

身体だけではなく
メンタル面でもサポート

—現在、アロマセラピストやリフレクソロジストとして活躍されている市野先生ですが、以前は看護師として病院に勤務されていたとお伺いしました。看護の道に進まれたきっかけは何だったのでしょうか。

看護師を志したのは、小学校6年生の時に体験した老人ホームでのボランティアがきっかけでした。洗濯や摂食介助など、毎日が本当に忙しかったのですが、お年寄りから「ありがとう」と言ってもらえるのが嬉しかったです。また、私は昔から喘息を患っていて、自分のような人を助けるために医療系の道に進むことも考えていました。

—看護師としての仕事はいかがでしたか。

看護学校を卒業後は自衛隊中央病院で働き始め、整形外科とICUで勤務を経験しました。整形外科では、訓練で骨折や脊髄損傷などの外傷を負った隊員さんを主に看護していたのです。

[巻頭インタビュー]

足は、あなたの全てを語ってくれる！ 体からのサインを読み取る！ 足裏分析法

トータルヘルスケアサポート「Confianza」せき鍼灸院 主宰
看護師／英国ITEC認定リフレクソロジスト／IHTA理事

市野さおり Saori Ichino

統合医療の一つである、足の裏から体が発するサインを読み取る「足裏分析」。

指を含めた足裏を見て触り、その人の心身の状態を見極めていく方法だ。

セラピストの市野さおり先生は、長年に渡って足裏分析を多くのメディアで広めてきた。

一つひとつの質問に丁寧に答えて下さる先生の人柄は、施術と同時に安心感も患者様に与えてきたのだろう。

今後はIHTAの理事として、生徒たちに長年の経験と技術を伝えたいと意気込む。

Taeko Hiraga=文 Nobuyuki Sasaki=写真

腕を折った人には、食事のお盆を遠くに置いて自力で取らせるなど、少し厳しいリハビリをしていました。でもそうすることで、皆さんは予想以上の回復を見せてくれました。ICUでは脳梗塞で寝たきりの人が覚醒するなど、「ここまでしか治らない」と教科書で書かれた内容を超えてくれる方が沢山いたんです。ゴールが見える諦めの看護ではなく、私は「奇跡を信じる看護」を続けてきました。頑張ってくれた当時の患者様たちには、本当に感謝しています。

—その後、統合医療に興味を持たれたのはどういう経緯があったのでしょうか。

20代の後半に、今後も看護師として働くかどうか迷った時期があったんです。そんな時に、代替療法を取り入れているイギリスの看護学校を見つけました。代替療法の資格を2つ取得することが国から義務づけられているんです。一方で日本は、当時はまだリフレクソロジーやアロマセラピーなどはあまり知られていませんでした。ですから今後は必ず流行ると思い、先取り

して技術を身につけようと決意。学校に1年半通い、英国ITECというイギリスの試験機関機関が公認する、リフレクソロジストとアロマセラピストの資格を取得しました。

—その頃から、足裏分析に興味を持たれるようになったのでしょうか。

そうですね。足裏分析というのは、足の色やシワ、匂いを見るだけではなく触診もして足裏を観察し、その人の心身状態を読み取っていく方法です。香りや照明、音楽など、患者様に合った治療環境や施術方法を整えるための、材料を見出すことができます。色々なことが分かるので、患者様がセルフケアをする際のアドバイスもしやすくなる。

私は学校でリフレクソロジーコースを受講した初日、足を揉む前に足裏分析を習いました。足裏分析は、リフレクソロジーの基本なのです。その方に合った揉む場所を、足を見てから決めていく。テクニクや揉む順番は、その後で勉強していきました。



「リフレクソジストやアロマセラピストといった仕事をもっと多くの人に求められる職業にするため、同業者の地位を上げていきたい」と市野先生。

「アメリカのKCミラーさんがトウリーディングという施術を考案されましたが、現在は先生はそれに足裏分析を組み合わせた「フットリーディング」を取り入れていらっしゃいますね。トウリーディングに出合ったのは、考案者であるKCミラーが来日した2011年でした。足の甲やつま先は、その人がしてきた生活や体験を記憶しているようです。なぜここにタコや角質があり、このような足になっているのかを観察することで、過去の経験から起こる思考のクセを読み取ります。これがトウリーディングです。足裏分析とトウリーディングを組み合わせ、患者様にこれから目指す方向性を提案。それを実践してもらおうことで、ネガティブ志向だった人が前向きになって活き活きとし始めるなど、揉む時よりも患者様に大きな変化がたくさん見られたのです。身体だけではなくメンタル面も助けていきたいと思い、2つの分析を合わせた「フットリーディング」を本格的に取り入れました。

セルフケアができる自立した患者様を増やしたい
現在新宿の「Confianza せき鍼灸院」にて診療をされていますが、開業された経緯を

教えて下さい。
少し遡りますが、2003年に日本で初となる統合医療施設を立ち上げ、看護部長として働いていました。そこは医師の他に、薬剤師や栄養士、セラピストがいて人材も設備も整っていましたが、自由診療のために患者様の金銭的な負担が大きかった。そこで患者様が気軽に通え、かつお客様毎にテーラーメイド的なプランが提供できる。そんなところを作りたいと思うようになり、鍼灸院に毎週来ていただく常連の方を増やすのではなく、健康管理ができる方を増やすお手伝いをしていきたいです。
健康を維持し続けるためには、どうしたらいいのでしょうか。
健康維持の時こそ、足裏分析を活用していただきたいです。朝起きた時に、顔色と、肩が凝っているかを確認します。それに加えて、足の裏も見てほしい。足裏は、疲労感、血液の状態、メンタル面など、色々なことを

教えて下さい。
少し遡りますが、2003年に日本で初となる統合医療施設を立ち上げ、看護部長として働いていました。そこは医師の他に、薬剤師や栄養士、セラピストがいて人材も設備も整っていましたが、自由診療のために患者様の金銭的な負担が大きかった。そこで患者様が気軽に通え、かつお客様毎にテーラーメイド的なプランが提供できる。そんなところを作りたいと思うようになり、鍼灸院に毎週来ていただく常連の方を増やすのではなく、健康管理ができる方を増やすお手伝いをしていきたいです。

焦らずに、時間をかけて技術を習得してほしい
セラピストとして、市野先生の今後の目標を教えてくださいませんか。
私が資格を取った頃と比べて、リフレクソジストやアロマセラピストといった仕事は、徐々に世間で知られるようになってきました。しかし、社会的な評価はまだまだ低いのです。ですから今後は、もっと多くの人に求められる職業にするため、同業者の地位を上げていきたいと考えています。
IHTAの理事に就任されましたが、今後の活動についてはどうお考えでしょうか。
一昨年「自然療法海外研修」に参加させて頂いてからのご縁ですが、会の目的と私の考えに共通する部分が多く理事を受けさせて頂きました。こちらは様々なカリキュラムがあるので、習得したいものがあればすぐにセミナーを受講できます。しかし、次々と学ぶだけでは何にもなりません。技術を習ったそれを噛み砕き、自分の中に取り入れていく時間が必要です。50人を診たら分かることがあり、1000人を診たらまた違った発見があります。焦らずに長いスパンで一つの施術を体得して欲しいです。その上で俯瞰的視点から、改めて自分の描くセラピスト像を考え、受講選択して欲しいです。会にはそのツールが必ずありますから。私の役割は第三の視点

約の際にメニューから内容を選んでもらいますよね。しかし当院は、その日の患者様の身体が教えてくれるサインに応じて施術方法を考えていくのです。治療後のホームケア指導もしっかり行います。もちろん食事療法、運動療法も取り入れていきます。今に至るまで多くの方を治療されてきた市野先生にとって、健康とは何かを教えてくださいませんか？
看護師として働いていた時

ていくことででしょうか。経験も技術もどんどん伝えていこうと思っています。
ありがとうございます。最後に、会員さんへメッセージをお願いします。
私はセラピストとして、高い技術を持っているとは思っていません。しかし患者様の信頼を勝ち取るために、体の全てを乗せている「足」というパーツには、常に真摯に向き合ってきました。ですから皆さんも、自分に合った施術が見つかったら突き詰めて貪欲に学んでほしいですね。また、自分の軸は何かを常に問いかけて下さい。自身の施術スタイルを確立してから開業すれば、良いスタートが切れると思います。患者様の治る力を信じて、これからの治療にあたって下さい。

市野さおり (いちの・さおり)
トータルヘルスケアサポート「Confianza」せき鍼灸院 主宰
看護師/英国 ITEC 認定リフレクソジスト
英国 ITEC 認定アロマセラピスト
SWIHA 承認トウリーディング / IHTA 理事
自衛隊看護学校を卒業後、自衛隊中央病院の整形外科、ICUに勤務。リフレクソジストとアロマセラピストの資格取得後は、産婦人科や脳外科、精神科などで働きながら後任の育成にも尽力した。2003年には日本初の統合医療病院「統合医療ビレッジ」を東京で設立し、看護部長を務める。その後、2009年に夫である開崇(せき・たかし)氏と「Confianza せき鍼灸院」を開院。鍼灸、足裏分析、アロマセラピーなど様々な施術を交え、総合的な観点で患者のケアに携わっている。著書は「不思議なほど人生がうまくいく! 足うらない」(世界文化社)のほか多数有り。

市野先生の著書紹介

足裏分析リフレクソジー
優れたセラピストは様々なくても
足裏で全てを見抜く!!
市野さおり 著
BAB ジャパン 刊
定価: 2,052円 (税込)

不思議なほど人生がうまくいく!
「足うらない」
いちのさおり著
世界文化社 刊
定価: 1,404円 (税込)

看護師、英国ITEC認定リフレクソジスト
市野さおり先生による 『足裏分析～Foot Analysis～ [全4回]』 修了証発行

足裏の状態からその方の健康や気質を読み取る力 (第3の視点) を身に付けましょう!

- 場 所: YMC メディカルトレーナーズスクール新宿校
- 日 程: 9月13日(火)、9月27日(火)
10月11日(火)、10月25日(火) いずれも10:00～14:00
- 講義時間: 全4回(4時間×4日) 計16時間
- 受講料: IHTA会員 45,000円/一般 68,000円
※全4回出席者のみ修了証発行 ※単発受講なし

『足裏分析(Foot Analysis)』はセラピストにとって、その後のケア提供及びプランの立案に、とても役に立つ情報解析手段です。足が教えてくれるカラダの状態とメンタリティーはリフレクソジーだけでなく、アロマセラピーでの精油ブレンド・整体介入部位の決定・栄養指導・アフターアドバイスに、とても役立ちます。
※この講座は、リフレクソジーの知識の無い方でも、楽しく学んでいただけます。

主催: (社) 国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) HPよりお申込み受付中! ⇒ <http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>

私の役割は第三の視点を持つトータルヘルスケアセラピストを育成していくことではないでしょうか。経験も技術もどんどん伝えていこうと思っています。

