

転載禁止・再配布禁止

# Thought Field Therapy

## オンライン カウンセリング&セラピー 補助資料

*Heart Rich  
Creative*

より豊かで・・・  
よりクリエイティブな  
心の健康と幸せを創造する

ハート・リッチ・クリエイティブ

# 目次

1. ツボのたたき方(タッピング方法)について

2. タッピングポイント

2. 1. タッピング・ポイント(頭部・顔面)

2. 2. タッピング・ポイント(上半身)

2. 2. タッピング・ポイント(手)

3. 9gを覚えよう!

4. ER

5. 鎖骨呼吸

5. 1. 鎖骨呼吸(1)

5. 2. 鎖骨呼吸(2)



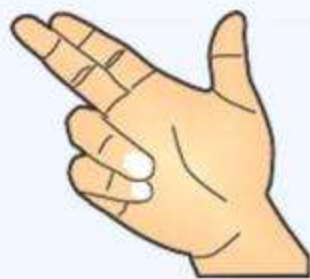
# 1. タッピング方法



# 1. タッピング方法

ツボのたたき方(タッピング方法)について

- たたいて「痛い」位にタッピングする必要はありません。
- ただし、刺激がちゃんと伝わるように、「しっかり」とタッピングします。
- ツボの位置がわかりやすい場所については、2本指位で、タッピングします。
- ツボの位置がわかりにくい場所については、4本指で、「どれかの指が当たっているだろう」ぐらいの感じで大丈夫です。
- 爪の長い方で、タッピングしにくい方は、こぶしを握った時の指の関節などを使っても構いません。



こういう所を使う

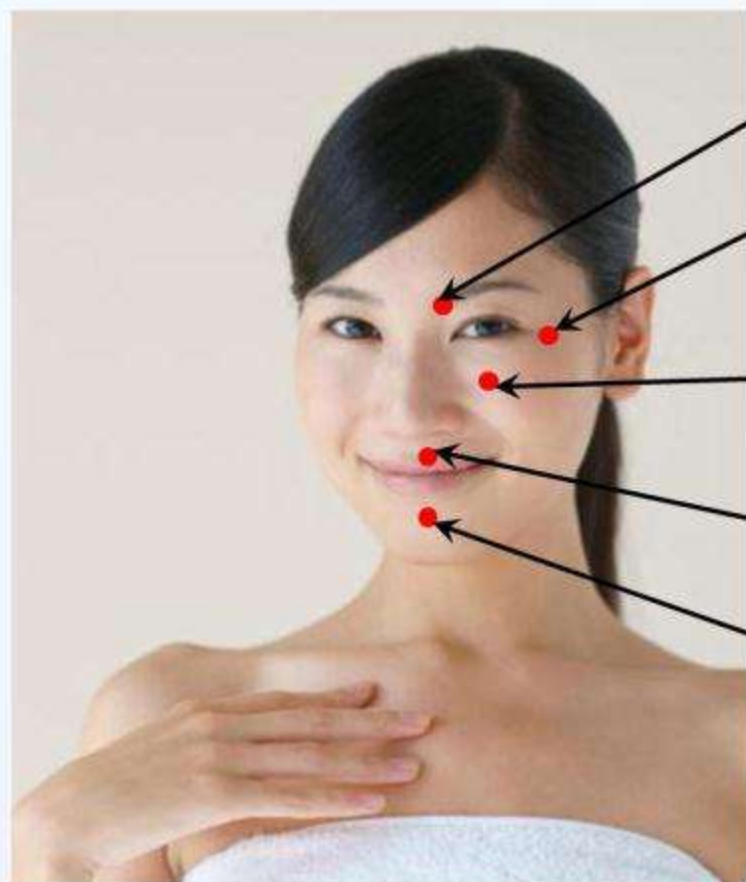


## 2. タッピング・ポイント



## 2. 1. タッピング・ポイント(頭部・顔面)

左右、両方ある箇所は、左右のどちらでもOK  
顔面のポイントは、場所がわかりやすいので、2本指で  
タッピングすることをお勧めします。

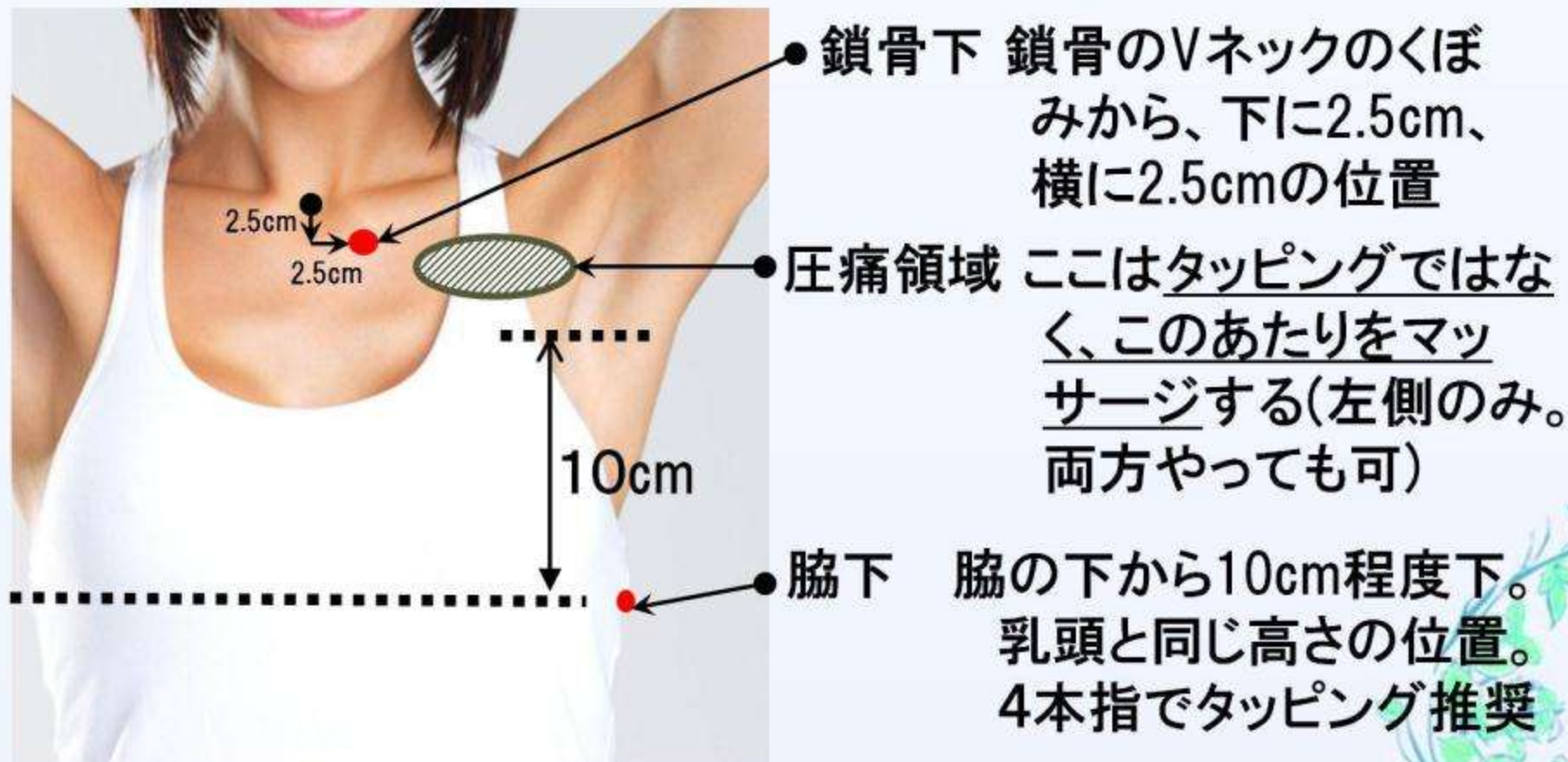


- 眉頭 (眉毛の内側の生え際)
- 目尻
- 目の下 (瞳の真下、骨の始まりのすぐ下)
- 鼻の下 (鼻と唇の間)
- あご (下唇のすぐ下)

注意:目尻は「こめかみ」ではなく、目尻の横の骨の部分となります。

## 2. 2. タッピング・ポイント(上半身)

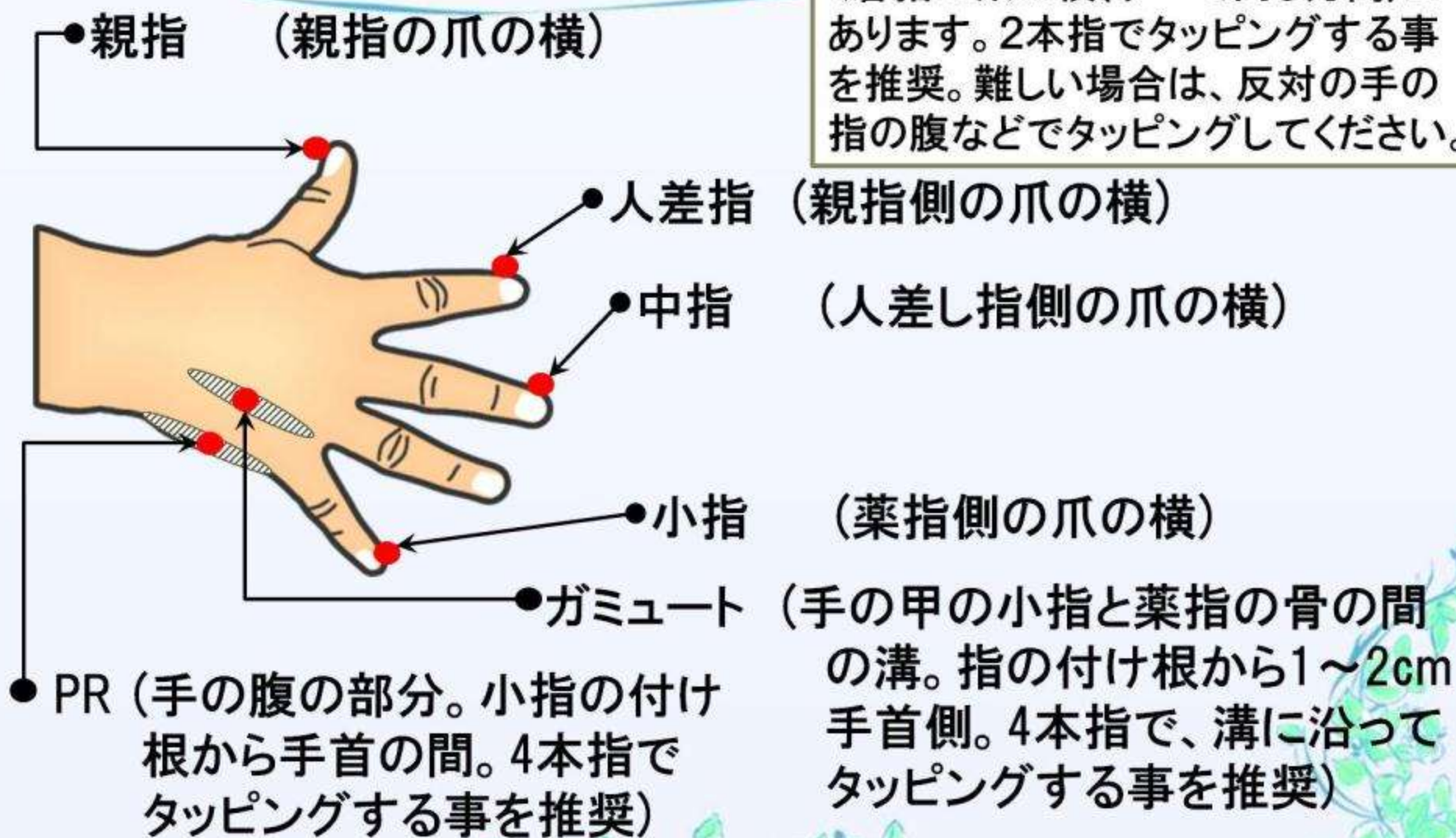
左右、両方ある箇所は、左右のどちらでもOK  
わかりにくい部分は4本指でタッピングする事を推奨



## 2.3. タッピング・ポイント(手)

右手・左手のどちらでもOK

指のタッピングポイントは、薬指を除く各指の爪の横(すべて同じ方向)にあります。2本指でタッピングする事を推奨。難しい場合は、反対の手の指の腹などでタッピングしてください。







**3. 9gを覚えよう！**

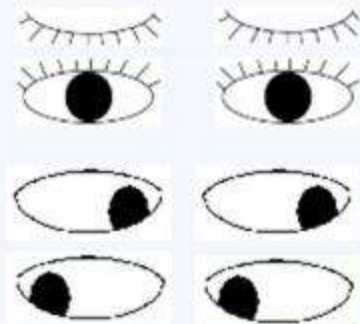


### 3. 9g(ナイン・ジー)を覚えよう！

9gとは、各ツボのタッピングパターンを実施する途中で行う、一連の動作をパターン化したもの。

ガミュートのポイントをタッピングしながら、9つの動作をします。

1. 目を閉じて
2. 目を開けて
3. 右下を見て
4. 左下を見て
5. 目をぐるっと回す
6. 反対側に目をぐるっと回す
7. ハミング(何の曲でもいい)
8. 数を1~5まで数える
9. ハミング



ポイント

動作中は顔を前に向けて、顔を動かさないようにしよう！



各動作中、5回ぐらいガミュートをタッピング

ガミュートを4本指で  
タッピングしながらやる



## 4. ER



## 4. ER(アイ・ロール)

ERは、症状が取れた状態を固定化する役目があります。

様々な問題が解決した後、最後に実施します。

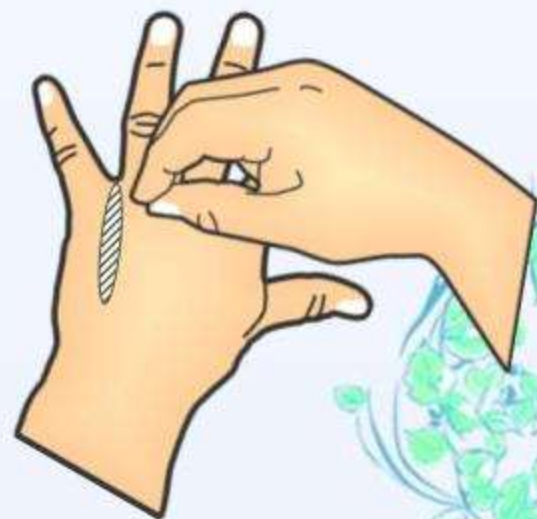
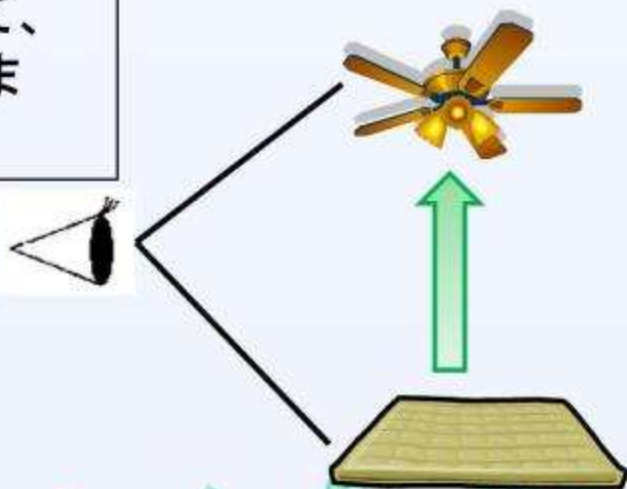
疲れた時は、これだけで、かなりのリラックス効果もあります。

- 顔は正面を向いた状態をキープ
- 目だけを、床を見るように下に移動します。
- ガムートをタッピングしながら、10秒位かけて、ゆっくりと、目を上にあげていきます。(天井を見る感じ)



ポイント

動作中は顔を前に向けて、顔を動かさないようにしましょう！





## 5. 鎖骨呼吸



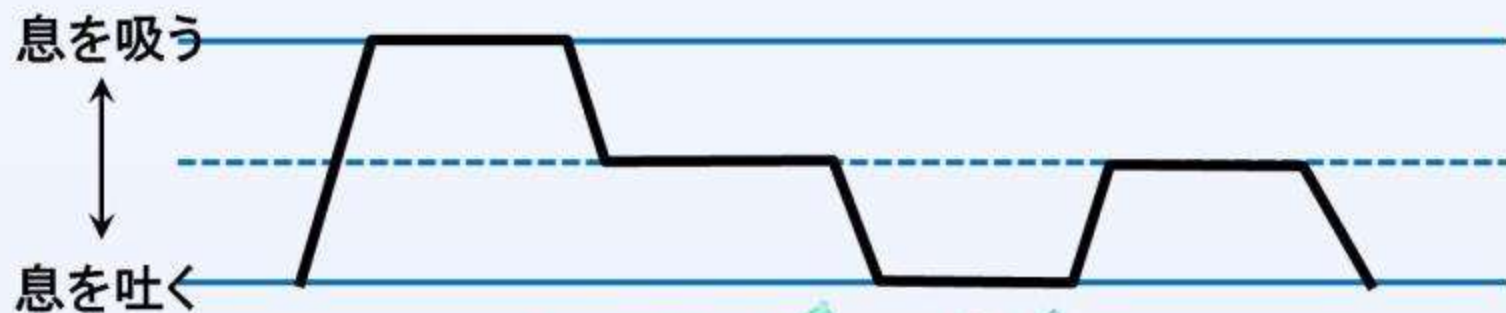
## 5.1. 鎖骨呼吸(1)

5段階呼吸法にツボのタッピングを合わせた呼吸法です。  
特に、リラックス効果が高く、不眠症などの睡眠障害にも効果が高い。  
また、体内の毒出し効果もある。

### 5段階呼吸

普通(自然)呼吸から

- ① 息を深く吸い込んで、2～3秒ほど止める。
- ② 息を半分吐いて、2～3秒ほど止める。
- ③ 息を全部はいて、2～3秒ほど止める。
- ④ 息を半分吸って、2～3秒ほど止める。
- ⑤ 息を全部吐いて、自然呼吸へ。



## 5.2. 鎖骨呼吸(2)



- ① 2本指の腹の部分で鎖骨にあて、5段階呼吸を実施。  
5段階呼吸で、息を止めている間、ガムートをタッピング。
- ② グーの手で、指の背側を鎖骨にあて、同様に...
- ③ 手はそのまま、反対の鎖骨にあて、「グーの手」「2本指」で同じように...
- ④ 手を代えて、左右・2本指・グーの手で実施。

心の問題(トラウマ・抑うつ・不安・怒り・etc.)を解消し、  
健康的で、明るく、クリエイティブな生活を目指しましょう。

**Heart Rich  
Creative**

より豊かで・・・  
よりクリエイティブな  
心の健康と幸せを創造する