

News Letter

日本ホリスティックナーシング研究会ニュースレター 第23号
From Japanese Holistic Nursing Association (JHNA) vol.23 2024

日本ホリスティックナーシング研究会

body (体) mind (心) spirit (魂) 全人的看護をめざして

第30回研究会 心と体をホリスティックに調える

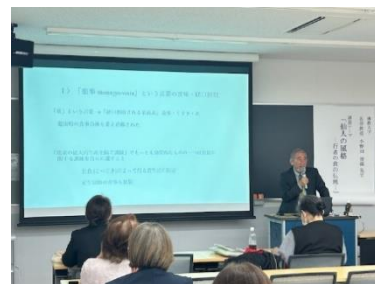
2024年10月26日(土)、「心と体をホリスティックに調える」をテーマに佛教大学にて第30回ホリスティックナーシング研究会を開催しました(大会長 中島小乃美先生・岡田朱民先生)。COVID-19後、社会は以前の状態に戻りつつある一方で、より複雑化した多くの課題にも直面している状況が窺えます。今回の研究会にご参加いただくことによって、先人たちの食や茶療法の知恵に触れ、体験を通じて少しでも明日からの生活が健やかになればと願い研究会を企画いたしました。講演会の様子や参加者の感想をご紹介します。

講演1「仙人の風格－行者の食の伝統－」

小野田 俊蔵 先生(佛教大学名誉教授)



小野田先生のご講演では、釈尊が苦の原因たる執着を減少させるために、弟子たちにできる限り私有物を持たせないように指導していたことや、仏教では食材の生命・植物のいのちについては心があるかどうか、つまり苦痛を感知するかどうか重要な意味をもっていたことなどが話されました。また、中国古来の仙人伝の中では「蔬食(ソサイ)」を志向し、日本仏教においても道元禅師をはじめ他の祖師たちによって菜食を中心にした食生活が堅持されていたことなどが話されました。美味しい食事を避けて食に対する執着を徹底的に取り除こうとしていた先人の修行は、現代にも通ずるころやからだを調える術といえるのではないかと考えることができました。



小野田先生のご講演



熱心に聴講される参加者



くりはら先生のご講演

ワークショップ「五感を通じて知る養生茶療法の魅力」

くりはら 佳花 先生(高級茶療師、日本では薬膳茶セラピスト®)

「養生茶療法」は、中医学(中国伝統医学)日本では、よく東洋医学とも呼ばれる)に基づいた健康法で、心身のバランスを整えるために各個人の体質や季節に合わせたお茶や薬膳を用いる自然療法であることをお話されました。「養生」とは、自然の力を活かして生命力を養い、健康を維持することを意味し、この健康を維持するために、中医学では、特に、気血水(体内のエネルギー、血液、水分)のバランスを整えることが重要とされていることをお話くださいました。今回のワークショップでは、養生茶療法を通じて、現代人が忘れがちな「五感」の本来の力を取り戻し、心身の健康を改善する方法、特に嗅覚と味覚に焦点を当て、香りや味覚が脳や体に与える影響を実感する体験となりました。



JHNA 第2回会員向けセミナー

Mテクニック®とは、赤ちゃんから高齢者まで、また重篤な疾患の方に対しても、どなたにも使うことができるやさしいタッチケアの手法です。研究会の同日にJHNA第2回会員向けセミナーを開催し、ホリスティックケアプロフェッショナルスクールの片倉由恵先生に実演を踏まえながらMテクニックの手法をご教授いただきました。



片倉先生の実演に基づく演習

研究会参加者の感想意見を3名の方からいただきました

- 小野田先生のお話で最も心に残りましたことは、「苦の原因である執着を減少させるため、執着は出来るかぎり私有物を持たせなかった」です。所有する事への執着、たとえば物（車・宝飾品等）、人（家族・友人等）、立場（社会的地位・役割等）・・・、なんであれ、それを得たい、得ていることを他人に示したい、そのような考えが「苦」の原因であることに感銘を受けました。ホリスティックに関心を寄せながらも、なお「所有すること」に絡めとられる自分自身に気がつきました。くりはら先生のご講義では「養生茶」について、体験しながら学ぶことができました。養生茶は身体の不調改善だけでなく、「五感」を活性化することで心身のバランスを取り戻すアプローチと教えていただきました。嗅覚と味覚に焦点をあてる経験として、グループワークでお茶を試飲させていただき、和気あいあいと楽しいひとときを過ごしました。五感を大切にすることを再認識させていただきました。ぜひ養生茶を学びたいです。西川秋子さん（京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部看護学科）
- 第30回JHNA研究会に初めて参加いたしました。第3期JHNA認定ホリスティックナース養成コース講習会で共に学んだ講習生の方々や、講師の先生方に直接お会いでき、大変嬉しかったです。フォローアップ研修では、片倉由恵先生から「Mテクニック」を体験し、相手を癒すだけでなく自分も癒されていること、「触れること」の重要性を改めて感じました。研究会の翌日に義父が永眠しましたが、状態が悪いと連絡を受けた際、義父にMテクニックでの学びを少し実践することができました。循環の悪い手でしたが、そっと触れていると少し血色がよくなり、静かに息を引き取る自然な看取りができたことは、私にとって貴重な経験となりました。午後から小野田俊蔵先生の講演で幅広い知識に触れ、くりはら佳花先生のワークショップでは、お茶を通じてそれぞれの人の思い描く感覚や味覚の違いを実感できました。今回の研究会を通じて、接する人の想いを感じるためにも自分の五感を磨く重要性を改めて学ぶことができ、研究会に心から感謝申し上げます。中谷香さん（佛教大学保健医療技術学部看護学科、第4期JHNA認定ホリスティックナース養成コース研修生）
- 「先人の風格―行者の食の伝統―」はベジタリアン・ビーガンであり料理好きで自分で食べるものは自分で作り、食事をInstagramでアップしていらっしゃる小野田先生の（乞食こつじき）によって得る僧侶の食生活についての話から始まり、「薬」→経口摂取される栄養素の観点で捉え、食事、薬、水も特別な取り決めが多く存在していた話は、飽食の現代、改めて食べることへの意識の持ち方の重要性や私達の体は食べたもので出来ていることを気づかせて頂きました。チベットでの断食修行の話もあり、日本でもファスティングが健康のために見直されていて、18時間断食等も話題になっている昨今、体調管理の為の食事への取り組みや必要な時のカラダのリセットの為の食事も考えていきたいと思いました。「養生茶療法」は初めて聞く言葉でしたが、中医学に基づいた健康法で心身のバランスを整えるために各個人に合わせたお茶や薬膳を用いる自然療法で、養生茶療師である先生が体調を崩された時に中国で出会い、実践され身体の不調が改善されるだけでなく、人間本来がもつ「五感」の力を活性化させ、心と体のバランスも取り戻す事が出来たと話されていました。更年期を迎えつつある私には大変興味深くすぐにも取り入れたい内容ばかりでした。ワークショップは実際に数種類のお茶を飲んだり、精油の香りを嗅いでイラストや色で描いて表現したりグループワークしたりと楽しく学びながら、五感の力を再認識しました。飲み物全体のことを「茶」と呼んでいて自分に合った今、必要なものを体の中に入れていながら身体を整えていく。大切なことは飲んでる飲み物が自分の身体にとって良い影響を与えているのか否かということだそうで、お茶を飲むことで身体に与える変化があることを体験できました。忙しい今だからこそ、日常生活の中で五感を研ぎ澄まし、ホリスティックに整えることが出来たら、ホッとする飲み物でゆっくりとティータイムを楽しんでストレスが緩和され心豊かな毎日につながるのではないかと思います。山口律子さん（スマイルリハビリセンターフィジオ、第4期JHNA認定ホリスティックナース養成コース研修生）

【研究会の活動報告】

◆日本看護科学学会における交流集会参加

ホリスティックナーシングの理論と技、安寧と安楽を提供するための研究の方向性について紹介することを目的に今年度は、「実践で活用できるホリスティックナーシングの理論と技―触れるケア、ハンドマッサージー―」をテーマに第44回日本看護科学学会学術集会（熊本県熊本市）交流集会に参加し、講演とハンドマッサージーの実演を行いました。参加者からは「思った以上の満足感があった」「初対面でもリラックスできた」などの感想が得られ、看護の技として取り入れていく必要性を共有する機会となりました。

【研究会からお知らせ】

◆第31回日本ホリスティックナーシング研究会 ※詳細は後日HPでお知らせします

日時：2025年9月20日（土）13時～16時 会場：昭和大学保健医療学部内 大会長：田中晶子先生

【テーマ】呼吸を整え、息・活きと生きる術 どなたでも参加可能です

◆第4期生（10名）JHNA認定ホリスティックナース養成コース募集

開講期間：2025年6月～2026年3月（2025年6月開講）

受講要件：看護職として2年以上の勤務経験があり、JHNAの会員であること

応募方法：詳細はJHNAのHP参照

NEWS LETTER-The Japanese Holistic Nursing Association, Vol. 23. 2024

日本ホリスティックナーシング研究会ニュースレター第23号

発行：日本ホリスティックナーシング研究会事務局 2025年3月発行

本部：日本赤十字看護大学守田研究室内 〒150-0012 東京都渋谷区広尾 4-1-3

TEL：03-3409-0722 MAIL：info@jhna.jp URL：<http://www.jhna.jp>

ニュースレターに関するご意見ご感想は、内山 uchiyama@clg.niigata-u.ac.jp までお寄せください。

<http://www.jhna.jp>

