

～人と人をつなぐ情報機関紙～

人づくりネットワーク

メリーゴーランド

あけまして
おめでとございます



今年もよろしく
お願いします!



2012
WINTER
Vol.

32

こころと身体を癒す タッピング・タッチ

＜タッピング・タッチとは？＞

指先の腹のところを使って、軽く弾ませるように左右交互に優しくたたくことを基本としたシンプルな技法です。からだところの緊張をほぐし、心身ともに健康であろうと、内なる力に働きかけます。簡単な技法でありながら、“不安や緊張が軽減する”、“肯定的感情が高まる”、“信頼やスキンシップが深まる”などの効果があり、心理や教育の場に加え、看護・介護・被災者ケアなど幅広い現場で効果が実証されています。

また、痛み・不安・緊張などの心身症状を緩和する効果もあるため、看護師やケアの専門家が安全に独自で提供できる、心のケアと症状緩和の手技としても利用が広がっています。基本形に加えてバリエーションの自分でするセルフ・タッピングや、ケアする時に有効なケア・タッピングによって、ホスピス、緩和ケア、住宅ケアなど幅広い応用も可能です。

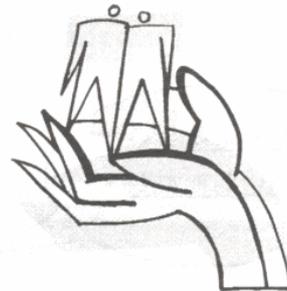
＜タッピング・タッチによる効果＞（実践やリサーチなどに基づく）

1. 心理的効果

- ◎ 不安や緊張感が減り、リラックスする
- ◎ 肯定的感情（楽しい、こころよい、気が楽になる等）が増える
- ◎ 否定的感情（いらだたしい、深刻、寂しい、自責の念等）が減る
- ◎ こだわりがほぐれ、積極的またはプラス思考になる
- ◎ とても大切にされた、いたわってもらった感じがする
- ◎ 幼い頃のことなどを思い出し、穏やかな気分になる

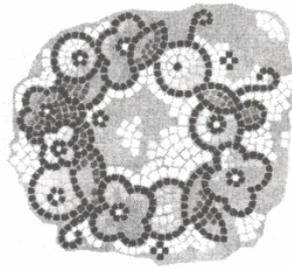
2. 身体的効果

- ◎ 体の緊張がほぐれて、リフレッシュする
- ◎ 体の疲れや痛みが軽減する
- ◎ 身体的ストレス（体の緊張や痛み）が減る
- ◎ 麻痺していた身体感覚が正常になる
- ◎ 副交感神経が活発になる傾向がみられる
- ◎ セロトニン神経の活性化がみられる



3. 人間関係における効果

- ◎ 場が和やかになり、交流が深まる
- ◎ 親しみがわき、安心や信頼感を感じる
- ◎ 話しやすくなる、話したくなる
- ◎ 家族でのスキンシップや会話が増える
- ◎ 自立した関係でお互いサポートしあえる



<2011年4月13日 朝日新聞掲載より>

東日本大震災から1ヶ月。被災地では心身ともに疲れ、不眠や不調に悩まされている人も多い。体にやさしく触れる「タッピング・タッチ」で心と体の緊張をほぐしてほしいと、考案した中川一郎・三重大国際センター客員教授（臨床心理士）らが避難所などで実践を続けている。

タッピング・タッチは、左右交互に両手の指の腹で、体に触れるのを基本にしたケアの手法。ゆったりとしたペースで、軽く弾むように背中や肩、腕、頭などにタッチする。

中川さんは「相手の体に触れることは、私はここにいますよと伝えること。やさしくタッチされた人は、独りじゃないと安心する」と話す。山形県や宮城県の避難所を回って実践すると、子どもたちは笑顔になり、気持ちがあぐれたのか「震災のことを初めて話せた」というお年寄りもいたという。

タッピング・タッチを授業に採り入れている自由学園（東京都東久留米市）では、教諭の更科幸一さんと学生たちが避難所を訪ねているほか、3日には学園内で一般向けに講習会も開いた。

参加者には「余震や原発が不安で眠れない」という人も多かった。更科教諭は「家族や友達同士でも、触れあうことが少なくなっているのだから、被災地以外でもぜひ試してみてください。心が穏やかになり、その場も和みます」と話している。自分でするセルフタッピングもある。



～わたしたち本来の明るさや健康を取り戻すために～
タッピング・タッチを考案した、
中川一郎・三重大国際交流センター客員教授（臨床心理学者）より

タッピングタッチは、人の心を癒し、人を仲良くするような効果があります。不安で眠れないような人がしてもらおうと、安心したり安らいだりして寝やすくなります。

末期がんで苦しく、痛みがあるような人がしてもらおうと、孤独や恐怖がへり、痛みが軽減することもあります。過労などで苦しんでいるビジネスマンが、家族でしてもらったりすると、ストレス反応が軽減し、うつや自殺を予防することができます。

馬鹿らしいほどシンプルかもしれませんが、タッピングタッチは本当に人が人を支えるのに役立つのです。その中で、自然な睡眠を促進する、という効果があるし、「あやす」という要素や似た動作も入っています。

タッピングタッチは、そこの深いところを、人が人に優しくふれ、大切にケアしあうことで、癒すお手伝いになるのです。対処療法とは違って、こんな簡単なことなのですが、人の深いところの痛みや苦しみを和らげ、優しさ、楽しさ、明るさをとりもどすお手伝いになるのです。

詳細は タッピングタッチ協会 www.tappingtouch.org



<タッピング・タッチが実践できる講座を開催します！>

やさしく触れて安心

こころとからだの緊張をほぐす

タッピング・タッチ体験講座

日時：3月11日（日）13：30～16：30（開場 13：00）

場所：豊橋市民センターカリオンビル 6階 多目的ホール

参加費：500円（資料代など） 定員：80名

講師：倉地 智晴さん（タッピングタッチ協会認定インストラクター）

内容 ・お話し

・タッピング・タッチ実践（基本型とセルフタッピング）

・ケアタッピング デモンストレーション

主催、申し込み、問い合わせ先：ボランティアグループ“ふれあい”

TEL/FAX 0532-46-3267（鋤本）

<タッピング・タッチの基本> (朝日新聞昨年4月13日の記事より抜粋)

- ① まず、相手の後ろに座り、肩甲骨の内側あたりに軽く両手をそえて、「始めますよ」と伝える(約5秒)。
- ② 両手の間に握り拳が一つ入るくらいにして、左右交互に指の腹を使って、軽くタッピング(弾ませるようにやさしくたたく)。1～2秒に左右1回ずつぐらいで、のんびりと2分ほど続ける。
- ③ 背中から、腰、肩、腕、頭などを同じようにタッピングする。マッサージや肩たたきのように強くせず、やさしく。相手に尋ねながら、心地よい場所を多めに。
- ④ 最後に、もう一度肩甲骨の内側あたりに軽く手をそえてしばらく一緒にいるように。背中や両腕を気持ちよく数回さすって、「よしよし」と声をかける。全体で10分～15分。終わったら交代する。

<世話人の永井も、タッピング・タッチを実践しました>

昨年の10月末に、豊橋の乳がん患者の会「マンマの会」の主催の講座に参加しました。二人一組となって実践を行いました。

お互い初対面でしたが、相手が私の背中を軽くタッチし続けただけで、気持ち が和らいで気が楽になった感じでした。逆の立場の方でも相手が心地よく感じてくれたので、ちょっとした接触だけでも心が穏やかになり、不思議な感じでした。

他の参加者も、タッピング・タッチで心が穏やかになり、温かい和やかな雰囲気が出ていたような感じでした。

<講師の倉知先生からのお言葉>

タッピング・タッチは、やってあげる人が心地よいと感じることが一番大切、優しい気持ちをこめて、リクエストなども織り込みながら様々に応用して行って下さい。

参考文献・・・2011年10月27日 乳がん患者の会マンマの会主催「タッピング・タッチ」基礎講座資料、ボランティアグループふれあい主催講座開催チラシ

参考サイト・・・タッピング・タッチ協会

イベント情報



第9回 あつみ NPO のつどい

「絆～ふれあい たすけあい 感謝の心～」

日時：2月5日（日）10：00～16：00

場所：田原市渥美文化会館多目的ホール、ラウンジ他（豊鉄バス伊良湖本線福江バス停下車徒歩10～15分）

内容：パネル・ブース展示、相談会、手作りバザー、フリーマーケット

ステージ発表 10：00～12：30

午後のオープニングステージ 13：00～ 少林寺拳法愛知渥美道院

基調講演 13：30～15：00

講師：吉川精一さん（元NHKアナウンサー、NHKのど自慢司会者）

タイトル：「私の出会ったありがとう。～NHKのど自慢の現場から～」

参加費：無料

お問合せ先：あつみ NPO ネットワーク事務局

TEL/FAX 0531-32-3963（森下）

TEL 090-9226-1977（北原）



第5回 しみんのひろば

日時：2月26日（日）10：00～15：00

場所：田原市田原文化会館多目的ホール他（豊橋鉄道渥美線三河田原駅下車徒歩10～15分）

内容：音楽トーク 遊んで学ぶ環境保護 講師 鉄先幹人さん（タレント）

パネル・ブース展示、ワークショップ、バザー等

参加費：無料

お問合せ先：田原市役所 市民協働課（渡会）

TEL 0531-23-3504 FAX 0531-23-0180

第2回 とよはし音楽祭

—こころの病・チャレンジ音楽の祭典—

今、みんながつながる。音楽の力を信じてぼくらは集う。

日時：2月10日（金）・11日（土祝日）

場所：豊橋市民文化会館 大ホール（豊鉄バス文化会館前もしくは台町下車）

内容：2月10日 14：00～17：00 WACNET. フォーラム

「音楽の出会い可能性を大切にしよう！」

18：00～20：00 みんなつながる「大交流会」

2月11日 11：00～12：30 第1回とよはし音楽祭入賞者による「エキシビションとよはし音楽祭」

13：30～16：00

チャレンジミュージックコンテストコンペティション

「第2回とよはし音楽祭」

参加費：1000円（2日間共用券、交流会は別途費用）

主催：愛知チャレンジド・クリエイティブ・アワードコンペティション実行委員会、特定非営利活動法人福祉住環境地域センター

お問い合わせ先：特定非営利活動法人福祉住環境地域センター

TEL 0532-52-4315 FAX 0532-56-0702

傾聴ボランティア講演会



「語ること」と「聴くこと」の意味

日時：2月19日（日）13：30～16：30（13：00開場）

場所：豊橋市民センター カリオンビル 5階（豊橋駅から徒歩10分）

参加費：500円（資料代など） 定員：50名

対象：関心のある方は どなたでもご参加ください。

内容：前半 お話 「傾聴の心得」（13：40～14：50）

後半 ワーク 「初めての方のための、傾聴体験」（15：00～16：20）

主催、申し込み、お問い合わせ先：ボランティアグループ “ふれあい”

TEL/FAX 0532-46-3267（勤本）

情報をお寄せください

この通信は、4・7・10・1月に発行します。伝えたい体験談や、団体・グループなどの活動紹介、イベント開催のお知らせ等がありましたら、世話人まで連絡ください。

ご支援・ご協力をお願いします

この通信作成および活動は皆様方の寄付によって賄われております。年間一口500円以上の活動協力費を直接世話人に渡すかもしくは下記の郵便振込口座に入金してください。また未使用切手500円以上相当分、リサイクルバザーに出品する物品等も受け付けております。

通信一部売りは100円の活動協力費になりますのでよろしくをお願いします。

編集後記

去年は、東日本大震災や台風の被害で多くの方々の尊い命が奪われました。また、私の身近な人が癌や突然の心不全などで亡くなりました。交通事故に遭った人もいました。いつも何気なく生きているのだけど、昨年一年間は普段何気に生活できる喜びを改めて感じ、命の大切さを実感しました。今年も何が起こるか分かりません。私は今年年女です。12年に一度しか巡り合わない年女の今年、いつも以上に一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。そして昇り竜のように、運気が向上していけるといいなと期待しております。皆さん、今年もご支援・ご協力よろしくをお願いします。(永井和子)

「人と人をつなぐ情報機関紙 人づくりネットワーク メリーゴーランド」
通巻第32号(年4回発行)

発行■人づくりネットワーク メリーゴーランド

世話人■永井 和子 連絡先■090-1724-6948

Eメール■kazun-1976@tees.jp

☆ 活動協力費の郵便振込先

郵便振替口座 00880-0-95714

加入者名 「人づくりネットワーク メリーゴーランド」

(お一人様何口でも構いません。あなたの気持ち次第です)