

「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



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

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るべく、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「セルフタッチングケア」の指導も行なっている。