

毎日をイキイキ過ごす！

セラピストのための、エネルギーを高めるテクニクとは？

セラピストの皆さんは、それぞれが学んだ手技を用いてクライアントを癒していることでしょう。ただし、クライアントを癒すためには、クライアントのエネルギーを高めてあげることが必要となります。同時にセラピスト自身のエネルギーを高めることで、癒しのレベルは格段に上がるでしょう。そこで今回、本誌の連載でもお馴染みの、セルフサポート・コーチングを提案している奥田弘美さんと、美手（ヴィッシュ）というエネルギー療法を開発した吉田正幸さんが、エネルギーを高める方法を語ります。

取材・構成 ● 小笠原美晃

対談

カウンセリングとコーチングで信頼関係を築く

——初めに簡単な自己紹介からお願いします。

吉田さん（以下、敬称略） 私は医療機器メーカーで治療器の営業をしていたのですが、もっとお客様に貢献できることはないかと思い、最初に患者さんの体に触れたことが独立したきっかけです。それまでの仕事は、カウンセリングの仕方です。売上にかなり差がありました。

した。と言っても話の内容以上に大事なことがあって、ほとんどの方の関心はボディランゲージや声の大きさなどで、話す内容は5%に満たず、情熱的なもので伝わる。これはメラビアンの法則といわれるもので、その仕事を通じてそれを実感したんです。

私が本格的に手技をやるようになってから、体が良くなるなどの評判が口コミで広がるようになって、それがきっかけで店舗展開をするようになり、全体の経営や学院の経営と今に至っています。

か効果を感じてもらえない。なので、医療者向けのコーチングセミナーを定期的にやっています。最近、セミナーの参加者に鍼灸師やセラピストさんがすごく増えてきました。私は、健康に携わっている方は広義の意味で医療者と呼んでいいと思うのですが、これまでそのような医療者がコミュニケーションを習う場所がなかったのです。

吉田 僕は心のあり方、エネルギーの高低、強弱がカウンセリングに影響することを感覚的にわかっていたので無意識でやっていたんですが、奥田先生と初めてお会いしたときに、僕が無意識にNLPを取り入れていると言われたので、NLPの本を読んでみました。そこで重要さがわかって、技+カウンセリングに生かしていく方法を授業に取り入れたんです。すると、生徒さんが実際に試して非常にいい結果が出たと、とても喜んでくれています。

奥田 コーチングの背景には、NLPや交流分析などの心理学的な要素、一般のリーダーシップ理論やマネジメント理論などが全て入っています。それをさらに医療向けに取捨選択したものがメデイカル・サポート・コーチングです。これは27個のスキルに分かれていて、まず「聴く」「質問する」「伝える」という順番でコミュニケーションを考えて、相手の話をじっくり聴く。そこで傾くなどのスキルを使って相手の心をしっかり受け止めてあげる聴き方をしたら、心の扉が開いて信頼感

が生まれる。次に、その人が本音でどういうことを思っているか、何を欲しているかを引き出す質問のスキルがあります。それを幾つかやって、その人の本音や求めているものがわかるので、それに対して適切なものを上手に伝えてあげる。そこでも押しつけ感がなく、受け入れやすい伝え方のスキルがある。それらを3つのコアスキルとしてまとめていくんです。それができたら、たとえば闘病のための目標、より健康になるとか生活習慣を変えたいという目標を設定して、それに向かってどうアプローチしていくかという目標達成の応用編があります。

吉田 うちの学院ではスピードコーチングということで教えています。これは造語ですが、要するに患者さんの心と自分の心を極めて短時間でつなげ、信頼関係を作っていくことです。車のクラッチもギアとギアをつなげていきます。これをイメージして心をつなげていくことをクラッチングといっています。半年、1年かけて患者さんとのやりとりのなかで心伝えていくよりは、数分でつなげていくほうが仕事としても成立しやすいいし、癒せる時間も長くなる。そういうものを噛み砕いて授業の中で教えているんです。

また、自分の感情のコントロールも重要で、そのために毎日「想念観察日誌」を書く。これは、ノートに左側に沸き起こってきたマイナスの思い、右側にプラスの思いを書いて、自分の想

ます。昨年出版した『集客革命』は、表紙を見ると一見成金主義のような印象を与えるので困るのですが、実際には、同業の方から「私は技バカでした。それに気づきました」といった反応やいろんな応援をいただいています。

奥田さん（以下、敬称略） 以前、吉田先生にお会いしたときの第一印象は、爽やかでエリートビジネスマンのような風貌で、一見整体師には見えませんでした。吉田先生はコミュニケーションとおっしゃいましたが、私の場合は、念を客観的に見ることによって、調整していくということです。

クライアントだけでなく自分のエネルギーもコントロールする

奥田 医療でも応用できる、短い時間で第一印象を整えるスキルや相手の雰囲気とか喋り方に合やすスキル（ペーシング）もあります。たとえば、丁寧に話す人には丁寧に話し、急いで話す人にはテンポよく話す。また、オーバードライヴかと思ってしまうくらい領いたり、相づちを打ったり、オウム返しで相手の語尾を繰り返すなど機械的にできるスキルを使うことで、信頼感が得られやすくなると思います。

ただ、こういうスキルを知っている

医療者に向けてコーチングを応用したメデイカル・サポート・コーチングを提案しています。

医療の世界でも、まずはコミュニケーションが大切で、それがうまくとれていないかと思ったら、いくらいい腕をもっているでも患者さんに受け入れてもらえません。コミュニケーションがとれて信頼関係ができてくると、1の治療でも効果的には2か3を感じていただけだと思いますが、コミュニケーションがダメだと、1やっても半分くらいし

も、医療者や施術者自身がストレスだらけで悩んでいたなら、表情が暗くなってダメですね。なので、より大事なのが医療者自身のセルフコントロール。治療者は自分の充電レベルを常に上げておかないと、体の調子の悪い方、悩んでいる方が来られるのでエネルギーを取られてしまうのです。特に、真面目な人は自分の楽しいことやエネルギーのコンセントのついていないことをしてなくて、やらなきゃいけない、ねばならないことはばかりしている。だからエネルギーがどんどん下がるんですが、そんな方には様々なセルフワークを用いて（セルフワークシート参照）、エネルギーを上げるには、あなたにはこの要素が必要だということを説明してあげる。これは自分でもできるのでお

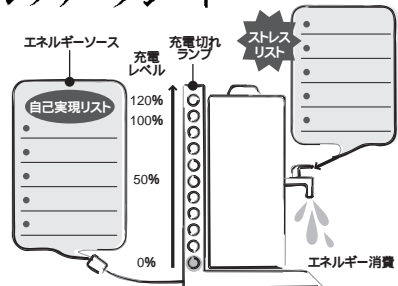
エネルギーを高めるためのキーワード①

想念観察日誌

1日の終わりに、その日に自分の心に生じた想念をノートに書き出す。ノートの左ページに、不平、不満、文句、怒ったこと、泣きそうになったこと、憎しみ、妬み、蔑みなどのマイナス的な想念を、右ページには、うれしかったこと、楽しかったこと、優しくなれたこと、愛おしさ、慈しみ、喜び、感動といったプラス的な観念を書き出す。毎日これを続けることによって、自分を客観的に見られるようになり、マイナス想念をプラス想念に切り替えられるようになる。

エネルギーを高めるためのキーワード②

セルフワークシート



今、思いっく自己実現リスト、ストレスリストをそれぞれ挙げてみよう。次に直感で、自分のエネルギーレベルを線引きしてみよう



奥田弘美さん

東京メデイカルケアセンター
八重洲クリニック院長

ウィミズウェルネス銀座クリニック非常勤医師。メデイカルライフサポートコーチ研究会 (http://medical-life.info) 主催。医療・健康分野へのコーチング活用を提案。現在、医療コミュニケーション法、ダイエット等のサポート法、医学教育法として、コーチングの紹介活動を行っている。著書に「医療者のためのセルフサポート・コーチング」「コーチング・ダイエット」「医療者向けコミュニケーション法 メデイカルサポートコーチング入門」。



吉田正幸さん

フィットバランス療術学院学院長

美手Vitsyu（ヴィッシュ）マスターAAA。(有)アイビック代表取締役。1966年生まれ。医療機器メーカー勤務を経て、独学にて数々の手技を勉強し、渡中。上海中医药大学人体解剖学課程を修了。米国政府公認カイロドクター直伝のテクニックを習得。その後、日本全国の「人が集まる整体院」を調査・研究。自身の整体院において開業後わずか3カ月で1日の来院数100名を突破。いまや200名を下らない店舗に成長。独自の経営システムと即効療法=美手を寺子屋式で伝授していく学院を設立し、その普及に務めている。著書に「儲かる! 集客革命」。

ススメです。

吉田 確かに自分のエネルギーコントロールは大事だと思います。僕はこれまで10万人以上施術をしてきていますが、実は一度身体を壊しているんです。エネルギー療法をやる前は通常の力を使った施術をやっていたので、朝から晩までやっていたので両手が腫痛炎になり、施術中に背中に痛みがでて救急車で病院に運ばれたことがあるんです。

奥田 まさにエネルギーを吸い取られすぎていたんですね。悪循環に陥ってどんどん使ってしまう。ですから、セルフチェックが必要ですね。自分で今日は充電レベルが60だなど思ったら、少し仕事を控えて早めに家に帰ってゆっくりするとか……。充電レベルも数値化してあげたらすごくわかり易い。まずは自分のストレス源をしっかりと見極めて、自分にエネルギーをくれるもの、取るものもしっかり分類してみる。後は、自分のストレスサインを知っておくこと。私の場合は、精神面だと、何となく被害者意識をもったりへこみや弱くなる。行動面では、コーヒーとかやたら甘いものがほしくなる。男の人だとお酒の人もいるし、煙草の人もいる。身体面も、肩こりがひどくなる人もあれば、お腹の調子が悪くなる人もいる。そんなサインをセルフチェックして、心のエネルギーの消耗を減らす方法や、上げる方法をやっていたらとバランスが取れます。

吉田 私の場合、自分でバランスが取れるようになったのは治療の内容を変えてからです。今回、「美手《ヴィッシュユ》」というエネルギー療法を使い始めてから、自分だけでなく、患者さんの治療するスピードや何やってもダメだった方がよくなるようになりました。先生の場合はサポートコーチング、僕の場合は「美手《ヴィッシュユ》」の自己チューニングというところでしようか。確かに相手の状態が悪ければそれを受けけることがあります。

たとえば癌とかリウマチ、筋ジストロフィーなどの難病の方を施術した後に、パワーダウンしてくることがある。それが、エネルギー療法を取り入れた施術を始めて、チューニングをするようになってから何人やつても終わった後の疲れが全くなくなったんです。自己チューニングの方法は、呼吸法とかイメージングで、朝自然のリズムに合致させて自分の肉体をリラクセスさせる。そういったものを3つの方向から考えて体系化しています。

奥田 医学的に説明すると、呼吸法は自律神経トレーニングですし、体内リズムがありますから、朝日を浴びることは、脳内ホルモンのメラトニンを抑えてセロトニンを出すという効果がある。ですから、朝起きてそういうことをするのは非常にいいんです。体内時計を整えてあげると、交感神経と副交感神経のバランスがよくなります。私の表現では、「楽しいこと、リラクセスすることをしましょう」ということ。

食事をする暇もなく人のために施術をして自分の体を壊すのが頑張っている証拠とか、誤解している人が多い。でも、まず自分の心や体を愛してあげて、自分をプリンスやプリンセスのように扱うことで自分のエネルギーが上がるんです。自分を大切にしないと、人を大切にできません。自分がいい状態でないエネルギーもあげられないのです。

——セラピストに向けて最後に一言ずつお願いします。
吉田 僕も一度体を壊していましたが、セラピスト自身が体を酷使することが美徳だという思いになってはいけません。余裕があつて愛があるような柔らかいような状況の心の中で仕事ができたら

エネルギーを高めるためのキーワード ⑤

共鳴カウンセリング

カウンセリングの中で世間話をしながらお互いのバイブレーションの「共通点」を探るべく、質問者が「自分自身との共通点を3つ見つける」という方法。例えば、趣味や好きな色、好きな季節など「私の好きなもの」について話をしながら相手との共通点を見つけることによって、人間関係の共鳴度を大きくしていく。これによって、見ず知らずのお客さんであっても心理的な距離感がグッと近くなる。そのような状況で美手Vitsyu《ヴィッシュユ》に入ると、初心者でも早く上達する。

エネルギーを高めるためのキーワード ⑥

パワーワード

- 美しい 魅力 洗練された エレガント センスが良い
- 可愛い 優雅 さわやか
- ハート 温かい 絆 強力 平和 安らぐ 落ち着いた
- 未来 創造 宇宙 飛躍 伸びていく 成長 理想
- 冒険 スリル パワー チャンス 情熱 輝き 成功
- 教育 導く 影響を与える コーチ 支配する 統率する
- 啓発 促進する 活性化する リーダーシップ
- 楽しむ 気持ちのいい ワクワクする 元気 健康 活気
- 崇高 光 折り 直感 神 精神性 神聖 癒し
- 勉強 研鑽 研究 探求 実験 専門家 極める

言葉には強力なパワーがある。表の中に、あなたが気になる言葉はありますか？ それが、あなたにとっての特別な言葉「パワーワード」

エネルギーを高めるためのキーワード ③

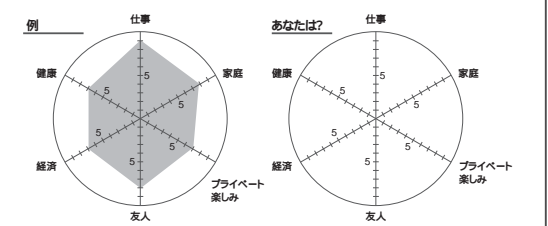
美手Vitsyu《ヴィッシュユ》

吉田さんオリジナルのエネルギー療法。大自然の強力なエネルギーを交換させ、愛のフィルターを通して注入する。全身に12個あるエネルギーの出入り口である「美孔」を調整することにより、自然治癒力を高めるのが美手Vitsyu《ヴィッシュユ》の一手法。美孔が塞がっているかどうかは、施術者が一種の筋肉反射によって判定する。施術者自身も12の美孔が大きく開いていることが大切で、患者の美孔に対して集中的に治療を進める。一定期間の学習で誰でも習得できるのが特徴。



エネルギーを高めるためのキーワード ④

生活バランスの六角形



あなたの生活の満足度を、項目別に円の中心から伸びるスケール上に記入しよう。生活バランスが取れている人ほど、綺麗な六角形が描ける

エネルギーをくれるものは副交感神経が優位になります。ワクワクしたりリラクセスしたり、休息も入っています。吉田 ただ、かなり体の調子の悪い人たちは、入浴や朝日を浴びることによってかかると思えないくらい、心の状態が否定的になっていきます。即座にアドレナリンが出なければ意味がないので、患者さんが自分でいい状態をイメージできるような場を作る、つまり、生命場を整えてあげる。これも美手《ヴィッシュユ》のエネルギー療法で一番重要視していることです。

——そのためにも、セラピスト自身のエネルギーが充電されていないといけない。奥田 だから私は本誌で連載しているわけです(笑)。このワークを活用して

最高にいいと思います。学院ではカウンセリングや美手《ヴィッシュユ》、エネルギー療法を教えているので、セラピストの方々がそれにプラスした形で導入していただければと思います。

奥田 自分をいい状態に高めていくことは、結局他人にもいいエネルギーをあげたり、いい効果を与えるので、自然と集客にもつながると思います。セルフサポート・コーチングは、自分をプリンス、プリンセスと思えるような簡単にできる方法なのでまずやってみてもらいたいですね。また食事もすごく大切です。なので、連載を読んでいただいたり、本を見ながらワークを試し、それを患者さんに還元していただけたらと思います。

PRESENT

二人の著作を本誌読者5名にプレゼント!

奥田弘美さん著『医療者のためのセルフサポート・コーチング』と、吉田正幸さん著『儲かる!! 集客革命』をセットで5名様にプレゼントします。ご希望の方は、巻末の備え付けハガキが官製葉書に氏名・住所・電話番号・職業・年齢を明記の上、〒151-0073東京都渋谷区笹塚1-30-11中村ビル セラピスト編集部「奥田さん吉田さん対談プレゼント希望」係まで、ご応募下さい。締め切りは6月30日の消印有効です。なお、当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。