和を促すために、足、耳、手において優先的に施術すべき反射区に焦点が当てられました。

今回のワークショップは、ボランティア・トレーナーのティナ・マイヤーによる自己紹介およびリフレクソロジーの基礎的なチュートリアルをもって開始されました。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・フロッコは、この非営利団体の沿革と、セルフヘルプ・リフレクソロジーを通じて世界中のすべての人々にリフレクソロジーの健康的な恩恵を届けるという使命について、簡単な説明を行いました。これらのワークショップは、パンデミック以前は対面形式で実施されていましたが、現在はオンラインに移行され、引き続き無料で開催されています。本ワークショップに先立ち、女性の健康に関する問題に対処するための優先的な反射ポイントを示したWRFのリフレクソロジー・チャートが参加者全員に電子メールで送付されました。



ティナ・マイヤー：足・手・耳のリフレクソロジーを解説するボランティア・トレーナー



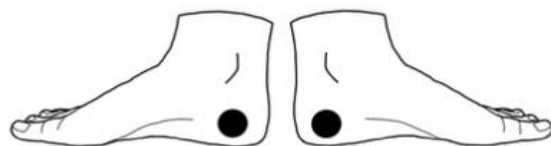
ビル・フロッコ：ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション（WRF）について、また優先的反射区および施術の進め方について説明



米国および世界各国からの参加者

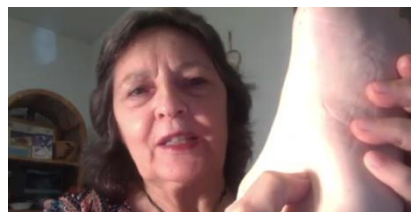
最初に優先的な施術部位として示されたのは足であり、ボランティア・トレーナーのミッタ・ワイズによって実演が行われました。子宮の反射区は、内くるぶし（内果）のすぐ下、足首の内側に位置することが示されました。ミッタは、サムロールの手技を用いてこの部位全体に施術を行い、圧痛を感じる場合には圧を弱め、やさしく施術するよう説明しました。この反射区は、症状がある場合には圧痛を伴いやすく、非常に敏感になることがあります。さらにミッタは、より広い範囲にわたって施術すること、両足に対

して施術を行うこと、そして施術時間を長めに取ることで、より大きな不調緩和が期待できることを説明しました。



Inner Right Inner Left

子宮に関する問題：足（第1）



ミッタ・ワイズ：子宮の反射区

優先的な施術部位として、次に耳が取り上げられ、ボランティア・トレーナーのキャシー・レイノルズが指導を行いました。キャシーは、耳における子宮の反射区が三角窩（トライアングル・バレー）に位置することを示し、人差し指の先端を用いて顔側へ向かって動かすことで、その反射区をカバーできることを実演しました。両耳を同時に施術することが推奨され、可能であれば、圧をかけている間は肘をテーブルに置くよう実演を交えて説明されました。圧をかける時間は、無理のない範囲で長く、リラックスした深い呼吸を行いながら続けることが望ましいとされています。耳における施術に続き、マスター・エンドクリン（内分泌系）ポイントが示され、更年期にみられるほてりや寝汗といった症状の原因となるホルモン分泌のバランスを整えるのに役立つことが説明されました。この重要なポイントは、耳珠（トラガス）のすぐ下にある溝に位置しています。キャシーは、今回も人差し指の先端を用いるものの、より弱い圧で、この溝に指先を軽く当ててやさしく圧をかける方法を示し、両耳を用いて、可能な範囲で長く圧をかけるよう指導しました。



Right Ear Left Ear

子宮に関する問題：  
耳（第2）

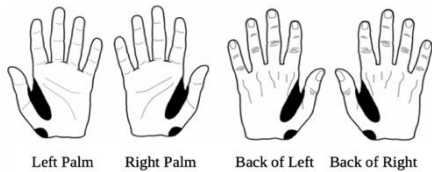


キャシー・レイノルズ：  
子宮の反射区



サラ・シャメイデス：  
マスター・エンドクリン  
（内分泌系）ポイント

優先的な施術の流れについて、最後に取り上げられたのは手でしたが、その重要性は他と同様に高いものです。ボランティア・トレーナーのローリー・ハンナは、片方の手でもう一方の手を包み込むように圧をかけながら、親指の下から手首にかけて施術を行う位置を示し、この部位全体に注意を払って施術することの重要性を実演しました。この子宮の反射区は、両手に存在します。ローリーは、この部位は日常の動作によって過度に使われやすく、施術を行うことで心地よさを感じやすい箇所であることを説明しました。最後のポイントは、親指と人差し指の間にある水かき状のふくらみ（筋肉質の部位）に位置しています。ローリーは、親指を外側に、人差し指を手のひら側に当てる「クランプ」法を用い、この状態を少なくとも5分以上圧をかけることを推奨しました。これは腹部の緊張の緩和に役立つ可能性があるため、妊娠中の方にとっては禁忌となる場合があることも説明されました。



子宮に関する問題：手（第3）



ローリー・ハンナ：  
子宮の反射区



ローリー・ハンナ：  
ビッグ・ウェブ（親指と  
人差し指の間の部位）

ワークショップは、ボランティア・トレーナーのサラ・シャメイデスによる、取り上げられた優先的な反射ポイント全体の簡単な復習と、その後の質疑応答をもって締めくくられました。可能であれば、より長い時間をかけて、1日に複数回施術を行うことが推奨されました。また、リフレクソロジーの施術後には水分補給を行うことも勧められました。

WRFの使命は、リフレクソロジーの健康的な恩恵を通して世界中のすべての人を支援することであり、安全に実施できる状況においては対面形式で、またオンラインにおいても、引き続き無料のセルフヘルプ・ワークショップを提供しています。WRFは、その活動をすべて一般の方々からの寄付およびボランティアの支援によって成り立っています。WRFへのご寄付にご関心のある方は [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) をご覧ください。

\*ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション（WRF）は、リフレクソロジーの職業的側面の推進を目的としない非営利団体です。WRFは、その使命に基づき、世界中の人々の福祉向上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 © 2022 World Reflexology Foundation  
Eメール：[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)  
[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://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。