

転送・転載歓迎です



元気E通信 No.265 2024年2月22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

暖くなったり、冷えてきたりと落ち着かない天気が続いています。

みなさまお元気でしょうか？

事務局がある寺の境内には梅の古木に、ピンクの花が寒そうについています。



事務局は、1月より業務改善助成金を獲得のためと、2月末での決算処理に追われていましたが、ようやくちょっと一息。

みなさんも、この時期は年度替わりの忙しさと、

春を迎えるワクワク感とが入り混じり、ちょっと落ち着かないのでは？

そんな時こそ、セルフケア！？でマインドフルな自分を取り戻したいものです。

ちょうど3月10日から始まるセルフケアプログラムを活用してみませんか？

それ以外にも、今年はリアル講座をタッピングタッチ開発者の

中川一郎さんが、名古屋、広島、大阪、岡山、東京、福岡、福島で予定しています。

ぜひカレンダーをチェックしてくださいね。

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

- 1. より良い眠りのためのタッピングタッチ・オンライン・セルフケア・プログラム



(3月10日、17日、24日) 参加者募集中です！

この度、より良い眠りを促進することを目的とした、オンラインによる、セルフケア・プログラムを実施することになりました。セルフケアを学んで、継続的に自身をケアし睡眠や生活の質を改善してみませんか？



参加費は無料ですが、このプログラムはリサーチを兼ねています。何度かセルフチェックをしてもらうことで、タッピングタッチの効果をみさせていただきます。概要は以下の通りです。

実施日程：

3月10日、3月17日、3月24日（日曜日、午前10時～12時）

※3月10日実施分については、下記のいずれかを選んで参加していただけます。

3月9日（土）19時～21時

3月10日（日）10時～12時

3月10日（日）19時～21時

申し込み時にご選択ください。

※上記に加え、毎日15分程度のセルフケアにも取り組んでもらいます。

参加費：無料

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、事前にご相談ください。

申込先：参加希望の方は以下のフォームからお申込みください。

<https://forms.gle/CFT1LcU7FmjDciNv7>

プログラム代表：中川一郎

（タッピングタッチ協会代表・大阪経済大学人間科学部）

問い合わせ先：大浦真一（東海学院大学） s-oura@tokaigakuin-u.net

質問などは、メールにて気軽にご連絡ください。

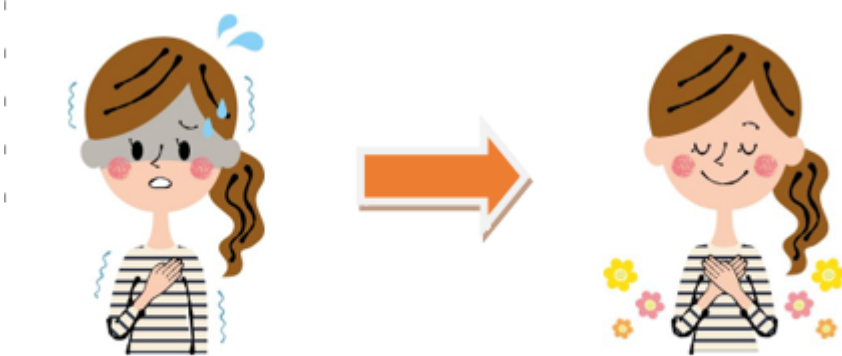
主催：タッピングタッチ研究会

協賛：一般社団法人タッピングタッチ協会

2. セルフケアのフルコースで、身も心もほっこりほかほかに

冬の寒さに参っていた「ほっこり会」のメンバー。

タッピングタッチを一緒にすることで、ほかほかになったそうです。



2023年は、コロナが5類になり働き方や生活スタイルが変わったり、異常な猛暑だったりジェットコースターのような1年でしたが、月1回の「ほっこり会」を継続することで、日々の忙しさを忘れて、自分の大事な時間を持てたそうです。

——>ブログはこちら <https://www.tappingtouch.org/?p=11363>

3. 2024年2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

★学校で使えるTTプログラムを考える会（対象限定）

日時：2月22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

★基礎講座C@名古屋 「人をケアする方法や支援のありかたを学ぶ講座」

日時：2月24日（土）9：30～12：00

場所：愛知県名古屋市 ウイルあいち 和室1

受講資格：基礎講座Aを修了していること

講師：中川一郎

受講料：3000円（会員2700円）

申込み&お支払い：Peatixより <https://ttbasicc20240224.peatix.com>

主催：タッピングタッチ協会

★インストラクター研修C 「基礎講座C開催のために」

日時：2月24日（土）9：30～17：00

場所：愛知県名古屋市 ウイルあいち （AM）和室1 （PM）会議室5

講師：中川一郎

対象：認定インストラクター

受講料：7000円

定員：15名

申込み&お支払い：Peatixより <https://ttbasicc202402.peatix.com>

主催：タッピングタッチ協会

★基礎講座A@静岡

日時：2月24日（土）10：00～12：00

場所：Studioふわり（静岡県熱海市泉240-304）

講師：白鳥志保（認定インストラクター）



★オンライン タッピングタッチで家族のじかん

日時：2月25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

主催：タッピングタッチ協会

★基礎講座B@神奈川（鎌倉市）

日時：2月25日（日）11：30～14：00

場所：きらら大船（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）

★体験会@兵庫（三田市）

日時：2月29日（木）13：30～14：30

場所：三田市ウッディタウン市民センター

講師：遠藤さつき（認定インストラクター）