



一般社団法人  
ゆったりセラピー協会  
ご案内



ゆったりセラピーは、大地の癒しです。  
触れること触れられることを通して 自分とつながり、  
地球とつながります。

## 理念

### 心で触れます

私たちゆったりセラピストは、ゆっくり丁寧にそしてしっかり触れます。それは、外側から、変化をもたらそうと働きかけるやり方ではなくて、あくまでも受け手の方の内側からの真の命の欲求を引き出し、気づき、寄り添う触れ方です。これは、心で触れるということであり、非侵襲ということです。私たちは、非侵襲的アプローチを探求します。

### 自然治癒力を信頼します

私たちゆったりセラピストは、本来カラダに備わった自然治癒力を心から信頼します。現代社会のもたらす様々な過剰な刺激により、眠っている、あるいは、鈍くなっている自然治癒力が目覚め、働き始めることを、触れることによって促します。カラダは、ゆったりすると自然に自ら整います。

### 内的充足感を大切にします

私たちゆったりセラピストは、触れられることによって、受け手の方が、内的充足感に満たされることを大切にします。唯一無二の存在としてこの世界に生まれてきたことを、祝福するために触れます。また、繰り返しそのことを思い出してもらえるように、触れていきます。

## 「和のカラダ」を探求し実践します

こうした触れ方は、「和のカラダ」によって実現されます。和の、とは、統合され調和の取れた、という意味であり、同時に古来の人々がその長い歴史の中で実践し受け継いできた、という意味です。私たちゆったりセラピストは、和のカラダの使い方を学び、探求し、実践します。和のカラダを探求することは、地球とつながり、自分自身とつながり、途切れることなくつながる命の一つとして生きる方法です。

## ゆったり、とは安心立命の境地

私たちゆったりセラピストは、「ゆったり」を探求します。ゆったりとは、リラックスしている、ということであり、寛容であるということです。心は安らかで、身を自然に任せ、あるがままを受け止め、味わいます。私たちは、人としての真の幸福を「ゆったり」の中に見出します。そして、それは安心立命の境地です。

## 命の尊厳に寄り添います

私たちゆったりセラピストは、どんな時でも命の尊厳を守り、寄り添います。触れることは、命の尊厳を育むことです。

## 触れること・触れられることの豊かさをすべての人に

私たちゆったりセラピストは、触れること・触れられることの豊かさが、すべての人たちに等しく行き渡るよう、活動します。なぜなら、ゆったりと寛容な、すべての命が尊重される世界に、私たち自身が生きたいと願うからです。





心で触れる

内なる  
声を聞く

命の尊厳に  
寄り添う

調和

心身一如

ゆったりセラピー

統合

和のカラダ

丁寧にくらす

安心立命

唯一無二

内的充足感を  
大切にする

自然治癒力を  
信頼する

ゆったりセラピーは、  
ゆっくりと深く触れられる体験を提供し、和のカラダを取り戻し、  
「ゆったりさ」を、一人一人の内側に、そして同時に社会の中に探求していきます。

## ゆったりセラピーの特徴

ゆったりセラピーのメソッドとは  
「ゆっくりと」「深く触れていく」ことが特徴です。

**ゆっくりと触れられる**と、原始感覚系が刺激され、こころよさ、安心感、自己肯定感、といった情動が喚起されます。そのゆっくりさは、毎秒およそ5センチと言われます。

**深く触れていく**とは、深部組織を刺激することを意味します。加えて、ゆったりセラピーの触れ方は、“寄りかかり”の身体感覚を使った十分な圧と、それにともない生じる“返し”と呼ぶ、触れられる側のからだが発する自然な動きを捉える触れ方を用います。ロングストローク・揺らし・受動的な動き・ストレッチ・エネルギーワークの微細で、多彩な触れ方を用い、触れ方の質的な“深さ”を追求します。ゆったりセラピーのメソッドで触れられると、「奥底に触れられた」と感じます。そして、この体験は肉体的精神的安らぎと統合感をもたらします。

ゆったりセラピーのメソッドで触れられると、  
心とからだと一緒に「ゆったり」します。  
ゆったりすると、からだは自然に自ら整います。

## ゆったりセラピーの始まり

当協会代表理事の鎌田麻莉が、1992年に、ソマティック・アプローチであるエサレン®ボディワーク（全身オイルトリートメント）を日本に最初に持ち帰ったことに始まります。エサレン®ボディワークを育んだエサレン研究所は、カリフォルニア州にある、ゲシュタルトセラピーやエンカウンターグループなどの心理療法、またはソマティクスおよびソマティック・サイコロジー（身体心理学）、そして東洋と西洋の身体技法の実践・研究において、世界的評価のある研究所です。

日本での鎌田の忍耐強い実践の中から、エサレン研究所で育まれたソマティックアプローチ・「エサレン®ボディワーク」と、歴史的に伝承されてきた和の身体技法「すり足」とが融合されて、「ゆったりセラピー」が産声をあげました。2013年12月、このゆったりセラピーのコンセプトとメソッドを教育プログラムとして広く一般に伝えて行くために一般社団法人ゆったりセラピー協会が設立されました。

ゆったりセラピーをツールとして、  
触れること、触れられることの中に、  
尊厳に満ちたケア、生きている喜びを感じるケアを実践しませんか。

喜びで満たされていく、私、  
そして命の尊厳を大切にできる社会、を実現するために  
ゆったりと、一緒に、豊かさを内側に感じながら。

## ゆったりセラピーの施術

ゆったりセラピーの施術は次の7種類があります

### ゆったりセラピスト®認定コース

施術の名前	施術の概要	コース名	資格名
ゆったり整体	着衣のまま受ける全身の施術	ゆったりセラピー 基礎講座	ゆったりセラピスト® 基礎
レイキヒーリング	エネルギーワーク	現代レイキ セミナーレベル 1	実技試験有り
心で触れる ボディワーク	全身オイルトリートメント	心で触れる ボディワーク 本格コース	ゆったりセラピスト® 心で触れるボディワーク 実技試験有り

### オプションコース

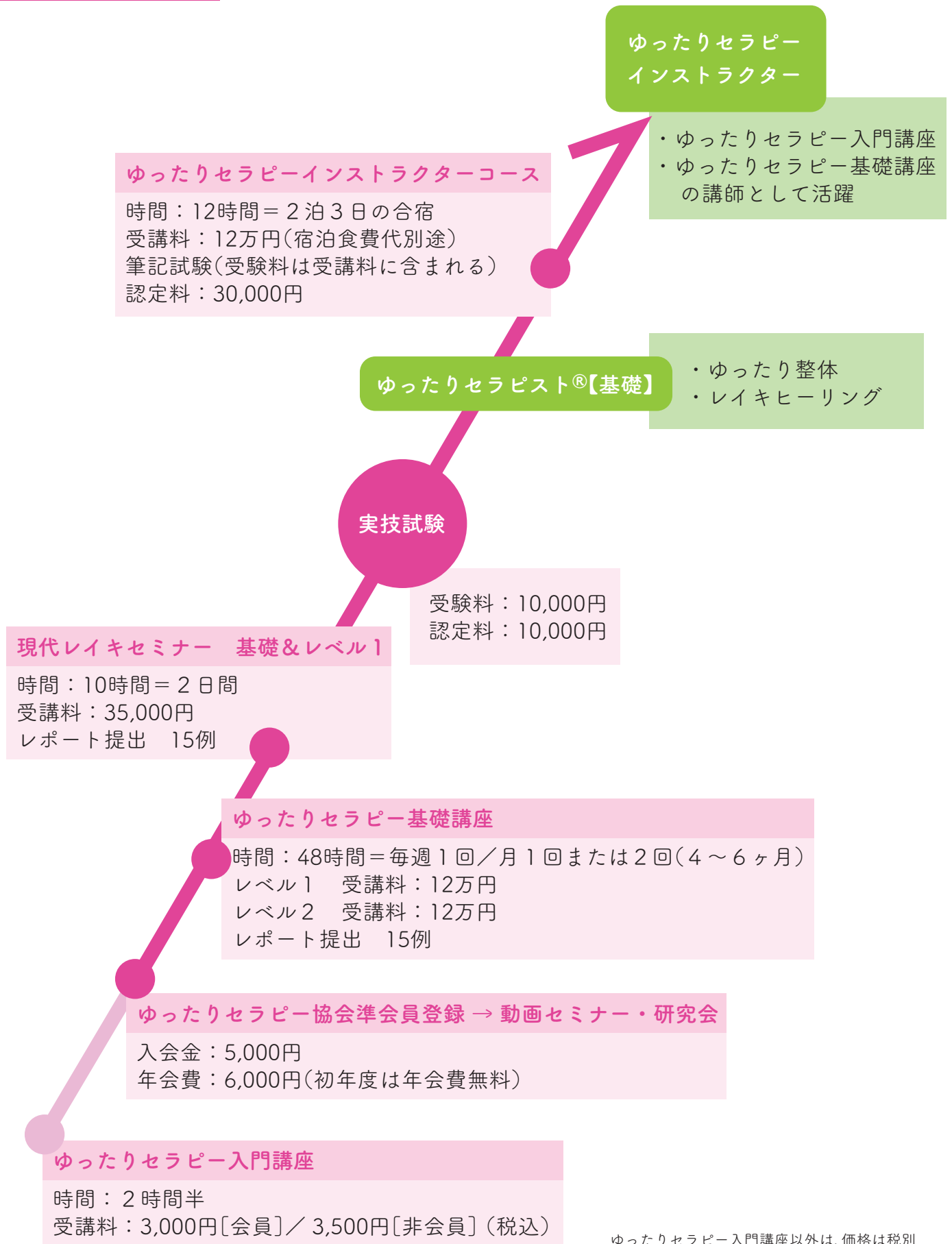
施術の名前	施術の概要	コース名	資格名
ゆったりセラピーバランスケア フェイス	オイルを使用しない胸から上の施術	ゆったりセラピーバランスケア フェイス講座	修了証 実技試験有り
ゆったりセラピーバランスケア フット	下半身全体の施術、 膝下から足裏はオイルを使用	ゆったりセラピーバランスケア フット講座	修了証 実技試験有り
ゆったりセラピーバランスケア ハンド&ショルダー	オイルやジェルを使わず、 手から肩関節までを行う施術	ゆったりセラピーバランスケア ハンド&ショルダー講座	修了証 実技試験有り
フェイスヒーリング	オイルとジェルを使用した 胸から上の施術	フェイスヒーリング コース	修了証 実技試験有り

当協会は、ゆったりセラピーを施術できるセラピスト、ゆったりセラピスト®の養成と、  
実技試験による認定を行っています。

ゆったりセラピーのメソッドを実践を通して教えることのできる、  
ゆったりセラピーインストラクターの養成も併せて行っています。

# ゆったりセラピーインストラクターへの道

## インストラクター資格



ゆったりセラピー入門講座以外は、価格は税別

## 理事



### 鎌田 麻莉 かまだ まり

ゆったりセラピスト® / 有限会社編カンパニー取締役社長  
心で触れるボディワークスクール校長 / 「身」の医療研究会理事

エサレン®ボディワーク(全身オイルトリートメント)の日本の草分け的存在。1999年—2007年、日本で初めてエサレン®ボディワーク資格認定コースを主宰。「エサレン」の名を日本に広めた。2008年より、心で触れるボディワークスクールを開校。2011年より、エサレンのアプローチを着衣のままでも受けることのできる「ゆったり整体」の研究開発をきっかけに、それまでの施術者としての経験を「ゆったりセラピー」としてまとめあげた。セラピストとしては、1990年にカリフォルニア州エサレン研究所のトレーニングを終えた後、ニューヨーク市でそのキャリアをスタート、1992年に帰国、その後も一貫して施術に取り組んでいる。現在、岩手県花巻市在住、温泉サロン・リラクゼーション水心及び、町中サロン・ゆったりサロン絆で、ゆったりセラピスト続行中。スクールも花巻にある。



### 坂田 佳子 さかた けいこ

ゆったりセラピスト® / Charkha - Healing Art - 代表  
心で触れるボディワークスクール東京校代表

2001年、JREC認定英国式リフレクソロジーとボディトリートメントの資格取得後、サロン勤務を経て、2004年に世田谷区梅ヶ丘でリラクゼーションサロンCharkha Healing Artをオープン(現在は、宮坂に移転)。2003年、エサレン®ボディワーク資格認定コースに参加し、鎌田麻莉に出会う。ボディワーカーとして一番大切なスピリットを学ぶことができたと感じている。以来「触れること」の探求を重ねてきた。2005年、鎌田とともにフェイスヒーリングの開発に取り組み、サロンメニューとして完成させた。その後、フェイスヒーリング講習の講師として施術者養成に取り組む。2010年、心で触れるボディワークスクール東京校を開校、鎌田のそれまでの東京での活動を引き継いだ。体だけではなく、心、魂、エネルギーが宿る「身体」の可能性を拡げていくことを目的とした「ボディワーク」の触れ方、タッチの質を受講生の個性に合わせて伝えることに意味を見いだしている。

## 顧問

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| 村川治彦   | 関西大学人間健康学部教授            |
| グラバア俊子 | 南山大学名誉教授                |
| 大町かおり  | 理学療法士、長野医療技術大学教授        |
| 土居裕    | 現代レイキ創始者・現代レイキヒーリング協会代表 |

## 倫理委員

- |       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 村川治彦  | 顧問兼務                                  |
| 大町かおり | 顧問兼務                                  |
| 山口創   | 人間科学博士、臨床発達心理士、<br>桜美林大学リベラルアーツ学群専任教授 |
| 深尾篤嗣  | 心療内科医、医学博士、茨木市保健医療センター所長              |

## 協会概要

法人名 | 一般社団法人ゆったりセラピー協会  
所在地 岩手県花巻市本館 334-14

東京オフィス | 〒156-0051 東京都世田谷区宮坂 2-26-24 2階 Charkha 内  
社) ゆったりセラピー協会

代表理事 | 鎌田 麻莉

TEL 03-5426-3360 FAX 03-5426-3361

協会サイト <https://bodyworkjp.org/>

会員サイト <https://www.yuttari.org/>

全国講座スケジュール <https://esalenbodywork.jp/>

事務局メール [info@bodyworkjp.org](mailto:info@bodyworkjp.org)