

# 触れ合いでリフレッシュ。 心が疲れてしまった時に、 セルフでできる「タッチほぐし」の方法を紹介



知らないうちにストレスがたまり、心が疲れてはいませんか？ 心の疲れをためないためには、日々のケアはとて大切で

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、古来より人の体と心を癒やす方法として伝えられてきた「触れ合い」に注目し、触れ合いによって心身が整うメカニズム、触れ合いの効果や方法について、身体心理学者の山口創先生にうかがい、8月31日、新着情報の掲載をいたしました。

日々の健康管理に、自分で自分にしてあげられる「タッチほぐし」をお役立てください。

## ◆新着情報

触れ合いでリフレッシュ。心が疲れてしまった時に、セルフでできる「タッチほぐし」の方法を紹介

<https://www.taisho-kenko.com/column/98/>

### 【目次】

1. 「触れ合い」が制限されることによる悪影響とは？
2. 「触れ合い」が心を解きほぐすメカニズム
3. 皮膚は「第二の脳」。皮膚が受け取った感覚は、心の状態に影響を及ぼす
4. 疲れた心を解きほぐす！「タッチほぐし」の方法を紹介

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

#### 桜美林大学教授・身体心理学者・臨床発達心理士

#### 山口 創（やまぐち・はじめ）先生

早稲田大学大学院人間化科学研究科博士課程修了。博士（人間科学）。専攻はポジティブ心理学、身体心理学。聖徳大学人文学部講師などを経て、現職。主な著書に『手の治癒力』、『人は皮膚から癒される』（草思社）、『愛撫・人の心に触れる力』（NHK ブックス）、『子供の「脳」は肌にある』（光文社新書）、『皮膚は「心」を持っていた！』『図解 脳からストレスが消える「肌セラピー」』（青春出版社）など。

### 【ご参考】

#### ●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

#### ●Twitter 「大正セルフケア」

[https://twitter.com/selfcare\\_taisho](https://twitter.com/selfcare_taisho)

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。