

## 第9回 ビー・ブラウンフォーチルドレン

### 「赤ちゃんの“こころ”と“からだ”の世界」 フォローアップ・セミナー

日時： 2015年6月14日(日) 13:30 – 16:00 (最終退室時間:16:30)

場所： ビー・ブラウンエースクラップ株式会社 東京本社 6F

参加者： 8名

- ★ 2014年6月、11月および2015年4月のイベント参加者の方のみを対象とした、フォローアップセミナーを実施いたしました。

#### 【プログラム】

講師： 鈴木 泰代 先生 (精神科専門医)  
山田 清子 先生 (臨床心理士)

##### 1) タッピングタッチ

- ウォームアップの体ほぐしに続き、「タッピングタッチ」を経験しました。
- 「タッピングタッチ」とは、指先の腹や手の甲を使い、弾ませるようにタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法で、タッチする方・される方双方に「こころとからだの緊張の軽減」、「暖かい気持ちになる」などの効果があります。今回はペアで経験しました。皆さん、初めての体験とのことでした。
- やさしいタッチだけなのに、身体がぼかぼかしてきて、このままお昼寝したいような良い気持ちになるとの声多数。マッサージと違い、タッチを行った側までほんわりした気分になる不思議体験でした。お子さんに是非やってみたいと仰るお母さんも多かったようです。

##### 2) グループトーク

- 今回は全員で8名だったため、そのまま一つのグループとして行いました。鈴木先生発案の、初めての試み「子育てママの簡単レシピ」をご持参下さった方に、順番にアイデアレシピを発表していただきました。意外な位簡単な調理法で、こんなお料理が！と、びっくり。それぞれコピーを持ってお帰りいただきました。お家で早速試した方もおいでなのではないでしょうか。
- 世代世代で違うお子さんの悩みを抱えるお母様方に、共感の声が上がったり、或いは、まだ自分のお子さんには先の話ではあるけれど、参考になったというご意見をいただいたりしました。
- 皆さんに気兼ねなくお話いただくのには、よい人数だったように思います。参加いただいた方からも、そのような意見を多くいただきました。

