

1 まず、自分を労わるヘッドセラピーを体験しよう！

一般社団法人 日本ヘッドセラピー協会

足は体の反射区
頭は心の
反射区

ヘッドセラピーセルフケア体験クラス

2019.4～2020.3年度 vol.3 【監修】西川 聡



2 考えてみよう！

問 身体にはいくつのツボがあるでしょう？

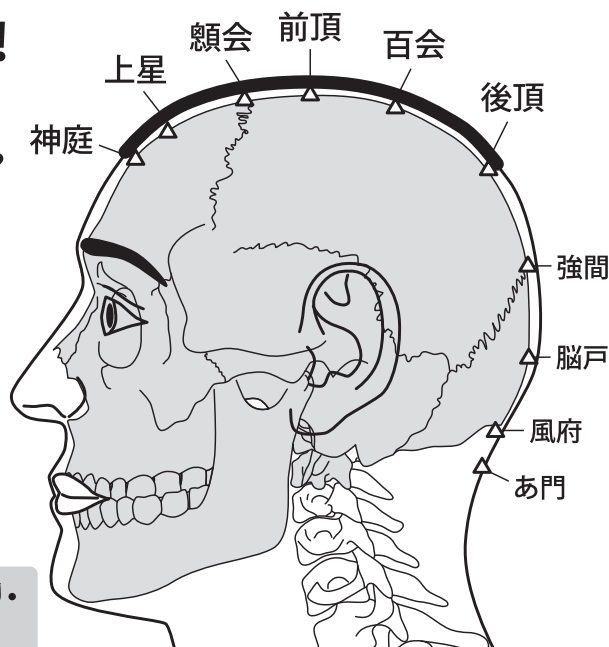
答

問 そのうち頭には？

答

<正中線の効能>

頭痛・不眠・めまい・鼻づまり・
高血圧・老化防止



3 あなたの頭（頭皮）はどんな感じ？ P36

頭の状態が「心」の状態です。
セルフチェックをしてみましょう！



カチカチ
鉄板タイプ

一切つまめず
カチカチに硬い頭皮
考え込みすぎて、現状を打破
しようと、頭でっかちになって
いませんか？

かまぼこ弾力
タイプ

5本の指で百会周りを
つまめる頭皮
今、身体も心も調子が良く、
バランスも丁度良い状態では
ありませんか？
今の状態を維持しましょう！

こんにゃくユル
タイプ

簡単に動き
ブヨとした頭皮
現在、あなたは一杯一杯の身体
と心の状態ではありませんか？

4 ヘッドセラピーのポイント！ P65

- ・まず、自分自身の身体をリラックスさせる
- ・（ ）で頭皮をかかないこと
- ・髪をかき分けて頭皮をしっかりとらえる
- ・強く押し過ぎず（ ）まで
- ・（ ）をまんべんなく解す

全身の血行・リンパ・氣の流れをよくするために
ヘッドセラピー前後は、必ずストレッチをしま
しょう。心臓から上を柔らかく解しましょう！

全身の力を抜き、リラックスして
深呼吸をしながら首を回す

首のストレッチ

左右3回ずつ回す



ヘッドセラピーは、**デトックス効果が非常に高い技術**です。
必ずストレッチを行い、ミネラルウォーターをとるように心がけましょう。

6 前頭部マッサージ (胃腸の調子を整える効果もあり) P50

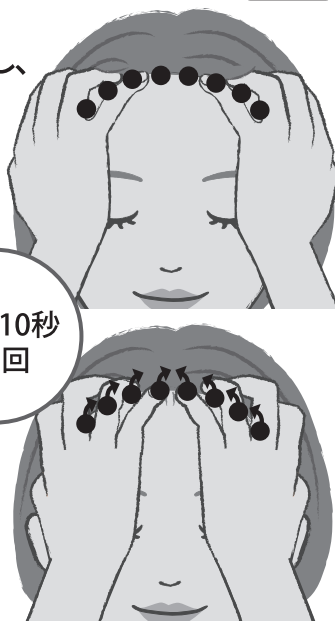
おでこのコリをほぐすと、目の神経がリラックスし、
瞳が大きく開くようになります。胃腸の調子を
整える効果もあります。

- ① 両手の人差し指・中指・薬指・小指を
生え際に置く。
- ② 手の甲を正面に向けるようにして、
頭皮をしっかりとらえ、正中線側に
引き寄せる。
- ③ 10秒キープする。

Point

① おでこも同じように寄せると、より効果的

1寄せ10秒
×3回



＜西川聡 著書＞
頭皮マッサージで心と体を癒す
ヘッドセラピー入門
(マイナビ出版)
【2012年単行本 / 2015年文庫本】

一般社団法人日本ヘッドセラピー協会
は、半径5メートルの人たちを癒し、
「安らぎ」と「安心感」を届けるヘッド
セラピーを教え伝えています。

ヘッドセラピー 検索