

タッピングタッチとは？

タッピングタッチとは、指先の腹のところを使って、左右交互に、軽く弾ませるようにタッチすることを基本としたホリスティック（統合的）でシンプルなケアの手法です。

簡単な技法でありながら、「不安や緊張が軽減する」、「肯定的感情が高まる」、「信頼やスキンシップが深まる」などの効果があり、対人援助においてとても役立ちます。簡単なので、子どもや障害のある人でもできるうえ、専門的な利用が可能なため、心理、教育、医療、看護、介護など、様々な分野での利用が広がっています。

ゆったりとしたペースでケアし合うことで、こころと体の緊張をほぐし、本来の明るさや優しさをとりもどし、みんなで仲良く生活することの楽しさを思い出させてくれます。多くの人たちが学び、日常生活と専門分野での利用が広がることによって、個人、家族、コミュニティ、そして地球全体の健康が促進されます。

タッピングタッチの特徴

シンプルで誰でもできる

タッピングタッチはとても簡単です。特別の技術や力はいりませんから、年齢も関係なく、誰でも学べて楽しくしあうことができます。

私の経験では、3才くらいの子供でもすぐに真似てすることができます。動きが簡単なので、視覚、身体、知能などの障害も壁になりません。海外でも紹介していますが、言葉が通じなくても、みんな楽しくしあうことができます。

その他、日本では高齢化と介護に関する課題は多いですが、タッピングタッチは高齢の方たちにも最適です。良い運動にもなるし、良い人間関係をつくる手伝いにもなるでしょう。いつも人の世話になったり、負担になっている気持ちが大きくなると、とても辛いものですが、タッピングタッチで回りの人を元気にしてあげることもできるのです。このため、タッピングタッチは介護施設や高齢者の集いなどでも活用されています。

してもらいやすい

気持ちが重かったり、体がつらかったりするとき、少しケアしてもらえば楽になるだろうな〜って時はありませんか？ そんな時、面倒がられるのも嫌だし、マッサージを頼むのも大げさな気がして、結局は何もしないことはありませんか？ タッピングタッチは気軽に楽しいので、頼みやすいという利点があります。今まで遠慮がちだったのが、気軽に頼めることによって、サポートしあえる関係が深まることが多いのです。

また、タッピングタッチは肩甲骨の内側の辺りから始めるのですが、この辺りはふれられても違和感のおこりにくい場所のようで、してもらうことに抵抗を感じる人は少ないようです。そし

て、面と向かい合わないので、対人的な不安がある人や、人に自分のことを話すのが苦手な人でも、気楽にしあうことができます。

お互いが元気になる

タッピングタッチは、肩たたきやマッサージとは違って、力を入れずに軽くタッチするだけですから、していて疲れることはほとんどありません。どちらかと言うと、リラクゼーション効果などで、いつまでもしていたくなるような感じになることもよくあります。する側の人も基本的には同じ効果を受けるので、しあうことによってお互いが元気になります。

また、タッピングタッチは簡単で気持ちよいので、周りの人たちに教えて、楽にしてあげたい気持ちが出てくるようです。例えば、学校でタッピングタッチを習ってよい経験をした生徒が、友達や家族の人に教えてあげるようなことがよくあります。講演や研修で習われた方が、帰ってさっそく、病気や元気のないお友達などにされることも度々起こっています。

ホリスティック（全体的・統合的）ケアへ

最近、「ホリスティック医療」とか、「ホリスティック教育」という言葉を聞くようになりました。対処的・部分的なあり方をやめて、全体的な視野を持ち、統合的な働きを大切にしようというのですが、タッピングタッチは色々な意味でホリスティック（全体的・全人的）です。

一つには、先に説明したように、タッピングタッチをし合うことで、お互いが元気になっていきます。このことは「ホリスティック」なあり方を考える時にとっても大切なことで、「治す人」と「治される人」がいるという古い形ではなく、役割が違うだけで「癒しあう関係」がそこにあるだけなのです。

これまでのあり方では、「誰かが誰かにしてあげて、エネルギーとかリソースを浪費してしまい、やればやるほど疲れてしまう」というパターンがよくあります。その上、受ける側は「治す人」や薬などに依存してしまいがちで、本当の健康や心身の自立を得ることが難しくなっています。そんな中で、タッピングタッチは「しあっているうちに、お互いが元気になる」というあり方を通して、とても大切なことを教えてくれます。

こころと体に働きかける

また、タッピングタッチは一見「肩たたき」や「ボディワーク」のようにも見えますが、心身共に働きかけ、元気になっていくきっかけを作ってくれます。ここでは「心身共に」と言うところが大切なのですが、「こころと体は本来密接な関係にあり、別々には考えられない」というホリスティックな考え方と合意します。西洋思想の影響を受けて、精神（こころ）と身体を個別に取り扱い、それぞれの専門家が部分的に治療しようとしてきたところに限界が見えてきたわけですが、タッピングタッチはこのことにも光を当ててくれるようです。

エンパワメント（Empowerment）

タッピングタッチは、外から力を加えて何かを変えたり治そうとしたりするのではなく、軽いタッチとリズムによって、元気になろうとする内なる力（自己治癒力）を目覚めさせるような働

きをします。どちらかと言えば、硬くなったり鈍くなったりした心身に対して「元気だそうネ」とか「ぼちぼち起きるかい？」とやさしく呼びかけるような感じです。ホリスティックな視点からは、一人一人の中に必要なリソースや元気になる力があり、それが十分に発揮できるようにサポートすることをエンパワメントと呼び、一番好ましいと考えますが、タッピングタッチはそれそのものです。

コミュニティ全体の健康

本来、家庭やコミュニティ（社会）に調和があり、澄んだ水と生きた食べ物があり、信頼と感謝のある人間関係が豊富であれば、そこに住む人達は喜びと健康を満喫できるはずです。もちろん自然の一部として災害もあれば病気などもあるでしょう。でも、信頼して助けあえるコミュニティであれば、お互いの能力やリソースを持ち寄って乗り越えていくことができるのです。

「みんなで手伝いあって、楽しくやろう！」という感じを形にしたようなタッピングタッチは、そんな理想的な世界を開いていくための一つのツールになることを願って考案されました。タッピングタッチの心地よさと効用を多くの人知って、多くの人たちがし合うようになると、人や家族が元気になると同時に、コミュニティ全体に活気や元気が戻ってくるでしょう。

ホリスティックなコンセプトの中には、こころと体だけでなくコミュニティや地球全体の健康まで含まれるわけですが、タッピングタッチはそういうレベルまで働きかけていくポテンシャル（可能性）を持っていると確信します。

様々な分野での専門的な利用も可能

世の中には、たいへん役立つものでありながら、専門家しか使えないものであったり、難しいトレーニングが必要であったり、高い値段がついているものが多いのです。その為に、コミュニティや社会までが元気に成っていく働きができるようなものは数少ないのが現状です。

ですからタッピングタッチは、考案と開発において、効果的で役に立つものでありながら、誰でもできて、しあえるものであるように工夫されました。そして不必要なお金がかかったり、誰かの「専売特許」のようなものに成らないように考慮されています。そして、タッピングタッチは基本的にそのような条件を満たすものであり、コミュニティの全体の健康を促進する可能性を持ったものだと思いますが、結果的にもう一つのメリットが有ります。

それは「タッピングタッチは、技法としては誰でもできるシンプルなものでありながら、専門的にも利用できる」というところにあります。そのため、タッピングタッチは一般での利用以外に、教育、心理、福祉、医療などの専門分野でも徐々に利用が広がっています。タッピングタッチは一般的に使うには特別な技術もトレーニングも必要としませんが、専門家による適切な利用によって、様々な分野での利用や応用が可能なのです。

「誰でもできながら、専門的にも利用できる」というと、少し分かりにくいかもしれませんが、比喩的に説明すると、タッピングタッチは「話すこと」や「聞くこと」のようなものです。「話すこと・聞くこと」は、障害がなければ誰でも出来ることですが、心理療法やカウンセリングなどでは専門的に心の病を治すことに利用されます。基本的な行為は同じですが、どのように話し、どのように聞くかによって効果や結果が違ってきます。タッピングタッチも、誰でもできるシン

プルなものです。専門的に応用するとさらに効果的になるのです。

本来の治癒能力と自然な営みとしてのタッピングタッチ

タッピングタッチは、治癒的効果があることが立証されている技法を、統合することによってできたものです。でも、「相手の背中を左右交互にタッピングする」という行為は、日本では誰にも親しみのある「肩たたき」にととても似ています。

また、赤ちゃんをあやすときの仕草やリズムにも似ています。実際タッピングタッチをしてもらいながら、幼い頃のなつかしい安らいだ感覚を思い出すことも多いようです。子宮内の鼓動音の治癒的効果（リラックスなど）が研究されていますが、タッピングタッチのリズムや響きはそういうものとも関連しているようにも思われます。

私の仮説としては、タッピングタッチに含まれる動作やふれあいは、私達人間のみならず多くの動物にとっても自然な営みではないかと思うのです。人間を含む多くの動物たちは、このような行為を通して、お互いに心身のバランスを取り戻し、健康であることをサポートしあっていたのではないのでしょうか？ 社会が近代化されるにつれて、人はふれることをやめ、身体的にもかまいあうことをしなくなり、自然な癒しあいの機会を失ってきました。そして、本来持ちあわせている癒しの能力や無意識の働きまで忘れ去ってしまったのではないのでしょうか？

「ふれあい」には心のふれあいもありますから、身体的なふれあいだけが必要なわけではありません。でも子供も大人も老人も、やっぱりスキンシップ（肌のふれあい）は気持ち良いのです。そして、お互いにケアしあうことは、ほんとは誰にとっても、年齢に関係なく、とても大切で必要なものなのだろうと思われるのです。タッピングタッチは、私達人間が、安全にふれあい、お互いをケアする簡単な方法を提供してくれるのです。

タッピングタッチの効果

タッピングタッチの効果や効用は、多くの人達の経験や様々な専門分野での利用を通して確認されてきています。ここでは、1) タッピングタッチを経験した人達の体験や感想、2) 看護、医療、介護などのケアの専門分野での利用や効果、3) カウンセリングや心理療法での利用、4) 学校や教育分野以外の専門分野での利用や効果、4) 5) 身体感覚や自律神経の変化のリサーチ結果、などをもとに、タッピングタッチの効果をまとめてみました。

1 心理的效果：

- 不安や緊張感が減り、リラックスする
- 肯定的感情（楽しい、こちよ、気が楽になる等）が増える
- 否定的感情（不安、深刻、寂しい、自責の念など）が減る
- こだわりがほぐれ、積極的またはプラス思考になる
- とても大切にされた、いたわってもらった感じがする
- 幼い頃のことなどを思い出し、穏やかな気分になる

2 身体的効果：

- 体の緊張がほぐれて、リフレッシュする
- 身体的ストレス症状（体の緊張や痛みなど）が減る

- 血行がよくなり、身体が温かくなる
- 麻痺していた身体感覚が正常になる
- 副交感神経やセロトニン神経が活発になる傾向がみられる

3 人間関係における効果：

- 親しみがわき、安心や信頼感を感じる
- 話しやすくなる・話したくなる
- 場が和やかになり、交流が深まる
- 家族でのスキンシップや会話が増える
- 自立した関係でお互いがサポートしあえる

臨床的な利用からは、不安から来る緊張、うつ的な症状、トラウマ、神経症、心身症、不眠症等を含む様々な症状に対して、直接または補足的効果が確認されています。神経生理リサーチでは、脳のα波とセロトニンが増加することが分かってきました。

タッピングタッチの用途

一般的利用

タッピングタッチの用途は広く、想像力を働かせれば色々な応用の仕方があります。ここでは、今までの経験や報告からタッピングタッチが役に立ったものを幾つかリストしてみます。参考にしてください。

- 気楽に友達や家族でしあってみる
- 気がめいった時にしてもらい、またはセルフ・タッピングを試してみる
- 疲労している人や、病気の人にしてみせる
- 災害などでショックを受けた時に、こわばった心身をほぐす
- グループワークや集まりなどでのアイスブレイキングに使う
- 頭が疲れた時に

専門的利用

タッピングタッチは、誰でもできるシンプルなものでありながら、ヒューマンケアにおいてとても有効なため、看護、医療、教育、心理、介護、福祉など、様々な専門分野での利用が広がっています。このセクションでは、対人援助の分野での利用について簡単に説明します。詳しくは、関連の専門文献などを参照してください。

- 教育・スクール カウンセリング
 - 保健室での心のケアとして
 - スクール・カウンセリングにおける利用
 - 生徒同士の信頼感やリラックスを高めるために
 - 職場でのストレス・マネジメントやスキンシップの向上に
 - 生徒や保護者に学んでもらい、家庭でのお互いのケアとして
- 心理・カウンセリング
 - カウンセリングや心理療法への応用（セルフ・タッピング）

- リラクゼーションやセルフケアのテクニックとして
- イメージ療法・催眠療法と補足的・相補的に使う
- 夫婦や家族療法での利用
- グループワークやグループセラピー等での応用
- 介護・福祉関係
 - 高齢者介護施設（デイケアやグループホーム）での利用
 - 認知症の不穏行動などのケアに
 - 介護家族のサポートや関係性の改善に
 - 介護者のストレス・マネージメントに
 - シニアの集いなどでしあってもらおう

- 医療・看護関係

- 入院や治療に関する不安感などの軽減に
- 緩和ケアなどでの利用（不安や孤独感などの軽減）
 - リラクゼーションによる自己治癒力の向上
 - 事故や治療によるトラウマの軽減に
 - 病院でのストレス・マネージメントとスキンシップの向上に



- その他

- 支援ボランティアのトレーニングに
- 自然災害や事故などにおけるこころのケアとして

て

- パフォーマンスの向上などに役立てる
- ペット（犬や猫など）のケアやスキンシップに
 - 集まりなどでのアイスブレイキングに使う



セルフタッピング

1) 腕をブラブラして心身をほぐしてから、左右交互に、あごを軽くタッピングします。顎の筋肉はとっても強く、ストレスや感情に影響されやすく、硬くなっている場合がほとんどです。タッピングしていて、なんだかあごが動かしたくなったら、口をあけてほぐしてみましょ。大抵の場合、あくびが出始めますが、心身がほぐれるサインのようなものです。

2) 次は、頬をタッピングします。明るい笑顔をとりもどすためにも楽しい気分でおこないましょう。基本型と同じように、ゆったりとしたリズムで左右交互にタッピングしてください。



3) 今度はこめかみの辺りをタッピングします。こめかみの辺りも結構広い場所です。目や頭の疲れ、頭痛、神経痛などに効果があるツボが縦に並んでいるので、まんべんなくタッピングしながら、気持ちよいスポット（ツボ）を見つけるような心持ちで行いましょう。

4) 次は額ですが、眉毛の中央から少し上がった辺りを左右にタッピングして下さい。ここの部分は、頭、目、顔などの健康を促進してくれます。

5) しばらくしたら、頭全体を好きなようにタッピングして下さい。たくさんのポイントが刺激されて、気持ちがすっきりとすることでしょう。

6) 次に頭の後を下方方向へタッピングしていきます。後頭部までたどり着いたら、髪の毛の生え際に沿って左右にタッピングすると、頭の血行がよくなると共に、目や頭の疲れがほぐれます。





7) 少しずつ下がって行って、首と肩をタッピングします。やりにくい人は、腕をクロスしておこなってもかまいません。

8) 今度は胸ですが、まずは鎖骨の下のくぼみの辺りを左右にタッピングします。それから胸全体をタッピングします。



9) 軽くタッピングしながら、胸から下腹まで徐々に下がっていきます。そして、軽く気持ち良い感じを基準にして、お腹をタッピングして下さい。内臓に負担がかからないよう、強くしないように気をつけてください。ここでは「ネコの足ふみ」タッチを試してみてもよいでしょう。



10) 手をまわして、腰もタッピングしておきましょう。この時は、手首を回して指先でタッピングしても、手の甲を使って軽く叩くようにしても構いません。

11) ひとつおりの動作を行ったら、もう少ししたい所や心地よいところを見つけながら、もうしばらく自分を大切にケアする時間を楽しみましょう。



12) 全てが終わったら、両手を重ねて下腹において静かに呼吸を整えます。しばらくして落ち着いた心と体を味わいながら、リラックスするのもよいものです。最後に「よしよし」という感じでお腹を丸くさすりながら、リフレッシュして終わりましょう。



以上はタッピングタッチのHPからの不許可転載であることをご承知下さい。
<http://www.tappingtouch.org/>

施設で老人ホームで、家庭で、あらゆるところで有用だと思います。

有田秀穂 中川一郎 共著 「セロトニン脳」健康法 呼吸、日光、タッピングタッチの驚くべき効果
講談社α新書 838円(税別)がおすすめです。

訪問先で入所者さまに、実施したいと思います。どうかご理解お願い致します。