

## 保護者と共に学ぶ研修会

### 「タッピング」(TFT)講習

2月2日(土)、かがやきプラザでよろづ相談所病院の臨床心理士「宇田まゆみ」先生をお招きし、タッピング講習会をしました。

体の不調が治るとそれとなく聞いていましたが、「本当?」「タッピング?…」と思いながらの参加でした。

内的要因(物理的、社会的)や外的要因(心理・情緒的、生理・身体的)にしろ、ほとんどの人は日頃ストレスを感じています。タッピング(TFT)は、鍼のツボを指でトントンと叩くことによってそれらの症状やストレスが緩和される心理療法です。子供にもしてあげると、ストレスケアになり自分を自由にのびのびと発揮し、本来の力を伸ばすことができるとおっしゃっていました。TFTを使って自分自身を癒やしましょう。

