

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

# BREATH

プレス  
September 2019  
第23号

## 対談 「手」の可能性を探る

～インストラクター研修会に向けて～

桜美林大学

手のひらセルフケア協会

山口 創 教授 × 龍村 修 理事長

2019年10月26日(土)

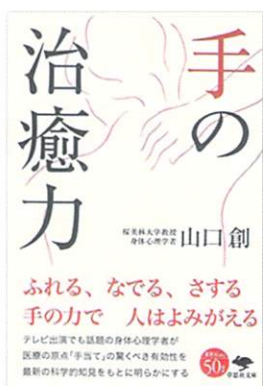
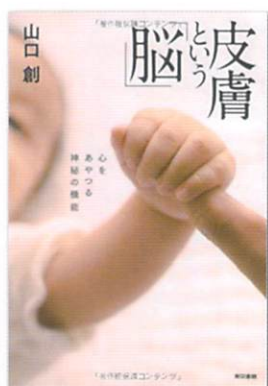
手のひらセルフケア協会 1Day 研修会 2019

一般参加(協会会員以外)の受付開始!!



日本テレビ系列「世界一受けたい授業」やNHK「チコちゃんに叱られる」をはじめ、数多くのメディアにも登場する、タッチと皮膚学の権威!

当日のゲストは、山口 創教授!



### 山口 創教授プロフィール

1967年静岡県生まれ。早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。

桜美林大学教授(健康心理学・身体心理学)、博士(人間科学)、臨床発達心理士。“手の治療力”や“皮膚へ触れることによる健康や幸福へのアプローチ”について長年研究を行なう。

主な著書に「幸せになる脳はだっこで育つ」(廣済堂)、「腸・皮膚・筋肉が心の不調を治す」(さくら舎)、「手の治療力」(草思社)、「皮膚という「脳」」(東京書籍)などがある。

# 「手」の可能性を探る

桜美林大学

対談

山口 創 教授

龍村 修 理事長

手のひらセルフケア協会

「インストラクター研修会に向けて」

今回お話をうかがうのは、桜美林大学教授であり、身体心理学者の山口 創先生。

「自分の体に触れ、他人と触れ合うことが心と体のバランスを取り戻し、心身を健康にするために最も有効である。」と提唱される山口先生は、今年10月26日(土)開催「手のひらセルフケア協会インストラクター1Day研修会 2019」のゲストでもあります。

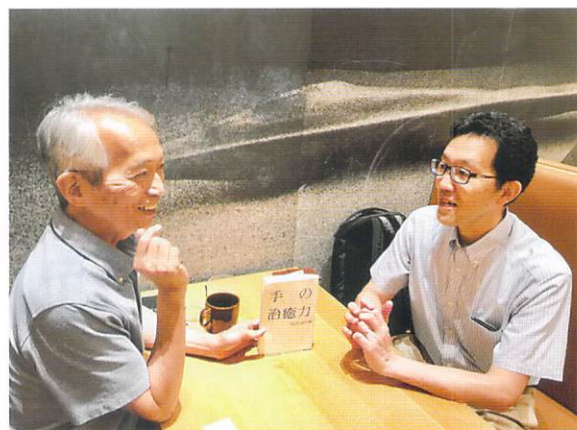
今号では、山口先生と龍村理事長の生対談のプロローグを少しお伝えいたします。

当日は、さらにすごいお話が聞けるはず！お楽しみに！

スキンシップを増やすと  
体だけでなく心が変わる

龍村理事長(以下、龍村) 龍村式指ヨガには、2人組で行なうペアハンドヒーリングというものがあるのですが、これが面白いのは手を触ることで痛みが取れるばかりか、心も変わるといふ実感があることです。

今日は、山口教授とのお話で、手を触ることで、腰が痛いとか体が痛いということからさらに、心の問題の方へ入っていくということをもっと皆さんにはっ



きりとお伝えできたらと思っています。山口教授が特に手に注目されたのは何故理由があるのでしょうか？

山口教授(以下、山口) 手当てという言葉がありますよね。人を癒す原始的な行為というのは、手を使って相手に触れることではないかという思いがずっとありまして、そこから手に注目するようになりました。

私の研究テーマは、特にボディワークやマッサージ、スキンシップが及ぼす心身への影響ということで、子どもから高齢者まで対象にしています。具体的な研究としては、今は、静岡の掛川市で、市全体でスキンシップを増やそうという取り組みを行っています。市全体を愛情あ

ふれる人間関係に温かい市にしたいという市長さんのお考えで、実証研究をする必要があるということで私が指名され、保育園で子どもたちにスキンシップを増やす効果を検証する研究を行い、今年3年目です。

触れることを増やしていくと子どものオキシトシンも増えて、親子の愛着の関係が安定するとか、子どもの社会性が高まって、子供同士が仲良くなり、リーダーシップが取れるようになるとか、そういうことが増えるんですね。

保育園のお母さんもお父さんもそうですけれど、今はどうしても子どもと触れる時間が短くなっています。その短い時間も仕事や家事に忙殺されていて、子どもと向き合わず、子どもにスマホを持たせたりゲーム漬けにさせてしまうことが多いのですが、子どもとスキンシップを増やしてくださいと声をかけることで、親子のコミュニケーションが増え、親子関係も良くなってきたりという効果も出てきています。

龍村 スキンシップといえば、龍村式指ヨガのインストラクターの中にも学校の先生がいるのですが、問題児でも保健室で手もみをやつてあげるとガラリと変わるというような話を聞きます。

山口 保育園ではずいずいづつころばしみたいなスキンシップ遊びのようなことをやります。そうすると、龍村先生がおっしゃるように、ADHD(注意欠陥・多動性障害)のお子さんでも少し注意力が上がってきたというデータも出ています。龍村 それはやはり、手などを触れることで脳が変わるといふことなのかもしれませぬ。

自律神経は3つある？  
ポリヴェーガル理論とは

龍村 タッチによるオキシトシンや自律神経の関係についても、山口教授は講演やセミナーをされているとか。そのあたりもお聞かせください。

山口 最近、ポリヴェーガル理論というもの注目されています。この理論によると、自律神経というのは、今までの交感神経と副交感神経のバランスという2つではなく、副交感神経をさらに2つに分類するんですね。この3つの自律神経は環境に適応するための進化として捉えられていて、進化的に一番古い防衛反応が、背側迷走神経といわれています。

背側迷走神経は通常の副交感神経の機能も持っているのですが、これがあまりに高まってしまつと、卒倒したり気を失つたり、動けなくなつてしまつという反応が出ます。例えば、野うさぎがキツネに追いかけられた時などに、これ以上は逃げられないと思つて急に死んだふりをして動かなくなつてしまつ時に作動する神経です。キツネなどは死んだ動物は食べませんから、急に動かなくなつてしまつと、あ、死んでると思つて興味を失うわけです。人間でもあまりに恐怖を感じると動けなくなつたり、気を失つてしまつたりしますが、そういう古い神経も人間にまだ残っているのです。

次に獲得したのが交感神経です。交感神経は戦うか逃げるかというもので、敵に対して戦いを挑んだり、積極的に逃げたり、という体の機能をフルに高めて生き延びようという対応です。

そして、もうひとつの副交感神経が、腹側迷走神経です。これが一番新しく獲得した神経で、この神経は、人と協力して生き延びようという攻略をとるのです。一人では対応できない時に、仲間と協力しながら敵に立ち向かうという作用

が発揮される神経なんです。この腹側迷走神経が、人との絆を深めるということからも、オキシトシンとも関わっているといわれています。

**龍村** 先号で、オキシトシン研究の権威の高橋徳先生と対談させていただいたのですが、皮膚を触ることでその神経を活性化させるというような感覚はありますか？

**山口** 触れることでオキシトシンは分泌されますから、一緒に戦うとか絆を深めるという、人との協力関係に作用する腹側迷走神経を活性化することに、触れるということは関わっていると思いますよ。

### C触覚線維という触れる速度と癒しの関係

**龍村** 龍村式指ヨガでは、例えば、痴呆が進んで徘徊などしてしまふ高齢者には背中側の腰の辺りを気が落ち着くようにという感じでゆっくり触ったり、落ち込んでいて元気がない方には氣を上げるような形で少し速めに触れることがあります。そういう触り方は、神経的なものには伝わるのでしょうか。

**山口** C触覚線維というのがありまして、それは人の気持ちよさとか安心感とか、ポジティブな感情を感じさせる触覚の神経なのです。そのC触覚線維は、特にゆっくりとした速度にしか反応しないというのがわかっています。だいたい1秒間に5センチ前後を動かすくらいの速さであれば、C触覚線維が反応してリラックスしたり、安心感を得ることができるといわれています。それよりも遅すぎたり速すぎたりすると逆に交感神経の方が優位になってしまふので、落ち着かせる時にはゆっくりして、励ます時には速く手を動かすというのは理に適っています。

と思います。そのあたりは、研修会の時にもお伝えできたらいいですね。

**龍村** 山口教授のおっしゃるような理論の裏付けをもとに、龍村式指ヨガで触れる速度などにも気遣っていただけたらと思います。

**山口** 私の研究上では、ハンドマッサージと龍村式指ヨガの違いに、大いに興味があります。

**龍村** 龍村式指ヨガでは、関連部位による手と体の関係性を学びますから、まずは前提として、施術者の意識が違っているとします。肩が痛いという方には、肩を楽にさせてあげようという気持ちがあり、そして、体をゆったり楽にさせてあげようと思うので、手全体を開くとか伸ばすとか広げるとかそういう意識を持って行います。

また、施術中は互いの呼吸を合わせて行うのが非常に重要です。相手の吐く息に合わせて、施術者もフーツと息を吐きながら手を伸ばしたりするので、双方が息を合わせて協力しながら行うという、ヨガ的な「結ぶ」ということが手と手で行われているのも、龍村式指ヨガの特徴だと思います。

あとは中指を触って、首がどこまで曲がるかという実験をすると龍村式指ヨガの面白さもよくわかると思いますよ。先生、一度、首を左右に曲げてみてください。どこまで見えるかを覚えておいてください。そしてその後、中指を背骨に見立てて、第1関節を頸椎の1番で、第2関節を頸椎7番と、第3関節を胸椎8番くらいと考えます。そして息を吐きながら、爪の両側と関節を曲げたり、もんだりします。その後、同じように左右に首を曲げていただくと見える範囲が広がります。

**山口** あ、本当ですね。面白いですね！

**龍村** この時、息を吐きながら行うのがポイントです。ただの指体操ではなくて呼吸法なのです。呼吸法としてやることで効果が変わってくるのです。どういう意識を持って行うのかということ、そして呼吸を合わせることで、それがハンドマッサージとの大きな違いです。

**山口** よく足の裏の反射区といわれますが、手にも体との関連部位があるのでね。

**龍村** 足ももちろん効果があるのですが、足と手の違いは、手の方がだんぜん脳に近いのです。二足歩行で足という役割から離れた手は、新しい脳と関係しています。人間の病気や健康、愛情はすべて新しい脳と無関係ではありません。

**山口** 実際にやってみると実感が湧きますね！

### 触れる側も触れられる側も満たされて幸せになる

**龍村** ペアハンドヒーリングをすると、多くの方が、奥歯を噛み締めているのが外れて、口を開いて寝てしまいます。脳がリラックスした状況になるのではないかと思います。もちろん、信頼関係とか安心とかというものもあると思います。が、インストラクターの方の優しさとか、楽になるといいなという思いやイメージが伝わるということもあるのではないかと思います。

**山口** 山口教授のおっしゃる「手当て」という時の優しさや愛は、される側だけではなく、施術をする側にも満たされて幸せになるのです。それはまさにオキシトシンが出ているということなのかと思います。

**山口** 私も実験したのですが、マッサージでも施術者の方がたくさんオキシトシ

ンが分泌されるという結果がありました。優しさは人のためならずというか。龍村式指ヨガを人に行うことで、どんな自分も健康になるという、いい循環が起ころのです。

**龍村** 今、学校の中では一つのクラスのなかで1割近く、いろんな問題を抱えた子どもたちがいるといいますが、そういう子どもたちの問題にも、龍村式指ヨガのようなタッチングが役に立たないかと考えています。また、ミネラル不足の子どもがキレやすいという話もあり、タッチや食べ物やいろいろな要素が集まって活動をするべきではないのかと考えています。ぜひ、そういうお仲間にも加わっていただいて、子どもたちのための何かをできたらいいですね。

**山口** それはぜひ参加させていただけたらと思います。日本人はあまり触れない民族ですからね。子どもの頃から龍村式指ヨガなどで触れる習慣ができるのはいいことです。新潟の知り合いの方が親子整体というのをやっているのですが、それは親が子どもではなく、子どもが親に触れるものなのです。そういうユニークなものもあります。龍村式指ヨガも、子どもから昔の肩たたき券のような感じで、親にやってあげるといってもいいですね。

**龍村** 理想的です。子どもにとっても誰かに何かをしてあげて「ありがとう」といわれる体験は大きいと思います。

10月26日には、さらに楽しく、龍村式指ヨガのインストラクターの活動に役立つお話を楽しみにしていますね。

**山口** はい、ぜひたくさんの方とお会いして、握手。というスキニップをお願いします！

# 2019年10月26日(土) 手のひらセルフケア協会 インストラクター1Day 研修会 2019 一般参加(協会会員以外)の受付開始!!

**<一般の方も有料にて参加できます>**  
このお申込用紙(一般用)にてお申込みください。  
※協会会員は引き続き、前号の用紙でお申込みください。

## ●2019年のテーマ:「手」の可能性を探る

### <一般参加費 3500円>

※当日受付にてお支払いください(現金のみ。できるだけおつりのないようご用意お願い致します)。  
※高尾山薬王院特製精進料理のお弁当を含みます。お弁当無しでのお申込みはできません。

#### ●開催日と主なスケジュール(予定)

2019年10月26日(土) 10:00~17:30

8:00~9:30 ----- (自由参加)龍村理事長による自然の中でのボディワーク※1  
10:00 ----- 開場・受付開始  
10:30 ----- 龍村 修理事長 開会の挨拶  
                  全国のインストラクターの実践報告  
12:00 ----- 昼食 (精進料理のお弁当付き)  
13:00 ----- 山口 創教授講演  
14:30 ----- 龍村 修理事長の最新講習  
16:00 ----- パネルディスカッション  
16:30 ----- 2019年度事業計画  
17:00 ----- 閉会

#### ●会場

高尾山 薬王院

東京都八王子市高尾町 2177

<https://www.takaosan.or.jp/>

【アクセス】

京王線・高尾山口駅より徒歩3分

清滝駅で高尾登山電鉄ケーブルカーまたは

エコーリフトに乗車。(エコーリフトは山麓駅)

#### ●持ち物

筆記用具、動きやすい服装、水分、ペアハンドヒーリング時に腕の下にしく浴用サイズのタオル1枚

#### ※1 <AM8:00~9:30 スペシャルワーク>について

龍村理事長による高尾山の自然の中で行うボディワークが開催されます。是非ご参加ください。この機会をお見逃しなく!(自由参加)当日集合時間・場所→8:00に高尾山ケーブル登り口入口必着

※希望の方は、お名前を必ず明記の上、下記の龍村理事長のメールアドレスまで直接メールにてお申込みください。こちらの申込用紙ではお申込み受付できません。

●申込みアドレス(龍村 修理事長宛): [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com)

## 手のひらセルフケア協会 インストラクター1Day 研修会 2019 <一般参加申込書>

お名前			ご紹介された 協会会員名	
ご住所				
電話番号 ※普段連絡が つく番号を		メールアドレス ※普段連絡が つく アドレスを		
※1人1枚にてお申し込みください。お申し込みはFAXのみにて受け付けます。				

参加申し込み先: FAX 052-763-2577 (手のひらセルフケア協会事務局)  
参加申し込み締め切り: 2019年9月30日(月)必着にて

<研修会に関するお問い合わせ先>

一般社団法人 手のひらセルフケア協会 TEL: 052-763-2757 <http://www.terucare.com>