

こころを調える
禅のオイルセラピーAtsu
基礎セミナー

AtsuStudio Japan

2023年版 無断転載・転用・複製・販売



講師 せきぐちともこ

1969年生まれ

2000年にリフレクソロジスト、ロミロミセラピストに。

プロ育成の講師として、セラピストのプロマインド、接客、技術指導を20年間行う。自宅サロン開業講座の先駆けとして全国で講師活動を行い、現在はオリジナルメソッドのジャパニーズオイルセラピーAtsu®の普及を日本、海外でも活動中。

2022年9月『Atsu式スタンス理論』DVD

2023年7月『禅のオイルセラピーAtsu』DVD

BABジャパンより発売中



本日のテーマ

- 1・現代人が求めるリラクゼーションセラピーの役割
- 2・こころと身体がバラバラになると起きること
- 3・リラックスを早める手技の工夫
- 4・安心されるセラピストになるために～心構えと日々の訓練法

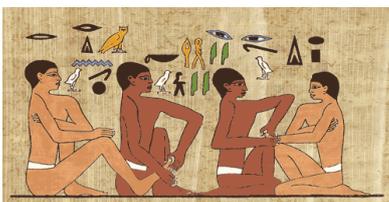
3

手法や道具がそれぞれに違う世界のマッサージ
いずれも身体の再生能力に働きかけ
自然治癒力を促します

時代

風土

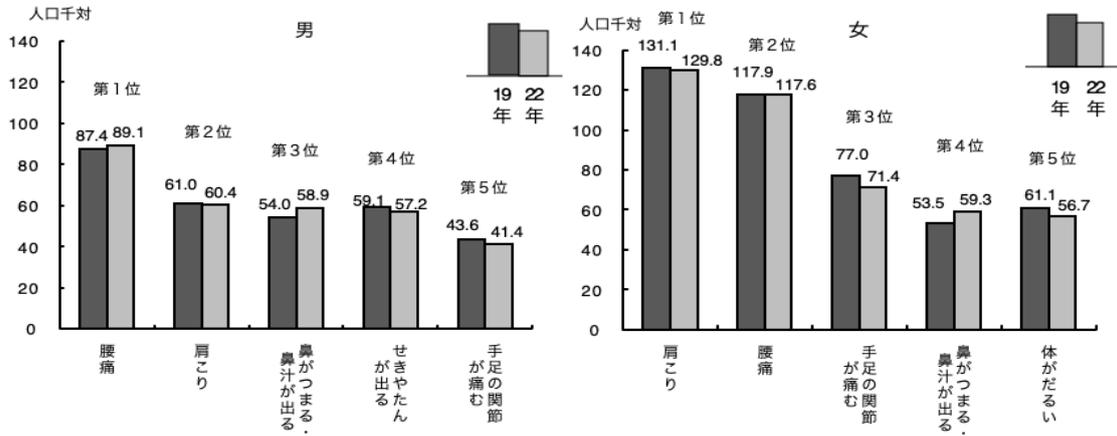
人



4

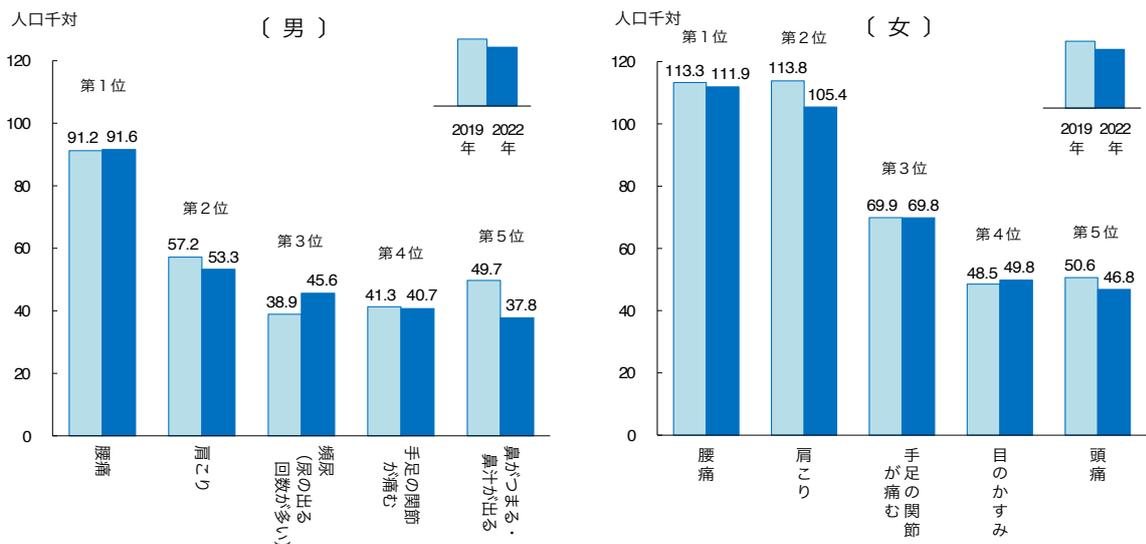


現代人が求める リラクゼーションセラピーは？



注：有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。

2010年度（平成22年）国民生活基礎調査 性別にみた有訴者率の上位5症状



注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。

2022年度（令和4年）国民生活基礎調査 性別にみた有訴者率の上位5症状



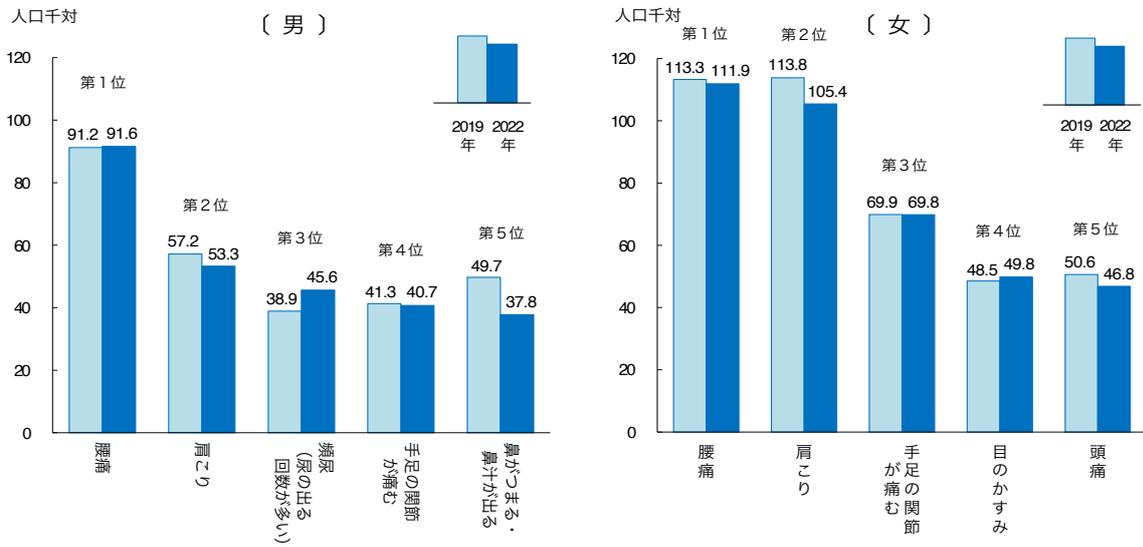
頻尿を引き起こす原因

- 過活動膀胱（昼間頻尿・夜間頻尿・尿意切迫感・切迫性尿疾患）
- 前立腺肥大
- 心因性頻尿（精神不安、ストレス、トラウマ）
- 膀胱炎（疲れ、免疫力低下、妊娠・出産時…頻尿・痛み、尿の変化）
- 糖尿病（喉の渇きでの水分摂取過多、血糖値の問題…頻尿）
- 子宮筋腫（良性腫瘍が周囲の臓器に影響…頻尿、生理痛、経血増加）
- 骨盤臓器脱（膣の違和感、頻尿、尿漏れ、骨盤底筋の機能低下）



頻尿の原因になる生活習慣や状況

- 水分の摂り過ぎ（利尿作用の高いものを摂り過ぎない）
- 体温の低下（首とつく場所を冷やさない、腹巻を使う）
- 血糖値コントロール（欠食時間を長くしない・糖質の過剰摂取・栄養バランスの良い食事）
- 緊張状態（不安に意識を向けすぎない、心身のリラックス）
- 加齢に伴う機能の低下（姿勢・骨盤底筋を鍛える運動を入れる）



注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。
2022年度（令和4年）国民生活基礎調査 性別にみた有訴者率の上位5症状



表14 性別にみた健康意識の構成割合（6歳以上）

(単位：%)

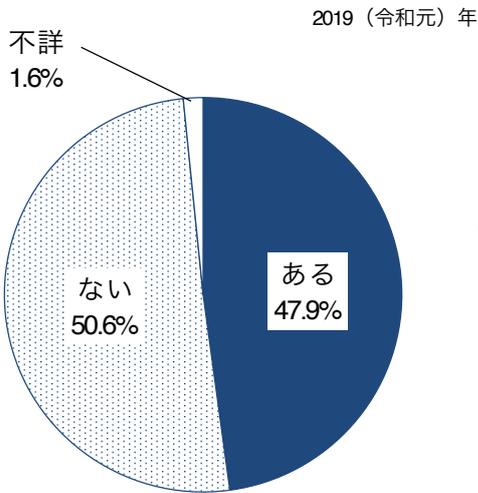
2019（令和元）年

性	総数	健康と思っている			あまりよくない	よくない	不詳	
		よい	まあよい	ふつう				
総数	100.0	86.1	21.1	18.5	46.5	10.9	1.7	1.2
男	100.0	87.2	22.6	18.5	46.0	9.9	1.7	1.2
女	100.0	85.1	19.7	18.4	46.9	11.9	1.7	1.3

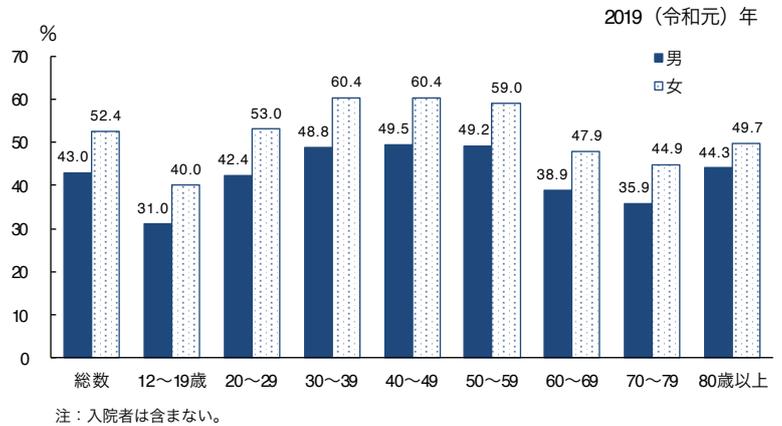
注：入院者は含まない。



悩みやストレスの有無別構成割合（12歳以上）



注：入院者は含まない。



注：入院者は含まない。



心と身体の負のスパイラル

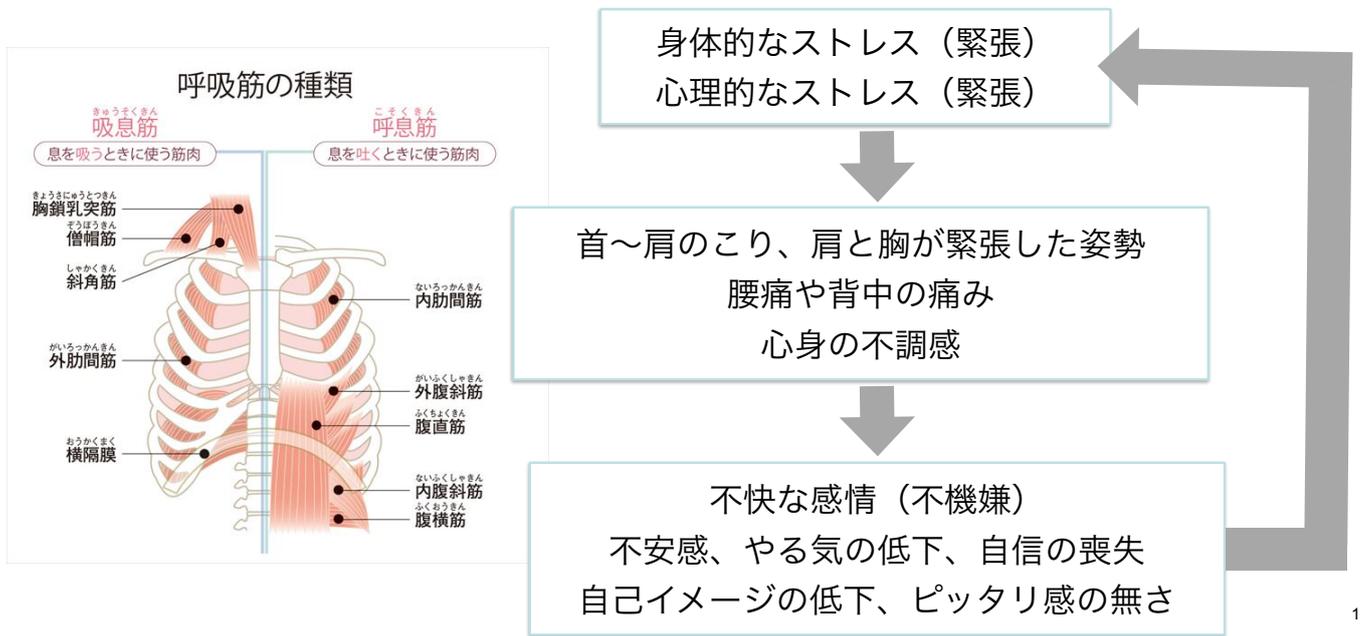


身体的なストレス（緊張）
心理的なストレス（緊張）

首～肩のこり、肩と胸が緊張した姿勢
腰痛や背中中の痛み
心身の不調感

不快な感情（不機嫌）
不安感、やる気の低下、自信の喪失
自己イメージの低下、ピッタリ感の無さ

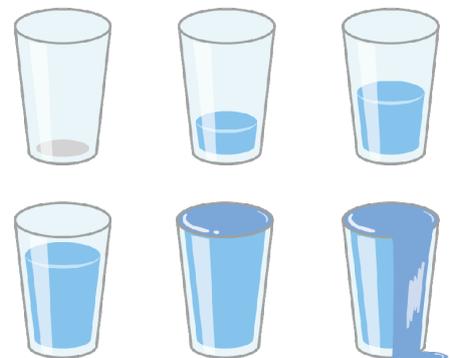
心と身体の負のスパイラル



13

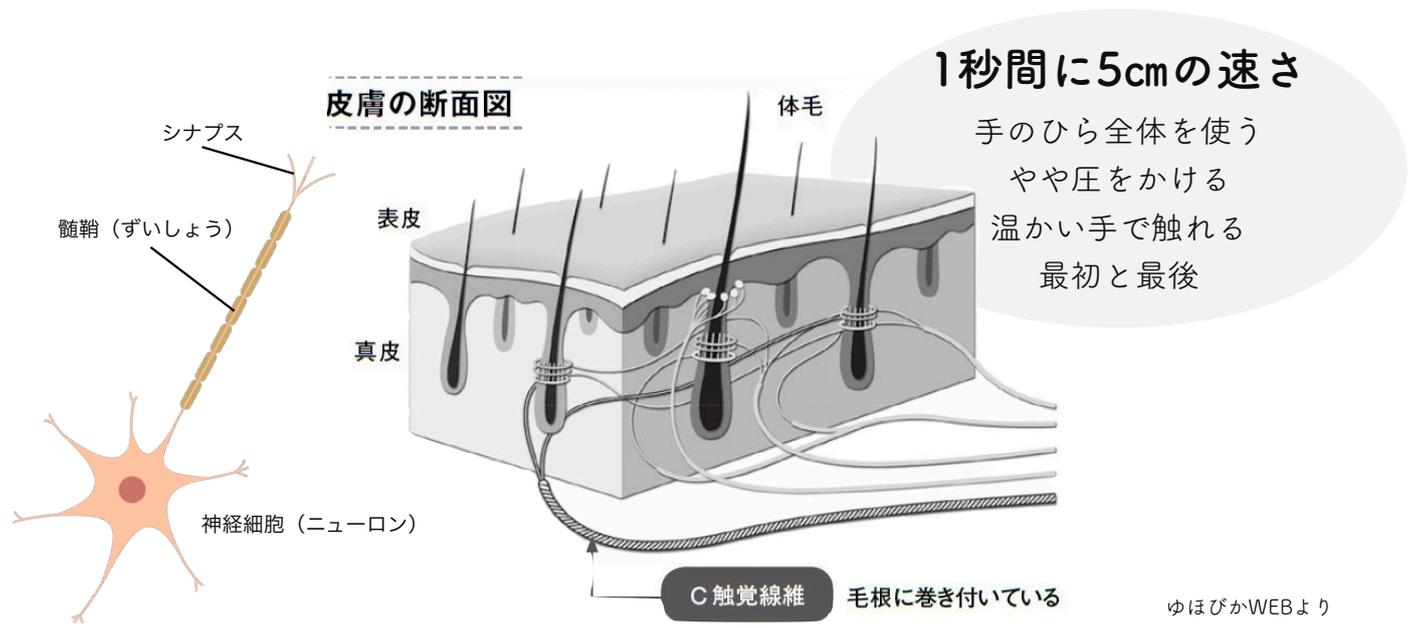
ストレス（緊張）を感じやすい人の特徴

- せっかちで、とにかく忙しい
- スケジュールは先々まで全部埋めておきたい
- 短気な性格でイライラしやすい
- 他者の評価が気になる、競争心が強い
- 責任感が強く、真面目で完璧主義
- 感情を抑えがち
- 自分の意見がなかなか言えない
- 自分に厳しく、自己肯定感が低い



14

リラックスする触れ方



- 社会的感情
- 共感
- 道徳的直感
- 音楽への感情的な反応
- ユーモア
- 他者の表情への反応
- 脳のハブ (中継地点)

外側から来る感覚と
内側の感覚をつなぐ



図1 瞑想と関連した脳部位

認定NPO法人日本ヨガ連盟より引用
https://www.npo-yoga.com/about_yoga/mindfulness-yoga.html

触れられることの効果①

血圧、心拍数、ストレスホルモン値が低下する
幸せな気分になる
脳・心が癒され、ストレスが緩和する
不安や恐怖心が減少する
他者への信頼の気持ちが増す
社交的となり人と関わりたいという好奇心が強まる
親密な人間関係を結ぼうという気持ちが高まる
学習意欲と記憶力向上
心臓の機能を上げる
感染症予防につながる
成長ホルモンを分泌させる
愛情が深まる
穏やかな気質になる



17

触れることの効果②

β エンドルフィン

脳、脳下垂体に含まれ、脳内で働く神経伝達物質、エンドルフィンのひとつ。β エンドルフィンには、モルヒネの数倍の鎮痛効果もあり、幸福感や高揚感が得られるといわれている。

セロトニン

脳・松果体・腸で合成、分泌される神経伝達物質。セロトニンは、三大神経伝達物質の一つで、精神の安定に大きく影響を与える働きをしています。このため、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になったり、うつ病を発症する原因ともなります。

オキシトシン

視床下部で生合成され、脳下垂体後葉から分泌されるホルモン。出産時の子宮収縮作用や乳の分泌促進作用がある。

ノルアドレナリン

不足すると
無気力になり
意欲減退に

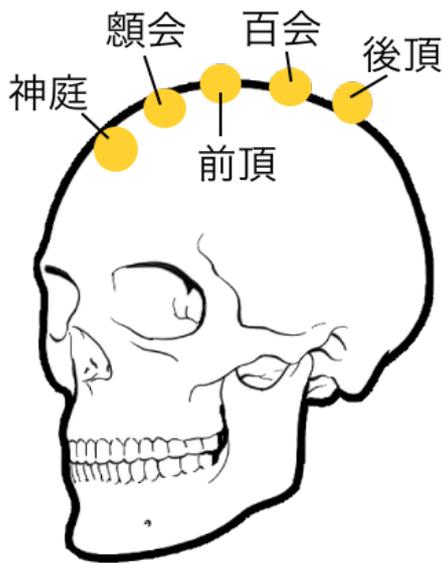
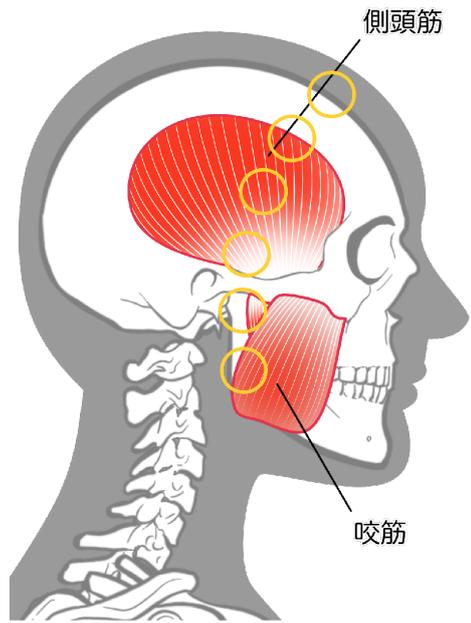
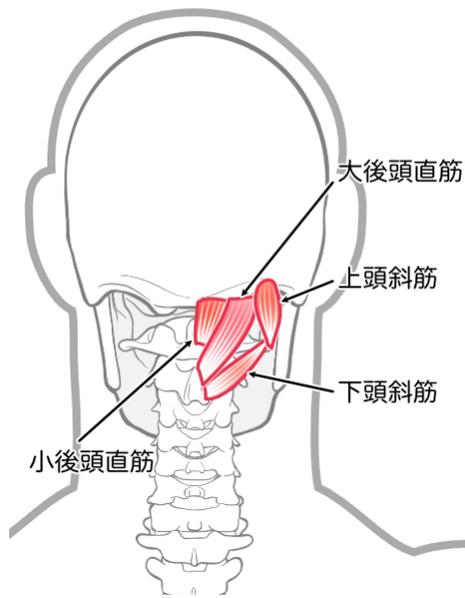
ドーパミン

不足すると無関心になり
性機能低下、運動機能
の低下に

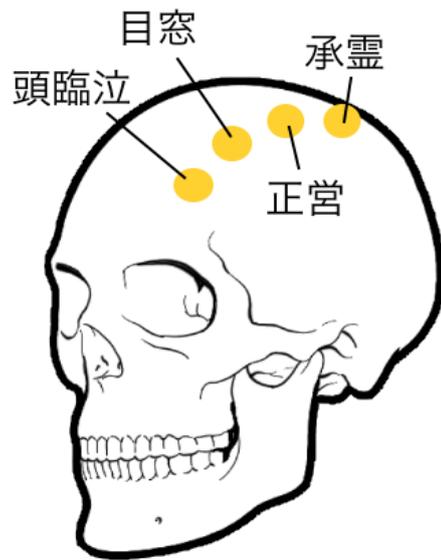
セロトニン

不足すると
感情にブレーキがきかなくなり
平常心が保てなくなる

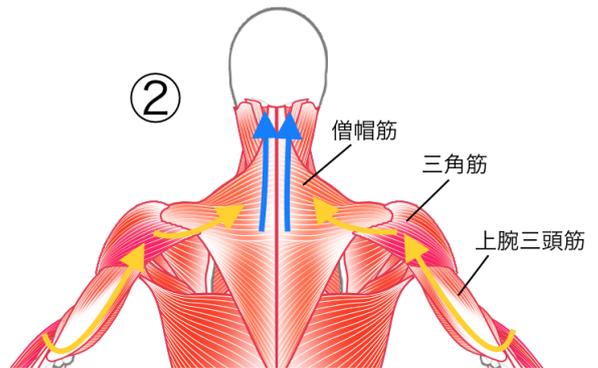
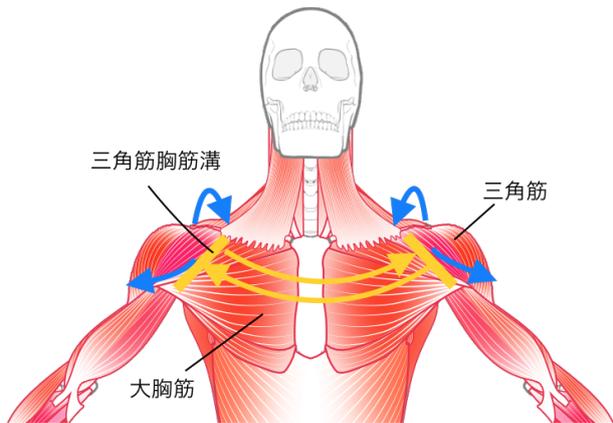
18



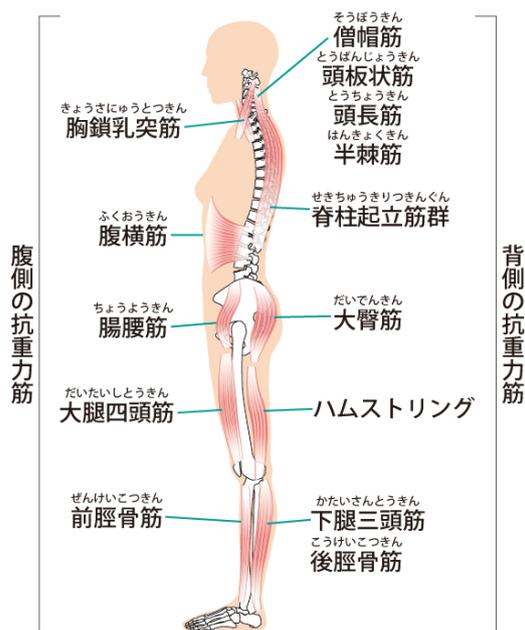
督脈 (とくみやく)



足の少陽胆経 (たんけい)



姿勢を保持する抗重力筋



腹側の抗重力筋

背側の抗重力筋





瞑想と呼吸法のすすめ

【瞑想をする事のメリット】

- 間がつかめる
- 自分を俯瞰してみる癖がつく
- 集中力がつく
- 身体が疲れにくい
- 気が充填される
- 感情のコントロールができる
- 身体の力が抜けやすい
- 自分軸が安定する

自身が生きるという事を
実感できると…

自分も相手も
もっと大切に出来る





技術向上のための日々のステップ

- 1・セラピストがリラックスする
- 2・姿勢を調える
- 3・呼吸を深める時間を持つ（瞑想や呼吸法など）
- 4・形が身に付くまで練習を繰り返す
- 5・あたたかい眼差し・やさしい言葉・柔らかい笑顔を自分に向ける
- 6・焦らない・腐らない・諦めずに謙虚で



**技術は一生向上しつづけるもの、
常に進化を目指して頑張りましょう。**

25



DVDのご案内



BABジャパンより発売中



さらなるスキルアップへ

ATSU式スタンス理論

応用講座のご案内

- ▶知らずと痛みを与えてしまうスタンス
- ▶心に響くオイルトリートメントの真髄へ
- ▶心と身体をつなぐとけあいの密着感を手に入れる

こんな方へ受講をおすすめします

- ▶もみ返しのない技術を身につけたい
- ▶とけあう深い密着になりたい
- ▶お客様を大切にする所作を身につけたい
- ▶こころのケアをする触れ方をしたい
- ▶セラピストとしてのマインドを高めたい

詳細、お申し込みはこちらから→



26