マイナビ
文庫

頭皮マッサージで心と体を癒す

ヘッドセラピー入門

西川 聡

足は
体の反射区
頭は
心の反射区

頭のこりをほぐすと、心のこりがほぐれる！体の不調もスッキリ解消！

「自分」と「半径5m以内の人」を
幸せにする究極メソッド

マイナビ

MYNAVI BUNKO

頭皮マッサージで心と体を癒す

ヘッドセラピー入門

西川 聡

マイナビ

はじめに

頭を癒すというカテゴリーは近年注目されるようになり、美容やエステ、マッサージなどの業界でも、メニューに取り込まれるようになりました。

なぜ今の時代、頭を癒すことが求められているのでしょう？

それは、頭のこりをほぐすことが、心のこりもほぐすことにつながっていることを、皆さんがどこかで感じ取っているからかもしれません。

わたしは数々の著名人をはじめ、1万人以上の頭と心に向き合ってきました。その経験から、頭にはその人が持つ心の在り方や生き方までもが宿る「頭は心の反射区の場所」という真理

にたどり着きました。

頭には、その人の精神状態、体調、生き方、リズム、習慣が表れます。例えば、今の状態は頭皮に、生きてきた歴史は頭蓋骨に表れます。ですから、頭を癒すことができれば、その人の生き方やライフワークにも影響を及ぼすことができるのではないかと考え、研究を重ねてきました。

このヘッドセラピーというメソッドを作るにあたり、わたしの根底には家族への思いがありました。それは、難病を患った妹と、ステージ3のガンと鬱の母を、どうすれば心身ともに少しでも健康的な生活に導くことができるのだろうかというテーマでした。

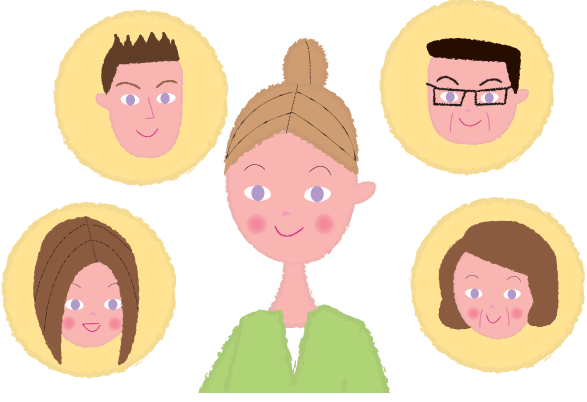
家族のためにも研鑽を重ね、どんな方に対しても安心安全に行えるヘッドセラピーに磨き上げてきました。

「頭に和みと安らぎを、心に誇りとやさしさを」。これは、私の信条です。

この本では、まず「自分の心身を大切にしていたわる方法」を学んでいただき、心にゆとりができた時、半径5メートル以内のあなたにとって大切な人を癒してあげてください。あなたとあなたの大切な人の心身の健康と幸せの実現のために、このヘッドセラピーが少しでも役立てば幸いです。

西川　聡

※「頭は心の反射区」は西川聡の登録商標です。



頭皮マッサージで心と体を癒す　ヘッドセラピー入門　目次

はじめに ……2

第1章　ヘッドセラピーを行う前に知っておきたい基礎知識

どうして頭がこったり
脳が疲れたりするのでしょう ……14
「ヘッドセラピー」でストレスを軽くし、
リラックスができる ……18
ヘッドセラピーを行う前に①
　ヘッドセラピーの3ステップを
　見てみよう ……22
ヘッドセラピーを行う前に②
　頭の仕組みを
　理解しておこう！ ……26
ヘッドセラピーを行う前に③
　自分の頭に触れてみよう ……30
ヘッドセラピーを行う前に④
　頭皮のタイプを知ろう ……34
自分でヘッドセラピーを
行ってみよう ……38
ヘッドセラピーの
基本のやり方を知ろう ……42

ヘッドセラピーを行う際におさえておきたい「ツボ」のはなし……46
スリーステップで基本のエリアをもみほぐそう
前頭部＋頭頂部をマッサージ……50
スリーステップで基本のエリアをもみほぐそう
側頭部をマッサージ……54
スリーステップで基本のエリアをもみほぐそう
後頭部をマッサージ……58
コラム1　ヘアケアグッズの選び方とシャンプーの基本……62

第2章　今日からやってみよう！セルフヘッドセラピー 実践編　症状別

頭皮や顔のパーツを刺激して気になる不快な症状を改善しよう……64

心

不眠……68
思考・ひらめき力アップ……70
集中力アップ……72
緊張をやわらげる……74
ストレス解消……76
リラックス……78

リフレッシュ……80
イライラ解消……82
倦怠感解消……84
不安な気持ちを解消……86
情緒不安定を解消……88
やる気を出す……90
気力低下解消……92
気持ちを楽にする……94

体

自然治癒力のアップ……96
育毛促進……98
髪の毛サラサラ……100
眼精疲労……102
後頭部の頭痛……104
緊張型頭痛……106
慢性の片頭痛……108
鼻づまり……110
肩こり……112
背中痛・腰痛……114
便秘……116
冷え性……118
耳鳴り……120
首こり……122
女性ならではの不調……124
めまい……126
ひざの痛み……128
骨盤矯正……130

四十肩・五十肩……132
胃腸の不快感……134
全身疲労……136

美容

リフトアップ……138
小顔……139
顔のむくみ解消……140
首のシワ・たるみ解消……142
肌の活性化……143

コラム2　正しい水分補給で
パフォーマンスアップ……144

第3章　大切な人に行うための
ヘッドセラピーの基本

大切な人の健康のために
あなたができることは？……146
心も体も安らぐ
心地よい環境を作る……150
リズムを意識すると
相手も自分も気持ちよくなる……153
寝て行うヘッドヒーリング……156
寝て行う正中線押し……158
寝て行う側頭上げ……160
座って行うブラッシング……162

座って行う肩もみ……164
座って行う後頭部ほぐし……168
座って行う側頭上げ……170

コラム3　癒し合う＝信頼し合うこと。人間関係も改善されます……172

第4章　大切な人に行うためのヘッドセラピー　実践編　症状別

自分も相手も気持ちのいいヘッドセラピーを心がけて……174

心

座って行う思考・ひらめき力アップ……178
寝て行う集中力アップ……180
寝て行うリラックス……182
座って行うイライラ解消……184

体

座って行う育毛促進……186
寝て行う眼精疲労……188
座って行う後頭部の頭痛……190
座って行う緊張型頭痛……192
座って行う片頭痛……194
寝て行う鼻づまり……196

美容

座って行うリフトアップ……198
寝て行う小顔……200
Q&A……202

参考資料
『経穴マップ　イラストで学ぶ十四経穴･奇穴･耳穴･頭鍼』（医歯薬出版）
『ぜんぶわかる人体解剖図』（成美堂出版）

第1章

ヘッドセラピーを行う前に知っておきたい基礎知識

頭や心を癒すヘッドセラピーは、基本を理解すれば、
誰でも手軽に行うことができます。
ここでは、自分でヘッドセラピーを行う前に、
頭の仕組みやツボなど、基本的なことについてご説明します。

どうして頭がこったり脳が疲れたりするのでしょう

ストレスをかかえこむと、頭がこってくる

「ヘッドセラピー」の話をする前に、どうして、頭がこったり、脳が疲れたりするか考えてみましょう。

現代人は、「仕事が忙しい」「人間関係に悩んでいる」など、さまざまなストレスを感じています。ストレス、つまり心の疲れは、頭、手、足などの体のパーツの

中で、特に頭皮に表れやすいとされています。ストレスを受けて緊張状態が続くと、頭皮がカチカチになって頭がこったり、孫悟空の輪っかのように頭をしめつけ、頭痛になったり、反対にパニックに陥ると、頭皮がむくんで老廃物を排出できずゆるくなってしまったり、頭にはその人の不調が如実に現れてしまうのです。

パソコンやスマートフォンなどの頭に入ってくる大量の情報で脳疲労になる

また、現代人は、昔にくらべて脳に入ってくる情報量が大量で、脳が疲れてしまいがちです。脳に疲労が溜まると、生命を調節している自律神経に影響が出て、心のバランスもくずれてしまいます。その結果、体全体の健康状態に悪い影響を及ぼし、睡眠のリズムが乱れたり、冷え症になったりするのです。

そして、こうした頭のこりや疲れを癒し、心身を健康にするのが、この本で紹介するヘッドセラピーです。さあ、あなたもこの本で、心身の不調を改善してみましょう。

■現代人の頭が疲れているのはなぜ?

- パソコンやスマートフォン、携帯の画面を長時間、見続けることによる眼精疲労
- 目や耳から入る情報の処理が多すぎることによる脳疲労
- デスクワークによる肩こり、首こりでの血行不良
- 自然のリズムと異なる不規則な生活
- 複雑な頭脳労働
- 人間関係によるストレス
- 慢性的な寝不足、不眠
- 感情の抑制
- 加齢による新陳代謝の低下

■人の頭にはさまざまなことが現れる

・その人の生きてきた記憶、考え方、性格
・現在の心身の状態
・人間関係、感情
・体の各器官の不調、健康状態
・トラウマ
・生活のリズムや習慣

「ヘッドセラピー」でストレスを軽くし、リラックスができる

頭をもみほぐすと、心も楽になる？

ヘッドセラピーとは、頭皮マッサージを通じて、脳と心と体を癒すことです。

まず、頭皮マッサージで、頭の筋肉をやさしくほぐして血行をよくします。すると血液やリンパ液の流れが整えられて、新鮮な酸素や栄養が頭にいきわたります。頭がリフレッシュすることで全身の司令塔である脳の血流量が増え、働きもよくなります。それによって体の調子も整うのです。

［注意事項］
ヘッドセラピーは、心身を快適に調整していくセラピーで、ご家族にもしてあげられるものです。ただし、医療行為ではありません。健康状態によっては、ヘッドセラピーを行ってはいけない場合や、すすめられない場合があります。49ページを参考にしてください。

もうひとつ、ヘッドセラピーの利点としては、脳の疲れを取り除き、精神的にも健康を促進してくれることがあります。ストレスを感じている人の頭皮に刺激を与え、ほぐし、癒していくことで、心身のバランスを取戻し、元気な心と体になれるのです。

ところで、足裏や手のひらが、内臓などの各器官とつながっている「反射区」という考え方から、足裏や手のひらをもみほぐしたり、ツボを押したりする健康法があります。ヘッドセラピーはちょっとこれに似ています。

足裏が体の反射区だとしたら、「頭は心とつながっている（頭は心の反射区）」のです。ヘッドセラピーとは、私のこの理論に基づいたメソッドなのです。

ヘッドセラピーで脳を活性化させ気持ちを整える

ヘッドセラピーを行うことで、心と体が健康になると、脳の働きも活性化していることがわかるはずです。頭がすっきりして次々とよいアイデアが浮かんできたり、山積みの仕事がさくさくと進んだり、思い悩んでいたことも解決できる方法が、ぱっと浮かんでくることでしょう。