

自分も人も大事にする タッピングタッチ

多くの生徒が、感想で「誰かにしてあげたい」「多くの人に知ってもらいたい」「人の役に立ちたい」と思いやる気持ちを前面に出していることが印象的でした

タッピングタッチの導入

学校では生徒の「問題行動」や「不登校」に対して様々な対策を行っています。問題を抱えた生徒に対しては、それらが明るみになってから規定に沿った処分や面談、カウンセリングなどを行う、言わば「後追いの指導」をすることで解決に努めてきました。これらの対応には、もちろん有効性の高いものもあります。しかし、もし「問題行動」や「不登校」に至る前の日常生活の中で、すべての生徒に予防的なかわりをすることができれば、生徒、教師双方にとって有意義なことです。

その「予防」的なかわりの方法として選んだのが、タッピングタッチです。タッピングタッチは、一九九九年に中川一郎さんによって開発された、リラクゼーション技法であり、ノンバーバルなコミュニケーションの一つでもあります。

具体的な「やり方」は、左頁をご覧ください。かわいいイラストは、すっかりタッピングタッチのファンになった生徒が描いてくれました。ペアになって、相手の背中を中心に、指先の腹のところを軽く弾ませるように左右交互にやさしくリズムカルにたたく（タッピングする）ことを基本とします。副作用もなく、きわめてシンプルな技法でありながら、心身にはたらきかけて

統合的な効果を及ぼすホリスティックな技法です。やってみると、あたたかく楽しくほんわかした感じになることを実感していただけるはずです。

初めて生徒にタッピングタッチを行うときには、「タッピングタッチを行うと、君たちの気持ちが今よりも軽くなって楽になるよ」とか「疲れた身体が癒されてリフレッシュできるよ」と伝えるものの、生徒たちはピンときません。

「生徒たちはちゃんとやってくれるのか」「タッピングタッチを理解して（感じて）もらえるだろうか」という不安の尽きない私に、素直な生徒たちは、「いや、疲れてないですよ」「ストレスなんかないからだ

自由学園男子部中学校・高等科副部長

更科 幸一

タッピングタッチのやり方



① まず二人組になり、一人が相手の後ろに座ります。お風呂で背中を洗ってあげるような感じですが、正座でもいいです。椅子の場合は、タップしてもらった人の背もたれが脇に来るように座ってもらいます。



② 次に、相手の首から少し下がったところ、肩甲骨の内側のあたりに軽く手を当てて、15秒くらい静かにします。「こんにちは、これから始めるよ」というくらいの間で、軽く目を閉じて、ゆったりとした息を楽しむ感じで手を当てています。触られることが苦手な人は②はスキップしてもいいです。



③ 手を置いていたあたりから、左右交互に、間に握り拳が一つ入るくらい距離をあけて均等にタッピングを始めます。このあたりは相互タッピングの基本になるところですから、少し長目

にタッピングしておきます(約30〜60秒)。タッピングのコツは、指先の腹を使って軽やかにはずませるような感じで、力を入れたり強くしないようにできるだけ力を抜いて軽くタップします。「軽やかに、心地よく」がキーワードです。



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。肩から腰のあたりまで、30秒から60秒くらいをめどにします。このあたり(特に背骨から指の幅2本分外側)には上から下までズラツとツボがならんでいますから、全身の健康促進にも効果があります。腰のあたりまで来たら相手に少し前屈してもらって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いので、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。



⑤ 腰までできたら、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きますが、下り

るときとは少し違った所をタッピングすると効果が高まります。

⑥ 元の所まで戻ったら、相手にしてほしい所などを尋ねながら自由にタッピングしてください。背中以外にも、肩や首、そして頭にもたくさんツボがあります。どこをどのようにタッピングしてほしいかを尋ねるのもいいし、硬かったり気持ちよさそうな所を感じたら、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。

⑦ タッピングが一応終わったら、もう一度肩の下あたりに軽く手を当ててください。始めるときにしたのと同じですが、今度はタッピングの余韻を十分楽しめるように、少し長めに手を当てて静かにしててください(約1分)。やってももうとよくわかりますが、深いあたかさや安堵感が広がって、とっても気持ちがいいひとときです。



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。終わった後、どんな感じだったか等をゆっくりと話しか合うのも楽しいし、交代してタッピングしてもらおうのもいいでしょう。

いじょうぶです」と、容赦ない言葉をプレゼントしてくれました。

また、周囲の教員からは、なんとなく「変なことやっているけど大丈夫なのか」という無言のプレッシャーも感じました。

どちらも当然の反応です。気持ちは半分折れながら、体験してみれば必ずわかってもらえるという自信と、副作用がないことを支えに導入に踏み出しました。

レッツ！ タッピングタッチ

生徒たちにはまず、タッピングタッチのDVDを八分ほど観てもらいながら、簡単に誰にでもできることであり、多くの国の様々な分野（心理・医療・福祉・教育など）で使われていることを丁寧に説明します。

また、どのようなかを体験する前に視覚的に理解することができます。体験する前に、懐疑的な気持ちを少しでもほぐしておくこともビデオ視聴のねらいです。

次に、実際に私がデモンストレーションを一〇分ほど行います。基本型と呼ばれる二人一組（お風呂で背中を流すようなスタ

イル）のデモをしながら解説することで理解が深まります。さらに、ほんの数分のデモでも、生徒たちは受けた人の表情が穏やかになり、すっきりした様子を感じとれました。デモを受けていただく方を少々コワモテの先生にしたりすると、その様子を見て、生徒は不思議な感じを持つようです。

さあよいよ実践です。私は開始の前に効果を測定するための心理アセスメント（「POMS簡易版」を使用しました）を行います。事前のアセスメントでは、日頃彼らは何を感じ考えているかがわかります。自由記述を加えると、より深い生徒理解につながります。生徒たちは、ここぞとばかりに自分自身を表現してくれるので、事前と事後にごくごく簡単なアンケートを行うだけでも効果がわかるでしょう。

この時点で、多くの生徒は、「なにかわからないけれど、気持ちよさそうだからやってみるか」と心の準備ができます。（「机の上の勉強よりマシだし、しようがないからやるか」という生徒も当然います。）

二人一組になります。「年齢、性別関係なく、誰でも気楽に楽しくできる」のが

タッピングタッチのいいところなので、本来は自由にペアになりますが、学校やクラスなどグループの特徴によって臨機応変に対応すればいいでしょう。日頃から一人になりやすい生徒がいる場合は、気をつける必要があります。

背中に両手を当てて始めます。一定のリズムで左右交互に指先でトントンとタッピングを行うため、音楽を流すとやりやすいです。始めて二分ぐらいは照れて騒がしくなることもありますし、教師の目から見るとまじめにやろうとしない生徒もいます。（愉快にやるというのがタッピングタッチなのに、つい教師魂が……。）

しかし、五分もすると、今までに感じたことのない、穏やかであたたかく平和な雰囲気になります。一人一五分ぐらい丁寧に行います。慣れてくれば一〇分ぐらいでもできます。

一回目が終了したら、簡単にお互いの感想を述べ合います。時間があれば数人に全体に向けて感想を話してもらくと、自分の体験と重ねて意識化することができます。生徒たちはとても深く感じるができます。

のですが、言葉にするのは不得意な者もいるので、臨機応変に対応します。

次は、タッピングする人とされる人が交代して同じように行います。タッピングタッチ（基本型）は、一方が与え一方が与えられるというのではなく、お互いを大いにし合うということも一つの特徴です。一回目と同様に丁寧に行います。心地よさが理解できているので、先ほどのように騒がしくなることもなく進んでいきます。約一五分行い、お互いに振り返りをします。

その後、心理アセスメントや感想を書いてもらい、終了です。時間をつくって全体の振り返りができると、自分自身の再確認もできますし、その集団の中で、「大切にしたいこと」を共有することができます。

生徒同士の関係が変わる

日頃から、クラスのこと、友達のことを気にかけているS君は、教員が声をかけても「だいじょうぶです」と頑張り続けてしまふ生徒です。次は、そのS君が書いた終了後の感想です。

「J君はとても上手で、自然な感じでやさしくタッピングタッチをしてくれた。そのためか、本当にリラックスできてすぐに寝てしまった。最近はオープンスクールなどの実行委員で忙しいことだらけで、期末テストが終わっても緊張感がぜんぜん抜けていなかったと思う。そういう疲れとかをいいタイミングでほぐしてくれた。タッピングタッチをしたのは初めてではないが、前にやったときよりうれしかった。それは他学年と一緒にやったときより、クラスだけのほうが雰囲気もいいし、リラックスできたからかと思った。人間はやっぱ他人を傷つけるよりかは、その人の傷をいやしてあげるほうが、その人自身もうれしいのではないかと思う。一日一回くらいの割合で授業か何かでタッピングタッチをしたいと思った。休み時間にJとかにしてもらうのもよいが、みんなでつくったあの雰囲気の中でまたタッピングタッチをしたいと思った」「困っている人がいたら助けよう（自分のできることをしよう）」「人にやさしくしよう」「暴力など人を傷つけることをしてはいけない」という言葉に代表される「思

いやりの心」は、私たちが生徒に育んでもらいたいことの一つです。

母親との関係がよくなかったY君は、感想に「母親にしてあげたい」と書いています。多くの生徒が、感想で「誰かにしてあげたい」「多くの人に知ってもらいたい」「人の役に立ちたい」と思いやる気持ちを前面に出していることが印象的でした。

タッピングタッチを行うことで、彼らに思いやりの心が育まれていくことがわかります。それは、タッピングタッチを通して、「大切にされること」「大切にすること」が身をもって理解できるからだと思います。その気持ちがあれば持続されるのかは検証できませんが、大切にし合うことを身体で理解できる経験は貴重ではないでしょうか。

クラスの中で問題行動の多い親分肌のT君は、少し暴力的で口も悪い生徒です。「今日はタッピングタッチやるよ」という教員の発言に対しても「マジ、だりー（だるい）」と露骨です。

あるときT君とペアになったのは、クラスの中で普段T君にいろいろと言われてし

まうK君。ペア決定後も、T君は「マジかよ」とやる気のなさをあらわにします。当然クラスの雰囲気もよくありません。T

君は、始まったとたんに、K君の背中を「アチョ」と言いながら連打。しかし、

周囲の雰囲気を感じ、すぐに「わかんね」と言いながらも周りを見ながらK君を丁寧

にタッピングするようにしたではありませんか。これがタッピングタッチの不思議なところ

です。その場の平和な雰囲気(社会)をみんなでつくっていいこうという共通感情が働

くのを感ずります。「ありがとう。すつごく上手で気持ちよかったです」とK君が言う

と、「おうっ!」と、とがった口調は崩さないようにしながらも、やさしい口元になったT君がいます。

ノンバーバルな ケア技法の可能性

現在もT君はクラスの中で、親分肌で口も悪く問題行動もあります。タッピングタ

ッチを行ったからといって、それらが即なくなるわけではありません。しかし、普段

は平行線上を歩んでいる二人が、お互いを大切にしようとして、その後の二人の関

係が変わっていききました。タッピングタッチを行うと、心と身体を健康を取り戻すだけ

でなく、関係性がとてもよくなることを感じます。これは行っているグループ全員が平和な雰囲気(社会)を全員でつくりだす

ことができるということを理解したからではないでしょうか。

「先生、タッピングタッチしばらくやってないですよ」「先生またタッピングタ

ッチやりたいです」「やつぱりあれ、いいすよ」と生徒が言ってくれるようになり

ました。しかし、なかなか時間がつかず、現在は一学期に一回ぐらいの割合でしか行

えません。それでもとてもよい機会になっています。そして、触れ合う大切さを日常

の中で彼らが大切にしている姿を見ます。(二週間に一回、朝練のような形で行っていたときがあります。これぐらいの頻度が生徒たちにとってもいいようです。)

幼少期に「よしよし」と頭や背中を撫でられた感覚は、触れる側の想いが指先を通じて伝わり、とてもあたたかく穏やかな気持ちになります。その感覚はなかなか思

出しづらいもののように感じますが、心の奥底に眠っているのではないのでしょうか。そして忙しい毎日の中で、いつのまにか緊張したり、ストレスをためたりしがちです。

生徒も毎日多くの時間を机に座って勉強したり、友達関係で悩んだりしているわけですから大変です。(教師も授業準備や同僚との関係で困ったり大変ですよ。)

タッピングタッチを行うと「心身ともに健康であらう、元氣であらうとする力」

(自己治癒力)が働いて体がゆるみ、自然な状態になります。サルはグルーミング(毛づくろい)を行うことでお互いの関係

とその社会の平和を築いています。ヒトはサルと一%しか遺伝子が違わないにもかかわらず、近年、触れ合うことが少ないです。

小さい頃から触れ合う大切さを心と体で理解することは未来の日本をつくる意味でもよいことだと思っています。

参考 「日本語版POMS簡易版」横山和仁／構成、金子書房

★二〇一一年三月一九日に読者のためのタッピングタッチ講習会を予定しています。詳細が決まりしだいHP等でお知らせします。(編集部)