
元気E通信 No.271 2024年10月31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

すっかり秋になりましたね。つい数日前までまだまだ半袖でございましたが、今日は長袖に、足元冷え対策でレッグウォーマーもしています (^ ^)

みなさんも季節の変わり目に風邪をひいたり、体調を崩さないように運動と食事と睡眠に注意して、乗り切ってくださいね。

加えて、協会では9月から新しい企画として「命と健康を守る集い」をスタートさせています。現在はインストラクター限定ですが、世界的に不安定な状況から自分自身と家族や身近な人たちを守るために、個人として何ができるのか、一緒にタッピングタッチのセルフケアをしながら考える集いです。インストラクターの方はぜひ一度ご参加くださいね。

(詳細案内は、インストラクター向けのMLでお送りしています。)

それ以外にも11月は各地で企画がいろいろありますので、ぜひカレンダーをご覧ください。

□

■ 1. タッピングタッチ スタディフォーラム (対象：どなたでも)

「タッピングタッチ、マインドフルネス、ブッダの教え」

日時：11月9日(土) 9:30~12:00

講師：中川一郎

対象：どなたでも参加費：1000円

申込み：Peatixより <https://ttstudyforum20241109.peatix.com>

みなさま、お元気ですか〜♪ 11月のスタディフォーラムですが、「タッピングタッチ、マインドフルネス、ブッダの教え」というタイトルで集まりたいと考えています。

これまでも時々ふれてきた内容ですが、タッピングタッチで、ふだんのざわついた心をととのえ(マインドフルネス)、ケア(慈悲の心)のある生活をしていくことについて、話し合ったり、体験したりできればと思います。タッピングタッチは、宗教的なものではありませんが、慈悲の心や知恵など、ブッダの根本の教えにつながります。

現状は厳しいですね。あちこちで戦争や紛争の火種があり、異常気候、災害、伝染病、病気、生活の困窮など、ほんとに厳しい生活・地球環境ですが、そんななか、こころの安らぎや平和などは失わずに生きたいものです。

今回も、福井幹さんの「Healing Forest of Tapping Touch 癒しの森 タッピングタッチ」CDを活用したセルフケアもしながら、ぼくたちの内なる自然や回復力へも働きかけたいです。そして、「一緒に語り合い、体験して学び成長する」といったホリスティック(全体的)な学びを大切にしながら、ゆっくり、やさしく、ていねいなケアと学びのときにしましょう。みなさんのご参加を楽しみにしています。

中川一郎 (いちおん)

<参考資料>

協会小冊子No.2 タッピングタッチの理論と実践
2019年9月1日発行 全74ページ 定価：600円

2017年8月に仏教看護・ビハーラ学会で、中川一郎さんがワークショップと講演をさせていただきました。ワークショップはタッピングタッチの体験でももちろん大好評！

またその時の一郎さんの講演では、「タッピングタッチの長年の実践から見えてくるものが、仏教の開祖であるブツダの教えに重なる」といった内容で、最近世界中で注目されている「マインドフルネス」につながるとも興味深いものでした。

とてもよみやすくていい内容なので、許可をもらって学会誌に掲載されたものを編集して、タッピングタッチをより多くの方に、より深くより多角的に理解してもらえよう小冊子にしました。

また巻末には、2018年の9月に一郎さんが勤める大阪経済大学で学生向けに書いたものと合わせて掲載されています。やさしい口調で今時の若者に伝えたいメッセージがつまっています。

オンラインショップから購入できます。→ [ねこ足ショップ](https://nekotap.stores.jp/) <https://nekotap.stores.jp/>



2. TTで介護サポートの会（対象：インストラクター限定）

日時：11月23日（土）10：00～12：00

対象：認定インストラクター

世話役：佐々木興子（認定インストラクター）

参加費：開催協力金（500円）～

申込み&お支払い：Peatixより <https://ttkaigo202411.peatix.com>

年に3回くらいの開催で、ゆるーく介護者のサポートの場を設けています。ファシリテーターは、インストラクターの佐々木興子さん。彼女は毎回丁寧に準備して、参加者をとても大事にしてくれることが伝わってくるファシリテーションをしてくれています。今回もとても楽しみです。

過去3年、日本の超過死亡者数はとんでもなく増加しています。特に高齢者の死亡が増え、あっという間に亡くなっていることも多いようです。それに合わせて、葬儀社が各地で急増していますね。ほとんどが家族葬という小さな葬儀形態になってきています。また火葬場が込み合っていて、お別れがなかなか出来ない、時間とお金がかかってしまうと言った問題も発生しています。

医療・福祉施設によっては、まだ面会の制限があって、なかなか会えない状況も相変わらず聞きます。

普通なら老衰とは3カ月くらいかけて徐々に枯れていく状態だそうですが、最近は1カ月くらいで亡くなってしまいびっくりすることがあると聞きました。また昨晚元氣だった家族が、翌朝冷たくなっていた・・・と介護する間もなく逝ってしまって、しばらく信じられなくつらい、といった話も聞こえてきます。

そんなあれやこれやで、介護の周辺も大変な時代に入っています。タッピングタッチ

で介護に翻弄されがちな自分を取り戻し、タッピングタッチで家族をケアし、
「介護すること、看取ること、見送ること、別れること」を一緒に考えたいと思います。

介護中でない方も大歓迎ですよ～

申込はこちらから → Peatix <https://ttkaigo202411.peatix.com/>

介護関係ブログ → <https://www.tappingtouch.org/?tag=caregiving>

参考書籍：「<ふれる>で拓くケア タッピングタッチ」中川一郎編著 北大路書房
高齢者介護・福祉施設で家族や施設職員によるタッピングタッチの実践について
書かれています。P.156～
全国の書店でも、オンラインショップからでも購入できます。
→ ねこ足ショップ <https://nekotap.stores.jp/>



3. 2024年11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

★体験会@埼玉（狭山市立中央公民館文化祭）

日時：11月1日、2日、3日（金、土、日）
10時、11時、13時、14時～ の4回開催
場所：狭山市中央公民館 3階 学習室4
代表：平境裕子（認定インストラクター）
担当者：「タッピングタッチの会さやま」の会員

★体験会@群馬（対象限定）

日時：11月1日(金) 14:00～15:00
場所：藤岡市地域づくりセンター藤岡
講師：中野あずさ（認定インストラクター）

★体験会@神奈川（横浜市）（大学祭でタッピングタッチ）

日時：11月2日（土）、3日（日）10：00～16：00
場所：横浜商科大学 つるみキャンパス3号館322
講師：山本美紀（認定インストラクター）
参加費：無料

★オンライン・タッピングタッチ種まきの集い（対象限定）

日時：11月2日（土）10：00～12：00
対象：会員
参加費：無料
申込み：Peatixより <https://tggathering202411.peatix.com>

★TTカフェ@埼玉

日時：11月2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
世話役：西井伊都子（認定インストラクター）

★体験会@兵庫（尼崎市）「3.11被災者交流会」

日時：11月2日（土） 14：00～16：30
場所：尼崎市女性センター・トレピエ 視聴覚室
対象：3.11の福島県避難者
ガイド：遠藤さつき（認定インストラクター）
料金：無料 主催・問合せ：一般社団法人TICC 3・11ライン

★体験会@三重【川越ふれあい祭り】

日時：11月3日（日・祝） 9:30～14：30
場所：三重県三重郡川越町 川越町総合センター（いきいきセンター 1F）
世話役：稲垣マキ（認定インストラクター）

★基礎講座C@大阪

日時：11月3日（日） 13：30～16：00
場所：社会福祉法人 白寿会（大阪市西成区南津守7-12-32）
講師：鈴木貴子（認定インストラクター、白寿会職員）

★オンライン・TTスタディフォーラム

「タッピングタッチ、マインドフルネス、ブッダの教え」
日時：11月9日（土） 9：30～12：00
講師：中川一郎
対象：どなたでも参加費：1000円
申込み：Peatixより <https://ttstudyforum20241109.peatix.com>

★三重・体験会

日時：11月11日（月） 13：30～15：00
場所：三重大学医学部附属病院 リボンズハウス
世話役：鈴木妙子（認定インストラクター）

★オンライン・『Zoomでセルフケア』の会

日時：11月13日（水） 20：30～21：10 ※接続開始は20：20から

対象：Zoomでの参加が可能な方ならどなたでも
主催：TT フレンドシップ in 福岡・山口

★基礎講座B@神奈川（横浜市）

日時：11月14日（木）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：11月16日（土）10：00～12：00
場所：東京カルチャーセンター対象：どなたでも
講師：落合秀之（認定インストラクター）

★体験会@埼玉県（狭山市）

日時：11月16日（土）13：15～14：30
場所：狭山市中央公民館 狭山市民交流センター 3階
主催：タッピングタッチの会さやま

★オンライン・『みんなでZoomでセルフTT』の会

日時：11月16日（土）21：30～22：00ぐらい
対象：Zoomでの参加が可能な方ならどなたでも
主催・申込：TTフレンドシップ in OSAKA

★基礎講座B@広島市

日時：11月17日（日）13：30～15：30
場所：広島市南区民文化センター 3階小会議室
対象：どなたでも
講師：三上弘恵（認定インストラクター）

★オンライン・TTで介護サポートの会（対象限定）

日時：11月23日（土）10：00～12：00
対象：認定インストラクター
世話役：佐々木興子（認定インストラクター）
参加費：開催協力金（500円）～
申込み＆お支払い：Peatixより <https://ttkaigo202411.peatix.com>

★体験会@オンライン

【オンラインでしのめタッピングタッチを楽しむ会】

日時：11月23日（土）13：30～15：00
対象：どなたでも
参加費：無料
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：11月24日（日）10：00～11：30
Zoomアプリを使ってのオンライン開催
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 申込み：Peatixより（準備中）
問合せ：タッピングタッチ協会

★基礎講座A@静岡

日時：11月24日（日）10：00～12：00
場所：Studioふわり（静岡県熱海市泉240-304）
対象：どなたでも
講師：白鳥志保（認定インストラクター）

★体験会@兵庫 & オンライン

日時：11月28日（木）13：30～14：30
場所：三田市フラワータウン市民センター
対象：どなたでも
講師：遠藤さつき（認定インストラクター）

★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：11月28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）
申込み & お支払い：Peatixより（準備中）

★オンライン・基礎講座B

日時：11月30日（土）9：30～12：30
受講資格：どなたでも
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）
定員：20人（定員になり次第締め切ります）
受講料：2000円（会員1800円）
申込み & お支払い：Peatixより <https://ttbasicb202411.peatix.com>

★オンライン・インストラクター研修B「オンライン基礎講座B開催のために」

日時：11月30日（土）9：30～17：00

講師：中川一郎

対象：認定インストラクター

定員：20名

受講料：5000円

申込み&お支払い：Peatixより<https://ttbasicbi202411.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。

http://www.tappingtouch.org/membership/mail_magazine.html

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

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