

いつでも どこでも だれでもできる シンプルなケア



タッピングタッチ研修交流会

基礎講座B 基礎講座C



この講座では、基本形の実習、日常のケア、セルフケア、セルフタッピング実習などを学びます。基礎講座Aで学んだことをより活用したり、日常生活に取り入れたりすることをサポートします。お互いのケアに加えて、セルフケアについて学びを深めます。楽しく学んで、自分の心と体、そしてみんなを元気にしてみませんか？



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やさしくタッチ(タッピング)することを基本としたシンプルな技法です。こころと体の緊張をほぐし、リラックス、ストレス症状などが軽減するなどの効果が知られています。

- ◆シンプルで安全、誰にでも簡単に身につけられます。
- ◆さまざまな職場や専門でも活用できるホリスティック(総合的な)ケアの手法です。
- ◆不安・緊張・ストレス症状などを和らげ、安心感や信頼感を高めます。
- ◆言葉に頼らないコミュニケーションと心のケアのメソッドです。
- ◆心理・教育・看護・介護・子育て・被災者ケアなど、幅広い現場で効果が実証されています。
- ◆職場のストレスケアやコミュニケーションの改善にも効果的です。



講師：中川 ^{なかがわ} 一郎 ^{いちろう} 先生 臨床心理学者・タッピングタッチ協会代表
タッピングタッチの開発者として、国内外において、心理・教育・看護・介護・災害支援などに関するケアの実践・研究・教育を行う。
現在、大阪経済大学 人間科学部教授、ホリスティック心理教育研究所長を務められている。

基礎講座 B

と き：2月25日(月) 13:00~15:30

と ころ：三田市フラワータウン市民センター

基礎講座 C

と き：3月31日(日) 13:00~15:30

と ころ：三田市ウッディタウン市民センター

※対象は県外避難の方・関心のある市民の方で、**基礎講座 A**もしくは**B**を受講済の方

費用は 無 料 です

■主 催： 三田を知る会

担当： 堺

TEL 080-2444-4156

詳細は裏面

基礎講座 B

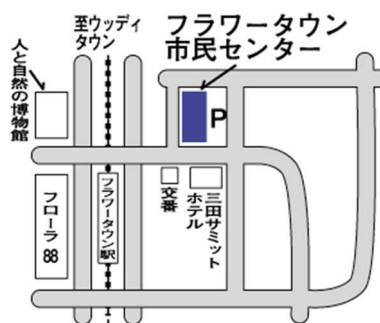
と き：2019年 2月25日(月)

13:00～15:30

ところ：三田市フラワータウン市民センター
多目的室

(三田市武庫が丘7丁目3番地1)

フラワータウン駅下車徒歩1分)



※対象は県外避難の方・関心のある市民の方で、**基礎講座 A** を受講済の方

基礎講座 C

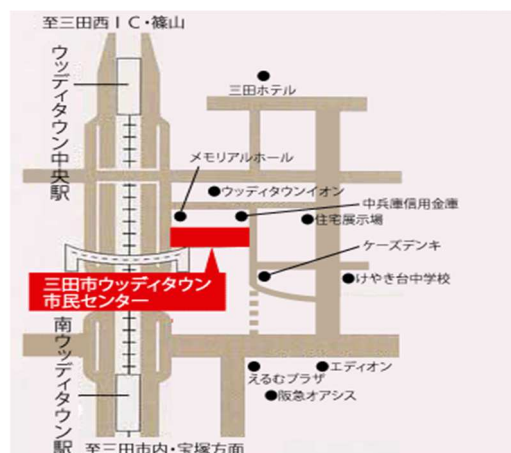
と き：2019年 3月31日(日)

13:00～15:30

ところ：三田市ウッディタウン市民センター
会議室

(三田市けやき台1丁目4-1)

南ウッディタウン駅下車徒歩5分)



※対象は県外避難の方・関心のある市民の方で、**基礎講座 AとB** を受講済の方

費用は **無料** です

※**基礎講座 A・B・C** すべてを受講された方は
「**インストラクター養成講座**」への申し込みが可能になります。

お申込み・お問い合わせは

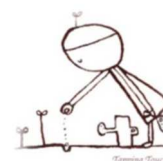
■参加ご希望の方は、事前に「はがき」「電話」「FAX」「メール」でご連絡ください。
詳しい説明をします。

■申し込み・問い合わせ先

〒669-1322 三田市すずかけ台3-5-4-10-705 担当：塚

TEL 080-2444-4156 FAX 079-559-4300 mail sakais@jttk.zaq.ne.jp

■主催：三田を知る会



タケダ・赤い羽根

広域避難者
支援プログラム