

そ う だ ん し っ

相談室だより

令和2年4月21日

世田谷区立祖師谷小学校

校長 篠原 和也

カウンセラー 水野 正幸

休校ver. 中里 清子

* * * 保護者のみなさまへ * * *

ご入学、ご進級おめでとうございます。入学式や始業式も残念ながら延期となり、子どもたちも落ち着かない日々が続いていることだと思います。また、保護者のみなさまも、子どもと過ごす時間が増え、様々な工夫を凝らしながら毎日を過ごされているのではないでしょうか。

ストレスがたまってきたな、と感じたとき、自分に合った「対処法の引き出し」をたくさんもっておくとよいと言われています。しかし、現在はその「引き出し」の中でも「できること」と「できないこと」が出てくるのはやむを得ない状況です。今まで日常的にコミュニケーションをとっていた人たちともそれがかなわなかったり、外では「ソーシャル・ディスタンス」を保つことが必要です。

そこで、ご家庭で・親子ができる「ストレス・マネジメント」のひとつである「タッピング・タッチ」を紹介します。「五感を使う」ことや「ふれあう」ことは、ストレス低減に効果的であると言われていますので、イライラしたとき、なかなか眠れないとき、または日ごろのリラクゼーションのひとつとして、ご家庭でお役立ていただけたらと思います。

タッピング・タッチ

1. まず、相手の後ろに座ります。ちょうどお風呂で背中を洗ってあげるような感じですが、正座でもよいし、いすに座りながらでもかまいません。いすでする場合は、タッピングしてもらう人の背もたれがじゃまにならないように、背もたれが脇にくるように座ってもらいます。腕をブラブラさせて力を抜きます。

2. 次に、相手の首から少し下がったところの、肩甲骨の内側の辺りに軽く両手を添えます(5秒くらい)。タッピングされる人は、背中のじわ～んとした感じを味わいます。(このように触られることが苦手な人の場合はスキップしてもかまいません。)

3. しばらくタッチしてから、手を置いた辺りからタッピングを始めます。手と手の間に握りこぶしが一つ入るくらいに距離をあけて、指先の腹を使って左右交互に弾ませるように優しくたたいてください(タッピング)。コツとしては、あわてずに(一秒に左右一度ずつくらい)、軽やかにタッピングします(「いいかげん」に)。相手のちょうど良い「強さ」「速さ」を「このくらい?」と尋ねて調整します。この辺りは基本になるところですから、少し長めにしておきます(30~60秒)。



4. しばらくタッピングできたら、両手の間隔を少し狭めて、背骨の両脇の筋肉をタッピングしながら、徐々に下りていきます。肩から腰の辺りまで、30秒から60秒くらいをめどにすると良いと思います。この辺り（特に背骨から指の幅2本分外側）には上から下までズラッとツボが並んでいますから、全身の健康促進にも効果があります。

腰の辺りまでくると角度的にやりにくくなりますので、少し前屈してもらうとやりやすくなります。腰にはストレスや感情などが固まっている場合が多く、腰を悪くしている人も多いようですが、無理がかからない程度にまんべんなくタッピングでほぐしてあげてください。腰を行うときは、腕を「ゾウさんの鼻」のような形にしてやっても良いです。

5. 腰のところが終わったら、Uターンして肩まで戻っていきます。同じように背骨の脇に沿いながらタッピングしていくますが、下りるときとは少し違ったところをタッピングすると効果が高まります。

6. 元のところまで戻ったら、肩、首、腕、頭などもタッピングしてあげて下さい。背中以外にもたくさんのツボがあります。タッピングしている間、硬そうなところや、気持ちよさそうなところを感じたら、そこを少し多めにタッピングしてほぐしてあげるようにすると喜ばれます。相手にしてほしいところなどを尋ねながら自由にタッピングしてください（おわりを受け付けてもOK）。

7. タッピングが一応終わったら、もう一度肩甲骨の内側の辺りに軽く手を添えてください。始めるときにしたのと同じですが、今度はタッピングのじわ～んとした余韻を充分味わえるように、少し長めに手を当てて静かにしていてください（30秒くらい）。やってもらうと良くわかりますが、深い暖かさや安堵感が広がって、とっても気持ちいいひとときです。

8. 最後に背中や腕を上下に気持ちよく数回さすって終わってください（お・し・ま・い）。終わったらどんな感じだったか等をゆっくり話しあうのも楽しいし、交代してタッピングしてもらうのも良いでしょう。ひとつおり（1～8）にかかる時間は、10分くらいが目安です。



がんばるモードの「交感神経」とリラックスモードの「副交感神経」とのスイッチが毎日うまく変わると、免疫力もアップ！
しっかり手を洗ってからやると安心ですね。

