

## 都師会・視覚障害局主催 第1回フリートーク zoom ミーティング報告

東京都はり灸・あん摩マッサージ指圧師会(以下 都師会)視覚障害局が、東京都在勤在住の視覚障害のあはき師を対象に、より良い情報共有と先生方の“今”を発信できるよう、2022年6月22日(水)初回フリートーク zoom ミーティングを開催しました。

下記ミーティングの内容を報告いたします。

参加者は、都師会黒澤理事長、視障局北村局長をはじめ、全部で4名でした。

今回は、対象の先生の“今”をヒアリングすることが一番の目的なので、理事長挨拶のあと、各自自己紹介、フリートークという順で行いました。

理事長挨拶では、「当会は発足当初、視覚障害の会員が多数いましたが、変遷により、かなり減ってきており、今後視覚障害の先生の支援に力を入れようと視覚障害局を設立しました。北村局長が設けたこの場で、先生方から意見を聞き入れ、いろいろ教えていただきたいです。」と述べました。

北村局長からは、今回ミーティングの上記主旨と目的を述べたうえ、さらに、視覚障害者の先生だけ固まらず、もっと力を発揮するには晴眼者の力も必要、また、権利だけ主張しがちですが、果たす義務もあり、他局と連携をし、有志の先生方とスポーツ・災害などいろんな分野で役割を果たしたいと抱負を述べました。

その後は、参加者佐藤むつみ先生の自己紹介とインタビューでした。佐藤先生は、大手外資系 IT 企業のヘルスキーパーとして働いています。

2020年3月ごろからは、コロナの影響で施術ができなくなり、在宅勤務のみになりましたが、ほか7名の先生と、朝や昼の決まった時間帯に社内 SNS チャンネルを使い、ストレッチ、ツボの紹介、マインドフルネスやピラティスなどの情報配信をしています。

これらの情報配信は、社員の健康管理・集中力 UP・パフォーマンス向上に大いに役に立っています。

佐藤先生がメインに WEB で担当されているのは、マインドフルネスとコーチングです。

マインドフルネスとは、呼吸法や瞑想を通じ、内面に向け、“今”にすることで、ストレス解消につながり、気づきが自身に戻ってくる手法です。

そして、佐藤先生にとって、今は、施術再開に向け、再スタートの時点となります。

毎回の陰性証明の提出など厳しい条件付きのトライアル時期を経て、いつか実現できると期待しています。

最後に佐藤先生のガイダンスに従い、10分ほどマインドフルネスを体験しました。(^^)v

視覚障害局の zoom ミーティングは、今後暫定毎月第三水曜日 19時~20時に行う予定です。ぜひあなたの“今”、誰かの力になりたいこと、力を借りたいことをシェアしてください。

