

Healing Touch *relaxing and nurturing therapy*

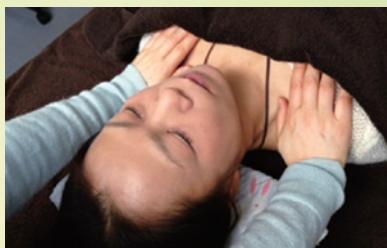
ヒーリングタッチとは？

ヒーリングタッチは、リラクゼーションをもたらし、成長を促すエネルギーセラピーです。優しいタッチが、身体、思考、感情、スピリットを健康的にバランスさせる手助けをします。ヒーリングタッチは、エネルギーフィールドに働きかけ、あなたが本来持つ自己治癒力をサポートします。全ての年齢層に対して安全に使うことができ、既存の医療と補完的に活用できます。



ヒーリングタッチのベネフィット

- 不安や落ち込みを緩和
- 痛みの軽減
- 免疫システムの強化のサポート
- 手術後の回復促進
- 首や腰の不調に対する補完的ケア
- 高次な（スピリチュアルな）つながりの深化
- がんケアの補助
- 健康への意識の向上
- 急性・慢性的な症状の緩和



ヒーリングタッチの研究は、これら多くのベネフィットがあることを示唆しています。個人によって、その経験は異なります。

ヒーリングタッチの施術・活用

ヒーリングタッチ・セッション：

ヒーリングタッチの施術の前に、施術者は、受け手の身体的、感情的、思考的、精神的な状況に関するヒアリングを行います。着衣のままマッサージテーブルに横たわり、施術者は、身体または身体から少し離れたところに手で優しく触れたり、また、身体から少し離れたところで手を優しく動かしたりします。セッション中またはその後に、深いリラクセスや穏やかさを感じた、活力が増した、など、受け手より度々報告されています。ヒーリングタッチを長期に渡って受けると積み重ねによる効果が期待できます。

ファストエイドとして：

ヒーリングタッチは、椅子に座った状態で受けることができます。不調や不快感、痛みがある時など、施術者が、受け手にヒーリングタッチを行うことで、短期間でエネルギーを整えることができます。リラクセスを促すことで、症状の緩和を助けます。

セルフケアとして：

ヒーリングタッチの全ての手技は、自分に対して行うことができます。日常的に自身のエネルギーフィールドを整えることで、健康的な生活の手助けをします。



ヒーリングタッチが活用されているところ

ヒーリングタッチは、病院、滞在型ケア施設、個人サロン、ホスピス、スパなど様々な場所で広く利用されています。米国の看護師ジャネット・メンゲンは、1989年に看護師の継続教育として、また、その他の医療従事者や補完代替療法家、一般の方々向けにヒーリングタッチを作り上げました。今日、ヒーリングタッチは世界中に広がり、大学、医学・看護学部、その他様々な場所で教えられています。

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会は、ヒーリングタッチ米国本部ヒーリングビヨンドボーダーズの核となる価値『誠実さ・ハート中心・自己と他者の尊重・セルフケア・奉仕・コミュニティ・無条件の愛』に基づき、世界に癒しの光を広げる活動に従事しています。

詳しくは、NPO法人日本ヒーリングタッチ協会WEBサイトへ <http://healingtouch.or.jp/>

