

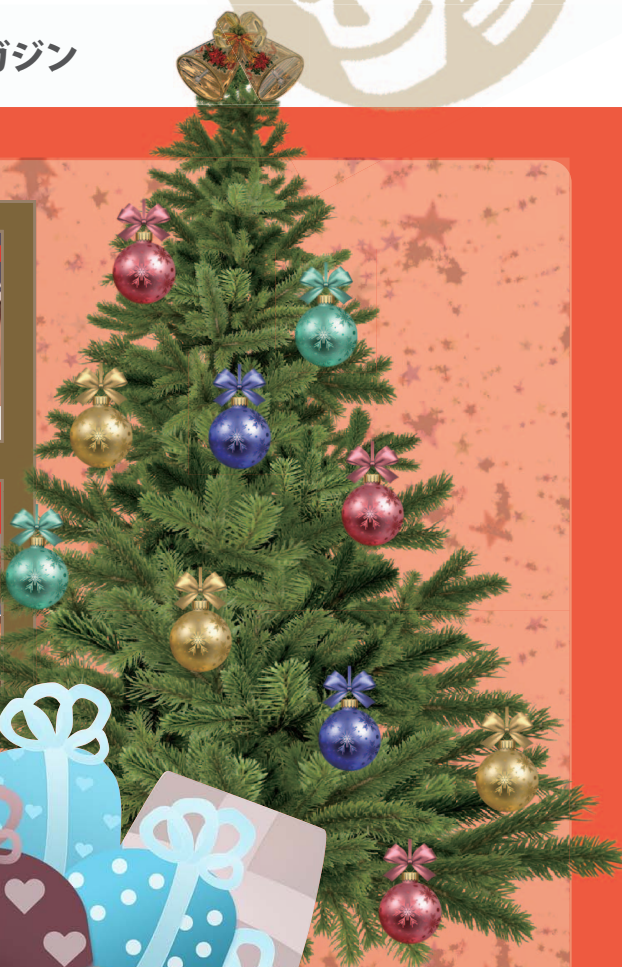
No.008
(2016 年 12 月 1 日発行)

KARADAJUKU[®] TSUSHIN

からだ塾
通信

www.u-bal.com

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



Merry Christmas from Takeshi Santa

お得なニュースをお届けます
特集 タケシサンタのクリスマス

- ・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 (15.effective R 16.h&Life)

TAKE
FREE!



Lomi Lomio TSUSHIN

講師: 関野実麻 (せきのみお)

『国際セラピスト』

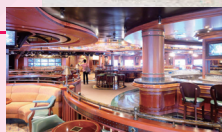


2020 年東京オリンピックに伴い、海外のお客様対応としてセラピスト英語が必要になってきますね。現在サロンでも、たまに海外のお客様がいらっしゃるので英語が必要になってくる場面が増えました。日頃から勉強していないと単語が出てきません。英語の勉強を真剣に始めたいと思っています。

さて、皆さんは豪華客船で働くセラピストをご存知でしょうか？海外でセラピストとして活躍してみたいと一度は思ったことがある方も多いのではないのでしょうか？私もその内の一人です。今回、錦糸町で英会話スクールをされている「The English Village」さんは、英国のスパ会社「スタイナー社」の日本の代理店をされています。ご近所だったことがご縁で一緒にお仕事させていただくようになり、この度業務提携を結びました。私の中で豪華客船セラピストが身近になってきました。

スタイナー社は世界を旅する 160 船以上の豪華客船と提携しています。今年の夏にダイヤモンド

ドプリンセスという豪華客船内を見学することが出来ました。それはまるで映画タイタニックの世界！動く豪華ホテルです。SPA で働くスタッフは、鍼灸師、美容師、パーソナルトレーナー、ネイリスト、マッサージセラピスト、ビューティーセラピストたちです。海外で働く場合、国や州ごとに必要な資格が違うので意外と大変なようですが、客船では経験と英語力があればチャレンジできるのです。更に国際ライセンスがあると（胸にバッジを付けます）給与に差が出るそうなので、資格があるのは must です。マジックハンズセラピストアカデミーの在校生に、これからスタイナーにチャレンジする生徒さんがいます。英語と ITEC の勉強を併行して頑張っています。また今年まで鍼灸師として豪華客船で働いていた



経験者の生徒さんもいます。現在は ITEC 取得の為に通学していますので、経験談を授業の合間に伺っています。技術と英語力意外に、店販販売や自分を売り込む必要性など積極的なアピールも必要らしいです。話を聞いているとエステ時代を思い出しました。

世界に通用するセラピストになりたい！セラピストをしながら旅をしたいというのも良いかもしれませんね。日本人のおもてなしと技術力の高さを活かし、国際セラピストが増えて欲しいと思います。

※からだ塾でも「セラピスト英語」という講座を設けて「The English Village」さんで学べる環境をご用意しています。どうぞお問合せください！



『上海医療研修』



u-bal からだ塾 代表: 上原健志 (うえはらたけし)

今年に入って 2 回目の上海研修を開催しました。北海道、石川、京都、兵庫・・・全国から集まってきた勉強熱心なセラピストと 4 泊 5 日の旅。解剖実習・推拿実習・大学病院見学・・・みっちり研修があるので、その内容は濃いです。

解剖実習は実際の献体を用います。筋肉にとどまらず、心臓、肝臓、脳など、ほとんどすべての臓器をくまなく見ていきます。

また、今回は幸運なことに男女一体ずつを比較することができました。生殖器の違いや、筋肉の量の違いでどう違いがあるのかをはっきりと確認できました。例えば、女性の献体は出産歴があり、子宮の位置が偏って（変位）いたり、お腹周りの脂肪を肉眼で見たり。

あ、もちろん見るだけでなく、触ることもします。触って覚えなさい！と先生に怒られ(笑)むしろどんどん触らせてくれます。もちろん、たくさん触った後には元の位置に戻します。

- ・本や画像など平面的ではなく、立体的に人体を捉えることができた
- ・実際の人体に触れることで、価値観そのものが変わった
- ・人体の素晴らしさを肌で感じることで来た参加者からの嬉しい声です。

来年は 4 月中旬を予定しています。

あなたもよろしければ一緒に勉強しませんか？



女神の玉手箱

『リンパの女神』のスタッフがフタを開けてびっくりの素敵な情報を囁くコラムリレー☆

上野マルイ店: 小磯郁子 (こいそいくこ)

「リンパの女神」へようこそ！

2016 年は、私たち「リンパの女神」が産声をあげた記念すべき年でした。

4 月オープンの 1 号店「上野マルイ店」に続き、2 号店「リンパの女神～RESORT～」は、自然豊かな箱根に位置しています。

当サロンのお勧めメニューは、なんといっても「リンパリラックス」です。代表を務める上原が、長年の経験に基づいて独自に開発した「痛くない新しい施術」。ソフトな心地よいタッチで、全身のリンパの流れを整えて溜まった老廃物を流し出します。

ご存知でしたか？病気ではないけど何となく体調が優れない。例えば「むくみ」「冷え性」「肩こり」「肌トラブル」など...いわゆる「未病」の多くは「リンパの流れが滞っていることが原因」で発生する症状なのです。

「リンパリラックス」で体内循環を良くすることで、「驚くほどむくみがとれた」「コリや痛みが楽になった」「翌朝スッキリ目覚めた」などの感想を頂けることはセラピスト冥利につきます♪

またオープン以来、からだ塾の受講生様もたくさんお越しいただいています。今後もセラピストの為にサロンでありたいと願っておりますので、ご来店の際はぜひ「からだ塾生です♪」とお声をかけて下さいね！





⑮
セラピストに
❤️
会いたい
頑張っている
からだ塾生の紹介

effective R

—大阪市淀川区—

オーナーセラピスト
吉居 瑠美 さん
(ヨシイルミ)

新大阪の住宅街でプライベートサロンを営む吉居さん（通称：ルミルミさん）は、いつも明るく講座会場の空気を和ませて下さる関西では有名な受講生さんです。事務局石森のことをモリモリと呼び始めたのはルミルミさんとの説も。（取材：石森）

ルミルミさんの、セラピストとしてのスタートや経緯を教えてください

私は 20 数年前、姉の影響を受けてエステに行くようになりました。姉と一緒に施術を受けていると、横からは姉の寝息が聞こえてくるんだけど、私は全然寝れないんです。手技に興味があって、「次は何するんだろう。あの準備してるんだろうな？」って目をつぶりながら考えたりするのが楽しくて、「いいな、この仕事」と思うようになったんです。でも私は昔からアトピーがあったので「こんな肌だし無理だろうな」って思っていて。その後 10 数年経ってストレスが減ったせいか、肌が少し落ち着いたんです。それでエステの仕事に挑戦してみたいと思って。「人生 80 年、もうすぐ折り返し地点が来る」と思ったので、思い切って大手の化粧品メーカーの面接を受け、エステの仕事を始めました。そこでフェイシャルの基礎とかを学びましたがやっぱりメーカーなので、目的はエステじゃなくて化粧品を売る事でした。

私はエステの技術をしたかったので別のお店に移り、そこでアロマボディを学んで。お客様は喜んでくれるし、気持ち良く寝てくれるんだけど、だんだん自分がその技術に満足できなくなってきて。カウンセリングはするけど結局はマニキュア

ル通りの施術をするだけで。それで、勤めながら色々な学校に勉強に行き出したんです。リンパの学校や、サロン独立開業コースとかも学びました。それでもなかなか納得できず、もっと自分好みの施術はないかと調べている時に、『リメディアル』を知って。検索したら豊中でインストラクターをしている水口先生を知り、すぐに電話して体験しに行くことにしました。体験施術を受けて、着替えが終わった時にはもう「習いたいです」って伝えて（笑）。そして水口先生から「からだ塾」を知り、2012 年 1 月に芦屋の筋肉集中講座に参加することになって。それで初めてモリモリと上原先生にお会いしたんです。その頃はもちろん「石森さん」でしたけど（笑）

その後、2013 年に自宅マンションにベッドを入れてお友達を中心に施術を始め、2014 年の秋に現在の『effective R』としてサロンを始めました。

これまで、からだ塾のたくさんの講座にご参加いただきましたね。

この仕事を始めた時、私は服の上からのボディケアとか指圧とかは絶対にできないと思っていたんだけど、上原先生の「肩こり集中講座」や「腰痛集中講座」、「ストレッチ講座」や「指圧応用特講」を受講したことによって、今はドライ施術もしています。定期的にドライ専門で来てくれる方も居るんです。その中のお一人は、「毎回決まりきった事はして欲しくない。マッサージチェアで毎回決まったコースを受けているんだから、『ここがしんどい!』と伝えるのでおまかせでやって欲しい」と言う方。そういう時も、上原先生から教わったことを良いとこ取りして、時には肩甲骨を持ち上げたり、ストレッチしたり、豆状骨や MP 関節を使った施術もしています。

講座で学んだ事を、ちゃんと現場で活用して下さってるんですね。

「肩こり」や「腰痛」は再受講した少しは引き出しに入っていて使ってますが、でも、今まで教わった全部の事をもう一度きちんと復習して、自分の引き出しに全部入れる事ができたら、もっともっと良いサロンになると思います。なので、復習はしなくてはいけないと常々思っています。

『effective R』さんについてはどのようにしていきたいですか？

今のサロンは新大阪のホームを降りて 10 分以内の便利な場所にある完全個室のプライベートサロンです。お客様には友人のところに遊びに行くような感覚で来ていただきたいです。ハイクオリティで大理石やらシャンデリアの豪華サロンが好きな人もいれば、それだと緊張して全然リラックスできないという人も居るので。気楽にお越し頂きリラックスできるサロンを続けたいです。私自身が定期的に通いたいと思うようなサロンにしたいくて、値段や内容も考えています。



上：このベッドで施術をするとあまりの気持ち良さにほとんどの方が眠りに落ちます。
右：軽快なトークであっという間に周りの人を虜にしてしまうルミルミさん。



最近は近所にお住まいのお客様が自宅で軽く夕食を済ませ、シャワー浴びて洗顔してからお越しになる事が増えていて、22 時くらいに施術が終わったら、あとは自宅に帰ってバタンとお休みになるという方々も多いです。その分夜の予約が多くなるんですが（笑）

プライベートサロンは、一人でやる気楽さがある反面、一人でやる寂しさもあります。個室が 3 部屋とかのサロンにできたら、「友達同士で行きたい」というお客様にも対応できるし、例えばネイリストさんやアイリストさんとのコラボもできるので、いつかマンションの一角から抜け出し、そんなサロンをやりたいです。そのために、常に向上心を持って、日々精進して行きたいと思っています！

フレンチシックな雰囲気の内装のサロン。
ドレッサーも木の温もりとアンティークな小物で優しく演出しています。



SALON DATA



effective R

エフェクティブ アール

【住 所】大阪市淀川区宮原
【連絡先】effective.salon.r@gmail.com
【LINE@ID】@zna8501m
【営業時間】月～金 10:00～19:00 (最終受付)
土・日 9:30～19:00 (最終受付)
不定休

夢の対談 石井先生 を迎えて



石井 直方 × 上原 健志

東京大学教授・理学博士

u-bal からだ塾 代表

上原健志の本
「筋肉触診バイブル」の出版記念!!
夢のようなコラボ対談企画です。

上原と取材陣一行は
あの、石井先生に会うために
東大 駒場キャンパスへ。

上原: 今日には本当にありがとうございます。石井先生がそもそも筋肉の世界に踏み入れたきっかけを教えてくださいたいのですが。

石井: 思い返すと、高校生の時の自主トレ（筋トレ）ですかね。当時サッカー部に所属していたのですが、その一環として始めた筋トレがものすごく効果があって、こんなにも変わるのかと自分でもビックリしたほどです。技術はまったくなかったのですが、キック力と相手を潰すことがウリでした（笑）

上原: そうだったんですね。当時から筋力が強かったり、もともとパワーがあったんですね。先生はボディビルやパワーリフティングでも数々の賞を取っていますが、そのきっかけとなったのはその頃ですか？

石井: そうですね、大学に入ったとき、ちょうどボディビルの部活に勧誘されて体験に行きました。そこで生まれて初めてベンチプレスをやっていきなり 80 キロ上がったんですね。先輩に絶賛されて、そのままでの流れで感じて。ちなみに 1 年の時の新人戦、2 年生の時にも日本一になってしまいました。

上原: 筋肉研究において先生はパイオニアだと私は思っているのですが、その頃はあまり周知されていなかった、ってことですね？

石井: そうですね。1990 年前後では「筋トレはむしろ健康に悪い」と言うイメージがありました。筋トレをすると血圧が上がったりと言うデータはたくさんありましたし、リハビリやスポーツのための筋トレはあっても、健康の為にトレーニングの発想はない時代でした。が、1980 年代後半、アメリカの調査で 80 歳以上の死因トップが転倒死だったことから、様相が変わっていったんです。筋肉は人間にとって、もっと大切なのではないかと。そして、筋トレの効果を再検証する流れが出たんです。

上原: でも、筋トレをすると健康にとってマイナスになるデータはたくさんあったんですね？

石井: それが、実はそれまでの被験者のほとんどが筋肉増強剤を使っている人の統計で、健康への悪影響は筋トレと言うよりは薬が原因だったことが分かりました。そこで、筋トレの正当な効果の研究が進み、実は健康に必要にプラスに働くという事が分かって行ったのです。

上原: なるほど、そこからトレーニングの必要性が一気に高まり、テレビや雑誌でも取り上げられるようになったわけですね。

石井: その通りです。世間的に私の認知度が高まったのもその頃とある健康番組で猫背解消の特集が組まれた時でした。当時は猫背の原因は背筋の弱さだ、と言う風潮がありましたが、私はそれは違うと分かっていたので、猫背の人を集めて背筋を鍛えたところ、全員弱くなかったのです。そこで注目したのが大腰筋。大腰筋を一週間鍛えたら、猫背はもちろん、ウエストまで皆さん細くなっちゃって。その放送からですね。一気に取材は増えていきました。

上原: その大腰筋ですが、おそらく骨盤を前傾にしやすいことで猫座が解消されていったと思うのですが、逆に硬すぎて前傾になり過ぎてしまい、腰痛の原因になると言う考え方があります。鍛えることと柔軟性の関係について先生はどう思われますか？

石井: 例えばトレーニングをして筋肉の太さが 2 倍になったとします。そうすると（筋肉のバネの力）も 2 倍になるわけで、その点からいうとトレーニングをすると筋肉の硬さは増すことは言えると思います。ただし、これだけで柔軟性が失われると考えるのは早計で、関節の動きには必ず主動筋と拮抗筋があるわけですから、そのバランスで見ることが大切です。

上原: なるほど、では骨盤の前傾を促す大腰筋と言えば、後傾にする殿筋群はどうか、と言う視点を持つこと、つまり一方だけの硬さを考えるだけでなく、相反関係にある拮抗筋も考えなくてはならないという事ですね。

石井: はい、そのバランスが崩れると、ケガや障害の原因になる可能性があるという事です。

上原: 筋肉が太くなると柔軟性は落ちるという事なのですが、では仮に運動不足や老化などで筋力が落ちた場合、その分柔軟性が出ると言うことにはなりませんよね？実際はむしろ硬くなるように感じるのですが、いかがでしょうか？

石井: そうですね、柔軟性を落とす要因としては、まずは筋肉内の結合組織が増えるということです。加齢とともに筋力が低下していく中で、この結合組織が増えていくことは分かっていますので、筋力が落ちたとして



も、柔軟性は失われることになるわけです。

上原: 結合組織が溜まりやすい要因って他にありますか？

石井: 先ほど筋肉の量が 2 倍になれば張力も 2 倍になるとお話ししましたが、トレーニングの仕方を間違えると張力が 3 倍、4 倍に増えることだってあります。また、きちんとストレッチをするなりしてケアをしないと、結合組織が残りこれもまた筋肉を硬くしてしまう原因にもなります。

上原: 老化や運動不足だけでなく、トレーニングをしていても結合組織がたまり、柔軟性を低めることもあるということですね。柔軟性は単に筋肉の量では判断できないと言うことがよく分かりました。ケアをするのと良いとのことですが、ストレッチする場合、自動（自分でストレッチすること）と他動（人にストレッチしてもらうこと）と何か違いはありますか？神経伝達系などは明らかに違いがあると思うのですが・・・

石井: そうですね、それは言えると思います。特に、関節を動かす時は拮抗筋を緩めると言う無意識の神経伝達も起きていますので、そういったことは他動だとなかなか獲得できない効果ですね。でも、いきなり自分で正しくストレッチをやることも難しいですし、他動で受けるメリットもあると思います。一番良いのは、クライアントを動かすような、徒手抵抗的な動きを入れることですね。うまく誘導するような施術を入れると、神経伝達もおきますし。

上原: ちょっと抽象的な質問になりますが、先生の想う、理想的な筋肉ってどんなものですか？





からだ塾の代表上原が贈るクリスマスプレゼントは
『筋肉研究の第一人者』と言われる石井直方 東大教授との対談です！
夢にまで見た奇跡のコラボレーション。
石井先生はいつまでも穏やかに微笑む懐の広い方でした。
さて、この対談はなぜ実現したのでしょうか？

石井：私がやっていたボディービルディングでは、やはり大きくパワーのある筋肉が良いとされていますが、それは健康面でも同じことが言えると思うんです。文明が進化して、エスカレーター・エレベーター・自動車・筋肉に置き換わるものを私達人間は作り出してきました。これからそれが進むかと思うと、東京・大阪間まで歩けとは言いませんが、使わなくても済むようになった分、やはり適度に刺激を与える環境を自分たちから作る必要があるかと思うんです。このように文明が進化していたのはここ数百年程度だと思いますが、人間そのものの歴史は数千年ありますので、その点から言ってもこの進化は異常なんです。

上原：腰痛や肩こりなど、日ごろ私たちが遭遇する症状も、もしかしてそのことへの警鐘とも捉えられますか？



石井：すべての原因ではないにしても、可能性は十分ににあると思います。例えば、昔だったら体幹をしっかり使っていた生活を失くすことでからだの安定性を失い、腰痛を発症するなど。安定性がある体幹を作っていくだけでも、十分な予防になるはずなんです。それも、子供のころからの使い方が大きく関わっていると思っています。

上原：子供のころから！今起こっている腰痛は、直近で何か悪いことが原因しているのではないかと、思っているお客様がほとんどですから、その発想はなかなか持ち合わせてないと思います。そして、私達施術する側もそういった長期的な見方ではなく、起こったことに対して何をやるかのような、短期的な見方をしてしまう。結果、根本解決に至らないので、すぐにまた繰り返したりするんですよね。だから、最近ではもう来なくても良いようにすることを仕事にしようと思ってるんです。

石井：それはとても良いことだと思います。商売的にはリピートしてくれるのが良いかもしれませんが（笑）、やはりいったん痛みを取ってあげたら、もう再発しないようなからだづくりや動き方の指導などをして、自立を促すことが良いことなのかもしれませんね。

上原：次に姿勢に関してお聞きしたいのですが、姿勢や骨格の位置で良し悪しを判断することについて先生はどう思いますか？

石井：姿勢に関してはとても見やすいということもあるので、指摘しやすいかもしれませんが、良いか悪いかの判断はなかなか難しいかもしれませんね。例えば痛いところがあればそこを回避するために形が崩れることもあるでしょうし、姿勢が悪いのが結果なのか原因なのかなど、判断がつかないことがあると思います。

上原：例えばパフォーマンスが良い選手を見たとき、意外と歪んでいたり、痛みがあるならこれは指摘するところがいくつも見つかったりするんですよね。しかし、パフォーマンスが良いという事はその選手にとってこれがベストポジションだと言うことも言えるので、形が崩れているからすべてがダメと言った発想には違和感を覚えるんですが・・・

石井：それで良いと思います。もし形にこだわるなら、徹底的に脚のつまさきから頭まで全身のアライメントを調整することが必要ですね。よほど完璧を求めるなら別ですが、通常の身体であればどこか悪いところがあればそれを修正するために他が位置を変えて補ったりすることは自然なことです。完璧でないにしろ、全体としてみたら補正がかかって安定しているなら、多少形が悪くても、それはそれで良いと思うんです。

上原：最後に、先生の今後の筋肉研究におけるビジョンと、セラピストに求めることがあったら教えてください。



石井：これまでの筋肉の研究はどちらかというと安定だったり動きだったり運動器としての物が多かったのですが、これからは健康のためにもっと大きな役割を果たしていることが注目されると思っています。例えば、筋肉そのものが熱源として肥満や糖尿病を防いでいたり、今後は認知症を予防する物質を出していることが証明されていくかもしれません。そういった意味ではよりトレーニングが生きていくうえで必要不可欠なものとなっていくわけですが、ただ運動しようとかしなきゃではなく、もっと楽しく取り組みたり、継続的に続けられるような、社会的な枠組みを作ることが大事なのではないかと思っています。セラピストの皆さんもこの枠組み作りにぜひ協力してくれたらと思っています。

上原：今日は本当にありがとうございました。



最後にマッスルポーズをお願いした所、快く応えて頂きました！

実現したこと
に感謝です！



<対談を終えて>

1 時間半を超える対談でしたが、先生の筋肉に対する情熱を直に受けとめることが出来る、貴重な機会になりました。率直に感じたことは、私達セラピストが考え方を間違えると、人をダメにしかねない、という事です。施術を受けてさえいれれば、なんとかなる・・・運動が苦手な人にとって、施術は楽な逃げ道になってしまうことがあります。しかし、私たちが本当に体のプロと言うのであれば、単に施術だけをして通ってもらって自己満足をしているような集団であってはけません。運動不足が進み、老化して弱っていく身体に対し、より運動と言う選択肢とともにアプローチをすることが、ジャンル関係なく全セラピストにとって命題だと思います。

答えは、上原健志の本
『筋肉触診バイブル』の目玉企画だからなんです。

今ご紹介した 石井先生の対談の内容はほんの一部。
只今執筆中！ 乞うご期待！



↓ DVD 上・下巻も発売中！



上原健志の本
『筋肉触診バイブル』

2017 年 発売！！
株式会社 BAB ジャパン



16

セラピストに
会いたい頑張っている
からだ塾生の紹介

h&Life

—東京都新宿区—

オーナーセラピスト

秦 麻美 (ハタミ) さん

会社員時代は赤字店舗を次々に黒字化させてきた実績をお持ちの秦さん。からだ塾の受講回数は歴代No1です。この夏、新宿三丁目という大都会にサロン兼セミナールームをオープンされた秦さんにお話を伺ってきました（取材：石森）

秦さんの、セラピストとしてのお仕事の経緯から教えて下さい。

私は大手出版社にサラリーマンとして勤めていて、楽しいけど物凄く忙しい毎日。たぶん人生の中でMAX 飲んでいた頃なんだけど、不健康な生活を送っていたぶん健康に興味があつて。そんな時、自社の雑誌で扱っていたリフレクソロジーのスクールの記事を見て、土曜日の午後のコースに通ってみる事にして。ビジョンもなく、ただ健康について勉強したいだけでしたが、半年通ったらすっかり面白いなと思って、思い切って転職する事にしました。1997年にスクールの直営店でいきなり店長をすることになりました。そこで物凄く忙しく働いた後、3年後に退職。退職後は、「マッサージのメッカと言えばタイかな」と思い（笑）、タイでマッサージを勉強したりシンガポールやマレーシアに行ったり3か月放浪して帰国。帰国後は、バリアフリーとか色彩デザイン、カラーコーディネーターなんかの勉強をして、ほぼ1年は遊んで暮らしたみたいな感じでした（笑）。その後化粧品販売会社に就職し、リラクゼーション部門で今年春まで15年勤務。そして今年の7月に、現在のサロンを始めました。



一歩足を踏み入れたとたん、病院の診察室のように衛生的で清潔感がある室内が広がります。グリーンが溢れている空間にホッとさせられる一瞬。

からだ塾との出会いは2011年8月でした。その後数多くの講座を、しかも秦さんは複数回に渡って受講していただいていますよね。

雑誌でたまたま見つけた「からだ塾」ですが、受講してみても本当にわかり易かったし勉強になりました。私は同じ講座を2回受けるべきだと思います。一度学んだ事をもう一度学ぶと今まで何がわからなかったかがわかるので聞きやすいんです。1回目はシャワーのようにワットと聞くんだけ、2回目は「ここしっかり聞く」と準備して聞ける。質問事項も用意して臨める。新しい発見もあるし、先生自身の新しい体験を伺う事もできるので、半額になる再受講、絶対オススメです。

第1期生として Magic Hands で ITEC 解剖生理学を学ばれましたね。そしてこの春には上海解剖研修にもご参加くださいました。

解剖生理学は過去にも勉強したことはあったんですが全然身に付いてなくて、当時の資料を見ても何書いてあるかわからなくて（笑）。それで、もう一度やらなきゃ、もっと体系立てて深く学びたいと思い入学しました。もちろん講師が上原先生のだという事もありました。ITECの資格は、独立した今も改めて取得して良かったなと思っています。上海研修も参加した仲間が良い方ばかりで本当に楽しかったですね。解剖実習は気分が悪くなったりするかと思っていただけで意外と大丈夫でした。先生の解説も丁寧でとてもわかり易くて。筋肉だけでなく、血管や神経についてもひとつひとつ教えてくれて。気になっている筋肉を実際にめくって見たのは本当に勉強になりました。

私は医師のセミナーを聞く事が多いんですけど、やはり解剖生理学を学んだことで話の理解が全然変わりましたね。免疫の話ひとつとっても以前に比べて凄く良くわかるし、本を読んでいてもそれは同じです。自分も勉強しないまま何の

不安も感じずに10何年もやって来ていた事を考えると、正直ヒューって思います。不安に思うから勉強するんだし、不安に思わないってことは無知な状態という事なので。セラピストを名乗るんなら、何でもみな解剖生理学を勉強しないの？って思います。もちろんマジックハンズで（笑）。それを皆さんに伝えたいし、ぜひ気付いて欲しいです。

今年独立され、サロンを始められたわけですが、今後どのようにしていきたいですか？

ママが来やすいサロン、お子様連れでも来やすいサロンにしたいと思ってます。もちろん子育てするパパも来て欲しい。妊婦さんのためにもなりたいです。ここでの施術だけで終わらず、フィードバックをしっかりと、お帰りになったあとのライフスタイルへのご提案もしていきたいと思っています。

運営する会社と共にするご主人様と。クドカン似ておしゃれな雰囲気！お料理もプロ並のイクメンです。



日常の忙しさに追われ、ふと気付けば疲れを抱えている...
そんな貴方をお待ちしています。

施術で喜んでいただくのは凄く大事な事なんだけど、その先に何が待っているのか、何に貢献できるのかを考えないと、若干自己満足で終わってしまうのかな、とも思います。今、日本の財政事情を考えた時、このままだったらいづれ社会保障が破たんするのはわかっている中、何もしないで居るのが凄く無責任に感じちゃって。社会保障で削れるところって医療費しかないじゃないですか。そのためには、生活習慣病にかからない人を増やしたら良いんだよね、と。いかに病気にならないようにするかをもっと啓蒙しないと日本は沈没するんじゃないかと思っています。40過ぎて生んだ娘をその世界に放り込んで先立つのはどうかと結構切実に思うんです。

なので、私の最終ミッションは医療費を減らすことです。病気にならずに Happy、税金が無駄遣いされないで Happy、子供たちへ借金を残さずに Happy となる医療費の削減。それが明るい未来に繋がると 생각합니다。

SALON DATA



リラクゼーションサロン&セミナールーム

h&Life エイチアンドライフ

【住 所】東京都新宿区新宿3丁目
11-6 エクレ新宿5F【連絡先】03-6479-6257
info@h-and-life.net【URL】http://www.h-and-life.net/
【営業時間】10:30~19:00（最終受付）

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8回

永く愛されるサロン

私の知人に何か話した時に「ふふっ」って笑う人がいました。なんだか馬鹿にされている感じがして、イヤで、その人と話すのが億劫になった事があります。

そして、その人は、「ふふっ」って笑う時に、口が歪むのね～
だから、益々、話すのが嫌になって、悪い人ではないんだけど、会わなきゃいけないって思うと、身体が重くなっちゃってました。

こう言うのって、本人には中々言えないでしょ？
だから余計にね、距離を置いてしまったんです。

サロンにお越しのお客様も、余程のことがない限り、「貴女の表情が嫌です！」なんて事をはっきり言うてくださる方はいません。
だから、ちゃんと研究してね。

研究の仕方は、たったひとつ。
自分が話している姿、表情を、
ずーっと
動画で撮影するんです。

私は、自分の講義を必ず撮影するので、自分のクセも知っていて治そうと努力中です（ハハ；
50年以上のクセは、中々治らないけど、知らないでいるより知って、治そうと努力する方が、いいでしょ？

それと、実はお客様とお話する時は、自分の表情が見える位置に鏡を置いてあります。
そこで、表情チェックしながら、お話ししているんですよ～

言葉遣いと表情がチグハグでも、
おかしいでしょ。

もし、貴女が、自分のサロンを永く愛されるサロンにしたかったら恥ずかしがらずに、自分の表情や話し方を撮影してチェックしてみてね。
自分では気づかなかった事が、
見えてくるかもよ～

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☆マジックハンス・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

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8回】真鯛らーめん 麵魚（ラーメン）

からだ塾東京セミナールーム（錦糸町教室）を出て、歩いて50歩位の所に今年からオープンした行列のできる美味しいラーメン屋さんを「ダメもと」で紹介しましょう。鯛をベースにしたスープのラーメンで、鯛の旨味がこれでもかというほどよく出てます。お店の外にも鯛のいい香りが...
おすすめのメニューは「真鯛らーめん 雑炊セット」。鯛の旨味がよく出たスープと、全粒粉の小麦粉で作ったブラウンの歯ごたえのある麺、そしてトッピングのローストポーク、それぞれのクオリティが高く、また絶妙にマッチしています。麺を食べ終わったら雑炊にして、スープの最後の一滴まで楽しめます。

是非！とお勧めしたいところですが最近 TV でも取り上げられているだけあって行列がハンパじゃないんです！ せっかく近くにいるからだと塾スタッフも暫く行けない状態(泣)。ミシュランの星を獲得のではないかと噂も。ええ～?!マジか。



「からだ塾」の個性的な講師紹介！



WATEC 認定リメディアルセラピスト養成講座：
水口夏子（みづぐちなつこ）先生の場合

からだ塾で『リメディアルセラピスト養成講座』や『腕と肘を使うオイル講座』などを担当している水口です。現在は大阪で小さなサロンを経営しており、講師の仕事以外は、日々サロンでお客様に施術させていただいています。

私は、後先考えずに「思い立ったら動いてしまえ！」という性格で、それが今日の自分を作り上げていると思います。今から10年前、沖縄のセラピストスクールからお声をかけていただき講師をすることになりました。当時3歳と7歳の娘を連れ、知り合いが誰もいない沖縄へ

引越。今考えると、なぜあの時も疑わずに行っただろうと思いますが、この沖縄での3年間の生活が私の大きな転機となりました。まだ20代だった私は講師として伝えることの難しさや自分の知識・技術の未熟さを痛感し、授業の前日は何時間も鏡に向かってうまく話せるように練習していたことを思い出します。そして、そのスクールで上原先生、関野先生と出会い、そのご縁から今からだ塾で講師として一緒にさせてもらっています。



↑今年訪れたオーストラリアの海。技術の向上で来たつもりがリフレッシュもできました！
←水口先生のサロン「ラ・クロシェット」は大阪府豊中市にあります

沖縄から大阪に戻りサロン開業を決めた時、たまたま雑誌でマーティー松本先生とリメディアルマッサージというのを知り直感ですぐに連絡。オーストラリアへ飛び立ちました。この時はまだリメディアルを受けたこともなかったんです（笑）。オーストラリアでマーティー

先生、インストラクターの先生からリメディアルを学び、現在は WATEC 認定インストラクターとして、その技術を全国の方に指導させていただいています。私自身、リメディアルを学んだことでセラピストとしての考え方が大きく変わりました。施術することがそれまでより何倍も好きになりました。今はその素晴らしさを一人でも多くの方に伝えたいです。セラピストが自信を持って施術し、お客様にも喜んでいただける技術と知識をこれからも伝えていきます！
そして思い立ったら私はまたどこかへ飛んで行って勉強してきます!!

【水口先生のプロフィール】

エステサロンやホテルスバで施術経験を積んだ後に講師業に就く。

現在はサロン『La Clochette』の (<http://www.salon-clochette.com>) 経営に加え、専門学校での非常勤講師や化粧品会社のインストラクターなどを行なう。からだ塾で開催しているリメディアル講座では、全国で100名を超える認定セラピストを輩出。



少し早いけど、皆様どうぞ良いお年をお迎えください！
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。
■セラピストの財産だと思っております。
で、少しでも辛い思いをしているお客様が楽になるように、そしてセラピスト自身の地位や待遇の向上にも繋げられるように、皆様から寄せられたご要望を参考に2017年も各地で精力的に各種講座を開催したいと思っております。



借りにあつた御礼申し上げます。各地での新たな出会いや再会、そしてそこから繋がる様々な縁は「からだ塾」の財産だと思っております。
■「からだ塾」の財産だと思っております。
で、少しでも辛い思いをしているお客様が楽になるように、そしてセラピスト自身の地位や待遇の向上にも繋げられるように、皆様から寄せられたご要望を参考に2017年も各地で精力的に各種講座を開催したいと思っております。

シユなど明るいニュースに沸く一方で、6つの台風が日本に上陸し、東京では11月に54年ぶりとなる初雪を観測、そして最大震度7の熊本地震の発生など、自然の猛威を改めて思い知った2016年。いよいよ師走を迎え、本年も残すところあと一か月となりました。2016年は皆様にとってどんな年だったのでしょうか？

事務局モリモリの
セラピストを
詠む 8

事務局：
石森啓之



【2016年】

からだ塾スケジュール<2016年~2017年>

- 【大阪】 11/28~1/9 (全5回) WATEC 認定アロマリメディアルセラピスト養成講座
- 【東京】 12/5(月) セラピストのための骨盤ケア講座 - 骨盤を良くするとどうということ? -
- 【東京】 12/6(火) 月経痛・月経不順改善、妊娠力アップのための骨盤ケア講座
- 【大阪】 12/13(火) 骨・関節の解剖学/五十肩集中講座
- 【大阪】 12/14(水) 肩こり集中講座
- 【福岡】 12/19(月) 肩こり集中講座
- 【福岡】 12/20(火) 骨・関節の解剖学
- 【福岡】 12/20(火) 五十肩集中講座
- 【マジックハンズ】 12/20(火) 第6期_願書1次締切
- 【東京】 12/26(月) 絶対に知らなければならない - 5つの疾患と5つの対処法
- 【東京】 12/27(火) 骨・関節の解剖学/五十肩集中講座
- 【名古屋】 1/10(火) 機能解剖学 (1) 基礎・カウンセリング編 (2) 骨盤~上肢編
- 【名古屋】 1/11(水) 機能解剖学 (3) 骨盤~下肢編 (4) 骨盤~体幹編
- 【東京】 1/18(水) セラピストのための骨盤ケア講座 - 骨盤を良くするとどうということ? -
- 【東京】 1/19(木) 月経痛・月経不順改善、妊娠力アップのための骨盤ケア講座
- 【大阪】 1/24(火)・25(水) 女性による - 女性のための更年期セラピー講座
- 【マジックハンズ】 2/10(金) 第6期_願書2次締切

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

お申込はHPをチェック

編集後記

からだ塾通信編集部・事務局 井出笙子

毎日使ってみんな大好き!な『LINE』の仲間で、多数のお客様へ情報発信したりビジネスツールとして活用できるのが『LINE@ (ラインアット)』です。この度からだ塾も LINE@ の運用を開始しました! 友達登録をするとお得な情報やクーポンが手に入るなど良いことだらけ。さあ、まだの方はすぐにお友達登録を! LINE@でからだ塾と受講生の方々が「友だち」になりぐっと身近な存在になります。ジョニー君のスタンプもただいま制作中。どんなジョニー君がお目見えするか皆様楽しみにしててくださいね! ニヤリ。



LINE@

お得な情報を

お届けします!

友だち追加

↓ はこちら



LINE ID:

@karadajuku

お友だち募集中!

からだ塾の講座報告

上原健志と行く! セラピストのための人体解剖実習 in 上海

楽しすぎて勉強になる上海5日間。大好評につきこれから定期的に開催します! 11/13~17
人体解剖実習/上海中医药大学博物館見学/推拿(すいな)実技講習/大学病院での診察・治療見学



Magic Hands
THERAPIST ACADEMY

第6期の入学生募集中! 新しくできた企画学科でよりスムーズに自分の夢を叶えられる!

set course 1

Iot + En

豪華客船セラピスト学科
Luxury liner therapist course

set course 2

Iot + セット企画

リゾートセラピスト学科
Resort therapist course

set course 3

Iot + セット企画

独立開業セラピスト学科
Freelance therapist course

<http://www.magichands-ac.jp>

発行/u-balからだ塾: 東京都墨田区江東橋2丁目2-3-2階 (不定期発行)

お申込み・お問合せは「u-balからだ塾 事務局」まで <http://www.u-bal.com> Mail: info@u-bal.com Tel: 03-6659-6568 Fax: 03-6659-6569