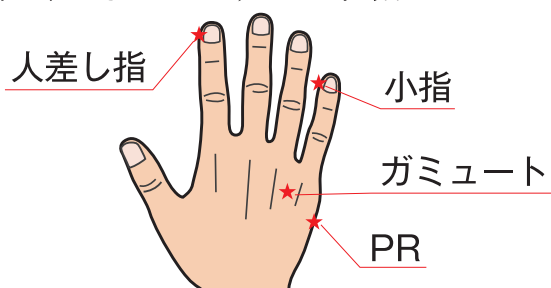


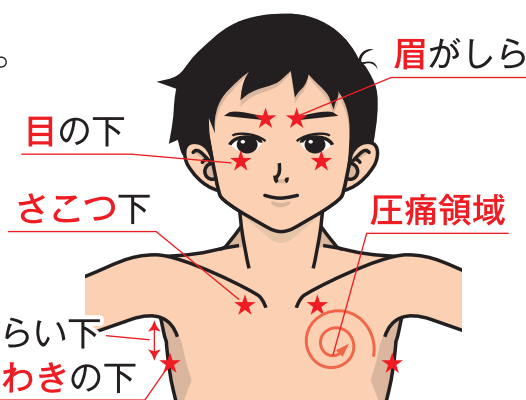
つぼトントンで元気になる

不安なとき、つらいとき、体がこっている・痛いときのツボ打ち

左右のポイントまたは片方を軽くでもしっかりと二本指でトントンしましょう。



ガミュート…小指と薬指の骨の間
PR…手のひらの横の真ん中あたり
小指・人差し指…爪の横（親指側）



10cmくらい下

わきの下

さこつ下…さこつの角から斜めに約2センチ下
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

不安なとき

自分を責めて
しまうとき

怒り、イライラ
するとき

体が痛い、
こっているとき

PRをトントン（15回）または圧痛領域をさする

①眉②目
③わき④さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①人差し指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①小指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①ガミュートを
50回トントンする
②さこつを
5回トントンする

ガミュートをそれぞれ5回ずつトントンしながら行います。（9g）

①目を開けて→②目を閉じて→③目を開けて視線だけ右下を見る→④左下を見る→
⑤目を一回転させて→⑥反対回りに一回転させる→⑦ハミング（♪咲いた咲いた♪など）
→⑧1から5まで数を数える→⑨ハミング（♪咲いた咲いた♪など）

①眉②目
③わき④さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①人差し指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

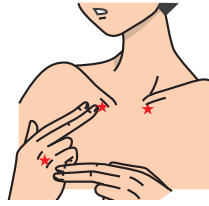
①小指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①ガミュートを
50回トントンする
②さこつを
5回トントンする

最後にアイロール：ガミュートをトントンしながら、視線だけを床から天井まで
10秒くらいでゆっくり上げていく。顔を動かさないようにね！

短時間でも良い眠り、体を温めるためのさこつ呼吸法

- 1 ^て手を二本指にしてさこつのポイントにあて、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



- 2 ^{こんど}今度はグーにして、
さこつのポイントにあて、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



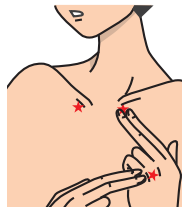
- 3 そのままグーを反対側のさこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



- 4 そのまま二本指に戻して、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



- 5 ^{こんど}今度は手を替えて、二本指をさこつのポイントにあて、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



- 6 そのままグーにして、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



- 7 グーのまま反対側のさこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

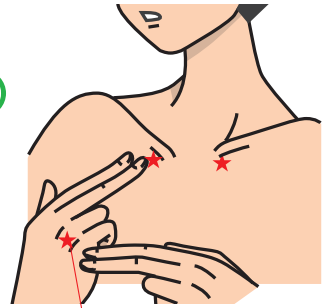


- 8 最後にそのまま二本指に戻して、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



さこつ呼吸法:基本の動き

チョキ
(二本指)



ガミュート(小指と薬指の骨の間)

グー



※親指は体に触れないようにしたほうがよいです。

5段階呼吸

ガミュートをトントンしながら行います。

普通呼吸で5回トントン

大きく息を吸って止めて5回トントン

半分息を吐いて止めて5回トントン

全部息を吐いて止めて5回トントン

半分息を吸って止めて5回トントン

つぼトントンってなあに?

心身の健康法「TFT(思考場療法®)」です。突然の怖い出来事で、気持ちが沈んだり、緊張したり、眠れなくなったり、疲れたり、不安になったりしたときに、トントンと自分でつぼ打ちしてあげると、体が温かくなって回復に向かいます。

一般社団法人 日本TFT協会

〒158-0094 東京都世田谷区玉川三丁目20番2号

マノア玉川第3ビル501号室

<https://www.jatft.org>

LINEで手順がわかる

