1　自分自身に寄り添う

足は体の反射区
頭は心の
反射区

セルフケア体験クラス

2022.3 ～2023.2 年度 vol.4 【監修】西川 聡

あなたの頭は
どんな感じ？

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？

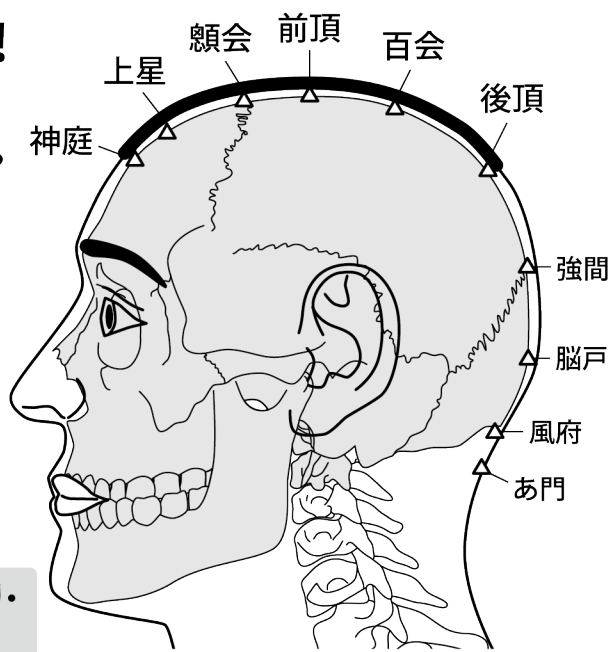
答 ＿＿＿＿＿＿＿＿

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！

**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？

**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!

**簡単に動き
ブヨッとした頭皮**
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

(C) Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人 日本ヘッドセラピー協会　― すべての内容について、無断転載、複製、複写、盗用を禁じます ―

5 全身の血行・リンパ・氣の流れをよくするために

P24

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、頭皮をしっかりととらえ、正中線側に引き寄せる。
3. 10秒キープする。

1寄せ10秒
×3回

Point
おでこも同じように寄せると、より効果的

メモ欄

＜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】

癒やしとは寄り添うこと
よろこびを分かち合うこと
一般社団法人日本ヘッドセラピー協会

ヘッドセラピー 検索

(C) Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人 日本ヘッドセラピー協会 ― すべての内容について、無断転載、複製、複写、盗用を禁じます ―