

# より良い眠りのためのタッピングタッチ・

3週間

2023年

# オンライン・セルフケア・プログラム

この度、より良い眠りを促進することを目的としたオンライン・セルフケア・プログラム（代表：中川一郎）を実施することになりました。なお、今回のプログラムはリサーチを兼ねており、2つのグループ（A or B）に分かれて実施します。セルフケアを学んで、自身の睡眠を改善してみませんか？

**実施日**（いずれも日曜日です）：

**A：9月10日、17日、24日、10月1日**

**B：9月17日、24日、10月1日、8日**

※AグループとBグループで実施内容は同じです。

※上記に加え、毎日15分程度のセルフケアにも取り組んでいただきます。

※各グループの最終日は、アセスメントと振り返り（約1時間）を行います。

講座終了後にオンラインで回答できるフォローアップのアセスメントへのご協力をお願いします。

**実施時間**：10時～12時 ※若干、延びることがあります。

**参加費**：2,000円 ※振込先や参加における注意点などに関しては、後日連絡いたします。

**参加条件**：

今回は次のような条件の方を優先させていただきます。

- ① 成人（18歳以上）
- ② 3週間続けて参加・体験できる方（途中で辞めることもできます）
- ③ パソコンまたはスマホで参加できる方（Zoomの使い方などはサポートします）

※プログラム中に病気の治療を始める予定のある方は、参加をご遠慮ください。

※既にタッピングタッチによるセルフケアを日常的にされている方は、参加をご遠慮ください。

参加者募集



**お問い合わせ・申し込み先**

大浦真一（東海学院大学）

E-mail: s-oura@tokaigakuin-u.net



←参加申し込みはこちらのQRコードからお願いします。

主催：タッピングタッチ研究会

協賛：タッピングタッチ協会