

人道支援活動

TFTは特に災害支援で優れた結果を出しています。コンボ紛争では、戦争で受けた心の傷をサポートし、世界で初めて国が認める療法となりました。アフリカのルワンダやウガンダでも内戦によるPTSDをサポートする人道支援活動がおこなわれています。またマリアの症状軽減にも効果があることがわかり、特に薬の行き渡らない地域では重宝されています。米国のハリケーンカトリーナや国内では佐世保銃乱射事件、東日本大震災、熊本地震、北九州豪雨など、緊急災害時の補助法としても活用されています。

<http://jindo.jatft.org>

TFT研修

日本TFT協会では一般向けのワークショップや専門家向けの養成講座を実施しております。

<一般向け講座>

一般の方が日常のストレスケアとして、また仕事や勉強の能率を上げる手助けとして、TFTを自分自身や家族に使えるように学ぶセミナーです。

<対人援助資格講座(TFTパートナー®)>

職場や家族、地域、災害など対人援助のためのTFTを学ぶ講座。

<専門家養成トレーニング>

- ・初級 アルゴリズムレベル(Alg)
- ・中級 診断レベル(Dx)
- ・上級 上級レベル「最適な健康」(Adv)/ボイステクノロジー(VT)

***** 詳細はホームページをご覧ください。*****

参考図書



『ただただ！心と体の不調がすっきり つぼトントン』

森川綾女 著 日本文芸社

一般向けにわかりやすくまとめられた入門書。大人でも、自分のためでも子どものためでも家族のためでも、すぐに活用していただける手順が事例とともに紹介されています。



『TFT思考場療法入門』

ロジャー・キャラハン 著 穂積由利子 訳 春秋社

ロジャー・キャラハン博士がTFTの初級専門家向けの手引書としてまとめた本です。臨床で体系化された手順とその背景の理論も学びたい方には入門書としておすすめです。



一般社団法人 日本TFT協会

〒104-0061

東京都中央区銀座3-9-19

吉澤ビル7F Wis Square

TEL (03)5201-3632 FAX (03)5201-3712

事務局：TFTセンタージャパン

日本TFT協会ホームページ

<http://www.jatft.org>

一般社団法人日本TFT協会、ならびにTFTセンター・ジャパンは、キャラハン・テクニック公認の組織です

心に効くツボ
Thought Field Therapy®
しこうばりょうほう®
思考場療法



Japanese Association for TFT (JATFT)

ようこそTFTへ Thought Field Therapy®

TFTはThought Field Therapy®の略で、

日本語では「しこうばりょうほう思考場療法®」と言います。

TFTとは、鍼のつぼをタッピングすることで心身の症状を改善させていく療法です。

この療法は、中国から米国に渡った東洋医学と臨床心理学と整体が融合された手法です。

症状を焦点化しながらも、言葉に頼らない方法で、心理的ストレス、身体症状、どちらかわからない症状にも適用できることで、年齢や性別、文化や言語も問わず集団でも活用でき、子どもから大人まで、医療現場から世界の紛争地域や災害支援でも用いられています。

TFTは、認知療法のパイオニアの一人キャラハン博士によって1970年代終わりから研究され、体系化されました。

つぼを指でタッピングするというシンプルな手順は、臨床ツールとしてだけでなく、子どもでもセルフケアとして使えるというユニークな特徴を持ち、日本でも医療や心理臨床、学校、福祉施設、整体、スポーツ分野、企業など幅広い分野で活用されています。

副作用のない1～2分の完結型セラピーは、家庭でも用いられています。

TFTは、以下についてエビデンスある(研究で効果が証明されている)セラピーとして米国の政府機関(NREPP)に登録されています。

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

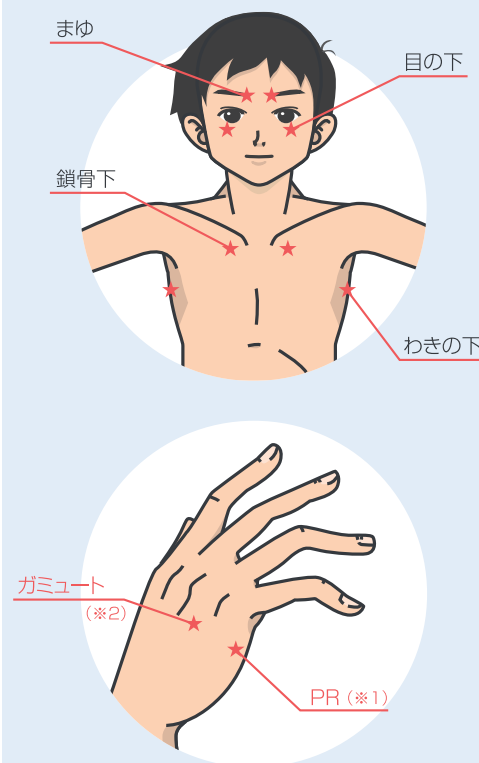
※『Thought Field Therapy®』『思考場療法®』『TFT療法®』は商標登録されています。

セルフケアをやってみよう!

TFTは手順が簡単な上に効果が高く、即効性があり、副作用がないので、自分で実践することができます。

simple algorithm

タッピングのポイント



セルフケアの手順

1. 嫌なこと、なくしたい感情、不安など、ストレスなことを一つ思い浮かべてください。
 2. PR(※1)、鼻の下を15回程度トントンたたく。痛くなるほどタッピングする必要はありません。
 3. まゆ→目の下→わきの下→鎖骨下を順番に5回程度2本指でトントンたたく。
 4. ガミュート(※2)を各5回程度トントンしながら、目を開けて→目を閉じて→目を開けて、顔はまっすぐのまま視線だけで右下を見る→左下を見る→1回転させる→目を反対周りに1回転させる→ハミング(メロディなら何でも構いません。例:咲いた咲いた1小節分)→1から5まで数える→ハミング。
- 3を繰り返す

最後にガミュートをトントンしながら目だけで床から天井まで10秒くらいかけてゆっくり見て行きます。この動作をアイロールといいます。

- (※1)PR…空手チョップに使う手のひらの部分、小指の付け根から手首までの中間ポイント。
- (※2)ガミュート…手の甲の小指と薬指の溝を1～2センチほど手首のほうにいったところ。

TFTで効果が見込めるもの

TFTはツボをタッピングすることにより、経絡を伝って心や感情のエネルギーに作用し、以下の様々な心理的問題や身体感覚を改善します。

不安 ストレス 緊張 ト라우マ PTSD 恐怖症(高所恐怖、閉所恐怖、虫恐怖など特定の恐怖症) あがり症 抑うつ 強迫症状(確認行動が止められないなど) パニック 依存行動(タバコ、甘いものへの衝動など) 怒りイライラ 悲しみ 昼夜逆転 肩こり 痛みの緩和 集中力アップ 仕事の効率アップなど

TFTのすぐれた特長

- ◆手順がシンプルで、指でタッピングするだけなので、いつでもどこでも行えます。
- ◆その場で効果が感じられます。
- ◆赤ちゃんからお年寄りまで、どなたにも使い自己治癒力を高めます。
- ◆専門家が使うだけではなく、日常生活でのセルフケアとして活用できます。
- ◆受験生やビジネスマンのストレスや緊張の緩和、集中力や業務処理速度のアップなどにも効果があります。
- ◆医療・心理・整体・鍼灸・教育現場・福祉関連施設や企業、スポーツなど幅広い分野に活用されています。
- ◆動物にも使えるのでペットのために活用している人もいます。