

ウッディチキン／東京例会

『例会レポート 145』

日 程	2019 年 10 月 9 日(水)
会 場	株式会社ナンバーズリー東京 東京都渋谷区神宮前 5-17-4 神宮前トーラス3F
参加者数	約 110 名(内県外 71 名)
講演会内容	受付 17:00～ 講演時間 18:00～19:30 講演テーマ 「悩みが消えて楽になる言葉と考え方のセミナー」 講師 鍼灸師 夕部 智廣氏
親睦会	一回目 19:30～ 二回目 21:00～



ウッディキチン事務局

文章・写真提供／向井 健介

<http://woodychicken.com> info@woodychicken.com

最高の気候でいい天気でした。
東京はあちこちに緑があって本当にいいですね～
今回もいつもの会場で 100 名以上の仲間が集まりました。

東京ウッディ代表

大野さん

東京支部は今年で 14 年目です。

ウッディチキンは 2001 年から伊藤代表がスタートして 18 年が過ぎました。

今回伊藤代表は欠席です・・・

お酒は飲まないですが、アイスとコーラが原因です。(笑)急性糖尿病になっていましたが、だいぶ回復しています。
今年の東京支部の活動は、2 カ月に一回この会場に集まり各キャリアごとに集まりミーティングをしました。約 40 名
一回目は、お客様からほめていただいた内容をみんなで共有し
二回目は、おすすめ本を共有したりしました。



講演テーマ 「悩みが消えて楽になる言葉と考え方のセミナー」

講師 鍼灸師 夕部 智廣氏

プロフィール

鍼灸師・保育士・医薬品登録販売者・NLPトレーナー・認定心理士

ささない小児はり「ベビーていしん」考案者

明石市認定あかし子育て応援企業 3 児の父 施術歴 20 年以上 子どもの年間施術数のべ 5000 名以上

第 69 回日本東洋医学会学術総会症例発表 テーマ「小児アトピー疑いに対する小児はりの効果」

日本小児はり学会主催アトピー性皮膚炎特別講習会 講師 小児アトピー性皮膚炎や小児はりの講習会を多数開催。全国区市町村の子育て支援機関などに対して小児はりを通してのボランティア活動も活発に行う。

また、子供への施術以外に NLP(神経言語プログラミング)の技法に基づいたワークによって子供のアトピーに悩む多くの母親の支援・指導を続けている。

本の紹介

ママが楽になるとアトピーが治る 単行本(ソフトカバー) - 2019/5/13

[夕部智廣\(鍼灸師・保育士\)](#) (著)

安心してください! 子どもにはアトピーを治すチカラがあります!

先輩あとぴこママも太鼓判!

子どものアトピー性皮膚炎改善のヒケツはママの気持ちにあったのです!

「子どもの自己治癒力を信じて、アトピーの症状から距離をおくと、アトピーは自然に消えてゆく」という、目からウロコのアトピー改善ノウハウ集です。「皮膚が赤くてジュクジュク」「掻きむしって、血だらけ」そんな子どものアトピー性皮膚炎でお悩みのあとぴこママたち必読です。脱ステロイドに欠かせない知識や医師と付き合うコツも伝授します。5章には脱ステロイドをした、あとぴこママの声を掲載。本音で綴られるナマの声は、経験者ならば深い共感を得られることでしょう。小児科医の監修、皮膚科医の推薦の言葉も掲載。



私がしている仕事

(お母さんと子供のための鍼灸治療院) ゆうべファミリー治療院(明石市)

・お母さんには、鍼灸や整体で肩こり、腰板などの身体不調の調整

産前産後のトラブル(産後の骨盤調整やホルモンバランスの調整)

月経前症候群の調整・不妊鍼灸・美容鍼など

・赤ちゃんや子供には、「刺さない小児はり」でかんしゃく・夜泣き・不食・便秘・アトピー・アレルギー・おねしょ・発達障害・不登校児の支援などを行っています。

・本質的には、母親と子供の適切な距離感を取るためのお手伝い

適切な距離感とは、お互いに楽になる距離感

こどものアトピーなどでも、適切な距離感が取れると改善は早まる。

実際はかなり変化します。

「刺さない小児はり」の適切な施術とお母さんと子供の距離感が保てるようになると、アトピーに限らず改善可能な症状のほとんどは、かなり変化します。

当院が取り組んでいるボランティア活動

・保育士による「子育て相談会」

・看護師による「子供のお悩み相談会」

- ・鍼灸師による「小児はり体験会」「お母さんへの刺さない美容鍼体験会」
- ・お母さん同士の「子育て座談会の主催」

悩みって何でしょう？

悩みの正体は？

実は、脳の暇つぶしです！

悩みたいから悩んでいる

悩めるから悩んでいる

悩める時間や余裕があると言えるのかもしれない。

なぜ脳は悩みたがるのか？

脳は空白を最も嫌う

脳は、空白を埋める暇つぶしのために、絶えず何かを検索している。

悩みや不安は脳にとっては、刺激的な暇つぶしの材料

悩みや不安を増幅させる材料

・悩みや不安を遠ざける行為

・悩みや不安を避ける行為

・悩みや不安から逃げる行為

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

結局は強烈にフォーカスする

・将来の曖昧さ・未来の漠然さ・思考停止

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

よくわからないことは無限に大きくなっていきます。

今の悩みや不安を小さくするためには

実は簡単です！

①悩みや不安を感じたら「悩みたいんだな」「不安になりたいんだな」と受け入れてみる

②悩みや不安と向き合い、言語化する。悩みや不安の根拠を具体的にすると、小さくなっていきます。

③フォーカスを別のものにする。新しい悩みや不安に焦点を当ててもいいし、未来の希望や今のワクワクに焦点を当ててもいいです。もし新しい悩みや不安も嫌ならば、悩みや不安以外の何にフォーカスしたいかを決める。

その場合、何を観たいか、何を聴きたいか、何を感じたいかを自分自身で決めることが重要です。

悩みや不安を小さくするんために具体的に考えるにあたって

・悩みや不安に対して、疑問を持ってみる自分に問うてみる

「具体的に、どういうことに悩んでいるのだろうか？」

「不安になっている根拠はどこから来たのだろうか？」

「ほんとうに、悩む価値のある案件なのだろうか？」

・「わからない」は禁句、思考停止の言葉逆に悩みや不安を増大させる。

「今は考えたくない」と言い換えましょう。

悩みや不安を消すには

悩みや不安から解放されるには・・・

①自分のなりたいものや、やりたいことを見つけて「自己一致」状態になることが近道です。

「自己一致」とは、思いと行動が一致している状態。

自分のなりたいものや、やりたいことを見つけるには、自分と向き合い、丁寧な目標設定をすることがおススメ！

②悩みや不安は、未来の漠然とした不都合な創造から発生する。今に集中すると、悩みや不安は感じなくなる。

今とは、安心も不安も存在しないニュートラルな世界。今への集中も自己一致につながる。(禅やマインドフルネス)

目標設定する際の 5 つのコツ

①理想を語る(理想よりやや上の目標を扱う)

②自分が主役であること(「私が」のメッセージ・自分自身の思い)

③すべて肯定的で表現する(否定語は肯定語に言い直す)

④具体的に作る(他人がイメージできるくらいに言語化する)

⑤根拠を考える(そもそもなぜ、その目標を達成したいのか?)

目標設定できたら、最初の一步を考えましょう！

今すぐできる目標に向かい合うための「最初の行動」

「想い」と「行動」が一致すると、自己一致する。

自己一致しているときは、目標へのイメージやステップにフォーカスするため、

悩みや不安にフォーカスすることができなくなる。

結果として、悩みや不安はなくなる。

ご新規のお客様にすぐに行け入れてもらえる方法

(深層コミュニケーションのコツ)

①自分の価値観を横に置く

②肯定し、共感する

③「感情」を伴うキーワードにバックラッキング(オウム返し)する

＊ 言い換えしないでそのままの言葉で返す。

バックラッキング(オウム返し)

・キーワードにコンタクトし、そのまま返す話法

・特に感情へのバックラッキングは必ず行う

例:「寂しかったんです」⇒「寂しかったんですね」そのまま返す。

「寂しかったんです」⇒「もう大丈夫ですよ」✕

「寂しかったんです」⇒「こう考えると寂しくなくなるよ」✕

「寂しかったんです」⇒「悲しかったんですね」✕

こんな効果があります。

・話を聞いてくれる安心感

・受け入れてくれる安心感

・アドバイスされない安心感(アドバイスは上下関係を作ります)

・平らな関係でいられる安心感

提案やアドバイスはいつするの？

まずは、自分の価値観を横に置き肯定・共感・バックラッキング(オウム返し)で本音を話しやすい関係性を構築する
その関係性の上に、プロとしての提案やアドバイスが活きてくる

提案やアドバイスは関係性ができてからがベターです。

以上です。

その他美容師さんにありがちな腰痛や手荒れの対象法なども紹介していただきました。

とても分かりやすいお話ありがとうございました。

懇親会





ウッディ事務局 向井健介