

# 「インターネットゲーム依存と タッピングタッチ」オンライン講座



日時	4月17日(土) 13:30~16:30(休憩を含む3時間)
参加方法	Zoomによる双方向コミュニケーション
参加費	3000円(会員2700円)
講師	中川一郎(臨床心理学者、タッピングタッチ開発者) 中川祥子(スクールソーシャルワーカー、タッピングタッチ協会事務局長)
定員	30名
内容	講義、ディスカッション、タッピングタッチのセルフケアや マインドフルネスの体験学習



オンラインゲームやSNSをやり過ぎるなどの、「インターネット依存」が疑われる人は、成人で約400万人、中高生で約90万人以上いると推定されています。そして、インターネット依存は、他のアルコール、ギャンブル、覚醒剤などへの依存と同じメカニズムで起こり、同じように人の生活や人生を破壊してしまいます。現代の麻薬「デジタル・ヘロイン」と呼ばれるほど恐ろしい影響を与えるものが、野放しになっているような社会に、私たちは住んでいるのです。



インターネット・ゲーム依存への対応として、  
タッピングタッチが役に立ちます。

- ①不快な感情を軽減し、生活への適応力を高める
- ②ケアし合うことで、支え合う関係性をとり戻す
- ③セロトニン神経の活性化による、依存症の予防や回復へのサポート

そして、ゆっくり、やさしく、ていねいに、お互いをケアする生活を始めましょう。モノや情報にまみれた生活をみなおして、自分にも周りにもやさしい生活をとりもどすことで、私たちは、さまざまな依存から回復して、豊かで健康な人生をとり戻していく為の糸口を見つけたいと思います。

お申し込み [ねこあしショップから](https://shop.tappingtouch.org/) ▶

<https://shop.tappingtouch.org/>



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

その他  
お問合せは▶▶▶