

相談室だより

2026.1.7

新年明けましておめでとうございます。

1月は新しい年の始まりです。新たな目標や夢に向かって、気持ちを新たにスタートを切る良い機会です。もしも、学校生活や進路、友人関係などで不安や悩みがあれば、遠慮なくスクールカウンセラーの先生を頼ってください。共に解決策を考えていきましょう。



寒さが続きますので、体調管理には十分気をつけてください。新しい年が皆さんにとって素晴らしい一年となりますように。

今回は、ストレスや緊張を和らげ、集中力を高める効果が期待できる『タッピングタッチ』についてご紹介します。

【タッピングタッチとは？】

タッピングタッチは、ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本とした、統合的なケアの方法です。

シンプルでありながら、ケアし合うことで心身ともに健康であらうとする内なる力に働きかけます。そして本来の明るさや優しさを取りもどし、ケアし合うことの楽しさや大切さを気づかせてくれます。不安、緊張、痛み、ストレス反応などを和らげ、よりよいコミュニケーションと関係性の改善にもつながります。

お互いをケアする「基本型」に加えて、自分でする「セルフタッピング」と、相手をケアするときの「ケアタッピング」によって、幅広い応用が可能です。

【やり方は簡単！】※セルフタッピング

- ①椅子に座り、リラックスした状態を作ります。
- ②顔と頭全体をタッピング。あごから始め、頬、こめかみ、額、頭、後頭部、首の順に行います。
- ③腕を胸の前でクロスし、左右に軽くゆれながら、肩、腕の順にタッピング。
- ④腕のクロスをほどき、上半身をタッピング。鎖骨の下から始め、胸、お腹と徐々に下がっていきましょう。手を後ろに回し、腰もタッピングします。
- ⑤心地よいと感じた部分を自由にもう一度タッピング。動作を終えたら、両手を重ねてお腹の上に置き、深呼吸を繰り返します。最後にお腹を丸くさすり、リフレッシュして終わりましょう。

★POINT★

- ・指の腹を使って、トントンと軽く弾ませるように、左右交互に優しくタッチします。
- ・マッサージにならないように、手首を柔らかくして、ソフトにタッチします。
- ・全体を10～15分かけて、ゆっくり、やさしく、ていねいに行うようにします。

【効果は？】

- ①心理的効果・・・不安や緊張感が減り、リラックスする 等
- ②身体的効果・・・体の緊張がほぐれて、リフレッシュする 等
- 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 等


ぜひ、日常生活の中で取り入れてみてください。気軽にできるセルフケアとして、皆さんの心と体の健康維持に役立ててくださいね。

参考：大阪経済大学ホームページ

HELiCO ホームページ

一般社団法人タッピングタッチ協会 公式サイト

『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
18歳以下の子どものためのチャット相談



[チャイルドラインチャット相談](#)

