

タッピングタッチ



すべての人に
使ってもらいたい

5年 吉田

【目次】

- 1 研究の動機
- 2 タッピングタッチとは
- 3 タッピングタッチによる効果
- 4 インストラクターの人にインタビュー
- 5 中川一郎（一音）さんにインタビュー
- 6 事務長（中川祥子さん）にインタビュー
- 7 タッピングタッチセルフケア実践と結果
- 8 研究してわかったこと
- 9 タッピングタッチと未来
- 10 今後の課題
- 11 参考資料
- 12 謝辞

【研究の動機】

- ・ コロナでの全校休校中（2020年3月から5月）に母やインストラクターの方たちとタッピングタッチをした。
- ・ 私は、母に教えてもらい、このタッピングタッチをほかの人にも知ってもらいたいと思ったから。
- ・ 毎日続けてタッピングタッチをやったらどうなるか。
- ・ タッピングタッチをもっと学ぶ。

タッピングタッチとは



- ▶ ゆっくり、やさしく、ていねいに
- ▶ お互いをケアする・大切にする
- ▶ 左右交互にふれる・タッチする

【タッピングタッチとは】

- ・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全体の（ホリスティック）ケアです。
- ・とってもシンプルであるが、ケアをし合うことで、心身ともに健康であろうとする内なる力に働きかけます。そして本来の明るさや優しさを取りもどし、ケアし合う楽しさや大切さを気づかせてくれます。
- ・不安、緊張、痛み、ストレスなどをやわらげ、よりよいコミュニケーションと関係性のかいぜんにもつながります。

【タッピングタッチとは】

- ・簡単なので子どもや障がいがある人でもできるうえ、専門家の利用が可能なため、心理、看護、福祉、子育て、学校、被災者ケアなど、様々な分野での利用が広がっています。
- ・お互いをケアする『**基本型**』に加えて、自分をケアする『**セルフケア**』と疲れた人や横になった人（介護・病気の人）などにする『**ケアタッピング**』によって幅広い応用が可能です。
- ・多くの人たちが学び、お互いをケアすることで、個人、家族、コミュニティ（学校、地域、職場など）、地球全体（人や自然などすべて）が元気・健康になっていきます。

【タッピングタッチによる効果】

1 心への効果

2 体への効果

3 関係性への効果

〈心への効果〉

- 1 不安や緊張感が減り、リラックスする。
- 2 楽しい、こちよいなどの感情が増える。
- 3 さみしい、自責の念（後悔して自分自身を責める）などが減る。
- 4 こだわりがほぐれ、積極的またはプラス思考になる。
- 5 とても大切にされる。いたわってもらった感じがする。
- 6 幼いころなどを思い出し、おだやかな気分になる。

〈体への効果〉

- 1 体の緊張がとれ、リフレッシュする。
- 2 体の疲れや痛みが軽減する。
- 3 身体的ストレスが軽減する。
- 4 体が温かくなり、鈍っていた体が動き始める。
- 5 まひしていた身体感覚が正常になる。
- 6 副交感神経やセロトニン神経が活発になる傾向。

〈関係性への効果〉

- 1 場がなごやかにになり、交流が深まる。
- 2 親しみがわき、安心や信頼感を感じる。
- 3 話しやすくなる・話したくなる。
- 4 家族でのスキンシップや会話が増える。
- 5 学校や職場での関係性のかいぜん&チーム作りに。
- 6 自立した関係でお互いがサポートしあえる。

インストラクターの 人にインタビュー

- ① どうやってタッピングタッチを
知ったか
- ② どうしてインストラクターに
なろうと思ったか

【愛知県名古屋市インストラクター】

- ①友人がインストラクターでタッピングタッチの存在を教えてもらった。2011年東日本大震災の時、テレビニュースでタッピングタッチを見てやりたくなった。
- ②その後、A講座を受けてみて、カウンセラーの仕事でタッピングタッチを使っていた。

【東京都インストラクター】

- ①本屋で出会った。障がいをもつ子とその母の音楽療法をしていた。
- ②音楽療法とタッピングタッチが、フィットしていた。もっとタッピングタッチやケアを深めたくて、インストラクターになった。

【東京都インストラクター】

- ①基礎講座Aで、相互ケアをした。タッピングタッチをしていたら、ペアの人が眠り始めておどろいた。
- ②ことばには、限界がある。タッピングタッチは、言葉では伝えられないことがある。それが伝えられてすごい！！

【大阪府インストラクター】

- ①息子が職場で、タッピングタッチをやってきた。息子に、「お母さんでもできるよ！！」と言われて、A講座を受けた。あんまりぴんと来なかったが、A講座のインストラクターに、「一音さん（開発者）に会っておいでよ。」と言われた。
- ②一音さん（開発者）の講座を受けて、みんながインストラクターになると言ったから、インストラクター講座を受けた。そして、今活動をしている。

【愛知県インストラクター】

- ①看護師で、がん患者さんへのケア講座で、タッピングタッチを知った。自分もいやされた。
- ②ふれるケアは大事だ。それで、インストラクターになった。

【埼玉県インストラクター】

- ①高齢の両親の介護をしていた。笑っていない自分に気づき、ラフターヨガ（笑いヨガ）に行った。そこで、タッピングタッチを知った。
- ②整体などは強くて、心はゆるまない。タッピングタッチは温かく、何も考えずにタッピングをしていると、感情が外に出る。タッピングタッチは、お互いをケアする方法で、やっているときもやってもらう時もいい。

【大阪府インストラクター】

- ①2011年東日本大震災で、NHKのテレビ番組でタッピングタッチを知った。タッピングタッチの体験を受け、インストラクターと一緒に、被災地ボランティアでタッピングタッチをした。
- ②保健師・看護師でもあるので、ケアを深めたいと思った。

【福岡県インストラクター】

- ①産業カウンセラーとして会社の保健室の役割の仕事をしている。その研修で、タッピングタッチを知った。A講座を受け、みんなは「よかった」といったが、「自分はあまりピンとこなかった。」と感想を言うと、インストラクターに「一音さん（開発者）に会っておいでよ。」と言われた。
- ②一音さん（開発者）の講座を受けて、みんながインストラクターになると言ったから、インストラクター講座を受けた。それでも、良さがわからなかった。タッピングタッチの先輩と色々な活動をしてきて、ようやくタッピングタッチのよさがわかってきた。今回のインタビュアー・研究者（私）は、『腕だけ散歩』の私の師匠だ。

【兵庫県インストラクター】

- ①笑いヨガでタッピングタッチを知った。
- ②A講座を受た後、2, 3年機会がなかったが、その後B,C講座を受け、インストラクター講座も受けた。今、笑いヨガの講座をしているが、「今日はタッピングタッチやらないんですか?」「お母さんにされているよう」「温泉に入っているよう」などなどご感想、リクエストもらうのでタッピングタッチを取り入れている。

【鳥取県】

- ①看護師から保健師になった。赤ちゃんからお年寄りまで地域の人々の健康の仕事を長い間している。本を読んで講座を受けた。インストラクターではないので、一音さん（開発者）や地元のインストラクターに鳥取の人々に講座をしてもらう予定で楽しみだ。

【千葉県インストラクター】

- ①心理学の勉強で、EFTタッピングを学んだ時、講師の先生がタッピングタッチをしてくれた。EFTタッピングは激しくたたき、言葉で感情などを表現できないと使えない。とっても優しいタッピングタッチが忘れられず、講座を受けた。
- ②やってあげてもやってもらっても心が落ち着くタッピングタッチをもっと知りたくなった。子供たちやお母さんたちにもっと伝えたいと思った。

いちおん

一音さん（開発者）インタビュー

中川一郎（一音）さん・・・大学教授、りんしょう心理学者

- ①なぜタッピングタッチを作ろうと思ったか
- ②タッピングタッチを
 どういう人に使ってもらいたいか
- ③タッピングタッチは
 なぜ3つの方法になっているか

①なぜタッピングタッチを 作ろうと思ったか

アメリカで、心理学を勉強し様々な施設でのりんしょう経験を積んだ。
「医者、カウンセラーだけでは病気は治せない。」身近な人達、自分たちで自分
たちを元気にしないと。「専門家じゃなくてもできる」ケアする方法が必要だと思
った。

また、コンピューター2000年問題が出てきて、解決しなかったら世界は大変
なことになるかもしれない。「どこでもできる」「誰でもできる」「人が人をサ
ポートする」方法が必要だと思った。

▶2000年問題で心配された、ジェット機のついでに原子力発電の爆発はな
かったが、2011年東日本大震災の避難所で、活用されニュースやNHKの番組で
とりあげられた。そして、原子力発電の放射能漏れ。様々に苦しむ福島の人々
にも継続的にタッピングタッチが活用されている。その後の熊本地震、それ以前
の新潟中越地震でも活用された。地震や被災地だけでなくあらゆる場面で、看護
、介護、学校、心理、子育て支援、会社、家庭など専門的利用・日常的場面
などで活用されている。

②タッピングタッチをどういう人に 使ってもらいたい

すべての人。
ケアするすべての人々に使ってもらいたい。
ケアをしてほしいすべての人々に届けたい。

ケアする人々とは。
ケアを仕事にする専門家と身近な人、
家族や友達に優しくしたい、
元気になってほしいすべての人々である。

タッピングタッチは、子供でも出来るように作った。

③タッピングタッチはなぜ3つの方法があるのか

人々の声（様々な専門ぶんやの人たち、使ってくれた多くの人たち）を大切にしてお取り上げてかたちになっていった。人々が使いながら育った。そして、だんだん3つの形になった。

- ▶お互いをケアする『**基本型**（相互ケア）』
- ▶自分が自分をケアする・自分を大切にする『**セルフケア**』
- ▶疲れた人・横になった人（介護・病気の人）などにする『**ケアタッピング**』

セルフケアは3つある

『**セルフタッピング**』・『**腕だけ散歩**』・『**ねこの足ふみバージョン**』

コロナ禍で人と集まれなくなり、在宅勤務など増えたことでセルフケアをもとめる人が増えた。

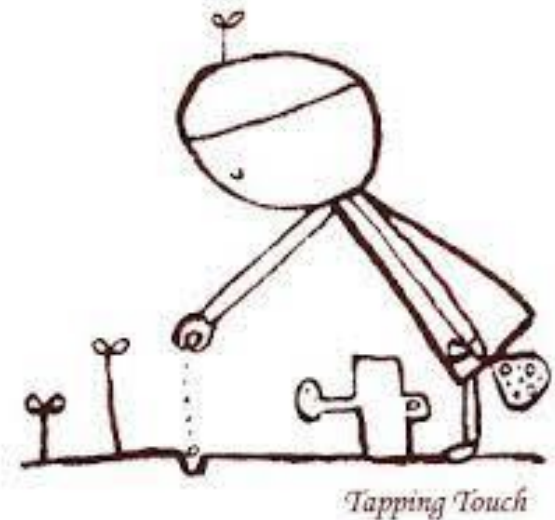
セルフタッピングの『ねこの足ふみバージョン』や腕だけ散歩の進化系『5ステップ腕だけ散歩』が出来た。

タッピングタッチ事務長 インタビュー

- ①事務長の仕事はどんなの？
- ②事務長以外の仕事は？

①事務長の仕事はどんなの

タッピングタッチがより多くの人に良い状態で伝わるように務めている。
全国のタッピングタッチの種まき情報や参加者の声を発信することを大事にしている。
タッピングタッチのことを知ってもらう本やグッズを販売している。毎週の講座や
1年に1度の全国大会の準備などを行っている。それらを手伝ってくれるスタッフと
コミュニケーションをとっている。



②事務長以外の仕事は

社会福祉士、ソーシャルワーカー。教育委員会のいらいで小学校と中学校に行っている。まず先生の話聞きクラスを見に行ったり、放課後に個別に生徒と話したりする。

不登校の子は家庭ほうもんをする。

相談の時にタッピングタッチをしている。タッピングタッチには関係性の効果がある。話しやすくなる。

不登校にはいろんな理由がある。ゲーム依存で朝起きられなくなったり、学校に行けなくなる子もいる。ゲームなどの強い刺激ではなく、タッピングタッチでゆっくり、やさしく、ていねいにケアしている。

タッピングタッチセルフケア 実践と結果

- 1 小学生女子（私）
- 2 女性（私の母）

〈私の予想〉

- ・体が温かくなる。
- ・痛みが取れる。
- ・よく眠れる。
- ・気分がよくなる。
- ・楽しくなる。

〈使った道具〉

アセスメントシート（人型塗り絵 & 感想） ・
色鉛筆・音楽・自分自身の手

〈方法〉

- ・ タッピングタッチオンライン講座
でタッピングタッチセルフケアを学ぶ。
- ・ 一人でまたは母とタッピングタッチを
実践する。

〈期間〉 2週間 ～ 3週間

1 小学生女子（私）

7月10日～7月30日
3週間継続

タッピングタッチをやった前と後の
色塗り・

毎日の感想・6枚

2 女性（私の母）

7月10日～7月25日
2週間と1日継続

タッピングタッチをやった前と後の
色塗り・

毎日の感想・4枚

セルフケア実践の感想

1 小学生女子

今回の自由研究のセルフタッピングや、自由研究をやる以前（5歳の時やコロナでの全校休校中）に基本型（相互ケア）をやってみて、私は必ず、タッピングタッチをやると眠くなることがわかる。

痛いところがあってもタッピングタッチをやると、楽になったり、痛みが取れたりする。それで、よく眠れる。

セルフケアの一つ『5ステップ腕だけ散歩』をすると、心から楽しくなり、全身が温かくなる。

2 女性

今まで家族や子育て中のお母さんたちと基本型の相互ケアを行うことが多かった。タッピングタッチをするとリラックスしたり、元気が出たり、初対面の人とも話しやすくなる。

今まで、セルフケアをやる機会はありませんでしたが、今回毎日やる機会を持ててよかった。

『5ステップ腕だけ散歩』はパソコン仕事で固まった首や肩がほぐれたり、猛暑やコロナ禍で外出できないとき家の中で体を動かすことができ、リフレッシュになった。

仕事の合間に気づいたら5ステップの動きをしていることがあった。

人型の塗り絵をすることで自分の体の状態に向き合うことができた。

セルフタッピングで自分に「ゆっくり、やさしく、ていねいに」ふれることで、自分の疲れている所に気づいた。『猫足バージョン』では、いつも氷のように冷たい足先まであたたかくなった。夜中に目が覚めることが多かったが、ゆっくり眠れることが多かった。

2週目からは、長年苦しんでいた首肩コリがなくなっていた。

これからも毎日ではなくても続けていきたい。

セルフケアだけど、親子やお友達と一緒にすると楽しく元気になる。

友達と一緒にタッピングタッチをやる約束をしている。

【研究してわかったこと】

- ・今回研究をして、研究の前よりもタッピングタッチはすごいことだと思った。
- ・タッピングタッチは、自分自身の気持ちをほぐし、相手のこともほぐしてくれることが前よりももっとわかった。
- ・痛みや疲れなどがとれ、タッピングタッチをやるとよく眠れることがわかった。
- ・いろんな分野で使われていることがわかった。
学校の相談や不登校の子にも使われていることを知った。
- ・その他、【タッピングタッチと未来】の項目にまとめた。

【今後の研究課題】

今回は、『セルフケア』を中心に自由研究を進めてきたから、今度は『相互ケア』『ケアタッピング』を中心にしてやりたい。

【タッピングタッチと未来】

環境問題がどんどん大きくなり、戦争や感染がきびしい時代になっている。

いつの時代もどんなときもやさしさ、人間性を大切にしたい。

「戦争と平和」戦争は、暴力。平和は、やさしさ、人間性、ケア、助けあい。

人が人をケア、助け合いをしてほしい。

タッピングタッチをすると本来の人間の美しさ = 思いやり、やさしい心を思い出す。

タッピングタッチで貢献していきたい。

と中川一郎さんが話してくれた。

私も中川一郎さんと同じで、タッピングタッチを使って、人が人をケアし合い、助け合っていけたらいいと思った。タッピングタッチをすると心も体も気持ちよくなり、やすらいで、やさしい気持ちになる。自分にすると自分を大切にしようとなる。相手にやってあげると相手も自分もやさしい気持ちになる。やってくれている人、やってあげている人のことも大事になる。

そんな気持ちの人が増えたら、意地悪をしようとしたり、傷つけたりしようとする人が少なくなると思う。

タッピングタッチをすると心配やなやみがあっても相談しやすくなる。

いつもみんながやさしくいられ、助け合えたら、世界中の子供も大人も安心して、自由に暮らせると思う。

私は、思いやりとやさしさを大切にしている。

子供でもできる方法で、貢献できることを知った。

学校の友達や先生にもタッピングタッチを知ってもらいたい。

そして、一緒にタッピングタッチをやりたい。

【参考資料】

- ・ 一般社団法人タッピングタッチ協会（資料）
- ・ https://www.tappingtouch.org/?page_id=99
（ホームページ）
- ・ タッピング・タッチ
著者 中川一郎 2004年
発行者 株式会社朱鷺書房

【謝辞】

中川一郎さん、中川祥子さん、タッピングタッチインストラクターの皆さん、インタビューをさせてくれてありがとうございました。

タッピングタッチを教えてくれて、セルフケアをこの研究のために一緒に実践してくれたお母さん、ありがとうございました。