



2019年11月1日発行
NPO日本タッチ・コミュニケーション協会
広報委員会編集 梅村寿美江・相原真由美



予告！今年も共同募金事業を行います！
ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます！！

1. あんしんの場（理事長 宇治木敏子）
2. 予告！令和2年度 プレミアム講演会
3. タッチ♥ハートフル♥コラム（飯田國彦氏）
4. レジリエンス実践セミナー
5. はるくんママのおでかけレポート
6. 協力団体様のご紹介



あんしんの場

理事長 宇治木敏子

日ごとに秋の深まりを感じる今日この頃、
皆さまいかがお過ごしでしょうか。

NPO日本タッチ・コミュニケーション協会は、先月10月1日に17回目の設立記念日を迎えました。2000年から医学的研究を始め「タッチ・コミュニケーションのストレス軽減効果」を学会発表、2003年に法人化しました。これまで、たくさんの方々のご尽力により、産前産後のメンタルヘルスケア、乳幼児虐待予防活動、自己肯定感、レジリエンスを育む活動など、多岐に亘って社会貢献活動を展開して参りました。これからも、将来を担う子どもたちの幸せと、全ての方々の心身の健康を祈りながら、タッチ・コミュニケーションの種をたくさん蒔いていきたいと願っております。

さて、私は「昭和」「平成」「令和」と3つの時代を生きてきましたが、この60年余りの人生で、幼い時から「これが正しい」とか「当たり前」と信じてきたことが、今では全く通用しない過去の産物となってしまった、と感じた経験が多々あります。そこから学んだのは、激変する社会の中で溺れない様に生きる術でした。色々な人の話を聴く・話す、生涯学習、そして過去に囚われ過ぎない自由な心で「今、ここを生きる」ということでした。

当法人が提供する全セミナーは、学習能力を高め、レジリエンス（逆境力）を上げることに主眼を置いています。多様化した社会の中にあっては、「正解」は一つではありません。同時に、「失敗」も負ではありません。「失敗」は、隠れた課題を見つける絶好のチャンスであり、「成功」に向けての貴重な一歩です。

しかし、時には「自分には絶対無理！」という強靱な心の壁を感じることもあるでしょう。そんな時こそ、学びのチャンス、タッチのドアをノックしてください。学びは、新たな解決能力となり、いずれ自らの力で心の壁を崩す時がやってくるでしょう。

私たちは、とても小さなNPO法人ですが、
志は高く、そしてシンプルです。

地球という星に住む私たち人類は、血で血を洗うような戦争を幾度も繰り返しながら「人として如何に生きるか」を問われ続けてきました。殺戮兵器の開発に力を入れるよりも、本当は未来永劫に安心して、平和に暮らせる世の中を、誰もが望んできたはずですが。

今を生きる私たちは、自分の生き方を自分で選択し、決断でき、そしていつでも、その生き方をより良く見直し、進化に向けて変容させることができる「希望」に満ちた時代を生きています。

ところで、地球上に人類が発生してから今尚、私たちが真に求めて止まないものがあります。それは、お金では買えないものなので、得ることが難しいと考えあきらめてしまう人もいます。しかし、空気、水、食べ物と同様に不足すると命に関わるもので、特に乳幼児にとっては致命的です。目に見えないそれを、私が言葉にするならば、「真心 honesty」「タッチ・コミュニケーション」が浮かびます。

私たちは、体と心にそれぞれ燃料タンクを持っていると考えて、どちらも empty サインが出ないようにケアが必要なのです。

そこで当法人は、飢えている人へ食料を手渡す尊い活動と同等に緊急性のある、目に見えない「心」に良質なエネルギーを補給し、「愛情飢餓」を予防する活動を社会貢献として選択しました。

さらに、私たちは「乳幼児期から心にタッチ・コミュニケーションの種を蒔けば、安心を基盤に心が育ち、レジリエンスも高く育つ」と考え、その方法を親御さん達にお伝えしています。

個々の心が安心を基盤として成り立つ様に支援することが、社会の平和、世界の平和に繋がる道への第一歩となると、私たちは確信しています。平和に向けての根本的な取り組みをヒロシマから世界に提案していきたい、そんな志をもったNPOです。

毎年たくさんの方々から募金を賜り、この活動が成り立っています。広島県共同募金会社会課題解決プロジェクト募金活動を今年も開催いたします。ぜひ、当法人の活動の趣旨にご賛同いただき、温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。



特定非営利活動法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

TEL 070-1876-5349 FAX 082-245-2315 (県民文化センター)

Email: npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

※総合受付※



予告 令和2年 1月～3月 赤い羽根共同募金事業
目標150万円！募金活動開催決定！



令和2年度

女性の活躍推進をサポートする生涯学習

月に一度は
心の栄養補給を！

タッチ・プレミアム講演会

令和2年度 **プレミアム会員を募集中！**



5/28(木) 宇治木敏子氏
簡単！メンタルトレーニング
 『なりたい自分になる方法』



11/26(木) 飯田國彦氏
交流分析(TA)を活用した
 『心の問題解決へのアプローチ』



12/12(土) 宇治木敏子氏
ストレスケア実践！
 『Ayurveda ヘット'マッサージ』



7/30(木) 井手口ヤヨイ氏
はなす・きく
 ～伝え方・受け止め方～



1/未定 宇田成徳氏
発明博士に学ぶ
 『幸せにしかねないお話』



8/8(土) 山内宥蔵氏
タッチ楽健法講座
 『医者に頼らず生きる術』



2/未定
素敵な講師にお願い中♪
 お楽しみに♪♪



9/17(木) 森田俊一氏
産婦人科&整形外科の
 『医師が教える優しいヨーガ』



3/未定
素敵な講師にお願い中♪
 お楽しみに♪♪



10/17(土) 川合由美子氏
キャリア支援のプロが伝授
 『地雷を踏まないコミュニケーション』

※ 詳細は、チラシをご覧ください。

★☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆

楠典子 **モラルと法律と愛情**
楠典子税理士事務所
 〒737-0051 広島県呉市中央2丁目3-30竹下ビル3F-302号
 TEL 0823-32-0053 FAX 0823-32-0054
 www.kusunoki-tax.com

小田動物病院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
15:00-18:30	●	●	●	●	●	※

※ 土曜日 17:30 まで
 日曜・祝日は予約診療 ★前日までにご連絡ください
TEL: 082-843-3316
 〒739-1734 広島市安佐北区口田 1-13-18

タッチ♥ハートフル♥コラム

心の問題解決法 飯田 國彦

心療内科に於ける画期的な心理療法として取り入れられ、現在も使われている「交流分析」は、有効な「心の問題解決法」です。

人間性心理学「交流分析」は何故、「心の問題解決」に役立つのでしょうか？ それは「交流分析」が自己成長を、「自己への気づき、自己の認識から始める」からです。交流分析は因果の法則に基づいています。原因無ければ結果なしです。人は気づいた範囲内で、自分を成長させて、心の問題を解決することができるようになります。「自己への気づき」が無ければ、いつまでたっても成長できず、心の問題を解決することができるようにはなりません。



[エゴグラムによる自己改善法]

「エゴグラム」は「本当の自分に気づいて、自己を改善し、心の問題を解決する有効なツール」です。桂・芦原は「エゴグラム」を「自分がわかる心理テスト」と述べています。

私自身、初めて取ったエゴグラム(36歳)に、ビックリ仰天したことを忘れることができません。CP と NP が各 20 点、A が 10 点、FC と AC が各零点だったのです。まさに「一貫して親」の状態でした。厳しさと優しさが抜群で従業員の家族にまでバイ菌をまき散らしていました。FC と AC の零点がそれに拍車をかけていました。「指示・命令・叱責・アドバイス」の連続で、陰では鬼と呼ばれていましたが、それに気づいていませんでした。田島先生の義父(三隅博士)が開発された PM 論でいえば P のみが頭でっかちで、M が殆どない大変いびつ

な状態の Pm型でした。CP を下げ、FC と AC を上げるための「行動変容」を地道に取り組みました。小さな行動変容から行いましたが、バランスの取れたエゴグラムに変身するには、実に20年以上の歳月を要しました。

人は自分の悪さ加減に気づいた分だけ改善して、自己成長することができます。また、自分の長所に気づいた分だけ、それを更に伸ばして自己成長を遂げることができます。中々成長できない人は自分の悪さ・良さへの気づきが足りないのです。



[やり取り分析による自己改善法]

交流分析では対話を「やり取り」と呼んでいます。多くの問題が「やり取り」の拙さから発生しています。空椅子技法(エンpty・チェア)で、自分の椅子・相手の椅子に座って、それぞれ言いたいことを言うことで、自己と他人への気づきが深まり、改善法が見えてきます。

やり取りを改善できれば、即「心の問題解決」に繋がります。

[ストローク改善による自己改善法]

交流分析では、ふれ合いをストロークと呼んでいます。ストロークの改善が「心の問題解決」に繋がります。重篤なストローク不足でない人は、ストロッキング・プロフィールの改善で自己成長でき、重篤なストローク飢餓の人は「クロード・シュタイナーのストローク中心セラピー」が有効です。

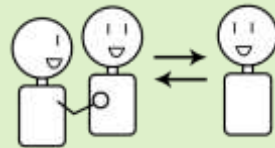
実践 TA 研究論文にやり方の詳細を具体的に記載しましたのでご覧ください。(「心理ゲームによる自己改善法」

「時間の構造化による自己改善法」については、

JTAAnews9 月号

「TA の深耕」を

ご覧ください)



お出かけレポート!

しものせき水族館
『海響館』

今月のおすすめは下関の水族館『海響館』です♪我が家の5歳の息子は、水族館が大好きです！そして食いしん坊ファミリーの我が家は、自宅を朝早くに出て、まずは唐戸市場で腹ごしらえ♪おなか一杯になったところで『海響館』へ！

お魚大好きな息子は大はしゃぎ♪♪熱帯雨林の生き物のコーナーでは、世界最大の淡水魚ピラルクがたくさん寄ってきてびっくり！水族館の後は、すぐそばの小さな遊園地で楽しんで帰りました。帰りの車中はぐっすりでした♪♪



(はるくんママ)

☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆

創業明治29年 印章総合専門店

横田印房

〒730-0016 広島市中区鞆町11-4
PHONE (082) 221-0320(代)
http://www.yokota.co.jp

日々の養生に
自己の均衡を
知り活かす。

体質

を知れば、心も身体も元気になれる。

楽土
RAKU DO

楽土広島店

TEL: 082-249-5930

定休日: 不定休



24時間 WEB 予約可



子どもは社会の宝！



～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

当法人の社会貢献事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。
例：託児料が減免となります。(定員枠あり)

～ストレスに強く生きるために～

レジリエンスパワーを高める！

実践セミナー



レジリエンス(逆境力)を養うための実践編です。
毎回、心も体も気持ちよくなる体験を通して
心の回復力「レジリエンスパワー」を高めます！

11/29 (金)	ストレスマネジメントとレジリエンス アーユルヴェーダのオイルケア
12/20 (金)	無条件の肯定的ストロークで心の強化 ストロークトレーニング



1/24 (金)	人を元気づけるエンパワーメントUP 心も体も温めるチャイでお茶会
2/21 (金)	脳のパフォーマンスを上げるために 不要な情報を Delete・瞑想で脳のメンテ実践



講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPでご覧ください！
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で **検索** して下さいね。



facebook
宇木敏子で **検索** 下さい。



★★★当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します★★★

成人振袖レンタル
2021年 2022年 **好評受付中!**

とっておきのハタチに!!
運命の一枚に出会える!

フォーマットの
目録
STYLE BOOK
はコチラ

前撮り 式当日のレンタル お支度 下写真1枚
▶ 全部揃って45,000円 税別!!

あなたの大切な思い出のジュエリーを
Re:Birth(生まれ変わり)させませんか?

リフォームって高いのでは?
という心配も無用です!
一着として着る指輪を
プラチナダイヤレスレスに
リフォームする事で、
ネックレスチェーンも含めて
37,000円(税込)になります。

Before After

創業70年、累計15,000件以上のリフォーム・リペア実績! お見積りは無料です!
KOUKI 倉迫 広島市中区十日市町 1-3-38
Since 1946 ☎ (082) 231-4951
http://www.kouki-kurasaku.com 十日市
電停
目の前
営業時間/AM10:00~PM7:00(日祝はPM6:00まで) 定休日/木曜日

Regalo Bambini
レガロ・バンビーニ保育園

Regalo English School
レガロ・イングリッシュスクール

広島市南区京橋町 6-3 広島駅
徒歩4分
☎ 082-261-0415
✉ info@regalo-bambi.jp

見学等、
随時受付中!!

近江屋

ゆめタウン広島店
おかげさまでオープン
11周年
を迎えました!!

～ 創業 107 周年の老舗呉服店 ～
広島市南区皆実町 2-8-17 ゆめタウン広島 3F
TEL : 082-250-3739 営業時間 : 10:00~21:00