



JITA

JAPAN INTESTINAL
THERAPY
ASSOCIATION

腸セラピーとは

自分の体と心に、
向き合うために

代表 加藤 仁基

はじめに

「なぜか、ずっと調子が悪いんです」

カウンセリングのとき、そう話してくださる方がいます。原因は、自分でもよくわからない。薬を飲んでも、なかなか良くならない。病院に行っても、特にこれといった原因は見つからず、とりあえず薬は出されるけれど、その薬も、一向に効く気配がない。

そういう、行き場のない不調を抱えた方が、たどり着くように来てくださいます。



サロンの一室

お腹が張る。便秘や下痢を繰り返す。手足が冷える。眠りが浅い。理由のわからない不安や落ち込みがある。自律神経の乱れだと言われたけれど、どうすればいいかはわからない。頑張っているのに、疲れだけが積み重なっていく。

そうした不調と、長いあいだ付き合ってきた方へ。「気のせいだ」「考えすぎだ」と、自分に言い聞かせながら。そういう方に、読んでいただけたらと思っています。

この冊子は、腸セラピーをおすすめするためのものではありません。お伝えしたいのは、もっと手前のことです。自分の体と心を、ちゃんと知る。向き合う。それ自体が、ひとつの学びになる、という話です。

私自身、もともとは薬を売る側の人間でした。ドラッグストアや調剤薬局に勤めていた時期があります。体の不調も、心の不調も、薬で抑えるのが当たり前だと思っていました。お腹の調子が悪ければ薬を飲み、眠れなければ薬を飲む。体の声を聞かないまま、上から蓋をするように。

その私が、今は、お腹に触れることを仕事にしています。13年になります。

何が変わったのか。技術を覚えたから、ではありません。自分自身に、ようやく向き合えるようになったから。たぶん、それだけのことです。

この冊子が、あなたにとって、その入り口になればと思っています。

第 一 章

腸セラピーとは、何か

腸セラピー、と聞くと、たいていの方は「腸もみ」を思い浮かべます。お腹をグリグリと押して、固まったところをほぐし、便秘を解消する。そういうイメージかもしれません。

でも、私たちがやっていることは、それとは少し違います。

押しません。揉みほぐすような、強い刺激は加えません。赤ちゃんに触れるような、優しい手で、お腹にそっと触れていく。羽がふわりと落ちるような、それくらいの圧です。初めて受けた方が、「想像以上に優しいタッチでした」と驚かれることもあります。

もう一つ、大きく違うところがあります。私たちは、治そうともしません。

「良くしてやろう」「ここをほぐしてやろう」と意図して手を動かすと、その力みは、不思議と相手に伝わります。だから、変化を促すのではなく、待つ。お腹がゆるむタイミングを、こちらが急かさずに、ただ待ちます。

施術は、全部で60分ほど。お腹を中心に、呼吸を合わせながら、
ゆっくりと全身をたどっていきます。

一言でいうと、腸セラピーとは、お腹を通して、自分の体と心に向
き合う時間です。技術というより、向き合い方そのもの。だから、
受ける方にとってだけでなく、触れる側にとっても、自分を知る時
間になります。



お腹に触れることは、心にも触れること。

第 二 章

なぜ、お腹に触れることが、 心に届くのか

13年、たくさんの方のお腹に触れてきて、気づいたことがあります。

不安を抱えている方のお腹は、たいてい硬い。冷たいことも多い。気を張っている人ほど、呼吸が浅くて、お腹がうまく上下しません。

「頑張る」という言葉のとおり、頑張っている人のお腹は、文字どおり、頑なに張っていることが多いのです。

逆に、施術が進んでお腹がゆるんでくると、表情まで変わります。さっきまで眉間にしわを寄せていた方が、ふっと力が抜けて、それまで黙っていた悩みを、ぽつぽつと話し始める。涙を流される方もいます。強く押したわけでも、揉みほぐしたわけでもないのに。

受けた方は、よく不思議がられます。お腹がゆるんだだけで、どうして、と。

でも、これは偶然ではありません。お腹と心は、思っている以上に、深くつながっています。

東洋医学では、昔から「お腹は心の鏡」と言われてきました。考えてみると、私たちの言葉にも、その名残があります。「腹が立つ」「腹をくくる」「腹を割って話す」。怒りも、覚悟も、本音も、ぜんぶ「腹」という字で言い表してきました。

西洋医学のほうでも、近年、似たことがわかってきたそうです。腸と脳は、太い神経でつながっていて、たがいに影響し合っている。気持ちの安定に関わる「セロトニン」という物質の多くは、脳ではなく、腸で作られている、とも言われています。

だから、緊張するとお腹が痛くなる。不安なときに、下したり、便秘になったりする。きっと、誰にでも覚えのあることだと思います。お腹は、心の状態を、とても正直に映します。

ということは、その逆もあるはずです。お腹がゆるめば、心も、少しゆるむ。施術のあいだに私が何度も見てきたのは、たぶん、そういうことなのだと思います。

このつながりは、サロンの現場でも、年々はっきりと感じるようになりました。以前は、便秘を何とかしたい、という方がほとんどでした。けれど近ごろは、自律神経の乱れや、気分の落ち込み、原因のわからない不調を抱えて来られる方が、ずいぶん増えています。

「心療内科の先生に、ここをすすめられて」とおっしゃって来られる方も、いらっしやいます。お腹と心は別々のものではない、ということに、少しずつ、いろんなところから目が向きはじめているのかもしれない。

お腹は、嘘をつきません。

第 三 章

腸セラピーは、「学び」でもある

ここまでは、腸セラピーを「受ける」話をしてきました。でも、この冊子で本当にお伝えしたいのは、その先のことです。

腸セラピーは、受けるだけのものではありません。学べば、自分の手で、できるようになります。

朝、自分のお腹に手を当てて、呼吸に意識を向けてみる。すると、日によって違うことに気づきます。今日は呼吸が浅いな。お腹が少し硬いな。昨日より、冷えている気がする。最初はよくわからなくても、続けるうちに、少しずつ感じ取れるようになっていきます。

これは、自分の状態を知る、ということです。お腹は、心の状態を正直に映す、とお伝えしました。だから、お腹の声を聞けるようになると、自分が今、何を抱えているのかも、わかるようになります。疲れていることに、疲れきる前に。無理をしていることに、倒れてしまう前に。

「はじめに」で書いた、あの、なぜか調子が悪い、原因のわからない不調。その正体にも、自分で少しずつ、近づいていけます。誰か

に診てもらうのを待つだけでなく、自分で、自分の声を聞けるようになる。

世の中には、お腹まわりを細くするためのケアや、その場の気持ちよさのためのリラクゼーションも、たくさんあります。それも、悪いものではありません。ただ、その多くは、誰かにしてもらって、その時間のなかで心地よくなる、というもの。受け終われば、ひと区切りがつきます。

腸セラピーの学びは、そこが少し違います。自分で、自分の体の声を聞けるようになっていく。だから、一回で終わり、ではありません。学べば学ぶほど、深くなっていく。終わりのない学びです。

そして、この学びは、お腹だけにとどまりません。

自分のお腹の声を聞こうとすると、不思議と、体全体のことや、食べ方、休み方、心との向き合い方にも、関心が向いていきます。東洋医学の知恵を学ぶ道もあれば、体の仕組みそのものを学ぶ道もある。協会には、腸を入り口にしながら、そうした学びへと広がっていきける場が、用意されています。

そうやって少しずつ、自分の体と心の取り扱い説明書を、自分の手で作っていく。それが、腸セラピーという学びの、いちばん大切なところだと思っています。

自分のための学びが、 いつか誰かのためにも

私には、メンタルの調子を大きく崩していた時期がありました。気分が沈んで、何をする気も起きない。病院で薬をもらっても、効いている実感はなく、それどころか、だるさやぼんやりとした感覚が、副作用として強く残りました。薬を売る側にいた人間が、その薬に頼って、それでも楽にならない。皮肉なものだと思います。

転機になったのは、腸セラピーとの出会いでした。といっても、腸セラピーがメンタルを治してくれた、という話ではありません。お腹に触れることをきっかけに、自分の体や心に、興味を持つようになった。呼吸の浅さや、冷えや、お腹の硬さに、目が向くようになった。そうして自分と向き合ううちに、気づけば、薬に頼らない自分を、取り戻していました。

そして、自分が変わっていくと、人の不調にも、目が向くようになりました。自分が楽になれた方法を、同じように困っている人にも届けられないか、と。

こんな方がいました。長いあいだ、便秘に悩んでいた女性です。最初は、私のサロンに、お客さまとして通ってくださっていました。やがて「自分でもできるようになりたい」とスクールに入り、学び終えたあと、ご自身のサロンを開かれました。会社員からの、転身

です。その方は今、協会の副代表・小椎尾千佳として、私と一緒に活動してくれています。



施術の様子

受ける側だった人が、学んで、人を支える側になり、それを仕事にする。一人の中で、その全部が起きたのです。

入り口は、人によってさまざまです。自分の不調と向き合いたい人もいれば、子どもやパートナー、親の体を支えたいという人もいます。

学んで、自分や身近な人のお腹に触れ、「楽になった」「ありがとう」と言われる。その一言が、思っている以上に、力になります。

そうやって、人を支えることが、いつのまにか仕事の形になっていく人もいます。

もちろん、全員がそうなるわけではありません。自分のためだけに学ぶ。それも、まったくかまいません。ただ、もし人を支える側に回りたいと思ったとき、その道も、協会には用意されています。今は、それだけ知っておいてもらえたらと思います。

まずは、自分のために。

誰かを支えたいとなるのは、そのあとで、じゅうぶんです。

第 五 章

学び続けられる場所として

腸セラピーを学べる場所として、私たちは「日本腸セラピー協会」という学びの場を開いています。

これまで、100名を超える方が、ここで学んでこられました。その8割ほどは、未経験から始めた方です。会社員、主婦、看護師、理学療法士。住んでいる場所も、全国さまざまです。

よく、「資格は取れますか」と聞かれます。取れます。ただ、正直にお伝えすると、ここは、すぐに開業したい方や、短い期間で大きく稼ぎたい方には、向いていません。資格は、学んだことの、ひとつの形にすぎないと考えているからです。お腹まわりを細く、といった美容を売りにしているわけでも、ありません。

私たちが大切にしているのは、自分の体や心と向き合いながら、長く学び続けること。だから自分たちのことを、「資格を取る場所」ではなく、「学び続ける場所」だと思っています。

教え方も、大人数に一斉に、ではありません。少人数で、一人ひとりのペースに合わせて進めます。手の動かし方だけでなく、人にどう寄り添うか、という在り方の部分を、時間をかけて伝えていきます。



スクールでの実習の様子

学びは、講座が終わったら終わり、でもありません。卒業したあとも、練習会や勉強会の場を続けています。一人で抱え込まず、ともに続けていける。そういうつながりを、大切にしています。

学びの場は、名古屋と、東京にあります。腸セラピーを入りに、東洋医学や、体の仕組みそのものを学ぶ道もあります。けれど、まずは腸から。自分のお腹に触れるところから、始まります。

急がなくて、だいじょうぶです。むしろ、焦る方には、向かないのかもしれない。自分のペースで、こつこつと。それが、ここでの学び方です。

おわりに

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。

腸セラピーは、特別な誰かのための、特別な技術ではありません。自分の体に、もう一度、関心を向けてみる。その入り口です。

そこから、自分の体と心の取り扱い説明書を、少しずつ、自分の手で書いていく。その先に、誰かのために、という道も、続いているかもしれません。

これからも、公式LINEで、季節の養生やセルフケア、学びのことを、お届けしていきます。腸セラピーをもっと知りたい方に向け

て、オンラインセミナーも開いています。スクールに興味があれば、無料の個別相談で、気軽にご相談ください。

体の声を聞くのに、遅すぎることはありません。

大丈夫。



腸と体と、心を学ぶ。

一般社団法人 日本腸セラピー協会

代表 加藤 仁基

Web cho-therapy.com

Instagram [@cho_therapy](https://www.instagram.com/cho_therapy)