

# Tapping Touch

# タッピングタッチ

## ●タッピングタッチとは…

ゆったりとしたペースで優しくタッチする・・・、

ご家族同士やお友達同士でも実践できる

シンプルなケアの方法です

## ●どのような効果がありますか？

- ・不安や緊張が減り、リラックスする
- ・体の緊張がほぐれて、疲れや痛みなどが軽減する
- ・「楽しい」「心地よい」「気が楽になる」などの肯定的感情が高まる
- ・スキンシップや会話が増え、安心感や信頼感が得られる などなど



【日時】 2月4日（火） 14：00～15：30

3月4日（火） 14：00～15：30

【場所】 リボンスハウス（外来棟1階）

【講師】 臨床心理学者 中川一郎 先生

＜お申込先＞ リボンスハウス

059-232-1111（代表）

内線5132

