

# タッピング・不安・心配・悩みを軽減する方法

## クリアリングをするタッピングでの不安除去

---

人の脳には感情をコントロールする器官・扁桃体があります。その扁桃体は潜在意識とも関係があると言われ、ネガティブな感情と記憶を保存しています。

そして「闘争や逃走反応」という怒り・悲しみ・喜びなどの感情が急激や一時的に生まれたものに対して、エネルギーの損失を出さないように生きているといえるのです。

それら扁桃体の反応を和らげるために、特定のツボを刺激することがいいとハーバード大学の研究で確認されています。

この扁桃体が過剰反応すると、怒りや恐怖に振り回されてしまいます。そして、無意識にネガティブな行動を選択してしまいますので、それを管理していきます。

合掌、腹式呼吸を繰り返す。

今ある不安や心配を『健康・人間関係・恋愛・仕事・お金』の5つに分け、不安度を1から10までの数字に数値化しておくこと。

- お水を救うみたいな手のひらの形トントン……。60秒
- 左の薬指の先に対して、右の人差し指の先で、トントントン……。
- 左の手のひらの中心、右手の人差し指と中指の二本でトントン……。
- 左の小指の下の方、脈が振れるところ右手の人差し指と中指の二本でトントン……。
- 鎖骨の下あたり、両手でトントントン、3回目で、指さきから気を入れる
- 右手で左の肩から手の先、手のひらの方まで撫で下ろす×3回
- 右手で左の肘から首まで撫であげる×3回
- 左手で右の肩から手の先手のひらの方まで撫で下ろす×3回
- 左手で右の肘から首まで撫であげる×3回

合掌、腹式呼吸

---

## タッピング・不安・心配・悩みを軽減する方法

### クリアリングをするタッピングでの不安除去

---

不安や心配を数値化し、1から10までの数字に表して3以下になるまで繰り返し行う。