生活にすぐ使える！ちょい足し癒しレシピをご紹介

チャレンジしてみよう!

お風呂でちょい足し

肩こりにおススメ! アロマテラピー

ローズマリーの精油をお風呂に入れると、肩こりに効果的。ただしそのままではお湯と分離するし、皮膚への刺激も強すぎます。荒塩大さじ1杯に精油3滴を混ぜたものをお湯に溶かして入浴しましょう。

会話にちょい足し

ツボは婚活にも効く!? ハンドマッサージ

「目の疲れに効くよ」「会議中の眠気にバッチリ」なんて、癒しの知識をネタに彼の手をギュッ。お疲れ気味の彼にはリラックス効果のある爪際を押してあげましょう。

食事にちょい足し

美味しく花粉対策! ハーブティー

朝1杯のハーブティーが、辛い花粉症を和らげます。抗アレルギー作用があるとされるネトルや、鼻水を軽減する効果があるエルダーフラワーをブレンドして。就寝前のペパーミントティーも鼻づまりに効果的。

「ちょい足し癒し」は免疫力のアップにも！

ここでご紹介したレシピは美容・健康にはもちろん、全身の代謝を上げて免疫力を高める効果も期待できます。一日の疲れを癒す“ご褒美タイム”に大切な人の健康を守るために、ぜひお試しください！

←中面で癒しワザを活用している声をご紹介!!

一家に一人おうち整体師

日々の癒しにおうち足つぼ師

これからは癒し系「HOME セラピスト」

雰囲気だけの「癒し系」はもう古い！ これからは、持っている癒しワザで自分も家族も友達も元気にしちゃうＮＥＷな癒し系「ＨＯＭＥセラピスト」がトレンドなんです。

“持ってる”癒しワザ

正しい癒しの知識とスキルを心得ずみ。生活にさりげなく取り入れ自分自身や大切な人のケアに力を発揮します。

“ちょい足し癒し”でNEW気配り

家族や友人が不調なとき、サッとケア。健康アドバイスも添える気配りが男女を問わず好印象を与えます。

“癒しオーラ”は体内美人の証

ココロもカラダもセルフコントロール。不調になる前にケアできるから体内はいつもキレイ。オーラの輝きも違います。

２０２０年代、これからは「癒しを学んで生かす」スタイルへ

ふわふわした癒しの雰囲気で周りを癒していたＡさんや癒しのサロン通いが自分へのご褒美だったＢさん。彼・彼女たちのスタイルが共感を呼んでいたのは過去のこと。これからは“癒し”に積極的な「ＨＯＭＥセラピスト」がトレンドです。

２０２０年代は“癒し”の学びどき！ 一生モノの“癒し”を身につけて、これまでの受け身な自分にサヨナラしましょう。積極的に癒しの知識・スキルを学び、生活に活かすことで周りの人々も幸せにできる豊かな人生、スタートです！

←生活にすぐ活用できる、ちょい足し癒しレシピは裏面へ!

癒し系「HOME セラピスト」になれば一生活躍できる場所や選択肢がたくさん！

育児、仕事、介護、ボランティアなどなど、身につけた知識とスキルで毎日の生活が充実！ 「手に職」をつけることで仕事も収入も生涯現役がめざせます。
年齢、性別問わず時代に流されることのない、しっかりとした将来設計が描けます。

	Work	Life
20代	**オフィスワーク** カウンセリングで鍛えた話す力・聞き出す力で、仕事もスムーズに。	**自分に** マッサージでセルフケアして体調管理。仕事の疲れを残さない!
30代	**結婚** 家事の空き時間に、自宅でサロンやプチ教室を開業。収入は、お小遣いや家計の支えに。	**夫に** 夫が疲れていたら肩もみを。夫婦愛も夫の健康も守ります。
40代		**子どもに** 子どもの体調管理に知識を役立てたり、出産太りをヨガやストレッチでシェイプアップ。
50代	**就職・開業** 子育てに余裕が出てきたら、すでに身につけた知識・スキルをベースに、本格的に勉強。手に職をつければ就職もスムーズに! さらに開業すれば生涯現役での活躍がめざせます。	**介護に** 医学的知識や、高齢者にも施術しやすいリフレクソロジーを、両親の介護に活用。
60代	**ボランティア** 健康指導やマッサージのボランティアに参加。地域の人々に感謝される充実の日々に。	**老後に** 日々の健康管理で、体調は常に良い状態をキープ。風邪や病気になりにくく、健康で長生き。

小さな投資で
しっかりリターン
将来の見通しもバッチリ

今だからこそはじめよう

おうちで学ぼう！

癒し系「HOME セラピスト」

～ おうち整体師 ・ おうち足つぼ師 ～

これからは自分と大切な人の健康は自分で守る時代。
整体、足つぼケアで薬に頼らない健康なカラダを手に入れよう！

おうち整体師 養成コース

西洋 東洋 実技

￥241,780（税別） ／ペア割 お一人当たり 10 % 減免

※ 合計 110 時間

<カリキュラム>

・学科（解剖生理学・東洋医学）	76時間	※ オンライン
・整体実技（少人数レッスン）	30時間	※ 通学（オンラインも可）
・修了テスト＋復習	4時間	

※ ご都合に合わせて通学スケジュールを組み立てられます
※ 整体実技をご受講の際は、補償制度への加入が必要となります（￥2,900／月）

おうち足つぼ師 養成コース

西洋 東洋 リフレ

￥170,380（税別） ／ペア割 お一人当たり 10 % 減免

※ 合計 100 時間

<カリキュラム>

・学科（解剖生理学・東洋医学）	76時間	※ オンライン
・リフレクソロジー（少人数レッスン）	20時間	※ 通学（オンラインも可）
・修了テスト＋復習	4時間	

※ ご都合に合わせて通学スケジュールを組み立てられます

- カリキュラム修了後、東日本療術師協会より資格認定証が発行されます
- ご受講には東日本療術師協会へのご登録が必要となります（￥500／月）
- 各種セミナーなどステップアップ講座に特別料金でご参加いただけます

リピート受講 / コース追加 / 就業開業 / スキルアップ / and more

コースの追加やステップアップも可能です！

もっと知りたい方は詳しい内容が分かるパンフレットを無料で差し上げます！

申し込み＆なんでも聞ける 0120-017-146 へ！

レッスンの詳細が分かる資料請求は、東京療術学院のホームページ又は下記QRコードからもどうぞ。

社団法人 東日本療術師協会認定校
東京療術学院
Tokyo Ryojutsu School
〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-4-9-6F
tokyo@ryojutsu.co.jp

学んでお役立ち！「NEW癒し系」のリアルストーリー

癒しを学んで、活かしている人たちにインタビュー！
左記の表を参考に、彼女たちが学んだスキルもチェックしてみて。

VOICE 1 セルフアロマとハーブで美肌と健康を手に入れました

化粧水代わりにオレンジフラワーのハーブウォーターをつけたあと、市販のオリーブオイルにフランキンセンスを数滴たらしたオリジナルオイルで朝晩、顔と脚をマッサージ。それだけで足のひび割れが軽減し、肌に弾力が出ました。低血圧で辛い朝は、ラベンダー入りのお湯に手をつけて血行促進。ローズマリーとフェンネルのハーブティーがよい目覚ましになっています。

リフレ アロマ フィト

VOICE 2 苦痛だった満員電車が自律訓練法で平気になりました

心理療法で学んだ自律訓練法で、自分の心をコントロール。今は人との距離や視線が気にならなくなりました。

西洋 東洋 アロマ 心理

VOICE 3 東洋医学を学んで食事で体調管理

鍼灸院で自然治癒力を引き出す東洋医学に感動。学んだ今は、東洋医学の「五行色体表」を使い、「夏バテだから根野菜を食べよう」など、毎日の食事で体調管理。職業も、セラピストに転身しました（笑）。

西洋 東洋 実技

VOICE 4 アレルギー体質の娘や父親に自宅でできるケアをしてあげてます

娘がアレルギー体質だったため、食事療法を取り入れていました。食事だけでなく、もっと様々な点からのアプローチが必要だと考えて、西洋・東洋医学の両知識とリフレクソロジーを学ぶことを決心。足裏から体調を把握でき、施術で代謝をアップさせたことで症状も安定。娘が中学校に通うようになった今は、父をケアしてあげてます。

西洋 東洋 実技 リフレ

VOICE 5 スカートのサイズがワンサイズダウン！

お風呂上がりにストレッチ。肩こりがほぐれて気持ちいいんです。お腹周りが気になっていたので、バランスボールで体操していたら、スカートのサイズがワンサイズダウン。ウエストが引き締まりました。

西洋 東洋 実技

VOICE 6 毎朝5分のヨガで、背骨がシャキッ！

起きてすぐ太陽礼拝のポーズ。毎朝5分ずつ続けていたら、悩みだった猫背が改善！ 一日、爽やかに過ごせます。

西洋 東洋 ヨガ

VOICE 7 夫のマッサージ代2万円も節約！健康管理もできてます

夫は肩コリがひどく、マッサージに月2万円もかけていました。それなら私がスクールで学んだ方がお得でしょう？ 今は毎日私が夫をケアしてます。体調を常に把握して施術しているから、「サロンより気持ちいい！」と夫は大喜び。家計節約と夫の体調管理もできて、私もうれしいです。

西洋 東洋 実技

VOICE 8 立ち仕事の彼女にリフレクソロジーしてます

足裏のツボを触ることで、胃腸の疲れなど体調を察知してケア。むくみもなくなったと喜ばれてます。

西洋 東洋 実技 リフレ

みんなが学んだスキルはこちら！

西洋医学 西洋
身体や病気の仕組みを理解するのが西洋医学。筋肉や骨格に働きかける癒しの手技にも、解剖学や生理学などの西洋医学の知識が欠かせません。

東洋医学 東洋
病気を未然に防ぐことが東洋医学の目的。陰陽五行説や、経絡・経穴（ツボ）などを学び、体内のエネルギー循環をコントロールする術を身につけます。

実技入門（肩もみレッスンなど） 実技
骨格や筋肉、経穴の場所を、自分の体に触れながら理解します。身近な人を癒せる「肩もみ」の技術など、簡単なボディケアの技術も修得。

療術心理 心理
自分や相手の心理状態を把握するための技術を学びます。話す力、聞き出す力がアップ。家族や友人の悩みを見抜き、心のケアができるように。

セラピーヨガ ヨガ
体内エネルギーを整え循環させる、内気功に基づいた呼吸法を学びます。ストレスを吐き出し、心身の健康を維持増進させることが狙いの技術です。

アロマテラピー アロマ
香りによる癒しの効果と、全身トリートメントのテクニックを学習。英国式、フランス式に加え、希少価値の高い和のアロマ（ひのき、ゆずなど）も学べます。

フィトテラピー フィト
ハーブティー、ハーブの芳香浴、ハーブ成分の塗布など、ハーブを使った病気予防や身体の不調、皮膚のトラブル対処に役立つ知識を学びます。

リフレクソロジー リフレ
足と臓器のつながりを理解し、足の特定部位を刺激することによって、自然治癒力を高める知識・技術を学びます。リラクゼーションにも効果的。