



# タッピングタッチ種まき通信

## 『ピンチをチャンスに…

## コロナ禍におけるタッピングタッチの3つの飛躍』



みなさん、お元気ですか？ 新型コロナウイルスのワクチンに関する良いニュースも聞こえてきますが、欧米を中心としてまだまだ厳しい状況ですね。国内でも、Go To

Travel や Go To Eat で、ちょっと楽しい時間を持ったり、気分転換してほっとしたりしている間に、またしても感染がじわじわと広がっている感じがあります。

さて、そんな中のタッピングタッチですが、以前のような活動はまだまだですね。めげずに、少人数で感染予防を万全にしながら、講座などの種まきを続けてくださっているインストラクターさんもあられます。そして、TT インストラクターの集いやスタディグループに参加される方も多く活発ですが、実際の活動としてはまだまだ厳しいです。

コロナの心身の影響に加えて、経済や生活への影響は計り知れないものがあります。人生にはたいへんな時期が何度も訪れるのですが、まさかこのような大きく厳しい状況が訪れるとは思ってもいなかつた人がほとんどでしょう。

でも、「ピンチはチャンス」という言葉があるように、なにか大きな問題にぶち当たった時、大きな改善や飛躍がもたらされることもあります。タッピングタッチに関しては、そのことはとても当てはまる感じています。ここでは、コロナ禍におけるタッピングタッチの飛躍に関して、三つハイライトしてみたいと思います。

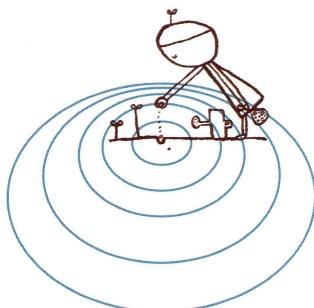
### 飛躍① より広く、より多くの人に届ける

その一つは、オンライン・コミュニケーションの利用によって、より広範囲に、より多くの人にタッピングタッチの種を届けることができるようになったことです。

前回の種まき通信(2020年8月)の、「コロナ禍において、タッピングタッチは役立つの？」でも書きましたが、タッピングタッチはとてもシンプルで学びやすい為、オ

ンラインでの伝達やコミュニケーションが容易です。その為、活動範囲や選択肢がとても広がりました。これまで会えなかった人達や、アウトリーチできなかつた人たちにまでケアを届けることが可能になりました。

タッピングタッチは、人から人へ、ゆっくり、やさしく、ていねいに届けることを大切にしてきました。今もその基本は変わりません。でも、オンラインにタッピングタッチを乗せて届けることができるようになって、距離などの壁がなくなりました。それは、これまでオーカルでしか聞けなかつた音楽が、ラジオで遠くの多くの人達にとどくようになったことと同じようなものでしょうか。ある意味、画期的なことだと思います。タッピングタッチが、オンラインツールを使って、より多くの人達に役立つことへの窓が開かれた感じです。



最近の例としては、先月に開催された「オンライン基礎講座 A」には、10組ほどの参加があり、北海道や九州からの参加者もあられました。頻度の少ない TT インストラクター養成講座だったりすると、遠方からの参加も珍しくないですが、ふつうの基礎講座ではまずないことです。もちろんオンラインでの講座には、直接に手直しやガイドができないことによる限界もあります。でも言葉での説明を工夫することで、タッピングタッチの基礎と「ゆっくり、やさしく、ていねいにお互いをケアすること」の楽しさを共有することができました。

### 飛躍② セルフケアとしての有用性と効果の再確認

そして2つ目、コロナ禍におけるタッピングタッチの飛躍としては、タッピングタッチのセルフケアをフル活用することで、その有効性がより良く見えてきたことです。コロナ禍への適応の一つとして、「タッピングタッチによるセルフケア」を活動の中心にしたことで、その有用性と効果を再

確認することになりました。



最近の試みとしては、先月「タッピングタッチ・セルフケア・プログラム」をおこないました。3回の講座に加えて、2週間のあいだ毎日20分ほどのセルフケアをする、というオンライン・プログラムです。

20人の方がとても誠実に、熱心に参加してください、とても充実したプログラム（講座）になりました。ご家族のことで途中から参加できなかつた一人を除いて、みなさん最後まで、そしてその後のフォローアップまで参加してくださいました。心理、福祉、医療などの専門領域でお仕事をされている方も多かったです。

ここで、参加者のみなさんの感想を少しひろってみたいと思います。「この2週間は、あなたにとってどのような体験でしたか？」への回答です。

- 1日に1回は、自分の身体をいたわろうという気持ちを持てた毎日でした。
- 仲間がいることで継続でき、その結果いろんな気づきを得られた貴重な体験だった。
- 2週間、日課のように取り組めしたこと、ルーチンの苦手な私にとってひとつの成功体験でした。
- 自分を大切にすることを意識づけられる時間だった。物のように扱わずと言う言葉がとても自分に入ってきて楽しみな時間となっていました。
- 自分一人でやろうとすると、忙しい日常の中後回しだできなくなってしまいがちですが、今回は皆さんといっしょでしたので続けることができました。
- タッピングタッチのセルフケアの方法を学ぶことで、自分へのいたわり、ふだんあそそかにしがちな自分の大切な身体を感じることができました。
- 自分と向き合い、自分の身体を感じ愛おしむ気持ちが芽生えました。



これらの感想からは、①2週間というスケジュールによって、日課のようになり、続けることが出来たこと、②他の人と一緒に参加することで励ましになったこと、そして、③自分自身をいたわり、大にけるという体験が新鮮だったこと、などが含まれています。

タッピングタッチの基本は、基本型です。お互いをケアする。このことを基礎としたホリスティック（統合的）ケアです。今も変わりはありません。でも、私にとって、セルフケアとタッピングタッチの有効性が確認できた大切な機会になりました。効果研究も兼ねていたので、リサーチ結果などはまたの機会にお知らせしたいと思います。



現代は、コロナのことを含めてストレス社会です。そして一人住まいだったり、してもらう人がいなかつたりする人が多いのも現実です。そんな中、自分自身を大切にする時間をとり、セルフケアできることは重要です。子ども達もつらい時に自分自身をケアし、大切にするスキルと感性を身に着けることがとても大切です。これまでお互いをケアする基本型に重点を置くことで、セルフケアの方法があそそかになりがちでしたが、大切にしていきたいと思います。

### 飛躍③ コロナ禍の日常におけるお互いのケア

最後に、ピンチが飛躍につながるということの3つ目は、もっと本質的なことに繋がるように思います。安心して誰でも身近にできるタッピングタッチは、人と一緒にいたり、触れたりすることを自粛する社会において、とても役立つものであるということです。

触れることやケアし合うことが中心のタッピングタッチは、この時代に役立たないのではと感じたときもありました。でも、その思いもしばらくすると払拭されました。コロナによって心の余裕がなくなり、関係性や相互支援が希薄になるなか、お互いをケアすることを基礎としたタッピングタッチの有用性が浮き彫りになってきたからです。

## タッピングタッチのセルフケアをしてみよう！



### 【セルフタッピング】

セルフトッピングの動画が見れるようになりました！  
ホームページを見て一音さんと一緒にやろう♪



### 【ねこの足ふみバージョン】

インストラクション（手順の説明）がついにできました！！  
写真入りで解説されていますのでとてもわかりやすく、  
すぐに取り組めるセルフケアの方法となっています。  
(会員は動画も見れますよ^ ^)

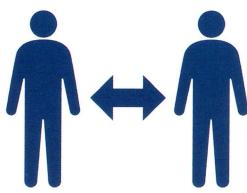


開発者の  
中川一郎さんの  
声とステキな音楽を  
聴きながら  
できますよ

↑  
QRコードはスマートで読み取ってね  
↓



セルフケアCDを  
聴きながらすると  
よりよい効果が  
あります(^^)



これまで、日本の人々の関係性の希薄さは気になっていましたが、このコロナ騒動でより深刻になっているように思います。コロナで私たちはソーシャルディスタンスをしいられ、マスクで顔を覆わなければならなくなりました。

コロナの感染防止にはとても大切ですが、同時に人とのつながりや関係を奪われているかのようです。孤独な人はより孤独に、そして病気や支援の必要な人に手が届きにくくなっています。

子ども達は、他人や大人の感情が分からなくなり、言うことを聞かなくなったりしているようです。私たち大人は人の表情をみながら育ち、社会生活をしてきましたから、マスクの人達が多くても、ある程度は想像して済むことができます。でも、まだ成長段階の子どもたちにとっては、感情的そして人間的な成長に大きな影響を与えててしまうでしょう。

良いワクチンが開発されて、今回のウイルス騒動は収束に向かうことが予想されます。でも私たちの地球環境はたいへん厳しく、人類にとってとても厳しいものであることは変わりありません。そんな時期において、人々があ互いを大切にし、サポートし合える関係を構築できるかがとても大切だと思います。

世界では、Black Lives Matterなどでもみられるように、あ互いを尊重し良い社会を作ろうとする熱い思いが共鳴し高まっています。コロナと遭遇



することで、タッピングタッチのケアの特性が活かされ、その活動がより活発になることで、より多くの人々に役立っていくことを心から願います。この冬も、支援を必要とする人たちに、優しく温かいタッチとケアが届きますように。

中川一郎(一音)

## いつでも気軽にできる家族でのケアを、はじめてみませんか？



毎日、家で仕事はきついなあ…

この閉塞感は  
いつまで続くの…

なんとかなると思いたいけど、  
本当にどうなっていくのかしら

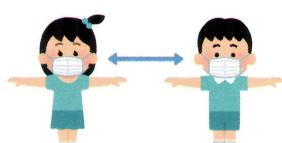


今、私たちに必要なことはお互に頑張りをねぎらい、力を取り戻すよう「ゆっくり、やさしく、ていねいに」ケアし合うことではないでしょうか？

言葉でのねぎらいは、「頑張っているね～」「無理していないかな～」「知らないうちに疲れはたまっているんだよ～」「ちょっと休んだらいいんだよ～」「よしよし、大丈夫、大丈夫」かもしれません。

大人にとってもですが、成長途中の子どもたちは、無意識に色々なことを我慢して毎日頑張っています。感染予防のマスクで表情が見えず、友達とは距離を取り、給食も前を向いて黙って食べている子どもたちのストレスは計り知れません。家族の温かなちょっとした関わりで、え？と驚くほど軽減されるように思います。

以下は、コロナ禍の前ですが、頑張っている子どもたちにタッピングタッチをした時の報告です。



### 「とっても頑張っている小学1年生」

小1の娘にタッピングタッチを行いました。初めは「トントン気持ちいい」と嬉しそうにしていたのですが、途中からシクシク泣き始めました。驚いて「どうしたん？」と聞くと、「嫌な涙とは違うけど、涙が出てきたん。何でかわからん。かーちゃん、ありがとうな」といしながら、しばらくの間泣いていました。そういうばい、最近寝入る際に「先に寝てて」という日が続いていたことを思い返しました。

それと5年前、1年生だった上の息子にタッピングタッチした時、初めは気持ちいいと言っていたのですが、「ばあちゃんに、おんぶしてもらってた時のことを思い出した」とシクシク泣き始めたのです。毎日元気にしていて見えるように見えても、子どもなりに何らかの辛さを感じ、我慢をしているということを私に教えてくれる場面でした。

# なんの道具もいりません。 あなたの手と温かいハートがあれば。

## 「突然のパニック症状がでた高校生」

性格は明るく、周りに気を遣ってにこにこしているが、神経を使い過ぎて疲れてしまう、感受性が強いタイプ。そんな娘が、突然通学電車の中で、汗が流れ出る、気分が悪い、お腹が痛くなるなどの症状を訴えました。朝すっきり起きられない、頭が常に痛い、だるいなどの症状があり、針治療や整体に行くのですが、治っている気がしないと通院をやめてしましました。

最初は興味を示さなかった彼女も、母と弟が楽しそうにタッピングタッチをしているのを見てその気になり、母と交代するようになりました。タッピングタッチをされると眠くなり、深いため息のあと寝てしまうようになり、またしばらくして起きると目がすっきりしている感じがあるとのこと。毎晩、塾から帰ると倒れ込むようにして「タッピングタッチやって」と言うようになりました。そして、娘の不調が減ってきてているのか、その訴えより塾での話し、友人の話などの楽しい話題が中心になりました。

その上、心臓疾患をもっている母に対して、医療関係の仕事に進んで母を治してあげたいという思いを持っているけれど、まだ先が見えず、今は迷惑をかけているという葛藤があったようですが、「今できることが見つかった」とタッピングタッチをしながら、笑って話すようになった娘は、少し楽になったように見えました。

そして、一緒にいられる時間と幸せを、お互いに感じているように思います。



自営業で忙しい母、聞き分けのいい娘さんが小学校にあがりましたが、5月頃からそれまで考えられないような嘔吐やお漏らしを頻繁にするようになりました。夏には突然倒れて入院となりました。医療的身体的にはなんの問題もないようで、初めての環境で、厳しい担任に緊張しあげていたり、家庭内で甘えたり、癒やされたりする機会が少なかったとお母さんは考えたようです。

様々な治療や民間療法を試す中、タッピングタッチと出会って、夜子どもが寝るまで20分くらいと朝起こす時に10分ほどタッピングタッチを楽しみながら実践。また咳が出たときや、普段の会話やスキンシップとして、どこがいいか聞きながらタッチして、お風呂でも一緒に入ればやっていました。

本当にいつでもどこでもという感じでした。結果、良質な睡眠とエネルギーの充電、そしてすがすがしい朝の目覚め、朝食もしっかり取って登校できる日が増えました。娘を心配して、娘の為に…というだけでなく、自分自身の不安や焦りをも落ち着かせていたかと思います。

HPより「子育てブログ」を読むことができます。

親子でタッピングタッチ  
を楽しもう♪



親子で楽しむタッピング  
タッチ体験会のご報告



赤ちゃん返りの  
娘にトントン

寝起きのケアの3分間  
～母から2歳の娘への  
タッピングタッチ



「ストレスに身体が反応してしまい不登校気味に」

## 全国のインストラクターさん、コロナ禍でどうしていますか？活動は？

### お庭でセルフタッピング

～インストラクター 竹下淳子 愛知県～

9月15日、以前からタッピングタッチの時間にお邪魔させていただいているグループホームで「お庭でセルフタッピング」と題し、屋外で、利用者さんやスタッフさんとゆったりした時間を過ごしました。

梅雨の晴れ間で心地よい風も吹き、鳥の鳴き声が聞こえ、自然と繋がり、セルフタッピングをして自分と繋がり、利用者さんはそれぞれ自分のペースですが、同じ空間で同じことをして、人と繋がる。そんな感じだったと管理者さんが言われていました。

屋外でタッピングタッチの時間を持ちたいと申し出があり、今の状況、屋外ということで、私のリードではなく、セルフCDを使い、一音さんの素敵なお声のリードに助けていただきました。24分と長いので、いろいろと心配しましたが、皆さん最後まで落ち着いて参加して下さいました。

私にとっても貴重な体験になりました。



お庭でみんな同じ方向を向いてセルフタッピングやりました！



### いつものメンバーで開催

～インストラクター 井上志保美 兵庫県～

9月24日、三田を知る会 ほっこり会、初めての和室でのタッピングタッチです。最初は畳用低い椅子で、部屋一杯に広がって座って行いました。

「セルフケアタッピング」、「基本型タッピングタッチ」、「タッピングタッチ Selfcare ネコの足ふみ 2020 ver1」の音声を鳴らしてしました。

最後に和室でのタッピングタッチなので、バスタオルや手ぬぐいを利用して、ケアタッピングをしました。いつものタッピングタッチとは違って、横になりながらケアタッピングしていただいたのが、心地よく体が軽くなった感じです。

初めて参加された方は、ひと皮むけたような感じです。また、本を読まれていて、マッサージみたいに力強いタッチなのかなあと思われておられましたが、こんなにソフトタッチで気持ちが良くなるのが不思議だと話されていました。膝が痛いから和室を敬遠していましたが、たまには和室を利用して、横になってケアタッピングをするのも良いかもしれません！！

### いま、継続するということ

～インストラクター 落合秀之 東京都～

私はいま、1) 基礎講座A(主催：東京カルチャーセンター様)と2) 公民館サークルをそれぞれ月1回、開催しています。

コロナによる厳しい社会状況でも「講座を開催するわけ」ですが、残念ながら「強い姿勢や信念」はなく(笑い)、「ひたむきさや熱心さ」にあふれず(笑い)、ただ「自分にできる範囲のことをたんたんとして」いる感じです。

背中を押してくれる方々がいます。上の2つの団体、「東京カルチャーさま」と「公民館サークルのメンバーさん」です。コロナの中でも当然のように「やりましょう」と言ってくださいます。私はそれに背中を押され、流れに乗って開催している、という感じです。

この状況での開催の条件としては①少人数(1~3人?)、②一般的な感染予防対策、③そしてなにより会場や参加者さんの協力、の3点かなと想います。そのうちいちばん大切なのは最後の③のような気がします。やはり「人」でしょうか。

これからもタッピングタッチを大切にしてくださる方々といっしょに末永くコツコツ活動していくならうれしいです。



### 今こそ種まきのとき

～インストラクター 中田利恵 神奈川県～

コロナ禍の影響で春からの講座は全て、キャンセルしてきましたが、お声かけいただき、10月にNPO法人ねがいのいえで、障がいを持つ方のケアにたずさわる職員さんの研修をしました。基礎講座Aを行ったのですが、全員がタッピングタッチの効果を実感していました。

～講座参加者の感想を紹介します～

●私はパニック障害があります。急に落ち着かなくなったり、安定剤が必要な毎日ですが、本日のタッピングタッチで、あの短い時間で、強い不安や憂鬱さがスッと消えました。呼吸も整い、こんな安心感がこのタッチで生まれることにびっくりしました。

●肩こりのひどい自分が、肩が痛くない経験をしたのは、久しぶりのことでした。これから自分はもちろん、家族や友人にも、やっていきたいと思いました。

●されている時はもちろん、している時も気持ちよかったです。いつも冷たい足先までボカボカになりました。

今は誰もが、ストレスフルに緊張と不安を抱えて日々を過ごしているのではないか？タッピングタッチをし合うことで、癒し合い、束の間でもホッとする時間を体験していただくことができたら、エンパワメントになると思います。緊張を毎日しいられている今だからこそ、タッピングタッチの種をまく必要があると強く感じています。

タッピングタッチは、本当に素晴らしいケアです。自分の大切さ、人と人の温かな関わりの貴重さを、体験をもって知ることができます。ゆっくり、やさしく、ていねいに、ふれあっていきたいものです。



## 『協会ではインストラクターの繋がりと 学びをバックアップしています!』

毎月のオンライン「インストラクターの集い」(5月から延べ100人以上の参加)では、交流とセルフケアを重ね、活動の参考と刺激となるような活動報告もしてもらっています。

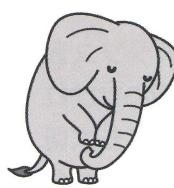
またオンライン「TTスタディグループ」(8月から延べ40人以上)では、教育、看護、福祉の分野での活動発表をしてもらい、コロナ禍や今後のタッピングタッチの展開について、様々な意見交換が活発にされています。

全国の仲間が繋がり TTコミュニティを感じられる場となっています。今後、会員さんや基礎講座受講者が気軽に参加できる機会が欲しいね!と話し合われていますので、とっても楽しみです!

## Special Thanks (寄付者御芳名)

●2020年1月1日～2020年11月30日

寄付累計:144,496円 寄付者総数:58人



清水幸織 村越登祐 渡辺貞文 鈴木民江  
寺西立美 藤井優子 鈴木文子 鮫島一枝  
伊藤三枝子 佐藤裕子 橋村雅子 中谷優子  
田中浩子 山川靖子 加藤直美 菊地明子  
小辻ゆき子 吉村武司 志田瑞代 長尾益夫  
亀田紀子 後藤佳子 竹下淳子 渡辺英明

片桐あつ美 右田貴子 宗崎知子 池田祐佳子 田川幸枝  
佐々木葉子 八木美智子 鈴木妙子 吉田京子 前田京司  
森香弥子 簾内久美子 富田寛 阿部一恵 阿部弘一  
佐浦敦 富所運恵 川村昌子 木原良子 山内良子  
佐野美喜 佃吉晃 和井内とも子 角田圭子  
宮崎裕子 稲垣マキ 伊藤美知代 早川英子  
岡松良子 大関美香子 山口奈美江 榊原仁 山崎裕子



## タッピングタッチのネットショップ TT タッピングタッチ HPより入れます。

2020年9月29日をもって、「TTお楽しみショップ」は「TTねこあしショップ」と統合しました。タッピングタッチのお楽しみグッズと教材が、共に「TTねこあしショップ」から購入できるようになりました♪  
ぜひ TTねこあしショップにお越しください。

好評エコバッグ  
プレゼント中!!



## ◀学校におけるタッピングタッチDVD(5000円)

このDVDは、心身を癒し、関係性を改善する働きのあるタッピングタッチを学校教育に役立て、児童、生徒、保護者、教職員のサポートとなることを願って、東京の自由学園や神奈川の聖マリア小学校など、多くの協力を得て2017年に制作されました。

学校での利用や普及をとおして、子どもや家族、そして災害への備えにも役立ててもらうのが目的です。現在(2020年5月)は、新型コロナウィルスの影響で、外出自粛や休校などが続き、家族での孤立、ストレス、不安、体調不良などが増えています。そんな中、学校でのお互いのケアに加えて、家族でのケアとして利用してもらうことで、関係性の改善や家庭内暴力、ゲーム依存症などの予防にもつながるでしょう。しばらくは、学校で身体接触を控える必要があれば、タッピングタッチのセルフケアが活躍するでしょう。そして家庭では、お互いのケアに基本型がとても良いと思います。

### ～お知らせ～

「オンラインで取り戻そう、人との繋がりと笑顔！」

コロナ禍で外出がめっきり減り、人に会ってお話しすることが激減していないでしょうか。

協会ではZoomを使ったオンラインの企画を開催しています。自分の家から、スマホやタブレットから講座や体験会に参加できます。やってみると意外に簡単！初めての方は事務局が「ゆっくり、やさしく、ていねいに」お手伝いしますので、ご連絡ください(^^)♪

☎059-328-5350(火曜・木曜) □info@tappingtouch.org



### ～編集後記～

2020年の夏は、いつもの年より緑が濃く感じました。

毎日の生活が窮屈なことになっていますが、季節の約束事に救われています。感染防止のために変えざるを得ないこともあります、季節はいつも通り。変化の大きい時期なので、「変わらないこと」に救われます。

例えば、今年は窓を開けたままクーラーを使う特別な夏でしたが、いつもと変わらず暑い夏でした。大きな台風が来ることなく福刈りを迎えることができ、ホッとしました。

11月には木々の葉の美しい色の変化を、大きく開け放した窓から楽しめました。

さて、どんな冬を迎えるでしょう。

「変わらないこと」といえば、私たちに必要なことは変わらないのかも。。。。

「ゆっくり、やさしく、ていねいに」関わることを大事にしながら、生活していきたいです。

中川 彩

