

浸透圧の理論と技法の徹底習得

ストレスケアカウンセリングに必須の「ふれる」技術と
浸透圧の高度なリラクセーション技法を極めていきます。

《 実習方法 》

1. 各テーブルに教育研修委員 2 名と認定者 5～6 名で実習する。
2. 教育研修委員はモデル、観察者となり浸透圧の正確性を評価する。
3. テキストに評価や感じたことなどを記載する。
4. 指導内容に沿って繰り返し正確な浸透圧を習得していく。

2023 年 8 月 19 日（土） スケジュール

時 間	内 容
13：00～13：40	理論
13：40～14：20（40）	ふれる 52p 記載
14：20～15：00（40）	起立筋・大殿筋・大腿筋 53～54P 記載
15：00～15：40（40）	歪 B 起立筋・脊椎関節・B T4 三角筋
15：40～16：00	まとめ 55p 記載 2024 年研修内容など
16：00	撮影、退室（17：00 まで）

《 実習のポイント 》

圧力とは、物体の表面あるいは内部（起立筋・大殿筋から大腿筋、三角筋…）の面に向かい垂直に押す力のことです。同じ大きさの力でも、力が働く面積（掌）が小さくなると、同じ面積あたりに働く力は大きく（強く）なります。面を押す力の働きは、1m²あたりの面を垂直に押す力の大きさで表され、圧力は、以下の式で求められます。

$$\text{圧力 (Pa)} = \text{面を垂直に押す力 (N)} \div \text{力が働く面積 (m}^2\text{)}$$

また、内部に発生する単位面積あたりの力を応力といいます。これを式で表すと [N/m²]=[Pa] です。応力が内部に作用する力を表すのに対し、圧力は表面に作用する力を表します。（ねじりや曲げに注意が必要）

同じ大きさの力（4 kg）が働いているとき、力が働く面積が小さいほど圧力が大きくなり、力が働く面積が同じ場合は、働く力が大きいほど圧力は大きくなります。同じ4キログラムで圧をかけても、掌の接触面や方向の違いで応力に変化が起きます。

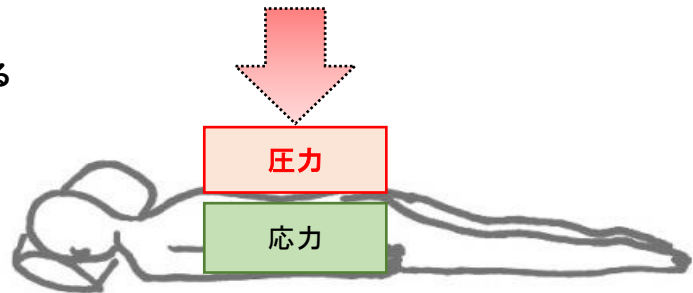
（1）ふれる基本技術

形状・やさしく包み込むようにふれる

硬さ・圧をかけて押し込む

重さ・掌で受ける

温度・手を置いて静かにする



●よきふれ方、よき関わりとは何なのか。

触覚の最大のポイントは、それが親密さ、信頼関係にも、不安や不快感にも通じていることです。人が人のからだにふれるとき、そこにはどのような緊張があり、信頼があるのかを考える必要があります。

（2）浸透圧の進め方（4つの段階的アプローチ）



（3）時間の流れ（14秒+α）



（注）

1. 一般的な浸透圧の意味とは異なる。濃度の異なる2つの液体は、半透膜を通して、水が濃度の高い方に移動する。この時の圧力の差を「浸透圧」という。
2. BT理論の浸透圧は接触面に対して垂直に5秒間で4キロ加圧、5秒静止後に圧を解放する技法であり、そのプロセスに約15秒（2+5+5+2）要する。この技法の難易度は一定の時間で定められている4つの法則（接触・圧・静止・解放）を再現させることにある。
3. 出席者に2冊贈呈「バランスセラピー学」入門（アマゾンのカウンセリング心理学分野1位獲得.2014年）医療、心理、教育分野に接する新しいケアシステムとして2001年初版刊行。

2024 年度 認定 SCT・講師資格者更新研修

来年度の予定は下記のとおりです。できる限り全回出席をしてください。

※来校 … 会場は福岡

※アーカイブ配信 … 当日の研修内容を編集したものを3日後に配信。

※当日配信 … ZOOM アプリを使用してライブ聴講。

日程	内容	聴講方法	用意するもの
2月10日 (土) 10:30～ 13:00 認定第66回 講師第49回	「実践カウンセリング」 多くの心理療法、カウンセリングに一貫してみられる共通のパターンがある。研修では、一般的なカウンセリング技法を学び、*ストレスケアカウンセリングの実践的な手法を習得していく。 *ストレスケアカウンセリングとは、言語的、非言語的コミュニケーションを通して、行動変容を試みる人間関係であり、人生で誰もが遭遇する諸問題を乗り越えながら成長することを援助すること。	・来校 ・当日配信 ・アーカイブ配信	2024 年度の更新研修テキスト。 2 月初旬までに送付します。
6月29日 (土) 10:30～ 13:00 認定第67回 講師第50回	第3回 活動シンポジウム〈教育・家庭〉「教育の現場にバランスセラピー学～未来を担う子どもたちのレジリエンスを育てる～」 教育現場、家庭教育の視点から活動事例発表と意見交換を行う。これから活動を始めたい、活動の幅を広げていきたいなど新しいストレスケア活動の展開に役に立つ。	・来校 ・当日配信 ・アーカイブ配信	2024 年度の更新研修テキスト
9月14日 (土) 13:00～ 16:30 認定第68回 講師第51回	「歪 B とセイクラムコース～身体と自律神経系のバランス調整と回復技法～」 歪 A と歪 B とセイクラムコースの法則的な実施（ワークシステム）による効果は、それぞれの単体で得られる以上の相乗効果をあげることができる。研修では、3つの基本コースの特徴とポイント、コースの選択法を詳しく解説していく。	・来校 ・アーカイブ配信 ※当日の ZOOM 聴講はありません。	・2024 年度の更新研修テキスト ・実技服 （動きやすい服装）

- 9月中旬に更新書類を送りますので、更新の手続きもお忘れのないようお願い致します。
- 9月14日のみ研修時間が午後となります。
- 2023年12月に会報誌と一緒に再度スケジュールを送ります。参加受付は2024年1月～です。