

「絵札」と「効能別一覧」「部位別一覧」をご用意ください。ツボかるたの効能から、気になる症状を選んでツボ押しをする方法です。

## 1 気になる症状を探す。

ツボかるたの効能の選び方は、3種類！

### ① 効能別一覧から探す

一つの症状から探せる



(<)の場合は、「<」の札を探してください。

「効能別一覧」から、気になる症状を探して、絵札の冒頭の文字を確認。

### ② 部位別一覧から探す

部位と症状の組み合わせから探せる



「部位別一覧」から、気になる症状を探して、絵札の冒頭の文字を確認。

### ③ 絵札の裏面から探す

症状の組み合わせから探せる

絵札を裏面を表にして、束ねておきます。

1枚ずつめくり、

気になる症状の札を見つけましょう。



## 2 絵札を確認する。

### ①② 冒頭の文字から絵札を探す



### ③ 絵札を表に返し、場所を確認



## 3 ツボ押しをする。

添付の「ツボ入門編：ツボについて」の「ツボの押し方」の部分を読んでから、ツボを押してください。

