

ビジネスパーソンが不安と
ストレスを減らす最新手法

どこでも
やれる
信じられない
方法

「叩く」が
変える
新たな手法

坂口孝則

提



全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

言

疲れる時代に捧げて.....

すべてのビジネスパーソンに 知ってほしい自己再生方法

不安を持つな、とあるひとはいいいます。しかし、ほんとうにそんなこと可能でしょうか。不確実な現在を生きるしかない私たちは、多かれ少なかれ不安を抱き過ごすしかありません。だとすれば、その不安とうまくつきあうことです。

いきなり告白すると、私は不安にさいなまれる場合が多々あります。ほぼ毎日といつてもよいくらいです。その解決を目指してさまざまな本を読みました。目的は一つ「どうやって不安が消えるか」です。しかし、なかなかその答えにたどり着くことはできませんでした。

話を変えます。不安もそうですし、ストレスも多いのが現代人の特徴です。なぜストレスが生じるか。端的にいえば、自分の思い通りにならないからです。そして、自分だけで責任を取れないからです。たとえば、猟をやつて生きていた時代があります。そんなときに獲物を得られない理由は自分だけにありますので、それはストレスと呼びません。単

に飢えるだけです。

ただ、私たちは飢えないものの、精神的抑圧を感じています。現代人は、他者との関係のなかでしか生きられません。仕事が細分化することとは、他者の協力がないと生きていけないことです。社会全体がそうなっています。だからこそ、「コミュニケーション」とか「対人力」などが注目されてきました。

そのなかで考えると、おそらくもつともストレスを感じるのは、対人接触の多さに比例した職業であるはずです。さらにいえば、それは営業パーソンと、調達パーソンでしょう。営業パーソンは、なんだかんだいって客先に頭を下げねばなりません。調達パーソンは社内調整に翻弄されます。事実、私が見る限り、この二職業がもつともストレスを感じるようです。

不安、そしてストレス——。この二つを解消することはできないのでしょうか。答えは「完全にはNO」です。少し考えればわかるとおり、何かをやつて完全に

不安とストレスがなくなるなんてありえません。それを断言できるのは、詐欺師か坊主だけです。ただし、減らすことはできます。

繰り返しますと、これは私自身の課題でした。だからこそ、必死で解決策を探してきたのです。そこで、見つけた方法があります。なんと——、といつてよいかわかりませんが、それは「体を叩く」ことにありました。

体を叩く。Tappingです。悩みを吐露するとか、心理療法とか、ノートに悩みを書くとか……ではなく、具体的な行為として、体を叩くのです。これです。不安やストレスが驚くほど軽減します。

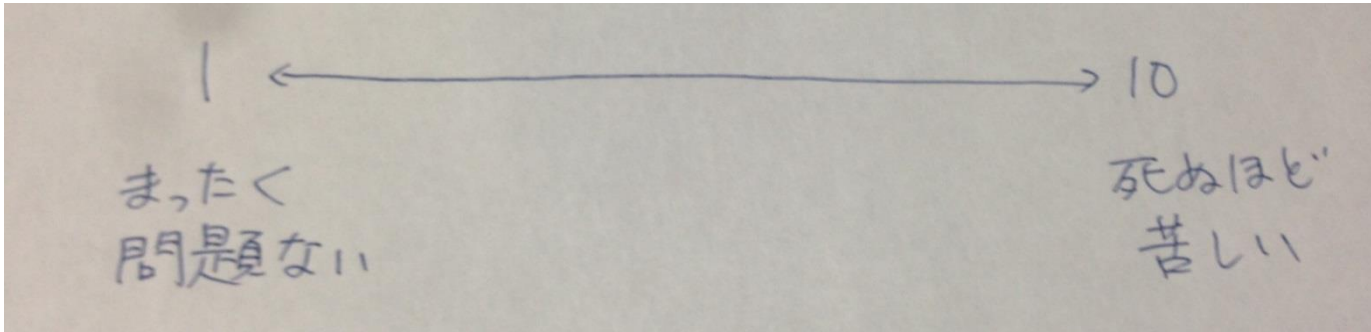
マジかよ。あなたはそう思うかもしれませんが。わかります。私もそうでした。私の立場をハッキリさせておきましょう。私は、このテの疑似科学的心理治療ほとんど信じていません。いや、嫌悪しているといつても良い。しかし、この「体を叩く」だけは、「なぜかわかりませんが、効く」のです。だから、リアリストとしては、これを採用しているのです。

また、驚くべきことに、米国ではさまざまな研究が行われていました。YOUTUBEなどでは動画を検索できます。実際に私が検索した際には、これだけの未知の世界があったのかと驚きました。

叩く、とは何をするのか.....

知られざるタッピングによる不安解消の技術について

<手順①>



実

叩くが
変える

全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

さて、これから手順を書きます。
一つお願いです。「これが効く」と信じて実行してください。体を叩くことで不安やストレスが改善するなど信じられない——という方もいらっしゃるでしょう。その方は、これ以降、お読みにならないことをオススメします。

また、これは鬱病のような重度症状を完治させるといつているわけでもありません。よろしいでしょうか。

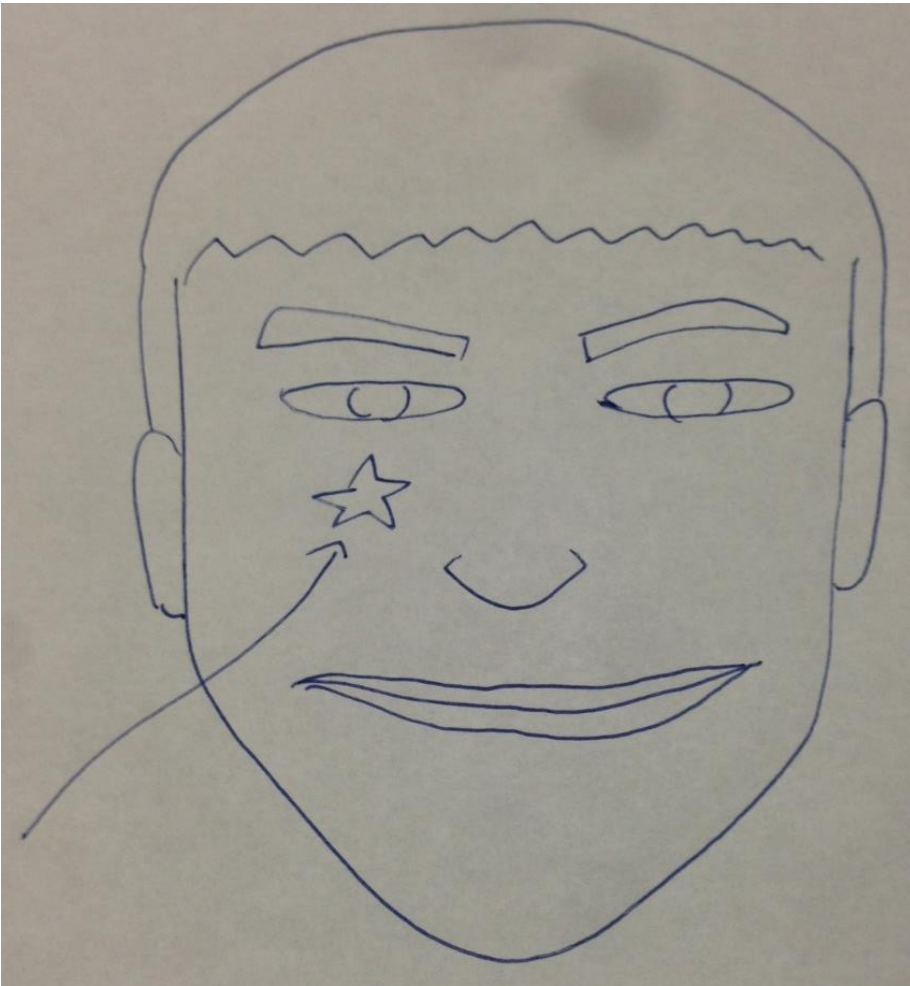
それでは続けます。

まずは、現時点の記述です。現時点での不安とか、ストレスがどれくらい厳しいものを1〜10の尺度で想像してください。1は「まったく問題ない」であり10は「死ぬほど苦しい」です。これは直感的な回答にしかなりません。ただ、まさにこの主観こそがあなたを苦しめていますよね。

ここでは厳密な定義がうんぬんよりも、どれくらい厳しい状況にいるかを記述してください。心に聞いてみるのです。

叩く、とは何をするのか・・・・・・・・

知られざるタッピングによる 不安解消の技術について <手順②>



次に目の下を叩いていただきます。
どちらの目でもかまいません。痛く
てはいけません。しっかりと叩きま
す。できれば、指2本で。目安は目か
ら下に、2.5CMほど離れたところ
です。骨が出っ張っている箇所がある
かと思えます。そこを、5回、叩く
です。トン、トン、トン、トン、トンと
リズムカルに叩きましょう。

実

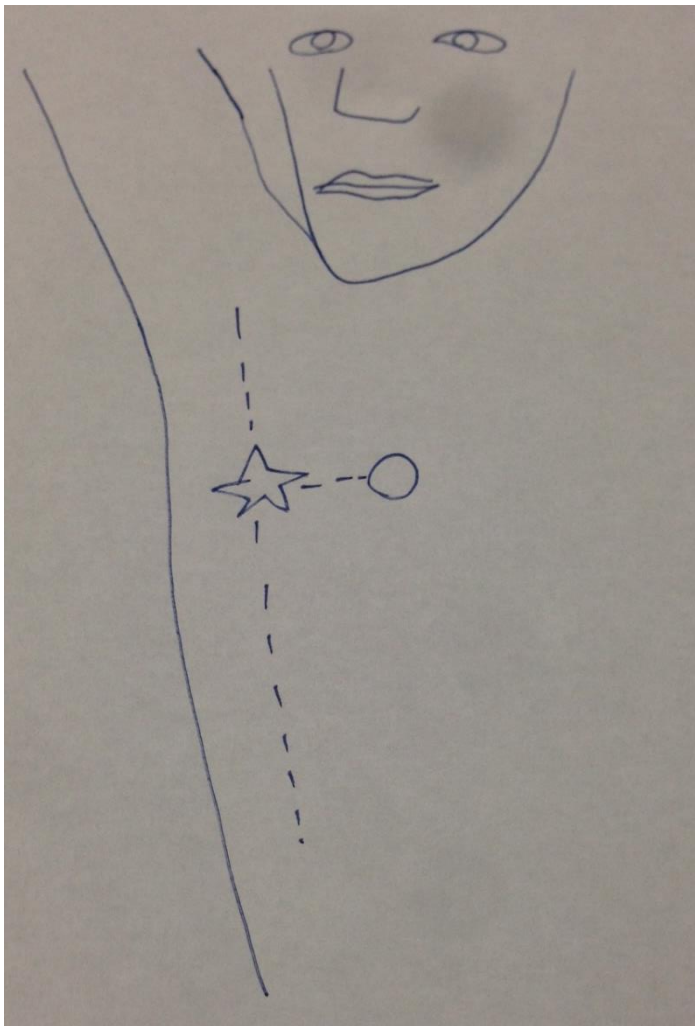


全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

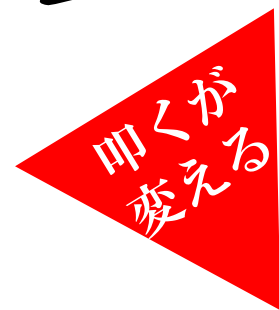
叩く、とは何をするのか.....

知られざるタッピングによる 不安解消の技術について <手順③>



そして続けて脇の下を叩いて下さい。イメージは男性でいうと、脇の下から線が伸びているとすると、乳首と交差するくらいの箇所です。ここも5回ほど叩いて下さい。指はおなじく2本でやりましょう。これも、痛くてはいけません。しっかりと叩きます。トン、トン、トン、トン、トンとリズムミカルに叩きましょう。

実

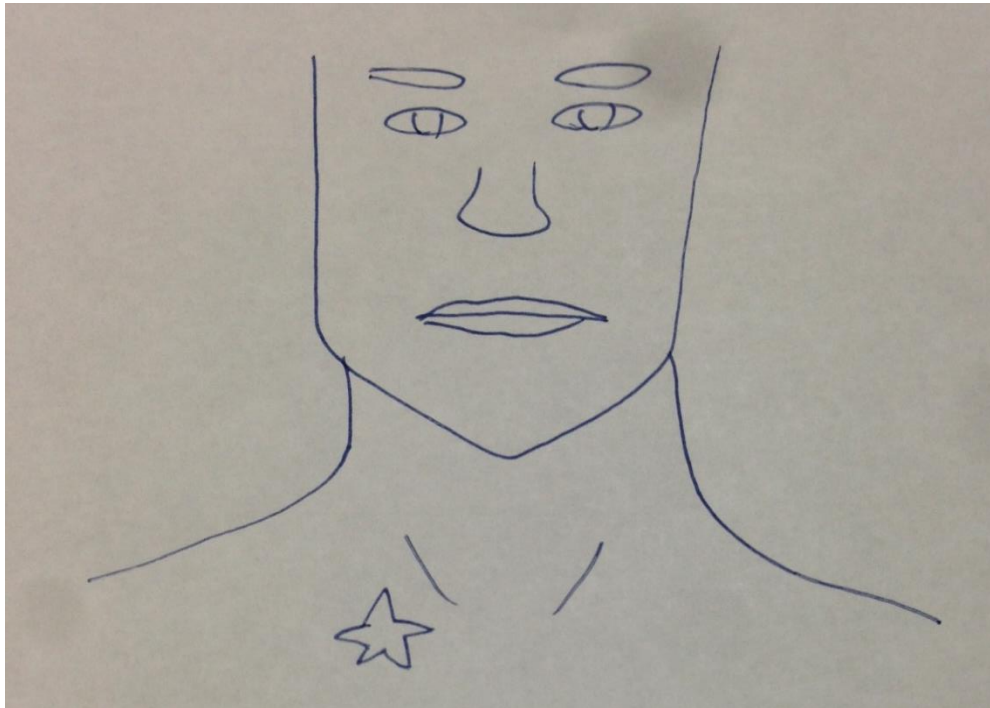


全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

叩く、とは何をするのか・・・・・・・・

知られざるタッピングによる 不安解消の技術について <手順④>



さらに続けて首の下を叩いて下さい。イメージは男性でいうと、ネクタイの結び目ができる箇所がありますよね？そこから外側に向かつて2.5CMのところです。これは、どちら側に進んでも構いません。右利きのひとは、右側が叩きやすいでしょう。ここも5回ほど叩いて下さい。指はおなじく2本でやりましょう。これも、痛くてはいけません、しっかりと叩きます。トン、トン、トン、トン、トンとリズムカルに叩きましよう。

実



全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

叩く、とは何をするのか・・・・・・・・

知られざるタッピングによる 不安解消の技術について <手順⑤>



次はやや難しいのでしっかりお読みください。
これは利き腕とは**逆の手**を使います。たとえば、写真は左です。その小指と薬指の付け根から、手首側に2.5CMほど離れたところを叩きます。
ただ、この叩き方ですが、利き手の指3本により、**1秒間に3回ほど叩き続けます**。叩き続けるとは、いつまで叩き続けるのか？
次の行為をやり終わるまで叩いて下さい。

実

叩くが
変える

全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

叩く、とは何をするのか・・・・・・・・

知られざるタッピングによる 不安解消の技術について <手順⑥>

前ページにあったように手の甲を叩きながら、こうしてください。

- 目を開きます
- 目を閉じます
- 目を開いて眼球を左下に動かします
- 眼球を右下に動かします
- 眼球を回します
- 眼球を逆方向に回します
- 何の曲でも良いので数小節ハミングしてください
- 「1・2・3・4・5！」と言ってください
- 何の曲でも良いので数小節ハミングしてください

これで終わりです。

そして、手順①に戻りましょう。どうでしょうか？ 不安やストレスの
度数が下がっていませんか？ あまり下がってなければ、もう一
度、手順②から繰り返してみてください。おそらく、なぜだか不安
やストレスが軽減しているはずです。これは役立つ！ でしょう？

実



全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

践

信



よくわからないがという疑問……

なぜハミングせねばならないかという当たり前の疑問！

ということですが、叩くことによる不安解消方法の紹介を終わります。当然の疑問として、なぜ叩くだけで不安やストレスが解消するのかと思うでしょう。実際、私もそう思いました。

また、なぜ手の甲を叩きながら、ハミングなどする必要があるのかと思われるでしょう。私もそう思いました。

それらの疑問には、こう答えざるをえません。「なぜか効くのです」と。そして、もう一つお答えするならば「信じられなかったら、やらないほうがよいかも说不定」とも。

これらタッピングによる療法はアメリカを中心に発展していたことを述べました。では、アメリカではどうでしょうか？ おなじくオカルティックな印象を持たれているようです。

私はこの方法の科学的根拠は求めていません。繰り返すと、リリストとして「効けばいいじゃないか」と思うだけだからです。なお、「これ以降は、この小冊子だけではなく、さらに学習した

全国の
ビジネスパーソン
を救うための施策

叩

いひとに捧げます。

まずは、YOUTUBEにアクセスなさって、「Thought Field Therapy」と検索なさってください。残念ながら英語の動画ばかりではありますけれども、有益な動画がたくさん転がっています。

通常ならば、単語を知らなければ世界に広がる知識にコネクトできません。やはりこのYOUTUBEでも、「Thought Field Therapy」を知らねば、そもそもこの世界にアクセスできませんよね？ ぜひ、がんばってください！ 基本的には、私が紹介したタッピングをさまざまな面から解説しています。

また、実務家としてはそれ以上の学習は不要かもしれませんが、書籍にあたっていただくこともできるでしょう。英語の本はものすごくたくさん出版されています。英語の勉強にもなりますしね。

ただ、私がオススメしたいのは、まずこの「叩く」療法を自身でやっていただくことです。

- ・不安のレベルを知る
- ・目下を叩く
- ・脇下を叩く
- ・首下を叩く
- ・手の甲を叩く
- ・不安レベルが下がったか確認する

一度やっていただければ、8割程度のひとには効果があるといわれています。おそらく、信じればその率はもっと上がるでしょう。私は、営業パーソンと調達パーソンに、特に、不安やストレスを感じる率が高いのではないかと話しました。そして、きつとこれをお読みいただいているかたは、そのどちらかのはずです。その方々にお役に立てればこれに勝る喜びはありません。