

背中に触れて ぬくもりと感謝を届ける お手当ケア

3分で心と体をほぐす
ふれあいケア



カラダと心のパフォーマンスアップの専門家
坪内薫(かおるーん)

はじめに

背中とは、自分では触れることができない場所。
だからこそ、大切な人に触れてもらうだけで体も心もほぐれます。

この「背中のお手当ケア」は、たった3分でできる
シンプルな方法です。

技術や特別な道具は必要ありません。

温かい手で背中に触れるだけで、大切な人への「ありがとう」を伝えることができます。
普段は忙しくて、なかなか感謝を伝える機会がない方こそ、ぜひこの機会に「触れるケア」で気持ちを届けてみませんか？

こんな時におすすめ

家族が頑張りすぎているとき
友人やパートナーが疲れている様子とき
自分が感謝の気持ちを伝えたいと感じたとき

happy
Valentine's Day

なぜ背中に疲れが溜まりやすいのか？

背中とは、大きな筋肉が集まる場所であり、日常生活で知らず知らずのうちに負担がかかります。

デスクワークやスマホの操作で前かがみの姿勢が続くと、背中の筋肉が硬直しやすくなります。

また、精神的なストレスも背中に影響を与え、肩甲骨周りや腰に緊張が生まれやすくなります。

背中では**感情**を溜め込みやすい場所でもあります。

緊張や不安が背中に現れることが多く、放置すると体だけでなく心にも影響を与えやすくなります。

例えば…

- 大切なプレゼンの後、背中がどっと重く感じる
- 気を張って過ごした後に肩甲骨の周りが固まる
- 嫌なことがあった後、何も背負ってないのに背中が重たい
- 嫌なことがあると、背中がバキバキになる



背中に疲れが溜まっているとどうなるのか？

ずっと凝ってるから、諦めてる方も多いのですが、放置しておくことでこんな未来になってしまう可能性が増えるんです。

- 呼吸が浅くなり、リラックスしづらくなる
- 胸が開きにくくなり、体が縮こまる感覚がある
- 深呼吸がしづらく、息苦しさを感じることもある
- 集中力が低下し、疲れやすくなる
- 作業の効率が下がり、ミスが増える
- 頭がぼんやりし、やる気が出にくくなる
- 自律神経が乱れ、不眠やイライラの原因になる
- 夜中に目が覚めやすくなり、睡眠の質が低下する
- 感情の起伏が激しくなり、些細なことでイライラしやすくなる
- 気持ちが重くなり、前向きな気持ちが生まれにくくなる
- 何事にもネガティブに捉えてしまいがちになる
- 人との交流が億劫になり、閉じこもりがちになる

背中の疲れは、全身の不調につながるが多いため、早めのケアが大切です。



背中の疲れを誰かにほぐしてもらうメリット

マッサージに行けばいい、鎮痛剤を飲んでおけばいいと思う方もいるかもしれませんが、たまのケアでは日々の疲れに追いつけません。こまめにケアをすることの方が大事です。ですが、自分で背中はなかなか届かないですよ。だからこそ、つい後回しになってしまいます。

そこで、大切な人の背中をケアすることが役立ちます。手で触れるだけで疲れを軽くするケアを実行することで、日々の疲れを和らげ、相手を楽しませてあげることができます。

また、誰かにやってもらうことで得られるメリットもたくさんあります。

- 自分ではケアできない部分をほぐしてもらえる
- 人の手で触れることで、安心感やリラックス効果が得られる
- 血行が促進され、体全体の巡りが良くなる
- 背中の緊張が和らぎ、姿勢が改善されやすくなる

触れることで「ありがとう」の気持ちが手から伝わり、心も緩みます。感謝とぬくもりが合わさることで、単なるマッサージ以上の癒しを得ることができます。

シーンの例

- 家族が一日中頑張ってくれた日に
- 仕事で疲れて帰ってきたパートナーに
- 親しい友人が元気のない様子のとき



背中が緩むと笑顔が増えるんです

背中が軽くなれば、肩こりや腰痛が楽になるだけではありません。実は、心や体のあらゆる面で良い影響が広がっていきます。

背中が軽くなれば疲れやストレスが楽になるだけと思っていませんか？

実はそれだけでなく、背中の緊張が緩むことで自律神経のバランスが整い、不眠が改善されることもあります。心が穏やかになることで、集中力が上がり、仕事や勉強がスムーズに進むようになります。

大切な人の笑顔が、背中にあなたの手で触れることで増えていくと思うと、やってあげたくなりますよね。

例えば…

- 背中が軽くなったら、視界が広がるような感覚になる
- 触れてくれた人への感謝が自然と生まれ、より良い関係が築ける
- 体全体が軽くなり、動きがスムーズになる
- 良い姿勢が保ちやすくなり、疲れにくくなる
- 自然と笑顔が増え、人とのコミュニケーションが円滑になる
- 気持ちに余裕が生まれ、自分にも他人にも優しくなれる

背中が緩むことで、心も同時に開放され、気持ちが穏やかになります。

背中のお手当ケアの流れ

お手当ケアを始める前に

手当ケアをする前にのところ、大切な人や関係性が親しくても、体に触れるためにはルールがあります。

このルールを無視してしまうと、瞬間的によく感じられてもあとでお互いのベストを目指せなくなることがあるので、必ず読んで実践してくださいね。

お手当ケア前の注意事項

- 勝手に始めず、相手の同意を取ることが大切です。
- 手を当てる前に「背中に手を当ててもいい？」と声をかけましょう。
- 手を挙げる前に自分の姿勢を正し、深呼吸をしてリラックスします。
- 肩に力が入らないようにし、お互いにリラックスした状態で行います。
- 背中をほぐそうと無理に力や思いを入れず、「ありがとう」という気持ちを込めて触れることを意識しましょう。
- 思わずいろいろなことを考えてしまう場合は、声に出して「ありがとう」と繰り返して行うのもおすすめです。
- 手を温めてから行うことが重要です。手をこすり合わせたり、ホットタオルを使って手を温めましょう。
- 時間は1～3分を目安に。やる側もやられる側も無理せず、心地よく続けられる長さが理想です。



背中から大切な人の笑顔を増やす お手当てケアのやり方

1) 肩甲骨に手を置く

- 両手をこすり合わせて温めます。
- 肩甲骨の間に手のひらを優しく置き、10秒ほどそのままにします。
- ゆっくりと相手の呼吸に合わせるように意識しましょう。

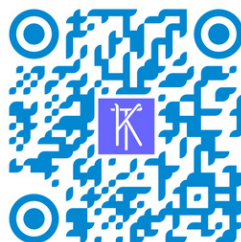
2) 背骨を撫で下ろす

- 肩から腰に向かって、背骨の両側を手のひらで優しく撫で下ろします。
- 3回ほど繰り返し、背中の中の緊張がほどけていくのを感じながら行います。

3) 腰のあたりで手を止める

- 腰に手を置き、3秒ほど静止します。
- 最後に肩をポンポンと優しく叩いて、「ありがとう」と声をかけて終わります。

動画でもチェック！



https://www.youtube.com/shorts/7B6SjQ_6Eu8



さいごに

背中のお手当ケアは、大切な人との信頼やつながりを深める時間です。

触れることで、言葉以上の「ありがとう」が伝わります。相手のことを思い、相手の笑顔を願って手を当てる、これが癒しとなり体の回復力を引き上げるのです。

人には本来不思議な力が皆備わっていますが、使い方を教わらないまま過ごしているので忘れてしまっています。

転んだ子供に母親が痛い痛いの飛んで行けと手を当ててはらうのも、いい子いい子と撫でるのも同じお手当です。

誰にでもできるシンプルなケアを大切な人に届け、日頃の感謝と優しさを届けてくださいね。

この簡単なケアを通して、日々の感謝を形にしてみませんか？

きっと、心も体も温かくなる時間を過ごせるはずです。

感謝と愛を伝えるこのタイミングで、ぜひ大切な方の背中をケアしてあげてくださいね。



お子様にも試したいと感じた方へ

背中のお手当ケアは、大人だけでなくお子様にも効果的です。子どもに子ども向けのケアをすることで、お互いの安心と落ち着きが広がっていきます。ただし、子どものケアは少しだけ大人と違います。

今だけ、この資料をご覧になった方へ限定公開中です！

ぜひ、お子様のケアに興味のある方はチェックしてみてくださいね。背中のお手当ケアは、大切な人との信頼やつながりを深める時間です。触れることで、言葉以上の「ありがとう」が伝わります。

この簡単なケアを通して、日々の感謝を形にしてみませんか？きっと、心も体も温かくなる時間を過ごせるはずです。

ぜひこの記事もチェックしてお子様に良きケアをプレゼントしてあげてくださいね。

※お子様の年齢は18歳未満の方を対象にしています。お子様のケアを大人の方に実践していただいても問題はありませんが、合わない方もおられるので大人のケアにさせていただくことをお勧めします。

<https://kaorun-karada-kyoto.net/kodomo-back-care/>



パスワード：kodomo



「触れるケアで、心と体をもっと楽に。」

パフォーマンスアップする体の調律師、坪内薫（かおる一ん）です。

私はこれまで、体と心のつながりに注目し、多くの方へセルフケアや体のケア方法をお伝えしてきました。

背中に触れる、ただそれだけのケアが、大切な人の心と体をほぐし、感謝の気持ちを届ける素晴らしい方法になります。

日々の疲れをそのままにせず、**「触れて伝えるケア」**で大切な人をサポートし、笑顔を増やしていきましょう。

年齢や体調に関わらず、誰にでもできるこのケアをぜひ実践していただけたら嬉しいです。

🌿 活動内容

- 京都のサロンで対面施術や遠隔調整
- 自然エネルギーと体を結びつけたセルフケア講座
- 体が元気になるコーヒーの販売
- 日々の体と心を整えるオンラインレッスン
- ブログ・メルマガでの情報発信

体は、あなたの一番の味方です。

今日のセルフケアが、明日のあなたの「軽やかさ」をつくります。

これからも、一緒に体と心を整えながら、自分らしく輝ける未来をつくっていきましょう✨

制作・監修

坪内薫（かおる一ん）

カラダと心のパフォーマンスアップ専門家。

facebook：<https://www.facebook.com/tsubouchi.kaoru>

Instagram：[@kaorun_karada_kyoto](https://www.instagram.com/kaorun_karada_kyoto)

アメブロ：[新アラフィフが突き抜ける！体と人生を整える方法](#)

note：[自然と宇宙のバランスを活かして体と仲良くなる方法](#)

YouTube：[体と心のパフォーマンスアップチャンネル](#)

