



# わかるはかわる 通信

2025

令和 7 年  
10 月号

ようやく秋の気配を感じられるようになりました。

朝晩の気温が落ち着き、ほっとします。日中も、長く続いた猛暑ではなくなり、楽になりましたね。「暑さ寒さも彼岸まで」です。

これからの季節、散歩も心地よくできそうです。



岫雲 ～マインドフルな時間～



## 『なぜ、人は手をつなぐ?』 ～9月号からのつづき～

先月号で、NHK の番組「チコちゃんに叱られる!」で取り上げられていた疑問について記載しました。

恋愛感情や家族愛など特別な感情がある場合、手をつなぐと不安や痛みを和らげる。

「触る」という感覚が、「痛い」という感覚より優先されるため、手をつなぐと、痛みが和らぐ。

このことを次のような例を挙げて説明していました。

子どもが注射をする時、お母さんが手を握ったりするが、手をつないだことにより、脳内で愛情ホルモンが増え、ストレスホルモンを薄めて、痛みを和らげ、さらに、手を触った感覚が痛みよりも優先されるため、痛みが和らぐ。

痛みや不安がある時、信頼のおける人に身体に触れてもらおうと落ち着き、安心感が生まれ、痛みや不安が軽減することを私たちは経験的に知っています。痛みのある人、つらい人に自然と手を当てて寄り添うこともありますね。

実際に手を当てて(触れて)、「手当て」をすることの効果、大切さを改めて感じました。

自分自身でも、痛い箇所に触れたり、苦痛や不安がある時に身体のどこかに自然と手を当てたりしていますね。

もう一つ頭に浮かんだのは、「意識集中法」の事です。

ニューズレターで記載したことがありますが、私が指を当てた箇所に痛みの感覚を集中させてもらい、指を離れた時に痛みの軽減に気づく、指を当てる箇所を移動していき、痛みの強化と軽減を繰り返すことを通して、肩関節炎などの痛みを軽減するという方法です。

意識集中法にも、痛みよりも触れる感覚が優先されることが関係していたのだと気づかされました。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

