

「触れる」だけで、 心と体が軽くなる タッチングケア

日本タッチングケア協会代表理事

外尾幸恵 著

NHK「ガッテン!」
で特集、
話題沸騰中!

いつでも、どこでも
セロトニン オキシトシン
「幸せホルモン」「癒しホルモン」を引き出せる
まったく新しいセルフケア

「タッチングケア」という言葉を聞いたことはありますか？

これは、手で皮膚をやさしく軽く、リズムを取って触れることで、不調を緩和したり、ストレスを緩めたりする方法です。いつも忙しい毎日を送るあなたに、なんとなく不調を感じているあなたに、ぴったりのセルフケア法なのです。

頭痛 肩こり 冷え性 足のむくみ 目の疲れ

イライラ 緊張 不安 自信低下 集中力不足

……この「触れる力」が効く！

著者プロフィール

外尾幸恵
(ほかお・ゆきえ)

1969年東京生まれ。品川エトワール女子高等学校ネイチャースタディコース非常勤講師。慈恵医大付属柏看護専門学校卒業後、東京慈恵会付属柏病院に看護師として勤務。その後、介護支援専門員資格、心理相談員称号を取得し、2006年に緩和ケアのサロンとアロマスクールを開業。2008年にはベビーマッサージ教室をスタートさせる。2013年、看護師時代から感じていた「触れる力」の可能性を多くの人に伝えようべく、日本タッチングケア協会を設立。これまで施術してきた人数は1500名を超える。また、忙しい現代人に自分で不調を治す方法を知ってもらうため、講演やセミナー等で「セルフトッキングケア」の指導も行なっている。



定価：本体600円+税
発売：2018年5月30日
ISBN：9784837968597