

BREATH

ブレス
October 2014
第11号

対談

doTERRA JAPAN 副代表

手のひらセルフケア協会 理事長

当真 健一氏 × 龍村 修

呼吸を深め、脳への刺激力を高める 指ヨガ × アロマの未来

マスターインストラクターと インストラクターのための 2日間研修会のお知らせ



対談

doTERRA JAPAN 副代表

当真 健一氏 × 龍村 修

手のひらセルフケア協会理事長

呼吸を深め、脳への刺激力を高める 指ヨガ × アロマの未来

手のひらセルフケア協会ではいま、指ヨガとアロマの
コラボレーションによるさらなるセルフケア、社会貢
献の未来を目指しています。今回は、アメリカで生まれ、
日本でも絶大な人気を誇るエッセンシャルオイルカン
パニー、ドテラ・ジャパンの当真氏にお話を伺いました。

なぜドテラのエッセンシャル
オイルなのか

龍村修理事長（以下、龍村）…現在、
手のひらセルフケア協会には600名
ほどの会員がいます。2人組で手を揉
んだりすると、肩こりをはじめ不眠症
や子宮筋腫に良い影響があったりな
ど、驚くような事例があります。その
なかで、このたび協会としてはアロマ
オイルを使って呼吸を深めることで、
さらなる相乗効果を出していこうと考
えております。

また、毎年、ヨーロッパやブラジル
や台湾などに行くのですが、毎回私が
ヨガ指導をさせていただいているなか
でも、指ヨガは人気があります。中
国や台湾でも指ヨガ健康法の翻訳本が
出ていますし、英語版の話も出ていま
す。講習会は3年ほど行っているの
ですが、指ヨガをもっと普及してい
くためにも、ぜひドテラのオイルとドッキ

ングしたらいいのではないかと思ひ、今回、お話を伺いたいと思ひました。

会員の中にもすでにドテラのオイルを使つてみて、とても良いという声があります。改めてドテラについて教えていただけますか？

當真健一氏（以下、當真）…アメリカでドテラが始まったのは2008年です。この6年間の間で会員は100万人近くに達しています。日本でのグラインドオープンには2012年4月でした。日本はまだまだスタートしたばかりですが、おかげさまでこの2年間で多くの方に知つていただき、今、国内で2万人を越える方々に愛用していただいております。

まず、アメリカでなぜここまで受け入れられたかと言いますと、アメリカは健康保険がないのです。すべてが自由診療で自己責任なのです。救急車を1回呼ぶのに約10万円かかるという世界ですので、できるだけお医者さんにからずに病気を治す、もしくは自分自身でケアせざるを得ないので、ですね。そういつたなかで、ドテラのエッセンシャルオイルは家庭内のほとんどの問題を解決できるものとして受け入れられたというのが、おそらく一番の理由だと思ひます。

龍村…ドテラが出てくる前も、エッセンシャルオイルはあったのですよね？ドテラがそんなに急に普及したのは何

故なのでしょう？

當真…他社とドテラが一番大きな違いは、CPTCという品質基準を設けたことにあると思ひます。今までエッセンシャルオイルというのは未知の世界と言ひますが、知る人ぞ知る世界でした。知識のある方や経験のある方しか使えないものだったのを、ドテラが基準を設けて、一般の方も安心して使えるようにと、使い方や基準を明確に出したことで一般家庭で使いやすくなったというのがポイントだと思ひますね。

龍村…具体的に品質基準というのはどんな内容なのでしょう？

當真…この品質基準は大きく2つに分かれていて、ひとつは純粋さです。例えば、オレンジオイルだとすると、ミカンの中には様々なビタミンCや糖質などをはじめ、農薬などの悪いものも含まれています。しかし、ドテラのオイルでは純粋にエッセンシャルオイルの成分だけが取り出されていることを、すべてのロットにおいて確認しています。これは簡単なようで意外と大変なのです。抽出や温度や圧力など、様々な過程の管理を絶えず行ひ、純粋さを保つということに重きを置いています。

また、それと同じくらい重要視されているのは、中に入っている成分がある一定の基準値範囲内に収まっている

ということ。同じミカンでも土地が違えば、中に含まれる成分は変わってきます。同じ土地であっても、風土や収穫する時期、青いうちに採るか、熟してから採るか、あるいは熟れてカビが生えている状態なのかによって、中に含まれる成分は全く異なります。

もちろん天然のもので、ある程度のバラつきはあるのですが、今年はずごく美味しいけれど、次の年はあまり美味しくない、このロットは効かないけれど、このロットはあまり効かないというバラつきが抑えられているものから、皆さん、安心してお使いいただけます。さらに細かく言えば、中に含まれている様々な成分がすべて基準値の範囲内にあるということを毎ロット、テストしています。これだけのテストをしている会社というのは、私達が知る限り、世界中を見てもドテラだけなのです。

知っているかいないかということが人生に大きな違いを生む

龍村…エッセンシャルオイルは直接肌に付けてはいけなかつたか飲んではいけなかつたということもあると思ひますが、そのあたりにも違いがあるとか。

當真…そうですね。イギリス式と言われるアロマテラピーというのは香りやメインとして使ひます。それに対してフランス式と言われているものは、お医者さんが処方してお薬のように飲んで

使つたりもします。どちらが良い悪いではなくて、これは使い方、考え方の違いなのです。ドテラとしては特定のエッセンシャルオイルに関しては、服用することで効果が期待できる、もしくは塗布することで期待できるものがある、あるいは香りによって…とそれぞれの良いところを取つて使つていただくことをポイントとしています。

ただ、むやみやたらに全て原液を使えというわけではなくて、薄めて使うことも推奨しています。原液の方が良いと考へがちなのですが、実はそんなこともなくて、薄めて使う方が、成分はより体の中に浸透する場合もあります。

龍村…それはやはり、講習会などで勉強しないと分からないところですね。ドテラの製品に対する教育というのは、どんなプログラムがあるのでしょうか？

當真…そこもドテラが成功している大きな理由のひとつだと思ひます。製品に対する教育を非常に大切にしています。お医者さんを招いてお話を聞いたりと、様々なテストの結果、分かたるところを公開して広めていきます。

まず大きなところでは、年に1度、アメリカでグローバルコンベンションといわれる3日間のプログラムがあります。この3日間はほとんどが製品に対する教育です。

の理由は、やはり脳に関わるからでしょうか？

龍村…人間の病気や異常は、ほとんどが体だけの異常ではなくて、ストレスなど心の状態が原因の一部、つまり脳の緊張状態等が関わっているでしょう。指ヨガは脳の緊張を取り、血流を良くしたり、神経回路の通りを良くしたりして、脳を変える力があると考えられています。さらに手は、脳でも人間の新しい脳との関係が深いのです。足のツボと比較するならば、手は心の動きと連動しますから、足ツボ以上に脳との関連が深いと私は考えています。

実際に、前号の対談で東邦大学名誉教授の有田秀穂先生から、手もみによってオキシトシンというストレスを抑制する脳内ホルモンが出るというお話も聞いて納得がいったのですが、手もみは脳の新しい皮質の部分だけでなく、大脳辺縁系のような古い脳にも影響を与えて、それが結局、いま現代人に必要な優しい心とか癒しに繋がるのだと思います。実際、指ヨガのときには誰もが優しくなります。カウンセラーの人からは、クライアントが心を開きやすくなると報告されるなど、指を動かして頭を鍛えるとかそういうレベルではない部分への刺激があるのです。それが非常に面白いと思っています。當真…おそらく香りからの刺激という

のは脳への全体的な刺激かもしれないのですが、指ヨガでピンポイントといたらおかしいかもしれません、ダイレクトに入ってくるのかもしれないですね。

龍村…指ヨガによって、今まで動かしなかったところを刺激したり、動かしたりすることで、新しい脳の回路ができるのです。當真さんがアロマのオイルをつけると急に体が柔らかくなるとおっしゃっていました。普通、発想ではそんなことは起きないはず。けれど皮膚から吸収する、香りが影響するということか分かりませんが、同じことなのだと思います。

大事なのは、これから高齢化社会を迎えるし、うつ病の人も増えているし、そういう人たちにとってアロマと指ヨガがセットになってアプローチできれば、社会貢献でき得るのではないかなというところだと思います。

當真…指ヨガとドテラのコラボは、今後、非常に可能性があって面白いことになりそうですね。

龍村…本当にそう思って楽しみにしています。今日は本当にありがとうございます。



2014年10月 マスターインストラクターとインストラクターのための2日間研修会のお知らせ

日頃は龍村式指ヨガの実施と活動にご活躍いただきありがとうございます。2014年10月、あいち健康プラザにて2日間の研修会が行われます。東邦大学名誉教授・セロトニンDojo代表有田秀穂先生と手のひらセルフケア協会理事長龍村修先生による対談セミナーや、龍村先生直接指導による実習会等、インストラクターに最適のカリキュラムをご用意いたしました。

東邦大学名誉教授
セロトニンDojo代表

手のひらセルフケア協会
理事長

有田秀穂先生 × 龍村修先生 対談セミナー

▶ 2014年10月29日(水) 13:00 ~ 17:00



東邦大学名誉教授 セロトニンDojo代表

有田秀穂(ありた・ひでほ)先生

1948年東京生まれ。東京大学医学部卒業。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013年に退職、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。

メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニンDojoの代表。「脳からストレスを消す技術」(サンマーク出版)は20万部を越えるベストセラー。他著書50冊以上。

<http://www.serotonin-doj.jp>

会場: あいち健康プラザ

愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL: 0562-82-0211(代) <http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

■ JR名古屋駅から東海道本線 JR大府駅まで13分、JR大府駅西口から知多バスで「長寿医療センター—森岡台循環」または「げんきの郷」行き乗車12分。
「あいち健康プラザ」下車(知多バス料金210円)

■ 知多半島道路・大府東海ICから車で約10分

※事前に参加お申し込みが必要です。

龍村式指ヨガ*2日間研修会

※部分参加可能

- ◆10月29日(水)
 - 13:00 ~ 17:00 対談セミナー
 - 18:00 ~ 19:00 懇親会(実費必要)
 - 19:00 ~ 21:00 実習会

- ◆10月30日(木)
 - 9:00 ~ 12:00 実習会

龍村式指ヨガと関連部位の実習会
講師: 龍村修

お問い合わせ先

一般社団法人 手のひらセルフケア協会

〒466-0831 名古屋市昭和区花見通1-96

TEL 052-763-2757 FAX 052-762-3312

<http://www.terucare.com/>