

## ヘッドケアリスト養成講座 レポートB

### 【自身もしくは身近な方のプラン作成、および作成したプランの実施2回】

自分自身、もしくは身近な方1名へのセラピープランの作成と実施を行います。  
回数は合計2回で、2回目は初回より1日以上あけて実施してください。

#### 手順

- ①添付の「アーユルヴェーダ式体質体調チェック表」「体調チェック表」「コンサルテーションシート」を使用します。
- ②プランの実施の際は、以下の2点を意識して行います。
  - ・ボディ・マインド・スピリットへのアプローチ。
  - ・内治(Int.app)外治(Ext.app)不内外治(Other.app)を意識したアプローチ。
- ③次頁の「プランの詳細」と「実施後の感想」に記入します。



**第二回目**

対象： 自身 or 身近な人（セラピストとの関係： )

**プランの詳細：** ①具体的なアプローチ方法と、②それを選択をした理由を箇条書きで記してください。

**実施後の感想：** 対象が身近な方の場合は、ケアを受けた後の変化や感想を具体的に記してください。  
対象がご自身の場合は、実際に行った後の変化や感想を記してください。

# レポートのためのコンサルテーションシート

対象：セラピスト自身 or 身近な方（関係： \_\_\_\_\_ ）

男性  女性

第一回目 日時 \_\_\_\_\_

第二回目 日時 \_\_\_\_\_

過去3年間に事故にあったり、病気にかかったことはありますか。  
現在病院に通われていますか。  
詳細

---

---

現在 薬を使用していますか。  
詳細

---

---

これら、またはそれ以外の心身の不調はありますか。  
(頭痛・首、肩のこり・腰痛・足の痛み・目や鼻のトラブル・疲労・ストレス・睡眠トラブル・関節痛・冷えなど)  
詳細

---

---

---

---

---

過去に何かセラピーを受けて、揉み返しや皮疹などを起こしたことがありますか。  
詳細

---

---

アレルギーや皮膚のトラブルなどはありますか。  
詳細

---

---

食生活やライフスタイル(運動も含める)について、悩んでいることや気をつけていることはありますか？  
詳細

---

---

---

---

## 〈伝統医学から見た体質チェック〉

最近の状態ではなく、幼少期のころからの本来のあなた様の身体の状態を教えてください。下記の項目に当てはまるものにチェックしてください。

(1) 体型	痩せ気味		中肉		太り気味	
(2) 体格・身長	低め・または細くて高め		中背		がっちり・または肥満傾向	
(3) 肌質	乾燥しやすい シミやそばかすが気になる		発疹が出やすい ほくろが多い		潤っている 色白で肌のキメが細かい	
(4) 毛髪について	パサつきやすい 白髪が気になる		毛が細い 毛髪の量が少ない		しっとりとしている 毛髪の量が多い	
(5) 手のひら	ごつごつして細い 乾燥している		赤くて湿っぽい 反り返るような柔軟な指		手のひらが指と比較して大きい。 指も太くてしっかり。	
(6) 性格	不安定になりやすい 気分が変動しやすい		怒りっぽい 細かい		安定している 慈悲深い	
(7) 体温	低め（冷え症ぎみ）		高め（汗っかき）		低め	
(8) 便通	便秘気味		便通がよい 下痢をすることもある		普通	
(9) 口調の傾向	早口		きつめの口調		おっとりとした口調	
(10) 睡眠	不眠傾向 眠りが浅い		睡眠時間は長くはないが 健やかな眠り		どこでも眠れる	

# 〈体調チェックシート〉

平成 年 月 日

ここ1週間の状態をご記入ください。

ヴァータ増悪 (ヴァータ・ヴィクリティ)	全くない(0)	少し(1)	中程度(2)	ひどい(3)
① 肌が乾燥している				
② ガスが溜まっておならが多い・便秘・胃腸の調子が悪い				
③ 手足が冷たく寒がり				
④ 寝つきが悪い、良く目が覚める				
合計点数 (V-v 度: )				
ピッタ増悪 (ピッタ・ヴィクリティ)				
① 肌に発疹ができています				
② 軟便気味で下痢をしやすい				
③ 短気で怒りっぽい・イライラ・人の欠点が目につく				
④ 目が充血しやすい				
合計点数 (P-v 度: )				
カパ増悪 (カパ・ヴィクリティ)				
① 身体が重い・動きたくない・だるい				
② 風邪気味・鼻水や鼻づまり				
③ 痰が出る・咳が多い				
④ 居眠り・うつらうつらしてしまう				
合計点数 (K-v 度: )				