

相談室だより

令和6年度 12月号 金沢市立長田中学校 教育相談

はじめに

長田中学校のみなさん、こんにちは。2学期の通知表はいかがでしたか？学習内容が難しくなったり、学級や学年への慣れが出たり、成績が上がったり下がったりする要因はそれぞれかと思います。現状を受け止め、自分がどのように成長していきたいのか見つめ直すきっかけとしてみてはいかがでしょうか。

TFT (Thought Field Therapy) とは？

<日本 TFT 協会より引用（一部改変）>

TFT (Thought Field Therapy) は、前回のお便りでお伝えしていた副交感神経にも作用する心理療法です。この心理療法は、アメリカの心理学者ロジャー・キャラハン博士が 1970 年代の終わりに発見し、発展させてきました。特定の場所を、自分でトントンとタッピングすることで、**不安やイライラした気持ち、身体の痛み**などを改善していく方法です。

この方法は**手順が簡単**で、**効果が高く、即効性がある**（早くて数分）、そして何より**副作用がない**のでセルフケアにオススメです。その上、赤ちゃんからお年寄りの方、動物まで行えます！

TFT はエビデンスのある治療法として、2016 年米国政府のエビデンス登録機関 (SAMHSA) に登録され、特に以下の点で効果があることが認められました。

- ・ 個人のレジリエンス・自己概念
- ・ 一般的な機能と健康
- ・ 自律
- ・ 恐怖症、パニック、全般性不安障害とその症状
- ・ 抑うつとうつ症状
- ・ 特定不能およびその他のメンタルヘルスの障害と症状
- ・ トラウマ・ストレス関連の障害と症状

TFT は現在、災害の現場や内戦などでの支援として世界的に活用されています。

日本 TFT 協会では、YouTube で実際のやり方を動画で公開していますので、気になる方は覗いてみて下さい。

LINE では、「疲れた」「イライラ」「痛い」「眠れない」「やる気でない」「呼吸」「目の疲れ」などのキーワードを入れてみて下さい。それにあった動画や手順が紹介されます。「手順」と入れると、基本パターンが紹介されます。

人には話したくないけど、そのままの気持ちでいるのは嫌なときなど、活用してみてください。



ストレス・不安のタッピング(基本)

<1> 問題をひとつ思い浮かべます。

<2> まず PR を 15 回タッピングまたは圧通領域(基本は左側のみ、両側でも可)を 15 回ほどさすります。

<3> 眉頭⇒目の下⇒わきの下⇒鎖骨下の順に 2 本指で 5 回ずつタッピングします。

<4> 9g(ナイン・ジー):

ガミュート(手の甲の治療ポイント)をずっとタッピングしながら、各 5 回くらいタップする間に

- 1.目を開けます
- 2.目を閉じます
- 3.目を開けて、顔はまっすぐのまま、視線を右下に

4.視線を左下に

5.目を回転させて

6.目を反対回りに回転させます

7.ハミング(例:咲いた咲いた♪のメロディーを鼻歌)

8.1 から 5 まで数えます

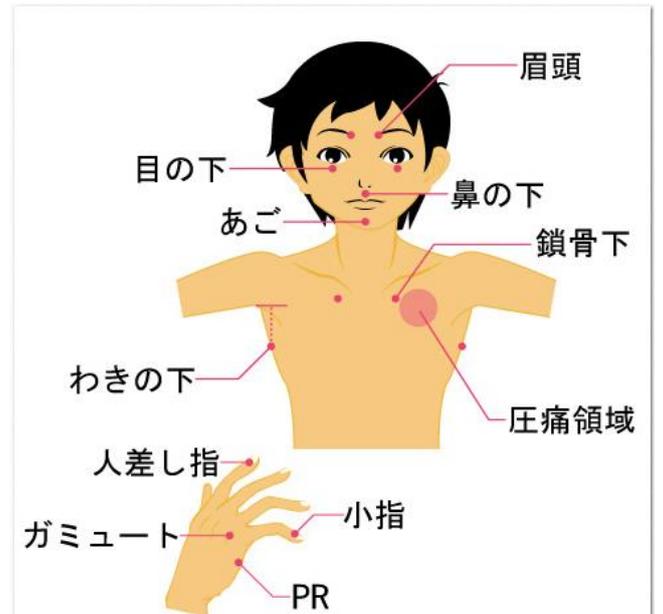
9.再びハミング(例えば、咲いた咲いた♪のメロディーを鼻歌)

※目の不自由な方は、目を開けたり、視線を下に向けていると想像しながらでも行えます。

<5> 眉頭⇒目の下⇒わきの下⇒鎖骨下の順に 2 本指で 5 回ずつタップします。

<6> アイ・ロール

効果を落ち着かせるため、ガミュート(手の甲の治療ポイント)をタップしながら、顔はまっすぐ前のまま、10 秒くらいかけて視線だけを床から天井まで動かします。



眉頭	眉間の近く、眉の始めの部分。
目の下	瞳のまっすぐ下の、ほお骨のすぐ上。
わきの下	わきの下からまっすぐ降りて、乳首と同じ高さ。
鎖骨下	鎖骨の間から約 2.5cm 下に約 2.5cm 横(右または左)にいったあたり。
圧痛領域	胸の左上のほうの筋肉の盛り上がり。
人差し指	人差し指の爪の横、親指側。
小指	小指の爪の横、内側。
ガミュート	手の甲の小指と薬指の溝を 1~2cm ほど手首のほうにいったところ。
PR	空手チョップに使う手のひらの横部分、小指の付け根から手首までの中間ポイント。

※以上の手順を 3 回ほど繰り返しても改善があまり見られない、または症状が改善された後に再発した場合には、TFT セラピストにご相談ください。

※アルゴリズムがうまくいかない場合には、TFT 診断または上級セラピストにご相談ください。

※また、このアルゴリズムで症状に改善がなくても、それが症状の程度と関係しているわけではありません。

引用先:日本 TFT 協会

**TFT について詳しく知りたい人は、相談担当(伊藤)までお声かけください。
また、職員室前にパンフレットも置いてあります。必要な場合は、お持ちください。**