

# 親子のコミュニケーションがとやすくなる・お子さんの体の緊張が軽減する 【ハンドコミュニケーション体験会】

会場:キッズサポートいま (重度障がい児童放課後等デイサービス) @ 森下駅

## ハンドリフレクソロジーとは

手をつないだ瞬間ホッとしたことや、体に痛みがある時手で体をさすったことはありませんか？ハンドリフレは手を触れることにより、心地良さや安心感、痛みの軽減をもたらしてくれます。その根拠として考えられているのが、オキシトシンホルモンの分泌と痛みを和らげるゲートコントロールです。オキシトシンは愛情ホルモンともいわれていますが、母乳の分泌を促すだけでなく、不安やストレスの軽減、安らぎを生みだします。言葉ではうまく伝わらないことも、家族が優しく手で触れることで不安が安心に変わります。言葉がなくてもコミュニケーションがとれ、心と体をケアすることができるのがハンドリフレの大きな特徴です。



こんなお悩み・お考えのお持ちの方におすすめです

- ☑ 子供の心とカラダの症状を軽減させたい (体の緊張・寝つきが悪い・冷え 等)
- ☑ 子供に安心感を与えたい
- ☑ 子供・家族とのコミュニケーションに活用したい
- ☑ 自己流のケアになっているため効果があるのか不安
- ☑ 自分のセルフケアとして取り入れたい (ストレス解消・不眠・疲れ 等)

## 受講者の声



梁田雪恵さん(主婦)

障がいを持つ息子の不安やストレスを緩和させたくてハンドリフレを習いました。ハンドリフレをすると**落ち着きのない状態がおさまり、その日は穏やかになります**。伝えたいことが伝わらず**コミュニケーションでも悩みましたが、そんなときはハンドリフレをすることで興奮状態が少しおさまり、私の話を聞いてくれるようになりました**。安心するのだと思います。

最近では、息子と同じ障がいを持つ子どもを育てているお母さんが集まる地域の親の会で、お母さんたちにハンドリフレをさせて頂いています。しっかりと技術を身に着けたことでお母さんたちにもその効果を体感していただいているように思います。子供のケアだけに追われて自分の体や心のケアを後回しにする方がほとんどだと思いますが、**ハンドリフレは自分のセルフケアにも効果が期待できます**。ハンドリフレがお母さんたちにとっても息抜きができるケアとして広めていきたいと思っています。

JHA日本ハンドリフレクソロジー協会認定  
ハンドリフレクソロジープロセラピスト講座修了  
頭リフレadvanceコース修了

養護学校の子供たちにやってあげたいと思い始めました。脳性麻痺の緊張が強い型のお子さんは、手の内側に爪痕が残るほど力が入ってしまい、手に力を入れると腕や肩、首、胸周りにひどい緊張が入り、呼吸が浅くなったりします。**ハンドリフレをしてあげたところ、全く開かなかった手がしだいに開き、体の緊張感が緩んだ時にハンドって素晴らしい手段だと改めて実感しました**。ハンドを身につけ、子供たちの心にもっと寄り添えるよう、もっと学びたいと思いました。

(Sさん 養護学校勤務)  
ホームハンドセラピスト修了  
ハンド入門講座受講

## 詳細・お申込み

【日時】3月1日(水)10時~11時30分(90分)

【受講料】通常10,800→ **3,000円/人**

**\*キッズサポートいま開催 特別割引!**

【人数】10名

【講師】坂井泰子(ハンドリフレクソロジー専門学院  
トレーナー、認定講師)

【会場】特定非営利活動法人のぞみ キッズサポートいま1階  
東京都墨田区立川1-16-20 Y2BLDG

【お申込み】ハンドリフレクソロジー専門学院  
(運営会社:株式会社ZAC内)

TEL 03-6821-5202

☒ [info@hand-school.com](mailto:info@hand-school.com) <http://hand-school.com>

①お名前 ②電話番号 ③アドレス

④キッズサポートいまハンド体験希望 と記載ください

★こちらからの  
申込み可能です  
↓↓↓↓↓



## 講座内容

### 【内容】

1. ハンドリフレとは
2. ハンドリフレの効果
3. ハンドリフレで期待できること
4. ハンドリフレの活用方法
5. ハンドリフレの基本のテクニック (実践体験)



一般社団法人日本ハンドリフレクソロジー協会

〒104-0061 東京都中央区銀座1-24-3-3F

TEL: 03-6821-5202 FAX: 03-6821-5203

HP: <http://hand-school.com>