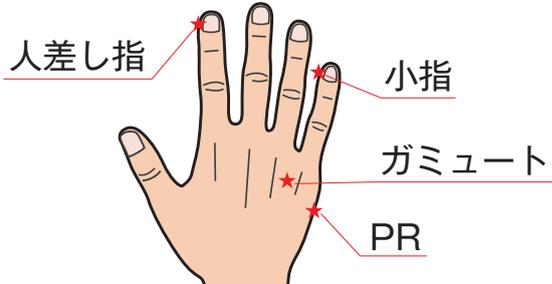


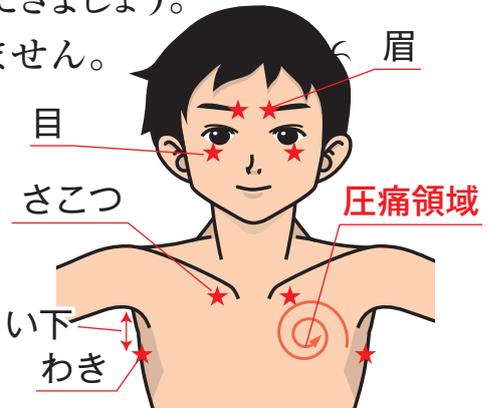
つぼトントンで**げんき**になってね

不安なとき、つらいとき、体がこっている・痛いときのツボ打ち

トントンするときは、軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。
左右あるポイントは、片方だけのトントンでかまいません。



ガミュート…小指と薬指の骨の間
PR…手のひらの横の真ん中あたり
小指・人差し指…爪の横(親指側)



10cm くらい下
さこつ…さこつの角から斜めに約2センチ下
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

不安なとき	自分を責めてしまうとき	怒り、イライラするとき	体が痛い、こっているとき
圧痛領域をさする			
①眉 ②目 ③わき ④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを50回トントンする ②さこつを5回トントンする
ガミュートをそれぞれ5回ずつトントンしながら行います。 目を閉じて→目を開けて→顔はまっすぐのまま、目だけで右下を見る→ そのまま左下を見る→目を1回転させて→目を反対回りに1回転させる→ ハミング(「咲いた咲いた」等)→1から5まで数える→ハミング(「咲いた咲いた」等)			
①眉 ②目 ③わき ④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを50回トントンする ②さこつを5回トントンする
最後にアイロール：ガミュートをトントンしながら、目だけで床から天井まで10秒くらいかけてゆっくり見っていきます。顔を動かさないようにね！			

たんじかん よ ねむ からだ あた た こきゅうほう
短時間でも良い眠り、体を温めるためのさこつ呼吸法

1 人差し指と中指の**二本指をさこつ**
のポイントにあて、親指が体に
触らないようにして、ガミュートを
 トントンしながら5段階呼吸をします。



2 今度は**こぶしにして、さこつの**
ポイントにあて、ガミュートをト
ントンしながら5段階呼吸をします。
 この時も親指を体に当てないようにしましょう。



3 そのまま**こぶしを反対側のさこつ**
のポイントにあて、ガミュートをト
ントンしながら5段階呼吸をします。



4 そのまま**二本指に戻して、**
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



5 今度は**手を替えて、二本指を**
さこつのポイントにあて、
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



6 そのまま**こぶしにして、**
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



7 **こぶしのまま反対側のさこつの**
ポイントにあて、ガミュートをトントン
しながら5段階呼吸をします。

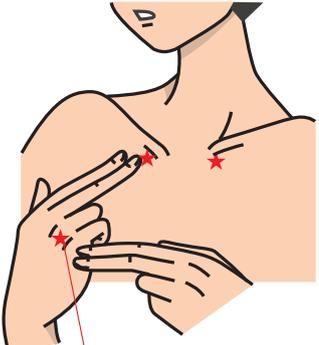


8 最後にそのまま**二本指に戻して、**
ガミュートをトントンしながら
5段階呼吸をします。



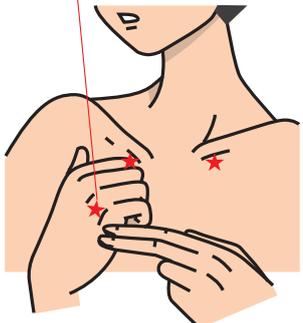
こきゅうほう きほん うご
さこつ呼吸法:基本の動き

にほんゆび
二本指



ガミュート(小指と薬指の骨の間)

こぶし



だんかい こきゅう
5段階呼吸

ガミュートをトントンしながら行います。

ふつう こきゅう かい
普通呼吸で5回トントン

おお いき す と かい
大きく息を吸って止めて5回トントン

はんぶん いき は と かい
半分息を吐いて止めて5回トントン

ぜんぶ いき は と かい
全部息を吐いて止めて5回トントン

はんぶん いき す と かい
半分息を吸って止めて5回トントン

つぼトントンってなあに?

しんしん けんこうほう ティーエフティー しこうばりょうほう
 心身の健康法「TFT(思考場療法®)」で
 す。突然の怖い出来事で、気持ちが沈ん
 だり、緊張したり、眠れなくなったり、疲
 れたり、不安になったりしたときに、ト
 ントンと自分でつぼ打ちしてあげると、体
 が温かくなって回復に向かいます。