



タッピングタッチ：だれでもできる、 日常と災害における心身のケアを学ぼう♪

参加無料

タッピングタッチとは、ゆったりとしたリズムで左右交互にトントンとやさしく丁寧にふれる、簡単で小さなお子さんから大人まで、だれでも安心してできることと体のケアです。

タッピングタッチは、不安、緊張、ストレス、不眠などを和らげることから、東日本大震災などでの被災者支援などにも活用されてきました。開発者の中川一郎教授の支援活動の様子は、NHKの「ためしてガッテン」やローカルテレビでも報道されました。

広島では、西日本豪雨にみまわれ多くの被災者を出しました。それからもう6年にもなりますが、最近では能登での大地震もあって、自己の災害時のことを思いだしたり、ところが不安定になったりする方もおられるでしょう。これまでの大災害の経験からは、震災からしばらく経ってから、または他での被災の様子を見聞きすると、その反動でつらい記憶や気持ちが戻ってきたり、ストレス反応を起したりする方が少なくないことが分かっています。

このたびは、被災者支援に豊富な経験を持たれる中川教授を講師に迎えて、本講座を開催することになりました。岡山県のインストラクターの方にもお手伝い頂きます。ぜひこの機会に、セルフケアとして、そして家族やお友達へのケアとして、タッピングタッチを体験し学んでみてください。気軽に、ご家族やお知り合いと一緒にご参加いただければ幸いです。

日時：令和6年3月23日（土） 13：30～15：30

場所：倉敷市真備健康福祉館まびいきいきプラザ 会議室

（倉敷市真備町川辺 2271 番地 井原鉄道「川辺宿」駅すぐ）

対象：西日本豪雨で被災された方、支援ボランティア、関心のある市民の方

講師：中川一郎 大阪経済大学・人間科学部教授



タッピングタッチ開発者、臨床心理学者、タッピングタッチ協会代表
著書：「心と体を癒すタッピングタッチ」「<ふれる>で拓くケア
タッピングタッチ」他、多数。

■主催：三田を知る会

■申し込み・問い合わせ先 〒669-1322 三田市すずかけ台 3-5-4-10-705 担当：堺

FAX 079-559-4300 携帯 080-2444-4156 MALL sakais@jttk.zaq.ne.jp

■参加ご希望の方は、電話・郵送またはFAX、メールにてお申し込みください。

■公益財団法人 JR 西日本あんしん社会財団 の助成を受けて事業を実施しています。