



# EFT – Japan Manual

**By Brenda E. Dalampan Mht.**

**February 2004**

**Revised May 2004**

**[www.dalampan.com](http://www.dalampan.com)**

## Contents

<a href="#"><u>EFT はエネルギー療法</u></a>	4
<a href="#"><u>エネルギーとは</u></a>	6
<a href="#"><u>エネルギー療法とは</u></a>	8
<a href="#"><u>責任を持って EFT を行う</u></a>	9
<a href="#"><u>EFT の創作者、Gary Craig</u></a>	1 1
<a href="#"><u>EFT の誕生</u></a>	1 2
<a href="#"><u>TFT との違い</u></a>	1 3
<a href="#"><u>EFT はどのような問題に良いのか</u></a>	1 4
<a href="#"><u>子供たちにも教えましょう</u></a>	1 5
<a href="#"><u>EFT って簡単</u></a>	1 6
<a href="#"><u>EFT を使いましょう</u></a>	1 9
<a href="#"><u>EFT の手順</u></a>	2 0
<a href="#"><u>EFT で自由を得る</u></a>	2 5
<a href="#"><u>EFT は戦争の心痛をも和らげる</u></a>	2 7
<a href="#"><u>EFT 使用時の注意点</u></a>	2 8
<a href="#"><u>具体的な問題に使用する</u></a>	3 1
<a href="#"><u>EFT が上手く行かないと感じた時</u></a>	3 7

<u>EFT はなぜ否定的な文を使用するのか</u>	4 0
<u>ムービー・テクニック</u>	4 1
<u>代理タッピング</u>	4 3
<u>内なる平和の手順</u>	4 4
<u>工夫をしましょう</u>	4 6

## EFT はエネルギー療法

EFT はエネルギー療法の一つであり、様々なエネルギー療法の中でも、一般の方が簡単に学び、そして効果的に使えるものとして研究され、提供されているものです。今日では、本当に多くのセラピー法が世界中で紹介されていますが、ほとんどのものは専門的な知識を必要とし、一般にはすぐに利用できるものではありません。実際にこの EFT を生み出された Gary Craig も始めは \$110,000 を投資され、EFT の元祖とも言える TFT (Thought Field Therapy 思考場療法) を学ばれました。その経験からはその金額に見合う十分なものを得たと彼は述べています。そしてこのエネルギー療法のすばらしさを実感されました。しかし、彼は数知れないほど多くの方々が身体的、そして感情的に苦しんでいることを知り、すべての人が彼と同じように多額のお金を支払ってまで、この療法を学べないことも知っていました。

TFT は症状によってタッピングする箇所や順番が異なり、複雑な問題の場合、専門の道具が必要でした。そこで Gary はもっと簡単な方法はないかと考え、しかもそれを手ごろな価格で提供できないだろうかと考えたのです。研究を繰り返し、新たに生み出されたのがこの EFT です。EFT は一通りの順番でタッピングを行い、すべての症状に対してこの同じタッピング法を行います。2 ~ 3分で終わるこの「Basic Recipe」は眉頭から始まり、身体の上の位置から順に下へ向かい、小指までの13箇所をトントンとタッピングします。このタッピングに、後に述べますフレーズとリマインダーを組み合わせることで誰でも簡単に自分のため、そして他の人のために、心身の問題から解放されるツールとして利用することができます。

なんとすばらしいことでしょう！ 日ごろ感じてしまうストレスからすぐに解放され、悲しみ、憎しみ、といった、辛い感情からも数分で解放されるのです。これまでは数年に渡って、カウンセリングを行っても解決の道さえ見出せなかった感情的な問題も、数回の EFT で解消されることもあります。いくらミルクを与え、オムツを替え、一生懸命あやしても泣き止まなかった赤ちゃんもお母さんの愛情あるタッピングで落ち着くこともあります。また、最近ではペットに対しても効果があるとの報告が数多く挙げられています。

集中力が無い、気持ちがもやもやとしている、頭がぼーとする、胸がつかえている、気持ちが落ち着かないといった誰もが経験するような心身の不調から

も解放されるでしょう。うつ、むち打ち症、様々な恐怖症、神経痛、原因不明な身体の悩みなどから回復された方々のケースは世界中で報告されています。Gary Craig の寛大な気持ちが生んだ「奇跡」は数知れないほどあります。このような「奇跡」が日本国内においてもすでに現れています。これから先、更に数多くの「奇跡」を EFT は起こすことでしょう。

## エネルギーとは

あなた自身は生体エネルギーの宝庫です。エネルギーはあなたの体の内側、そして外側にも常に流れています。そしてほんのちょっとした気分の変化でそのエネルギーの流れは大きく変わり、あなたを心身共に元気にさせることもあれば、一気に消耗させることもあります。

エネルギーは国によって、いくつもの名前と呼ばれています。インドでは「プラナ」、ハワイでは「マナ」、中国では「チー」と言い、日本では「気」として知られています。20世紀に入り、様々な技術の発展によって、精密な機械を通し、このエネルギーは写真などに撮らえられ、「見える」ようになりました。エネルギーの変化も確認できるようになり、その時に何を考え、どのような気分かによって、全身から出ているエネルギーの強さや色までもが、大きく変わることがわかっています。

しかし、これは20世紀に入ってから、発見されたものではなく、古代から、生命体が有している自然で聖なるものとして理解され、私たちはエジプトのヒエログラフやイエス・キリストの絵などに描かれている、人の頭上や体から放たれているオーラとしてそれを見ることができます。

人口の20パーセントもの人がこのオーラを実際に見ることができ、さらに、多くの人がこのオーラ、つまり、エネルギーを感じる事が出来ると言われていています。近年になり、このエネルギーはさらに研究されるようになり、健康を常に最上に保つ上で、より理解し、知識を深めるべき分野として関心が深まっています。

西洋医学では長いこと、軽く見られてきたエネルギー療法でしたが、今では多くの国々で西洋医学、東洋医学、そして自然学が共に協力しあって、現代を悩ませている病と効果的に闘うために研究が続けられています。しかし、この両者の協力が確固たるものとして動き出すまでにはまだしばらくは時間がかかるでしょう。それでも、確実にエネルギー療法の研究が進められ、日本においても様々な学会でその関心が深まっているのを耳にする時、期待で胸が躍らずにはられません。

この研究結果が報告され、一般に広め渡るまでには、まだまだ時間がかかる

でしょう。しかし嬉しいことに、私たちはそれを持たずに EFT を通して、この自然治癒の力を確認し、自分や身近な人々の心と身体の健康のために使用することができます。

まずはエネルギー療法をどのようなものであるかを理解し、そして実際に自分自身で確かめてみましょう。エネルギー療法は決して難しいものではありません。そのことを学び、知る上で EFT は素晴らしいエネルギー療法の一つです。私たちの心（感情）そして身体がいかに深く密接に結ばれており、互いを助け合い、そして支えあっているのかを EFT を試しているうちに確信できるようになるでしょう。

EFT では言葉、イメージ、集中力など、心の動きを刺激するステップがあり、それに合わせて、顔や体にある「つぼ」、目の動き、呼吸など身体を刺激する動きがあります。心と身体を一つに結びつけることで、どちらか一つだけに集中するよりはるかに大きな効果があることが、これまで世界中の EFT 体験談が物語っています。

長年のカウンセリングでも悩みが解決できなかった問題や、薬などの治療では治らなかった痛みが、シンプルな EFT で完治したケースはほんとうに多く報告されています。これは決して奇跡ではなく、私たちが生まれ持っている自然の治癒の力の証明です。そして EFT のように、心と身体の結びつきを認識し、その自然の治癒力を上手く利用した時に得られる素晴らしい結果です。

このマニュアルでは、エネルギー療法を知り、そして理解していただき、また EFT を学んで頂いて、世界中の何千、何万もの方々が経験されているように自然の素晴らしい力を体験して頂きたいと心から願っています。

## エネルギー療法とは

このマニュアルで解説するエネルギー療法は、一言で言うと、ネガティブな感情に働きかけるエネルギー療法です。

気の流れを正す療法と言えば、日本人にとって最も理解できる説明かもしれませんが、東洋の教えでは、太古の昔から人間には気の流れがあり、その流れを正しく整えることで、心身ともに健康を維持し、免疫力や自らもっている自然の治癒力を高めることが出来ると言われています。中国では日常生活の中で常に気を結びつけ、食べ物や生活態度の中で意識をしています。また、中国の病院では「気功科」もあり、「気」に対するその強い思い、そして信頼を伺う事ができます。

中国では 4000 年も前から気の働きが理解されています。生きる上ではなくてはならないものとして信じられてきた「気」は、現在では日本だけではなく、アメリカ、カナダ、イギリスなど、西洋の国々でも受け入れられるようになり、研究されるようになりました。今ではインターネットで「Energy Therapy」とアメリカのサーチエンジンに入力し、検索をかけるなら、175 万以上もの関連サイトが現れます。それほどにこの東洋独自の健康法だったものが、アメリカや他の世界の国々でも認められるようになり、「気」は生命のエネルギーとみなされるようになりました。



## 責任を持って EFT を行う

まず始めに、EFT を行う上で理解していただきたい点がいくつかあります。これは主に法律に関わることですが、Gary の弁護士のたつての指示で、本人のマニュアルに述べられているものですので、ここでもそのことを説明させていただきます。

まずは、Gary Craig は専門の医者ではありませんし、セラピストとしての何らかの資格を有しているわけでもありません。彼は著名なスタンフォードを卒業されていますが、専門はエンジニアリングでした。それでも彼は長年、人と接する仕事に携わり、現在では Personal Performance Coach として多くの方々がより良い生活を送れるためのノウハウを教え、ツールを提供されています。EFT はより良い生活を送る上で効果的に使用できるツールであって、決して心理学や精神療法を教えるものではありません。

EFT を自分自身または身近な人たちのために使用されることを彼は望んでいますし、自由に使用し、伝えることを許可されていますが、どのような場合でも、常識を働かせ、使用される本人の責任の下で行うようにしてください。すべての責任は EFT を行う本人にゆだねられます。EFT を行う上で、Gary Craig を始め、私や EFT を行っている誰に対しても責任を求めないことを理解していただき、問題の重さを十分に見極め、必要ならば専門の助けを求めるようにしましょう。常識を考え、無理な行動はしないようにしましょう。

必ず、使用される本人の責任の上で使用してください。

これらのことを十分に理解し、了解された上でこの先へと進んでください。これから EFT を行う際、上記の事柄すべてに対して了解していただいたものとしします。

特に問題が発生することは考えられませんが、すべての人々に個人的に指導を行うことは出来ませんので、あえて述べさせていただきました。

この日本語のマニュアルは Gary の考えを基本に、Gary のニュースレターの経験談、そして私自身の経験を織り込ませて作り上げています。

私自身の専門は EFT の以外に臨床催眠療法です。セッションを行う場合、

この双方を組み合わせて進めることが多く、すばらしい組み合わせだと感じています。催眠を行う前に問題点についてタッピングをし、その後に催眠療法を行います。催眠の前に大きな壁が EFT によって崩され、催眠状態に入りやすくなり、潜在意識が暗示をより素直に受け入れているようです。また催眠中に「壁」にぶち当たることがあります。この時に EFT を入れ込むことで先に進む事が楽になります。これから、更に別のセラピー法との組み合わせが生まれ、EFT は様々なセラピー法の良きパートナーになることでしょう。

EFT の効果は適切に使えば 80%~90%、またはそれ以上だとも言われています。あなたもこのマニュアルを十分に理解し、自分または他の人の問題にこのエネルギー療法を使っていかれるなら、そのすばらしさを実感できると思います。本当に多くの問題に効果を発揮しています。Gary は「全ての問題に試してみましよう」と言われています。副作用がほとんど無いこの療法を試してみる価値は十分にあります。試してみても損はありませんので、「こんな問題は無理だろう」と考える前に試してみましよう。時間がかかるものではなく、数分で終わります。まずは、試してみましよう。

心、そして潜在意識が関係している問題には、EFT の効果はすばらしいものです。怪我をし、開いてしまった傷口を瞬時に閉じることは出来ないかもしれませんが、その傷口が早く治る手助けになるかもしれません。また、事故などで怪我した場合、痛みが何年も残る場合があります。医者に診察していただいても、特に問題がないと言われるかもしれません。そのような場合、その傷跡に事故の「記憶」が残っていることがあります。そのため、その周りのエネルギーが乱れていて痛みを生じさせます。このような経験をされた方が EFT を行うと、不思議なことに、これまで何年もの間、痛みを耐えてきたのが嘘のように消えた、という報告が幾度も入ってきます。心と身体がいかに密接な関係を結んでいるのかが驚くほどに良く解ります。

## EFT の創作者、Gary Craig

Gary Craig (ゲリー・クレグ) は心理学者でもなければ、心理学の専門の知識を有する方でもありません。 学歴にこだわりを持たれる方にとっては気になるところでしょうが、彼は人と感情にとても深い関心を持たれ、30年以上前から個人的にこの関係について学ぶための努力を惜しまずにされてきた方です。彼は、私たち人間が生活を豊かなものにしたいと願うとき、そこには感情がとても強く影響を与えることに気づかれ、人々がより豊かに生活を送るためのツールがないものかとずっと探されたのです。

現在では、心(感情)と身体がいかに結びついていて、私たちの心の持ちよう一つで大きな変化をもたらすことが出来ることを多くの方々は知っています。プラス思考の本を読んだり、心を豊かにする本を選んで読まれる方も近年増加しています。また、今日のストレスとうまく対応する方法や過去のトラウマを癒したいという思いで講演やセミナーを受けられる方も大勢いらっしゃいます。

Gary も同じ思いで、人間の感情と、それに深く結びつく生き方について関心を持っていました。何百という本を読み、何万ドルも支払ってセミナーや教材を求めました。彼はちょうど新聞記者が特ダネを必死に探すのと同じように、あらゆる情報を入手し、「特ダネ」を探すのに一生懸命で、多くの心理学者や精神科医などの専門の方々にも話を伺いました。

このように様々な形の療法を学び、試し続けた結果、EFT ほど素晴らしいものは無いとの結論に達せられたのです。それでも、Gary は決して EFT が唯一絶対的なツールだとは思われていません。彼の希望はこの EFT が多くの方々によって素晴らしい結果をとげ、そこから更に進化していくことです。そのため、彼は自分が作成した EFT マニュアル、そしてその全ての教材を自由に使ってほしいと言われます。より多くの方々にこの知識を分け、そこからもっと素晴らしいものが生まれてくるのを楽しみにしていると彼は述べています。

## EFT の誕生

では EFT はどのように誕生したのでしょうか？

EFT とは Emotional Freedom Technique の略で、その生みの親は先に述べた、アメリカ、フロリダ州に在住の Gary Craig 氏です。ゲリーは医者でもなければセラピストでもありません。現在では EFT を紹介し、コーチングをされていますが、そもそも心、身体、感情とは無縁に思える仕事をされていたのです。名門スタンフォード大学でエンジニアリングを学び、卒業後は保険セールズの道に進まれました。30 年あまりの間、ビジネスの道を歩み、その間に生活をもっと豊かにする方法を常に探し、有益と感じられたものだけを受け入れ、学び続けられたのです。その中で心を動かされた療法が、Dr. Roger Callahan（ロジャー・キャラハン）の TFT（Thought Field Therapy）でした。

ゲリーは、20 年以上精神科医師として尊敬に値するキャラハン博士の TFT 講座の第一期生として学び、卒業されました。キャラハン博士は多くの精神科医が経験されるように、一般的な精神科の治療では治せない患者を抱えていました。その患者は深刻な水恐怖症でシャワーを浴びることさえ苦痛と感じていた女性です。ある日、プールの見える所でこの女性の治療にあたっていたところ、キネシオロジーの知識に習い、ツボを叩いてみてはどうだろうと考え、彼女が「水を見るとお腹の具合が悪くなる」という訴えにヒントを得、胃の「ツボ」の一つである目の下をトントンと叩いてみることにしました。すると突然、彼女は座っていた椅子から飛び上がり、プールの側まで走り、パシャパシャと水で遊び始めたのです。この事がきっかけとなり、キャラハン先生はそれから何通りかの手順で、いくつかのツボを叩くことにより、多くの恐怖症や他の感情的問題、そして、身体的な問題にも効果があることを発見され、その発見を元に Callahan Techniques として公に紹介し、ゲリー・クレッグはこの新しい療法を学ぶこととなったのです。

## TFT との違い

では TFT と EFT はどのように異なるのでしょうか。基本的な考えは似ています。TFT では心理（感情的な）問題はエネルギーの思考場にあるパータベーション（心的動揺）にあると考えています。タッピングすることでエネルギーのバランスが整えられ、不快と感じる症状を取り除くのです。EFT はネガティブな感情の原因は全て体のエネルギーの乱れによって起きると考え、TFT 同様、タッピングすることでネガティブな症状を取り除けるとしています。

この二つの療法はどちらも 85%以上の成功例を誇り、その効果は半永久的だと言われています。また、どちらも体のエネルギーシステムのバランスを整えることで問題を解決しています。では、その違いはどこにあるのでしょうか。

簡単に言うなら、EFT は TFT の効果を残しつつ、よりシンプルに分かりやすく磨かれたものです。

TFT ではタッピング（ツボをたたく）の手順が症状によって異なり、その通りの手順に従わないと効果は期待できないとされています。それに対し EFT では、全ての症状に一つの手順のみで、しかもショートカットがさらに可能とされています。また、TFT を学ぶのにかなりの知識を取り入れなければならないの比べ、EFT はシンプルな手順を一通り学び、子供でもすぐに使うことが出来ます。

Gary Craig は TFT を学ぶために、多額の学費を支払い、機械などを購入し、その技法を手に入れました。その手に入れたノウハウをより多くの方、しかも専門家だけではなく、一般の方々にも広めたいとの思いから、よりシンプルに、そしてより経済的に学べるエネルギー療法として EFT を生み出されたのです。

その思いが伝わり、今では世界中に EFT は広まり、精神科、内科などの病院関係者から、各分野のセラピスト、そしてさらにエネルギー療法に関心を持っている一般の方々にも使用されるようになり、その効果を広く見ることが出来ます。子供からお年寄りまで大勢の方々が素晴らしい結果を体験しています。

## EFT はどのような問題に良いのか？

ゲリーは「全ての事に EFT を試しましょう」と常日頃言われています。不安、恐れ、罪悪感、悲しみなどの心の苦痛をはじめ、閉所恐怖症、高所恐怖症など様々な恐怖症、そして多くの身体的な痛みにも EFT はその効果を表しています。EFT の E はエモーション（感情）、F はフリーダム（自由）、T はテクニック（手法）を意味し、EFT は私たちが人間であるために感じてしまうネガティブな感情から自由になれる手法と言えます。

今では広く知られていることですが、病の 90~95% はストレスから始まると言われています。それだけに、私たちの心と身体とのつながりがいかに密接であるかがわかるでしょう。他の動物と人間を大きく引き離しているものの一つは、私たちのとても複雑な感情であり、その中でも複雑で厄介なネガティブな感情の受け入れ方は、時として私たちの生活を脅かす事さえあります。

幼児期に受けたトラウマ、思春期に受けた傷、社会人になって受けた数々の心の痛み、忘れたくても忘れられない多くの感情的な思いを私たちは引きずって生きることがあります。そのような思いから、逃げ出したいと思いつつも、逃げ道は見つからず、胸の中でその苦しみを抱きかかえたまま、一生懸命生活を続けている方は非常に大勢います。このように助けを求めている人々に手を差し伸べている療法が EFT です。

## 子供たちにも教えましょう！

わたしも Gary の考えに共感しています。この EFT はこのままシンプルで効果的なツールとして、もっとも必要とされる一般の方々のために提供され続けられることを望んでいます。この度、この日本語での EFT コースを作成するに当たって、特に私の思いの中にあるのは子供たちです。

最近では、子供たちを取り巻く、あまりにも多くの悲しい出来事が起きています。自分の気持ちを誰にも相談できずに、一人で苦しんでいる子供たちがいます。また、親や先生に相談しても、その大人たちさえ、どうしてあげたらよいか解らないことがあります。登校拒否、いじめ、ひきこもりのような問題からの解放への道が見えない子供たちもいれば、学習や友人関係などで深く悩んでいる子供たちもいます。

このような子供たちのためにも EFT が有効に使われ、本来、子供たちがあべき姿、元気で明るい健全な姿勢で成長することを望みます。そのため、このマニュアルを出来るだけ簡単に、明確に仕上げることに注意を払っています。中学生や高校生の子供たちが、必要ならば、自分で学び、自分で心の不調を正せるように、できるだけ解りやすく、簡単に説明をしています。それでも、EFT を学び、効果的に行う上では十分な説明は加えるよう心がけています。EFT を始めて知る人、すでに EFT を使用している人もこのマニュアルから有益なものを得ることが出来ると信じています。

## EFT って簡単？

まず、皆さんに知ってほしいのは、EFT はとても簡単であるということです。本当に、驚くほど簡単な療法なのです。日本人はとかく、物事を難しくとらえる傾向があるようですが、難しい学問を学ぶ必要も無ければ、大変な下準備をすることもありません。道具と云ったら、2本の指だけです。その2本の指を使い、トントンと顔、身体、そして手をたたきます。

あとは、言葉選びです。言葉選びを難しく感じる方もいるかもしれませんが、組み立て方さえ解れば、とっても簡単に自分にもっとも適した言葉や文書を選ぶことが出来ます。

無くしたいと思っている感情や不快感を先に述べ、その後に、そんな状態であっても大丈夫！ という言葉をつづけます。

たとえば、「今の私は何事も上手く行かず、いやになるけど、それでも良い、そんな自分も大事にします。」と、「\_\_\_\_\_ なんだけど、大丈夫、その状態を認めます」という形です。

ネガティブ(改善したい問題)		ポジティブ(望んでいる結果)
この痛みを苦しんでいるけれど	+	その全ての原因を許し、痛みから解放されることを望みます。

これは基本的な形です。この基本の形もいくらでも崩すことが出来ます。一番大事なのは自分が無くしたい、改善したいと思っているものが何なのかが解っていること、そして、自分またはその状態を受け入れ認めると「言う」ことです。不思議なことにその言葉を信じる必要はありません。「そんなこと言ったら、信じもしないで本当に効果がでるの？」と疑問に思う人もいるでしょう。でも、考えてみてください。もしすでに、「今の私は何事も上手く行かず、いやになるけど、それでも良い、そんな自分も大好きです。」という言葉に信じているなら、自分の状況をはじめから不愉快なものだとは思わないでしょう。いやでたまらず、早くその状況から解放されたいと思うからこそ、その解放への扉を開いてくれる何かを必死で探すのです。

これを催眠療法でちょっとだけ考えてみましょう。最近、よく話題になる潜



在意識があります。これは私たちが通常意識的に考えている意識の状態ではなく、意識の後ろのほうで静かに、気づかれないように働いているものです。それでもそのパワーはあなどれないほど強いもので、無意識のうちに私たちの行動を左右しています。この潜在意識を自由に動かすことが出来れば、私たちは本当に望みどおりの自分を作り上げ、希望どおりの人生を歩むことができます。それほどすばらしい力をもった道具を私たちは持っているのです！

でも、その道具を使いたいと思っても、それを邪魔するものがあります。それが私たちの日ごろの考え、私たちが目覚めている間にフル回転している意識です。この意識はもちろん何か行動をするときや考え事をするときにはとても大切なものですが、「外」からの影響をあまりにも素直に受け入れているため、時には邪魔になることがあります。また、意識の回りには一つの厚い「壁」があり、その「壁」のせいで、私たちは潜在意識のことに気づかないのです。その「壁」を通り越し、潜在意識に直接語ることが出来れば、潜在意識は私たちの希望をかなえる力となってくれます。催眠療法はその壁を取り払い、直接潜在意識に語りかけるための一つの「ツール」なのです。催眠によって、いつも目覚めている、「意識」を静かに「眠らせ」、いつも力強く立っている「壁」をふわふわのレースカーテンにしてくれます。この状態で催眠セラピストは、あなたの希望にそって潜在意識と会話をします。「意識」は邪魔をすることが出来ませんので、潜在意識は素直にセラピストの言葉を聴き、それがあなたの本当に望んでいるものとして受け入れ、そうなるように、その後、一生懸命に助けてくれるようになります。

この状態に似たことが EFT のタッピング中に起きると私は考えています。意識的には肯定的な言葉が信じられず受け入れにくいいため、潜在意識まで到達しませんが、タッピングをすることで何らかの形で「壁」を通りぬけることが出来るようです。催眠療法では、この「壁」は肯定意識と潜在意識の間にあると考えますが、EFT ではこの「壁」は体のあらゆる場所に現れます。その「壁」によって、私たちのエネルギーは、その正常な流れを妨げられ、問題が発生します。Gary Craig の説明では、私たちの体の中に流れているエネルギーがネガティブな状況により、ちょうどテレビの電波が悪いときのように、エネルギー回路のどこかでそのエネルギー（電波）が乱れたために不快な症状として現れます。テレビで言うなら、電波の状態が悪いため画像が悪くなるのと同じです。「壁」として考えるなら、その電波は鉄のとても厚い「壁」に妨げられ、うまく通ることができません。トントントンとつぼをたたくことでこの「壁」を通り抜けられるようになるのです。それで、たとえ意識的には信じられない言葉

でも、その言葉は「壁」を通り、潜在意識はその言葉を受け入れるのです。

と、これは私の理論であり、他の理論を唱える方もいるでしょう。問題はなぜそうなるのかではなく、どのような理由であれ、私たちの心と身体はその言葉を受け入れ、不快に思っていた症状を正してくれるということです。

私たちは自動車を運転するとき、車が実際にどのようにして動いているのかを、専門家でない限り理解しているわけではありません。運転を学び、鍵を回し、ギアを入れ、アクセルを踏む、これらの動作が理解できれば車を動かすことができます。運転する上で必要な知識を身につけていれば、だれでも車を動かすことができます。そして安全のためのルールを十分に理解し、守ることで快適なドライブで目的地へと進むことができます。

テレビを見るときも同じです。電源を入れ、チャンネルを変え、音声を調整するなどの簡単な動作で誰でも見る事が出来ます。テレビ自体がどのような部品で組み立てられていて、電波がどのようにテレビ局から届き、映像が映し出されているのかを知る必要はありません。リモコンをテレビに向けて、ボタンを押すことで好みの番組を見る事が出来るのです。

この同じことが EFT でも言えます。言葉を選び、つばをトントンとたたくこと、安全のための注意点を理解すること、そして必要なときには数回繰り返すことなどの簡単な知識を理解するだけで、誰でも使用することが出来ます。

そしてその成功率が 80%以上だということもまた不思議であり、嬉しいことです。こんなに簡単で「信じられない」方法が本当に 80%以上の成功率を誇っているのです。しかも、その効果は半永久的だとも言われています。

## EFT を使いましょう

過去のつらい思い出、現在感じている苦しみ、そして将来に対する不安と、どんな時にも対応できるのが EFT の素晴らしさです。また、EFT を使うのに難しい知識を取り入れる必要もなければ、高価な道具もありません。必要なのは感情を効果的に表すためのいくつかのコツと指だけです。

なぜ EFT がこれほど簡単に、そして効果的に様々な症状に効き目があるのかについては、現在各国で研究が進んでいるようですが、実際にその効果を得るのに EFT を理解する必要もなければ、EFT を行なう時に言う言葉を信じる必要もありません。

「治したい」と願っている感情が何かを明確にし、その感情を上手くとらえることが一番大切なことです。これは日本人にとっては意外にも難しいことのようにです。言葉では言い表すことが難しい感情をいくつかの例を挙げますので、ヒントにさせていただいて自分の中に思い浮かぶフレーズを使用してもかまいません。大切なことは、そのことを感じる言葉を選ぶことです。

ではこれから、実際に EFT を試してみましょ。簡単な手順を確認した後に、問題に一番あったフレーズを使って行ってみてください。2~3 分で数多くの問題を解決している EFT ですが、時には数回、または数日を要することもあります。1~2 回であきらめずに実行してみてください。では早速試してみましょ。

## EFT の手順

EFT はいくつかのステップに分けることができます。そうすることによって、基本の手順からショートカットを使用できるようになります。

まず始めに、解決したい「問題」を意識しましょう。もし過去の問題であるなら、その時の状況をできるだけ詳しく思い出し、そのことを考えていると感じる「今」の気持ちに集中して下さい。例えば、子供の頃に、いじめにあったとします。「子供の頃に多くのいじめを受けた」だけでも効果が得られることもあります。出来るだけ一つの特定な場面を思い出したほうが、より効果的です。いじめがあった場所、その場にいた人々、どのようにいじめられたのか、そして最も大切なことですが、そのときどのように感じたかを思い出します。(もしそこまで具体的に思い出すことがかなり難しい場合は、「苦しい」と感じる前に、気持ちを整え「思い浮かぶ」感情から徐々に始めてください)いじめを受けて感じる感情にはいくつもあります。悲しみ、憎しみ、情けなさ、孤独、怒りなど多くの思いが浮かび上がるでしょう。まずはその中から一つだけ、特に感じるものを選びます。ここでは怒りを選んだとしましょう。その怒りは誰に向けられたものですか？ いじめに屈してしまっただけの自分、いじめている相手、見て見ぬふりをしている人、気づいてくれない人々など、怒りと一言で言っても、怒りの方向性はいくつもあります。そのことをできるだけ具体的につかむようにしましょう。では自分に怒りを感じるのでしょうか。

次のステップとしてその怒りの度合いを計ります。0~10のレベルの中で今の自分が過去の自分に感じている怒りを計ります。もし抑えることの出来ないほどの強烈な怒りであればレベルは10となります。そしてその怒りが感じられなくなったところでレベルは0となります。その時の事を思い出し、自分の中に沸きあがってくる怒りのレベルは何でしょうか。その数字を書き留めましょう。

第三のステップとして、その怒りを文章にしてみます。この文章作りが最も難しいようですが、大事なことは自分の気持ちにぴったりの表現を使うことです。地元の方言を使ってもかまいません。最も的を射た言葉を選びましょう。「あの時めちゃくちゃにされたのに、何も出来なくて今でも頭にくる」「あの時の姿が今でも思い出されてムカツク」「あんな奴らにやられたなん

て自分が許せない」など、自分にとって最もしっくりくる言葉を探しましょう。次にポジティブな言葉（アファメーション）を考えます。自分に怒りを感じている場合は、その自分を許す事が最も良いアファメーションの土台でしょう。「そのときの自分を許します」「力がなかったことを理解します」「何も出来なかった自分を受け入れます」など、その時のあなたを許す言葉を選びます。この時に覚えていてほしいことは、このアファメーションを必ずしも信じなくても良いということです。怒りを感じている今のあなたに許す気持ちはないかもしれませんが、それでも敢えて許す言葉を選びます。これがあなたではなく他の人の場合も同じです。その人を許すなんてとんでもない、絶対に出来ないと思うかもしれませんが、それでも「言葉の上」では許すといいましょう。では先程の二つの文章、「怒りの文」と「アファメーション」をつなぎ合わせます。「あの時めっちゃくちゃにされ、何も出来なかった自分に今でも頭にくるけど、その時の自分を今は許します」「あんな奴らにやられた自分が許せないけど、その時は力が足りなかったことを理解します」、このように二つの文を、「～だけれど」、のような言葉でつなぎ合わせます。

第四のステップとしてこのつなぎ合わせた文を実際に口に出しながらツボを刺激します。このステップで刺激するツボは二つあります。どちらか一つを選んで行なってみてください。一つ目は胸の「圧痛点」と呼ばれる場所で、丁度鎖骨の下あたりで右にも左にもあります。腕の方へと徐々に動かしながらこのあたりを揉んでいると他の場所に比べて「痛い」と感じる所があります。その場所が文字通り圧痛点であり、そこを揉みながら上記の文（フレーズ）を口にします。刺激できるもう一つの箇所は手の横、小指の下の部分で空手の選手が瓦などを割るときに使う部分です。そのため、「カラテチョップポイント」と呼ばれています。この箇所はもう一つの手（左右どちらでも良い）でトントンとタッピングしながら上記のフレーズを言います。このフレーズは三回続けます。同じフレーズを三回言ってもかまいませんし、多少変えてもかまいません。圧通点を揉みながらまたは、カラテチョップポイントをトントンとタッピングしながら三回続けて口に出して、感情を言い表しましょう。（この時、できるだけ感情を声に表すとより効果的とゲリーは言っています。）

第五のステップ、実際のタッピングに入ります。まずは第三ステップで作ったフレーズからキーワードを選びます。一つの単語でも良いですし、いくつかを組み合わせたものでもかまいません。または、今の感情をもっと正確に表す、別の言葉が浮かび上がったならそれでも良いでしょう。先程の例でし

たら「何も出来なかった」「頭にくる」「怒り」「許せない」のような言葉が有効かもしれません。では、選んだ言葉が「許せない」としましょう。これから順番に顔、体、指、にあるツボをトントンとタッピングしながら「許せない」と口にしていきます。それぞれの箇所を 5~7 回タッピングします。最初のツボは眉頭です。ここをトントンとタッピングしながら「許せない」と言います。次は目の横、頬の骨の上の所をタッピングし、「許せない」と言しましょう。その次は目の下の骨の所をトントンとたたき、「許せない」と言います。四番目は鼻の下、同じように「許せない」と言ってタッピング、次はあご、下唇の下(くぼみの部分)をタッピングしながら「許せない」と言います。今度は鎖骨の下のくぼみ、左右どちらでもかまいません、「許せない」と言ってタッピングしましょう。それから、わきの下、男性でしたら乳首の位置と同じ高さ、女性でしたら、ブラジャーのひもがちょうどあたる場所です。「許せない」と言ってタッピングします。次に指にうつります。まずは親指から、手を開いたとき、体の中心に近い側になります(右手を開いたら、親指の左側です)。爪の付け根の際をトントンとタッピングし、「許せない」と言います。そして人差し指にうつり、やはり親指と同じように爪の際をタッピングし、「許せない」と言しましょう。次に真ん中の指も同じようにします。そして最後に小指をタッピング、「許せない」と言って、第五ステップは終了です。(ちなみに薬指はタッピングしません。)

第六のステップでは、手の甲のツボをたたきながら、目の運動をします。ではまず、ツボを確認しましょう。手の甲にあるツボですが、薬指と小指の間をたどり、指の関節を通り過ぎたあたりになります。このツボをガミュート・ポイントと言います。この箇所をたたき続けながら下記の目の動きを行います。注意:顔は前を向き、動かさずに、目だけ動かすようにして下さい。

- 1、目を閉じ、再度開きます。
- 2、視線を床にもって行き、ゆっくりと上へ天井まで動かします。
- 3、右下を見ます。
- 4、左下を見ます。
- 5、目をぐるりと大きな丸を描くようにゆっくり一回転させ、もう一度逆回転をします。

そのままガミュート・ポイントをたたきながら、引き続き脳を刺激するために、数字とハミングを発声します。

- 1、1 から 5 まで数えます。
  - 2、好きな歌をハミングします。(わからない場合はハッピー・バースデー トゥ・ユーをハミング)
  - 3、1 から 5 まで再び数えます。
  - 4、もう一度ハミングします。
- これらの動きは非常に滑稽に思えるかもしれませんが、脳を刺激し、より効果を高めるものです。

そして最後のステップは第五のステップを再度繰り返し、眉頭から、小指までのツボをタッピング「許せない」と言います。

これが EFT のベーシックの手順です。この手順は 2~3 分で行います。

行った後に、1~2 回大きく深呼吸してみてください。その後に第二ステップで行ったと同じように、もう一度、「感情の度合」を計りましょう。先程とは変わったでしょうか？もしネガティブな感情が完全になくなり、同じ場面を思い出しても、ネガティブな感情がわいて来ないようだったら終了です。あなたはその問題から自由になったことでしょう。

もし、レベルがいくらか低くなったものの、まだネガティブな感情が残っているようであれば、もう一度ベーシックの手順を繰り返します。この時、異なるのは第三のステップだけで、フレーズに一工夫します。ネガティブな感情がまだ残っているのですから、フレーズも「まだ、あの時の事が頭にくるけど、今は心から許そうと思います」と言うように、フレーズに「まだ」を付け加えます。再びベーシックの手順を終了したら、もう一度感情を計りましょう。そこでいくらか感情が残っているようでしたら、再度、「まだ」のフレーズを用いて、ステップ 1 から 7 のステップを繰り返しましょう。

いかがですか？

多くの場合この手順を一度行うだけで、大幅にネガティブな感情が減少するでしょう。セッションなどでは大きな深呼吸をさせたのち、その場面を振り返り、もう一度、「どのような感情に気づきますか」と尋ねたあと、「何も感じません」と言われる方がたくさんいらっしゃいます。

もちろん記憶が消されるわけではありません。その場面を具体的に思い出し

たととしても、そこに以前あったネガティブな感情は消されているのです。そのため、その出来事は、過去のものとして位置づけられ、現在の自分にとっては何の影響もないものとなります。



## EFT で自由を得る

これまで、思い浮かべただけで苦しみを感じなければいけなかった出来事が、感情の抜かれた一つの記憶として生まれ変わります。そして、あなたはその出来事から自由になるのです。

では EFT は他にどのようなものに有効なのでしょう。

子供の頃に受けた様々なトラウマ、幼児虐待、いじめ、心に残った傷、様々な状況のなかで受けた傷に有効です。また様々な恐れ、高所恐怖症や閉所恐怖症、また、動物に対する恐怖症など、あらゆる恐怖症にも有効だとされています。

日ごろ感じているストレス、また、人間関係などの問題、うつ、様々な中毒症状、タバコや、食べ物に対する中毒症状、ダイエットにも効果があると言われています。また、子供が抱えている様々な問題、親との問題、友達同士の問題、勉強の問題など、感情と関係するものに有効だとされています。

その他に、心理だけではなく身体的な問題にも効果が期待されます。精神的な、また、感情的な問題から身体に及ぼす影響が多くあることが、今は一般的にも理解されています。ストレスからくるような症状、頭痛、首の痛み、肩こり、腰の痛みなどはもちろんのこと、事故などで負った傷など、もうすでに完治されていると医者から言われているのに、傷がまだ痛んでいる場合、これは感情的な痛みが生じていることがあり、このような場合にも EFT はその力を発揮しています。

今では世界中に EFT のプラクティショナーが大勢いらっしゃいます。日本においても、この数年ほどで多くの方が EFT を学ぶ機会が得られるようになりました。これは非常に喜ばしい事です。このマニュアルが、さらに多くの方の目にとまり、更に多くの方がここから学び、EFT の素晴らしさが、全国に広まることを心から望んでいます。

実際に使用されるとわかりますように、EFT の素晴らしさはまず、そのシンプルさにあります。ベーシック・レシピはおよそ 2~3 分で終わることができ、更にショートカットなどを行えば、一分ほどで本当に奇跡的な効果を期待でき

ます。

日本人の中では、ツボを刺激して治療を行うことに対し抵抗を感じる人は少ないでしょうが、途中でハミングや数字を数えること、また、目を動かすことに抵抗を感じる方がいらっしゃるかもしれません。

そのような方でも、EFTは変わりなくその効果を発揮します。また、EFTの効果が信じられないと言われる方にも、試して頂くだけで、すぐに効果が表れます。そのことを理解していただき、できるだけすべてのものに試して頂きたいと思います。どのようなことでもいいのです。

どんな小さな問題、また、どんな大きな問題でも、是非EFTを使用してみてください。きっと素晴らしい効果を得られると思います。

## EFT は戦争の心痛をも和らげる

アメリカでは、ベトナム戦争で深く傷つけられた心を癒された方が多くいらっしゃいます。それまでに様々なセラピー法を試みても何の解決も得られず、何十年と苦しんでこられた方が、たくさんいらっしゃいます。

そのような方々にも EFT を試して頂き、それまで何十年間も夜も眠れず、また、様々な恐怖を日ごろから感じていた、そのような症状も EFT によって緩和され、また、多くの場合完治されました。

国内においても非常に多くの成功例をみることができます。

私のところにセッションに来られている方々にも、EFT によって心の痛みを緩和された方がたくさんいらっしゃいます。

子供のころのつらい経験を現在まで抱え込み、そのことを思い起こすことで、常に苦しみを感じてこられた方々、そのような方々が EFT を一回、二回と行うたびに素晴らしい結果が得られています。中には、ベーシックな手順を一度行っただけで心の痛みから解放され、それまで涙を浮かべながら話していた経験が、EFT を行ったあとは喜びの声でその話を何度も繰り返される方がいらっしゃいます。

また、うつ病の方で、薬の副作用、眠気や、手のふるえ、また不安などを解消された方がたくさんいらっしゃいます。パニック障害などで苦しみ、頻繁に、その症状を訴えてこられた方々も、同じように EFT を定期的に行うことで、パニックを感じる時が明らかに少なくなっています。

心療内科や精神科で薬を処方され治療をされている多くの方が、その力強いサポートとして EFT を使われている方が大勢いらっしゃいます。現在のつらい症状を抑えるために、病院の治療を行いながら、同じ問題で二度と悩まされないために、問題の原点に対し EFT を行い、問題を根元から取り除くのです。

このように EFT は非常に多くの問題に使われ、すばらしい効果を現わしています。どのような問題であれ、不可能と思われるような問題においても、一度は EFT を試していただきたいと思います。

## EFT 使用時の注意点

数多いセラピー法の中でも EFT ほどシンプルでありながら、これほどに効果的なものは無いでしょう。しかも、その方法さえ身につけたら、使用するための費用はかからず、一生を通して様々な状況に当てはめることができます。

副作用もほとんど無く、これまでに報告されたケースの中で副作用と呼べるものがあるとすれば、それは眠気やのどの渇きのようなもので、十分な水分を取り、しばらくの間休むことで回復できるものです。この状態は催眠療法を行ったときにも起きることがありますが、潜在意識と身体のエネルギーのバランスが刺激されるために起こるものだと思います。

それでも、薬等を飲んだときの副作用と違って、不快な症状が続くことは、ほとんどありませんが、常識に従って十分な注意を払う必要はあります。言うまでもありませんが、眠気がするようでしたら危険な動作は避けるべきでしょう。車の運転のように集中力を要する動作は十分に意識がはっきりしていることを確認して行いましょう。EFT を行った後、疲れを感じるようであれば、十分な水分を取り、眠気が覚めるのを待ちましょう。

もう一つ注意する点がありますが、それはトラウマのような感情的に深刻な問題を抱えている場合に起こりうる問題点です。EFT によってこのような複雑な問題も解決される可能性は十分にあります。現に数多くの方々が幼児虐待、性的虐待や、戦争トラウマのように心を深く傷つけているような過去の感情から解放されています。ベトナム戦争から帰国されている米軍兵の中には何十年もの間その当時の記憶によって苦しみ、毎晩のように悪夢を経験されている方々がいます。そのような経験から立ち直ることが不可能だと思われていた方の中には EFT を実際に数回行い、苦しみから解放されたと報告されている方がいます。数十年の苦しみが数回の EFT のタッピングによって自由になったのです！戦争以来、初めて心地の良い睡眠が取れたと喜ばれている方が大勢いらっしゃいます。

このように、EFT は心の奥深くに根ざしている、大きく深い傷を癒すことが出来ます。そのシンプルな方法によってこれほどに効果が現れるのは本当に素晴らしいことです。数分間のタッピングで長い年月にわたって苦しみ続けていた問題が解決するのですからこのようなトラウマを経験されている方々には強

く勧めたいものです。しかし注意すべき問題があります。深刻な感情的問題を抱えている場合、その問題にはいくつものアスペクトが含まれていることがあります。EFT を行う際に、もっとも目立っている様相から取り掛かり、その状況を出来るだけ具体的に意識し、言葉として表します。多くの場合、問題を抱えている人にとってはその様相一つだけが問題であるかのように始めは感じていますが、EFT によってその問題が取り払われた後に、新たな、これまでに気づいていなかった問題が現れることがあります。そして、その問題によっては大きなショックを受けることがあります。

たとえば、男性不信を克服したい女性がいるとしましょう。はじめは、男性不信が以前の交際経験から来ているものだとし、「彼の裏切り」といった問題に対し EFT を行います。その後、「もっと自分に自信がもてるようになりたい」という題で EFT をさらに行います。「彼の裏切り」そして「もっと自分に自信がもてるようになりたい」という問題はクリアされて行きます。でも、まだ何かが引っかかっている様な気がします。「何かが引っかかる」との題で EFT を行い、これまでに忘れ去られていた子供時代の性的虐待が思い出されます！長い年月の間、潜在意識がその記憶のショックから守るために隠していた凄まじい記憶です。そのときのショックを再び感じてしまうでしょう。さらに、そのときの加害者が身近な人であったと解った場合、そのショックはさらに強いものとなります。

このようなショッキングな出来事にも、もちろん EFT は驚くべき効果を発揮しますが、もし一人で EFT を行っていたなら、突然の記憶、そして浮かび上がってくる感情に耐え切れず、その後にもどるように EFT を行い、先に進むべきかが判断できなくなることがあるかもしれません。ですから、もしあなたもしくはあなたが EFT をしてあげようとしている人の問題に、深い、辛い、強い感情が埋もれている可能性に気づいたなら必ず信頼できる専門家の監視の下で進めるようにしてください。感情的になったときの対処方法、またその新たな問題からの開放への手順を誘導または指導して下さるでしょう。

抑えられている感情、忘れられている記憶はその人を守るための防衛本能です。その人一人の力では耐えられないだろうと潜在意識が判断し、守っているのです。とっても大きな心の傷です。身体に傷を覆う場合、それが小さなものであれば、消毒をし、バンドエイドを張り、自分で行う処置で十分でしょう。しかし、もし深い、大きな傷を負った場合、病院に行き、適切な処置を医者にしてもらいます。心の場合も同じです。自分一人で癒すことの出来る傷は数多

くあります。ほとんどのものがそうかも知れません。しかし、中には自分ひとりの力では難しいものがあるのを覚えていてください。そして、その可能性があると感じた場合、専門の方の助けを求めようとしてください。

もし、一人で EFT を行っている時に突然に強い感情が表れたなら、まずは大きな深呼吸を数回繰り返してみてください。そして水分補給を十分にしましょう。感情が収まるのを待ち、もし収まるようでしたら、その日は続けずに一休みしましょう。その日以降に、その感情が問題だと感じ、自分で EFT を行っても大丈夫だと感じたなら、その新たな感情を題に行ってみましょう。でも、もし無理かもしれないと感じたなら必ず専門家に相談しましょう。

## 具体的な問題に使用する

ではこれから、いくつかの具体的な問題に EFT を試してみましょ。性格の改善、家族の問題、職場での問題、学校での問題など、一つ一つの問題に EFT を実際に行ってみましょ。

まずは一番個人的な問題として、あなた自身に対する考えや思い込みなどに使用してみます。

もし、自分自身のことで「気に入らない」ことがあるなら、まずはそのこと考えてみましょ。自分のどの部分が気になるでしよか？ 内気でしよか？ それともその反対でしよか？ 人と話すのが苦手でしよか？ 常にネガティブな考えが頭の中をよぎるでしよか？

そのような自分のことを考えるとき、どのような感情がわいてくるでしよか？ 情けないと思いますか？ 恥ずかしいでしよか？ 怒りを感じますか？ イライラさせられますか？

このことをよく考えて見てください。どのようなことが気になり、そのことでどのように感じるのか、これを出来るだけ具体的に考えましょ。そしてこの時点で、その「感情」が 0 ~ 10 のスケールの中でどれくらい重いものなのかを感じ取り、数字をつけましょ。(10 とは最大の苦痛を意味し、0 はその状態から完全に解放されている状態を示します) 数字をつけたら、その感情と数字を覚えておきましょ。

次に、理想とする自分とはどのような姿なのかを想像してください。いつもニコニコと自信を持って人と話しているでしよか？ いつも前向きで温和な性格でしよか？ 今の自分には不可能と思えるような想像でかまいません。EFT の場合、理想とする部分は「今は可能と信じなくても良い」のだと覚えておいてください。

このことをセットアップフレーズの中に取り組みましょ。

まずは変えたいものをフレーズの頭に入れます。

「たとえば、人と話す時、顔が赤くなり、声が震えるけれど、」  
「たとえば、内気なため、上手く友達が作れないけど、」  
「いつも悪いことを考えている自分が嫌いだけど、」

次に、希望する場面を後半に入れます。

「これからは自信を持って話すことが出来ると思う」  
「積極的になり、すばらしい友達が出来ると思っている」  
「そのような自分はもう過去の人であり、これからはプラス思考になる」

そしてこの二つを組み合わせます。

「たとえば、人と話す時、顔が赤くなり声が震えるけれど、これからは自信を持って話すことが出来ると思う」  
「たとえば、内気なため、上手く友達が作れないけど、これからは積極的になり、すばらしい友達が出来ると思っている」  
「いつも悪いことを考えている自分が嫌いだけど、そのような自分はもう過去の人であり、これからはプラス思考になる」

これがセットアップ・フレーズの組み立て方です。

このセットアップ・フレーズは空手チョップポイントを叩きながらまたは圧通点をもみながら3回続けていきます。同じフレーズを3回言っても良いですし、思い浮かぶ別のフレーズを言ってもかまいません。ただし、必ず同じ問題に関係しているフレーズであることに注意をしてください。

セットアップが終わりましたら、そのセットアップ・フレーズから鍵となる言葉を抜き取り、それぞれのつぼをトントンとタップしていきます。

この時、そのネガティブな部分を言葉として選びます。  
このネガティブな部分を「たたき出している」と考えると理解しやすいかもしれません。

のフレーズでしたら「顔が赤くなる」または「声が震える」と言えます。

のフレーズでしたら「内気」  
は「悪いことを考える」が良いでしょう。



この他にも、タッピング中に浮かぶかもしれませんが、そのときはセットアップ・フレーズの時と同じように、同じ問題に関する言葉であることに注意を払い、思いついた言葉を声に出し、タッピングを続けましょう。

眉頭からタッピングをはじめ、小指まで続けます。次にガミュート・ポイント（手の甲にある小指と薬指の中間の位置辺りにあるくぼみの部分）をトントンとタッピングを続けながら、目を閉じ、開きます。次に、顔はまっすぐ正面を向いた状態で目だけを地面に向け、ゆっくりと天井の方へと上げて行きます。次に斜め下を見、反対の斜め下を見ます。そして大きく、ゆっくりと眼を一回転させ、もう一度逆に回転をさせます。そのままタッピングを続けながら、声を出して1～5まで数えましょう。（これは左の脳を刺激するために）次に短いハミングをします。「ハッピー・バースディ・トゥ・ユー」でもかまいません。（これは右脳を刺激するために）もう一度、1～5まで数え、そしてハミングをします。

そして最後にもう一度眉頭から小指まで、先ほどと同じように順番にタッピングしていきます。

このすべての過程を終えたら、大きく深呼吸をしましょう。

そして、セットアップの前に感じていた感情に集中し、先ほどのスケールの数字に変化があったかどうかを確認してみましょう。もしネガティブな感情が無くなり、数字が「0」でしたら、その問題に関してはもうそれ以上行う必要はないでしょう。もし、数字が0まで下がっていなかったり、まったく変わらないようであれば、もう一度はじめからセットアップとタッピングを行います。このときに異なるのはセットアップ・フレーズの一部で、「まだ」という言葉を入れ込んでいきます。

「まだ、人と話す時、顔が赤くなり、声が震えるけれど、これからは自信を持って話すことが出来ると思う」

「まだ、内気なため、上手く友達が作れないけど、これからは積極的になり、すばらしい友達が出来ると信じている」

「まだ、悪いことを考えている自分が嫌いだけど、そのような自分はもう過去の人であり、これからはプラス思考になる」

では、次に**家族の問題**を考えましょう。EFTの手順は同じですので、セット

アップ・フレーズとタッピング中につかうリマインダーだけをここで考えます。

### セットアップ・フレーズ

「母（父、兄弟、夫、妻、祖父、祖母など）の態度が嫌で嫌でたまらないけど、彼女（彼）を許し、仲良くしたいと思う」

「いつも束縛されているのがむかつくけど、これが愛情の表し方だと理解しようと思う」

「わかってもらえないことがむなしく思えるけど、愛を持って私のほうが理解しようと思う」

### リマインダー

「嫌でたまらない」「束縛される」「むかつく」「わかってもらえない」「むなしい」など。

**職場の問題も同じようにします。**

### セットアップ・フレーズ

「上司（同僚）の態度がむかつくけど、彼（彼女）を許そうと思う」

「立場が不公平で怒りを感じるけど、この状況を理解し、公平になると信じる」

「職場にいと、とても疲れを感じるけど、EFTを行うことでエネルギーが回復すると信じている」

### リマインダー

「彼の態度」「むかつく」「不公平」「怒り」「疲れる」など。

### **学校の問題**

### セットアップ・フレーズ

「友達と上手く付き合えず、悲しいけど、きっとこれからは仲良くできると信じている」

「先生の態度がむかつくけど、気にしないようにしようと思う」

「テスト中にいつも緊張するけど、これからは落ち着いて集中できるようになると思う」

## リマインダー

「上手く付き合えない」「悲しい」「先生の態度」「むかつく」「緊張する」

このようにさまざまな問題に実際に試してみましょ。交友関係の問題、恋愛問題など身近な問題にあうセットアップ・フレーズを考え、タッピングしましょう。

同じように、多くの身体的問題にも使用できます。頭痛、肩こり、腰痛などはストレスと関係していることがよくあります。同じように高血圧、喘息、胃痛なども感情的な問題から影響されることがあります。EFT は多くの身体的な問題を解消してきています。

「これは無理だろう」と思う前にぜひ一度試していただきたいと思います。ただし、大切な注意点として、身体的な異常が考えられる場合、必ず医療機関の診察を受けましょ、またすでに何らかの治療を行っている場合は、医者との相談の上で今後の治療方法を話し合ってください。EFT を行った後、治療を続ける必要がなくなるかもしれません。しかしこの判断は必ず医者と十分に話し合い、決めるようにしましょ。

身体的な問題の場合、以下のようなフレーズが考えられます。

「たとえ、頭がきりきりと痛み、辛いけれども、EFT ですぐに楽になると思う」  
「春になるといつも鼻がむずむずし、くしゃみが出るけど、これからはすっきりしてくると信じる」

「疲れが溜まるとすぐ肩が重くなるけど、この症状も楽になり、すっきりしてくると思う」

「梅雨になると関節が痛むけど、雨に関係なく、心地よく動かすことができる」

「食事をすると胸がむかむかするけど、これからは美味しく食事をし、最後まで楽しむことができる」

また、もっと上達したい分野に EFT はその力を発揮しています。これまでにゴルフやバッティングなどスポーツの分野においても EFT はすばらしい効果を示してきました。スコアーの上達、集中力の上昇、自信の向上など、多く

の使用方法があります。スポーツだけではなく、スピーチ、演奏、演技、競技などに EFT が使われ、喜びの声を上げる方が世界中に大勢います。

「クラブ(バット)を振るとき集中力が足りないけど、次からは十分に集中し、思い通りに打つことが出来る」

「ステージに立つと緊張し、頭が真っ白になりそうだけど、これからは堂々とステージに立ち、その時間を楽しもうと思う」

「競技のことを考えると逃げたくなるけど、力を十分に発揮できると信じ、一所懸命に挑戦したと思う」

このように、あらゆることに EFT を利用することが出来ます。  
今、一番「試したい」ことが何なのかを確認し、EFT を行ってみましょう。

## EFT が上手くいかないと感じた時

ここでは、EFT が上手くいかないと感じたときに出来ることをいくつか説明しましょう。

まずは、EFT をいくつかの問題にしようとした場合、混乱したり、疲れてしまったりするかもしれません。次にどう進めたらよいかわからなくなり、一つずつの問題が分からなくなってしまうことがあります。

特に一人で行っている場合、一つのルールとして、EFT を行う時には、いくつかの問題を一度に取り扱おうとせず、必ずひとつの問題を解決してから次に進むようにしてください。解決とは、その問題に対する感じ方が苦痛といえる10のレベルから0まで落ちることですが、もし1～2でも十分と思えるようでしたら、その状態で一度止めてもかまいません。まずはひとつの問題が良好に変化した状態を確認し、変化した自分をじっくりと観察しましょう。

問題によっては1～2回の「奇跡的解決」を見る事が出来ないものがあります。その多くには習慣的なものがあり、タバコ、アルコール、薬物、などは根気が必要だと言われています。このような場合は、すぐにあきらめずに根気良く続けていただきたいと思います。その「行動」をしたくなった時に（タバコが吸いたい、お酒が飲みたい、甘いものが食べたい、など）すぐに EFT でタッピングをしましょう。その時点で「ほしい」という感覚が減少されるでしょう。この方法をしばらく続けているうちに徐々に「ほしい」という感覚がなくなっていくことに気づかれるでしょう。

自分の言葉でセットアップ・フレーズを作っているでしょうか？ 基本的な EFT のセットアップ・フレーズである「たとえ、\_\_\_\_\_であっても、私は全てを受け入れ、私自身を愛します。」でほとんどの問題に十分に当てはめることができますが、時にはそれでは不十分なことがあります。EFT は感情に働きかける療法であることを考えていただくと分かりますが、もし、実際にフレーズとして使っている言葉が心に伝わらないなら、その「効き目」は少ないことがあります。自分の言葉で、その時感じた、心に伝わる文書を作成することでより効果が期待できます。その言葉は複雑なものである必要は無く、シンプルで直接的なもので十分であり、時にはそのシンプルさが複雑な文書より、はるかに効果があることがあります。

このことは特に子供に EFT を行う場合に覚えていただきたいものです。子供は大人とは異なる「話し方」をすることが多く、私たちにはなじみやすいと思えるような文書でも、子供にはピンと来ないことがあります。子供さんの話をよく聞いて、本人が説明の時に使う言葉をセットアップ・フレーズにしてみてください。

日常会話を方言で話している場合も同じです。丁寧に標準語でフレーズを言う必要はなく、いつも使っている単語やフレーズをそのまま、セットアップに使いましょう。

気になっている場面は同じでも、そこで感じる感情は一つだけとは限りません。過去に交通事故に遭われ、その記憶から苦しんでいる場合を例に挙げてみましょう。その交通事故のため、それ以降、運転をすることに恐怖を感じているとします。この場合、「交通事故」「恐怖」をメインにタッピングを始めればいいように見えますが、多くの場合それだけでは完全に恐怖感を取り除くことができません。このような場合は、その交通事故のどのような場面が記憶の中に感情と結びついてしまったのかを探ります。もし、「キキー」という音を聞くたびに、その事故の記憶が戻るようであれば、事故の時に耳にしたブレーキの音と感情が結び付いているでしょう。または、夜運転中に対向車のヘッドライトが目に入り、ドキッとすれば、それは事故の時にぶつかって来た対向車の記憶が強烈に残っているためかもしれません。このほかにも、車の色、車種、場所（トンネルの中、橋の上、山の中など）が記憶、感情そして身体の中に深く根付いているかもしれません。出来るだけ具体的に問題点を探してみましょう。

単に「事故」として問題を取り扱わず、その中に何が印象に残っているのかを探ってみましょう。また、この中の一つだけではなく、いくつかの具体的な問題が含まれていることは多いにあります。ブレーキの音、ヘッドライト、トンネルといくつかの記憶に悩ませれているかも知れません。このような場合は、それぞれを別々の問題として扱ってみましょう。「ブレーキを聞いた時に胸がドキドキする」のなら、まずはその音、そしてドキドキ感を取り除くようにしましょう。それから、次に「ヘッドライト」「トンネル」とつづき、それぞれにどのような感情が、身体の中のどの部分に感じるかを確かめ進めて行きます。

EFT がどうしても上手くいかないと思い込んでしまった場合はどうでしょう？このような時は以下のようなフレーズを試してみてください。そしてその

後にもう一度始めの問題に取り掛かってください。

「思うように EFT が効果を表していないけど、必ず効果があると信じる」

「EFT の効果が上手く感じられないけど、必ず効果が出ると思う」

「そんなに簡単に問題が解決できると思えないが、自分では理解できない形で上手く行くのだろうと思う」

また、以下のようなフレーズに何かを感じるところがあれば、是非使ってみてください。

「この問題が解決できるとは思えないけど、思い切って EFT を信じてみよう」

「この問題から自由になる権利がわたしには無いけど、もうこれ以上苦しむのはよそうと思う」

「この問題から解放されることは不可能だと思うけど、奇跡を信じようと思う」

「誰もが、この問題から逃れないと言うけれど、自分を信じ、自由になろうと思う」

このように、もし EFT をしても、思うように効果が感じられないと思った時は、上記をヒントに工夫をしてみましょ。ここで大切なことは、あきらめずに自分にぴったりの方法を見つけることです。

## EFT はなぜ否定的な文を使用するのか

多くのセラピー法ではポジティブな言葉をメインに出し、前向きに進む形で問題点を扱います。EFTはその逆で、ネガティブな部分に集中しながら問題を解決しようとしています。このことに疑問を持つ方がいるかもしれません。現に私自身の娘もタッピングしながら、ほしくないと思っている問題点を口にするのに抵抗を感じています。「ほしくない」と思っているネガティブな問題が、タッピング中にさらにしみ込むというのが、彼女の考えです。それでも不思議と彼女がそのように思っているにもかかわらず、EFTはちゃんと効果を表します。

EFTは他の療法と異なって、前に進むことをメインにしているセラピーではありません。EFTは過去のネガティブな感情を取り除くことをメインにし、その結果、前に進む助けをしてくれるセラピー法なのです。

過去の問題に集中できるように、その問題点を声に出します。その問題に十分集中することで、心と身体に「今、この問題を解決したい」と伝えているのです。芳香剤と消臭剤の違いに似ています。ポジティブな言葉で問題点を覆い隠すのではなく、直接的に問題点を集中攻撃するのです。

それでも、ネガティブな言葉に違和感を感じる人は、タッピング中に問題点を「叩き出している」とイメージしてください。トントントンとタッピングしながら問題がどんどん出て行っていると思えば、納得がいくかもしれません。



## ムービー・テクニク

問題点は何なのか絞れないことがあります。状況は覚えていて、分かっているのだが、一つの感情に注意を絞るのが難しいのかもしれませんが。このような時に助けになるのがムービー・テクニクです。言葉の通り、映画を見ているように問題の状況を振り返りながら EFT を行うのです。「子供のころにいつもイジメにあっていた」と言われても、あまりにも問題が「広い」ので集中するのが難しいでしょう。この場合、子供時代から、特に印象に残っている一つの場面を思い出し、以下の方法で EFT を試みましょう。

- \* まずは、その場面が映画であるなら、それはどれくらいの時間がかかるでしょうか？ もし、「数日」と答えるなら、それはまだ幅の広い問題としましょう。そして、もっと短い「数分」の「映画」の記憶を思い出してみましょう。
- \* 次に、その「映画」にタイトルをつけましょう。「お母さんが気持ちを分かってくれなかった」「学校で K ちゃんから絶交された」「お父さんから外に出され、寒く、恥ずかしかった」のように特定の場面にぴったり来るタイトルをつけます。
- \* 次に、この映画を一通り、頭の中で浮かべます。その場面を思い出して、0～10のスケールで計りましょう。もし、「今」感情がわいてこないようでしたら、「たぶん」の数字でもかまいません。多くの場合勸画的を獲得しています。
- \* ここで、「映画」全体の「角」を取るために、「この『タイトル』映画を考えると辛いけど、・・・」といったフレーズで EFT を1セットします。
- \* 次に、この映画を言葉で説明します。(もし一人でしている場合は、その説明から特に目立つ点をノートに取ると良いでしょう。)ゆっくり、慎重に話し始めましょう。話している最中に辛い感情がわいてくるのを感じてきたら、まずはそこで止めましょう。ここでその辛さを全て感じる必要はありません。その感情があると気づくだけで良いのです。

- \* 今度は、それぞれの「辛い」と感じ始めた部分に EFT をします。その「映画」のその部分の感情が消えるまで、EFT を続けます。
- \* 次に、もう一度映画を振り返り、他に問題となる部分がないかを確認します。何らかの問題となる感情が浮き上がるたびに、その部分に EFT をします。
- \* 引き続き、「問題となる部分」がなくなるまで、映画を振り返り続けます。

私の経験上、このようにすることによって、多くの場合、次第にその「映画」はハッキリと見えなくなってきました。「昨日のように」思い出していた記憶が、このテクニックの後には「ぼやけてハッキリ思い出せなくなった」と言われるクライアントが多くいらっしゃいます。

## 代理タッピング

EFT を直接自分では出来ない人にもその効果を与えることが出来ます。その方法を代理タッピングと言います。名前の通り、EFT をしてあげたいと思っている人のために代わりにタッピングをするのです。これは、赤ちゃんや小さい子供、寝たきりの病人、遠方にいる人のために行うことが出来るだけでなく、最近では犬や猫のようにペットにも効果的であることが分かってきました。

では、どのように行えばいいのでしょうか。大きく分けて2つの方法があります。一つ目は、相手に向けてタッピングをする方法。もう一つは、その人になってタッピングする方法です。始めに「相手に向けてタッピングする」方法を説明しましょう。

これはそのまま、相手の方に向かって、相手のために EFT を行います。相手の方を目の前にしてもかまいませんし、その方を頭の中で思い浮かべてもかまいません。心の中でその人のためにタッピングすると自分に意思を表明しそのままタッピングするのです。これはペットなどに行う場合にも役立ちます。もし、ペットに元気が無いようでしたら、「今は元気が無いけど、すぐにいつもの元気を取り戻すでしょう」とセットアップすると良いでしょう。

次に、「その人になってタッピングする方法」ですが、これは少しばかりの集中力で、とても上手く行く方法です。始めに、目を閉じ、相手のことを思い浮かべます。そして、そのまま、自分がその人であると想像します。次に、その方が抱えている問題のことを考え、どのような気持ちでいるのかを出来るだけ具体的に考えます。そしてその内容にもとづいてセットアップ・フレーズを組み立て、EFT のタッピングをします。

どちらの方法も、不思議でありながらも、世界中で、現実に効果を表しています。思い当たる理由も無く、夜鳴きを続ける赤ちゃんに、お母さんが愛情を持って代わりにタッピングをしているうちに、泣き止み、落ち着いたという例もあれば、吠えつづける近所の犬に向かってタッピングして、しばらくすると犬が静かになったというケースもよく聞きます。

## 内なる平和の手順

「内なる平和の手順」とは、これまで生きてきた中でネガティブな感情を体験した特定の出来事を全てリストアップし、それらの出来事が現在の自分に及ぼしているネガティブな影響力をEFTによって取り除くという方法です。この方法を根気良く行う事によって、私達の心身に潜んでいる感情のストレスを解放し、それによって肉体的・精神的な問題に関わっている原因を取り除き、内面的な平和を取り戻す事が出来るのです。

この方法は、以下の大変シンプルな考え方によって成り立っています。

**『感情的・身体的な問題は殆どの場合、感情的に未解決の出来事から来るストレスが原因（もしくは一因）であり、その大部分はEFTによって容易に処理できる』**

「感情的に未解決の出来事」とは、過去あるいは現在に体験したが、感情的に完了していない、現在まで引きずっている（意識する、しないに関わらず）出来事の事です。

### 手順

- 1．あなたが思い出せる限りの不愉快だった過去の出来事をリストアップしましょう。成人なら数百項目になる事でしょう。
- 2．リストアップしているうちに、それほど不愉快に感じなくなったと思える出来事も出て来ますが、それでもその出来事・体験はそのままリストに加えてください。その記憶を思い出したということ自体、何らかの感情的・肉体的ストレスが残っていることを示しています。
- 3．個々の具体的な出来事に、ムービー・テクニクのようにタイトルをつけて下さい。
- 4．リストが完全に出来上がったら、その中で最も嫌だった、ショックだった出来事を選び出し、その出来事を思い出しても笑い飛ばせるか、又は、その出来事について今までのようにネガティブに考える事が出来なくなるまで、EFTを行って下さい。EFTを行なっている間に出てくるあらゆる要素（新たに浮

かび上がる感情)に確実に気づいて下さい。この新しい感情もEFTで解放して下さい。必ず、それが解放されるまで、辛抱強く続けることを忘れないで下さい。

もし特定の出来事について0から10で感情の不快感が分からないなら、その感情を抑圧しているとみなして、考えることができるあらゆる角度からその出来事に対してEFTを10回行いましょう。この方法で、その出来事に対する感情を解放する可能性は非常に高くなります。

終わりましたら、次の最も不快な出来事について行ないます。

5. 少なくとも1日に1つ(可能なら3つ)の出来事に対してEFTを行い、それを3ヶ月続けてみて下さい。費やす時間は1日に数分だけです。これで3ヶ月の間に90から270までの不愉快な過去の出来事を(感情的に)解決することになります。この間、どれだけ体の調子や気分が良くなるかに注意してみてください。

又、人間関係がどれだけ改善されているか、セラピーを必要としていたような問題の不愉快な感情がどれだけ減っているかにも気づいて下さい。リストに挙げた、いくつかの出来事を思い出し、強い感情を伴っていたものが、今では何でもないようになっているのに気づいてください。血圧、脈拍、および呼吸機能の向上も記録して下さい。

この「内なる平和の手順」の方法は、特に意識しないでいると、その変化の質が極めて微妙に感じるものなので、それに気づかないかも知れないからです。「ああ、あの出来事は、結局それほどの問題ではなかったんだ。」と言って、忘れてしまうかも知れません。EFTを実際に行なっている現場では、こういった事は何度も起こっていますので、是非その効果を自覚して頂きたいと思いません。

## 工夫をしましょう

このように、工夫次第で EFT は様々な問題に、いくつもの形で応えることができます。

一つの方法に限定せずに、自分自身にもっとも適した形で EFT を使ってください。工夫しだいで、さらにすばらしい効果が現れると信じています。

人間が人間であるためには、常に感情と付き合っていかなければなりません。自分の感情と付き合うだけでも大変だと思える日もあるのに、他の人の感情にも影響を受けることがあります。EFT を使って、この「当たり前」の状況をスムーズに過ごせるようにしましょう。ネガティブな影響を「たたき出し」前向きに、ポジティブに歩むための生涯のツールとして是非マスターしてください。様々な問題に EFT を使用しているうちにさらに、簡単に行えるようになります。このようにして、自分の一部としていつも意識してほしいと思います。

EFT のすばらしさはまだまだあります。これから EFT-Japan を通してより多くの情報提供をしていきたいと思います。それまで、このマニュアルが少しでも EFT を理解し、すぐに使えるための手助けとなっていれば嬉しく思います。EFT を実際に使用し、感じたことを是非、お知らせください。成功例はもちろんのこと、上手く行かなかったケースや疑問、質問も多いに歓迎します。日本国内に EFT が更に広まり、心と身体を病んでいる多くの方々が EFT を通して少しでも楽になり、悩み、苦しみから解放され、真の意味での自由を得られることを心から願います。

ブレンダ E. ダランパン

協力： 岩井 邦夫

このマニュアルは、その完全な状態を保ち、コピーをし、無料で配ることを許可します。ただし、インターネット上においては個人や団体のホームページからのダウンロードではなく、Emotion Therapy 又は EFT - Japan のサイトへのリンクを張るようになしてください。また、リンクを張られる前に、メールにてお知らせくださいますようお願いいたします。

EFT-Japan <http://www.eftjapan.com> (English & Japanese)

EFT Website <http://www.emofree.com> (English)

## カラーボーン・ブリージング(鎖骨呼吸)

CBE (Collarbone Breathing Exercise) は、EFT の基本手順を行っても、

あまり効果が表れない時に使うテクニックの一つです。

1. 右手の人差し指と中指の指先を右の鎖骨ポイント(EFT チャート図参照)にあて左手の人差し指と中指の指先で、鎖骨ポイントにあてている右手のガムート・ポイントを呼吸にあわせてタップします。ここで注意したいのは、このテクニックを行っている間、両腕は身体から離れた状態におくことです。身体を触れているのは指だけです。

(呼吸を変化させている間、タッピングを続けます。)

- 1) 息を吸い込んで止めて
  - 2) 半分息を吐き出して止めて
  - 3) そこからさらに息を全部吐き出して
  - 4) 息を半分吸い込んで
  - 5) 普通の息に戻す
2. 次に、右手の指を左の鎖骨ポイントに当て、同じく上記の呼吸を行う
  3. 右手でこぶしをつくって(親指は握り込む)、人差し指と中指を折り曲げたときにできる第二関節の部分を右の鎖骨ポイントに当て、同じく上記の呼吸を行なう。
  4. 右手のこぶしの第2関節部を左の鎖骨ポイントに当て、上記の呼吸を行なう。
  5. 以上の手順を左手の指、こぶしを使って繰り返す。



## EFT 用語

Aspects -	問題の側面(1つの要素)
Collarbone Breathing -	鎖骨呼吸法
EFT -	感情解放テクニック
Energy Toxins -	エネルギー毒素
Energy -	気、エネルギーでも良い
Meridian Points -	経穴(経穴又はツボ)
Meridian -	経絡(けいらく)
Psychological Reversal -	心理的逆転
Sequence -	手順
Setup -	準備、セットアップでも良い。
SUDS -	主観的感情指標(苦痛の主観的単位)
Tapping -	叩く、タッピングでも良い
TFT -	思考場療法
9 Gamut -	9ガミュート



# 人生の問題をクリアする

(EFT で過去、そして現在の全ての問題をクリアにしましょう)

子供の頃の問題

学生時代の問題

親・兄弟との問題

親族との問題

夫・妻との問題

恋愛問題

仕事・職場の問題

感情・性格の問題

身体的問題

金銭的問題

その他の問題