

# 健康心理学領域におけるタッピングタッチの利用可能性

—その理論とエビデンス，実践報告—

企画者	大浦真一（東海学院大学）
司会者	大浦真一（東海学院大学）
話題提供者	中川一郎（大阪経済大学）
話題提供者	福井義一（甲南大学）
話題提供者	大浦真一（東海学院大学）
話題提供者	坪田祐季（大阪経済大学）

## 企画趣旨

タッピングタッチ (Tapping Touch: 以下 TT) とは、ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本とした、ホリスティック（統合的）・ケアである。TT は、1) 姿勢や場所を限定せず、誰でも安全に活用できる、2) タッチを中心としたケアであり、言葉を用いずにこころのケアが可能である、3) セルフケアとしても実施できる、4) 手順がシンプルであり、子どもから高齢者までの幅広い層が手軽に取り組めるといった特徴から、心理臨床領域だけでなく、看護や介護、教育、福祉といった様々な領域でも活用されている（中川, 2004; 中川, 2006）。

TT には、1) 心理的効果、2) 身体的（生理的）効果、3) 対人関係上の効果があるとされ、心理的には、肯定的感情（楽しい、こころよい、気持ちが楽になるなど）が増加するのに対して、否定的感情（不安、いらだたしさ、寂しさ、自責の念など）が減少するといった効果が、身体的には、身体の緊張がほぐれて、リフレッシュする、疲れや痛みが軽減する、副交感神経系の活動が活発になるといった効果が、対人関係上では、場が和やかになり交流が深まる、親しみがわき、安心や信頼感が上昇する、相手に対して話しやすくなる・話したくなるといった効果があるとされる（中川, 2004）。

TT と同様にタッチを使ったケアの技法は他にも存在するが、TT は心理的・身体的効果だけに留まらず、対人関係上の改善効果を謳っている点で他に類を見ない。WHO 憲章 (1946) によると、健康とは「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義されており、心理、身体、対人関係の3つの領域において改善効果を有する TT は、我々の健康の維持・増進に対して非常に有効な手段になりえると思われる。

我々は、TT のこうした特徴に注目し、その心理的・身体的・対人関係上の効果を実証的に検討してきたのに加えて、TT のセルフケアのバージョンであるセルフタッピングを用いたストレスケア・プログラムを実施し、その効果も検討してきた。

本企画では、TT の理論と実施方法、エビデンス、臨床実践研究を紹介し、健康心理学領域における TT の利用可能性について議論したい。

まず、TT の開発者である中川が、TT 開発の経緯やその理論、実施方法について概説する。次に、福井が、TT の心理的・身体的（生理的）・対人関係上の効果に関するこれまでの実証的研究について概観し、健康心理学領域における TT の利用可能性や実証的研究の発展について提言する。続いて、大浦は、TT をする側や受ける側の様々な心理特性や過去経験による対人関係上の効果の違いを検討した研究を報告し、より安全かつ効果的な TT の実施方法を提案する。最後に、坪田は、コロナ禍におけるストレスケアを目的として実施されたオンラインによる TT のセルフケア・プログラムの実践研究の結果を報告し、健康心理学領域における TT のストレスケアへの利用可能性について提案する。

また、フロアとの積極的な対話を通じて、人々の健康の維持・増進に寄与するための TT の利用方法やその有効性、および実証的研究の発展について議論を深めたい。

## 【タッピングタッチ—開発の経緯とその理論】

話題提供者 中川一郎

TT は、ますます増える病気や、厳しい社会状況を背景に、「どのようにすれば、個人、家族、そしてコミュニティが自分自身で本来の健康を取り戻していくことができるだろうか？」という、開発者の中川の疑問から始まっている。また、災害などの厳しい状況においても、自分たちでケアし合い、人間性や支え合いの関係を保ちながら乗り越えていけるようにとの願いも含まれていた。

TT の理論背景には、臨床心理学やホリスティック心理学、人間性心理学、コミュニティ心理学、東洋医学等が含まれている。これらの理論と実践を基礎に、試行錯誤を通して、統合的に開発されたのがタッピングタッチである。開発に際しては、効果があり、誰でも利用できて、副作用などの問題が起らないという点にも配慮されてきた。

TTには、お互いをケアする「基本形」、自分自身をケアする「セルフタッピング」、相手をケアする「ケアタッピング」がある。TTは、シンプルなので臨床的に導入しやすいといった特徴から、心理、教育、医療・看護、福祉・介護、子育て支援、被災者支援など、様々な分野で柔軟に導入され、その有用性や効果が検証されてきた。

本シンポジウムでは、このようなTTの開発の経緯や背景理論、さらに実施方法について概説し、健康心理学領域における活用についても検討する。

### 【タッピングタッチの効果に関する実証的研究】

話題提供者 福井義一

TTには、上述したように、心理的・身体的（生理的）効果に加えて、対人関係上の効果があることが経験的に知られていたが、初期にはこれらの効果に関するエビデンスが不足していた。TTが様々な分野で広く適用されるには、その効果についての科学的な裏づけが不可欠であることから、まずは心理的・身体的（生理的）効果について、質問票調査や生理指標を用いた研究の知見が蓄積されてきた（例、有田・中川, 2009; 中川・櫻井, 2003）。

その一方で、TTの際立った特徴でもある対人関係上の効果に関する実証的研究は存在しなかった。また、TTの基本形において、ケアを受ける側だけでなく、する側だけでも効果が見られることが指摘されていた（有田・中川, 2009; 中川, 2004）にもかかわらず、ケアする側における効果の知見もなかった。さらに、セルフタッピングの効果についてもエビデンスがなかった。

そこで、TTの対人関係上の効果に加えて、TTの4つの実施条件（基本形、ケアする側のみ、ケアを受ける側のみ、セルフタッピング）による効果の違いについて、質問票調査を用いた研究（例、福井, 2016; 福井・大浦, 2021）や生理学的な実験（例、Fukui et al., 2019）が実施され、TTの効果について幅広くエビデンスが蓄積されてきた。

本シンポジウムでは、TTの効果の3つの領域におけるこれまでの研究を概観し、健康心理学領域におけるTTの利用可能性や実証的研究の今後の発展の方向性について提案する。

### 【タッピングタッチは誰にでも効果があるのか？】

話題提供者 大浦真一

TTは誰にでも等しく効果的であると言われている（中川, 2004）が、そのことを実証的に検討した研究はなかった。しかしながら、安定型の愛着スタイルを有する者は身体接触を肯定的に捉えるのに対し、回避型の者は否定的に捉える傾向があること（相越, 2009）や、身体的・性的虐待経験を有する

者は身体接触への抵抗を示す可能性があることを考慮すると、TTをする側や受ける側の特性や過去経験によって、その効果が異なることが予想される。以上から、様々な心理特性や過去経験による対人関係上の効果の違いを検討し、TTの効果が無いまたは薄い条件や、導入に注意が必要な条件が探索されてきた（例、大浦他, 2019）。

本シンポジウムでは、心理特性（アレキシサイミア傾向や解離傾向、愛着スタイル、ペアの相手に対する信頼感、他者からの否定的評価を恐れる傾向、自閉症傾向）と過去経験（被虐待経験、過去の両親との身体接触経験）を調整変数として、TTの対人関係上の効果の違いを検討した研究を紹介し、より安全で効果的なTTの臨床実践について提案する。

### 【コロナ禍におけるストレスケアを目的としたオンラインによるTT・セルフケア・プログラムの実践研究】

話題提供者 坪田祐季

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、抑うつや不安、PTSD症状、不眠の問題（Cénat et al., 2021）に加えて、頭痛や倦怠感、食欲不振の訴え（Chew et al., 2020）といった心身への悪影響が世界的に報告されている。

わが国においても、2020年4月7日に緊急事態宣言が発令され、厳しい行動制限を余儀なくされた。それによるストレスの悪影響は、不安や抑うつ症状、不眠といった心理的・身体的領域だけでなく、虐待や家庭内暴力、離婚といった対人関係の領域にまで及ぶことが指摘されている（例、才村他, 2022）。

そこで、ペアの相手がいなくても実施できるセルフタッピングに注目し、感染防止対策として、参加者同士が直接会う必要がないオンライン・ツールを用いたセルフケア・プログラムを2020年と2021年に計2回実施した。

本シンポジウムでは、これら2回のストレスケア・プログラムの心理的・身体的・対人関係上の効果とその持続性について検討した結果を報告し、健康心理学領域におけるTTのストレスケアへの利用可能性について提言する。

倫理的配慮：すべての調査・実験は匿名で実施された。また、各研究は参加の任意性と不参加の場合でも不利益が生じないこと、データの保管と開示における回答者の個人情報の保護について説明を事前に行い、同意を得られた者に対して実施された。

利益相反開示：すべての発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

（OURA Shin-ichi, NAKAGAWA Ichiro, FUKUI Yoshikazu, TSUBOTA Yuki）