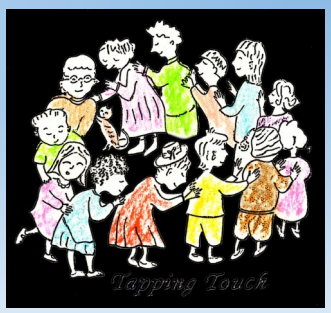
一般社団法人タッピングタッチ協会
〒510-0031三重県四日市市浜一色町14-16
TEL 059-328-5350　FAX 059-328-5351
info@tappingtouch.org　HP: www.tappingtouch.org

発行日　2017年4月



タッピングタッチ種まき通信

みなさんお元気ですか？

私は、講演や研修のとき「笑顔がいいですね」とか、「いつも微笑んでいるような感じでステキですね」とかの感想をもらうことがあります。まんざら悪い気持ちはしないのですが、同時に、最近は「ぼくたちは、とても厳しい時代に生きていると思います。ぼくたちは、そのことをしっかりと認識する必要があると思います。」といった厳しいことを言うことが増えました。

先日も、「ぼくは危機感を感じています。どれだけのことができるか分からないけれど、国内に限らず、世界的にタッピングタッチをシェアして、より多くの人がケアし合うことをとり戻し、奪い合ったり、いがみ合ったりすることを減らし、よりよい人間として生きていけるように、手伝っていきたいと思います。」というようなことを話しました。

私の講義や研修を受けたことがある人だと、以前からそのようなことを言ってきていることを知っていると思います。でも、私のなかでは、これらのことがもっと明確に、切実になってきているのです。私たち、人類（ホモサピエンスという動物）は、お金とハイテクを中心に暴走していて、そのことに気づき、生き方を変えていかないと、近い未来に滅亡が訪れてしまう、と感じています。

そんな中、ある講座でそのようなコメントをしたのですが、講座の後の感想用紙に「そんなに深刻にならずに、楽観的にいっては・・・」というニュアンスのコメントが書かれてありました。短い文章だったので、その方の真意は分かりません。悪気はなかったでしょう。私の中の苦悩を感じて、いたわる思いだったのかもしれません。

ツキノワグマ

でも、人類の生活や生産活動によって、たくさんの動植物が絶滅に追いやられています。環境汚染による気候の変動はとても激しく、自然災害が多くなり、巨大化しています。無残なテロのニュースは今や日常茶飯事になり、国どうしの争いも含め、戦争の火種はいたるところにあります。

ヤンバルクイナ

国内では、戦争を放棄し武器を持たない・使わないとした憲法がありながらも集団的自衛権の行使が認められ、国民全てが監視対象になる「共謀罪」の成立までもが急がれています。沖縄では、県民と知事の平和への願いを無視した形で、辺野古での巨大軍事基地の建設が強引に進められています。

また、福島第一原発事故は収束にほど遠く、放射能汚染が残ったまま、避難指示が解除されていっています。帰りたくとも帰れない数万人もの人たちは、住宅などの援助が一方的に打ち切られ、路頭に迷っています。小児甲状腺がんも多発しています。癌および疑いのある子どもたちは200人近くになり、その多くがもうすでに甲状腺摘出手術を受けています。

原発の事故現場では、毎日7000人近くの作業員が、高い放射能を浴び、がんや免疫性の病気などの不安を抱えながら、作業にあたってくださっていますが、全く先の見えない状況です。

勢い余って思いつくことを書いてみましたが、医療、心理、福祉、介護、教育、家族、子育て・・・それぞれの現場において、厳しさのリストは長いです。外からは分かりにくいこともありますが、当事者とそこに働く人たちにとって、それは現実です。

「そんなに深刻にならずに、楽観的にいっては・・・」という声かけに対して、私の中には複雑な気持ちが湧きあがります。一方では、こんなにたいへんな状況がありながらも、そのように言えるのは、現実をまったく知らないナイーブさから来るのではないか、といった怒りのようなもの。そしてもう一方では、タッピングタッチはお互いをケアすることで、楽しみや喜びをとり戻していくもの。それに携わるものとして、そのような気持ちを失わず、つねに明るく楽観的にいることがやはり大切なのだろう、と肯定する気持ちです。

もちろんコメントを書いてくださった方を非難したり否定したりしようというのではありません。大切にしたいと思います。私はふだん、人の善なる本質にふれて、勇気づけられています。ニュースでは問題や悪い点がピックアップされますが、世界中では、毎日毎日、思いやりや愛のある行為が星の数ほどおこなわれていることも知っています。物事のよい所を観ることやポジティブ思考の大切さも学んできました。

それで・・・　まとまりのない話になりました。ニュースレターの文章にはそぐわないのでは、と思ったりします。なにか良い着地点がないものかとも思います。でも、それほど綺麗には終れないようです。私にも、みなさんにも色々な思いがあることでしょう。

愛の反対は憎しみではなくて無関心です、とも言われています。私たちは社会に対して無関心では

いけないと思います。本当のことを知り、それを素直に受けとめた時、大切なことが見えてくると感じています。無関心でいたり、見ないでいることもできますが、大切なことに心を開いて受けとめていくとき、自分の人生の立ち位置が見えてくるように思うのです。

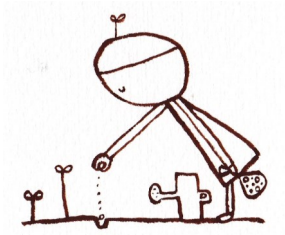
タッピングタッチは、草の根のようにじわじわと広がり、育っていることを日々実感しています。厳しい環境や気候にもめげずに、黙々と育ち繁殖している草木のような感じです。私もその有り方に学べればと思います。社会の波風にまどわされず、いっけん醜くどうしようもないような状況でも、ゆっくり、やさしく、ていねいに、一つひとつ大切にしていきたいと思います。そうすることで、矛盾や葛藤などを抱えながらも、希望と喜びをもって歩んでいけるように思うのです。

そして今、タッピングタッチの仲間がたくさんでき、一緒に畑を耕し、ケアの種を蒔くことができることに、無上の喜びを感じています。ありがとうございます。

春がまた来てくれました。ぜひまた一緒に種まきを楽しみましょう。

2017年4月4日

中川一郎（一音）



Tapping Touch

2017年全国大会へのお誘い in 三重

テーマ: 『ゆっくり、やさしく、ていねいに
～こころ豊かで健康な生活のために』

鈴鹿国定公園の中の今年の会場

情報が氾濫し、膨大なエネルギーが消費される時代は、全てが猛烈なスピードで進んでいくようです。全てが多すぎて、早すぎて、何もかもがすぐに忘れさられていきます。

そして資本主義の社会では、何もかもが時間とお金に換算され、効率や結果がでないことには価値がおかれません。「夕涼み」や「ひなたぼっこ」といったことは、昭和の時代にとり残されてしまったかのようです。

そんな世界に住む私たちは、知らないうちに有効で役立つと思うことを優先させ、慌ただしい生活を営んでいないでしょうか？ 忙しいからと、困った人に手を差し伸べることもなく、脇を通り過ぎていくような生き方をしていないでしょうか？ 私たちは、もっともっとと先へ急ぎながら、何を得て、何を失っているのでしょうか？

2016年全国大会、グループディスカッションで盛り上がりました

タッピングタッチでは、「ゆっくり、やさしく、ていねいに」ということを大切にします。「ゆっくり、やさしく、ていねいに息をする」、「ゆっくり、やさしく、ていねいに、自分と一緒にいる」、「ゆっくり、やさしく、ていねいに、ケアし合う」といったことを、私たちの生活にとり戻すとどんな風になるでしょうか？

今年の大会では、これらの疑問に関して、体験、交流、講義、パネル、発表などをとおして、それぞれの「答え」を見つけていく機会にしたいと思います。自然の中にある保養施設での2日間です。ゆっくり、やさしく、ていねいに・・・こころ豊かで健康な生活を始めましょう♪

全国大会2017年申込み受付開始！

８月５日（土）
１０：００
～１６：３０
対象：一般・会員・認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

８月６日（日）
９：００～１６：３０
対象：認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

会場：三重県菰野町
希望荘（三重県勤労者健康促進センター）

今年の全国大会は三重県の湯の山温泉近くで開催です！

１日目の午前中は一般公開で「ゆっくり、やさしく、ていねいなケアのある生活」として中川一郎さんがケアの体験も含めて講演します。午前中は地元貢献として、どなたでも無料で参加していただけます。午後からは、会員・インストラクターさん対象です。

申込み締切りは7月末ですが、5月11日までなら早割りがありますよ～♪

詳細はＨＰをご覧いただくか、協会にお問い合わせください。

2017年度養成講座スタートしました

4月1日、2日の週末、代々木公園にある会場は、桜が咲き始めて素敵でした。青少年向けの施設ですから、若いエネルギーに満ちた20代30代の若者がいたるところに見られます。彼らの力がよき方向で発揮されるよう、私たちはタッピングタッチを使って「青少年育成」にも貢献していけるな、と思いを新たにしました。

受講者の多くの方が「タッピングタッチはホリスティックケアである」ことを学び、ただの技法ではなく、理論的背景もある、深い意味があるのだという印象を持ったようです。

以下は受講者の感想です。「人間が本来持っているやさしさ、温かさが顕在化し、愛と慈しみに満ちた世界になる為のひとつの方法がタッピングタッチの存在意義であり、意味であろうと胸にきざまれました。」「人との関わりの中でタッピングタッチを通して『よいあんばい』の大切さが良く分かりました。」「相手を大切にしたいという感情や、自己効力感が自然に感じられたことにびっくりしました。」来月の③④の講座が楽しみです。

タッピングタッチ・学校プロジェクトについて

『タッピングタッチ：学校における心のケア・セルフケア・災害時のサポート・プロジェクト』と、正式名は長いので、「タッピングタッチ・学校プロジェクト」と短縮しています。

このプロジェクトは、タッピングタッチを学校教育に役立て、児童、生徒、保護者、教職員のサポートとなることを願って、東京の自由学園や神奈川の聖マリア小学校など、多くの協力を得て立ち上がったものです。心身を癒し、関係性を改善する働きのあるタッピングタッチを利用して、より良い教育や学校づくり、そして災害への備えにも役立ててもらおうと考えました。

3月末、ようやく全ての収録が終わり、配布用のＤＶＤとブックレットが完成しました。このＤＶＤとブックレットをどのように配布し役立てていくかなど、まだまだプロジェクトは始まったばかりです。

学習ＤＶＤには、5つのチャプターがあり、初めての先生方でも学校へ導入できるように工夫されています。幾つかのチャプターは、ＤＶＤの内容を視聴しながら体験学習できるように構成されています。

対象年齢は、幼稚園から大学生までを含みます。そして、担任や養護の先生に加えて、スクールカウンセラー、心の相談員、スクールソーシャルワーカー等、それぞれの専門においての利用が可能です。

これからの流れとしては、認定インストラクターや興味のある方たちのサポートを得ながらプロジェクトを進め、出来る限り多くの学校へＤＶＤを配布し、タッピングタッチを役立てて頂こうと思っています。特に、関東の直下型地震や東南海地震などの影響を受けるとされている地域の学校を優先していきます。学校を通して、子育て中の家族にもタッピングタッチが広がることを願っています。

詳しいことが決まり次第、またご連絡します。ご期待ください！

２０１７年インストラクター養成講座

今年の養成講座は、東京・福岡・四日市の3か所で開催します。

東京会場はスタートし、満員御礼です！

（福岡会場）

講座①9月９日（土）
講座②９月10日（日）
講座③10月７日（土）
講座④10月８日（日）
認定ﾃｽﾄ11月25日（土）

会場：福岡クローバープラザ（予定）

申込み受付中です！

（三重会場）

講座①11月11日（土）
講座②11月12日（日）
講座③12月9日（土）
講座④12月10日（日）
認定ﾃｽﾄ
2018年1月27日（土）

会場：四日市市民交流会館（予定）

申込み受付中です！

申込み資格：アドバンス講座、または基礎講座Ｂ＆Ｃを修了していること

申込み必要書類：①申込み用紙　②履歴書　③受講動機（Ａ４ー枚程度）

詳細はホームページ参照、または事務局までお気軽にお問合せください。

Tapping Touch

タッピングタッチ基礎講座について

『タッピングタッチ基礎講座』には、ＡとＢとＣの3つがあります（下記参照）。これらの講座を通して、タッピングタッチの基本を身につけ、生活や仕事に利用することができます。自分や相手をケアする方法を学びながら、「ゆっくり、やさしく、ていねいな、ケアのある生活」を始めてみてください。認定インストラクターさんが、研修などを通してますますスキルアップしています。基礎講座Ｂなども開催が増えていますので、最寄りの講座を見つけてご参加くださいね！

『基礎講座Ａ』は、これまで「基礎講座」と呼ばれていたものと同じで、「タッピングタッチの基本を学ぶ為の講座」（約2時間）です。この講座では、タッピングタッチに関する話に加え、体験をとおして、お互いをケアする「基本型」と自分をケアする「セルフタッピング」を学びます。自分自身のケアに加えて、家族や職場でのサポートにも活用できます。

- タッピングタッチの基本を学ぶ
- 基本型（お互いのケアの方法）を学ぶ
- セルフタッピング（自分のケアの方法）を学ぶ
- 日常のケアに関する理解を深める

『基礎講座Ｂ』は、「生活におけるお互いのケアとセルフケアを学ぶための講座」（約２時間半）です。基礎講座Ａ（または同等の講座）を修了すると受講することができます。この講座では、お互いのケアやセルフケアの大切さや日常にとり入れるための工夫を学びます。「ホリスティックケア」としての理解を深め、全体的な健康のあり方を学びます

- タッピングタッチによるセルフケアを学ぶ
- 生活におけるお互いのケアの大切さを学ぶ
- 基本形とセルフタッピングの体験学習
- 全体的な健康に関する理解を深める

『基礎講座Ｃ』は、「人をケアしたり支援したりする方法を学ぶための講座」（約２時間半）です。基礎講座Ａ（または同等の講座）を修了すると受講することができます。この講座では、相手をケアする方法（ケアタッピング）を体験学習します。ストレスの軽減など、心身への良い効果があるので、家族や病人のケアなど、様々な場面で利用できます。

- ケアリング（やさしさや思いやり）の大切さを学ぶ
- 相手をケアする方法（ケアタッピング）を学ぶ
- ケアするときの方法や注意点を学ぶ
- 専門分野での利用についての理解を深める

※　ＡＢＣの3つの講座を修了して、より深く学び役立てたいと感じた人は、タッピングタッチのインストラクター養成講座へ申し込みすることができます。

ホームページが新しくなりました！！

この通信がお手元に届くころには、協会のホームページが新しく、見やすくなっていると思います。

全国で展開している講座の様子や、受講者の声を随時お届けし、インストラクターさんたちの地域に根差した活動、そして海外への普及も見やすくお届けしていきます。

今まで色々なメディアで紹介されたり、リサーチがされてきたりと、タッピングタッチが誕生して17年で積み上げてきたものが沢山あります。またここ数年は、加速度的にタッピングタッチへの反響が協会に届くようになってきているので、それをみなさんと共有できるようにしました。

是非ご覧くださいね！！

2017年の協会主催講座のご案内

Tapping Touch

全国で基礎講座ＢとＣが開催されていますが、今年はインストラクターの研修を兼ねて、中川一郎講師の基礎講座ＢとＣが開催されています。すでにＢは終了していますが、Ｃの申し込みは受付中です！

『基礎講座Ｃ：人をケアする方法や支援のありかたを学ぶ講座』　9:30～12:00
受講料：3000円（会員2700円）

５月１３日（土）
　場所：神戸（神戸学生青年センター）和室Ｄ
５月２８日（日）
　場所：三重県（四日市市民交流会館）和室
６月　３日（土）
　場所：東京（大田区産業プラザPio）和室
７月２２日（土）
　場所：福岡県春日井市（クローバープラザ）
　　第３和室
９月２３日（土）
　場所：福島県（未定）

★　同日、同じ場所で９：３０～１７：００まで『インストラクター研修Ｃ』が重ねてあります。午前の講座には、インストラクターも受講者として参加し、午後に、インストラクターだけの研修をとおして、Ｂを教えるのに必要なことを学ぶ機会（4時間）を持ちます。

子育て家族支援講座　9:30～17:00
受講料：10000円（会員9000円）

4月16日（日）場所：三重県（四日市市民交流会館）和室Ａ
5月14日（日）場所：京都（京都アスニー）第5研修室・第７研修室
11月26日（日）場所：福岡県（未定）

子育てや家族支援におけるタッピングタッチに関する講座です。午前は、お子さん連れの家族も参加できる「子供・家族向けの基礎講座Ａ」（2時間）。午後は支援者向けの講座（4時間半）で、午前とのパッケージになっています。インストラクターの研修としては、午前も受けて、午後は支援者とタッピングタッチの利用の在り方などを学びます。講師は中川一郎以外にも、専門と経験の多いインストラクターに関わっていただきます。
対象：午後は、家族や子育て支援などに携わっている方
※この講座修了者は、基礎講座Ａを受けることで、インストラクター養成講座への申請が可能になります。

アドバンス講座　10：00～16：00
受講料：10000円（会員9000円）

７月８日（土）
　場所：神戸（神戸学生青年センター）会議室Ａ
７月１６日（日）
　場所：三重四日市（四日市市民交流会館）予定
７月２３日（日）
　場所：福岡春日市（クローバープラザ）
　　505研修室
９月１６日（土）
　場所：名古屋市（愛知県青年会館）第6会議室
１０月２９日（日）
　場所：東京（大田区産業プラザPio）予定

★基礎講座Ａを修了している方が対象です。アドバンス講座を修了すると、インストラクター養成講座へ申し込むことができます。

心のケア専門講座
１０：００～１７：００
受講料：10000円（会員9000円）

6月4日（日）
　場所：東京（大田区産業プラザPio）Ｃ会議室
9月24日（日）
　場所：福島県（未定）

この講座では、タッピングタッチの基礎に加えて、心のケアに関わる専門分野でのタッピングタッチの活用について学びます。参加対象は、心理・教育・福祉・医療・看護・支援など、心のケアに携わっている方、または興味のある方。
※この講座修了者は、基礎講座Ａを受けることで、インストラクター養成講座への申請が可能になります。

セルフケアCDが好評発売中です！

「タッピングタッチによるセルフケア
ーリラクセーション・癒し・よい睡眠のためのＣＤ」
定価2000円

あたたかい
サポート、ありがと
うございます！

おなじみの「タッピングタッチー基本型インストラクションＣＤ」は、ロングセラーとして10年ほど経ちました。去年の春には改訂版（2016年版）が出て、新しいインストラクションと共に、とても良くなっています。

そして今回のセルフケアCDも、中川一郎さんのナレーションと福井幹さんの音楽で構成されています。ここちよいナレーションと美しいしらべがマッチして、とても完成度の高いものに仕上がっています。声と音楽のトーン、テンポ、抑揚、内容・・・全体の方向性はやはりホリスティックな癒しを感じさせます。

「ゆっくり、やさしく、ていねいに、自分と一緒にいる・・・自分を大切にる・・・」だれでも簡単にできるセルフケアですが、ここちよいリラクセーションと癒しに誘われます。セルフケアの為のCDですが、自分を受けとめケアすることによって、まわりとの自然なつながりを感じ、平和な自分をとり戻せるようなCDです。

＜内容＞
（1）イントロ
（タッピングタッチによるセルフケア）
（2）ゆっくり、やさしく、ていねいに
自分をケアする
（3）心身を和らげ、良い眠りに導く
ナレーション
合計、約60分の内容です。

もうすでに、利用し始めた方々から、とても心地よく役立つものであるという感想が届き始めています。健康な方にも良いですが、病気などでつらい思いをされている方にもご紹介ください。

ご希望の方は、協会までメール・ファックスにてご注文ください。または、ホームページからも注文できます。

★ギフトに最適★

タッピングタッチによるセルフケア
＜リラクセーション・癒し・よい眠りのためのＣＤ＞
Self Care with Tapping Touch
For Relaxation, Healing & Good Sleep

定価　2000円　　会員　1800円
送料　１枚　180円　２枚　215円
３枚～　無料

会員登録者累計　611人
認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ数　271人
2016年会員数　276人
元気Ｅ通信配信者数
1939人

●2016年11月からの寄付累計57,527円
寄付者総数　26人
（寄付者御芳名）
河原千恵子　稲垣マキ
奥本順子　岩本千恵子
儀賀栄子　吉田稔
近藤亜美　山田視加
山﨑裕子　志田瑞代
森香弥子　前森庸子
村越登祐　村田要
池田祐佳子　竹下淳子
田川幸枝　渡部恵美子
内田美津子　肥後敦子
片桐あつ美　邑口紀子
鈴木弘美　鈴木民江
眞野久美恵　長田基湖

●事務局ボランティア
稲垣マキ

2017年4月6日現在

編集後記

毎年3月には、春の会員更新を控えて、忙しくなるな・・・と思うのですが、今年は2月から協会主催の講座が毎週末のようにあり、事務局はてんてこ舞いでした。年々、インストラクターさん主催の講座も増えて、グッズ注文が続いています。テーブルの上には発送するグッズの山が！？ねこの手も借りたいですが、我が家の「足袋ちゃん」はマイペースですにゃあ。。。

でもスタッフのみなさんは、どんなに忙しくても、会話と笑顔が絶えない頼もしい後方サポーターです。協会活動の継続は彼女たち抜きには困難でしょう。

由里さん、美幸さん、彩さん

さて6期目となる協会ですが、一郎さんの動きも活発になってきて、色々とご縁が広まっている気配。今年もタッピングタッチが、多くの方に届いて、お役にたちますように！！

（事務局　中川祥子）