



カウンセリングセンター ニュース



寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか。テストが終われば春休みに入りますね。みなさんにとって、ようやく1年が終わったという感じでしょうか。振り返ると、色々な思いや出来事があったかと思います。この休暇が、4月からの新しいスタートを切れるような時間になることを、心からお祈りしています。身体に気をつけて、元気にお過ごしくださいね。

「EFT タッピング」ってご存知ですか？

EFT とは、Emotional Freedom Techniques という英語の頭文字を表していて、感情を解放するためのテクニックのことです。自分の身体をトントンと叩くことで、人前でアガりにくくなったり、食欲が抑えられるようになったりするなどの効果が挙げられています。

How to do the EFT tapping?

①まず、ストレスを感じていることと、そのストレスレベルを1～10の範囲で格付けし、声に出して言います。

②そして、ストレスを感じていることを繰り返し言いながら、「空手チョップポイント（右図参照）」を2本の指でトントンとたたきます。空手チョップポイントは、空手の達人が一撃でレンガを割るときに使う部分です。具体的には、小指の付け根から、手首の間までを言います。

③同じ事を言いながら、眉頭、こめかみ、目の下、鼻の下、口の下、鎖骨、わきの下、そして頭頂部を同じように2本の指でトントンと叩きます。

⇒この流れが終わったら、再度そのストレスレベルが1から10の範囲でどれくらいであるかを判断します。まだストレスレベルが高い場合、低くなるまで、この一連の動作を繰り返します（理想は2以下）。

※注意事項：経路タッピングは誰でも短期間に習得できるストレスマネジメント法ですが、心理療法ではありません。専門家のケアを必要とする医学的・心理学的な問題を抱えている方は、専門医の指導の下で行って下さい。



この経路タッピングをしていると、不快感が薄れてきます。そこで、状況に応じてタッピングのフレーズを調整していくことが必要になります。例えば、悲しい気持ちからタッピングをはじめ、気持ちが次第に和らいできたけれど、まだ少し残っているという場合、「悲しみはまだ少し残っていますが、私は深く完全に自分自身を受け入れます」と唱えます。それぞれのスポットで唱えるフレーズは「少し悲しい」「少し寂しい」など、短いものにします。そうすると、あなたの感情の変化に対応した言葉にあるので、感情の変化に対応するので、タッピングをする前の深く悲しい感情を反映しません。つまり、**後戻りすることはなくなる**のです。簡単に取り入れられるので、ぜひ試してみてください。不快感が少しでも減って、生活が送りやすくなるといいですね。



カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

記載全文で※1参照

問い合わせ先 カウンセリングセンター 10号館3階
電話：03-3238-3559 受付：月～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:30