

一般社団法人タッピングタッチ協会

(2019年7月号掲載)

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。



タッピングタッチの開発者 中川一郎さん

中川一郎さん(代表)・祥子さん(事務局長)夫婦は「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(※注)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。大きな転機となったのは2011年3月の東日本大震災です。

被災地にかけつけた中川一郎さんは、被災者の方を言葉だけでケアすることはとても難しいものだと感じました。もっともそんな状況でも、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」を使って、被災者の方々に無理なく寄り添うことができました。

こうしたタッピングタッチの効果に大きな反響があり、活動の社会的意義を強く感じた二人は、同年、タッピングタッチ協会(以下、協会)を設立しました。

協会の役目の一つは、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人を「認定イン

ストラクター」に限定しています。人に触れるケアについて丁寧に教えることができ、日常での実践方法を伝えられるスキルが求められるからです。また、タッピングタッチが営利を目的としない活動であるなど、開発者の想いを共有してもらう必要もあります。

ただし、認定インストラクターの個々の活動に対しては、彼らの自主性を尊重しています。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、対等な立場であることを大切にしています。

四日市市でも、地元のインストラクターとともに活動を広げています。

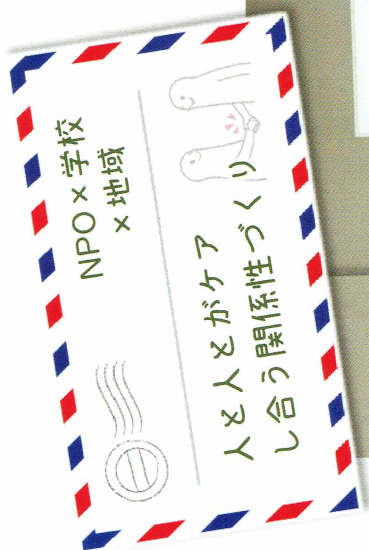
市内の複数のインストラクターが、スクールカウンセラー(SC)やスクールソーシャルワーカー(SSW)を務めていることから、協会では小・中学校や教育委員会での研修をよく引き受けています。また、子どもを持つお母さんインス

トラクターも多く、PTA対象の講座なども行われています。

「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た、人々との関係性を大切にするタッピングタッチ協会。中川祥子さんは今後の活動として、地域で子育て家族を支援する事業を企画しています。

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くのか分からず困っているのは、子どもたちも同じです。まずは『世の中は怖いところじゃないよ、人は優しい、暖かい、楽しい、嬉しい存在だよ』ということを体験してほしいですね。」



ウェブサイト <https://www.tappingtouch.org/>
フェイスブック <https://www.facebook.com/tappingtouch.japan/>



インストラクターの養成講座にて



熊本地震での被災者支援



ベアになってタッピングタッチ



▽活動エリア
四日市市を拠点に
全国各地

注) 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。