

ふんわり風～FU～ 杉田 ひとみ

(資格) 看護師・保健師・介護支援専門員

(認定) ボディートーク協会認定：リーダー、指導者

EQカレッジ認定：ファシリテーター候補



ふんわり風～FU～

(個人セッション：要予約)

天草営業所：上天草市大矢野町中 11444 - 5

熊本営業所：熊本市中央区本山町 304 ルミナ美容室内

(お問合せ)

携 帯：080-1733-1974

H P：funwarifu.saloon.jp

メール：hitomi@funwarifu.saloon.jp

LINE ID：@funwarifu



～ふんわりとあたたかい

手のぬくもりを伝えたい～

現代社会は文明が進化し、スピードや機能性が重視される  
便利な生活で高度な時代になってきている。

その反面、自然からは離れ、五感を鈍らせる方向に向かっ  
ています。

しかし、たとえ AI 時代になっても、人の暖かい息や手の  
ぬくもりによる人間らしい心と心の触れ合いは、決して伝え  
ることのできない人間に備わった素晴らしい能力だと思っ  
ます。

その能力を一緒に研ぎ澄ませて行きましょう。



【ふんわり風～FU～がめざすもの】

- 🌸 体ほぐしをすることで心と体がスッキリ楽になり、楽しく幸せに生きることができる。
- 🌸 生命を大切にすると感性を育むことができる。

心と体が喜ぶことをして  
楽しく幸せに生きていきましょう。

【ふんわり風～FU～の4つの活動】

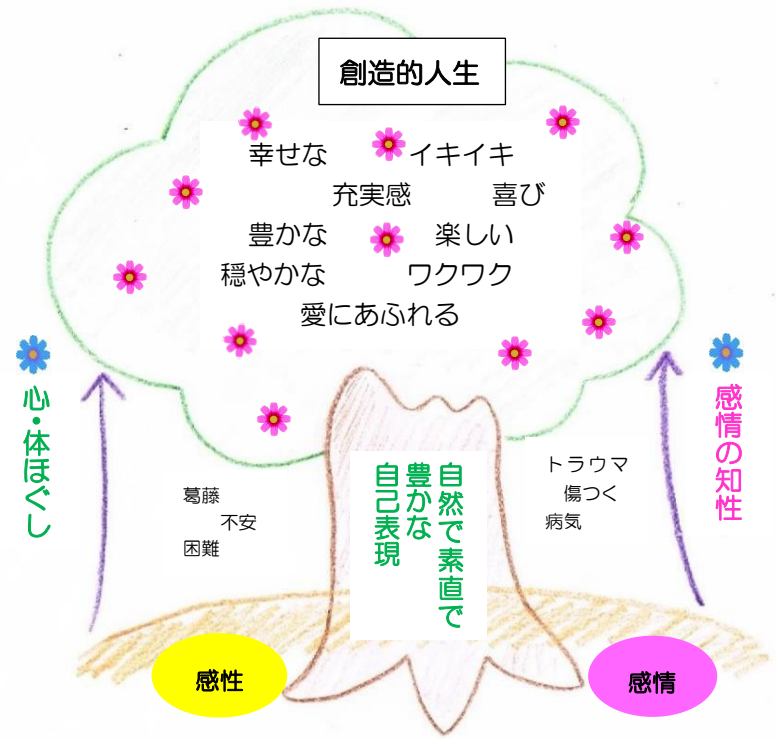
心・体ほぐし



生命は、ふんわりと暖かなふれあいや安心安全の中で育まれます。  
ふんわりと暖かなふれあいは、生命のふれあいの原点です。そのような環境の中で活動を進めていきます。

【人生のイメージ図】・・・人生を木に例えると

厳しい環境で、花や葉が枯れたとしても根がしっかりとしていると豊かな人生を創造していく力が湧いてきます。



**心・体ほぐし**  
感情や葛藤、ストレスは、体にしこりやゆがみを作ります。(本来の自分の姿を歪めてしまいます。) 体にできたしこりやゆがみをたよりに体を通して心をはぐしていきます。本来の心と体を取り戻していきます。

**感情の知性**  
自分や他者の感情に気づき理解し、また自分の感情を適切に処理する能力のこと。