

現代人におけるバイタリティーコーチング®の重要性 The Importance of Coaching Vitalité® Today

1K09B215

指導教員 主査 中村 好男 先生

山本 ちなみ

副査 宮本 直和 先生

【第1章 序論】

バイタリティーコーチング®は、Chico Shigetaが法案する、体の内側からアプローチするメゾットである。

バイタリティーコーチング®は、体の本来持つ力を活性化するために、エッセンシャルオイル・フローラルウォーター・ハーバルティーなどのオーガニック栽培の植物を毎日の生活にバランスよく取り入れる「植物の癒しの力」、体とのコミュニケーションの方法「セルフマッサージ」、体をクリーニングするローフード「毎日の食事」、アジア古来より伝えられてきた“気”の流れを整えて血流を促進する「意識した呼吸」の4つの柱から形成される。バイタリティーコーチング®は、体の内と外から同時にセルフケアを進めることで、本来持つ体の機能を取り戻すことができる。単なるマッサージや食事療法ではなく、生命や活力をアップさせることができることから、本論文では、現代社会から見た現代人の健康問題や、健康に関する世論調査を基に、健康増進としての「現代人におけるバイタリティーコーチング®の重要性」を検討していく。

【第2章 Chico Shigeta について】

SHIGETA 主宰。世界中で活躍するセレブリティを顧客に持ち、いま「パリで最も予約の取れないセラピスト」と称され、ヨーロッパの有名各紙にも紹介されている。

【第3章 バイタリティーコーチング®とは】

バイタリティーコーチング®とは、シゲタが法案する、体の内側からアプローチするウェルビーイングメゾットある。その大部分が、“detoxification”（以下デトックス）を用いられている。デトックスは、健康法で、代替医療に分類される。「(体内から毒素や老廃物を)取り除く」、「解毒」の短縮形として、主に使われている。²⁾ 解毒がしっかりと行われなければ、体はさまざまな不調を起こして、その危険を訴える。シゲタは、「集中的なデトックスを行って毒素を排出すると、正常な働きが戻り、体は活性化する」と述べている。⁴⁾ 自然の法則に従い誰にでも日常生活に取り入れられるため、現代人におけるバイタリティーコーチング®の重要性が高といえる。

【健康に関する世論調査と問題点】

「健康増進法」に基づき、現代社会には数多くの健康法が存在する。各企業や団体もこぞって健康増進に力を入れていることは、わたしたちの生活にも大きく影響していることが実

感できる。「健康状態の評価」、「イライラやストレスの有無」、「こころのゆとり」の過去と現在の調査と比較すると、健康状態が改善されていないことが分かった。「健康状態の評価」、「こころのゆとり」に関しては、健康問題が悪化していることが分かった。

昨今の日本において、国や企業が健康増進を振興しているにも関わらず、結果が伴わない理由としては、単に自分の健康状態の管理ができていないことだけではなく、現代の数ある健康増進においての情報が不透明で、混迷しているといえる。

【第5章 4つの柱】

バイタリティーコーチング®は、植物の癒しの力、セルフマッサージ、毎日の食事、意識した呼吸の4つの柱で成り立っている。そしてこれらを上手に組み合わせることで、更なる効果を得ることができる。

【第6章 10のコーチング】

症状に合わせて集中的にセルフケアをすることで、自分の心や体を取り戻し、それを続けることで、更なる力を蓄えることができる。セルフケアは、「Coaching Pure (ピュア コーチング)」、「Coaching Circulation (サーキュレーション コーチング)」、「Coaching Relax (リラクセス コーチング)」の3つの集中ケアと、「Coaching Soin Visage (スキんケア コーチング)」、「Coaching Soin Cheveux (ヘアケア コーチング)」、「Coaching Harmonie (ハーモニー コーチング)」、「Coaching Energie (エナジー コーチング)」、「Coaching Respiration (ブリージング コーチング)」、「Coaching Souplesse (しなやか コーチング)」、「Coaching Digestion (アフターミール コーチング)」の7つのデイリーケアの2種類のケア法、計10のコーチングで構成されている。

【第7章 結論】

「現代人の健康問題」、「健康増進法と現代社会の現状」、「セルフケアの柔軟性」、「4つの柱と10のコーチング」、「ウェルビーイングメゾット」の5つの項目により、「現代人におけるバイタリティーコーチング®の重要性」結論づける。