

手で触れる效能知って

「タッチケア」指南本作成

肌に触れたり、マッサージしたりする「タッチケア」の效能を研究する尼崎市のNPO法人タッチケア支援センターが、東日本大震災の被災地で役立ててもらおうと、ガイドブック作成を進めている。ストレス解消に有効といわれる「いくつかの注意点を踏まえれば、誰でも安全にできる」と、代表の中川玲子さん(48)。

尼崎のNPO 被災地支援へ

11日に発行する。中川さんは16年前、西宮市甲子園口1の自宅で阪神・淡路大震災に遭った。発生直後から避難所で物資仕分けなどを手伝い、予備校講師の傍ら3年間続けた。その後、タッチケアに興味を持って日米で勉強し、10年前、転居先の尼崎市でマッサージサロンを開業した。タッチケアに明確な定義はないが、着衣のままやイラストを多用し、心

優しく手を当てたり、さすったりするという、誰にでもできる動作が基本。 「優しく触れること

ち千部を被災地で配る。残りは1部500円の寄付金を募り、被災地支援に充てる。

トレスが気にかかる。ガイドを頼りに手のぬくもりを感じ、少しでもリラックスしてほしい」と話している。同センター ☎06・4967・9839 (上杉順子)



被災地に向け「タッチケア」のガイド本を作成している中川さん＝尼崎市立花町2