一般社団法人タッピングタッチ協会
〒510-0031三重県四日市市浜一色町14-16
TEL 059-328-5350　FAX 059-328-5351
info@tappingtouch.org　HP: www.tappingtouch.org

発行日　2016年4月

タッピングタッチ種まき通信

インド・ネパール　２０１６
～タッピングタッチ研修・支援の旅（一音）

＜ネパールの山々＞

インドとネパールを訪れ、タッピングタッチの講座と支援をおこなってきました。3月1日に出かけ、帰国したのが１３日でしたから、正味１１日間の旅でした。これを書いているのは、まだ帰って２日目で、時差と疲れが残っている状態ですが、少し文章にてお伝えします。

日本からのフライトの乗り継ぎをいくつかして、インドのカルカッタに着いたのが1日の夜中。アシスタントとして福岡から参加の、認定インストラクターである石田有紀さんとの合流は無事にできたものの、予定されていた迎えが見当たらず、急きょホテルを手配してカルカッタ市内で宿泊。多くの国では、「現地へ行ってみないと分からない」ことが多いのですが、しょっぱなからでやはり冷や汗もの・・・

翌日、カルカッタからオリッサ郡のブバネーショワルまで、鉄道で南下。よく使いこまれてきた感じのある、どっしりとしたExpress Train。6時間ほどかけて着いた駅で、ようやく現地の迎えの人たちと合流。そこからまた350キロほどの険しい道を自動車で6時間。ようやく最初の研修場所であるソーリー村に着いたのが午前3時頃。翌日の午前中から、その地域の教育やケアにたずさわる人たちを対象にした2日間研修をはじめる、といった旅の始まりでした。

今回の旅に関する詳しいレポートは後ほど行いたいと思っていますが、ここでは、今回の研修と支援の旅でとくに印象にのこったことや私にとっての大切な学びなどを二つだけ書いてみたいと思います。

まず、今回の旅は、暑いインドとまだ肌寒いネパールの両方をまたいだ旅だったことに加え、文化や言葉のチャレンジを多く感じたものでした。どちらの国の言葉もできない私たちは、英語でしかコミュニケーションをとれないのですが、現地のＮＧＯの職員さんでも英語の達者でない人が多いのが現実です。けっこうできそうな人でも、「インド英語」だったりして、英語で話してくださっているはずなのですが、かろうじて内容の主旨がつかめる程度、ってこともよくあることでした。

2国への訪問で、Tapping Touch International Basic Trainingというものを計3回（2日間研修を1回、1日研修を2回）おこなったのですが、それぞれに通訳をしてくれる人が違い、その程度によって話のニュアンスなど、伝わり方がまったく違ってきます。そのうえネパールでは、電気の配給制があってプロジェクターが使えないこともあり、教えることに工夫と柔軟性を求められることが常でした。これまでアフリカなどを含め、様々な条件で教えてきましたから、なんとかなりはしましたが、やはり言葉が自由に使えず、お互い伝えたいこと、聞きたいことがスムーズに伝わらない時は、ほんとに歯がゆい思いをします。

そんな中、タッピングタッチ自体は、異文化、言葉のハンディ、気候の違い、停電などをものともせず、しっかりと役立ち、伝わっていってくれました。例えば、上記した初めの研修先のソーリー村にあるChild Development Centerでの研修には、教師なども含む60人ほどの方が2日間研修を受けてくださったの

＜ソーリー村での研修風景＞

全国大会２０１６
申込み受付開始！

８月２０日（土）
１０：００～１６：３０
対象：一般・会員・
認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

８月２１日（日）
９：００～１６：３０
対象：認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

会場：東京　自由学園

いよいよ、今年の全国大会が近付いてきました！

昨年の大会に参加された方々の感想は、「とても良い交流になった」「楽しくて、学びも多かった」「元気になって、やる気が出てきた」というもので、読んでいるだけで笑顔と元気が出てくるものでした。

今年１日目は会員の方々も参加して頂けます。ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾀｯﾁのことをより良く理解し、ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰと交流する良い機会ですので、是非ご参加ください。より多くの方々にﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾀｯﾁを知って頂くために、一般参加もＯＫになりましたので、ご家族やお知り合いの方をお誘い下さると嬉しいです。

申込み締切りは7月末ですが、5月11日までなら早割りがありますよ～♪

詳細はＨＰをご覧いただくか、協会にお問い合わせください。

＜小学校で、熱心にデモを見つめる子どもたち＞

ですが、たいへん熱心でした。この地域の人々にとって、タッピングタッチはとても異文化なものだった可能性がありますが、大切に学び、受けとっていただけました。受講生の一人は、近隣の小学校の校長先生でしたが、学校で導入したいからと、さっそく私たちを呼んで、子ども達に教える機会も頂きました。どこでも、タッピングタッチの優しくゆったりしたタッチとケアは、やはりたいへん好評でした。

もう一つ大切に感じたことは、タッピングタッチはケアの手法であり、治療法やセラピーではないということです。（英語では It is a method of care. と表現することが多かったのですが、ケアのメソッドであり、ケアし合う為のメソッドですね。）

「タッピングタッチは、治療法ではない」と明確にしているのは、何かを治そうとしてトラブルが起こらないように、また、医療行為にならないことで問題がおこらないように、といった理由が含まれていますが、この研修で、より明確になったことは、「治す・治さない」「治る・治らない」といった二元論に陥らないことの大切さです。

＜ネパールの被災地で
石田有紀さんが教えているところ＞

現代は、多くの国で、災害、紛争、汚染、貧困、劣悪な条件の仕事や生活環境などが原因で、様々な病気や障害が増えています。その為、一般の人々も専門家もなんとかその病気や苦しみを軽減する為に、よい治療法や解決策を求めるわけですが、落とし穴としては、治るのか治らないのか、といった二極論に堕ちいってしまうことです。

今回、インドとネパールでおこなった研修でも「ＴＴで治るのか？治るとしたらどんな病気に効くのか？日に何度すれば効いてくるのか？」といった質問がよくありました。その度に私は、『タッピングタッチはケアのメソッドであり、「治る・治らない」にこだわり過ぎず、「お互いをケアしあう」ということを一番大切にしたい。その結果として、とてもよいことが起こることをたくさん見てきました』といった主旨のことを丁寧に説明しました。

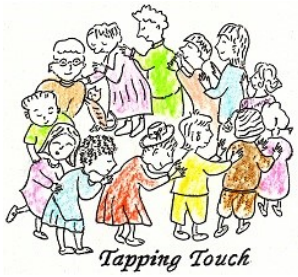
以前にインドのチェンマイでおこなった研修では、ポリオによる重い障害のある若者へのタッピングタッチをおこないました。その父親とソーシャルワーカーに仕方を教える研修風景のビデオを観た方もおられると思いますが、身体への変化はあまりありませんでした。

でもこの体験で学べることは、やはり、病気や障害がとくに変化しなくても、家族でのケアがとても貴重であること。そして、外面的には変化が見られなくとも、心が癒されたり、関係性が変化したりすることが多いこと。その内面の変化によって、人々が厳しさをのり越え、心優しく、力強く生きていくことが可能になるだろうこと・・・そんなことが含まれていました。

＜ネパールの被災地、障害のある子どもに＞

今回の旅では、ネパールの大地震による甚大な被害を受けた山岳地帯へもタッピングタッチを届けることができました。そこでの活動は、主にメンタルヘルスの自助グループと母親のグループへの講座が主でしたが、原因も治療法も不明の、脊髄側弯症のような症状を持った子どもと母親にも会うことができました。

ここではあまりうまく書けませんが、タッピングタッチをしばらくしていると、子どもの痛々しく、かたく折れ曲がっている手足が緩みました。苦しそうな声や表情も収まり、少しずつ笑顔が見えてきたころ、母親と交代し、仕方を教えながら、ケアのタッチを学んで頂きました。楽そうにしている子供をケアする母親からは深い愛情が感じられて、ジンときました。そのあと、この母親にも石田さんからタッピングタッチを受けてもらいましたが、終わって「ほんとよい気持ちです」と言われた時の素晴らしい笑顔が、今も心に深く残っています。



２０１６年インストラクター養成講座

毎年インストラクターが少しずつ増えて、全国にタッピングタッチのネットワークが広がっています。

今年の養成講座は、東京と神戸で開催します。

（東京会場）

講座①4月16日（土）
講座②4月17日（日）
講座③5月21日（土）
講座④5月22日（日）

認定ﾃｽﾄ6月25日（土）

会場：オリンピック記念青少年総合センター（東京代々木公園）

申込み受付中！

（神戸会場）

講座①9月10日（土）
講座②９月11日（日）
講座③10月15日（土）
講座④10月16日（日）

認定ﾃｽﾄ11月12日（土）

会場：神戸学生青年センター（神戸六甲）

受付開始：申込み受付中！

申込み資格：アドバンス講座、または基礎講座Ｂ＆Ｃを修了していること

申込み必要書類：①申込み用紙　②履歴書　③受講動機（Ａ４一枚程度）

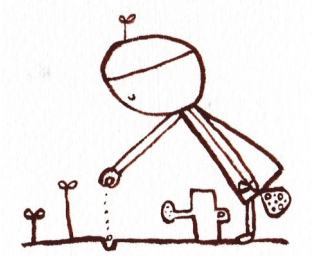
詳細は事務局までお気軽にお問合せください。

この時も大きな変化があったわけでもなく、病気が治ったわけでもありません。でも、ケアされた子供が楽になり、幸せを感じているような様子、その愛しい子供をケアする母親の愛、この子が痛がったり苦しがったりした時に、それを楽にできるケアの方法を学んだことによる安堵感、そして、継続してケアしていくことで起こるかもしれない治癒的効果への希望など・・・様々な効用を感じることができました。これらはすべて、「治る・治らない」という視点からは見えにくいものだと思います。そしてもっと深い所のケアや愛情といったものの大切さや素晴らしさを教えてくれるのではないかと感じています。

とにかく、前回のカンボジア訪問に加えて、インドとネパールでの厳しい環境や生活に触れ、タッピングタッチを伝えることを通して、タッピングタッチの本質が見え、海外の人々や家族にもとても役立つことがよく分かりました。そして、今の時代の厳しい現状にタッピングタッチがとても役立ち、求められていることも実感できました。

このことで、私はがぜんやる気が出てきていて、みなさんと本腰をいれて国内外での種まきに精をだしたいと感じています。みなさんとご一緒できることを楽しみにしています。

中川一郎（一音）　２０１６年３月１５日



2016年度会員更新された方は、特製「種まきさん」バッチが、もれなくもらえます♪

2015年度には、認定インストラクターが36名誕生しました！！

東京会場

2015年は東京と福岡でインストラクター養成講座が開催されました。年々受講者のエネルギーは高くなり、学ぶ姿勢は真剣そのもの。でも毎回笑い声が絶えません。そして４日間の講座が終了して、集合写真を撮るときは、一人残らず別人のよう（！）に明るい顔になり、その変化を見る度にとても嬉しくて、なんだかとてもありがたくなります。

タッピングタッチをしていくと、みんなの素直な美しい存在が表出してくるような気がします。それが一緒にいる人に、心からの喜びを引き起こすのかな～と毎回思います。みなさん、ありがとうございます！！　（中川祥子）

セルフタッピングの教え方、まずお手本

・・・そしてペアで練習

グループでの話し合いは収穫がたくさん！

福岡会場

手直しは難しい～けど楽しく練習！

福岡会場には、沖縄と奄美大島から4人の参加がありました！一音さんやインストラクターさん達の地道な活動が実って、南の島々にもインストラクターが増えてきました。これからのタッピングタッチの活用が楽しみです。

ホリスティックケアを伝える基礎講座A

以下は基礎講座Aを受講した方々の感想からの抜粋ですが、ほとんどがとても肯定的なものです。認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰさんがハートをこめて「ゆっくり、やさしく、丁寧に」ホリスティックケアであるタッピングタッチを伝えてくださったことが分かります。

基礎講座Aは、タッピングタッチに初めて出会った方が、その特徴と効果をじっくりと体感できて「ああ、こういうことが、私たちには大切なんだ」と心と身体と頭と・・いわば全身で、大切なことを感じたり、気づいたりできる場です。

1時間半～2時間で、タッピングタッチの特徴や効果の説明があり、自然な流れで充分タッピングタッチを味わえる手順、そしてする方もされる方も無理のないタッチの仕方を、認定インストラクターさんが丁寧に伝えます。

他の参加者の反応を見たり、感想を聞くことで、心地よい場と関係を共有できたことに驚く方も多いようです。

タッピングタッチがホリスティックなケアであることを伝える基礎講座Aは、タッピングタッチへの大切な入口ですね。

講座予定は、HPのカレンダーに随時アップ。2か月ごとの講座一覧表もHPからダウンロードできます。

・日々、母（うつ病）の連日の不安と悩みを聞いていたので、最近、不眠が続いていました。タッピングタッチをしてから、一瞬、居場所ができた気がしてよく眠れました。身近な手法で自分が楽になれる技というか、リラックス法を身につけることが大切と思いました。自分の代わりはいないので、自分をご自愛しなくては、と最近つくづく思いました。　（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ中村由貴子さんの講座にて）

・子供をトントンとあやす感触がふとよみがえりました。ここちよいリズムが、自分がされる時もする時も、相手と一体になっていく感じがしました。
・普段では感じられない、触れ合うことの大切さを学べたように思います。忘れかけていたゆらぎと触れ合う価値の大きさと大切さを学べたように思います。
・される側だけでなくする側もリラックスできていやされる、大切にされているという思いが湧いてきて幸せな気持ちになりました。
（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ中谷優子さんの講座にて）

・タッピングタッチは初めての体験でしたが、手のひらから伝わるほんわかとした暖かさは何ともいえぬ心地よさでした。咳き込んで寝られぬこともあるのですが、昨晩はゆっくり熟睡できましたし、朝も気持ち良い目覚めでした。本当に有り難うございました。
（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ金森文雄さんの講座にて）

・とてもリラックスできました。背中がポカポカしています。優しい気持ち（して頂いた方の）も感じました。とても眠くて、してもらっている間ずっと眠ってしまいました。気持ちよかったです。

・「副作用なくできる」というのも心強いです。やってみて楽しかったので「基礎講座B,C」または「アドバンス講座」を受けようと思っています。
・呼吸が深くなり身体がふわふわして眠くなりました。もともと楽天的なタチですが、更に自己肯定感を感じました。ほかの人にも試してみたいと思います。
（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ加藤恵子さんの講座にて）

・自閉症の子どものママ達、たくさん辛い思いを抱えてます。時々タッピングタッチしてあげるんです。涙流す方が多いんです。タッピングタッチって、いいなと、いつも思ってます。　（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ中田利恵さんの講座にて）

・ケアをする側、される側どちらも心地よい状態になるのが驚き。言葉では伝わりきれないメッセージというかリラックスできる状態を提供できるので、仕事（介護）やプライベートで生かせそう。
・指が触れるだけでこんなにゆったりできるとは・・・介護をしている母にやってあげたい。母とは険悪な時もあるが、何か関係がよくなってくれるような気がする。
・昔を思い出した。まるで母のお腹の中で暖かく愛で包まれているような感じがした。
・人との触れ合いを感じた。人（命・心）が求めているもの（本能？）に気づいた。学校現場でも使っていきたい。
（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ伊藤三枝子さんの講座にて）

・仕事などで、人のためにばかりやっているが、もっと自分も大事にしたいと感じた。
・子育てママにも教えたいと思ってきた。自分を大切にすることも教えたいと思った。
・やってると、相手にいとおしさを感じた。
・いやなことを抱えていたが、忘れた。
（ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ荒巻裕さん・阿部依子さんの講座にて）