



# よっかちの市民協働レポート

一般社団法人タッピングタッチ協会  
(お話) 事務局長 中川祥子さん



2人での基本型(背中をクッピング)

協会代表の中川一郎さん(大阪経済大学人間科学部教授、臨床心理士)が、誰でも簡単にできる心身のケアの方法として開発した「タッピングタッチ」。軽く弾ませるようにお互いを優しくタッチし、ケアし合う関係性のなかで人が元気になっていく方法です —

東日本大震災の際、私たちも被災地に向けつけたのですが、言葉だけのケアはとても難しいものでした。そうした状況では、言葉だけでなく、優しく体に触れてケアするタッピングタッチを使うことで、被災者の方々に無理なく寄り添うことができました。

私達は「心と体と他者との関係を別々に考えることはできない」というホリスティック(※1)な考えのもと、人と人がケアし合うための活動を進めていました。そのなかでも、タッピングタッチは震災を機に大きな反響があり、活動の社会的意義を強く感じ、2011年に協会を設立(2012年に法人化)することになりました。

協会の役目の1つは、タッピングタッチを正しく丁寧に教えられるインストラクターを育て、彼らの活動を後押しすることです —

協会では、他の人にタッピングタッチを講座形式で教えられる方を「認定インストラクター」に限定しています。人に触れてケアすることを丁寧に教え、日常での実践方法を伝え、またタッピングタッチは営利を目的としないことなど、開発者の想いを共有していただく必要があると考えるからです。もっとも、認定インストラクターの活動に対しては、彼らの自主性を尊重し、協会はピラミッド型の組織ではなく、インストラクターも協会も、タッピングタッチを使って社会貢献に取り組む仲間として対等な立場を大切にしています。

四日市市内でも、地元のインストラクターとともに活動を広げています —

市内ではスクールカウンセラー(SC)やスクールソーシャルワーカー(SSW)を務めているインストラクターが複数おり、小・中学校での研修や、教育委員会からの研修はよくあります。子どもを持つお母さんインストラクターも多いですから、PTA対象の講座もあります。

「人間が本来持っているものを思い出す。」現代において希薄になってしまった、人と人との関係性を大切にするタッピングタッチ協会。今後は、子育て分野でタッピングタッチの活用を進めていく予定です —

地域での子育て家族支援事業を企画しています。子どもとの関わり方に悩んでいても、誰にも相談できずにいるお母さん、お父さんは増えています。そこで、地域の公共施設や子育てサロンと連携し、高齢者の方なども巻き込んで、タッピングタッチを使った関係性づくりに取り組みたいと考えています。他人との心地よい関係性をどう作っているのか分からず困っているのは、子ども達も同じです。まずは「世の中は怖いと

ころじゃないよ、人はやさしい、暖かい、楽しい、嬉しい存在だよ」ということを小さい頃から体験してほしいですね。

## タッピングタッチ協会 × 「市民協働の方程式」

協会 × 教育、子育て関係者(SC、SSW)  
= 地域や学校で、タッピングタッチを使った  
「人と人がケアし合う」関係性づくり

※1「ホリスティック(holistic)」とは「全体的」「統合的」を意味する言葉です。中川一郎さんは大学などで、心と体の両方に働きかけるホリスティックケアについて実践・研究・教育を行っています。