

「タッピングタッチ体験&基礎講座」で身体も心もリラックス

平成 23 年 11 月 7 日（月）さいたま助産院にて、講師に中田利恵先生をお迎えし、「タッピングタッチ体験&基礎講座」が行われました。

当日は、はじめに、タッピングタッチ前後で気持ちや気分がどう変わるかを知るために、いまの気分についてのワークシートを記入しました。笑顔の素敵な先生のお話を聞いてから、2 人一組になって、タッピングタッチを体験しました。

最後に、はじめにやったワークシートをもう一度記入しながら、感想を言い合っ、先生にお渡しする感想を書いてお開きとなりました。

<感想>優しいタッチを受けていると、全身の力が抜け、周囲の音が消えて 1 人の世界にいるようなリラックスする感覚になりました。タッチされている背中だけでなく、からだの中からぽかぽかと温くなるのを感じました。先生がおっしゃった「リズムにあってなくたって、いいですよ。気にしないで心地よいようにやりましょう」という言葉が印象に残っています。

最後に「よしよし～」と言いながら背中をさするのですが、これがすごく安心できるというか、「あなたのままでいいよ」と言ってもらえている気がしてとても安らぎました。この時、「念じない（例えば、いい子になりますように～、とか、成績があがりますように～、とか）のがポイント！」とおっしゃっていたので、皆で爆笑してしまいました。自分の子育てでも、念じずに、子どものそのままを受け入れようと思いました。家で娘がぐずったとき、「よしよし」してあげたら、不思議と泣き止んだのです。娘も受け入れてほしかったのかもしれないと思いました。



いただいたプリントにのっていた、1 人でも行える「セルフタッピング」は、1 人で目を覚ましてしまった夜や眠れない夜（授乳をしているとこういうことがよくあります）に効果がありそうなので、試してみたいと思います。

リラックスしたからか、タッピングタッチによって親近感を感じたからか、最後に書く感想には、言葉が次から次へとあふれてきて、普段頭の中でもんもんとしていた放射線の悩みや震災後の生活について、書き出すことで、自分の考えを知るきっかけにもなりました。

2 歳の自分の子どもにも少しですが、やってあげました。そのせいか、私がリラックスしたのを感じたからか、帰ってから心地よい眠気に襲われ、その日主人が帰らないというのもあり、なんと夕方から翌日の朝まで眠り続けていました。眠ったあとは、すっきりとし、朝起きてもタッチ後のぽかぽかとした感覚が残っているような感じがしました。

山田先生、中田先生、企画してくださった方、タッチしてくださった方、一緒に受けた皆さん、ありがとうございました！

（文責：鷲尾 恵理子）