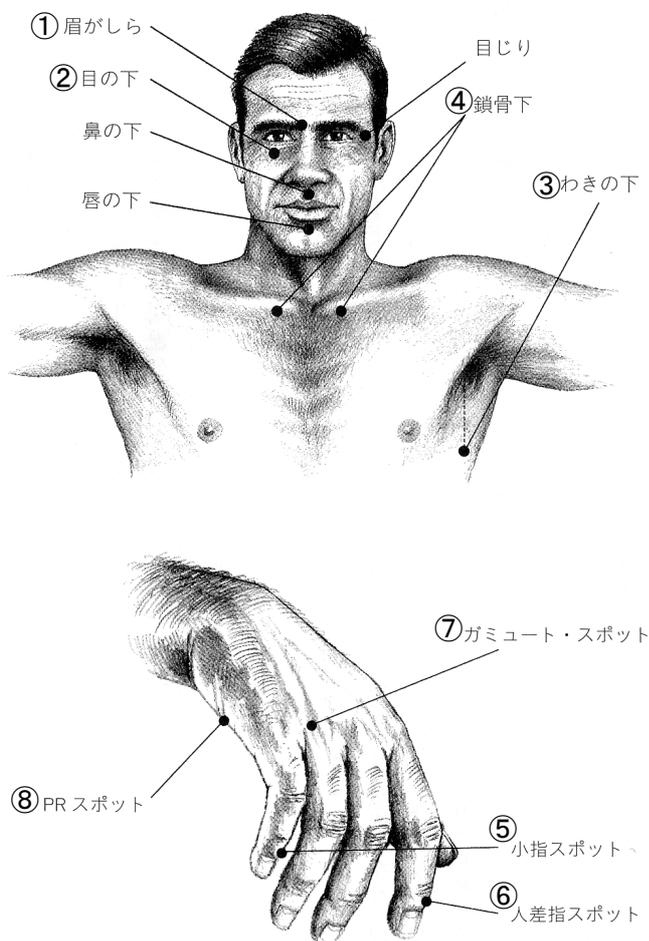


TFT (Thought Field Therapy) 紹介

出典：TFT<思考場>療法入門 ロジャー・J・キャラン著 穂積由利子訳 春秋社

・信じなくても短期で効果が出ると主張されている ・鍼灸療法の流れ ・信憑性や科学性に疑問視

1. 治療スポットと技法の構成要素



①眉がしら
眉の付け根。どちらの手でもよいが二本の指を使って軽く5回叩く（タッピングする）。

②目の下
眼球の2.5cmほど下。頬骨の高い部分の真ん中。トントンと5回タッピングする。

③わきの下
腋窩(ワキ)から約10cm下。数回しっかりタッピングする。

④鎖骨下
鎖骨の間にあるくぼみから下に約2.5cm下から、左右に2.5cm離れた2点。5回しっかりタッピングする。

⑤小指
小指の爪の生え際、薬指側。5回しっかりタッピングする。

⑥人差指
人差指の爪の生え際、親指側。5回しっかりタッピングする。

⑦ガミュート・スポット (gamut:全範囲)

左手（利き手でないほう）でこぶしを作り、右手の人差指を左手の薬指と小指の関節の谷に当てる。次に左手を開いて右手の人差指を左手の手首のほうに約2.5cm移動したところ。ここを1秒に3～5回の速さで次の9つの治療動作の間ずっとタッピングし続ける。だいたい1つの動作に5～6回たたく。



- (i) 目を開ける。
- (ii) 目を閉じる。



- (iii) 目を開けて、眼球だけ真下を見て、左下を見る。
- (iv) 眼球だけ真下を見て、右下を見る。



- (v) 眼球をぐるりと一方に回す。
- (vi) 反対方向に眼球を回す。目を休める。

- (vii) 何の曲でもよいから、数小節声に出してハミングする。
- (viii) 一から五まで声に出して数える。
- (ix) ふたたび数小節ハミングする

*アイロール…頭をまっすぐ水平を保ちながら、目だけ床を見る。
次にガミュート・スポットを叩きながらゆっくり目を上げて天井を見る。

⑧PRスポット（Psychological Reversal：心理的逆転）…SUDがすぐに低下しない場合
 心理的逆転の修正。手首と小指の付け根中間。別の手の2本指で軽く5回タッピングする。
 *ミニ心理的逆転の修正…軽く15回タッピングする。（SUD=3～4のとき）

⑨②+⑦鎖骨呼吸法…心理的逆転を修正してもSUDが1まで下がらない場合。

(i) 左手の2本の指で左の鎖骨下スポットを触る。右手で左手のガミュート・スポットを叩きながら5段階呼吸法を行う。タッピングの速さは1つの呼吸法に5回程度。

【5段階呼吸法】

1. 普通に呼吸する。
2. 深く息を吸い、そのまま止める。
3. 半分吐き、止める。
4. 全部吐く。
5. 半分息を吸い、いったん止めてから吐く。

(ii) 左手を右の鎖骨下スポットに移して、同様に行う。

(iii) 左手を左の鎖骨下スポットに戻し2本の指を折り曲げて（こぶしにして）、同様に行う。

(iv) 左手を右の鎖骨下スポットに移して、同様に行う。

(v) 右手の2本の指で右の鎖骨下スポットを触り、左手で右手のガミュート・スポットを叩きながら5段階呼吸法を行う。

(vi) 右手を左の鎖骨下スポットに移して、同様に行う。

(vii) 右手を右の鎖骨下スポットに戻し2本の指を折り曲げて、同様に行う。

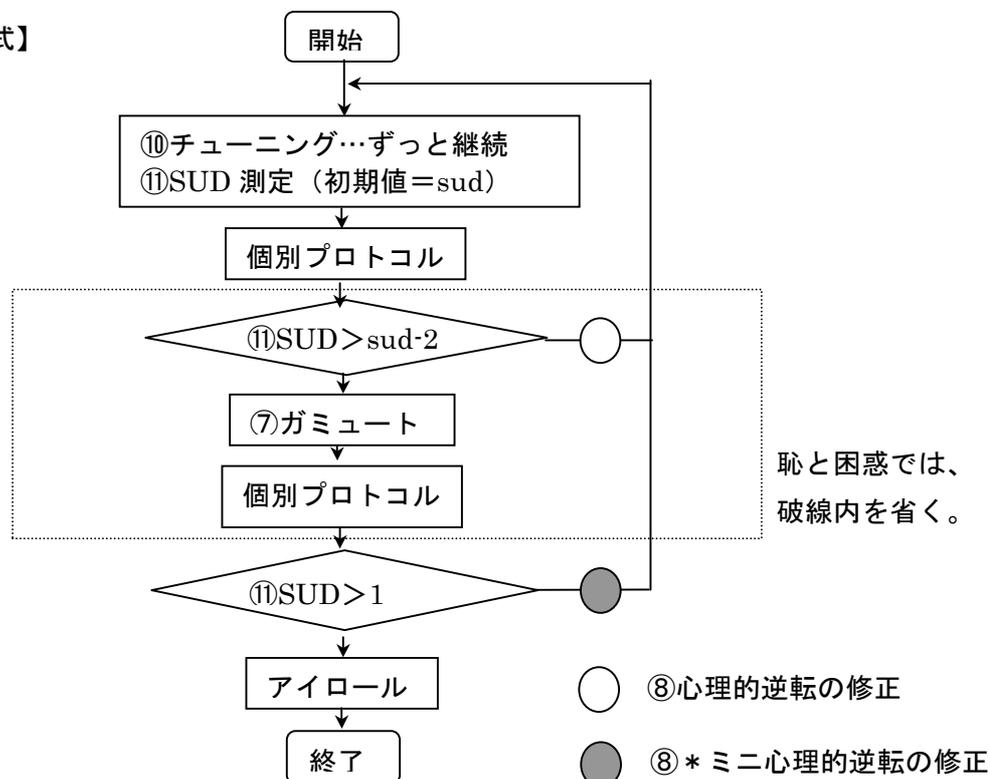
(viii) 右手を左の鎖骨下スポットに移して、同様に行う。

⑩チューニング …自分の問題に思考を集中する。

⑪SUD測定 …（1～10：苦痛の主観的単位）を書き止める。

2. アルゴリズム

【一般形式】



【個別プロトコル】

トラウマ

| トラウマ | 複雑なトラウマ | 怒りをともなう複雑なトラウマ | 罪悪感をともなう複雑なトラウマ |
|-------|---------|----------------|-----------------|
| ①眉がしら | ①眉がしら | ①眉がしら | ①眉がしら |
| | +②目の下 | +②目の下 | +②目の下 |
| | +③わきの下 | +③わきの下 | +③わきの下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |
| | | ++⑤小指 | ++⑥人差指 |
| | | ++④鎖骨下 | ++④鎖骨下 |

不安

| 不安／ ストレス | 複雑な不安／ パニック発作 | 複雑な不安／パニック発作の代替（オプション） | | | | |
|-------------|------------------|------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ②目の下 | +①眉がしら | ②目の下 | ③わきの下 | +①眉がしら | ②目の下 | ④鎖骨下 |
| ③わきの下 | ②目の下 | ③わきの下 | ②目の下 | ③わきの下 | ③わきの下 | ②目の下 |
| | ③わきの下 | +①眉がしら | +①眉がしら | ②目の下 | | ③わきの下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | | +①眉がしら | |
| | | ++⑤小指 | ++⑤小指 | | ③わきの下 | |
| | | | | | ++⑤小指 | |

依存的衝動

| 依存的衝動 | 依存的衝動の代替（オプション） | |
|-------|-----------------|-------|
| | 1 | 2 |
| ②目の下 | ④鎖骨下 | ③わきの下 |
| ③わきの下 | ②目の下 | ②目の下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |

恐怖症

| 一般的恐怖症 | 特定対象 |
|--------|--------------|
| | 蜘蛛、閉所、飛行機の揺れ |
| ②目の下 | ③わきの下 |
| ③わきの下 | ②目の下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |

強迫観念

| 強迫障害（OCD） *最初に試すもの | 強迫障害（OCD）の代替（オプション） | |
|-----------------------|---------------------|--------|
| | 1 | 2 |
| ④鎖骨下 | +③わきの下 | ②目の下 |
| ②目の下 | ②目の下 | +③わきの下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |

怒りと憤怒

| 怒り | 憤怒 |
|------|-------------------------|
| ⑤小指 | ○2本の指で目じりの外側を5回タッピングする。 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |

罪悪感

| 罪悪感 |
|------|
| ⑥人差指 |
| ④鎖骨下 |

うつ症状または身体の痛み

| うつ症状または身体の痛み |
|--|
| ⑦ガミュート・スポットを30回2本の指で30回タッピングする。速さは1秒に3～5回。 |
| ④鎖骨下 |

時差ぼけ…飛行中は目が覚めていればSUD測定を抜かして1時間おきに。効果がなければ逆方向を。

| 時差ぼけ：西から東に飛んだ場合 | 時差ぼけ：東から西に飛んだ場合 |
|-----------------|-----------------|
| ②目の下 | ③わきの下 |
| ④鎖骨下 | ④鎖骨下 |

恥と困惑…標準フローの途中を抜く（ガミュートを含まない。）

| 恥 | 当惑 |
|-----------------------|------------------------|
| ○あごの中央、唇の下を5回タッピングする。 | ○鼻の下、唇の中央の上を5回タッピングする。 |

3. まとめ

ポイントと特徴

| ポイント | 特徴 | |
|--------|-------------------------|----------------------------|
| ①眉がしら | トラウマ | |
| ②目の下 | 西から東に飛んだ場合 (短い1日に対応) | 不安 依存的衝動 恐怖症 強迫観念 |
| ③わきの下 | 東から西に飛んだ場合 (長い1日に対応) | |
| ⑤小指 | 怒り | |
| 目じり | 憤怒 | |
| ⑥人差指 | 罪悪感 | |
| ⑦ガミュート | (総合的) | |
| ④鎖骨下 | うつ症状 身体の痛み | |
| あごの中央 | 恥 | |
| 鼻の下 | 当惑 | |

所感

全体的にキャラハン氏は漢方医学を神秘的に感じて批判の眼を失っているように思う。理論的な部分は不十分。現実的な効果があるとすれば、脳の構造で説明できそうに思う。

すなわち、ニューロンの興奮のパターンを「心」として、ニューロン同士の結び付き、ニューロンと筋肉や感覚器との結び付きから、このような効果が必然的なものとして説明できる。

効果が確認できたら、仮説をもとにより良い独自性のあるものを作りたいと思っている。