

手で触れる効能知って

肌に触れたり、マッサージしたりする「タッチケア」の効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るおもと、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い「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)。表の中川玲子さんは、尼崎市でマッサージサロンを開業した。

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。

優しく手を当たり、さすつたりするという、誰にでもできる動作が基本。優しく触ることは人の心と体に深く作用する。効果に自信を深め、普及に取り組むNPO法人を設立しようとした矢先に震災が起き、冊子作りを思い立った。

その後、タッチケアに興味を持つて日米で勉強し、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

「タッチケア」指南本作成

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。

中川さんは「阪神・淡路よりも避難生活の長期化は必至で、被災者のストレスがかかる。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・983
(上杉順子)



被災地に向け「タッチケア」のガイドブックを作成している中川さん＝尼崎市立花町2