

# 生活におけるお互いのケアと、セルフケアを学ぶための講座

# タッピングタッチオンライン

## 基礎講座 B

2020  
9/5 **土**  
SAT

時間：9:30～12:30  
受講費：2000円(会員1800円)  
定員：20名(先着順です。お早めにお申し込みください)

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。とてもシンプルでありながら、ストレス、不安、うつ、不眠、痛みなどの心身症状を緩和し、関係性を改善する効果が確認されています。心理・カウンセリング、医療、教育、看護、福祉、介護、被災者ケアなど、幅広い現場で活用されています。

今回のオンライン基礎講座Bでは、タッピングタッチの基礎を学ぶだけでなく、新型コロナウイルスによる社会のストレスや不安などをふまえ、タッピングタッチによる3つのセルフケアの方法を体験学習し、ストレスケアのあり方を学びます。ぜひこの機会にご参加下さい。

**Zoomを使った参加型の、タッピングタッチオンライン基礎講座 B です。**

※Zoomは、カメラ、マイク装備のネットデバイス(PC、iPad、またはスマホ)で安定した接続が必要です。詳しい参加方法は追ってお知らせします。

この講座で学ぶこと

- 基本形の実習
- ディスカッション
- 日常におけるケア
- セルフケアについて
- セルフタッピング実習、他



この講座は、「基礎講座A」で学んだことを、より良く活用したり、日常生活にと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。

講師/中川 一郎

臨床心理学博士・タッピングタッチ協会 代表

大阪経済大学・人間科学部(教授)、タッピングタッチ協会(代表)、ホリスティック心理教育研究(所長)。タッピングタッチの開発者として、国内外において、心理、医療、看護、福祉、教育、被災者ケアなど、多岐にわたる場でホリスティック(統合的)ケアのアプローチに関する実践・研究・教育をおこなう。



自分のできる深い癒しの体験CDを聞きながら...

お申し込みはメール、FAX またはお電話にて以下の情報をお知らせ下さい

- ①名前(ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥ご希望の講座名  
後日事務局より、受講料振込み先をお知らせします(担当：林)

お申し込み  
お問合せは▶▶▶

The Association of Tapping Touch

【主催】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 ☎059-328-5350 Fax.059-328-5351  
info@tappingtouch.org www.tappingtouch.org 協会事務所：火・木 9時～17時