

No.006
(2015 年 11 月 15 日発行)

KARADAJUKU[®] TSUSHIN

からだ塾
通信

からだのことをもっと知りたい!
からだ塾のこともっと知りたい!! 人のためのマガジン



第 6 号

Karadajuku
Tsushin

ヒミツ!



特集 マジックハズ・セラピストアカデミーのひみつ

The top secret of "Magihan"

- 講師のコラム、インタビュー、情報コーナー ほか
- セラピストに会いたい
(11. アロマクラシカ 12. メディカルカイロマーレ)

TAKE
FREE!



Lomi Lomio TSUSHIN

講師: 関野実麻(せきのみお)

『マタニティリートメント②』

前は、妊婦さんが楽な状態で受けていただく事が大切ということで終わりましたが、今回は「体勢」や「タッチ」についてのお話です。まず、体勢は側臥位（横向き）で行うことが多いです（写真1）。

クッションや抱き枕にタオルを巻いた物を抱き、脚の間にクッションを



挟んだりして行う方法や、『シムスの体勢』と言って半うつ伏せの状態です。（写真2・3）シムスの体勢とは、「うつ伏せに寝て片脚を曲げる」、「体の左右どちらかを下にして横になり、上になった方の脚を軽く曲げる」です。とてもリラックス出来る体勢ですので、うつ伏せが苦手な方にもおススメですよ！クッションやタオルを駆使して妊婦さんが楽な体勢を作っていきます。初めのうちは慣れないかも

しませんが、回数をこなしていくうちにパターンが掴めてきますのでスピーディーに出来るようになります。




次にタッチについてのお話です。皆さんは気分が悪い時、背中を擦る「タッチ」「手当」を自然にしていますよね。これだけでも妊婦さんはとても嬉しいのです。「人に触れてもらえる」「この時間だけは自分の体と向き合ってくれる人がいてくれる」「この空間へ来るだけで気分がハッピーになる」そう思っていただけなのです。

マタニティ施術では、オイルやクリームを使用しているのですが、場合によってはタオルの上から擦ったり、揉んだり、押したりもします。施術の中で反応が良かった箇所が意外でしたが「臀部」です。中殿筋、梨状筋や大転子周囲を手掌や腕を使って行うのですが、「こんなに気持ちが良いなんて知りませんでした」とおっしゃっていただけます。是非お尻はお忘れなく施術しましょうね！


お二人目になると、お子さん連れでいらっしゃることもあります。DVDを見せながら行うので BGM はアニメになってしまいますが…。それでも心とからだのケアには代えられませんからね。少しでも力になれるように寄り添ってマタニティリートメントが出来るようにと思っています。





uehara balance communication
u-bal からだ塾・上原のコラム

u-balからだ塾
代表: 上原健志
(うへはらたけし)




「ゴールはどこ??」

嬉しいことに、相変わらず全国の多くのセラピストさん達との出会いがあります。最近では、「最終的にどこを目指したらよいか分からない」とか、「学びたいことが多過ぎて何から手をつけて良いのか分からない」と言う相談が多いです。セラピストとして目標の置きどころ、かつては私も良く悩みました。

そんな時、「自分自身がどうなりたいか」ではなく「お客様にどうなってもらいたいか」を考えるようにしました。お客様不在の目標設定は、単に自己満足で終わってしまうような気がしたからです。

楽になってもらいたい、喜んでもらいたい、リピートしてもらいたい…どれもじっくり来ませんでした。が、ピンと来たのは「完治」。そう、すなわち「うちに来なくても良いような状態を作ってあげること」。



もはやリピートは目先の目標でしかないことに気づきました。楽になり、最終的には来なくて済むようになって欲しい…セラピストとして当たり前のような気がしています。そしてその目標達成の為に、私はたくさんの勉強や練習をするわけです。あなたの目標は何ですか？



琉球から吹く風だより

『月のリズムと共に暮らす』

マジックハンズ・セラピスト: 小磯郁子(こいそいくこ)

沖縄には新暦とは別にもうひとつ、旧暦カレンダーがあるのをご存知でしょうか？現在でも伝統行事には、旧暦（月の満ち欠け）が大きく関わっています。



潮の干満も月の満ち欠けと連動しているので、漁師さんにとっては大切な情報なのです。例えば、満月の頃にウミガメやサンゴが産卵するとか、犯罪や事故が増えるという話を聞いたことはありませんか？

月の満ち欠けに影響を受けるのは人間も同じ。特に女性にとっては、毎月の生理周期や出産のバイオリズムに影響を与えるという話はよく囁かれていますね。

そこで調べてみたところ、実は月のリズムと人間のバイオリズムの関係性については、医学的・科学的にも根拠はないという説もあるようです (>_<) でも、自然の一部である私たちが、月のリズムを意識して暮らすことで、ココロやカラダの変化に気づき整えることができるなら、信じてみるのもいいのかな…と思います♪

プロフィール:
10年程沖縄でセラピストとして働いていた経験から、沖縄のカルチャーや興味深い情報をお届けしていきます。



11

セラピストに
会いたい頑張っている
からだ塾生の紹介いやしのサロン アロマクラシカ 一福井市—
AROMA CLASSICAマネージャー／セラピスト
三橋郁久子(ミハシクコ)さん北陸☆特集
from Fukui

県内有数の大規模な総合病院『福井県済生会病院』。最上階でエレベーターを降りると目の前に広がる癒しの空間『アロマクラシカ』さんは、患者さんや病院スタッフから愛される、とても素敵なサロンです（取材：石森）。

まずは三橋さんが今のお仕事に就かれた経緯を教えてください。

私は専門学校を出たあと介護福祉士として特別養護老人ホームで6年勤めました。昔から「人の役に立ちたい」という思いがあって、介護のの仕事は天職と思ってました。その施設が病院関係の系列だったこともあり研究発表をする機会があったのですが、あるとき「安眠」について論文を発表することになって。その時に「足浴をする」という項目があったので、どうせならアロマを取り入れたいと思って習い始めたんです。そして、そのスクールがアロマクラシカだったんです。その後リフレとかオイルとかも習っているうちにだんだん楽しくなってきました。26歳の時に、そろそろ違う事をするのも視野が広がって良いかなと思い転職しました。スクール卒業後に直営店に入る形で。

今日、実際に来てみて、本当に大きな病院の中にあるサロンでびっくりしました。

元々、病院職員の疲れを癒す福利厚生施設として、また、患者さんが待ち時間を有効に過ごす施設として病院がサロンの誘致をしたんですが、縁があってアロマクラシカがサロンを出すことになったんです。私はここがオープンして1年後に入りました。

病院内でアロマを取り入れて下さったり、看護師さんにハンドトリートメントの指導をしたり、ホ

スピス病棟でのトリートメントボランティア活動など、病院と連携して貴重な経験をさせてもらっています。

サロンのメニューはどんな感じですか？

アロマ、リフレ、フェイシャル、ドライ、マタニティ等です。あと、ウチで元々やっていたベースの手法に「からだ塾」で習ったストレッチをうまく合わせて良い感じにアレンジした『爽快ストレッチ』というコースもとっても評判良いです。からだ塾に参加したおかげでメニューを増やすことができて助かっています。せっかく病院の中のサロンなので、マタニティ施術もやりたいと思って周産期講座に参加して、半年くらいかけてメニューに入れたんですよ。

そもそも三橋さんが「からだ塾」にお越し頂くようになったきっかけは？

私の会社が福利厚生の見直しをしていた時に、「ジムに通えるようにする」とか色んな案があったんですが、それだったら外部研修費用を出してほしいとお願いしました。それで研修先を探してた時に「からだ塾」があったんです。何より1Dayから受けられるところがありがたくて。取りあえず1回行ってみようと思って参加した「筋肉集中講座」がすごくわかり易くて、それ以降スタッフも引き連れて色んな講座に参加しています。会社から研修費を出してもらって行っているの、講座から帰ってきたら必ずシェア会というのをしているんです。受講した人は、学んできたことを他のスタッフにわかるように説明しなくてはならないですね。ちゃんと復習もして自分なりに資料を作ったりして。他のスタッフのためにも責任を持って受けに行っているんです。なので「からだ塾」に行くようになったこの数年で、

サロンの施術の質が凄く上がりました！

「からだ塾」は、ずっと変わらないベースというのがちゃんとあるじゃないですか。先生や皆さんが、技術であったり知識であたりを教える事でセラピストに幸せになって欲しいという思いでやられている事はずっと変わってなくて。大きくなっていく「からだ塾」を端から見ているのも、「凄いなー」って刺激になるんです。こっちは頑張ろう！って。前向きな他の受講生さんとお会いするのも刺激になるし、全国のセラピストの良いパイプ役ですね。



上：スタッフ全員仲良し。ストレッチがオススメです。
下：総合病院内ですがどなたでも使用できますよ！

今後はどんなことをしていきたいですか？

今するべき仕事としては、まずはサロン全体が良い雰囲気でお客様をお出迎えできるような環境づくりをすることだと思っています。スタッフが働きやすい環境や体制作り。あとはスタッフの育成ですね。育成や教育も初めは大変だったんだけど、少しずつそこに楽しみも見出せてきて。以前上原先生が言っていたんですが、「自分が教えた事でみんなが成長すれば、より多くの方を楽にしたり癒したりすることができる」と言うのがわかる気がします。

この業界は、極端に言えば無くても生きていけるものなんだけど、でも実際にお客様が来て下さるのは、それだけストレスが多いんだろうと思うし、特に福井は共働きが多いので、今後も働く女性のためにホッと安らげる時間を作っていければ良いと思います。

そして、今すぐではないですが、いつか自分でサロンを持てたいですね。経験を積むためにお店に入りましたが、そこで色んなチャンスを頂いて、管理職まで経験させて貰って。この貴重な経験を活かして、自分の中でタイミングが来たなと思った時に、いつか自宅でサロンをしたいと思っています。



トリートメントルーム。シックでオリエンタルな雰囲気。

SALON DATA

AROMA CLASSICA

いやしのサロン アロマクラシカ

『患者様に愛される
病院内の癒しの空間』【住所】 福井市和田中町舟橋7番地1
福井県済生会病院 東館8階
【電話】 0776-23-5535【URL】 <http://www.nstclassica.co.jp/aroma-classica/>



特集

マジックハンズ・セラピストアカデミーの ひ・み・つ

The top secret of "Majihan"



ようこそみなさん！
まずはここから
知っていきましょう！



2期生も全員合格しました！



主な国際ライセンス取得コース

ITEC 解剖生理学

通信講座で学習することができます。質問やテスト等で様々なフォローができます。

ITEC ホリスティックマッサージ

スウェディッシュマッサージ等の基本を取り入れたオイルトリートメントが習得できます。

ITEC フェイシャルスキンケア

クレンジングからパック、マッサージまでフェイシャルの実技を皮膚の理論と共に学びます。

ITEC ストーンセラピー

オイルトリートメントの応用、プラスアルファの実技として座学も含めて基礎から学びます。

ITEC リンパドレナージュ

ボッター式のジャンルを取り入れ、基礎から実技までのリンパとは何ぞやを学びます。

ITEC アロマセラピー

精油についての知識からアロマオイルでブレンドしたオイルトリートメント等も学びます。

NSCA 認定パーソナルトレーナー

運動指導を行う専門的能力をもつ人材を認定します。専門知識と指導技術を養います。



国際ライセンス「ITEC」とは

(International Therapy Examination Council)

ITEC は英国に設立された英国の文部省にあたる Department of Education が認定する国際ライセンス諮問機関。現在 ITEC の試験は世界二十ヶ国以上、約五百校の教育機関で採用され、様々な資格が取得可能。



米国「NSCA」とは

(National Strength and Conditioning Association)

NSCA は 1978 年に設立され世界 52 カ国に渡り様々な職種（ストレングスコーチ、アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー、医師など）の方が会員として所属しています。専門競技に合わせたセミナーやワークショップも開催しています。

講師紹介

代表：上原健志
解剖生理学
u-bal から塾代表



主任講師：関野実麻
ホリスティックボディ
フェイシャルスキンケア
ストーンセラピー

金子洋子：東京校
リンパドレナージュ



樋口玲子：福岡校
リンパドレナージュ
ホリスティックボディ
フェイシャルスキンケア
アロマセラピー



Magic Hands

THERAPIST ACADEMY

ロゴマークからわかる名前の由来

上原がメジャーリーグのキャンプにトレーナーとして参加した時、選手から「お前の手は魔法みたいだな」と言われたことからこの学校の名前が生まれました。日本人のセラピストの技術は確実に世界に通用することを確信し、世界で活躍する「魔法の手」を育てようとスクール設立を志したことがきっかけです。(http://www.magichands-ac.jp/ 代表挨拶 /)

ホリスティックボディマッサージコース 生徒：高橋さんのある1日



ご紹介
します♡



①朝ご飯とお弁当作り
6:00~8:30 高橋さんはお子さんが3人。朝は戦場です。みんなを起こして朝食をとり、お子様全員のお弁当を作って送り出します！

②解剖生理学の授業に参加

10:00~13:10 各コマ 90 分の解剖生理学の授業を 2 限分を行います。今日は「骨格」。自分の経験から来る疑問で体に関する質問が飛びます。各単元が終わるとテストをしていきます。



③ホリスティックボディの実技授業
14:10~17:20 午後はホリスティックボディの実技練習の授業です。オイルトリートメントの基礎から応用までをみっちり学びます。



マジハンの ひ・み・つ



④就寝前に仕事を...

帰宅後家族で夕食を済ませ、お子さんを寝かしつけてもまだ高橋さんの1日は終わりません。22:00~ 普段勤務している会社の原稿作りの仕事も家に持ち帰って作業すること。

ITEC 有資格者、マーティー松本先生に聞く 「国際ライセンス ITEC の良さとは？」



私が ITEC 認定ライセンスを取得したのは、今から18年前の1997年の12月になります。当時、日本から脱サラしてオーストラリアに渡った私は、ITEC 認定校でがむしゃらに技術を学んでいました。自分自身を腕試しする良い機会だと思い、思い切って ITEC の試験にチャレンジしたのです。英国の本部から試験官がいらして、緊張の中、無事に

試験が終わり、試験官が学校の校長に話したコメントが、「あんな素晴らしいマッサージは、この20年間見たことがない！」本当に学んだ技術が役に立つのかとても不安だった私は、自分が学んだ技術が「世界に通用する技術」だと確信でき、一気に自分への自信を持てた出来事でした。「誰かに認めてもらう」という事はとても大切な事です。これがなかったら、今の私はないと思います。そういった意味で、私は後にWATECという認定試験機構を立ち上げました。良い技

術を伝え、審査評価する機関が必要だと感じたからなんです。皆さんも、勇気を持って、ITECにチャレンジしてみてください。自分の技術レベルを知るいい機会であり、大いに自信につながり、人生の成功の扉を開くきっかけになるかもしれませんよ。

WATEC代表 マーティー松本

オーストラリア在住。リメディアルセラピスト。ゴールドコーストでサロン経営の傍ら、Future Therapy Academy Australia にて技術指導に尽力している。※から塾では「トリガーポイント療法」講座を開催しています！



頑張っていますね!



2014年秋から開校しましたマジックハンズ・セラピストアカデミー(通称マジハン)。からだ塾代表の上原が新たな希望を持って立ち上げた、英国国際ライセンスの ITEC が取得できる認定校でもあります。約半年毎のスパンで開校し、今期で3期目を数えます。今回はマジハンの魅力を余す所なくご紹介しましょう!

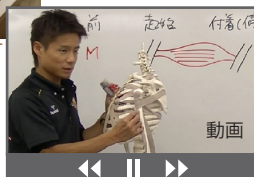
授業の様子

錦糸町の東京校ではこれらのコースの授業が行われています。目の前に見えるスクリーンを感じながらあなたも学んでみませんか。



解剖生理学

学長の上原が担当(皮膚生理病理学は関野担当)。4期からは動画での視聴授業のみとなります。ご自身のご都合に合わせて勉強できるのがメリット。



リンパドレナージュ
座学で概論等も行いつつ、実技を行います。先生の距離が近くフレンドリーな雰囲気の中で学べます。オイルを使用しないドライ施術。



楽しそう!!



ホリスティックボディマッサージ

生徒様同士でペアを組みながら全身の実技練習をし、マスターしていきます。本試験までに数人のコンサルテーションを行い提出。



フェイシャルスキンケア
クレンジングからマッサージ、パック。徹底的に基礎を学び、体に手技を覚えこませます。



ストーンセラピー

石に関する知識を学び、オイルトリートメントと共にストーンを使用したトリートメントのメソッドを学びます。



新しく始まるコースをご案内!

ITEC アロマセラピー国際ライセンス取得コース

待望のアロマセラピーコース!

今ではすっかり日本の社会に溶け込んだアロマセラピー。欧米では代替医療としての地位が確立され、健康保険の対象になっている国もあるほどです。しかし、大きな効果が期待されるだけに、その扱い方によってはかえって危険を引き起こすことも。マジハンではしっかりとした知識とノウハウはもちろん、経験豊富な講師陣がアロマセラピーのプロフェッショナルへと誘導します。

※ITEC アロマセラピーは、オイルトリートメント経験者が対象となります。
【主な学習内容】
・精油各論 42 種、植物油各論 19 種
・これは知りたい! アロマの生理学的、心理学的効果
・必須! 肌タイプ分析とトリートメント法
・ホームケアアドバイス、医療機関との連携法

→なるほどポイント!

数々のアロマセラピー学校での講師経験をお持ちの山根先生ですが、趣味がなんと音楽活動(ボーカル)!このギャップにやられちゃいます(笑)



講師: 山根 和乃
Kazuno Yamane

【資格】英国IFA・IFPA認定アロマセラピスト(プリンシパルティーチャー)、AEAJ認定アロマセラピスト、英国 ITEC国際ライセンス(フェイシャルスキンケア)、オーストラリア WATEC認定アロマセラピスト

全米 NSCA パーソナルトレーナー資格取得コース

フィットネスの本場アメリカでも最高峰と言われる『全米 NSCA 認定パーソナルトレーナー (NSCA-CPT) 資格』

NSCA-CPTは、ダイエット・筋力アップ・ボディデザインなど、クライアントが求める健康増進や体力向上に関するニーズに合わせて、個別のアプローチを用いてマンツーマンで運動指導を行う専門的能力をもつ人材を認定する資格です。アスリートだけでなく、年齢・性別・経験を問わず幅広い層に対してトレーニング指導を行うため、トレーニングの知識に加え、医学的、運動生理学的

な専門知識とトレーニングの指導技術が必要となります。セラピスト・フィットネスインストラクターなど、身体に関わる職業の幅を広げることは間違いありません。全世界では9,500名以上、日本では2,500名以上のNSCA-CPTが活躍しています(2012年現在)。これを機にマジハンでトレーニングのプロを目指しませんか? 資格詳細は↓
<https://www.nsca-japan.or.jp/>

→なるほどポイント!

大学院でスポーツ科学を研究し、現在はゴールドジム渋谷店にも所属している竹田さん。数々の受賞もあがります!



講師: 竹田 大介
Daisuke Takeda

●全米NSCA認定パーソナルトレーナー●Life Fitness(アメリカ)2013年注目のパーソナルトレーナー・グローバルコンテスト 日本最優秀パーソナルトレーナー●NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー2014審査員特別賞 ●NSCAジャパン 最優秀指導者賞パーソナルトレーナー・オブ・ザ・イヤー2014
<http://www.daisuketakeda.jp/>

資料請求・お申込・お問合せはこちらから!

WEBから ➡ www.magichands-ac.jp [お問合せ] ページから

お電話で ➡ 03-6659-6567 [受付時間] 日・祝休/10~18時

メールで ➡ info@magichands-ac.jp [事務局・井出まで]

[お問合せは] 株式会社マジックハンズ・事務局まで



「学校説明会 & デモ体験会」のお知らせ

10,000円 参加者には学費補助券進呈!

第4期の入学生募集に
あたり開催します。
(16年3月入学~9月卒業)

<http://www.magichands-ac.jp/> 学校説明会 /

【2015年12月】19日(土)18:00~21日(月)15:00~/17:00~/19:00~
【2016年1月】13日(月)、16日(土)10:00~/13:00~/15:00~/17:00~
【2016年2月】10日(水)、13日(土)10:00~/13:00~/15:00~/17:00~
【2016年3月】3日(木)、5日(土)10:00~/13:00~/15:00~/17:00~

マジハンの
ひ・み・つ



北陸☆特集
from Kanazawa

メディカルカイロ マーレ
ー石川県金沢市ー

院長 安達辰郎 (アダチタツロウ) さん

12 セラピストに
会いたい
頑張っている
からだ塾生の紹介

自動車整備のお仕事から転職されて4年、2012年3月にオープンされた現在のお店は、予約が2カ月待ちになる事も。温厚な人柄にも魅かれ「からだ塾」受講生も通う、金沢でも屈指の人気を誇る治療院です。(取材：石森)

自動車整備関係のお仕事をされていた安達さんが、全く違う今のお仕事に転職されたきっかけは？整備業界にも規模縮小や工場閉鎖などの波が来ていて、私の会社も将来的にはリストラや規模縮小という話が聞かれるようになって。うまくいって60歳の定年まで勤められたとしてもそのあと新しい仕事を始めるのも大変だし…と、先の事を考え始めた頃に、たまたまカイロの事業者説明会のチラシが入っていて。そこには、事業者説明会のあとで20分間1,000円で施術を受けられると書いてあったんだけど、その時ちょうど腰が痛かったので行ってみよう、と(笑)

それまで、ご自身がカイロの施術を受けたご経験はあったんですか？

20年前くらいに一度受けたことがあったんだけど、その時のイメージが悪くて。殆ど何もしなくて寝てるだけで、帰り際にスダチが何かを買わされて(笑)。

参加した説明会の内容は全く覚えていないんだけど、目的だった20分の施術は良い感じで。「時間をかけたらもっと楽になるよ」と言われ、家の近くにある施術院に行くようになったんです。その時点では自分が仕事として始めるというつもりは全く無かったけど。

それから暫くして、1日で技術と知識を教える有料の体験会があると誘われたんです。昼メシが付いてるし良いかなと思って行ってみました(笑)。そこででも再三「仕事としてやらないか」と誘われたんだけど、時間もお金も掛かるしまだ拒否反応で。誘われ続け、断り続けていたんですが、2回目の体験会に行った頃、ちょうどリスト



まずはゆがみのチェックから。

ラの噂が出始めていた事もあり、2011年の5月にいよいよ正式に講習を受けることにしました。まだ会社勤めだったので、仕事を休んで。胡散臭いなと思いながらのスタートでしたが、その講習の半年後には会社を辞めて結局この仕事を始めてました。

1枚のチラシがきっかけで始めたこの仕事は、どういう形のスタートでしたか？

2011年の秋に共同経営という形から始めました。共同経営と言っても場所を借りるだけ。初めは患者さんの集め方もわからず、4〜5か月くらいは殆ど収入が無いような状態でした。やってもやっても結果が出ない中、常に何かできないか模索して。チラシを置かせてもらったり、ポスティングしたり、効果も分からないまま色んなフリーペーパーにお金払って載せたりして。そんな中の1誌が当たりましたね。1年契約で金額も高かったけど新規の問合せが月20〜30件とか来るようになって。クーポン目当てで来る方も多いので、なかなかリピートに繋がりにくいんですが、でもお客様は確実に増えましたね。

そして翌2012年の秋、「からだ塾」の金沢講座にご参加いただいたんですね。

この仕事で少しは食えるようになってきた頃です。自分が習ってきたのは良い技術なんだけど、「からだ塾」ではまた違う技術を教えてくれると思ったし、引き出しは多い方が良いと思って。自分は昔から型に囚われるのが好きじゃなくて、「前例がないから駄目です」じゃなく、「前例が無いなら前例を作れば良いじゃない」という異端児のようなところがあって。もちろん基本は大事なんだけど、教わった事だけを忠

実にするよりも自分流にアレンジしたいと。そんな思いから、初めはちょっとマニアックな印象もあった「からだ塾」に申込みました(笑)。

実際に行くくと女性が多くて自分は畑違いの感じもしたけど、でも内容は新鮮で得るものがたくさんありましたね。技術も知識的な部分も勉強になりました。色々受講したけど、中でも『ストレッチ』が良かったですね。

『ストレッチ』で習った中のいくつかは今も実際に使ってるし、この夏の『上原式指圧応用特講』で習ったヘルニアの減圧の手技も実際に使っています。

2013年の春に今のお店をオープンしてからは順調に來られたんですね？

お蔭様ですなり順調にきています。今は90分の施術枠で、月に約200件施術しています。要因を聞かれると難しいけど…、施術技術はもちろんですが、店構えや接客とかかな?と思います。女性が安心して来られるように考えてお店を作ったので、今お客様は殆どが女性ですね。



上：施術後の可動域を調べます。「わー、すごく動くようになった」
左：このベッドはなんと安達さんの手作りなんです。器用ですね。

確かに女性も入りやすい優しい雰囲気の素敵なお店ですね。

今後はどのようにしていきたいですか？

もう少し軌道に乗ったら単価を見直して、もう少し自分の時間を作りたいです。そして色々な所に行ってみたい。今も夏場は週に1回とか2週に1回くらいは海に行ってダイビングをしています。早朝から海に行って半日くらい潜って、でも、海から帰った後は予約を取って仕事してします。店舗展開を考えた時期もあるんですが、もうトシもトシなので、そんなに欲張らんでも良いかな、と思って(笑)。のんびりとやれば良いかなと思ってます。一般的なサラリーマンならあと2年ちょっとで定年の年なので。

今日はありがとうございました。

SALON DATA メディカルカイロ マーレ



『金沢でも屈指の
人気を誇る治療院』

【住所】金沢市長土堀3-12-43
【電話】予約：0120-1374-01
【URL】medical-chiromare.com/
【営業時間】
9:00〜23:00 (最終受付22:00)

be a
therapist! /

「更年期セラピー講座」の金子洋子先生による

セラピスト学 ベーシック

第6回

あなたに『ポリシー』ありますか？

- ・決して諦めない
- ・何事も本気で取り組む
- ・いつも全力投球
- ・毎日「良かった探し」をする
- ・笑顔を大切にする
- ・ピンチはチャンス
- ・正直で居る
- ・始めた事はやり遂げる
- ・他人の良い所を見る
- ・やりたい事は、自己責任でやる

←これは、私のポリシーです。

あなたには、ポリシーがありますか？
無ければ、作ってみてください。

ポイントは、今、完全に出来る事ではなく
理想の自分だったら、出来る事です。

私の10個のポリシーも、
全部できているかと言うと…
出ていない事も、正直あります。

でも、自分で決めたこのポリシーを毎日見返す事で、
自分の目標に向かっていけています。

これから、独立・開業を目指す方、すでに開業している方、
スタッフを抱えているオーナーセラピストさん、
どんな立場の方にもポリシーって必要です。

大袈裟な事では無く、身近な毎日の事から
ポリシーを作ってみて、公表しちゃう。
是非おススメですよ～



金子洋子 Yoko Kaneko
リンパドレナージュセラピスト

☆u-bal からだ塾講師☆マジックハンズ・セラピ
ストアカデミー講師 ☆タイド・リンパカレッジ
代表 ☆日本リンパドレナージュ環境協会 イン
ストラクター認定資格☆英国国際ライセンス
「ITEC」リンパドレナージュ、解剖生理学

錦糸町 NOW

東京セミナー・ルーム周辺の
美味しいものや楽しい所を紹介します

【第6回】コアラのマーチ焼き（ロッテホテル）

「世界でここだけ！」とポスターに書いてあったのでたぶん世界でここだけしか売ってません。錦糸町駅目の前にあるロッテホテル1階で買えるコアラのマーチ焼き。おなじみのロッテ『コアラのマーチ』をモチーフに今川焼ならぬコアラ焼きが錦糸町で密かな人気です。この下ぶくれした顔にみんな愛着がありますね。味は常時6種類。あずき、ガーナミルク、いちごミルク、カスタード、秋限定のごろごろマロンに、北海道かぼちゃがラインナップ。同情する間もなくかわいいほっぺからかぶりつきましょ。

お子様のお土産にぴったりです！

ロッテホテルのお部屋にはコアラのマーチを形どったクッションが置いてあるそうですよ。是非錦糸町で宿泊をする予定のある方は行ってみてくださいね。



「からだ塾」の個性的な講師紹介！



グレート
ティーチャー
からだ塾!!

睡眠講座：

高橋克彰（たかはしかつあき）先生の場合

はじめまして。睡眠の講座をしております高橋克彰です。

普段は Google の仕事をしながら、講師、コラムニスト、セラピストなどをやっていますが、その前は海上自衛官でした。

自分でいうのも変ですが、いわゆるエリートコース（士官）を進んでいて、「なんでやめたの？もったいない！」とよく言われますが、確かにもったいなかった！今自衛官はモテモテですから（笑）

ヘリコプターのパイロットが特殊部隊にいきたくて。どっちもカッコいいのです！でも希望叶わず、全然違う職種になりまして。



企業からの依頼等で、各地で講座を開催しています。

ある日、朝礼で何百人という下士官の前に5分間の講話をする機会がありました。普通は「自衛官の心構え」とか「戦史」「日本をとりまく情勢」などを話すのですが、ぼくが話した内容は「チョコレート」。カカオの栄養的価値やカカオを摂ると恋愛しやすい、など。いつも同じ話ではつまらん！と当時からアマノジャクでした。ところがこの話が結構ウケましてね！
当時まだチョコレートは「太る」「虫歯になる」などの不健康なお菓子の代名詞でした。ところが今は健康な食べ物として取り上げられることが多いです。身体や健康に関する知識はめまぐるしく変わっています。

ヒトの細胞数は60兆個ではなく、37兆個が有力になりつつあるのをご存知ですか？
生活習慣病になりやすいかどうかは胎児期の栄養状態ですべて決まるとい

う説をご存知ですか？

昔の常識は今の非常識になります。それもあつという間に。

睡眠でお話しますと、「レム睡眠は体の休息、ノンレム睡眠は脳の休息」とほんの数年前までは考えられていました。しかし今睡眠の専門家ですそれを言っている人はいません。身体や健康のことは日々研究が進んでいます。一度勉強をしたら終わりではありません。常にアップデートが必要なのです。

からだ塾は知識と技術を見直し、アップデートしていく場です。現状に満足せず、共に考え学んでいきましょう！

【高橋先生のプロフィール】

睡眠・美容研究家。プーケットでスパを体験して興味を持ち、自衛隊からスパ業界に転身。食物アレルギー事業にも参加。

現在の関心事は政治、経済、金融、安全保障、腸、パンケーキ。



◆「当たり前に感謝し、今日も精一杯頑張ります」



◆「当たり前に生活できる幸せ。当たり前前に仕事ができる喜び。『当たり前』に感謝し、今日も精一杯頑張ります」

◆「今回の地震で私も罹災し店舗も浸水。仕事に関する大切な書籍・資料などもダメになってしまった。受講した『肩こり集中講座』の資料もどこかへ行ってしまった。かなり勉強になった講習なので、無くしたままでは悔しい。着払いで送って貰えないか？』という内容。涙が出ました。

◆「石巻市のSさんに初めてお会いしたのは二〇一〇年秋。東京の肩こり講座でした。翌二〇一一年三月、誰もが鮮明に記憶しているあの震災。石巻は甚大な被害に見舞われました。Sさんの事が頭をよぎりながらも何もできないでいた四月のある日、Sさんから一通のメールが届きました。

事務局モリモリの
セラピストを
詠む 第6回

事務局：
石森啓之



【Sさんのこと】

からだ塾スケジュール<2015年~16年> お申込はHPをチェック

- 【東京】 11/18(水) 身体を診る機能解剖学 (3) 骨盤~下肢編
- 【東京】 11/18(水) 身体を診る機能解剖学 (4) 骨盤~体幹編
- 【福岡】 11/24(火)・25(水) 全身パーソナルストレッチ2days
- 【広島】 認定リメディアルセラピスト養成講座 11/24(火) スタート/全6回
- 【札幌】 12/1(火)・2(水) 『ベッドでできる! テーブルタイマッサージ 2days』
- 【東京】 12/1(火) 女性による - 女性のための更年期セラピー講座
- 【東京】 12/2(水) 女性による - 女性のための更年期セラピー講座 - オイルの日
- 【大阪】 12/15(火) 身体を診る機能解剖学 (1) 基礎・カウンセリング編
- 【大阪】 12/15(火) 身体を診る機能解剖学 (2) 骨盤~上肢編
- 【大阪】 12/16(水) 身体を診る機能解剖学 (3) 骨盤~下肢編
- 【大阪】 12/16(水) 身体を診る機能解剖学 (4) 骨盤~体幹編
- 【東京】 12/11(金) 筋肉集中講座
- 【大阪】 認定リメディアルセラピスト養成講座 12/21(月) スタート/全6回
- 【東京】 12/15(火)・16(水) ホットストーン集中講座 (Body 2days)
- 【東京】 12/22(火) 肩こり集中講座
- 【静岡】 1/19(火) 肩こり集中講座
- 【静岡】 1/18(月) 筋肉集中講座

<http://www.u-bal.com/regist>

編集後記

からだ塾通信編集部・事務局 井出笙子

ただ今からだ塾のHP もリニューアルしております。その中でも反響が大きいのが『セラピスト必読! からだ塾推薦図書』。「どんな本が上原先生のおすすめですか?」「筋肉と骨格を主に勉強するのに良い本を教えてください」など質問が来ます。下のグリーンの四角いバナーがからだ塾のトップページにありますのでクリックしてください。アマゾンストアのページでご紹介しています!→



<アマゾンページ>
右: 上原健志関連本
左: セラピスト必読!!
からだ塾推薦図書

からだ塾の講座報告

2015 年 9,10,11 月は新しい企画の講座が開催されて目新しい面をご紹介できる機会が多い時期でした。従来の大人気定番講座も新しく生まれ変わっていきます。さあ、来年もからだ塾は進化していきますよ! 皆さんご期待ください!



↑
セラピストトレーニング講座
9/15 (東京)

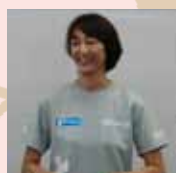


⇐ 周産期解剖生理学講座
11/4,5 (大阪)

⇒
テーブルタイマッサージ講座
10/28,29 (金沢)



⇒
スポーツアロマ入門講座
9/25 (東京)



⇒
腰痛集中講座
9/30 (京都)

