



1 タッピングタッチ種まき通信

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

TEL/FAX 059-328-5351 e-mail: info@tappingtouch.org

HP: <http://www.tappingtouch.org>

2011年8月号

●東京でインストラクター講座が開催されました！



2011年6月26日、7月17、18日の3日間、東京は北区にある「NPO 法人でんでん子ども隊」の場所をお借りして、インストラクター講座が開催され 32 名が受講されました。

多くの方が4月に東京で基礎講座を受け、タッピングタッチが被災者支援だけでなく、この不安な社会で「これこそ役に立つもの」「ずっと探してきたもの」と感じられ、もっと勉強したいと思われた方たちばかり。男性の受講者が増えたのも嬉しかったです。暑くても、終始和やかに講座は進み、最後には皆さん満面の笑みでした！！

●15名の認定インストラクターが誕生！

今年は、9月、10月の京都でのインストラクター講座に加えて、要望が高まったため、急遽東京での開催を追加しました。皆さん予定をやりくりしての参加だったため、8月6、7日の認定テストまで予定を調整できたのは約半分。でも残りの方もインストラクター認定に向けてがんばられる予定です。待ってますよ～(ハ。^)

※ Welcome New! 認定インストラクター ※

柏崎咲江 (東京)	黒田裕美 (東京)
白井澄江 (東京)	亀田紀子 (千葉)
荒巻裕 (埼玉)	阿部依子 (埼玉)
花島睦美 (神奈川)	大村正樹 (東京)
神崎葉子 (埼玉)	中田康裕 (神奈川)
鈴木麻子 (東京)	園田清一 (埼玉)
本木弘子 (東京)	井上理沙 (東京)
中澤聖人 (神奈川)	

●中川いちろう からのメッセージ

(新しくなった小冊子からの抜粋)

東日本大震災でたくさんの人が亡くなられ、膨大な数の人々が支援を必要としています。大切な人も家も、全てをなくしてしまった人も多く、悲嘆や喪失の気持ちでいっば

いです。そんな中、タッピングタッチは、多岐にわたる利用が可能なのもあって、とても効果的な手法であることが分かってきました。

タッピングタッチは、やさしくふれあったり、お互いを大切にしたりする行為をとおして、落ちつきと支えあう関係を取り戻すことができます。気をつかったり、つらすぎて話せないことも多いようですが、ふれることで思いやりが伝わったり、気持ちが楽になります。余震が続いたり、たくさんの人と共同生活をしいられ、十分な睡眠がとれなかったりすることも多いようですが、不眠などのトラブルにも効果を発揮します。

私自身はこれまで2度東北を訪れ、現地のインストラクターさんと避難所や病院などを回り、タッピングタッチを紹介してきました。そのとき、NHKや他のローカルTV局の取材がはいったこともあって、一般の人たち、そして様々なケアの専門家達のあいだでも、タッピングタッチへの興味が高まっています。

最近の例でいえば、福祉保健局から「自殺予防」への取り組みに、タッピングタッチを教えて欲しいとの連絡が入りました。うつ病の人の94%に「睡眠障害」があるという報告をもとに、よい眠りを促進することで自殺を予防しようとの、自殺対策事業としての試みです。被災者の心のケアがますます大切になってくるため、うつや自殺予防をふくめ、心のケアの手法としてタッピングタッチを役立ててもらおうよう工夫したいと思っていましたから、とてもありがたいタイミングです。

別の例では、三重県の消防署での研修をおこないました。東日本へ派遣されていた消防隊員も含めての体験学習でしたが、ストレスが高く、トラウマを体験することの多い職場において、タッピングタッチがとても有効であることが確認できました。今後、消防や救命の隊員たちの相互ケアやチーム作り、そして防災訓練の一部として活かしていくことになりそうです。延々と続く救援活動で疲弊したり、トラウマによって苦しんでいる東日本の隊員さんたちにも、体験していただければと思っています。

数ヶ月がたち、避難所生活の長期化などで、被災者の心のケアがますます大切になってきます。そこで、被災者支援への心のケアとしての利用が広がるよう、様々なことを試みています。その一つは、タッピングタッチをより多くの人たちに、正しく伝えることのできるインストラクターの養成です。震災や社会の厳しい現状を受けて、たくさんの人がタッピングタッチの有効性に気づき、熱心に受講されています。

もうすでに認定されたインストラクターは全国にたくさんおられますが、それぞれの持ち場で活躍されています。被災者支援を意図した講座も各地で開かれています。宮城県や山形県などにも多くのインストラクターがおられることも心強いです。何もいらないうえ、こころのケアとして有効なタッピングタッチは、被災者支援に理想的です。(次ページへ)

もちろんタッピングタッチは、誰もが学び、身近なところで伝えたり、してあげたりすることが出来る手法です。それで、タッピングタッチを使ったボランティア活動も徐々に広がっています。以前からタッピングタッチを学んできた東京の自由学園の学生達は、タッピングタッチによるボランティア活動を通して、被災者支援や地域との交流を深めています。岩手の遠野のボランティア団体では、仮設住宅の方たちへのこころのケアとして、タッピングタッチを役立ててくださっています。

今回の災害は、日本全体のことであり、ある意味、日本のみんなが被災者だと考えた方が正しいのではないかと感じています。直接に被災していない子どもや大人たちも不安を感じたり、喪失感や絶望感で押しつぶされそうになったり、うつや心身症で苦しんでいる人達もおられます。

そんな中、タッピングタッチは多くの人が学び、お互いをケアすることを可能にしていきます。どんなにつらく厳しいときでも、自分はひとりではなく、大切に思い支えてくれる人がいてくれる、と感じられることで、生きる力、前へ進む力が湧いてくることと思います。



災害援助や平和活動

心理、教育、介護、看護などの専門分野での利用に加えて、タッピング・タッチは自然災害のサポートや平和活動にも貢献しています。過去、震災にあった新潟・柏崎、津波に襲われたタイ・ナムケン、紛争などでトラウマを受けたウガンダの元子供兵士たちの心のケア、コスタリカでの平和教育、HIVやエイズのケアなど、様々な分野と地域で紹介されてきました。タッピングタッチは、人が癒しあうことで、傷の連鎖を断ち、お互いへの優しさとの平和をとりもどすお手伝いをします。

● 3.11 震災・原発事故被災者支援活動

この5ヶ月の間に、各地のインストラクターによって、被災者支援を意図した基礎講座やアドバンス講座、また様々な専門講座などが数多く、熱心に開催されてきました。

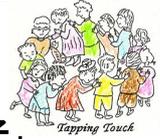
その活動が功を奏して、岩手、宮城、福島において、タッピングタッチの利用が少しずつ広がってきています。例えば、今月岩手県遠野に東京のインストラクター（中田利恵&康裕）がボランティア団体「遠野まごころネット」でボランティア対象基礎講座に遠征。また中川一郎と他のインストラクターも今月、福島県の臨床心理士と協働で、郡山市の児童クラブ館を回り、子どもたちと心の専門家にタッピングタッチを紹介する予定です。

● みなさんの支援に感謝します。

災害後、多くの方々が会員になってくださり、また寄付も寄せられ、多様な活動が支えられています。例えば、

- ① 3月に中川一郎が被災地（宮城）へ行き、現地のインストラクターとともに避難所を何ヶ所か回りました。タッピングタッチの紹介とともに、実際どんな風にタッピングタッチを役立たせることができるか確認していただくことができました。
- ② タッピングタッチのカラー刷りパンフレットを4月に5000部印刷し、被災者にタッピングタッチを紹介しやすくしました。インストラクターや会員によって、また社会福祉協議会などで活用されています。今月、3000部を追加印刷しています。
- ③ ホームページでの講座情報や活動状況が分かりやすくなるよう見直しています。被災者支援のページも準備中です！

● 小冊子が新しくなりました！



「タッピングタッチ ～基本と被災者ケアのための小冊子」

中川一郎著
タッピングタッチ・ブックレット No. 1
A5版 64ページ ¥500

待ちにまった被災者ケアの内容が追加されてページ数も増えました。タッチのバリエーションも説明されていて、なかなか充実した内容になっています。

被災者自身やケアにあたっている方々にも役立つように制作されています。内容としては、先に基本の説明があり、10章からは、「被災者支援におけるタッピングタッチ」、11章：「災害心理とタッピングタッチの有効性」、12章：「睡眠障害とタッピングタッチ」「快眠のためのタッピングタッチ」「タッピングタッチとリスニング（傾聴）による災害時のケアとコミュニティ作り」などが含まれています。

★ 被災者支援のために多くの部数が必要な場合など、割引します。ご相談ください。

● 以下の方から震災後寄付を頂きました。 ありがとうございます

大澤文子さま（京都府亀岡市） 3月
オーストラリアで受講された皆様 3月
近藤晴美さま（オーストラリア） 3月
松岡節子さま（北海道札幌市） 3月
志子田雪子さま（宮城県仙台市） 3月
小阪文子さま（神奈川県川崎市） 6月
東栄町国民健康保険東栄病院の皆様（愛知県北設楽郡） 7月



メンバーシップ

メンバーシップによって、国内外でのタッピングタッチ講座や研修による教育や普及活動がサポートされます。また、対人援助や災害支援活動（タッピングタッチによるこころのケア）やボランティアの育成に利用されます。タッピングタッチのメンバーになって、分野や国境をこえたステキな交流を楽しんでみませんか？

入会のご案内

<会員特典>

1. 講座や研修スケジュール、活動報告、災害援助などに關する記事を掲載した会報
2. メールマガジン「元気E通信」を配信（電子メールのみ）
3. 会員グッズ（会員証+お楽しみプレゼント）
4. タッピング・タッチ関連講座の参加費の割引
5. タッピング・タッチグッズ（書籍を除く）の10%割引
6. 「インストラクター」の登録が可能になります。
7. その他国内外でのツアー・イベントへの優待

<会費>

個人会員	3,000円	/年
学生会員	2,000円	/年
家族会員	5,000円	/年
団体会員	10,000円	/年
サポーター	10,000円	/年

<会費振込み方法>

郵便振替
加入者番号：00880-4-85944
口座名義：タッピング・タッチ協会



皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています！（Yoshiko）