

ココロとカラダ、健やかですか？

小さな道具で整えるひとたち



ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION

セルフで「ワタシ」を整える

まずは「ワタシ」をチェック！

★体質がはっきりしていないことや、複数の体質を持っていることもあります。

- ☐ カラダがいつもだるい
- ☐ 気力・体力があまりない
- ☐ 体調を崩しやすい
- ☐ 下痢・軟便のことが多い
- ☐ 声にあまり力がない
- ☐ 月経時の出血量が少ないほうだ
- ☐ 月経血の色は、淡く薄い
- ☐ 月経後半にしんどくなる

❖ 血虚 (けつきょ) ❖

- ☐ 気分がすぐれないことが多い
- ☐ ゲップやオナラが出やすい
- ☐ お腹に膨満感がある
- ☐ ストレスを感じるが多い
- ☐ イライラしやすい・怒りっぽい
- ☐ 月経血に塊が混じっている
- ☐ 月経前に胸が張りやすい
- ☐ 月経前に特にイライラしやすい

❖ 気滞 (きたい) ❖

- ☐ 顔色が良くない・艶がない
- ☐ 立ちくらみやめまいが起こることがある
- ☐ 爪が割れたり変形したりしている
- ☐ 目がかすみやすい・ドライアイである
- ☐ うっかり物忘れをしてしまうことが多い
- ☐ 月経時の出血量は少ないほうだ
- ☐ 月経期間は短いほうだ
- ☐ 月経後半にしんどくなる

❖ 気虚 (ききょ) ❖

- ☐ 身体が重くだるいことが多い
- ☐ むくみやすい
- ☐ 雨の日に体調を崩しやすい
- ☐ 下痢をしやすい
- ☐ 甘い物or飲酒が好きでよく食べる(飲む)
- ☐ おりものが多く、生臭い
- ☐ 月経血はドロツとした性質である
- ☐ 月経前は特にむくみやすい

❖ 痰湿 (たんじつ) ❖

- ☐ 子供のころ発育がゆっくりであった
- ☐ 足や腰のだるさがある
- ☐ 髪の毛が抜けやすい・白髪が増えた
- ☐ 頻尿である・尿漏れをすることがある
- ☐ 耳鳴りや耳が聞こえにくくなりがちである
- ☐ 月経期間が短くなった
- ☐ 月経が来ないことがよくある
- ☐ 月経後半～月経後にしんどくなる

❖ 精虚 (せいきょ) ❖

- ☐ 刺すような痛みがある
- ☐ 皮下出血がおこりやすい
- ☐ シミが多いまたは増えた
- ☐ お肌がガサガサしている
- ☐ 舌の裏側の血管が浮き出てよく見える
- ☐ 月経血に塊が混じっている
- ☐ 月経血の色は、濃い
- ☐ 月経前～月経前半に生理痛が強い

❖ 血瘀 (けつお) ❖



体質別説明・ケアの方法は32ページへ

☑ の数
1～3個 ➡ ややその体質の傾向あり
4～8個 ➡ その体質の傾向あり

知る・見つける・出会う

どんな女性？「整えるひと」

女性 × 鍼灸

～ ココロとカラダを整える ～

- 03 美容鍼灸
- 05 命に向き合う
- 07 妊婦・産後ケア
- 09 らしさの追求
- 11 妊活・不妊治療
- 13 スポーツ現場
- 15 人生を慈しむ
- 17 新しく生きる
- 19 自律神経・ストレス緩和
- 21 伝統を受け継ぐ
- 23 婦人科・更年期
- 25 育児・子育て支援
- 27 医療連携・痛みの緩和
- 29 自由な選択

※2019年時点で最新の情報。厚生労働省より、令和3年3月20日現在の調査結果別の健康寿命を公表。

世界を楽しんでみてください。

「小さな道具で整えるひとたち」の

ぜひ、お茶を飲みながら、のんびり

今は必要なくてもいつか役に立つ日が来るかも。

変化しつづける女性のココロとカラダ。

生から死まで、ライフステージに応じて

本冊子では、「日々の暮らしの中で取り組める」ことも盛り込みました。

楽になり、楽しくなります。

彼女たちの存在を知り、出会うことで、

きっと、あなたの「暮らすこと」や「働くこと」が

女性鍼灸師がここ広島にいます。

女性のココロとカラダを整える

この「小さな道具」を繊細かつ丁寧扱い、

どこか懐かしさを香らせる「きゅう」のことです。

「小さな道具」とは、実は、髪の毛ほどの細い「はり」、

という想いが湧き上がりました。

広く多くの女性に、知ってもらいたい！

この事実を知った時、「小さな道具で整えるひとたち」について、

なんと、ひろしまの女性の健康寿命は、ワースト1位※。

整っていますか？

ココロとカラダ、健やかですか？

31ページも参考にしてね！



古谷さんの一日

■お仕事日

6:00 起床・家事
息子たちを送り出す
8:00 仕事スタート
12:00 昼食後、再び仕事
トレーニング&セルフケア
15:00 息子たちの自主練
17:00 料理
18:00 夕食、家族団楽のひととき
19:00 入浴
22:00 TVや家事
24:00 就寝

自分の健康管理も大切にしている

■休日

6:00 起床・家事
7:00 子どもの野球
買い物
友人とランチなど
18:00 料理
19:00 役員会
21:00 入浴
22:00 就寝

自由に過ごし
心身をリフレッシュ!

子ども会の
会長を務める

ふるたに鍼灸院

安佐北区 広島市安佐北区可部 6-50-33
☎ 080-3055-7081
Instagram @furutani_relax



1 周から「施術後の変化を感じて
もらえた!」という報告が励みにな
る。
2 鍼灸学校時代の友人との時間は、
初心を取り戻す大切な時間。
3 アパレル時代の美的センスも活か
されている。



ことで、人間的な魅
力にもどんな磨き
がかかるのだろう。
古谷さんは、まさに
「キラキラ」という
言葉がピッタリな非
常に輝かしい女性だ。



定期的に東京へ出張し、研
修にも参加する古谷さん。繊
細な技術であるが故、思うよ
うに上達できず落ち込むこと
もあるが「いつも新鮮な情報
と刺激を沢山もらっている
す!」と前向きに取り組んで
いる様子が満面の笑顔から伝
わってくる。「昔学んだ栄養
学や薬膳についても、もう一
度学び直したい」と興味の幅
も広い。鍼灸師としての知識
や技術はもちろん、広い視野
を持って鍼灸と深く向き合う

「思うは招く」
何事も楽しんで学びたい



スキンケアやコスメの選び
方についてアドバイスでき
るよう、コスメコンシェル
ジュの資格を取得。

運動会では、食べ盛りの息子
たちのために、ボリューム満点
のお弁当を用意。



毎年作る梅シロップ。
子供たちにも好評。



インスタで情報発信

3人息子の母として家事と
育児をこなしながら、鍼灸師
としても活躍する古谷さん。
鍼灸師になるため専門学校に
通っていたのは、まだ子供達
が幼い頃。もともとはアパ
レル業界で活躍していたが、結
婚を機に退職。その後は、夫
が開院する整骨院に勤務。
「もつと私にもできること
は?」と模索していたところ
「鍼灸師」という資格を知り
志した。現在は、自宅の一室
を鍼灸院として開業。ニーズ
に応じて出張治療も行う。一
見すると共通点がないと思わ
れがちな「アパレル×鍼灸」
だが、実は「美容鍼灸」とい
う分野がある。古谷さんのこ
れまでのキャリアを活かした
気遣いやセンスが好評だ。



女性 × 鍼灸
美容鍼灸

ふるたに あやみ
古谷 文美さん
30s

アパレル業界から鍼灸業界へ
日々の施術で鍛え抜かれた
コミュニケーション能力を発揮

ふるたに鍼灸院 院長

アパレル会社勤務→結婚・出産→1GL入学
(第12期生)・卒業→鍼灸整骨院や訪問専門
の鍼灸院に勤務→鍼灸院開業兼訪問治療



森本さんの一日	
■お仕事日	
6:00	起床・家事
7:00	夕食の仕込み
8:00	身支度後、出勤
9:00	治療院で仕事スタート
20:00	帰宅、夕食
21:00	入浴
22:00	安らぎの時間
23:00	就寝
■休日	
6:00	起床・家事
7:00	二度寝
8:00	習い事準備
10:00	習い事
14:00	雑用
18:00	家事・夕食
21:00	入浴
22:00	安らぎの時間
23:00	就寝

予約のない時間は、自由時間。自由に主体的にタイムマネジメントできるのが、独立開業のメリット。

趣味の読書は欠かせない。

至福の時間♪

月2回は茶道へ

日々溜まった用事を集中して済ませる。

緑(ゆかり)鍼灸院

中区 広島市中区大手町2丁目6-21
岡田ビル501
☎ 082-245-0414
<http://yukarisinkyu.com/>



休日には茶道を嗜む。茶道歴も10年。



小中高へ赴き「命の教室」を開催。「命」に向き合う鍼灸師としてのキャリアも役立つ。



新しい飼い主さんと幸せに暮らす、保護猫の(左から)弁慶・みゅう・義経。動物との触れ合いを通し、触れ合うことの大切さを実感

鍼灸は、患者様の身体だけでなく心にも触れることができる聖職です。

4年前から動物愛護団体に所属する森本さんは、「動物の命を粗末にすることは児童虐待にも繋がると感じています」と語る。その独自の視点を活かし「母と子の役に立ちたい」と、小児はりや家庭でもできるスキンシップ法を広める活動にも力を入れている。「鍼灸師としてのキャリアを磨く過程は、日常のあらゆることが学びの場。仕事面だけでなく自身の価値観にも多くの良い影響をもたらした」と振り返る。だからこそ「知識・経験を社会に還元したい」との思いは強い。「流れに任せたい」と朗らかに語りつつも、森本さんの眼差しからは、確固たる信念のようなものが感じられた。



保護猫の玉サプロー



1 様々な猫アイテムが可愛らしい。
2 不定期でお灸教室も開催。命をテーマにした動物愛護団体とのコラボ企画も!

女性 × 鍼灸 命に向き合う

もりもと
森本 ゆかりさん

20代半ばで
鍼灸院をオープン!!
多様なスタイルで
命に向き合い続ける



緑(ゆかり)鍼灸院 院長

高校卒業→IGL入学(第3期生)・卒業→鍼灸院勤務→鍼灸院開業→結婚



キュウちゃんのひとり言 森本さんのように仕事と趣味を充実できるのは手に職があるからこそ!

■お仕事日

6:30	起床・支度・通勤	子どもの朝食等の準備をして出発。保育園へ送るのは、夫が担当。
8:00	仕事スタート ※時短勤務	
15:00	帰宅後、在宅で事務仕事(夫の手伝い) 時にトレーナー活動へ出ることも	外国人選手の対応も想定し、週1回愛護。
17:00	保育園へ子どものお迎え	
18:00	スクイブで英会話レッスン	
19:00	食事・家事・入浴	
22:00	フリータイム	録画していいいたらママ等を見ることが楽しみ♪
24:00	就寝	
5:00	起床・家事	トレーナー活動のため起床は早い
7:00	トレーナー活動or 休日	
シーズン中は、トレーナー業務がほぼ毎通。 OFFの日は、家族で外出を楽しむ。 スキルアップのため、セミナーへ参加することも。 夫の理解を協力にとても感謝している		
17:00	家事・夕食・入浴	
22:00	フリータイム	
24:00	就寝	



1 スポーツトレーナーとして、陸上選手の国体帯同も控えている。
2 何よりも、子どもとの時間を優先。3 話を聞いてくれ、意見も
言い合える、理解のある夫。心から感謝している。

きな喜びを感じている。

また、新しい時代に入り、ママさん選手も珍しくなくなってきたからこそ自分も“ママさんトレーナー”として働き続け、支えたいと松岡さん。周囲に話をしていけば、周囲が点と点を線にしてくれることもあるし、応援してくれる人も出てきて、チャンスもどんどん広がると感じています！と言う。見た目は小柄で可愛らしい彼女だが、実はチャレンジ精神とバイタリティーに溢れた非常にたくましい女性だ。

陸上競技に力を入れていた学生時代、1回の鍼治療で痛みが嘘のようになくなり、大会で自己ベストを更新。その経験が転機となり、鍼灸師の道を目指すことを決意。自身と似た境遇の選手の治療ができることやその選手にとって良いレースができたときに大きな喜びを感じている。

自分が頑張ることで
誰かに良い影響が出るなら、
私は頑張りたいと思う



A group of people are kayaking on a river. In the foreground, a man in a blue shirt and a woman in a red shirt are on a yellow kayak. To their right, a group of four people are on a blue kayak. The river is surrounded by lush green trees and a rocky shoreline. The water is a vibrant green color.

育休取得第1号にも関わらず、復帰時にイレギュラーな勤務形態を快諾してくれた職場。福利厚生も手厚く、感謝している。写真は社員旅行で沖縄に行った時のもの。



女性 × 鍼灸
スポーツ現場

まつおか めぐみ
松岡 めぐみさん

30 s

パラレルキャリアで前進！
自分の限界を少しでも
超えることを続ける

はびねす整体院 海田店
出張施術まつおか 勤務

高校卒業→IGL入学(第8期生)・卒業→ふな
いり鍼灸整骨院入社→はびねす整体院海田店
入社・同年結婚→産休・育休→職場復帰

出張施術まつおか



広島市 ☎ 0120-880-286

<http://広島訪問鍼灸.com/>

友人と大好きな B'z のコンサートへ。「光芒」の歌詞が響く。

一児の母である松岡さんは、バラレールワーカー。スポーツトレーナーとして、選手のをケアやコンディショニングを行う一方で、鍼灸師として整骨院に勤務。さらに、ご主人が開業する鍼灸院にも勤務し、高齢者対応の訪問治療も行っている。育休復帰時は、慣れないことばかりで家族みんなが大変だったが、決して「夢」を諦めなかった。「やりたいこと・考えていることを言葉にする」「家族に感謝する」ことで、自分の人生を積極的に生き、試行錯誤しながら、歩む。自分の限界を少しずつ超えながら、未来に向かって邁進中だ。



鍼灸師は素晴らしい仕事です。患者様に喜んでもらえるだけでなく自分自身と向き合うことができるので、学びながら成長していけると 생각합니다。

元々、私は何もスキルがなかったのですが「誰かのために何かをしたい」「独立してずっと仕事したい」という気持ちが原動力となり、47歳の時に覚悟を決めて鍼灸師への道を歩む決意をしました。

今では生涯学び続けたいと思う仕事に出会えたことが本当に幸せです。



ご高齢者の治療がメイン。個々の日常・生活・人生に寄り添う。



「おかげさんで、
今日も楽になりました」を大切に

元々、旅館だった建物を改装して造られた卯山鍼灸院は、初めて訪れた人でも思わず「ただいま」と言いたくなるような落ち着いた雰囲気。漂う。レトロなインテリアや和モダンな家具が揃った空間からは、美術教員の免許も持つ卯山さんのセンスが光る。

ここでは主に体の痛みや不快な症状の緩和を目的としたケアを行っている。歳をとればとる程、寒暖差に弱くなったり天候によって体調が左右されやすくなったりなど体が敏感になるため、鍼灸でバランスを整えることが大切なのだそう。「患者さんにとっての『日常の当たり前』をずっと守れるようにこれからもサポートしていきたいです。」そう言って卯山さんは微笑んだ。

卯山鍼灸院



三次市 三次市十日市中1-8-41
☎ 0824-62-2764
<https://acupuncture-clinic-4015.business.site/>



「生涯続けられる仕事になりたい!」という思いから一念発起し、47歳の時に専門学校へ入学した卯山さん。「学ぶ内容は多く深くなかなか記憶できなくて苦労した」と振り返るも「懸命に過ごした日々以後悔はありません」と懐かしそう。50歳で鍼灸師の資格を取得し、現在是在学中に出会った鍼灸師のご主人と共に自宅も兼ねた治療院を営み、可能な範囲内で訪問治療も行う。日々、人間の身体の素晴らしさ、不思議さを、鍼灸を通して実感している。



1 学生時代から現在も続く学びのノート。丁寧に書き綴られている。2 無心で庭いじり。リセットタイム。



女性 × 鍼灸
人生を慈しむ

うやま よしか
卯山 好香さん
50s

人の身体は小さいですが、
その中には無限の
可能性があるので

卯山鍼灸院

医薬品販売会社勤務→結婚・出産・育児の傍らパート勤務→放送大学卒業→IGL入学(第8期生)・再婚・卒業→卯山鍼灸院勤務



これから鍼灸師を目指す人へのメッセージ

私は今、この仕事を勧めてくれた父や、鍼灸師を選じた過去の自分に対して本当に感謝しています。どんな仕事でも楽しいことや辛いことはありますし、私自身もそういった浮き沈みはあります。ただ、この仕事をしていて不幸だったことは一度もありません。

これから鍼灸師を目指される方は”大変だけど楽しい毎日”がこの先の未来に待っているの、それを信じて日々わくわくしながら勉強してくださいね。

J-CLINIC



タイ 571 Rsu. tower, Room 404, 4th Floor,
Soi 31 Sukhumvit Rd., Klongton Nua,
Wattana, Bangkok 10110

<https://jclinicth.com/>



2

1 鍼灸師仲間、インドへ行ったとき。2 ミックスの愛犬ビーコ。

3 カバンには「スマホ・口紅・財布」のみ。「これだけで充分」4 タイのワットポーの涅槃像の前で。



3



1

一人じゃできないことも、
みんなが集まればできる！
この繋がりを大切にしたい。

池田さんは、意識して、全国の鍼灸師の仲間とインターネットを使ったグループミーティングを行ってきた。多種多様な経歴・視点をもった鍼灸師が集まり、プレゼンや意見交換などをする中で、海外も含めた広い世界の情報が共有され、時に、新たな治療法が考案される場合もあるという。「鍼灸×WEB」により、伝統技術の世界の中でも、確実に新しい風が吹きはじめている。

「今後は、例えば世界中の鍼灸師と『世界一周セミナーツアーを開催』など、何か規格外のことをやってみたい」と夢を語る池田さん。見た目は小柄で可愛らしい印象の彼女だが、中身はとてもしっかり、新しい時代の鍼灸業界の担い手として今後も活躍し続けていくことだろう。

インドのワーク
ショップに参加。



オンラインサロンで
出会った仲間たちと
合宿。



週1回、オンラインサロンで情報共有。

2019年10月から、タイのバンコクにある日本人向けのクリニックにて、鍼灸師としての勤務がスタートした池田さん。「いつか海外へ！」との思いが実り、念願の海外デビューを果たしている。日本では、多数の著名人も来院する鍼灸院にて、主に美容鍼灸や自律神経の治療、産後の女性への骨盤矯正などを担当し多くの方に出会い、確実に力を付けてきた。「誰かの人生において私が少しでもお役に立てたことに感動した」数々の経験。そんな日々が、タイのバンコクでも続いている。

女性 × 鍼灸
新しく生きる

いけだ あやか
池田 彩華さん

20's

日本でキャリアを積み、
ついに海外へ！
「新しい価値観を
創造したい」

タイ J-CLINIC プロンボン院 勤務

高校卒業→IGL入学(第10期生)・卒業→松
鶴堂鍼灸院勤務→タイ J-CLINIC プロンボン
院勤務



河北さんの一日
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

■お仕事日

6:00	起床・家事
8:30	通勤
9:00	仕事スタート
12:00	昼休憩後、再び仕事
19:30	仕事終了
20:00	家事・夕食
21:00	入浴
22:00	事務仕事
23:00	読書
24:00	就寝

身体のために
意識して休憩をとる

なるべくゆっくり
入浴してリラックス

家でゆっくり
過ごすこともある

■休日

8:00	ゆっくり起床・家事
11:00	事務仕事
12:00	娘とお出かけ
18:00	家事・夕食
21:00	入浴
22:00	勉強
24:00	就寝

週1回は学びの
時間をキープ

ルーチェ鍼灸院

中区 広島市中区紙屋町1-4-3
エフケイビル403
☎ 082-545-9588
<https://www.luce-acp.com/>



1 イベントなどにも参加。多くの方に鍼灸を知ってもらいたい。2 作り置きおかず。3 鍼灸は、娘さんのケアにも活きる（お灸の様子）。4 インスタには素敵な写真がたくさん。

「対話する治療」を大切にしています

印象的な患者さんに、失声症の方がいたそう。治療開始後、8カ月かけて病は完治。5年経過した今も継続してご来院くださるそう。「今では絵本の読み聞かせも行う保育士さんとして活躍されているんですよ」と河北さんは嬉しそうに語る。

治療によって、癒されたり、病気の克服ができたたり、これまでも、これからも、様々な人に希望を与え続ける河北さん。同時に、その生き方からは、自らの選択・覚悟次第で「素敵な人生を送ることが出来る」という明るい未来を感じることが出来る。様々な境遇の女性にとって彼女を例えるなら、まさに光というべき存在だ。

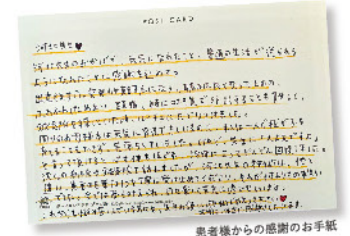


カウンセリング→診察→施術と、とても丁寧

女性 × 鍼灸
自律神経・ストレス緩和

かわきた けいこ
河北 景子さん
30s

自ら選択、
覚悟を決め、
念願のサロン
オーナーに



ルーチェ鍼灸院 院長

一般会社勤務→結婚・出産→シングルマザーとして育児兼IGL入学（第11期生）・卒業→鍼灸専門院勤務→ルーチェ鍼灸院開業

転機は、産後に履歴書すら受け取ってもらえない状況が続いたことだった。河北さんは、国からの助成金制度を活用して専門学校へ入学することを思い立つ。その際、看護師や管理栄養士という道も考えたが、「自分のベースで一人一人と深く向き合いたい」「手に職をつけて開業したい！」という強い思いが原動力となり、シングルマザーとして子育てをしながら、鍼灸の専門学校に入学。現在はその言葉通り、鍼灸師の資格を取得し、市内中心部で治療院を開業している。「心と体の健康と美容を総合的にサポートする」というコンセプトの元、一対一でのケアだけでなく、友人同士やご夫婦などペアでのケアも受け入れ、自律神経やホルモバランスの調整、お肌の悩みや婦人科症状に対するアプローチなど、主に女性へ向けたケアを行う。



キュウちゃんのひとり言 河北さんのように、給付金制度を有効利用し、鍼灸師を目指す社会人もいます。

野村さんの一日

■お仕事日

7:30 起床
8:00 家事・治療準備
9:00 治療院で仕事スタート
12:00 昼食
13:00 兄の会社へ出勤
15:00 再び、治療院で仕事
20:00 夕食
21:00 団樂
22:00 講演原稿作り等
24:00 入浴
25:00 就寝

事務仕事から
早く帰るを切り替え、
治療に専念

日により外食も
活用し、時短！

週1回は
勉強会へ参加

■休日

9:00 ゆっくり起床・家事
11:00 家族で外出、掃除等
19:00 料理
20:00 夕食
21:00 テレビ・団樂
23:00 入浴
24:00 就寝

平日にできないことを楽しむ
小旅行へ出かけ、
夫の趣味の古道具屋に
付き合うことも

野村鍼灸院

中区 広島市中区吉島東 1-26-15

☎ 082-246-4332

<https://www.facebook.com/nomura.harikyuu/>



1 休日ランチを楽しむ。2 学生時代から続く鍼灸仲間との出会いは一生の宝。3 鍼灸や東洋医学の知識を伝える講師としても活躍。



女性ならではの柔らかさをもって
クラシカルな世界をつきつめる

野村さんは「鍼灸師は女性向きの職業」と言い切る。自身の訴えを多様に感じ取るには、女性特有の繊細さや柔らかさが武器になる。「女性の方はぜひ！道具も重くないですし」と笑顔を見せる。また、保育園などでの講演も行う野村さんは、母親たちからの信頼も厚く、ストイックな女性ながらも親近感も併せ持つ。鍼灸の奥深さや可能性の高さを、臨床を通して伝えていく凛とした姿からは、今後のさらなる活躍にますます期待が高まる。



1 脈を診るだけで心身の状態を把握。
2 院内には古典など多くの書物がある。



女性 × 鍼灸
伝統を受け継ぐ

のむら ゆきこ
野村 有樹子さん
30s

一生をかける覚悟
「みなさんの
駆け込み寺になりたい」

野村鍼灸院

舞台役者等の活動→IGL入学(第7期生)・卒業→志庵鍼灸院弟子入り→夫と共に鍼灸院開業



古典を通した学びは、
弟子入り時代から続く。

鍼灸学生時代に出会った夫と二人三脚で鍼灸院を営む野村さん。全科治療を行っている先人たちの姿を継承、あえて専門分野を決めず「どんな人でも、どんな疾患でも診る」がモットー。訪れる方が抱える不調は、風邪や内臓疾患、小児疾患など様々だ。年齢層も生後1か月～高齢者まで幅広い。「病気の原因は一つではなく、様々な要因が複雑に絡み合う。その一つ一つを紐解いていけるように問診、舌、お腹、脈などを診て治療していく」と野村さん。「しんどいこともある」と言いつつも、覚悟は決まっている。クラシカルな世界で夫や仲間とともに邁進中だ。



キュウちゃんのひとり言 独立開業できれば、家庭や趣味などのプライベートや、仕事のスキルアップなど時間を上手に使うこともできるね。

25

福島さんの一日

■お仕事日

7:00 起床後、朝食&身支度
8:00 出勤、ミーティング開始
9:00 仕事(鍼業務)
13:00 休憩
14:00 仕事
(トレーナー業務or訪問鍼灸)
18:00 退社、買い物へ
19:00 家事・夕食
21:00 入浴&自由時間
23:00 就寝

3時間で10名程度へ
施術。電子カルテへの
入力も欠かせない。

リハビリ関係の
仕事を行う

■休日

8:00 起床
9:00 家事
身支度
12:00 外出
18:00 帰宅・家事
19:00 入浴
20:00 自由時間
22:00 就寝

一人暮らしの
時間を満喫

お買い物や地元の美味しい
ご飯屋さん探しを楽しむ

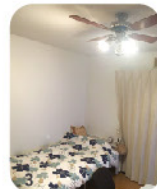
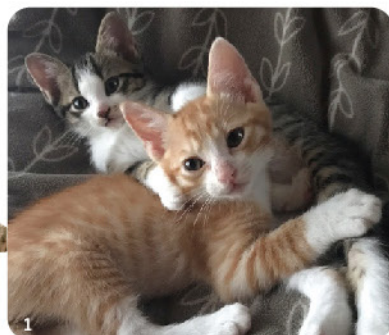
のぞみ整形外科クリニック西条



東広島市 東広島市西条町助実 1182-1
☎ 082-422-6000
<http://www.nozomi-clinic.jp/wordpress4/>



1 今年から飼いだめた子猫は、チャトラン(左)とタミー(右)。2 切り株がお気に入りですが色々とりまきっていません(笑)。3 寒色が好きで色が映えるように工夫しています。4 お気に入りの雑貨。5 地元の人気ベーグル店では開店前に並んで買います。6 平日休みを利用して大好きなゴールデンボンバーのライブに行った際の金テープ。



忙しい時ほど
腕の見せ所

現場では、様々な医療資格の方と共に働き、互いの仕事を認め合える良い関係性が築き上げられている中、自然と東洋医学と西洋医学を融合させた考え方ができるようになったという。「鍼灸師としての立場がきちんと確立され、治療の方針も全て任せてもらえているので、仕事に対するやりがいがあります！」と彼女の言葉からは充実した様子がうかがえられた。初めて職場内にできた後輩にも「先輩から教えられたことをしっかりと受け継いでいきたい」と頼もしい姿がとても印象的。プライベートでは、念願の一人暮らしをスタートし、こちらも充実していて、とても楽しそう！これからの福島さんのさらなる活躍が楽しみだ。



1 電子カルテに入力。2 多い日で1日約20名の患者さんを治療する事も。3 問診でリラックスしていただけるよう心がける。



医師や看護師、理学療法士の方たちと共に整形外科で働く福島さん。主にクリニック内に設けられた鍼灸院での治療と怪我を負った方や高齢者などを担当している。また、通院が困難な方への訪問鍼灸も行っている。
鍼灸治療は、医師の判断の元にスタートする。病院ならではの専門用語等、学ぶことは多い。「勉強の毎日です。より良い治療を提供するために努力しています。」と、治療内容だけではなく、患者さんに合わせた距離感や伝え方にも気を配りながら、日々はつらつと笑顔で働いている。

女性 × 鍼灸

医療連携・痛みの緩和

ふくしま ゆうき
福島 佑季さん

20s

患者様の記憶に残る
存在になりたい

のぞみ整形外科クリニック西条 勤務

高校卒業→IGL入学(第12期生)・卒業→介護施設を回る訪問鍼灸院勤務→のぞみ整形外科クリニック西条勤務



7:00	起床・家事・朝食
8:00	子どもたちを保育園へ
9:00	仕事スタート

17:00 子どもたちをお迎え
18:00 家事・夕食・入浴
21:00 寝かしつけ・仮眠
22:00 保育園の準備
22:30 趣味や勉強
25:00 就寝

8:00	起床・朝食	週1回 確保し 時間を
9:00	家事	
12:00	昼食	

18:00	入浴・団欒・寝かしつけ
22:00	TV
26:00	就寝

録り溜めたドラマ



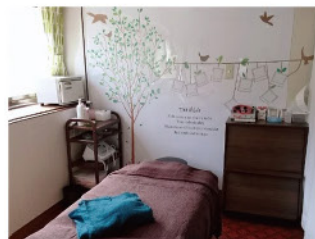
<http://www.ikawashinkyu.com>

鍼灸師は女性のライフステージに合わせて様々な形に変化・進化していくことができる、女性にとってもやさしい資格です。

- ★その時の理想に合わせてできる
- ★自分の色を出すことができる
- ★日々たくさんの可能性を感じ、ワクワクしながら仕事や勉強ができる
- ★やりたい方向を向きながら仕事ができる



本当に素敵な
職業だと
感じています。



女性専用ルーム。「しっかりと確立した治療が
できている」と父親にも認めてもらえた。



料理の時間は、良い息抜きタイム。



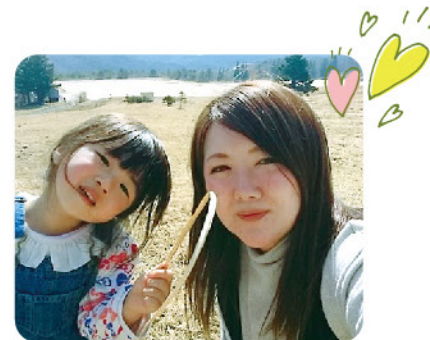
転機となった子連れ勤務(当時、長女1才~2才半頃)。

育児と仕事の両立のため、日曜だけは「家族との時間」を必ず確保。「夫が笑わせてくれる人」で日々を楽しませてくれているそう。スケジュールだけを聞くと、忙しくて大変そう!と感じる人も多いかもしれない。しかし、彌重さんは「仕事も子育ても、目一杯楽しんでます!」と明るく笑う。彼女の笑顔を見ているとこちらまで元気になる、まさにパワフルな太陽のような存在だ。「子育て×鍼灸」は1つのキャリアアップの方程式。彌重さんの今後の選択が楽しみだ。

一日一笑。
人生に無駄なし



祖父の代から続くご実家の鍼灸院（島根県）にて、女性や子供の悩みに向けたケアを担当する彌重さん。2人の子供を育てるワーママだが、実は、月2回ほどは広島の接骨院にて美容鍼施術を行う他、趣味の料理を活かしてレストランの厨房でも働く顔もあわせ持つ。「より安心してご相談いただけるように」との思いから、知識を深めるための資格取得にも励む。自身の理想とする方向をしつかり向きながら、「ライフステージの変化の度に、選択・決断・実行」をするバイタリティー溢れる女性だ。多様な職場経験を活かし、自身も経験してきた女性特有のライフステージの変化におけるお悩みに、様々な視点を持つて寄り添う。



自由な選択

やしげ ゆき
彌重 由希さん
30s

この仕事が好きです
この仕事だったから、
育児が楽しいの
かもしれない

KenKen接骨院
井川鍼灸療院 for ladies 勤務

高校卒業→IGL入学(第5期生)・卒業→美容鍼専門店勤務→はり・きゅう・マッサージ店勤務→鍼灸接骨院勤務→出産・退職→KenKen接骨院勤務(子連れ勤務)→第2子出産→職場復帰兼地元鳥根の実家鍼灸療院にて女性部門開設

血が不足した状態。血は栄養を全身へ送り届けるもの。不足してしまうとカラダのあちこちが栄養不足状態に。お肌や髪・爪にも影響しやすいので、美容のためにもケアをしておきたい。

睡眠が大切。スマホやパソコンの使い過ぎでも血は不足します。夜中のスマホは控えましょう。

気が不足した状態。気はココロとカラダを動かすエネルギーのようなもの。不足してしまうと気力も体力も低下し、様々な不調につながります。

自分が思うよりも疲労しているかも。まずは食生活の改善と休息。軽い運動で体力をつけていきましょう。

精が不足した状態。精は、発育・生殖・老化に関係するもの。年齢を重ねるごとに不足しがちに。アンチエイジングを意識するなら精を大切にしましょう。

規則正しい食事・睡眠・運動の基本的な生活がキーポイント。更年期以降の暮らしがぐっと楽になります。

気が停滞した状態。滞ってしまうとココロもカラダも詰まりやすく、イライラしたり、余分なものがカラダの中で滞ってしまいます。

ストレス過多ではないですか?好きなことに取り組み、気分転換を。特にカラダを動かすことがオススメ。

水の停滞した状態。むくみだけでなく、せき、下痢、胃もたれ、頭痛、耳鳴りなど、さまざまな症状の原因になっている場合も。スイーツやアルコール好きな人は要注意。

甘い物・生もの・アルコール・油ものは控えめに。梅雨時期に体調が悪化しやすいので、早めにケアしておくのがオススメ。

血が停滞した状態。いわゆる血のめぐりが悪い状態。婦人科のトラブルが強く出やすい。他の体質を兼ね備えていることも多いので、併せてケアするのがオススメ。

女性は特に骨盤内の血のめぐりをよくするような運動がオススメ。毎日のストレッチだけでもカラダは変わります。

日々の暮らしの中で取り組める
セルフケアの方法

- 1 「ワタシ」を“チェック!”
P01 で東洋医学的に体質を診断
- 2 「ワタシ」を“知る・受け入れる”
P32 でみつめてみましょう
- 3 「ワタシ」のツボを“見つける”
P33～34 でツボの場所を確認
- 4 「ワタシ」のツボを“整える”
P35 でオススメの方法を確認

☀️ 「ワタシ」の疑問は「整えるひと」へ
P36～37を参照にしてみてね♪



教室

様々な教室を開催している治療院もあります。
ぜひホームページ等でチェックしてください。

「小さな道具」を使った
自分でできる！「ワタシ」の整え方

A photograph of a bedroom. In the foreground, a bed with a pinkish-red coverlet is visible. To the left of the bed is a dark wooden nightstand with a lamp. To the right is a dark wooden dresser. The wall behind the bed is covered in a light-colored, patterned wallpaper.

鍼灸のイメージって「怖い」「痛い」「熱い」？
 鍼灸院で使われている鍼は人間の髪の毛ほど細くて柔らかなもので、ほとんど痛みを感じません。
 施術は国家資格を取得した「はり師」「きゅう師」が行います。
 安心してお気軽に鍼灸院をご利用ください。



◆ 全身治療の例 ◆

- ② カウンセリング 8分 ▶▶▶▶▶
- ③ お着換え 2分
- ④ お身体チェック 5分 ▶▶▶▶▶
- ⑤ 仰向け（舌診・脈診など） 5分
- ⑥ 仰向け施術 15分 ▶▶▶▶▶
- ⑦ うつ伏せ施術 15分
- ⑧ お身体チェック&アドバイス
- ⑨ まったり 5分



1 困っている症状から、お身体や心の状態をお伺いしていきます。



3 脈や舌を見て、お身体の状態を把握していきます。



5・6
髪の毛ほどの細い針。
私たちの大切な道具。
これが不思議と心地よい。
お身体全体をチェックして、
鍼を打っていきます。

★鍼灸師によって、施術内容・費用・得意分野等、異なります。

「整えるひと」女性鍼灸師の 見つけ方・出会い方

- 1** (ページ左下に詳細情報の記載あり)
HPなどもチェック！
ココロが動いたところへ♪
- 2** 女性鍼灸師は主に、
- 鍼灸院
 - 鍼灸整骨院
 - 訪問専門
 - クリニック（主に整形外科）
- で働いています。
- お近くで探してみよう♪



ぜひ、「ワタシ」にピッタリ!な
鍼灸師さんを見つけてくださいね♪



美容鍼

治療としての鍼だけでなく
美容も極めるはり師が居ます。

「整えるひと」はどこにいるの？

ツボの名称

かんげん
関元ツボの場所を
解説した動画
YouTube

ツボの位置

身体の中心線上でおへ
そから指4本下。女性のこんな不調には
ココのツボ！

- 肩こり 風池・肩井・曲池
- 腰痛 腎兪・次髎・承山
- 頭痛・目の疲れ 風池・太衝・合谷
- 足のむくみ 承山・陰陵泉・三陰交
- 冷え症 労宮・湧泉・関元
- 風邪のひき始め 風池・大椎・合谷
- 疲れやすい 足三里・中脘・三陰交
- 便秘 豊隆・神門・合谷
- ココロの疲れ 神門・労宮・百会
- 月経痛・月経不順 三陰交・血海・次髎
- 肌荒れ 曲池・三陰交・中脘

右イラストのどこにあるか
見つけられるかな？けんせい
肩井乳頭からかっすぐ上の
肩のラインにあり、押し
てコリを感じるところ。ふうち
風池首のうしろのくぼみから
左右に指3本外のくぼみ。だいつい
大椎頭を前に倒し首の付け根
に突き出る骨を確認しま
す。その真下の圧痛点。じんゆ
腎兪立ったときヒジがあたる
ワキ腹の高さで背骨か
ら左右に指2本外側。じりょう
次髎お尻の平らな骨(仙骨)に
は左右に4つずつくぼみ
があります。次髎は上か
ら2つめの左右のくぼみ。しんもん
神門手首のまがりジワを小
指側へなでていって止
まるところ。しょうざん
承山アキレス腱とふくらはぎ
の筋肉の境目のところ。ゆうせん
湧泉足裏のつま先からかか
とまでの約1/3のところ
にできるくぼみの中です。ちゅうかん
中脘身体の中心線上で、お
へそから指幅5本上。ごうこく
合谷手の人さし指と親指の骨
の交わる場所から人さ
し指の先へ指一本もど
ったところ。ろうきゅう
労宮手を軽くにぎり指を折り
曲げた時、中指の先が手
のひらにあたる場所。さんいんこう
三陰交ひゃくえ
百会頭の一番高いところの、
すぐ後です。きょくち
曲池ヒジを90°曲げた時にで
きる大きなシワの先端
のへこみ。あしさんり
足三里膝のお皿の下にある外
側のくぼみから指4本
下。さんいんこう
三陰交内くるぶしの頂点から指
4本上のへこんでいる
ところ。

体質別 ココのツボ！

■血虚■	■気滞■	■気虚■
三陰交	太衝	合谷
中脘	合谷	足三里
■痰湿■	■精虚■	■血瘀■
陰陵泉	関元	三陰交
中脘	腎兪	血海

けっかい
血海膝蓋骨(しつがいこつ)
の内側、上端角から指幅
3本上がったところ。かんげん
関元身体の中心線上でおへ
そから指4本下。いんりょうせん
陰陵泉膝の内側で、膝の皿の
下の位置から指幅4本
下がったところ。たいしょう
太衝足の甲で、第1指(親指)
と第2指の骨が交わる
ところにある、くぼみの中
です。

「ワタシ」のツボを見つける！



「ワタシ」のツボで整える

日々の暮らしの中でも取り組める！
セルフケア法のご紹介



具体的なツボの位置がよくわかりません。

ハリーくんが
お答えします



まず、33ページの図を参考に、おおよその位置を探しましょう。
(分かりにくい方は動画もチェック)
その辺りで、押す・撫でるなどをした時に、痛い・気持ちいい・硬い・力がない・凹みがある、冷たい…などが気になったポイントがオススメポイント(ツボ)になります。

人により、また体調によっても、ツボの位置は多少変化します。日々ツボをチェックすることで、自分の体調を把握できるようにもなってきます。もっと具体的に知りたい場合には、ぜひ、鍼灸師に直接聞いてみてくださいね!!



キョウちゃんがお答えします



ツボに何をすると効果的ですか？



セルフケアでは、「ツボ押し」もしくは「ツボ押し」では「痛いけど気持ちいい」「心地よい」と感じる強さを大切にしてください。

「温める」方法では「お灸」がオススメ。「お灸」はヨモギの葉の裏の繊維を集めたものです。古くから自然治癒力を高め、ココロとカラダを整える天然の道具として大切に扱われてきました。冷えがち、滞りがちな現代の女性のカラダをじんわりと整えてくれる、小さな可愛らしいアイテムです。

お灸教室を開催している治療院もあります。興味のある方は、ぜひ足を運んでみてください。

○セルフケアの森
<https://www.sennenq-selfcare.jp/>

セルフケアなら 台座灸がオススメ!



●はじめてのお灸 moxa



●せんねん灸 オフ ●火を使わないお灸 太陽



台座のウラの
薄紙をはがす。 巻きもぐさに
火をつける。 火がついたら
ツボにはる。

より詳しい使い方や使い分けの方法は、
せんねん灸さんのホームページ
<https://www.sennenq.co.jp/first/> をご覧ください♪

【ご使用上の注意】をよくお読みの上、ご使用下さい。



「整えるひと」に聞いてみた、 鍼灸治療のホントのところ!



鍼って痛くないですか？

痛みの感受性は人それぞれですが、おおよそ気にならない程度の刺激かと思えます。
一般的な鍼灸治療で使われている鍼は直径0.10～0.18mm程度、髪の毛(0.07～0.15mm)とほぼ同じ細さです。鍼が皮膚に接触する際ビリッと感ずることもあります。我慢出来ないほどではありません。緊張して体が強張っていると痛みを感じやすくなる傾向がありますので是非リラックスして受けてください。



【回答者】河北景子



女性のココロとカラダのどんなことに
効果があるのですか？何歳からできますか？

年齢に関係なく、鍼灸は症状だけに目を向けず、なぜこの症状が現れたのか?と、患者様と向き合うことから施術が始まります。女性は思春期～更年期にかけて心身の変化があり、それが望んだとおりにない苦しみも経験します。鍼灸師が患者様の苦しみを理解した上で施術を行うことで心身の安らぎを感じていただけたと思います。

【回答者】森本ゆかり



治療費はいくらくらいですか？
保険はききますか？

はりきゅうの治療費は、お住まいの地域にもよりますが、一般的には1回約1時間当たり4,000円～6,000円程度です。また、保険治療は保険適用になる疾患(神経痛、五十肩、リウマチ等)であればかかりつけの医師からの同意書があればご利用できます。ただし、鍼灸院によっては自費治療のみしかできない所もあるので事前にご確認ください。

【回答者】池田彩華



暮らすこと・働くことが、もっと楽しくなる！ “小さな道具で整えるひとたち”が実践中！

「ワタシが決める」という生き方



03

自分で選択する・土台をつくる

勤務・開業・兼務…等、働き方が多様であるのが鍼灸師（国家資格）。それは、資格取得後の働き方・暮らし方を“自分で選択できる”ということ。
“自由である。”ということ。
つまり、ワタシの幸せは、ワタシ次第。
でも、“自分で選択できる”“自由である”ためには、土台作り（資格取得までの3年間）はとっても大切。
土台作りの場では、何を学ぶのか？どんな技術を身につけられるのか？どんな人間関係を構築できるのか？
そして、その可能性をどれだけ広げ、つなげ、ワクワクさせてくれるのか？
“今”の選択は、“未来”の選択。
しっかりと検討して、大切に選びたい。

02

多様な働き方を自分たちでつくる。

ライフステージに合わせて、しなやかに対応する。
ワタシの価値観・ライフスタイルを、しっかりと大切にしたい。
女性特有の心身の変化も、しっかりと味わいたい。
それらはすべて学びとなり、糧となる。
あらゆることが、誰かの“心と身体を整える”
鍼灸師の営みにおいて、力になる。
無理だと決めつけず、変化があれば、しなやかに対応する。
それぞれの暮らし方や考え方に合う働き方を
自分たち自身で作り上げていきたい。

01

まずは、ワタシ！ ココロとカラダを整える。

誰かを大切にするためには、ワタシを大切にすること。
誰かの“ココロと身体を整える”ためには、
ワタシの“ココロと身体を整える”。

まずは、ワタシ！

しっかりと呼吸をして、運動をして、ぐっすり眠って、おいしく食事をする。
四季にあわせた生活をする。

カラダの声を聴く。

ココロに正直に、やりたいことをする。
湧き上がった想いを大切にすること。

そうしているうちに、働くこと・暮らすことが、
もっともっと楽しくなる！

Q

鍼灸師には
どういったらなれるのですか？



鍼灸師になるには「はり師」「きゅう師」の2つの国家資格が必要になります。高校卒業後に、鍼灸師養成施設の専門学校や大学で3年以上学び、両方の国家試験に合格すると晴れて鍼灸師になることが出来ます。
学校には、私のように社会人を経験してから入学される方も多く、幅広い年齢層の中で学べるのは意外と面白いですよ！

【回答者】古谷文美

Q

どのくらいの期間・ペースで通うことになりますか？



鍼灸治療にどのような効果を求められるか、によって違いますが、一般的に「1～2週間に1度」とお伝えしております。
お仕事などでご来院が難しい方は、「3週間に1度」「月に1度」でもいいので、コンスタントに通われるといいと思います。（それぞれの方のお体の状態によりまずるのでご相談くださいね！）

【回答者】梶山祥子

Q

鍼灸に興味がありますが、自身の肌荒れが気になり
治療院へ行く（肌の露出をする）のをためらいます…



同じ女性として、お気持ちとてもよくわかります。同じお悩みをお持ちの方で鍼灸治療を受けて下さる方は多いです。施術に必要な部分は、診させて頂くようになりますが、ほとんどの鍼灸院は、施術中にタオルをおかけするなどして、お肌の露出を控えた治療をいたします。ご不安な場合は、ご予約やカウンセリングの際に遠慮なくご相談くださいませ。

【回答者】佐々木亜由美



小さな道具で整えるひとたち

発行／2019年11月1日 発行元／IGL医療福祉専門学校 協力／せんねん灸販売元 セネファ株式会社

- 掲載データは2019年10月現在のものです。変更される場合がありますので、ご利用の際は事前に各施設へご確認ください。
- 本冊子内の文章・画像等の内容の無断掲載および複製等の行為はご遠慮ください。

鍼灸師になるための専門学校

IGL 医療福祉専門学校

検 索



〒731-3164 広島市安佐南区伴東1丁目12-18 ☎0120-849-501 受付時間／8:30～17:30（土日祝除く） <http://www.igl.ac.jp/>