

〈焦点3〉

補完医療としてのレイキヒーリングの可能性

増田亮子

ヒーリングセラ 現代霊気ヒーリング協会認定現代レイキマスター

Practical Possibilities of Reiki Healing as Complementary Medicine

Akiko Masuda

Healing Lera, Reiki Master of Gendai Reiki Healing Association

キーワード

レイキ	Reiki
ホリスティック医学	holistic medicine
レイキヒーリング	Reiki healing

I. はじめに

レイキは、ホリスティック医学に有効な療法の一つであると考えられる。レイキ法でもホリスティック医学同様、病気をその部分だけ切り取って見るのではなく、どのような場合でも「心・身体・魂（精神）」は繋がっており、全体で見ることが大事であることとらえるからである。レイキヒーリングでは、自己治癒力や免疫力など自然治癒力が高められ、肉体だけでなく、心・精神にも作用することも大きな特徴である。また、副作用がなく病院の治療や薬とも併用でき、医療の相乗効果を上げることができる。

II. 海外でも効果が認められているレイキ

レイキは宇宙に充満するエネルギーの一つで、人の高い波動と響き合い、健康と幸福へ導くといわれている。その波動は日本では古くから「霊気」と呼ばれており、インドでは「プラーナ」、中国では「気」など、海外でも様々な呼び名で伝えられている。宗教との結びつきをイメージされることもあるかもしれないが、宗教という概念とは異なる。

レイキエネルギーを活用し、心と身体の健康に役立て、私たちの人生をより豊かに、価値あるものにしようというのが「レイキ法」である。レイキ法は手当療法からスタートし、病気や悩み、怒り、心配などの不調和な波動と響き合わないよう自己の波動

を高めることに意識を向けていく。

大正時代に臼井甕男（うすいみかお）氏が創始した「臼井霊気療法」は、初めて伝えられてから2022年で100年を迎える。日本発祥のレイキは「REIKI」の名で世界各地に拡がり、世界のレイキ実践者の数は500万人以上といわれる。アメリカやイギリスでは、レイキを治療の一環として取り入れている病院や、保険適用可能な病院もあり、看護学校の選択科目でレイキを学べる学校もある。オーストラリアでは医療従事者向けにレイキの国家資格が設けられ、イタリアではレイキ科のある病院もあり、処方箋として「レイキヒーリング」が出されるという。その他の国でも、救急隊チームでレイキを学び、病院に搬送する救急車内でもレイキヒーリングが活用されているという話も聞く。このように海外では、現代医学を補う有効な補完医療の一つとしてレイキが認識されている。

III. ホリスティック医学とは

ホリスティック医学は、人間を「体」だけではなく、「心」や「気・霊性」を含めた“ボディ、マインド、スピリット”の視点でとらえる。さらには社会・自然・宇宙との調和にもとづく全体的（ホリスティック）な視点から健康を考えることが重要であると定義されている。

原因をそのままにしておき、薬や処置だけを用いたのでは根本的な治療にはならない。生命が本来、自らのものとしてもっている「自然治癒力」を癒しの原点におき、この自然治癒力を高め、増強することを治療の基本とする。病気を癒す中心は患者であり、治療者はあくまでも援助者である。治療よりも養生、他者療法よりも自己療法が基本であり、ライフスタイルを改善して患者自身が「自ら癒す」姿勢が治療の基本となる。病気や障害、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある自己実現をたえずめざしていくという考え方である。

IV. レイキヒーリングの目的

レイキ法も、ホリスティック医学と同様の考え方である。健康とは、心身が健やかな状態であり、「エネルギーの流入・循環・流出が滞りなく行われ、プラスエネルギーで満たされている状態」としている。病気や不調は、「意識や感情、生活習慣などによって心身が不調和な波動と同調し、エネルギーに停滞が生じたとき」や、「マイナスエネルギーで満たされたときに現在の状態を警告するサイン」、「あるべき姿に回帰することを求めて魂から発せられるメッセージ」であるととらえる。レイキ法でいう「癒し」とは、「本来の健やかな状態にかえる」ことをさす。

レイキヒーリングでは、「不調和が生じた原因を見つけて解消し、エネルギー状態を本来の健全な状態に回帰させる」ことを目的とする。ヒーラーは念を込めずにエネルギーのクリアな通路となり、ヒーリングを受ける方の気づきのサポート役という意識

で施術を行う。

V. 医療現場におけるレイキヒーリングの可能性

私はこれまで、体調不良を抱える方、闘病中の方や入院中の方との関わりの中で、レイキの医療現場での有効性を感じるケースを様々なかたちで経験してきた。それがどのようなケースであったとしても、医療との相乗効果をもたらすことができていると実感している。

1. 闘病中・体調不良を抱える方ご自身がレイキを学んでいる場合

闘病中の方や体調不調を抱える方がレイキを活用する場合、痛みや不快感の症状、眠れないとき、あるいは横になり休んでいる際など、誰かに頼む必要がなくいつでもセルフヒーリングが可能になる。レイキヒーリングでは、症状を改善したいという想いや念、治したいという結果をコントロールしたヒーリングをしないかぎり、回数も時間も好きなだけヒーリングが可能である。(念を込めたり、結果をコントロールしようとするヒーリングは、根本に目を向けず、表層部分だけにフォーカスした浅いヒーリングになってしまう)

目に見える部分の作用としては、手術後の経過や回復が大変順調であったり、入院日数が短縮されることもあった。心や精神の深いところにも作用するため、セルフヒーリングの結果、検査や手術前日も不安なく過ごせたという話や、心配や不安で暗く落ち込みがちな気持ちを前向きな状態に変換にできたという報告もいただく。「自ら癒す」という意識を持つことにより、治療効果が上がり、ヒーリングを

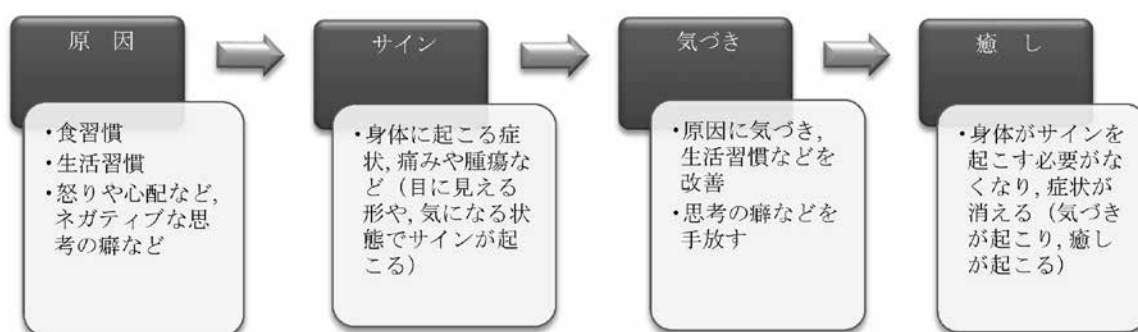


図1 レイキヒーリングにおける癒しのプロセス

重ねるごとに心身の浄化が進み、気づきを得られる機会が広がるという利点もある。

2. ご家族やご友人がレイキを学んでいる場合

ヒーリングを受ける方はセルフヒーリング同様に、心身両面からの癒しとなる。施術時の手当て(接触)による心地よい安らぎと安心感が広がり、施術中に寝入ってしまうケースも多い。自然治癒力や免疫力が高まり、痛みや薬の副作用が緩和されたり、便通の改善、安眠や熟眠、身体がポカポカする、気持ち明るくなるなどの作用が起こる。

ここでは、ヒーラー側の作用にも注目したい。これは私の経験であるが、両親や家族、あるいは近い知人の病や手術の際に、レイキを始める以前とその後では、自らの心のよりどころ、つまりは気持ちの安定感が随分と違っていただけに気がつく。「私にも役に立てることがある」ということが安心感や希望となり、レイキへの信頼感も増していった。心配や不安を抱かずに対処できるというのは本当に心強いことである。見守る側にとっても大きな心の支えになるレイキヒーリングは、最期の看取りの場面においても、安らぎの中で旅立つことのお手伝いができるであろうと確信している。

3. 医療従事者の方がレイキを学んでいる場合

手を使う仕事の際に、レイキの手で注射をする、点滴を交換する、処置をする、入浴の介助をするなど様々な場面で活用することができる。以前、老人施設でケースワーカーをされていた方は、お年寄りとお話をする際に、その方の不調箇所に優しく手を当てながらレイキを活用していたという。手のぬくもりとレイキの作用により、話を終える頃には不調が緩和されるケースが多かったようだ。医療従事者ご自身も、ハードスケジュールの合間、就寝時や休憩のひと時を利用してセルフヒーリングを行えると疲労の軽減にも繋がる。

VI. おわりに

2018年6月に開催された第33回日本保健医療行動科学会主催の「体験学習ワークショップ」では、「レイキヒーリング」をテーマに、18名の医療従事者の方にレイキエネルギーやレイキヒーリングを体験していただいた。皆さんが懐疑心を持たず、感じるままに楽しんで下さったので、レイキが初めての方ばかりとは思えないエネルギーに満ちた場になっていたのが印象的であった。

日本でもヒーリングボランティアが病院等に入り始めてはいるが、レイキの認知度はまだまだ低いのが実情である。レイキの正しい情報と認識が広がり、医療現場や一般の方に広く普及し役立つ機会が増えることを期待している。

謝辞

この度の体験学習ワークショップで貴重な機会を与えて下さった吉岡隆之大会長、ならびに学会関係者の皆様、参加者の皆様に心より感謝申し上げます。

文献

- 1) 土居裕：レイキ 宇宙に満ちるエネルギー，元就出版社，東京，2005
- 2) 土居裕：実践 レイキヒーリング入門，講談社 + α 新書，東京，2009
- 3) NPO 日本ホリスティック医学協会：ホリスティック医学の定義，
<http://www.holistic-medicine.or.jp>，（検索 2018. 8. 15）