



体からアプローチする

メンタルヘルス講座

NPO法人 日本セラピー普及会 代表 東 順子

1

ひがし じゅんこ

身体づくりインストラクター **東 順子**



施術室 優しい手
開店12周年
全身のリラクゼーション

健康法の講師
講演・講座・
ワークショップ
年間約200本

専門は



2

メンタルヘルス・・・というと、

厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」



結局何をやればいいのか、よくわからない。

3

結論から先にいいますが、

✕心も体も健康の基本は同じです。



4

東 順子の仕事



膝痛



腰痛



肩こり



むくみ

といった症状のお客様が、
「健康な生活スタイル」を
 取り戻すためには、
 まず身体を楽にする必要があります。

5

身体の健康だけかというと、
 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。



ストレスを受けて
いる身体は、緊張で
硬く冷えています。
それを柔らかくする、
⇒身体があたたまる
⇒よく眠れる
⇒仕事や生活がうまくいく

10

運動不足は世界的伝染病

英国の臨床医学雑誌 **ランセット** 2012年版
「運動不足は世界的伝染病である」

WHO（世界保健機関）2016年
「運動不足は **パンデミック** である」
世界の14億人以上が運動不足
⇒さまざまな疾病の原因

11

うつ病の運動療法

が注目されています。

薬のみ ≡ 運動療法 ≡ 薬&運動

どれを選びますか？

12

そして筋肉は、メンタルを強くします。

中ぐらの強度の
運動を週3回ぐらい

痛みがある人や
体力のない人は
マッサージから



13

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。

大切なのは気持ちよさ！

14

毎日の身体への愛情の積み重ねが、

身体の健康も、 心の健康も、
家庭の健康も、人間関係の健康も、
職場の健康も、
そして、
お財布の健康も
全部まとめて実現します。



15

心を楽にする
セルフマッサージを
やってみましょう



16