

臨床的な利用からは…

## 不安から来る緊張、うつ的な症状、トラウマ、神経症、心身症、不眠症

…等を含む様々な症状に対して、直接または補足的効果が確認されています。神経生理リサーチでは、脳のα波とセロトニンの増加が確認されています。

タッピングタッチとは、ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にやさしくタッチすることを基本とした、ホリスティック(統合的)ケアです。シンプルで簡単でありながら、痛み・不安・うつ・緊張・ストレスなどの心身症状を緩和する効果もあるため、心理、教育、看護、介護、被災者ケア、ホスピスなど、幅広い現場で活用されています。

この専門講座では、心身両面のケアが求められる専門分野において、タッピングタッチを安心して活用できるよう基礎と応用を学びます。臨床での事例やリサーチ結果などを通して理解を深め、実習では基本型、ケアタッピング、そしてセルフケアの方法も体験学習します。臨床現場において、心のケア、コミュニケーション、関係性の改善、ストレス軽減などに活用することが出来ます。講座での実習を通して、タッピングタッチのストレス軽減効果も体験してください。

タッピングタッチについて、何も知識のない状態で参加させてもらいました。  
1日参加させてもらう中でとても発展性があり自由度が高く、でも実は臨床心理的には底の見えないとても興味深いものだと感じました。  
これから仕事を続ける中でとてもとても刺激と栄養をいただきました。ありがとうございました。  
(臨床心理士)

今、最も覚えていた要素がぎっしり詰まっていました。  
人間にとて大事なものを忘れてる日常に思いました。

心理職として丁寧に関わりたいという思いは日々あるものの出来ておらず、自分自身の不全感のようなものが大きかったのですが、今回参加させていただき改めて自分が大切にしているものを再確認できました。  
(臨床心理士)

カウンセリング場面でどうしても言葉に頼りがちで最近その言葉で伝える事の難しさを痛感することが続き、壁にぶち当たったような気持ちになっていたので少し光が見えた気がしました。  
(臨床心理士・スクールカウンセラー)

## 2018年 受講者の感想

日常メンタルヘルス教育を実施することが多く、参考になれば位の気楽な気持ちで参加させていただきましたが、終わってみれば自分がとてもケアされました。単なる技法としてとらえるのではなく、実施する際は、相手を全体的に捉える力も視点も伴っていないと、実施できないなとも思いました。ありがとうございました。  
(看護学校教員)

普段ケアをすることはあれど、“ケアをされる”という感覚はなかなか感じる事がありません。今日は久しぶりに“大事にされている”というを感じを感じる事ができてとても心地いい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。  
(養護教諭)

あたたかさ、心地良さ、幸せ、満たされる感覚でいっぱいでした。  
日常生活の中で今回体験させていただいたような時間をもっと増やしていきたいし広めていきたいと思いました。  
不意に流れる涙に全てが詰まっているような想いでした。  
(養護教諭)

これまで受けた研修の中で最高のものでした。  
いい意味で研修らしくなく、疲れるどころか疲れが取れました。  
会場参加者が不思議な一体感や満足感に満たされていたような印象でした。  
(臨床心理士)