

転送・転載歓迎です

TAPPING TOUCH

元気E通信 No.263 2023年12月28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 info@tappingtouch.org

師走ですね。お元気ですか？

あまりに忙しくて、学校の先生でも走り始める、が語源かと思ったら、その昔、12月は僧侶が各家庭を訪れて、読経や仏事を行う時期だったとのことから、普段落ち着いている僧侶たちが忙しく各家庭を回る月という説もあるとか。

その忙しい年末年始はともあれ、新年は僧侶のように(?)マインドフルに迎えたいですね。そして、新しい一年はセルフケアを心掛けて、マインドフルな生活にしたい！と思っている方には、ぴったりの音楽や企画がありますよ～ぜひ、お誘いあわせの上ご参加くださいませ。



皆様にとって、良い年末年始でありますように・・・

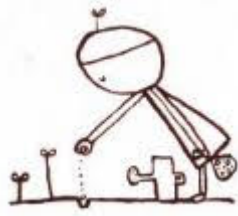
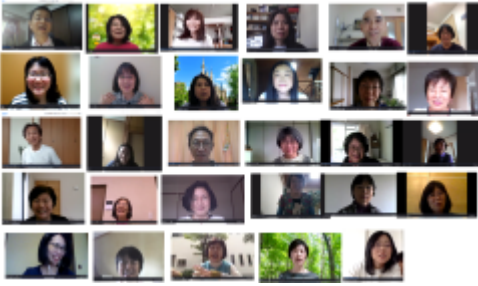
また世界が平和に向かうよう、タッピングタッチがお役に立ちますように。

事務局 中川祥子

目次

- 1) 新年は「タッピングタッチ種まきの集い」でスタート！
- 2) タッピングタッチのCDダウンロード販売
- 3) 「タッピングタッチ癒しの森」CDで、新年をマインドフルに
- 4) セルフケアを日常に取り入れるチャンス
- 5) 1月の講座情報

☐
☐ 1. 新年は「タッピングタッチ種まきの集い」でスタート！



新しい年のスタートとして、1月6日（土）の10時からです。
現地参加できる人は協会事務所にお越しください。そして遠方からは
オンライン参加できる「タッピングタッチ種まきの集い」を開催します。

一昨年は、たこ焼きを食べながらオンラインで繋がって楽しかったですね。
たこ焼き限らず、一緒に何か美味しいものを食べて、タッピングタッチを
一緒にして、「ゆっくり、やさしく、ていねいな」ひと時を過ごしませんか？

おひとりの方はセルフタッピングを、相手がいる方は互いにケアしあって、
新年のひと時を一緒に過ごしましょう。

会員さん対象で、無料です。どうぞご参加くださいませ。

★タッピングタッチ種まきの集い（対象限定）

日時：2024年1月6日（土）10：00～12：00

対象：会員

参加費：無料

申込み：Peatixより <https://tggathering202401.peatix.com>

その日の午後は、「TTコミュニティ未来会議」が開催されます。
ABCインストラクターを中心に、タッピングタッチ・コミュニティの
未来を考えて意見交換する企画です。

下記の図は2022年の全国大会で共有された、種まきのエッセンス図ですが、
これも参考にして新しい年の活動について意見交換できたらと思います。
認定インストラクターなら誰でも参加できます。無料です。



★TTコミュニティ未来会議（対象限定）

2024年1月6日（土）13：00～16：00

対象：認定インストラクター

参加費：無料

お申し込みは、上記集いと同じPeatixからできます。 <https://tggathering202401.peatix.com>

2. タッピングタッチのCDダウンロード販売



タッピングタッチの音楽をスマホやPCに曲ごとにダウンロードできるよう、「個別ダウンロード販売」を始めました！（＾＾）

講座会場や家だとCDプレーヤーやパソコンがあるけれど、ちょっと出先で友達に、家族にタッピングタッチをしてあげたりする時に、音楽があったらいいのにと考えたことはありませんか？

カウンセラーの方は個別相談の時に、グループワークの最初にさっとしたい、お見舞いにいったベッドサイドで、実家で高齢の親にしてあげたい、散歩途中や旅先でしたい、と思ったときスマホに音楽が入っていれば、とっても便利です。

いつでも、どこでも、だれとでも、ひとりでもタッピングタッチを楽しむために、タッピングタッチの音楽をダウンロードしておきませんか？

現在、「タッピングタッチ インストラクション ミュージック」CDと「タッピングタッチ セルフタッピング」CDの各曲を販売しています。

二つとも、最初のイントロダクションは無料でダウンロードできて、TT開発者の中川一郎さんの説明を、福井幹さんの音楽とともに聞けますよ。どんな風に聞けるのか、使えるのか、このイントロダクションで試してみることもできます。

ねこ足ショップ CDダウンロード販売はこちら

—>https://nekotap.stores.jp/?category_id=6555bbd6b8d72e002d03f8dc

3. 「タッピングタッチ癒しの森」CDで、新年をマインドフルに



新しい年はタッピングタッチでマインドフルにスタートしませんか？

昨年発売された「タッピングタッチ癒しの森」CDをかけると、一瞬でマインドフルな時空にワープ・・・年末の大掃除のあと、年始のおせちを食べたあと、ゆったりとこのCDを聞いていると、大変な時代であっても、社会で何が起ころっていても、確かな平和が訪れます。

福井幹さんの美しく、ゆったりとした音楽に導かれて、深淵な森へと進むと、タッピングタッチが大切にしている「ゆっくり、やさしく、ていねいな」世界が、聞く人の心身を満たしてくれることと思います。

自分へのねぎらいに、また新年のお年玉に、友達へのプレゼントにどうぞご活用ください。手に取って落ち着いて聞いてほしいので、ダウンロード販売はしていません。(^^)

お買い求めは、ねこ足ショップから
https://nekotap.stores.jp/?category_id=608faea4df62a96658a6ebe7

4. セルフケアを日常に取り入れるチャンス



毎回好評の、「タッピングタッチによるセルフケア&マインドフルネス2週間オンラインプログラム」が、1月21日（日）から始まります。

2023年も2回の開催でしたが、毎回とてもよかったとの感想が寄せられています。一日一度、静かに自分をケアする時間を持つことで、様々な気づきがあり、それに伴って自分の生活の質が変わってくる・・・あれ、っと気が付いたら人との関係が変わって来たり、自分のパフォーマンスが前と違う、などなど。

2022年に受講してくれた認定インストラクターである吉田朋佳さんの体験感想を以前も紹介しましたが、セルフケアやマインドフルネスに興味のある方にはお勧めです。「自分の内面にふれていく2週間」というタイトルで、マインドフルネスをしっかりと体験できたようです。

こちらから読みください——> <https://www.tappingtouch.org/?p=9382>

★タッピングタッチ セルフケア&マインドフルネス2週間オンラインプログラム

お申し込みはこちら->>Peatixより<https://tt2weekselftapping202401.peatix.com>

日時：1月21日（日）10：00～12：00

1月28日（日）10：00～12：00

2月4日（日）10：00～12：00

講師：中川一郎（臨床心理学博士、タッピングタッチ開発者、タッピングタッチ協会代表）

3回分の受講料：5000円（会員4500円、インストラクター4000円）

※2週間のプログラムです。参加者は、3回のオンライン講座

（約2時間；zoom利用）に出席し、タッピングタッチのセルフケアを

体験学習します。タッピングタッチが初めての方でも、2週間、

継続した実践によりセルフケアを日常的に役立てられる内容になっています。



4. 2024年1月の講座情報

詳細、最新の情報はイベントカレンダーをご確認ください。

https://www.tappingtouch.org/?page_id=59

★タッピングタッチ種まきの集い（対象限定）

日時：1月6日（土）10：00～12：00

対象：会員

ファシリテーター：中川一郎&祥子

定員：30名

参加費：無料

協会事務所への現地参加、あるいはオンライン参加ができます。

★TTコミュニティ未来会議

日時：1月6日（土）13：00～16：00

対象：認定インストラクター

参加費：無料

協会事務所への現地参加、あるいはオンライン参加ができます。

★オンライン・『Zoomでセルフケア』の会

日時：1月10日（水）20：00～21：00 ※接続開始は19：50から

内容：セルフタッピングと分かち合いの時間

対象：Zoomでの参加が可能な方ならどなたでも

参加費：無料

定員：20名（先着順）

★基礎講座B@神奈川（横浜市）

タッピングタッチによるセルフケアをお伝えします

日時：1月19日（金）10：00～12：30

場所：Umi のいえ

講師：中田利恵（認定インストラクター）

★基礎講座A@東京都（江戸川区）

日時：1月20日（土）10：00～12：00

場所：東京カルチャーセンター

講師：落合秀之（認定インストラクター）

★TTカフェ@埼玉

日時：1月20日（土）11：00～12：00

場所：埼玉県久喜市鷺宮東コミュニティセンターさくら 和室

対象：どなたでも

世話役：西井伊都子（認定インストラクター）

★体験会@埼玉県（狭山市）

日時：1月20日（土）13：15～14：30

内容：お一人15分ほどタッピングタッチを体験していただけます

場所：狭山市中央公民館 狭山市民交流センター 3階

担当者：「タッピングタッチの会さやま」の会員

★オンライン・『みんなでZoomでセルフTT』の会

日時：1月20日（土）21：30～22：00ぐらい※接続開始は21：20から

内容：セルフタッピングと少し分かち合いの時間がとれたらと考えています

定員：20名（先着順）

主催：TTフレンドシップ in OSAKA

★タッピングタッチによるセルフケア&マインドフルネス

・2週間オンラインプログラム

日時：1月21日、28日、2月4日（日）10：00～12：00

講師：中川一郎（臨床心理学博士、タッピングタッチ開発者、タッピングタッチ協会代表）

主催：タッピングタッチ協会

★体験会@兵庫（三田市）

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

講師：角田圭子（認定インストラクター）

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。

★オンライン・学校で使えるTTプログラムを考える会（対象限定）

日時：1月25日（木）20：00～21：30

対象：認定インストラクター（学校現場に関わっている方、関心のある方）

主催：タッピングタッチ協会

★体験会@東京（東久留米）

【しのめタッピングタッチを楽しむ会】

日時：1月27日（土）13：30～15：00

場所：自由学園クラブハウスしのめ茶寮 2階会議室

代表：中田利恵（認定インストラクター）

★タッピングタッチで家族のじかん

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）

定員：10家族

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。

参加費：無料

主催：タッピングタッチ協会

★基礎講座A@神奈川（鎌倉市）

日時：1月28日（日）11：30～13：30

場所：大船学習センター

講師：八木美智子（ABC認定インストラクター）

★とりあえずやってみよっ会（対象限定）

日時：1月28日（日）10：00～11：30

対象：認定インストラクター数名

サポーター：石田有紀、鈴木貴子、清水幸織（認定インストラクター）

+ この通信は、*タッピングタッチHPのメルマガ登録をされた方、

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に

配信させて頂いています。

+ 配信解除・配信先変更は、HPのサイトから
http://www.tappingtouch.org/?page_id=107

☆*.....*☆*.....*☆☆*.....*☆*.....*☆☆*.....*☆*

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 info@tappingtouch.org