



からだはもっと楽になる

# 働き盛りの健康講座

NPO法人 日本セラピー普及会 代表 東 順子

1

## 東 順子 67歳

サラリーマン、18年やりました。  
ほとんど疲れて  
専業主婦になりました。7年間。  
身体を鍛えて元気になったので、  
仕事に復帰。4年間。  
すごいがんばったけど、会社倒産！  
わかった、自分でやればいいんだ  
ついでに離婚もしちゃいました。

2

## 67年生きてみて、わかったこと

- ・会社も、夫も、世の中には  
私がコントロールできないことばかり。
- ・身体を鍛えると、自分に自信がつく。
- ・やりたいことをやっていると、  
疲れしない。  
(やらされていることは、すぐ疲れる)
- ・9時に寝れば、ほとんどのことは解決する。

3

ひとは、体が温かくなると、  
機嫌がよくなる  
らしい・・・

4

## 美里町に マッサージのお店を開店して12年目

ほとんどは、



膝痛



腰痛



肩こり



むくみ

といった症状のお客様ですが、

5

ときどきは、



パニック



イライラ



うつ



ひきこもりがち

といった症状のお客様もみえます。

6

東 順子は、  
心の専門家ではありませんので、



単なる  
マッサージ屋さん

7

ただ一生懸命、  
コリをほぐしたり、骨盤を整えたり、  
足を揉んだりします。



8

すると、なぜかみなさん、



身体の症状が良くなるだけでなく、  
にこにこしてお帰りになる。

9

身体を気持ちよくすると、  
心も前向きになるようです。



体が気持ちよい状態  
とは、温かくて、  
緊張がゆるんだ状態。  
(副交感神経優位)

10

自分の機嫌を自分で直す  
方法を身につけていただく  
これが本日の講座の目的です。

「こころがけ」ではなく、  
単純なスキルとして。

11

こどもがぐずっています。

どうしたの？

足が痛いの

足のどこが痛いの？

このへん

どれどれ、このへん？ここ？ここ？



12

## 「なでなで」の驚異的な効果

13

こどもにしてあげることを、  
自分の身体にしてあげてください。



自分の身体へのスキンシップ  
は、身体との「対話」です。  
そして身体は育ちます。

14

心をコントロールするのは難しい。



でも、身体の気持ちよさを  
つくるのは、  
ちょっとしたスキルで可能です。

15

心も体も楽にする  
セルフマツサージを  
やってみましょう



16