

手からいろんな

情報をキャッチ!

1、握手で健康観察

「握手で心の様子を探る」

手は我々が生活を行う上でとても重要な器官です。日常生活における手の動作としては、持つ、つまむ、握るなどがあります。

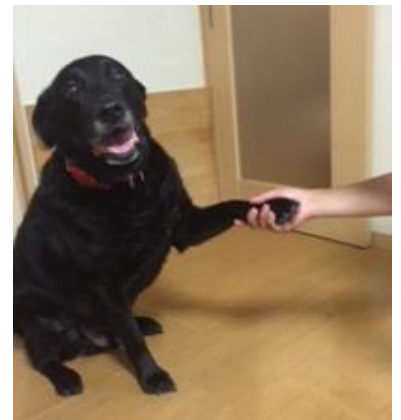
そして、手は「感覚器」なので、重さ温かさなどを判別できますが、時には心の様子まで知ることができる「魔法の器官」なのです。まさに手は「心の顔」でもあり、手を通していろいろな情報を得ることができるのです。

握手で情報をキャッチ

手は心の様子を知る一つの道具になります。今日の体調はどうか、悩みを抱えていないかなど、手から相手の体調や心の状態を探ることができます。また、手は相手にエネルギーを与える「魔法の力」を持っています。進んで握手を行い心を交わし、健康状態や心の様子を観察しましょう。手と手の触れ合いから情報をキャッチできれば、いち早く適切な助言や対応ができるはずです。手の温もりで強い絆を築きましょう。

握手のポイント

- 手の温かさはどうですか？
- 手のむくみはないですか？
- 力強さはありますか？
- 握ったら握り返す反応はありますか？
- 手を上下に動かしますか？リズムよく動かしてくれますか？
- 顔の表情はどうですか？
- 問いかけに反応しますか？



五感をフルに活用して心の様子を読み取りましょう。両手で包みこみゆっくりさすったり、マッサージしたりしてあげましょう。会話をしながら手と手を触れ合わせることで相手の心を開くきっかけとなり、より良い人間関係を築くことができます。短い時間で多くの情報をキャッチすることができる「握手」を上手に利用しましょう。

留意点

- 相手を見て話しかけながら行いましょう。
- 握手を強要しないようにしましょう。(特に異性の場合は注意しましょう)
- やたらに動かさず、自然に行いましょう。