

## 2023 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	三田を知る会
活動テーマ	安心社会づくりの被災者自身の支援スキル向上の学び



広島県・岡山県では、西日本豪雨にみまわれ多くの被災者を出しました。それからもう6年にもなりますが、最近では能登での大地震もあって、自己の災害時のことを思いだしたり、こころが不安定になったりする方もおられるでしょう。これまでの大災害の経験からは、震災からしばらく経ってから、または他での被災の様子を見聞きすると、その反動でつらい記憶や気持ちが戻ってきたり、ストレス反応を起したりする方が少なくないことが分かっています。

タッピングタッチは、だれでも安心してできるこころと体のケアで、不安、緊張、ストレス、不眠などを和らげることから、東日本大震災などでの被災者支援などにも活用されてきました。開発者の大阪経済大学・人間科学部 中川一郎教授の支援活動の様子は、NHKの「ためしてガッテン」やローカルテレビでも報道されました。

この度、被災者支援に豊富な経験を持たれる中川一郎教授を講師に迎えて、広島県広島市「広島市総合福祉センター」において、タッピングタッチ講座を開催いたしました。

また、「倉敷市真備健康福祉館まびいきいきプラザ」においては、東日本大震災・熊本地震・西日本豪雨などでの被災者支援に経験を持つ広島県・岡山県・兵庫県在住のインストラクターの方々にタッピングタッチの理論と実際を「基本形」「セルフ」等に分けて3名で分担して講座を開催いたしました。

小さなお子さんから大人まで、だれでも安心してできるこころと体のケアを知って頂けたと思います。