

転送・転載歓迎です



\*\*\*\*\*

元気E通信 No.264 2024年1月20日

発行：一般社団法人タッピングタッチ協会

・ホリスティック心理教育研究所

[www.tappingtouch.org](http://www.tappingtouch.org) [info@tappingtouch.org](mailto:info@tappingtouch.org)

\*\*\*\*\*

能登半島地震で被災された皆様、ご家族様、そして心を痛めている皆様に心よりお見舞い申し上げます。

日がたつごとに被災状況が明らかになってきています。みなさまの中にも、縁者、知人などもおられ、ご心配されている方もおられると思います。

また、すでに被災地域や関連した所で、救援や復旧・復興の支援にかかわる活動にご尽力されている方々もおられるでしょうか。激寒のなか、生活関連物資・資材が不足するとともに、大きな余震に予断が許せない状況だと思しますので、どうぞお体を大事にしてくださいと思います。

現在は、救助、ライフラインの確保・維持とともに、被災者の心身のケアのニーズが日々高まってきていることと思います。

余震や先行きの不安で睡眠がままならない状況において、心身が休まるひと時はとても大事です。タッピングタッチをしてもらったり、お互いにし合う、あるいは自分で自分にすることで、そんな穏やかな時間を持つことができます。

このメールを受け取られている方、タッピングタッチを知っておられる方から被災された方や、支援関連の方にタッピングタッチをご紹介いただけたら嬉しいです。

## 1. 災害支援としてタッピングタッチが紹介された動画

タッピングタッチは、東日本大震災や熊本地震の避難所などでも活用され、テレビの番組やニュースなどでも紹介されました。

以下は、2016年の熊本地震の時に放映された約8分の動画です。タッピングタッチ開発者の中川一郎さんとアナウンサーの「基本型とセルフタッピング」が観られます。

睡眠についてやふれあいについて、子どもたちの安心についても話があり、コンパクトですが、分かりやすく、明るいやりとりの映像です。



イラストと文章によるインストラクションはこちら

- 2人で行う基本型
- セルフタッピング

その他メディア紹介・動画の一覧 → [こちら](#)  
過去の災害支援活動レポート一覧 → [こちら](#)

## 2. タッピングタッチのパンフレットを支援者へ

タッピングタッチを被災者の方や支援者に届けるときに、パンフレットがあるととても便利です。また支援をする方々へのケアにもとても役立ちます。

また、被災者支援にタッピングタッチを活用することについて書かれた「タッピングタッチ 基本と被災者ケアのための小冊子」もあります。どちらも、ねこ足ショップで購入できますが、<https://nekotap.stores.jp/> 今回の地震被害者支援に使いたい方は、事務局長（中川祥子）までどうぞご相談ください。



## 3. 無料のオンライン体験ができます

被災地におられる方々だけではなく、ネット環境があればどこからでも参加ができる無料の体験会があります。

### ★体験会@兵庫（三田市）

最初の45分間はZoomにてオンラインでのセルフタッピングを行います。会場ではその後、基本型を予定しています。

日時：1月25日（木）13：30～14：30

場所：三田市ウッディタウン市民センター 創作室（南ウッディタウン駅下車徒歩6分）

対象：どなたでも 講師：角田圭子（認定インストラクター）

料金：無料

問合せ&申し込み：三田を知る会 堺まで

メール [sakais@jttk.zaq.ne.jp](mailto:sakais@jttk.zaq.ne.jp)

電話 080-2444-4156

お申込みいただいた方へ、詳細をご案内いたします。

### ★タッピングタッチで家族のじかん

ゆっくり、やさしく、ていねいに触れることで”あなたは大切な人だよ”と伝えることができます。家族でタッピングタッチをするだけで、穏やかなひとときが流れます。

「タッピングタッチで家族のじかん」では、お互いにケアし合う「基本形」や、自分をケアする「セルフケア（腕だけ散歩やセルフタッピング）」を一緒に楽しめます。子育てや家族の日常での触れ合いやケアについて話したり、紙芝居や絵本を読むこともあります。

この会は子育て世代が主な対象ですが、どんな世代の方でも、お一人でもご参加いただけます。

日時：1月28日（日）10：00～11：30

講師：中田利恵（認定インストラクター） & 近藤亜美（認定インストラクター）

参加費：無料

ささえあいのまち創造基金と四日市市民コロナ基金からの支援、

協会の「未来応援キャンペーン」の寄付を受けての開催

申込み：Peatixより <https://ttchildrearing202401.peatix.com>

-----  
+ この通信は、下記の方に配信させていただいています。

\* タッピングタッチ協会会員にご登録いただいた方

\* 講座などで協会情報を欲しいとしてアドレスを頂いた方

\* 中川一郎、中川祥子と名刺交換された方など

+ 配信解除・配信先変更は、HPのサイトから。

☆\*.....\*☆\*.....\*☆☆\*.....\*☆\*.....\*☆☆\*.....\*☆\*

一般社団法人タッピングタッチ協会・ホリスティック心理教育研究所

〒510-0031 三重県四日市市浜一色町14-16

TEL/FAX 059-328-5350, 328-5351

[www.tappingtouch.org](http://www.tappingtouch.org) [info@tappingtouch.org](mailto:info@tappingtouch.org)