



エモーショナルセラピスト 養成講座

心理とスピリチュアルの専門家 井上直哉

公式テキスト



目次

A、講座の日程	3
B、講座の内容	4
C、講座資料と認定ついて	5
D、第 2 期の開催について	6
1、エモーショナルセラピスト養成講座の概要	7
2、セラピーにおける基本理念	8
3、セッション全体の流れ	10
4、カウンセリングの技法	14
5、エモーショナルクリアリング	20
6、セパレーションと浄化	24
7、フォーカシングセラピー	28
8、心の成長と癒しの過程	34
9、セッションの周期	38
10、好転反応について	40
11、エモーショナルセラピー	44
12、特徴的な感情と向き合うこと	57
13、思考やイメージに頼る人への対策	62
14、インナーチャイルドセラピー	67
15、代替療法としてのセラピー	77
16、セラピーと精神疾患	79
17、セラピーを進める上での注意点	91
18、セラピーが困難なケース	97
19、セラピストとしての心得	100

A、講座の日程

■ 講座日程

エモーショナルセラピスト養成講座は、以下の9ヶ月間の日程で講座を進めていきます。

<第2期 2025年 Zoom 開催日程>

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1、講義：3月9日（日）10時～16時 | 11、講義：8月10日（日）10時～16時 |
| 2、練習：3月23日（日）10時～12時 | 12、練習：8月24日（日）10時～12時 |
| 3、講義：4月13日（日）10時～16時 | 13、講義：9月7日（日）10時～16時 |
| 4、練習：4月27日（日）10時～12時 | 14、練習：9月21日（日）10時～12時 |
| 5、講義：5月11日（日）10時～16時 | 15、講義：10月12日（日）10時～16時 |
| 6、練習：5月25日（日）10時～12時 | 16、練習：10月26日（日）10時～12時 |
| 7、講義：6月8日（日）10時～16時 | 17、講義：11月9日（日）10時～16時 |
| 8、練習：6月22日（日）10時～12時 | 18、練習：11月23日（日）10時～12時 |
| 9、講義：7月13日（日）10時～16時 | |
| 10、練習：7月27日（日）10時～12時 | |

※基本的には、毎月第2日曜日が講座、第4日曜日が練習会となります。

※講義は参加必須で、練習会は任意参加ですが、可能な限り参加してください。

※講義の日は昼食休憩1時間を含みます。時間は12時～14時の切りの良いところで取ります。

B、講座の内容

■ 講座の内容

この講座で学ぶ内容は以下の通りです。

<講座詳細>

【講座：5時間必須】

午前の部：座学／デモンストレーション

午後の部：実習と指導

【練習会：2時間任意】

午前の部：実習と指導

※5時間は午前3時間、午後2時間を予定

※実習は受講生同士のロールプレイ。

<カリキュラム>

学習内容（座学）

- 1：セラピーの構成、エモーショナルクリアリング
- 2：カウンセリングの技術、セパレーション
- 3：フォーカシングセラピー
- 4：心の成長と好転反応
- 5：エモーショナルペーシング
- 6：特徴的な感情と思考への対処
- 7：インナーチャイルドセラピーと前世の記憶
- 8：精神的な病気やお薬について
- 9：セラピストとしての心得、注意点

実習内容（他者へのセラピー）

- 1：エモーショナルクリアリング
- 2：エモーショナルクリアリング
- 3：フォーカシングセラピー
- 4：フォーカシングセラピー
- 5：エモーショナルペーシング
- 6：エモーショナルペーシング
- 7：インナーチャイルドセラピー
- 8：エモーショナルセラピー
- 9：エモーショナルセラピー

※カリキュラムは一部変更される場合があります。

※座学は毎回60分～90分程度を予定。

※実習の名称はエモーショナルセラピーの要素です。

C、講座資料と認定について

■ 講座の学習資料について

<テキスト（配布資料）について>

講座内で使用されるテキストは、PDF 形式でサイトにて最新版を、ダウンロード出来ます。

こちらは、いずれは製本してまとめる予定ですが、現状は最新版をその都度ダウンロードしてください。

<録音データの送付について>

講座の終了後に、録音データを送付する予定です。

こちらの録音データは、基本的に座学とデモンストレーションのみであり、練習などのロールプレイの内容は含まれません。

なお、それに合わせて練習会の内容についても、特に録音を行うことは致しません。ご了承ください。

<メモ用紙や筆記用具の準備>

後ほど講座内で解説しますが、練習で行うロールプレイでは、カウンセリングの際に、メモを取っていただきます。ですので、各自メモ用紙や筆記用具を用意してください。

あくまで簡単なメモであり、記録として残すようなものではありません。

■ 資格認定について

<欠席や補講について>

講座への参加は必須となりますので、どうしても都合が付かない方は、事前にメールでご連絡ください。

当日急遽参加できない方も含め、講座にご参加いただけなかった方は、次回の講座開催の時に、該当する講座について、補講をお受けいただくこととなります。

練習会の参加はあくまで任意なので、参加の可否についての連絡は必要ありません。

なお、基本的に録音データや講座資料は、講座後に受講生全員にお送りします。

<エモーショナルセラピスト認定について>

エモーショナルセラピスト認定には、全ての講座に参加することが条件となります。

講座を欠席された方は、補講を受けることで認定を受けられます。

D、第 2 期の開催について

■ 第 2 期への参加について

今回行われる第 2 期では、以下の項目についてご協力ください。

<第 2 期 参加のお願い>

・講座内での調整やご協力

Zoom 内のシステムは随時更新されるので、開催する際のご協力などです。例えば、システムが上手く使えずに、講座時間が伸びてしまうなど、ハプニング対応や、Zoom でロールプレイ実習を行う際の変更や修正や調整など、ご協力をお願いします。

・受講後の感想の送付

また全過程を終了後は、今後の受講生の参考になるよう、感想をいただけますよう、よろしくお願いします。

・録音のご協力

講座の内容は、こちらで録音したものを後日配布する予定です。しかしながら、こちらのミスや回線状況などにより、録音が出来ていない場合があります。

その際には、以前に開催したときの録音データをお送りしますので、ご了承下さい。

<第 2 期の特典>

・次回再受講の無料

また受講内容の見直しや、変更なども起きる可能性があるため、もう一度学べるように、次回再受講を無料とします。

1、エモーショナルセラピスト養成講座の概要

■エモーショナルセラピスト養成講座とは

エモーショナルセラピスト養成講座は、心理とスピリチュアの専門家として活躍している、井上直哉の心理療法セッションの技術を学び、習得するための講座です。

心理療法セッションの中で行われる一連の過程には、カウンセリングやフォーカシング、催眠療法、エネルギーワークなどのスキルが、数多く取り入れられており、より速やかにクライアントの問題を明確化し、解消していくことができます。

この講座で学ぶエモーショナルセラピーは、一般的なカウンセリングやセラピーとは異なり、スピリチュアルな視点から、クライアントのもつ悩みや問題にアクセスして、ダイレクトにその解消を進めていくワークだと言えるでしょう。

その点では、ヒーリングやチャネリングなどのように、クライアントが一方向的に体験するものではなく、クライアントとセラピストの共同作業によって、心を癒していく取り組みです。

■本講座の目的

本講座では、エモーショナルセラピーに必要な一連の知識を学ぶとともに、クライアントへ心理セラピーを行うための、技術の習得を目指していきます。

心理セラピーに必要な専門知識を学ぶことで、セラピストとして活動する上での、心構えや判断力を養い、心の専門家としての自覚を身に付けて行きましょう。

また講座内では、講師によるデモンストレーションや、生徒同士のロールプレイ実習もあるので、実際のセッションにおける進行状況や、具体的な進め方を体験していくことができます。

それにより、エモーショナルセラピーに必要なスキルを習得するだけでなく、自らの問題や悩みと向きあい、心の成長を遂げていくこととなるでしょう。

本講座は、単に知識や技術を学ぶだけでなく、来談者の悩みに関わるセラピストとして、必要な心の成長を遂げるためのステップとなるのです。

【講座内での取り組み】

- ・セラピーに必要な専門知識の学習
- ・デモンストレーションによる見学
- ・ロールプレイによる実践と練習

2、セラピーにおける基本理念

■セラピーにおける基本理念とは

エモーショナルセラピーでは、以下の4つの基本理念を基軸として、セラピーが進められていきます。

これはすべてのセッションに通ずる、考え方であり、クライアントが癒されるために、必要不可欠なセラピーの指針ともいえるものです。個人セッションを進めていく上で、迷った時にはこの視点に立ち返って、見直してみてください。

<1、現実 は 心の 投影 である>

1つは、「現実 は 心の 投影 である」という、考え方です。

これはクライアント自身が持っている、悩みや心の不調の原因は、常にクライアント自身の心の中にあり、それを癒して解消してさえすれば、クライアント自身が変わり、おのずと現実も変わるという考え方です。

例えば、職場や学校内での人間関係、家族への心配や葛藤、極端な問題としては不登校やDV（domestic violence : ドメスティック・バイオレンス : 配偶者による家庭内暴力）などの問題も、その当事者たるご主人や子供に原因があるのではなく、来談されたクライアント自身の中に、その現実を作り出してしまう何らかの原因（性格的傾向）があるのだ、ということです。

ですからあくまで、クライアントが語る、現実での様々な問題の改善に捕らわれるのではなく、クライアントの心の中にある、トラウマや執着など、心で感じている感情に意識を向けて、セラピーを行っていきます。

参考記事：心理学の「投影」の意味をスピリチュアルに解説

→ <https://inoue.myearth.jp/160901spiritual/>

<2、悩み の 原因 は 執着 である>

2つ目は、「悩み の 原因 は 執着（感情） である」という、考え方です。

私たちが日常で感じる、葛藤や不安などの悩みの原因は、全てがクライアント自身が持つ、「執着」と言われる感情の滞りから来ています。

それは一般的には、ストレスを受けることで、心と身の中に留まった感情であり、スピリチュアルには「停滞した感情のエネルギー」といえるでしょう。エモーショナルセラピーでは、そのエネルギーにダイレクトに働き掛け、取り除いていくことで、心の不調を癒し、悩みの解消を進めていきます。

感情のエネルギーを解消する過程で、自己理解が進み、自然な人格変容が促されるのです。

参考記事：「執着を手放す」という言葉のスピリチュアルな意味と具体的な方法

→ <https://inoue.myearth.jp/190627obsession/>

< 3、クライアントは自らの力で癒される >

セラピストが常に心得ておくべきは、「クライアントは自らの力で癒される」ということです。

これはセラピーを行う上での、とても重要な考え方で、セラピストはあくまで、クライアントを助け、導くためのガイドでしかないことを、意識しておきましょう。

セラピストが、自らの力でクライアントを癒したのだと過信した時、クライアントとの依存関係が生まれ、過度な責任感を持つこととなります。

そのような、依存的な関係性では、クライアント自身の心の成長は停滞します。

それではいかにセラピーを進めても、クライアント自身が、自らの力で回復しようとする意思を、目覚めさせることができないために、終わりのない不毛なセラピーを、続けることに成り兼ねません。

それは、クライアントのみならず、自らを貶めることに繋がりますから、十分に注意してください。

< 4、セラピーにより本来の自分に立ち返る >

セラピーが目指すゴールは、クライアントが「セラピーにより本来の自分に立ち返る」ことです。

一般的なセールスにおけるカウンセリングや、コーチングなどとは異なり、エモーショナルセラピーでは、セラピストの意思で、クライアントを教育したり、特定の方向へと変えようとするものではありません。

先の感情を解消させることで、悩みや心の不調を回復させるように、セラピーを通してクライアント自身が自分に向き合い、感情を手放していくことで、本来の自然体の姿へと戻っていくのです。

その過程はあくまで、生まれながらの、素のクライアント自身に戻る事であり、特定の方向性をもってクライアントを変えることや、固定観念や価値観の変化を、強要するものでもありません。

ですから、エモーショナルセラピーを通じて、クライアントの心にアプローチする方法は同じでも、クライアント自身が、どのように自らの認識を変え、心の成長を遂げていくのは、セラピストが指し示すものではないことを心得ておいてください。

合わせて、現実がどのように変わっていくのかも、クライアント自身に委ねられているのです。

【セラピーによる心の変容と環境の変化】

- 1、カウンセリングによる感情の明確化
- 2、セラピーによる感情の解放
- 3、内観による自己理解の深化
- 4、固定観念や拘りの解消による気付き
- 5、認識の変化による人格変容
- 6、悩みや心の不調の解消
- 7、現実生活における環境の変化

3、セッション全体の流れ

■セッション全体の流れ

エモーショナルセラピーの個人セッションは、大きく4つの段階に分けて進められます。

- 1、事前のカウンセリング
- 2、セラピーの説明と準備
- 3、心理セラピーの実践
- 4、セラピー後のカウンセリング

ここでは、それぞれの目的について見ていきましょう。

<1、事前のカウンセリング>

セッションが始まった際に最初に行うのは、現在の状況を把握するためのカウンセリングです。

カウンセリングには、以下の3つの目的があります。

- 現状の把握
- セラピーで取り組む課題の絞り込み
- 信頼関係の構築

【現状の把握について】

セッションの最初に行われるカウンセリングでは、クライアント自身が取り組みたいと考えている、現状の問題や悩みについて、聴き取りを行っていきます。

この段階では、セラピストは簡単なメモを取りながら、クライアントが持っている悩みを、整理していくこととなるでしょう。

それにより、セラピストはクライアントとの共通認識をもって、セラピーに臨めるようになります。

その上で、現状のクライアントの心理状態が、セラピーを受けるのに適しているのかも、合わせて見定めていくために、これまでの通院歴や服薬の状況、睡眠の状態、恐怖症などについても、詳しく聴き取りを行ってください。

聴き取り内容は、後のカウンセリング技法で詳しく解説します。

【セラピーで取り組む課題の絞り込み】

多くの場合、クライアントは特定の1つの悩みを持って、お越しに成りますが、中には自分がどんな問題を抱えているのかも、明確にならないまま相談に来られる方もいらっしゃいます。

それらのクライアントが持っている悩みを、丁寧に聞き取りながら、今回のセッションで取り組むべき問題を1つに絞り込んでいきましょう。

クライアントが、複数の問題をもっている場合は、最も心理的な影響が強いと思われる悩みを見定めて、その問題について取り組むことで、より速やかな変化改善を促していきます。

なお重要なのは、現状の悩みに対して、クライアントがどのような感情の葛藤（執着）を感じているのかを明確にすることです。

その上で、後のエモーショナルセラピーで、その感情の葛藤にアプローチしていきます。

【信頼関係の構築】

エモーショナルセラピーを進める上では、クライアントとの信頼関係が、とても重要です。

事前のカウンセリングでは、クライアントの現状と悩みを、セラピストが丁寧に聞き取ることで、安心感を与え、信頼関係を築いていきます。

この行為を、心理学では、「ラポールを築く」と言いますが、ラポール（rapport）とは、フランス語で「橋を架ける」ことや、「調和した関係」などの意味合いを持ちます。

セラピストとクライアントの間に橋が架かるように、互いを信頼し合い、「心が通い合っている」「どんなことでも打明けられる」「言ったことが十分に理解されている」と感じられる、リラックスできる関係を作り上げるのです。

このカウンセリングでは、クライアントの緊張度合いや、対人関係への警戒感なども推し量っていきます。

その上で、どのようなステップで、セラピーを進めていくのかを見定めていくのです。

【補足解説】

セラピールームなどで、セッションを行う際には、クライアントがリラックスできるように、室内に観葉植物を置いたり、BGMを流しアロマオイルを焚くなど、空間の演出を工夫しましょう。

また、Zoomなどのネットでのセッションの場合、始めにマイクやライブカメラの接続状況を確認し、インターネットの回線不具合が無いかもチェックしてください。

ネットでのセッションは、いざという時のために、時間に余裕を持っておくことがおすすめです。

<2、セラピーの説明と準備>

事前のカウンセリングが終わったところで、セラピーを受けていただく上での説明と準備を行います。

セラピーの内容については、クライアントに「簡単なイメージワーク」とだけ告げておきます。

セラピーは、クライアントの状態に合わせて、必要なワークを行っていきますが、どのような取り組みなのかは、あえて伝える必要がありません。

【ワークを受ける際の注意点】

まずは、ワークを受ける際の注意点などを、伝えておきましょう。

[伝える注意点]

- ・ワークについて：イメージワークのようなことを行っていきます。
- ・ワークを受ける姿勢：肩の力を抜いてリラックスした姿勢で受けてください。
- ・トイレについて：もし途中でトイレに行きたくなったら、我慢しないで申し出てください。
- ・緊張感について：緊張しているようなら、そのまま OK です。

【イメージワークの練習】

注意点を述べた上で、事前準備として、まずはイメージワークの練習をしておきましょう。

練習で行うのは、「果物のイメージワーク」です。これを事前に行うことで、イメージワークとはどのようなものかを認識していただき、イメージするとはどういうことなのか、理解していただきます。

[果物のイメージワークの手順]

- 1、目を閉じて果物をイメージしてもらおう
(コメント：イメージした物が何かは言わないで下さい。)
- 2、色、大きさ、重さ、表面、中は詰まっている？、男性的か女性的？、人の年齢なら？
(コメント：答えに間違いはありません。あくまで主観的で OK です。)
- 3、果物の種類を言い当てる
(コメント：イメージするとは、今のように、ボンヤリと思い浮かべるだけで OK です。)

※必ずしも果物を言い当たられなくても OK です。解らない時には、直接聞いても構いません。

※エモーショナルクリアリングを実践するときには、必ずしもこの練習は必要ありません。

< 3、心理セラピーの実践 >

セラピーの説明と準備が終わったところで、実際のセラピーに入っていきます。

エモーショナルセラピーでは、以下の4種類のセラピーから、そのクライアントの心の状態に合わせて選択していきます。

それぞれのワークの詳細は、それらの技術の習得と合わせて、詳しく解説していきますが、1～4へ向かって意識状態の深度が深くなり、セラピーの効果が高いとお考え下さい。

[エモーショナルセラピーに含まれる4種類のセラピー]

- 1、エモーショナルクリアリング
- 2、フォーカシングセラピー
- 3、エモーショナルペーシング
- 4、インナーチャイルドセラピー

< 4、セラピー後のカウンセリング >

セラピーの終了後は、受けていただいたワークを振り返って、クライアントが感じたことや思ったことを、話していただきます。

クライアントは、自分の心の変化を味わいながら、自ら感じたフィーリングを言語化することで、心の中を整理し、自己理解を深めていくのです。

この段階では、セラピストはクライアントの感想を聞きながら、その言葉を評価せずに、支持して寄り添うことを心掛けてください。

クライアントのあるがままの気持ちを、受け止める姿勢を示し、さらに信頼関係を深めていきましょう。

【補足解説】

エモーショナルセラピーは、一定の周期で複数回受けて、心の変化を促していくのが理想的です。その為、セラピー後のカウンセリングが終わった時点で、次回来談の予定を決めていきます。

1つの理想的な周期としては、1ヶ月後を目安にお越しいただくことで、今回のワークによる心理的な変化を統合して、次の課題へと取り組みやすいと言えるでしょう。

基本的なスタンスとしては、セラピストとして提案はしても、どうされるかはクライアントの決定に委ねる方が好ましいです。

4、カウンセリングの技法

■ カウンセリングの技法

エモーショナルセラピーにおけるカウンセリングは、それ自体を癒し的手段とは捉えていません。

一般的な病院やカウンセリングルームにおける、心理療法としてのカウンセリングは、「来談者中心療法」とされる技術を用いて、クライアントの心の成長を促していくものです。

本講座で学ぶカウンセリングでは、来談者中心療法と同様の技術を使いつつも、その目的は、「セラピーで取り組む課題の絞り込み」や「信頼関係の構築」のためであり、それ自体を癒しの目的としてはいないことを覚えておいてください。

また、カウンセリングの中には、コーチングのように指示的なアプローチで、クライアントの認識の転嫁を促すものなどもありますが、基本は非指示的療法である、来談者中心療法にのっとり進めていきます。

それでは以下の項目に沿って、カウンセリングの技術を見て行きましょう。

- 1、心理療法としてのカウンセリング
- 2、信頼関係の構築方法
- 3、セラピーで取り組む課題の絞り込み方
- 4、現状の把握と行う心理セラピーの選定

< 1、心理療法としてのカウンセリング >

まずは、心理療法としてのカウンセリングである、「来談者中心療法」が、どのようなものを理解しましょう。

【来談者中心療法とは】

来談者中心療法（クライアント中心療法）とは、1940年代に米国の臨床心理学者カール・ロジャースが創始した、心理療法です。

当初は「非指示的療法」、近年では「パーソンセンタード・アプローチ」とも呼ばれています。日本では1940年代より実践されてきました。

この療法の基本的な考えは、「来談者の話をよく傾聴し、来談者自身がどのように感じ、どのように生きようとしているのかに、真剣に向き合っていけば、別にカウンセラーの賢明さや知識を、押しつけたりしなくても、来談者自らに自然と気付きが起り、成長していくことができる。」というものです。

この療法では、人間は生来、成長・自律・独立等に向かう「実現傾向」を持つと考えており。

カウンセラーが、来談者に無条件の肯定的な関心を持ち、その思いを共感しながら理解していけば、自然とクライアントの心は癒され、成長していくというものです。

【来談者中心療法における心の変容】

来談者中心療法としてのカウンセリングでは、カウンセラーがクライアントの話しに耳を傾け、その真意や思いを聞き取ろうとすることにより、クライアント自身の内観を促していきます。

話し始めた時には、これまで感じていた葛藤や不満、不安を語っていたクライアントも、傾聴し続けることで、表面的な感情の波が静まり、自然と自分の内側のフィーリングへと意識を向け始めます。

それにより、これまで曖昧で明確に成らなかった気持ちを、言語化して伝えることができるようになり、自らの本心や埋もれていた気持ちに気付き、自己受容を遂げていくのです。

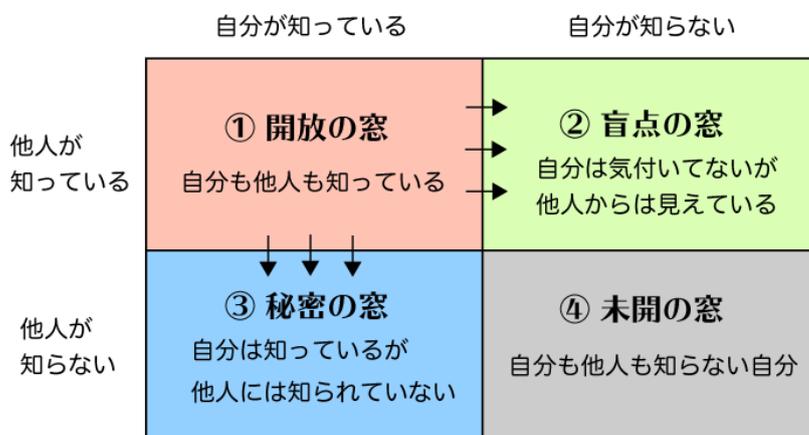
今まで知らなかった自分の気持ちに気付く、それが来談者中心療法による癒しであり、心の成長を促す仕組みだといえるでしょう。

【参考資料：ジョハリの窓】

ジョハリの窓（Johari window）とは、自分をどのように公開し、隠蔽するかという、コミュニケーションの円滑な進め方を考えるために、提案された考え方です。

自己には、以下の4つの領域があり、カウンセリングにより解放の窓を開いていくことで、自己理解が深まるのです。

- ①「開放の窓」= 自分も他人も知っている自分。
- ②「盲点の窓」= 自分は気がついていないが、他人からは見えている自己。
- ③「秘密の窓」= 自分は認識しているが、他人には知られていない部分。
- ④「未開の窓」= 自分も他人も知らない自分。



< 2、信頼関係の構築方法 >

エモーショナルセラピーでは、「信頼関係の構築」と「セラピーで取り組む課題の絞り込み」を主目的として、カウンセリングを行っていきませんが、その中で必要となってくる技術が、来談者中心療法でも行われる、クライアントの話を「傾聴」することです。

【傾聴における3つの心構え】

ここでは、「傾聴」がどのような取り組みなのか知るために、傾聴する上で必要になってくる、3つの心構えを見て行きましょう。

○受容的な態度

受容的な態度とは、相手を尊重して暖かな心持ちで聴くことです。

相手の話を肯定的に受け入れ、安易に批判することや否定することなく、あるがままの素直な気持ちとして、受け止めていきます。

しかしながら、このことが相手の全ての意見に、賛同することを意味するものではありません。

○共感的な理解

相手の話に同情するのではなく、相手の気持ちや思いを、実感を持って受け止め、自分自身のものであるかのように感じます。

そのために、自分が相手の気持ちを、理解できるように、聞き返すことも大切です。

それにより、心から解ろうとしてもらっている、という認識を高め、相手が自分の気持ちを整理して、言葉として明確化することを助けます。両者の信頼関係を、より一層深めることができるのです。

○無心で偽りのない態度

聞き手は、自分の本心とその言葉に偽りのなく、相手に向き合う必要があります。

聞き手自身が、偏った考え方や意見を持っていると、相手に対して偏見を持って聞いてしまいます。

また聞き手の心が動揺していれば、注意力は散漫になり、相手の話しと気持ちを、心から理解することができません。

そのようなことがない様に、冷静で無心な立場で聴く必要があります。

ここでは相手の心に、何が起きているのかを知りたい、という純粹無垢な気持ちが必要です。

【傾聴における基本的な技法】

それでは、傾聴する際に行う、具体的な4つの技法を見ていきましょう。

○うなずき、あいづち、語尾の反復（受容的な返答）

話を聴きながら、要所でうなずきやあいづちをすることで、話をしっかりと聞いているというサインを出します。それにより、話を円滑に進めるとともに、相手に話して伝えようという、意欲を沸かせるのです。また、話の語尾を反復して聞き返すことで、さらに詳しい内容へと、話を促すことができます。

例：「うん、うん」「なるほど」「それで・・・」「～のような？」など

※あからさまにまぐらいでOKです。わざと明確に声に出して相槌をしましょう。

○繰り返し、オウム返し（要約をする）

相手の話をある程度聞いたら、自分が聞きとった内容を整理する意味も含めて、話の内容を要約して、相手に伝えます。ポイントは、相手が言語化した気持ちや感情を、改めて確認する気持ちで伝えることで、相手は、自分の話しの要点を受け取ることに成り、自問自答するかのように内観します。

例：毎週月曜日になると、出社するのが憂鬱で、どうしても気が進まないのです。

→月曜日に会社に行くのが、とても憂鬱なのですね。

※失敗を恐れずに、自分なりにまとめた内容を、確認するかのように問いかけてみる。

○明確化（言語化されない気持ちを言う）

会話の内容には、言葉とは別に、言語化されていない、本当の気持ちが存在することがあります。聞き手は、話し手が心の奥に秘めている、そんな気持ちを代わりに言語化することで、本来の自分の気持ちに気付かせ、自己受容を促す手助けをします。ポイントは、ピタリと合わなくても良いので、積極的な姿勢で言うてみることです。

例：将来的には実家の母と同居することに成ると思うのです。

→将来、ご主人の実家に入ることが、不安な感じなのですね。

○支持（心からの同意を表明する）

相手の話しの中で、聞き手自身が心から同意できる気持ちについて、言葉でハッキリと同意を表明します。それにより聞き手は、話すことへの不安感を和らげ、安心して自分の意思を話せるようになります。しかしながら、軽率で安易な同意は、返って話し手に警戒心を与えるので、良く聴き心から同意できる時にだけ伝えましょう。

< 3、セラピーで取り組む課題の絞り込み方 >

傾聴しながらクライアントの話を聞きつつ、その後のセラピーで取り組んでいく、課題を絞り込みます。

一般的に、クライアントはいくつかの悩みを持って来談することが多く、心が整理されていない状態で話を始めます。

ですから、セラピストはその話を傾聴しつつも、ところどころでメモを取りながら、話の内容に含まれる悩みを区分けして、そこで問題となっている感情（執着）を見出していきます。

〔課題の絞り込みで行うこと〕

- 1、メモを取り、問題を区分け
- 2、それぞれの問題に潜む感情をチェック
- 3、どの問題（感情）に取り組むかを定める

例：ある女性の相談

自己肯定感が持てなくて、様々なことに自信がありません。すぐに人と自分を比べてしまうところがあり、負けた気持ちになったり、落ち込むことがあり、時にはその気持ちを人にぶついたり、嫌味を言ってしまいます。自分の見た目に自信がなく、恋愛でもいいなと思っている人に素直になれなかったり、せっかく振り向いてくれた人に対して、怖い、気持ち悪いと感じてしまいます。どうすればいいのでしょうか？

- 自分を肯定できなくて自信が無い。（＝自信が無い）
- 人と比べて落ち込んでしまう。（＝落ち込み）
- 異性に対して怖さや違和感がある。（＝異性への怖さ）

【補足解説】

セラピールームで、カウンセリングを行う際には、クライアントと向かい合って対面で座るのではなく、角度を付けて、寄り添うように座るのが理想的です。

また、ネットでのセッションの場合は、セラピストはヘッドホンなどの利用を避けて、マイクを利用することを推奨します。クライアントの声を、適度に距離を開けて聞くことで、より客観的に傾聴することが可能です。

< 4、現状の把握と行うセラピーの選定 >

ここまでで、クライアントの気持ちを聴き取り、問題を明確にして、今回取り組む課題が決まりました。その上で行うのは、現在のメンタルな状態を確認し、取り組む心理セラピーを決めることです。

[確認すべき項目]

- ・家族関係や学校、職場での人間関係
- ・服薬中のお薬やこれまでの通院歴※
- ・恐怖症や依存的な問題など
- ・身体的な問題や睡眠状況※
- ・トラウマや過去の経験
- ・いつからか心の不調を感じているか※
- ・これまでの取り組み（セラピーやヒーリングなど）

※これらの内容は必ず確認すべき項目です

上記の中の必要な項目を確認したのちに、今回のセッションで、どのようにセラピーを進めていくのかを決めていきます。その際に、選択することに成るのが、下記の3種類の心理セラピーです。

特に発作を持っているような、精神的に不安定な方に対しては、心の負担になるようなセラピーを避け、穏やかに改善へと促していくように、負担が軽いセラピーから順に取り組んでいきましょう。

[取り組む3種類のセラピー]

1、エモーショナルクリアリング（軽度）

慢性的な緊張感や大きな不安感、極度の恐怖症など、セラピーを受けることに支障がある人に。

2、フォーカシングセラピー（中度）

恐怖症や過呼吸、パニックなど、トラウマが原因と思われる、発作的な問題を抱えている方に。

3、エモーショナルセラピー（高度）

エモーショナルペーシング、インナーチャイルドセラピー、などの技術を駆使して、総合的に癒しを進める。

※それぞれのセラピーの詳しいやり方は、後の講座のなかで解説します。

※どの種類のセラピーを進めていくのかをクライアントに伝える必要はありません。

【補足解説】

セラピーで取り組むことに決めた内容を、事前にクライアントに伝えることは、クライアントに緊張や抵抗を感じさせます。特に伝えずに進めて行きましょう。

5、エモーショナルクリアリング

■エモーショナルクリアリングとは

魔法の言葉の中級講座では、「忙しい現実から一瞬で抜け出す方法」を学んでいますが、このエモーショナルクリアリングは、その手法の基礎となるものです。この手法を使い、あらゆる感情からエネルギーを取り除き、心の安定へと導いていきましょう。

中級では「落ち着かない気持ち」に対して、このワークを行ってきましたが、エモーショナルセラピーの中では、クライアントがもつ、1つの感情に対して時間を掛けて取り組んでいきます。

<エモーショナルクリアリングの利点>

あらゆる感情に対して、短時間でエネルギーを抜くことができ、どのような不安定な方でも、心の負担なく癒しを進めて、冷静さを取り戻すことができます。

特にセラピーに対して過度に緊張している方や、対人恐怖をお持ちでリラックスできな方には、緊張感を取り除いていくワークとしても実践できます。

このワークでは、トラウマとなる過去の記憶や、現実での問題に向き合うことをしないため、誰でも抵抗なく取り組んでいくことが可能です。

また、思考することや、イメージすることが得意で、内観することで迷い易い人に対しても、自分の内側に意識を向けて、集中していくことができます。

メンタルなセラピーを、初めて受ける方や、これまでのセラピーで失敗している方でも、安心して取り組んでいける、入門編のワークだともいえるでしょう。

<エモーショナルクリアリングの欠点>

このワークは、あくまで特定の感情のエネルギーを、抜くことを目的としているため、カウンセリングの時点で対象となる感情（執着）が明確に絞られていないと、行っていくことができません。

また、クライアント自身が、自分の問題を明確に絞れていな時にも、実践するのは難しいと言わざるを得ないでしょう。

このエモーショナルクリアリングは、あくまで不安や恐怖や怒りなどの、特定の感情を抜き去り、浄化するためのワークであるために、その問題の根本原因を癒す物ではありません。

ですので、感情が軽くなることで、心に冷静さを取り戻すことは出来ても、根本的な問題の解消にはなっておらず、人格変容を促すレベルまでは癒せないために、クライアントが日常に戻ることで、問題が再浮上する可能性があります。

■エモーショナルクリアリングのやり方

エモーショナルクリアリングは、以下の手順で進めていきます。

[エモーショナルクリアリングの手順]

- 1、取り組む感情を特定
- 2、目を閉じて3回の深呼吸
- 3、現状の数値（%）を確認
- 4、感情の解放の声掛けを開始
- 5、感情が0%に成るまで声掛けを持続
- 6、3回の深呼吸で目を開ける

< 1、取り組む感情を特定 >

カウンセリングにおいて取り組む感情（執着）を特定して、その感情を浄化することを意識する。

< 2、目を閉じて3回の深呼吸 >

椅子に腰を掛けるなど、リラックスできる姿勢で目を閉じ、3回の深呼吸（深呼吸は、神道の浄化の呼吸で、鼻から息を吸って、口から吐く。）を行い、その後は穏やかな呼吸に意識を向けさせる。

< 3、現状の数値（%）を確認 >

問題の感情に意識を向けさせて、その気持ちを認識させる。

問題となる感情で、心の全てが満たされた100%の状態と、無い0%の状態をイメージさせて、現在が何%なのかを確認させる。（50%より上か下か、から始めると解り易い）

例：100%を不安で満たされて混乱している状態、0%は、心が凧いでいる湖の湖面のように、波一つない静かで静寂に包まれた状態とします。今は50%ありますか？おおよそでOKです。（必要に応じて、温度計の様なものをイメージさせて、何%ぐらい確認してみましょう。）

< 4、感情の解放の声掛けを開始 >

何%ぐらい感情があるのかが解ったら、感情を解放する声掛け（ペーシング）を開始。

[声掛けの例]

- ・今〇〇%ぐらいの不安が在るんだよね。
- ・ああ、そんな不安が在るんだな。
- ・不安なら不安で良いんだよ。
- ・確かに〇〇%ぐらいの不安があるよね。
- ・在るなら、在るでいいんだよ。 など、シンプルな語りかけを繰り返す。

最初は一時的に%が上がるが、それ以降に自然と下がり始めることを伝えて、安心感を与えるのも良い。

< 5、感情が 0%に成るまで声掛けを持続 >

声掛けを開始したら、こまめに現状の数値を確認していくと良いでしょう。最終的には 0%に成るまで根気強く続けて行きます。

[実践する上でのポイント]

- ・セラピストは必ずグラウンディングをして臨むこと。
- ・焦らずに最初はゆっくりと始めていく。
- ・他の感情には振り回されないで、向き合う感情は 1 つに絞る。
- ・減った気がしたら 10%刻みぐらいで、こまめに現状を確認する。
- ・1%以下は 0.5%なども確認して完全に 0 にする
- ・慣れたら自らが感じているフィーリングもグラウンディングに流しつつ実践。

ある一定の数値に成ってから、なかなか減らなくても根気強く取り組んでいく。もしくは、フォーカシングやエモーショナルセラピーに以降することも可能。

< 6、3回の深呼吸で目を開ける >

0%に達したのを確認したら、クライアントが、その安らぎを味わう時間を取ってから、3回の深呼吸をして目を開けてもらう。（例：3回の深呼吸が終わったら、自分のペースで目を開けて戻ってきてください。）

時間が限られており、途中で終了するときには、0%まで行かなくとも終了して OK です。ただ、その場合は、0%まで実践して、完全に感情にリセットが掛かるのとは違い、短時間で戻ってしまう可能性があるので注意。

終了後は、（4、セッション全体の流れ → セラピー後のカウンセリング）で、現在の状態のフィードバックを貰って終了となります。

■エモーショナルクリアリングの注意点

エモーショナルクリアリングは、とてもシンプルで効果的なワークですが、以下の注意点を意識して行いましょう。

- ・お薬を服用されていたり、通院中の方に付いては、無理せずジックリと時間を掛けて取組んで行きましょう。声掛けを急ぎすぎて、クライアントを焦らせないように注意してください。
- ・なかなか%が下がらない時には、極度に緊張していたり、慢性的なストレスにより、エネルギーが凝り固まっている時です。そのような時には、根気強く取り組むことで、解消を促していきましょう。
- ・信頼関係が築けていないなど、クライアントが明らかに拒否しているようなら、無理強いしないように心掛けてください。効果を得るためには、クライアントの同意が必要です。
- ・時折り、セラピストが思っているよりも、最初から%が低い方が居ます。これは、自らの緊張度合いや不安が慢性的過ぎて、シッカリと自分のフィーリングを認識できていないケースだといえます。セラピスト自身が必要だと感じたなら、その感覚を信じて取組んで行きましょう。
- ・エモーショナルクリアリングは、フォーカシングセラピーやエモーショナルセラピーを行う際に、緊張感を取り除くための、導入のワークとして利用していくことも可能です。その際には0%に拘らずに、必要に応じて切り替えて行きましょう。
- ・このワークは、クライアントのストレスを浄化するワークです。ですから、あまりクライアントに近づきすぎて、エネルギー的な影響を受けないように注意して取り組んでください。セラピーでは、セラピストが前のめりに成らず、心に余裕をもって、取り組むのも大切なポイントです。

【ポイント1】

カウンセリングで、原始の感情とも言える「怒り、怖さ、不安、悲しみ」や「焦り、緊張感、混乱、嫌な気持ち、落ち着かなさ」などを絞り込み、その気持ちを語り掛けます。語りかけはシンプルに、1フレーズに感情を表す言葉を、入れないがら言うことを意識して、取り組みましょう。

【ポイント2】

エモーショナルクリアリングの最大のポイントは、クライアントが自分の心理的なフィーリングを、数値で客観的に認識することにより、セラピーを通じて自分の心が癒されていく過程を実感し、その効果を明確に認識できることにあります。

今までは、漠然としか認識できなかった、自分の心理状態やセラピーの効果を、数値で認識することで、安心感が生まれるとあって良いでしょう。

6、セパレーションと浄化

■セパレーションと浄化とは

セパレーション (separation) とは、英語の「分離、独立、離脱、割れ目」を表す言葉であり、セッション後に、セラピストがクライアントとの関係性を断つ作業のことを、「セパレーションをする」と表現します。

カウンセリングや心理セラピーにおいては、セラピストはクライアントとの親密な関わり合いを持つことで、クライアントの心の状態を把握し、セラピーを行っていきます。ですがそのためには、セラピストは何も判断しない受容的な姿勢で、ありのままのクライアントを受け入れ、共感していく必要があります。

セラピストは自らの心を開いて、クライアントに関わっていくことを求められるのです。

すると、カウンセリングやセラピーをおこなう過程で、少なからずエネルギー的に互いに干渉し合いながら、時間を過ごすこととなります。

これはセラピストが、クライアントと共に心の成長を遂げる上では、有意義な体験に成りますが、その反面、セラピストは一時的にでも、クライアントのエネルギー的な影響を受けるのです。

ですから、セッション後に意図的に関係性の分離を行うことで、クライアントからのエネルギー的な影響を排除し、日常に戻るように心掛けましょう。

心理セラピーにおいて、セッション後のセパレーションや自己浄化はとても重要な作業であり、それを怠ると、無意識レベルで影響を受けることとなるので、十分注意してください。

[セッション後に行うべき作業]

- 1、セッション内容の記録
- 2、セパレーション&自己浄化
- 3、セッションルームの浄化

【ポイント】

クライアントの影響を受けるからと言って、決して怖がったりする必要はありません。一般的に私たちは、日常生活の中で他者と影響し合いながら、人生を送っていきますが、ほとんどの人はその影響に気が付かずに、生活しているにすぎないのです。

ですがセラピストとしては、そんな他者からの影響にも配慮する必要があり、人からの影響を自覚して向き合うことで、自分の癒しにさらに取り組むと受け止めてください。

<セッション内容の記録>

心理セラピーとは、一般的にはクライアントが継続してセッションを受けながら、心の成長や変容を促していくものです。ですので、セッション終了の直後には、クライアントの個人情報をもとより、今回取り組んだ内容についても、要点を記録として書き残しておきましょう。

記録として残すことで、そのセッションの内容を安心して忘れることが出来ますし、その後のセパレーションの効果を高めることに繋がります。

また、次回の来談の際には、クライアントがどのような環境で生活しているのかを、改めて聞く必要がなくなり、その時々々の心の状態沿ってカウンセリングを行うことが出来ます。

参考記事：休日や家で過ごすプライベートで仕事を忘れて考えない方法

→ <https://inoue.myearth.jp/160428serious/>

※この記事では、セパレーションのやり方や考え方が参考に成るでしょう。

[記載項目]

参考として記録すべき内容を記載しておきます。

- ・セッション日時
- ・氏名
- ・連絡先（携帯電話など）※1
- ・通院歴やお薬（病名、薬剤名、分量）
- ・相談内容（これまでの経緯や具体的な悩み）
- ・セッション内容（セラピー種類、取り組んだ内容、レメディ）
- ・セラピストの総評※2

※1 お申し込みはメールなど、ネットを介してのことが多くなると思われますが、最低でも連絡先は（携帯番号など）確認しておきましょう。

※2 セラピストの総評とは、セッションを振り返って良かった点、悪かった点など、セラピスト自身でセッション内容を見直すとともに、セラピーを行った上での率直な意見などを、次回の参考に成るように記します。



参考 1：守秘義務について

セラピストは、クライアントからの相談内容について、守秘義務があります。そのため、個人情報を含め、相談内容については、本人の許可なく開示することが出来ません。

例えば、個人セッションをお受けいただいた方のご家族から、セラピー内容の開示を求められても、その詳細についてはお伝えることが出来ません。これは未成年者へのセッションであっても同様となります。

特にご家族から、お子さんへのセラピーを相談された時には、その点についても、事前にご理解いただく必要があるので、注意しましょう。

参考 2：セラピーをする上では、セラピストがクライアントの選択を肩代わりすることや、保証することが無いように、十分注意してください。

クライアントの選択を肩代わりすると、そのクライアントは現実で感じる不安を、セラピストに頼ることで解消しようとする、依存的な心理状態に陥ってしまいます。

するとセラピーの度に、選択の答えを求められ、より一層依存心を高めることとなり、なかなかその関係性から、抜け出すことが出来なくなっていくでしょう。

そのような時には、関係が崩れることを恐れずに、自分で選択することの大切さを伝える必要があります。

また、クライアントからの依存心の高まりがあると、セッション後のセパレーションも難しく、返ってセラピストがクライアントの心理的な影響を受けることに繋がります。

ですので、その点は十分注視してカウンセリングを行うとともに、セパレーションでしっかりと気持ちの切り替えが出来るようにしていきましょう。



<セパレーション&自己浄化>

セパレーションとは、クライアントとの心理的な関係性を断ち切るとともに、エネルギー的な影響も排除するためのワークです。セラピスト自身が、心とエネルギーをリセットするための、自己浄化の取り組みと考えると良いでしょう。

やり方は、魔法の言葉の上級で学んだ「ランニングエナジー」と、「魔法の言葉」を併用して行います。

1つの目安としては、最低30分程度は時間をかけて、取り組んだ方が良いでしょう。

[セパレーションの手順]

1、ランニングエナジーの瞑想

グラウンディング、頭を中心、今の瞬間、エネルギーを流し、オーラを整える。

2、相手をイメージして魔法の言葉

相手のイメージが消えるまで唱え続ける。(初級、中級はどちらでもOK)

セッションを終えても、セパレーションが中途半端だと、日常的にクライアントのことが思い浮かぶことがあります。その際には、改めて時間を取って、セパレーションのワークを実践して行きましょう。

<セッションルームの浄化>

個人セッションを行う際には、事前にセッションルームの浄化を行い、エネルギー的に整った空間でセラピーを進めます。それと同様に、セッション終了後も、その場のエネルギーをリセットするために、セッションルームの浄化を行いましょ。

基本的なやり方は、魔法の言葉の上級講座で習った部屋の浄化法です。

[セッションルームの浄化]

1、ランニングエナジーの瞑想

2、部屋にグラウンディングを繋ぐ

3、部屋を浄化して光で満たす

必要だと感じたら、部屋のイメージに魔法の言葉を語り掛けて、より強力に浄化しても良いでしょう。

オンラインでのセッションでも、自分がセッションをしていた場所を、浄化するように心掛けてください。

部屋の窓を開けて、空気の入替えをするなど、自分の感覚で行うと、なお習慣化し易いでしょう。

7、フォーカシングセラピー

■フォーカシングセラピーとは

フォーカシング（焦点合わせ、英語：Focusing）とは、臨床心理学者のユージン・ジエンドリン（Eugene Tovia Gendlin）により明らかにされた、心理療法の過程です。

フォーカシングセラピーとは、人間の体験過程をイメージとして象徴化することで、来談者の悩みの根源にある、感情のフィーリングを明確にし、自己受容を促していくための手法であり、心理セラピーです。

ジエンドリンは、カウンセリングの成功要因を探る研究の中から、クライアントが自分の心の実感に触れられるかどうかことが重要であることを見いだしました。

そこから、心の実感に触れるための方法を、クライアントに教える必要があると考え、そのための理論として体験過程理論を構築し、具体的な技法としてフォーカシングを提唱したのです。

フォーカシングとは、来談者の悩みや感情の苦悩を、体感できるフィーリングとして認識し、それをイメージという形で象徴化して捉えることで、心の自己治癒力を活性化し、感情を解消していく取り組みです。



【ポイント】

エモーショナルクリアリングが、感情を直視せずに、数値と捉えることで、浄化を促していくワークであるのに対して、フォーカシングセラピーでは、感情をエネルギーとして捉えて、それを内観することで癒していきます。そのため、その感情のエネルギーを捉える目的で、感情を感じていた場面を想起する必要があり、重度のトラウマを持っている方や、パニックなどの問題を持っている方にとっては、負担が大きくなります。

＜フォーカシングセラピーの利点＞

フォーカシングセラピーでは、エモーショナルクリアリングよりも、積極的に悩みの原因となっている感情を直視しますが、それを、イメージとして捉えることで、心の動揺を最小限に抑えつつ、感情の解放を行っていくことができます。

その癒しの過程は、あくまでクライアント自身が、象徴として認識しているイメージの自然な変化に委ねられるために、無理なくマイペースに癒しを深めていけるのも、その利点であると言って良いでしょう。

また、身体の中に在る、違和感や感情の滞りを、エネルギーとして認識して取り組むために、セラピー後には、心と身体の密接な関係を、無意識レベルで自覚することができます。

フォーカシングセラピーでは、クライアント自らが自分の内側に眼を向け、内観をしつつセラピーを行っていくことで、問題は自分の外ではなく、心の中に在ることを実感するのです。

それにより、自分の気持ちに客観的に向き合う、精神的なスタンスが醸成されていきます。

＜フォーカシングセラピーの欠点＞

フォーカシングセラピーでは、単にフィーリングを数値で認識していく、エモーショナルクリアリングと違って、体内の感覚をイメージとして捉えて取り組んでいくため、最初からイメージワークに抵抗や苦手意識がある方には、その苦手意識を取り除く配慮が必要です。

また逆に、日常で夢想したり、イメージをすることが得意な方は、次から次へと雑念としてのイメージが浮かびやすいといえます。そんなクライアントの言動に左右されずに、いかに1つのフィーリングに焦点を絞り込んで、集中して取り組んでいくのかも、セラピーを成功に導く重要なポイントです。

その他、思考することに捕らわれて、イメージを理解することや、浮かんできた過去の出来事に、意識が向いてしまう人も居るでしょう。

これらのクライアントの集中力の分散は、自分の気持ちや感情に向き合うことへの、抵抗から起こります。セラピストには、そんな心の移ろいをしっかりとコントロールして、1つのフィーリングに集中させていく技量が求められるのです。

具体的な問題や感情については、焦点を絞って取り組んでいきやすいのですが、その反面、漠然とした不安のように、曖昧なフィーリングに関しては、取り組みにくいという側面もあります。

ですから、どのように問題の焦点を絞り込んで、取り組めるようにするかは、事前のカウンセリングの技量に掛かっているとも言えます。

■フォーカシングセラピーのやり方

フォーカシングセラピーは、以下の手順で進めていきます。

[フォーカシングセラピーの手順]

- 1、取り組む感情を特定
- 2、目を閉じて3回の深呼吸
- 3、感情を感じた場面を想起する
- 4、感情のエネルギーがある位置を確認
- 5、エネルギーの大きさなどを確認する
- 6、イメージの変化を眺めていく
- 7、3回の深呼吸で目を開ける

< 1、取り組む感情を特定 > [エモーショナルクリアリングと同じ]

カウンセリングにおいて取り組む感情（執着）を特定して、その感情を浄化することを意識する。

< 2、目を閉じて3回の深呼吸 > [エモーショナルクリアリングと同じ]

椅子に腰を掛けるなど、リラックスできる姿勢で目を閉じ、3回の深呼吸（深呼吸は、神道の浄化の呼吸で、鼻から息を吸って、口から吐く。）を行い、その後は穏やかな呼吸に意識を向けさせる。

< 3、感情を感じた場面を想起する >

取り組む感情を明確に認識するために、その感情を感じた過去の場面を思い出してもらいます。まさにその感情を感じた時のことを思い出し、その感情を呼び起こして、フィーリングとして認識させます。

[声掛けの例]

- ・先ほどお話しいただいた、〇〇の感情を感じた出来事、その場面を思い出してください。
- ・いかがですか？その〇〇な感情が感じられますか？

※場面の想起無しで、身体の違和感に、直接意識を向けていくこともできます。

< 4、感情のエネルギーがある位置を確認 >

問題の感情に意識を向けさせたら、その感情を認識してもらい、その感情が身体の中のどの部分に在るのかを特定していきます。

[声掛けの例]

- 1、その感情は上半身で感じていますか？それとも下半身で感じていますか？
- 2、上半身なら、頭、喉、胸、お腹、肩、右腕、左腕ですか？
下半身なら、下腹部、腰、足の付け根、右足、左足ですか？
- 3、それは表面に在りますか？それとも奥の方に在るのでしょうか？

※漠然としか位置が特定できなかったり、身体全体に分布している時もあります。

※複数回所に渡っているときには、より強く感じる場所を確認して、そちらに取り組みます。

< 5、エネルギーの大きさなどを確認する >

身体の中のどの位置にあるのか特定できたら、そのエネルギーの大きさや重さ、質感などをチェックして行きましょう。ここで果物の練習が生きてきます。

[声掛けの例]

- 1、そのエネルギーは、どれぐらいの大きさですか？
ゴルフボール、テニスボール、ソフトボール、バレーボール、それ以上大きいですか？
- 2、そのエネルギーは、重い感じがしますか？軽い感じがしますか？
- 3、中は詰まっていますか？スカスカですか？
- 4、あえて言うなら、気体ですか？液体ですか？個体な感じがしますか？

< 6、イメージの変化を眺めていく >

クライアントに声掛けして、そのエネルギーの固まりの自然な変化を、観察して行きます。

[声掛けの例]

- 1、それではそのエネルギーに意識を向けて、観察しててください。
- 2、すると、大きさが変わったり、軽くなったり、自然と何か変化していくと思います。
- 3、ですからそれを、あるがままに眺めていきましょう。
- 4、「身体の〇〇の中に、〇〇ぐらいの大きさのエネルギーがあるんだな」と感じながら眺めています。
- 5、（しばらくしてから）いかがですか？以前に比べて大きさや密度は、変わっていますか？
- 6、大きさが変わっても、ただそのまま眺めていきましょう。
- 7、まだ〇〇ボールぐらいのエネルギーがあるんだな。っと感じながら。
- 8、確かに、まだ〇〇ボールぐらいのエネルギーが、身体の〇〇の中に在るよね。と感じていきます。

フォーカシングでは、エネルギーをイメージとして捉えて観察し続けることで、自然とその大きさが小さくなったり、軽くなっていきます。それに寄り添うように声掛けしながら、エネルギーの浄化を促していきましょう。

エネルギーが軽くなって来ると、形が変わったり、霧のように消えて行ったり、イメージが変わってくるが多々あります。クライアントの捉えているエネルギーの変化にも、寄り添うようにじっくりと時間をかけて耳を傾けていきます。

溜まっている感情のエネルギーが多いと、下記のような、集中してられない問題が起きてきます。セラピストはそんな問題が起きてても、集中力を維持できるようにクライアントを誘導していきましょう。

- ・エネルギーが身体の複数個所に出てきて、気が散って集中できない。
- ・別な気になる記憶やイメージに意識が向いて、次々と意識が移り変わる。
- ・動悸や息苦しさが出てきたり、身体に痛みを感じたり、落ち着かない気持ちが出てくる。

<7、3回の深呼吸で目を開ける>

最後にエネルギーが消えてしまったら完了です。

最後にエネルギーが消えたら、クライアントが、その安らぎを味わう時間を取ってから、3回の深呼吸をして目を開けてもらう。（例：3回の深呼吸が終わったら、自分のペースで目を開けて戻ってきてください。）

時間が限られており、途中で終了するときには、そのエネルギーを手放すイメージワークをやって終了。

[エネルギーを手放すイメージワーク]

- 1、それでは川をイメージしてください。
- 2、その川に残ったエネルギーを流していきましょう。
- 3、するとそのエネルギーは海へと流れて行き、浄化されて自然へと帰っていきます。
- 4、エネルギーを流してしまったら、3回の深呼吸をして目を開けて戻ってきましょう。

エネルギーを手放すイメージワークは、一時的な浄化のためのワークです。この手法で根本的な部分までの癒しを行うには、回数や時間が必要なので、暫定的な浄化のワークと心得てください。

終了後は、（4、セッション全体の流れ → セラピー後のカウンセリング）で、現在の状態のフィードバックを貰って終了となります。

【ポイント】

セッションは、中途半端になることが無いように、必ず最後まで進めるようにしましょう。途中でクライアントがトイレなどで席を外しても、エネルギーを手放すワークと、深呼吸で戻るように心掛けます。

■フォーカシングセラピーの注意点

- ・フォーカシングセラピーとは、自分が感じている感情を、エネルギーとして捉えて向き合っていくワークです。そのため、準備段階の果物のワークで、イメージすることの実感を持っていただくことが、とても重要となります。
- ・スピリチュアルや精神世界を好む方は、イメージすることが得意で、意図せずにイメージに捕らわれて、感情のエネルギーから意識を逸らしがちです。そのような時には、しっかりと感情にフォーカスできるように、積極的に指示していきましょう。
- ・フォーカシングのワークでは、様々な雑念が浮かび、集中できない人も出てきます。そのような時にも、セラピストが意識の集中を助けるために、積極的に関わるように心掛けていきましょう。フォーカシングでは、クライエントの主体性を尊重して寄り添う時と、セラピストが積極的に関わる時の見極めが大切です。
- ・日頃から、考えることで感情を整理してきた人は、フォーカシングにおいても、その感情のエネルギーの原因を考えて、その記憶に捕らわれてしまいがちです。そのような時にも、感じている感情に意識が集中できるように、指示していきましょう。
- ・時には、フォーカスしている感情が、次から次へと別な場所に移っていき、意識を集中できないという問題も起きてきます。そのような時には、最も強く感じている部位や、最初にフィーリングを感じていた場所に戻るなど、フィーリングを感じていた原点に集中し直すことも必要です。
- ・セッション後のアフターカウンセリングで、フォーカシングで見てきたイメージについての説明を求められても、必ずしもそれに回答したり、解説する必要はありません。その見てくる行為自体に、深いレベルの癒しの効果があり、自己理解を深めることに繋がることを、目的としていると伝えてください。
- ・フォーカシングで感情をエネルギーとして捉えて、見定めていくためには、クライエントがある程度の集中力を保てる必要があります。極度の緊張や落ち着かない気持ちで、なかなか集中できない時には、あらかじめエモーショナルクリアリングで、心を落ち着けてから取り組んでいきましょう。

フォーカシングでは、クライエントの言動に惑わされずに、セラピストが冷静に的を絞って、対処していく技量が求められます。

【ポイント】

フォーカシングでは、あえてペーシングをしないというスタンスで、エネルギーを認識させることに集中します。それにより、感情の発露を控えながら、エネルギーを軽くしていくことが出来ます。

クライエントへの心理的な負担を軽減したり、混乱やパニックを起こさせずに、気持ちを軽くするという目的で、エネルギーとして捉えることを意識して、声掛けをしていきましょう。

例：「不安のエネルギーがあるんだよね」= OK、「不安なんだよね。」= ペーシングになる

8、心の成長と癒しの過程

■クライアントの思い込みについて

初めて心理セラピーを受けるクライアントはもちろん、これまでに様々なワークを受けて、自分のメンタルな問題に取り組んできた方でさえも、自分が心理セラピーを受けることで、どのように改善していくのか、お解りになっていません。

そのため、中には1度のセッションで、問題の全てが消え去るという、誤解をもっている方も居ます。しかしながら、実際にはセッションによって1つの問題が改善したとしても、また次の悩みが浮上することが自然であり、それを繰り返しながら、人の心は成長していくものです。

ですが、多くの方が一時的には改善しても、そんな心の波によって、セラピーを継続することが出来ずに、もとの状態に戻ってしまいます。みなさん「やはりここでもダメだ。」と諦めてしまうのです。

ですから、心理セラピーを進める上では、クライアント自らが、自分の改善具合を把握しつつ、一時的な精神的揺り返しが在っても、セラピストがそれを支えて、取り組んでいくことが必要です。

そのために、以下の内容について、必要に応じて伝えておきましょう。

[心の成長と癒しの過程]

- 1、心の変化の曲線図
- 2、カレンダーへの記載
- 3、一時的な落ち込みへの心構え
- 4、セラピーの効果の確認方法



< 1、心の変化の曲線図 >

これは魔法の言葉の中級セミナーにて、井上が図に書いて解説した内容であり、どのような変化をたどりながら、私たちのメンタルな問題が改善していくのかを、図に表したものです。

この図の中では、人の心の成長が、時間と共に比例していくものではなく、何度となく良く成ったり、悪くなったりを繰り返しながら、波打つように安定していくことが説明されています。

これは心が、幾度となく「好転反応」としての、心の揺れを感じながら、成長していく様子を表すもので、クライアントにそんな心理的な変化に対する、心構えを与える役割があります。

それと共に、クライアントがセラピー後の心の変化に対して、冷静に対処する心理的な余裕を与え、セラピーを継続して取り組んで行こうとする、意志を支えることが出来ます。

この図は、実際にその場でメモやホワイトボードに書きながら、クライアントに解説していきましょう。

[図の解説]

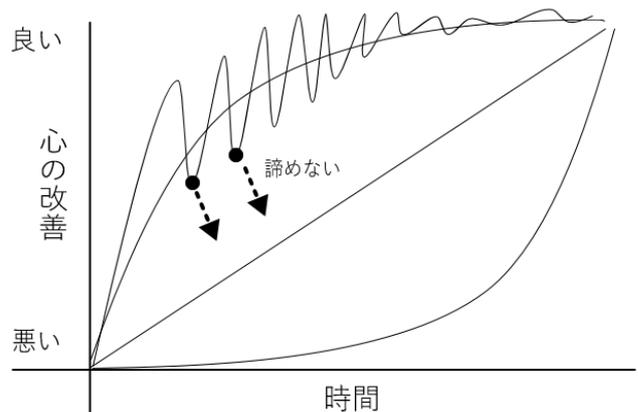
- 1、横軸をセラピーを受けて、心が改善していく時間とする。
- 2、縦軸を、メンタルな心の状態として記載する。
- 3、最初に正比例する線を引き、それを心の変化と思う人が居ると伝え。
- 4、最初に良くなり落ち着く線を書き、後半で良くなる線を書いて解説。
- 5、その後、波打って変化していく線を書き。こうなると解説。
- 6、一度良くなっても、人は少し下がると落ちたと思う、でもまた上がるから、ここで諦めない。
- 7、人の心は波打ちながら、改善して安定していくと伝える。

※必要に応じて一時的な落ち込みについても解説。

<井上の動画解説>

→<https://youtu.be/NAGO4q02Huk>

心の癒しと成長の曲線図



< 2、カレンダーへの記載 >

クライアントへ、その日の心理状態をカレンダーなどに記載して、客観的に確認するように促しましょう。

最初にも申し上げた通り、クライアントのほとんどは、1度のセラピーで問題が解消して、発作のような症状が消え去ることを望んでいます。しかしながら、実際にはセラピーを受けることで、発作の回数が減ったり、再び発作が起きるまでの期間が延びるなど、そんな穏やかな変化から、心理的な改善が始まってきます。

[改善がみられる事例]

- ・発作の回数が減る
- ・再発する周期が伸びる
- ・落ち込みの回数が減る
- ・落ち込みの持続時間が短くなる
- ・落ち込みの深さが浅くなる
- ・気持ちを長時間引きづらない
- ・気持ちが軽い日が増えてくる

※発作などは回数で記載、落ち込みや気分の浮き沈みは、「○、△、×」や「晴れ、曇り、雨」で記載。

発作などの回数や、その日の気持ちの状態を表すマークを、カレンダーに記載することで、客観的に自らの改善具合を把握することができ、モチベーションを維持して取り組んでいけるようになります。

< 3、一時的な落ち込みへの心構え >

パニック障害など、発作的な問題をお持ちの方や、赤面症、緊張症をお持ちの方は、特に1度発作のような症状が再発すると、全てが無駄だったような、深い落胆の気持ちに駆られてしまいます。

そのため、セラピーを受けることで、実際には心理的な改善が見えても、諦めの気持ちが強くなり、セラピーを中止して、様々なセラピストのもとを渡り歩くようになるのです。

そのような問題が繰り返されないよう、必要に応じて、事前に心の癒しと成長の過程について、説明しておくことが大切です。

なおこの解説は、再発が起きてからの説明では効果が無いので、事前に説明しておくことが、とても重要だと言えるでしょう。それによりセッション後に、多少の気持ちの浮き沈みや、好転反応が起きたとしても、冷静に対処することが可能です。

[伝え方の事例]

ある程度セッションが進み、心理的に改善しても、一時的な落ち込みや、発作が起きることがあります。しかしながら、それらの問題はすぐに回復するので、それほど心配しなくても大丈夫です。

※「心の癒しと成長の曲線図」に、一時的な落ち込みの線を記入して、その回復を示す。

<4、セラピーの効果の確認方法>

人は誰しも、自分のメンタルな状況について、客観的に推し量ることができないものです。

気持ちの揺れや落ち込みがあれば、そんな思いを直接感じるために、どうしても主観的な判断となってしまう、客観的に自分の状態を把握できません。

そのため、1度気持ちが落ち込むと、もとに戻ったと思いつき、そんな気持ちに捕らわれてしまいます。

カウンセリングにおいては、その気持ちを汲み取り、共感することで、少なからず癒しを進めていくことが可能ですが、決してセラピスト自身が、その気持ちに巻き込まれないように、注意して下さい。

これまでのセラピーの成果を、評価するのであれば、その時々、クライアントの気持ちに左右されずに、「セラピーを始める前のクライアント」と、「現在のクライアント」を比較することで、客観的な進捗具合を把握していきましょう。

そんな視点で、現在の自分の状態を振り返れば、ほとんどのクライアントは、自らの変化や改善を再認識して、今の気持ちの落ち込みが、一時的なものだと受け止められるようになります。

セラピストとして、そんな視点を意識して、改善具合を推し量って行きましょう。

【ポイント】

自らの心のフィーリングを、内観できるクライアントは、比較的自分のメンタルな変化に対して、認識できるために、セラピーを通じて改善していることを自覚できます。

その反面、会社の人間関係や子供への心配感など、外的問題に捕らわれている方は、自分の心の変化を感じ取ることができず、改善し始めていることに気が付きません。

その結果、何度セッションを繰り返しても、外的な要因が変わらないことを嘆きがちです。

セラピーの効果を実感いただくためには、自分の心の状態が現実反映されており、自らの心にある、不安や心配などの感情が癒されることで、現実が変わることを、意識する必要があります。

逆にクライアントが、効果を実感できない時には、その点を注意深く確認しましょう。

9、セッションの周期

■セッションの継続が必要な理由

カウンセリングを始め、一般的な心理セラピーは、継続して取り組むことで、心の変化成長を促していきます。確かに一時的な問題であれば、一度のエモーショナルセラピーで改善していくとも可能です。

ですが多くの場合、深いトラウマに関わる問題にアプローチするためには、クライアントとの信頼関係が重要であるため、段階を追ってセラピーを深めていくことが必要となります。

ですので、エモーショナルセラピーでは、一定の周期をもってセッションを実践していくことで、持続的にクライアントの心の改善をサポートしていくものだと考えてください。

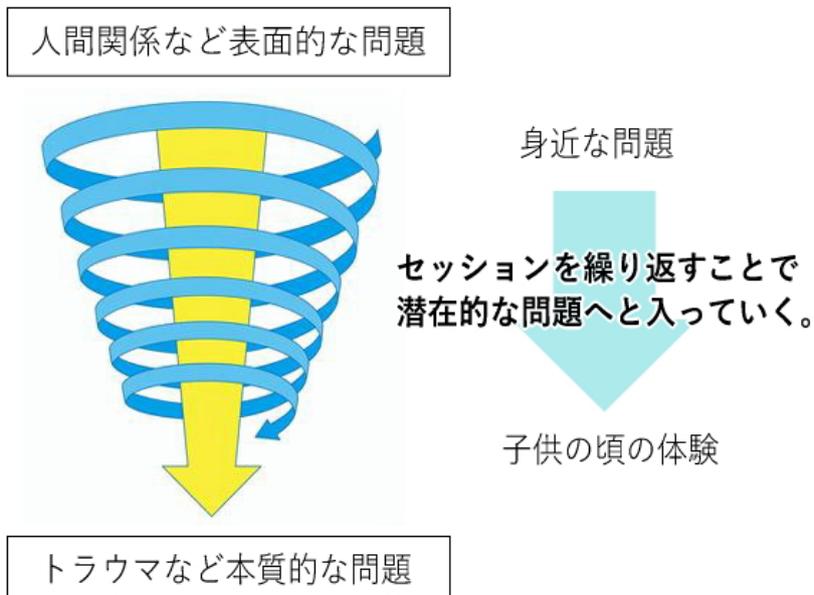
ほとんどのクライアントは、折り重なるように、トラウマなどの心理的な問題を持っており、セッションを終えるたびに、次第にその悩みの内容や、心の在りようを変えて行きます。

それは潜在意識の深くにある、本質的な課題へと、向き合っていくことを意味しています。

クライアントが来談する度に、表面に出ている悩みに取り組むことで、1つずつ丁寧にトラウマの解消を行いながら、内観を深めていくのだとも言えるでしょう。

その結果、自分が本当に感じていた気持ちや、望んでいたことに気付くと共に、トラウマの解消が起こり、自己理解が深まるのです。

<セラピーで癒しが深まるスパイラル>



■ 基本的なセラピーの周期

エモーショナルセラピーにおける、基本的なセッションの周期は、月に1度程度です。

これはクライアントがセラピーを受けた後に、好転反応を体験しながら、心理状態が安定していくまでに必要な期間です。

クライアントはセラピーを受けることで、これまでの生活で出来た、慢性的な緊張感や固定観念が癒され、緩み始めます。それにより、心身に蓄積していたストレスの解消が始まり、好転反応としての症状が出てくるのです。

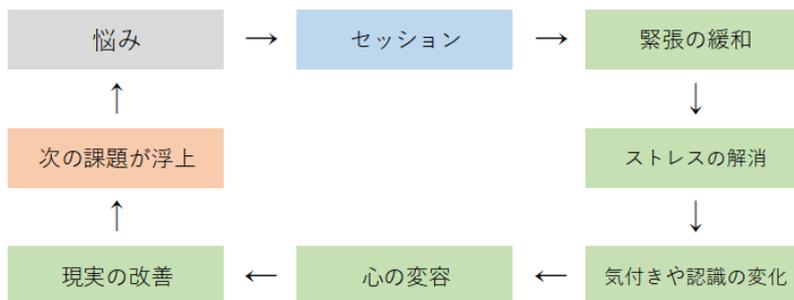
好転反応による浄化が、一段落するのがこの1ヶ月という期間です。

クライアントは、その期間の心理的な変化を、自ら体験しながら対処していくことで、精神的な強さを養い、自己信頼度を上げることが出来ます。

幾度かの好転反応を体験することで、感情的なアップダウンに自己対処できるようになるのです。

この1ヶ月という期間は、セッションの効果を十二分に発揮させるために、必要な時間だといえます。

<セラピーによる心の成長サイクル>



※緑の部分が好転反応です。

■ 理想的なセッションの終了

セラピストは、クライアントの改善状況や、自信の持ち具合に合わせて、セッションの期間を1ヶ月から、2ヶ月、3ヶ月と次第に間隔を開けていきます。そして最終的には、互いにもう大丈夫だと感じられる状態で、セッションを終えるのが理想です。

時には、途中でセッションが終了となることもありますが、クライアントの本質を信じて見守りましょう。

10、好転反応について

■ 好転反応とは

好転反応とは、もともとは東洋医学の鍼灸やマッサージなどで使われてきた、治療の過程で一時的に起こる、身体反応のことを表す用語です。

好転反応が起きる原因としては、緊張していた筋肉がほぐれ、溜まっていた疲れや老廃物が、血液中に流れることにより、様々な身体的な変化が現れると考えられます。

好転反応の症状としては、だるさ、眠気、ほてり、発熱、下痢、発疹、咳、排尿、不規則な生理、など、身体的な症状が一般的です。

心理セラピーに置いては、落ち込み、憂鬱感、倦怠感、やる気の欠如、吐き気、感情的な浮き沈み、など、メンタルな症状として好転反応が起きることがあります。

セラピストとして、クライアントに関わる上では、セッション後の症状が、好転反応によるものなのかを冷静に見定め、サポートできるようになりましょう。

ここでは、好転反応にはどのようなものがあり、どう対処していけば良いのか、その考え方を解説していきます。

■ 3種類の好転反応

先の「セラピーにおける心の成長サイクル」でも紹介したように、私たちの心は、様々な好転反応を体験しながら、人格変容を遂げて、問題を解消していくものです。

それらの好転反応は、大きく3種類に分けることができます。

[3種類の好転反応]

- 1、肉体的な好転反応
- 2、精神的な好転反応
- 3、現実的な好転反応



<肉体的な好転反応とは>

風邪をひけば、熱を出してウイルスを撃退するように、私たちの身体には良くなるようとする自然治癒力があります。

その自然治癒の過程で起きるのが、肉体的な好転反応といわれる身体症状です。

例えば、筋肉痛なども、運動による筋繊維の損傷を、回復させる過程で起きる、肉体的な好転反応です。

身体に悪い食品を取れば、吐き気や嘔吐、下痢になって排泄することも、私たち自身もつ自然治癒力としての、好転反応だと言えるでしょう。

このように肉体自らが、自己回復する力によって起きる現象が、肉体的な好転反応です。

肉体的な好転反応は、比較的セッション後すぐに起きることが多く、その期間も短いといえます。

[肉体的な好転反応の一例]

- ・筋肉痛、関節痛、一時的な痛みの悪化、脱力感
- ・発熱、吐き気、下痢、尿意、咳、一時的な頭痛
- ・生理痛、術後の生理による出血
- ・湿疹、肌荒れ、吹き出物など

<精神的な好転反応>

一般的に好転反応といえば、先にあげた肉体の症状としての好転反応を意識しますが、私たちには精神的な好転反応もあります。

例えば、解り易いものでは、生理前に起きる PMS がまさにそれです。

PMS（月経前症候群）などの生理前に起きる、精神的な憂鬱感や落ち込み、頭痛は、それまでの生活で心に留められたストレスが原因です。

それは仕事上で、イライラを我慢することかもしれませんし、無意識に自分を責めてしまう、自己否定の思いかもしれません。

それらの心の中に留められていた、負の感情のストレスが、生理という自浄作用で発散されるのです。

それは憂鬱感やイライラ、頭痛などの心理的な症状として現れる、精神的な好転反応だといえるでしょう。

精神的な好転反応は、それまでに溜められたストレスの種類や量により、その期間や強さなどが左右されます。心理セラピーでは特に起こりやすく、回復に1ヶ月～3ヶ月程度を要します。

[精神的な好転反応の一例]

- ・ボンヤリする、呆ける、注意散漫、集中力の欠如、
- ・PMS、憂鬱感、倦怠感、落ち込み、精神的な浮き沈み、
- ・突然感情が湧き上がる、感情が敏感に反応、感情が爆発し易くなる。
- ・頑張れなくなる、無理が出来ない、

<現実的な好転反応>

さらに、スピリチュアルな視点で見れば、肉体や精神的な好転反応とは別に、現実的に起きる好転反応もあります。

これは私たちの、心理的な側面が癒されることによって起きる、現実的な変化だと言えるでしょう。

例えば、周囲の人からの頼まれごとを、断れないという問題を持った方が、セラピーで癒されて、自分の意思で断れるようになったとします。

すると、それまでその人が、頼まれごとを受け入れることで成り立っていた現実が、崩れ始めるのです。

今までの現実を支えていた歯車が、噛み合わなくなり、維持できなくなると言えば解り易いでしょうか。

私たちの個人的な視点から見れば、今まで有耶無耶にしていた色々な問題が明らかになり、無理していたことが限界に達して、崩れ始める混乱期です。

それは、現実が良い方向に変わりだすための、現実的な好転反応だといえます。

[現実的な好転反応の一例]

- ・人間関係での衝突、孤立、喧嘩、関係の破断
- ・環境の変化、仕事での移動、転職、破綻、夫婦関係の見直し
- ・事故、災害、断捨離、引越し、現実的な問題の浮上、
- ・経済的な問題、物が壊れる、

【ポイント】

現実的な好転反応は、あくまで無意識での反応が変わることで、現実が変わり出すので、多くのクライアントは、それが自分の心が癒された結果だとは認識できません。

起きる変化も、例えば環境の変化（上司の移動など）のように、あなたが引き起こせるような、現実的な変化では無いため、なおさら自分のトラウマが癒された結果だとは、考えられないのです。

ですが、スピリチュアルな視点で見れば、それはエネルギー的な関係性が、再構築される事でおきる自然な変化であり、当然の結果だといえます。

■ 好転反応への対処法

好転反応とは、あくまでこれまで溜め込んでいた、感情のストレスを解消することで起きる、浄化作用だと言えます。ですから、クライアント自身が乗り越えられないような、好転反応は起きません。

中には、好転反応を経験することで、セッションへの不安感を感じるクライアントも居るでしょうから、予測される好転反応については、前もって伝えておくことも大切です。

ただ、事前に説明するときには、フラワーレメディや魔法の言葉など、自分自身で出来る対処法を示して、安心感を与えることを忘れないでください。

間違っても、相手を不安がらせるような、言動や態度だけに終始せず、独力で対処できるという、安心感を与えることが目的なのです。

それにより、しいては精神的な自立を遂げるための、自信が養われて行きます。

[クライアントの自己対処法]

- 1、横になって休む（自然回復を待つ）
- 2、自己承認（～な気持ちなんだなと受け止める）
- 3、フラワーレメディの処方
- 4、魔法の言葉の実践

■ 好転反応に対する考え方

好転反応の本質を一言で表すなら、「その人の本来あるべき自然な姿に、戻ろうとする現象が好転反応だ」といえます。

心理セラピーやボディーワークなどの代替療法に、継続して取り組んでいくことで、肉体は健康になろうとし、心は安心できるようになろうとし、現実には自然の流れに戻ろうとします。

それはあなたの心と身体が、リラックスできる現実に移行しようとする大きな流れです。

これまでのように、あなたが我慢し続けないと、成り立たない現実が崩れ出し、我慢しなくても良い現実へと、再構成が始まっているのです。

まずはそのことを意識して、自然体の自分に戻る流れに、身を委ねる気持ちで、好転反応に向き合ってください。

クライアントにも、必要に応じて解説し、好転反応への理解を促しておきましょう。

1 1、エモーショナルセラピー

■エモーショナルセラピーとは

エモーショナルセラピーとは、心理とスピリチュアルの専門家である、井上直哉が実践している心理療法の、一連の技術を統合した心理セラピーです。

カウンセリング、催眠療法、ヒーリング、オーラ診断などの様々な視点から、人の癒しに関わることで知り得た、人の感情が滞ることによって出来るトラウマ（心的外傷）を、短時間に解消へと導いていく、とても強力なセラピーだといえるでしょう。

エモーショナルセラピーは、クライアントの心の扉を開き、さらに潜在意識の奥深くへとアプローチしていく、一連のスキルによって構成されたセラピーです。

カウンセリングを始め、一般的なセラピーでは、クライアントのペースに寄り添うように、穏やかな姿勢で心に向き合っていますが、このエモーショナルセラピーにおいては、セラピストが積極的に感情を支持して、より速やかな感情の発露を促していきます。

それによりクライアントは、心の奥に留めている、自らの素直な感情に気付いていき、その気持ちを受け止め、手放して行くことが出来るのです。

セラピストは、クライアントの気持ちに寄り添いながらも、時には積極的にリードして、その一連の過程を共に越えていきます。

このセラピーは、セラピストが主体となって、クライアント共に、様々な感情の階層を、短時間に乗り越えて、過去のトラウマの解消へと導いていくセラピーなのです。

【エモーショナルセラピーにおける癒しとは】

- 1、執着とトラウマの解消とは
- 2、セラピーにおける感情の定義
- 3、感情の階層とペーシング



【ポイント】

「エモーショナルセラピー」という呼称は、ペーシングを行い、感情の階層に沿って浄化を行う、心理セラピーを指します。また、こちらのエモーショナルセラピスト養成講座で学ぶ、「エモーショナルクリアリング」「フォーカシングセラピー」などを含む、すべてのスキルを統合した呼称としても理解してください。

< 1、執着とトラウマの解消とは >

人は執着やトラウマにより、多くの心理的な問題に捕らわれて、自然体で健やかに人生を生きることが出来ずにいます。それこそがこの人生における、あらゆる悩みの原因だといえるでしょう。

それら執着やトラウマとは、もとをただせば、私たちの感情が心の中に溜まった、感情の滞りとも言えるものです。

このエモーショナルセラピーでは、そんな感情の滞りを、セラピストがリードすることで、積極的に解放していき、本来の捕らわれの無い、柔軟で健やかな心へと、回復させていきます。

それにより、クライアントは短時間で、それらの感情が自分の中に存在したことについて受容し、執着やトラウマを手放しながら、自己理解を深めていくことが出来るのです。

その結果、クライアントの心が人格変容を遂げて、日常における心の在りようが変わるとともに、現実への変化が起きていきます。

< 2、セラピーにおける感情の定義 >

エモーショナルセラピーを知る上で、重要になってくるのが、私たち人間の「感情」についての解釈です。

感情の中でも、怒りや恐れ、悲しみや孤独などは、ネガティブなものとして敬遠されがちです。

ですが、本来どのような感情にも、ネガティブなものもポジティブなものも無く、人が生物としてもつ自然な情動であるといえます。

セラピストは、そんな中立的な立場から、クライアントが持つあらゆる感情に真摯に向き合い、その感情を受け止め、承認することで発露を促していきます。

すべての感情が存在することを、あるがままに許し認める姿勢が、クライアントが安心して、不安や恐れ、戸惑いを感じやすくなる手助けとなり、しいては感情の解放へと繋がるのです。

そのため、エモーショナルセラピーを実践する上では、セラピスト自身が、常日頃から自らの情動に向き合い、執着やトラウマなどの感情の滞りを、あらかじめ癒しておくことが大切です。

そんな自己対処が不十分だと、クライアントの中に在る同様の問題について、心理的に迷い易く、手詰まりな状態に陥り、リードすることに限界を感じるでしょう。

セラピスト自身が、自分を内観して感情を理解することで、クライアントの感情を理解し、あるがままに受容出来るようになることを、忘れないで下さい。

またそれと共に、セラピストにも限界があり、自らの癒しを深めことで、より多くのケースに対応できるようになることを、憶えておきましょう。

< 3、感情の階層とパーシング >

エモーショナルセラピーでは、クライアントのもつ感情を支持し、受け止めながら、その発露を促す承認の声掛けをすることで、いくつもの感情の階層を降りていきます。

その際に行うのが、パーシングとされる声掛けです。

パーシングとは、クライアントの持つ感情を、肯定的に認める声掛けを、セラピストが積極的に行っていく取り組みです。

クライアントは、セラピストの無条件の承認に後押しされることで、その感情を受け止め、解放していきま

すと、1つの感情が消え去るとともに、次の感情が湧き上がり、また消えていくという、感情の移り変わりが起きてくるでしょう。

そんな感情の移り変わりを、井上が精査してまとめた物が、下記に記された「感情の階層図」です。

[感情の階層図の解説]

私たち人間は、生まれた時より、原始の感情ともいえる、怒りや悲しみ、喜びなどのシンプルな情動をもっています。

それらの感情が、成長する過程で受ける刺激によって、複雑な感情表現へと変化して行きます。

それらの感情は、下位の感情の上に折り重なるように、存在しています。その感情の重なりを、図で表したものが、感情の階層図です。

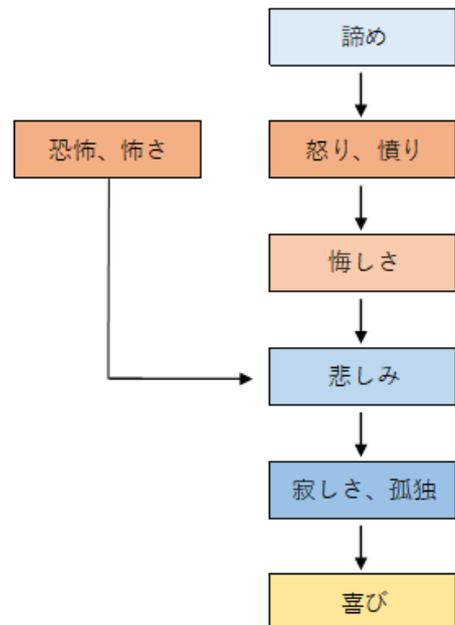
パーシングにより、感情が解放されていくと、次々と移り変わるかのように、クライアントの感情が変化して行きます。

そして最終的には、悲しみから、孤独や寂しさへと変容を遂げて。その寂しさを理解して、受容することで、喜びが湧き起こるのです。

それは私たちが本来持っている、充足感や幸福感だといえるでしょう。

それがエモーショナルセラピーにおける、癒しのゴールであり、トラウマや執着の清算を意味するのです。

< 感情の階層図 >



<エモーショナルセラピーの利点>

エモーショナルセラピーは、クライアントのペースに合わせて、心の癒しを進める、カウンセリングや一般的な心理セラピーとは異なり、セラピストの誘導により、短時間で潜在意識までの癒しを進めることが可能です。

また、セラピー中でおこなわれるペーシングが、クライアントの心理的な緊張を和らげることに繋がり、クライアント自らが、自分の気持ちに向き合うことの助けとなります。

それにより、内観による自己受容を促し、過去の経験で感じた、あらゆる感情に気付き、トラウマや執着を手放すことができるのです。

さらにクライアントは、段階的な感情の移り変わりを体験することで、自分が原点の気持ちへと戻っていく、そんな深い癒しを感じていくことと成ります。

その経験により、自らの感情が手放されていくことで、自分が自然体へと戻っていくことの意味を実感し、心が解放されるような、喜びに満たされるのです。

そんなクライアントとのセッションを通じて、セラピスト自身も、深い癒しを体験できるセラピーだと言えるでしょう。

<エモーショナルセラピーの欠点>

エモーショナルセラピーでは、ペーシングにより、積極的にクライアントの、心理的な問題に関わっていくために、セラピーを受ける心の準備が出来ていない人には、強い抵抗を感じるものとなります。

また、このセラピーは、トラウマなどに直接向き合っていくものなので、パニックや喘息など、発作的な症状を抱えた方には、特に注意が必要です。

その上で、セラピーをスムーズに進めるためには、セラピストとクライアントの信頼関係が、とても重要であり、互いの信頼関係なくして、感情を深めていくことはできません。

特に、クライアントが潜在的に避けている感情については、無意識レベルでの抵抗などが起きるため、時には思うようにセラピーを進められないと、感じることも在るでしょう。

分析的な思考や、イメージなど、クライアントのもつ、様々な心理的傾向に惑わされずに、セラピストが主体となって、クライアントをリードしていく技量が求められるのです。

その点でも、先にあげたように、セラピスト自身が特定の感情に向き合えないと、癒しを深めることが出来ず、その効果も限定的となり、なかなか最終的な喜びまで、セラピーを進めることが出来ないでしょう。

■エモーショナルセラピーのやり方

エモーショナルセラピーは、以下の手順で進めていきます。

[エモーショナルセラピーの手順]

- 1、取り組む感情を特定
- 2、目を閉じて3回の深呼吸
- 3、感情を感じた場面を想起する
- 4、感情のエネルギーがある位置を確認
- 5、エネルギーの大きさなどを確認する
- 6、エネルギーに含まれる感情をパーシング（※）
- 7、感情の移り変わりに合わせてパーシング（※）
- 8、喜びや幸福感を感受する（※）
- 9、3回の深呼吸で目を開ける

※、6、7、8がフォーカシングセラピーと異なる点です。

<1、取り組む感情を特定> [エモーショナルクリアリングと同じ]

カウンセリングにおいて取り組む感情（執着）を特定して、その感情を浄化することを意識する。

<2、目を閉じて3回の深呼吸> [エモーショナルクリアリングと同じ]

椅子に腰を掛けるなど、リラックスできる姿勢で目を閉じ、3回の深呼吸（深呼吸は、神道の浄化の呼吸で、鼻から息を吸って、口から吐く。）を行い、その後は穏やかな呼吸に意識を向けさせる。

※この段階で過度な緊張感や、警戒心を持っている方、もしくは強い不安感などのエネルギーを溜め込んでいる方には、エモーショナルクリアリングによる、感情の浄化が必要となります。0%になるまで、完全な浄化は必要ありませんが、30%程度までは解消しておく、その後感情を絞り込んでいくことが容易になるでしょう。

< 3、感情を感じた場面を想起する > [フォーカシングセラピーと同じ]

取り組む感情を明確に認識するために、その感情を感じた過去の場面を思い出してもらいます。まさにその感情を感じた時のことを思い出し、その感情を呼び起こして、フィーリングとして認識させます。

< 4、感情のエネルギーがある位置を確認 > [フォーカシングセラピーと同じ]

問題の感情に意識を向けさせたら、その感情を認識してもらい、その感情が身体の中のどの部分に在るのかを特定していきます。

< 5、エネルギーの大きさなどを確認する > [フォーカシングセラピーと同じ]

身体の中の位置にあるのか特定できたら、そのエネルギーの大きさや重さ、質感などをチェックして行きましょう。ここで果物の練習が生きてきます。

※ここまでがフォーカシングセラピーと同じ取り組みとなります。ここからがエモーショナルセラピーとして、感情を解放していくワークです。

< 6、エネルギーに含まれる感情をペーシング >

クライアントに、改めてそのエネルギーにどんな感情（気持ち）が含まれるのかを確認します。その上で、感情があることを承認するペーシングをスタート。

[声掛けの例] (“怒り”の感情で解説)

- 1、そのエネルギーに意識を向けて、そこにどんな感情が含まれるか教えてください。
実例：あえて言うなら、どんな感情があるでしょうか・・・（感情を羅列するなど）
- 2、その怒っている気持ちの固まりに、心の中で語りかけて行きましょう。
- 3、「確かに怒っている気持ちがあるよね。」、「すごく怒っているんだよね」
- 4、「身体の胸の中に、ソフトボールぐらいの大きさの、怒っている気持ちがあるんだよね」と語りかけます。
- 5、「怒っているなら、怒っているんで良いんだよ。」「そんな気持ちが在るなら、在るで良いよ。」
実例：「それは素直な気持ちだから、在ったなら在ったで良いよ。」
- 6、（しばらくしてから）いかがですか？以前に比べて大きさや密度は、変わっていますか？
- 7、「まだテニスボールぐらいの怒っている気持ちがあるんだよね。」っとさらにペーシング。
- 8、確かに、まだ〇〇ボールぐらいのエネルギーが、身体の〇〇の中に在るよね。と感じていきます。

<7、感情の移り変わりに合わせてペーシング>

最初の感情が消えていくと、その奥から、その元になっている次の感情が浮上してきます。最初の感情が全て消え去ったら、次の感情へと移り変わり、さらにペーシングして感情を解放していきましょう。

この時にクライアントは、色々なイメージや、感情を感じた出来事（記憶）、その感情がある理由の解説などを始めることがありますが、その言動に捕らわれずに、聞き流して感情のペーシングに専念するよう心掛けてください。

また、1つの感情をペーシングしていると、いくつもの感情が出てくるがありますが、まずは最初の感情が消え去るまで、根気強くペーシングを継続していきます。その感情が、未完のまま他の感情に移ると、幾度となく、同じ感情を行き来することに成り兼ねません。

エモーショナルセラピーを実践していて、感情が幾度となく、戻ることを感じたら、その点に注意して進めて見ましょう。

基本的には、クライアントが感じている気持ちや感情を尊重しつつ、セラピーの方向性をリードします。

<8、喜びや幸福感を感受する>

クライアントは、悲しみを解消したところで、全く感情が無くなるような、無の状態に達していきます。そこにあるのは、漠然とした孤独感や、寂しさなどの感情です。

悲しみの感情が消え去ったところで、クライアントに寂しさや、孤独感が無いかを問い掛けて行きましょう。そしてその気持ちが、認識されたところで、寂しさをペーシングして、解消へと促していきます。

寂しさや孤独感の根底にあるのは、理解されたいとか、受け入れられたいという、愛情への枯渇感です。

そんな寂しさを受け入れ、承認することで心が安心でき、愛情への枯渇感が癒されていきます。

すると人の心は、自然と喜びや幸福感で満たされるのです。その幸福感は、心が安らぎで満たされたことによる、安心立命の境地ともいえるフィーリングです。

そこまで至ったところで、クライアントがその幸福感を味わえるように、セラピストは時間をとって見守りましょう。クライアントが、満足するまで待つのがベスト。

【ポイント】

喜びを味わうために、クライアントを待つ時間は、セラピストにとって、とても長く感じられるものです。しかしながら、意識が内側に集中しているクライアントにとっては、つかの間のように短く感じます。セラピストは意図的に長めに、5分～10分程度に待つことを意識していきましょう。

<9、3回の深呼吸で目を開ける> [フォーカシングセラピーと同じ]

クライアントが、その幸福感を味わう時間を取ってから、3回の深呼吸をして目を開けてもらいます。

時間が限られており、感情が解消しきれないまま、途中でセラピーを終了するときには、必ずフォーカシングセラピーと同様に、その感情をエネルギーとして捉えて、手放すイメージワークをやって終了しましょう。

くれぐれも、怒りや憎しみ、悲しみや寂しさなど、そのまま終えないように注意して下さい。

特に「怒り」や「憎しみ」の感情が強いままで、セッションを終えることは厳禁です。その際には必要に応じて、エモーショナルクリアリングなどで、ある程度軽くしてから終えるようにしましょう。



【ポイント】

カウンセリングの中で出てくる、モヤモヤ、焦り、混乱、動揺は、まだ感情が明確になっていない状態です。セラピーの導入では、そこから感情の明確化をしていくことも、1つのポイントとなります。

何か取り組みたい、他の明確な問題があるときには、エモーショナルクリアリングで軽くしていくことも出来ますが、時にはあえてその気持ちを深く見定めていくことも必要です。

それらの漠然とした気持ちを見ていくことで、その内にある明確化されていない感情を、クライアントが認識できると、自分の本当の気持ちに気付き、自己理解を深めることへと繋がっていきます。

その様な時には、ジックリと時間を掛けて、その漠然としたフィーリングを感じさせた上で、わずかに出て来た感情をペーシングして、さらに発露を促していきましょう。

その結果、クライアントが自らの感情を強く自覚し、自分の感情を感じることを許可できるのです。

■ セラピーの終え方と振り返り

エモーショナルセラピーにおいては、1度のセッションで、必ずしもセラピストが目標とする、幸福感まで至るとは限りません。その点においては、セラピストの技量と共に、クライアント自身もつ問題の深さや、心理的な傾向なども大きく影響してきます。

しかしながら、セッションが途中までで終了となっても、少なからず執着やトラウマに含まれた感情は、浄化されていますし、そのレベルまでの内観による自己受容は進んでいます。

セラピストは、そのセッションにおける自らのリードを振り返りながら、自分が持つ問題点や限界を見定め、次回以降のセッションに役立てられるように、意識しましょう。

また、最終的な幸福感へとクライアントが至り、一連の作業が滞りなく終了したとしても、それはクライアントが自分自身に向き合い、問題を解消する準備が整っていたのだと解釈し、自分の技術に溺れないように注意してください。

セラピストは、常に自分なりの最善を尽くして、クライアントと向き合うことが大切です。セッションを通じて、互いに成長する、そんな気持ちで取り組んでいきましょう。

■ 未完の問題への対処

なお、同じクライアントに対して、次回のセッションで、同じ問題に取り組んでいくことも可能ですが、その際には、前回のセラピーの途中から始めるのではなく、1からカウンセリングを行いセラピーへと入っていきます。

前回の問題が未完の場合は、往々にして同じ感情やトラウマへと、カウンセリングにおける感情の絞り込みが集約していきます。

その点を見極めて、同じ課題に取り組むのか、別な悩みや感情に取り組むのかを決めて行きましょう。

別な悩みや感情に取り組んだものの、結果的に前回の未完の問題を癒すことに成ることも、決して珍しくありません。

■エモーショナルセラピーの注意点 1

エモーショナルセラピーを進めていくためには、セラピスト自身が、感情の階層について自らの体験を積み、クライアントの気持ちを押し量ってリードしていく、そんな技量が求められます。

そのためセラピスト自身に、特定の感情に対するブロックや、苦手意識があると、無意識にその感情に向き合うことを避けて仕舞い、セラピーでの限界を感じることに成るでしょう。

エモーショナルセラピーは、クライアントが日常生活で無意識に抑え込んでいる感情をペーシングすることで、意図的に発露を促すものです。

ですので、パニック発作の方など、強い恐怖心をお持ちの人には、精神的な負担が大きいセラピーでもあります。その点を注意して、無闇に踏み込みすぎないように心掛けましょう。

また、諦めの感情をお持ちの方は、いかにセラピストが本当の気持ち（感情）に触れようとしても、全てが諦めで覆われたかのように、受け入れようとはしません。

エモーショナルセラピーで、クライアントが感情に向き合うことへの限界を感じたなら、時にはフォーカシングセラピーに切り替えたり、エモーショナルクリアリングで、解消していくことも必要です。

クライアントに感情の発露を無理強いすることは、返って抵抗を生むことと成り、セラピストへの信頼を失わせることに繋がりますから、十分注意してください。

クライアントが立ち止まっている時に、セラピストが自信をもって後押しをするのか、それともクライアントの心の成長を待つ寄り添うのか、そんな判断が問われるのです。



■エモーショナルセラピーの注意点2

感情に共感して受け止める、エモーショナルセラピーを進めるにあたっては、ワークの中で「誰がクライアントの気持ちを受け止めるのか。」それがとても重要です。

エモーショナルセラピーにおいては、クライアントがセラピストのリードを支えに、自分自身で、自分の感情を承認して受容することで、感情を解放するとともに心を整理していきます。

しかしながら、そんなエモーショナルセラピーのペーシングにおいて、セラピストがクライアントの気持ちを承認して受容していくと、クライアントは、セラピストを頼ることによって、自分の心の問題を解消することとなり、結果的に依存的な関係に陥りやすくなります。

それでは、クライアントの自立心が養われずに、いつまで経っても、自分のメンタルな問題に対応できる胆力は養われませんし、セラピーするほどに、返ってセラピストへの依存度を高めることになってしまいます。

ですので、あくまでクライアント自身が、自分で自分の気持ちを承認して、心を癒すのだと言うことを念頭に置いてペーシングを行い、セラピストがクライアントの気持ちを承認しないように、特に注意してください。

これはセラピーに関わらず、カウンセリングでも同様のことが言えます。

正：怒っているなら、怒っているでいいよって、語りかけてください。（承認を促す）

誤：怒っているなら、怒っているんでいいですよ。（承認する）

正：ああ、すごく辛かったと言う気持ちがあるんだなって、受け止めていきましょう。（受容を促す）

誤：すごく辛かった気持ちがあるんですね。辛かったなら辛かったでいいんだよ。（受容する）

正：私は全てわかっているから、辛かったら辛かったでいいよって、語りかけましょう。（承認を促す）

誤：私は全てわかっているから、辛かったら辛かったでいいんだよ。（承認する）

×：セラピストが、クライアントを承認して受容することで癒す。

○：クライアントが、自分自身を承認して受容することで癒される。

【ポイント】

怒りや悲しみを、イメージワークの中で発散して、その気持ちを消化するというワークがありますが、それでは、同じように怒りや悲しみを感じた時に、何らかの形で発散しないと結局のところ、その感情を解消できません。

それでは、一時的に感情のエネルギーが消化されて、解消したように見えても、根本的には、自己理解は深まらず、トラウマの解消も進んでいないので、何も変わっていないのです。

幾度となく、そのパターンを繰り返すこととなります。（セラピストが受容するのも同じ）

■感情に向きあう3種類のセラピー

エモーショナルセラピーにおいては、クライアントの心理状態に合わせて、3種類のワークを使い分けていくことが必要です。セラピストは、この3種類の感情との向き合い方を、使いこなせるように成りましょう。

[感情に向き合う3種類のセラピー]

- 1、感情に触れないフォーカシング
- 2、感情を認知するフォーカシング
- 3、感情を受容するエモーショナルセラピー

<1、感情に触れないフォーカシング>

これは純粋なフォーカシングセラピーとも言えるアプローチで、身体の違和感や、感情的な滞りを、エネルギーとして捉えて、そのエネルギーの変化を見守り、一切の感情に触れないように、エネルギーの解消のみを促していくワークです。

クライアントは、時として感情を言語化できなかつたり、漠然としたエネルギーとしか、とらえられないことがあります。また、特定の感情への嫌悪感から、その感情が自分の心の中にあることを、無意識に避けてしまうケースもあるでしょう。

そのような時には、感情に触れないフォーカシングで、違和感やフィーリングを、エネルギー的に観察することで解消に取り組んでください。それにより、いずれはクライアントが、自らの感情に気づき、受け入れることができるようになるのです。

[声がけの事例] (あえて感情は明確にしない)

テニスボールぐらいの、重たいエネルギーがあるんだなって、眺めていきます。確かにあるよね。



< 2、感情を認知するフォーカシング >

クライアントが、自らが感じている感情をすでに認知しており、それが原因で、心理的な問題が起きていることを理解しているのなら、最初からその感情をエネルギーとして捉え、解消を促していくことができます。

そのようなケースでは、セラピストはカウンセリングやセラピーの中で、クライアントがどの程度、感情に向き合える心理状態なのかを把握し、それに合わせて声かけを変えることで、より速やかにエネルギーの解消に取り組んでいくのです。

このワークの中でも、あくまでフォーカシングとして、感情のフィーリングをエネルギーとしてイメージ化し、そのエネルギーの変化を見つめていきます。

クライアントが、ネガティブな感情を受け入れることがきかない時には、感情があることを認識することで、エネルギーの解消に取り組んでいきましょう。それにより、いずれはクライアントも感情を受容で出来るようになるのです。

[声かけの事例] (感情は控えめに語りかけ)

○認知：不安のエネルギーがあるんだよね。確かにあるよね。

×受容：不安のエネルギーがあるなら、あるでいいんだよ。

< 3、感情を受容するエモーショナルセラピー >

自分が持つネガティブな感情を、受容することができるクライアントに対しては、より積極的にペーシングを行うことで、感情のエネルギーを解消していくことが可能です。

エモーショナルセラピーでは、感情のペーシングを行うことで、感情の発露と解消を促していきますが、時にはそれがクライアントの精神的な負担となり、抵抗を呼び起こしかねません。

ダイレクトに感情をペーシングすることを恐れる、恐怖などの感情に対してはなおさらです。

その点に注意して、クライアントが感情を受容できるようであれば、エモーショナルセラピーを進めていきましょう。

[声かけの事例] (感情も明確に語りかけ)

○認知：不安のエネルギーがあるんだよね。不安のエネルギーがあったなって。確かに不安があるよね。

○受容：不安のエネルギーがあるなら、あるでいいんだよ。

1 2、特徴的な感情と向き合うこと

■注意が必要な4つの感情について

エモーショナルセラピーにおいては、クライアントがもつ様々な感情に向き合い、感情の階層を通過しながら、癒しを深めていきます。

ここでは、そんな感情の中でも、セラピストとして特に注意が必要な4つの感情について、どのように向き合っていけばよいのか、詳しく解説していきましょう。

ここで取り上げる感情は以下の4種類です。

[注意が必要な4つの感情]

- 1、憂鬱感
- 2、恐怖や怖さ
- 3、怒り
- 4、諦め

<1、憂鬱感>

憂鬱感とは、私たちが日常生活で感じやすい一般的な感情であり、軽度のものでは、「やる気のない気持ち」などは、誰もが持っている憂鬱感だといえます。

基本的にそれらの憂鬱感も、エモーショナルクリアリングで、「やる気のない気持ち」を浄化していくことで、容易に解消できるものですし、必要であれば、エモーショナルセラピーの取り掛かりの感情として向き合い、その奥にある感情へと段階を追って、癒していくことが可能です。

ただ、そんな憂鬱感の中でも、とくに長期にわたり鬱で通院されている方や、長い間自宅で引きこもっている方のセラピーをする際には注意が必要です。

それらの方が持つ、憂鬱感はあまりにも深く重いために、セラピストが注意してクライアントとの意識的な距離感を保ち、客観的に向き合う姿勢を維持しないと、時としてその気持ちに巻き込まれてしまいかねません。

ですので、明らかに重度の憂鬱感をお持ちの方に対しては、セラピー中はもちろんのこと、セラピー後のセパレーションについても時間を掛けて行い、その後の日常生活に影響を持ち込まないように注意しましょう。

※セラピー後に、セラピストが憂鬱感に苛まれないように、特に注意して下さい。

< 2、恐怖や怖さ >

自らの恐怖や怖さに、内観することで向き合い、癒した経験のある方ならお解りのように、この「怖さ」の感情は、生物としての原始的な、危機回避の反応であり、強い緊張を感じたり、衝動的に動いてしまい易いものです。

これは「戦うか逃げるか反応」とも言われる、生物としての生存本能だといえるでしょう。

特に、恐怖症やパニックなどで怖さをお持ちの方は、その内側に大きな恐れを溜めているために、安易にペーシングを行うことが出来ません。

ですので、クライアントが明らかに、強い恐怖や怖さを持つことが解っている際には、まずは慢性的な緊張感を解消するための、エモーショナルクリアリングが有効です。

緊張感が解消されると、おのずと恐怖などの感情は心身から放出され、軽減されて行きます。

その上で、フォーカシングなどの手法を使って、段階的に取り組んでいくことを意識しましょう。

またセラピスト自身が、クライアントを目の前にして、恐怖の感情に取り組んでいくことに、恐れや不安を感じるなら、すでにクライアントのエネルギーの影響を受けているといえます。

そのような時には、セラピーをしつつ、自らの恐れもグラウディングに落として浄化するなど、セラピー中でも自分の心の変化に注視していきましょう。

必要に応じて、クライアントに他の経験豊かなセラピストを紹介したり、ボディワークやレメディなどの取り組みを勧めるなど、自分が難しいと感じたケースは、無理をしないことも大切です。

※戦うか逃げるか反応（たたかうかにげるかはんのう）とは、動物の恐怖への反応で、差し迫った危機的状況において、戦うか逃げるか身動きを止める（擬死、凍結拳動）方法で生き延びてきたため備わったと考えられている。通常は発揮できない怪力を発揮できる反面、緊急時に使用しない内臓への血流が絞られたり判断力が低下するため、長期的にストレスを受けると体や精神に悪影響が出る。

【ポイント】

カウンセリングで、睡眠や夢についての問診を行った際に、毎晩のように悪夢を見て目覚めるようなら要注意です。睡眠中に見る夢には、感情がダイレクトに反映されますので、夢に出る感情により、現状の精神状態を推し量ることが出来ます。特に恐れや恐怖に関する感情なら、それが顕著だといえるでしょう。なお、睡眠薬を常用されている方には、慢性的な緊張をほぐして、睡眠を安定させることから取り組みましょう。

<3、怒り>

怒りとは、誰もが忌み嫌う感情であるために、とかく心の中に押し込んで我慢しがちな感情です。そのために、時にはとても強い怒りを、体内に押し留めている方もいます。

例えば、家庭環境における強い抑圧によって、長期間にわたり怒りが溜め込まれており、セラピーで怒りに向き合う際に、過去の怒りを感じていた情景を回想して、その復讐心に駆られるようなケースも、稀に在ります。（親への怒りやいじめなど）

その様な時には、クライアントがその過去の記憶に、捕らわれてしまうことが無いように、改めて自らの内にある、怒りのエネルギーへと意識を向けさせるとともに、ペーシングによる感情の解放が重要です。

怒りのエネルギーは、ペーシングをしていくことで、悔しさから悲しみへと、完全に消え去るまで取り除いていかないと、すぐに元に戻ってしまい易い感情でもあります。

幾度となく怒りに取り組んでも、なかなか終わりが見えないとか、一度は悲しみに移行したものの、何度となく怒りの気持ちが浮上してくるなら、完全に怒りが解消し尽くしているのか、注意深く確認していくことが大切です。

また中には、クライアント自身が、自分の心の中に、怒りや憤りがあることを認められずに、無意識に怒りの感情に触れることを避けようとすることもあります。

その様なときには、あえて感情に拘らずに、フォーカシングでその気持ちをエネルギーとして見つめていくことで、クライアントが自然と自らの内にある、怒りの感情に気付いて、受け入れられるようになるのを待つのも、必要なことかもしれません。

なお、セラピスト自身に、怒りに対する抵抗があると、その気持ちに共感することが出来ず、セラピーでの感情の解消がままなりません。クライアントの怒りの感情に向き合ったときに、セラピスト自身がどう感じるのかも内観しつつ、セラピーに取り組むことで、自らの怒りへの反応を知り解消して行きましょう。

【ポイント】

怒りは、感情の階層図でも、初期に出てくる感情ではありますが、その解消に時間が掛り、中途半端に終了してしまう時には、特に注意してエモーショナルクリアリングなどで 30%程度までは減らしてから、感情を流すワークを行きましょう。

怒りの気持ちが高ぶったままで、セラピーを終了してしまうと、クライアントのその後の行動にも影響しますから、その点は十分配慮してください。

<4、諦め>

全ての感情の中で、最も解消が難しいといえるのが、「諦め」です。

諦めとは、自ら感じた怒りや憤りを、心の中に押し留めた結果、その強い感情や衝動を回避するために用いられる、代替の感情だといえるでしょう。

諦めとは、強い感情的な葛藤の末に行き着く、失望や自責の念から生まれるものなのです。

ですので、諦めの感情には、内に秘めたる強烈な思いを、一瞬で収束させるだけの、強い作用があります。あたかも、それまで耐えていた感情が、消え去ったかのような、錯覚を感じさせるのです。

ですがその結果、その後そのトラウマで感じていた、本当の気持ちに触れようとしても、すぐに諦めの気持ちが浮上するようになり、全てがその諦めの気持ちで、片付けられてしまいます。

そのため、一概にエモーショナルセラピーなどで、諦めの感情に向き合っても、なかなか諦めが消えることなく、その他の気持ちが出てくることもありません。

その様なケースでは、まずどのような言葉で自分を納得させ、諦めの感情に移行しているのかを、カウンセリングやセラピー内で見定めていきます。

その上で、その自分を納得させている言葉をパーシングして、諦めの感情の奥にある、怒りや悲しみを蘇らせて、本当の気持ちに気付かせていきます。

深い諦めの気持ちから抜け出すためには、切っ掛けともえいる、感情の再燃が必要なのです。

[諦めを切り替える声掛け]

- ・両親が忙しかったから、仕方がないことだった。
→「仕方がないことだったんだよね。仕方がないんだよね」
悲しみが浮上したら。
→そう思わないと居られないくらい、悲しかったんでしょう。
- ・自分が出来なかったから、しょうがないんだ。
→「そうだね、しょうがないことなんだよね。しょうがないよ」
怒りが浮上したら。
→それだけ悔しかったんだよね。

※セラピスト自身が、クライアントの奥にある感情を認識し、それを心から共に受け止める気持ちが無いと、クライアントには受け入れられないものです。

■セラピストとしての対策

先の4つの感情はもちろんのこと、それ以外の感情でも、特に強いストレスを溜めていると思われる、クライアントへのセラピーを行う際には、セラピストは自らの心の情動や、エネルギーの浄化を意識しつつ、セラピーに取り組むように心掛けましょう。

ここではセラピストが、クライアントからのエネルギー的な影響を受けずに、セラピーを進めるための、いくつかのポイントを解説します。

【影響を受けないためのポイント】

- ・前のめりな姿勢になっていないか注意
- ・目を閉じて集中しすぎないように注意
- ・セラピスト自身が強いグラウディングを下ろす
- ・いつも以上に客観的に向き合うことを意識する
- ・セラピールームにグラウディングを設定
- ・グラウンディングにエネルギーを落としながらセラピー

フォーカシングでエネルギーのサイズを確認すれば、その質感や重さから、そこに含まれるエネルギーの量を推し量ることが出来ます。その点は意識してチェックしましょう。

特に、そのエネルギー状態が鉛の玉のような状況である場合、長時間のペーシングが必要になり、なかなか軽くなれないという、傾向があります。

その様な時には、ペーシングの語りかけを工夫したり、セラピストとして粘り強くペーシングを繰り返すことで、感情の解消へと取り組んでいきましょう。

特に、クライアントがリラックスしすぎて、意識が遠のいて眠りに入りそうだったり、集中できていないと思われる時には、一度深呼吸を促したり、名前を呼ぶなどして、意識を留められるようにサポートしてください。

これらの取り組みをセラピストが意識することで、セラピーの効果を高め、セラピーで受ける影響を最小限にすることが出来ます。



1 3、思考やイメージに頼る人への対策

■ 知識や思考のセラピーへの影響

＜知識や思考に偏った現代生活＞

私たちは幼い頃から、より多くの知識を記憶して、思考することを学んできました。特に学校などでは、それを磨くための学習やテストが、数多く取り入れられてきました。

思考は人類にとって、文明を発展させるために、必要不可欠な能力だと言えるでしょう。

ですが、あまりに思考や知識に拘ってきた結果、人は常日頃から雑念が浮かび、考え続けてしまい、考えることをやめることさえも出来なくなっています。

そんな雑念が、私たちの心が今の瞬間に止まることを妨げ、物事への集中力を削いでいることは、言うまでもありません。

この状態は生物として自然なことではなく、脳の緊張が慢性化して、なかなかリラックスできなくなっていることを表しています。

エモーショナルセラピーを進めるにあたって、特に注意が必要なのが、この思考することに頼り、自分の問題の原因を理解することで、対処しようとするタイプのクライアントです。

[思考に捕らわれがちな人の傾向]

- フィーリングの言語化が苦手である。
- 過去や事実のみをずっと語り続ける。
- 話の中に自分の気持ちが出てこない。
- 話が止まらずに内容が堂々巡りする。
- 自分の否定的な気持ちに触れない。
- 問題の具体的な解決法に拘る。
- 問題の経緯や背景を理解させようとする。



<自己理解を深めることへの誤解>

エモーショナルセラピーにおいては、クライアントの感情に共感して、ペーシングしていくことで、その解消を促すと共に、癒しを深めていきます。

しかしながら、クライアントがこれまでに、さまざまな心理セラピーを受けたり、心理学について学んでいると、どうしても思考することで、自分を理解しようとしてしまいがちです。

多くの人は、「自己理解を深める」という言葉の意味を、問題の原因について思考して、自らが納得することで遂げられる、心の成長だと思われているのです。

しかしながら、いかに思考して納得しようとしても、それはあくまで顕在意識で感情を整理したに過ぎず、悩みの根本的な原因である、潜在意識に残る感情は解消されません。

また思考することで、問題の原因を理解して解消しようとする方は、自らの感情に触れることへの無意識レベルでの抵抗があり、意図せずに思考することへと傾倒しがちです。

エモーショナルセラピーにおいては、そのようなクライアントがもつ潜在的な傾向を、カウンセリングなどで見定めた上で、そのペースに巻き込まれずに、感情へと意識を向けさせる必要があります。その点はセラピストが、意識的にリードすべきポイントだと言えるでしょう。

<カウンセリングにおける注意点>

一般的なカウンセリングで利用される、来談者中心療法では、複数回のセッションを通じて、クライアントの心の整理を促していきます。

ですからほとんどのケースで、カウンセリングの開始当初は、今お持ちの悩みについての事実と、クライアント自身が感じている、その悩みについての思いが語られます。

しかしながら、思考的な傾向がある方は、問題となっている出来事について、事実を語りながらも、自分なりの冷静な分析結果について話し、自分の気持ちや葛藤は語りません。

また時には、これまでのセラピー経験をもとに、自らの家庭環境や、育成段階における問題点についても言及しますが、それらは過去の事実を理論的に話しているだけであり、やはりその話の中に、クライアント自身の気持ちが含まれることはありません。

このようなケースで、セラピストがクライアントの思考による分析を、理解しようと寄り添うと、あたかも解けない知恵の輪を解こうとするような、そんな袋小路の意識状態になってしまいます。

問題の解決の糸口を見つけようとしている段階で、思考の罫にハマっていることを、改めて認識しましょう。

カウンセリングにおいても、クライアントが明らかに思考による、問題解決に囚われていると感じたなら、今一度感情に焦点を当てて、その現実でどう感じたのかを、聞き返していく必要があります。

<セラピーにおける注意点>

知識や思考に傾倒している方は、比較的多くの感情のエネルギーを心の中に溜めがちです。それは、これまで感じてきた様々な気持ちを、理詰めで抑え込んできたとも言える状態だからです。

そのために、セラピーでその感情に向き合おうとすると、衝動的に分析し始めたり、急に別な雑念が浮かんできて集中できなかったり、時には頭痛がする方も出てきます。

それは、大量に溜め込まれている、感情のエネルギーに向き合うことに、無意識での抵抗があるからであり、彼らがなかなか自分の問題を解消できない、一因だと言えるでしょう。

そのような時には、まずは頭の緊張を解きほぐして、リラックスできるようになることから始めてください。

それにより、自然と内部に溜め込まれた感情のエネルギーも和らぎ、衝動的に思考してしまうことも減ります。

セラピーを進める上では、あえてフォーカシングセラピーでエネルギー的に観察して、思考の罫に陥らないようにするのも有効です。

またエモーショナルセラピーで感情に向き合う際にも、思考に走り出したら、感情に焦点を戻すことを強く意識してください。

【ポイント】

人は思考を重ねることで、なおさらその問題にエネルギーを注ぎ、それが執着となって、その問題から離れられなくなります。その意味では、思考することでさらに、その問題に捕らわれていくという、負のスパイラルに陥ってしまうのです。

また、それにより溜め込まれたエネルギーは、とても影響力が強いために、そのようなクライアントへのカウンセリングで、相手の問題や事象を理解しようとする、その思考パターンに巻き込まれるかのように、同じ思考の袋小路へと入ってしまいます。

その様な時には、事象をととところどころで書き留めながらも、出来事は受け流して、クライアントの感情に意識を向けることが大切です。

■ イメージや記憶のセラピーへの影響

<イメージや幻想の世界への逃避>

幼い頃から、家庭環境や両親との関係で問題を抱えた人の中には、そんな厳しい現実に対処するために、幻想の世界へと意識が逃避して、夢見心地で幼少期を過ごしてきた方がいます。

それらの方は、基本的にグラウンディングがままならないために、風に飛ばされる羽毛のように地に足がつかず、現実には翻弄されてしまいがちです。

子供の頃にイメージを膨らませて、一人遊びをするような時間を過ごしてきた方は、特にその傾向が強いと言えるでしょう。

すると大人になっても、自分が何をしたいのか、どうしたいのかが明確にならず。日常の些細な選択もできないために、何事においても人に判断を委ねてしまいがちです。

それは、家族からの激しい感情を、受け止めることができなかつたり、自分の中の寂しさなどの感情を避けてきたために、自らの感情を表現することに、強い抵抗があるからだといえます。

そんなクライアントの傾向を意識しつつ、どのようにセッションを進めて行けば良いのかも、セラピストとして向き合って行きましょう。

<カウンセリングにおける注意点>

感情に向き合えず、イメージに捕らわれやすいクライアントのセッションでは、カウンセリングにおいても、どこかつかみどころが無いような、そんな印象を感じる事が多いです。

また、お話しいただく内容も、ことある毎に自分の感情を避け、外的な事象のみに囚われてしまいがちです。

それは、すべての問題の原因は、自分ではなく、周りの環境や状況にあり、その現状を変えることが出来ないために、問題が解消しないという思い込みです。

ですから、このようなタイプの方は、時に自分の心が望まぬ現実を作り出しているという、そんな基本的な考え方から説明する必要があります。

カウンセリングに置いては、無理やり感情を引き出そうとするのではなく、そんな漠然とした気持ちや、明確に成らないような違和感を絞り込み、セラピーへと進めるように取り組んで行きましょう。

比較的、セラピーで取り組む課題の絞り込みが、難しいケースになると心してください。

<セラピーにおける注意点>

思考を繰り返すことで、エネルギーを溜めている方が、その溜め込まれたエネルギーの多さから、感情に触れる際に、思考へと移行し易いのになら、イメージすることで感情を避けてきた方は、その避ける行為が習慣化することで、感情に触れるのが難しい傾向があります。

そのために、感情に触れようとすると、ことごとく別な過去の記憶へと意識が飛び、そのイメージについて語り始めます。

しかしながらそれは、感情を避けるために、無意識にイメージへと意識が向いているからであり、その点を認識して、注意深く元の感情へと、視点をもどす必要があるのです。

それらの方の脳裏に浮かんだ、過去の記憶やイメージを見ていくと、次から次へと移り変わり、結局のところ何も感情を解放することなく、時間を費やしてしまいがちです。

それはまさに、瞑想中に様々な雑念ともいえる、記憶やイメージが浮かび、そのイメージに意識が取られるのと同じだといえるでしょう。

過去の記憶を理解して、それに寄り添うことが重要ではなく、感情に意識を向け直し、その感情に寄り添うことが必要だということを、改めて認識しておきましょう。

【ポイント】

クライアントの中には、カウンセリングに置いて、自分が直面している問題の状況や、過去の経緯、自らの分析の結果を、時間を掛けて受け止めないセラピストに対して、腹を立て怒り出したり、失望する人も居ます。

彼らは潜在的に、セラピストやカウンセラーに、自らの身の上を聞いて欲しいという欲求を持っており、同意してもらったり、同情されることで、その気持ちを満足させたいのです。

ですが、それでは一時的な衝動を満たすに過ぎず、何も本人が変わることができません。

大切なのは、その欲求を満足させることではなく、根本的に解消させることなのです。

多くの場合、これらのクライアントは、ストレスから自分の気持ちに振り回されており、冷静に自分の内側へと意識を向けることが難しいといえます。

その様なケースでは、セラピストがしっかりとイニシアティブをとって、クライアントのストレスを解消し、内側に向き合えるように、セラピーを組み立てていきましょう。

14、インナーチャイルドセラピー

■ インナーチャイルドセラピーとは

<インナーチャイルドの意味とは>

インナーチャイルドという言葉は、一般的には直訳したままの、「内なる子供」を意味するとされていますが、もともと明確な定義などは存在しません。

心理セラピーの中で語られるインナーチャイルドとは、「子供のままの私たちの心」と言っても良いでしょう。

あなたも自分の心の中を振り返ってみれば、今でも子供のような気持ちが残っていることを、感じられると思います。

自分の心の一部に、子供の頃のような無邪気さや、幼さなさを残したままの部分があると。

心理やスピリチュアルなどの世界では、そんな自分の中の幼いままの心を指して、インナーチャイルドといえます。

<インナーチャイルドとは潜在意識>

インナーチャイルドといわれる、子供のままの心が何かといえば、それは「潜在意識」の一部だと表現できるでしょう。

そもそも、私たちは子供の頃、潜在意識のままで過ごしていました。子供たちは比較的、思ったままに行動して、あまり思い悩んだり思案はしません。それはある意味、直感の赴くままに生きているといえば、解り易いかも知れません。思いついたと同時に即行動です。

まだ幼いころの私たちには、自分を客観視できるような意識はなく、すべてを主観的に感じて、考えて、動いているのです。それはまさに、今の瞬間にだけ生きているといえる、とても動物的で、純粋な生物としてのあるがままの姿です。

子供の頃の主観的に、あるがまま生きる性質を、躰されたり教育されることで、次第に自分を客観視して、心をコントロールできるようになっていきます。

そして思春期を境に、大人としての心を持ち始めますが、そんな、自分を客観視してコントロールしている意識が、大人としての意識である「顕在意識」です。

【ポイント】

インナーチャイルドを、スピリチュアルな視点から厳密に定めるなら、潜在意識の中に残っている、子供の頃の感情のエネルギーだといえるでしょう。

<トラウマとインナーチャイルド>

顕在意識では、自制する「我慢」を覚えると共に、色々な角度から、自分の置かれた状況を分析します。一度受け取った直感や情動さえも、共同生活の中での、常識や正しさという振るいに掛けて、判断するようになるのです。

顕在意識とは、そんな思考し思案する、大人としての私たちの意識であり、思春期の時に誰もが意識する。他人の中の自分であると言えるかもしれません。

このように、潜在意識から沸き起こる直感や情動に対して、悩んだり迷ったりするのは、私たちの顕在意識です。

直情的で子供のような潜在意識と、理性的な大人としての顕在意識の間で起きるのが、私たちの心の葛藤（＝ストレス）だといえるでしょう。

そんな、葛藤を我慢することで心に残った感情や、突発的なショックで心に残った感情が、トラウマとなって潜在意識に蓄積されてしまうのです。

それは幼い時に、表現できなかった感情であり、表現することで解消できなかった心の傷だといえます。

それが傷ついたままの、私たちの潜在意識であり、幼いまま取り残された心の一部、インナーチャイルドなのです。

<インナーチャイルドの現実への影響>

私たちが大人になっても、傷ついた心の一部は、その幼い時のまま心の中に留まり、大人としての無意識での行動や、判断に影響を与えます。

私たちが無意識に好む娯楽や、趣味など、大人としての制限が外れやすいものには、特にそれが顕著に表れるでしょう。それらは、フィーリングで選んでいる物であり、「好み」などの感情で手にしている物だからです。

それがストレス解消に役立つ、娯楽や余暇に出るだけなら、さほど問題はありません。個人的な趣味の範囲内です。でも私たちの感情が動くことは、それだけではありません。

仕事や恋愛での人間関係、お金に関わる問題。それらは、とてもとても感情的に成り易いもので、なおかつ現実への影響が大きいものです。

それらの大人としての社会生活で、子供のままの自分が顔を出したらどうでしょう。それは幼い頃に心に残された、過去の感情に振り回される、大人としての私たち自身です。

<インナーチャイルドセラピーの必要性>

私たちが情動や衝動で突き動かされている時、それがまさに、子供のあなたが顔を出している時です。

だからこそ私たちは、心理セラピーなどのワークで、自分のインナーチャイルドと向き合い、そこに留めている感情と、その時の体験による心の傷を癒す必要があります。

満たされない気持ちを満たし、恐れや怖さを解き放って、癒して安心させる必要があるのです。

それにより、私たちの心の中で、幼いまま立ち止まっているインナーチャイルドが、現在の大人としての自分の一部となります。

それはスピリチュアルに言えば、感情や情動に振りまわされない、落ち着いた大人としての心の一部として、エネルギーが統合されるのです。

その結果、子供の頃のトラウマが原因となっている、衝動や感情は静まり、心穏やかに過ごせるようになります。

インナーチャイルドセラピーとは、まさに私たちの衝動の原因となっている、潜在意識とコミュニケーションを取り、問題の根本原因となっている、トラウマを癒していく作業だといえるでしょう。

【ポイント】

インナーチャイルドを癒すための心理セラピーは、まさに私たちが子供に向き合い、子供の気持ちを癒してあげるのと同じです。

例えば、子供が転んで怪我をして泣いて帰ってくれば、母親が抱き上げて「痛いよ、痛いよ、飛んでけ～」と言ってあげたり、泣いた子供の背中をさすぎながら、「痛かったね～」とあやしてあげるのと同じ。

それらの声掛けは、カウンセリンやセラピーとしての視点から言えば、まさに子供の感情に共感しているとか、寄り添っているといえる態度で、子供が感情に意識を向けて、感じることを助けているのです。

■エモーショナルセラピーにおけるインナーチャイルドセラピー

インナーチャイルドが、私たちの潜在意識に残ってしまうのは、その時に感じた感情やショックを、我慢したり表現できずに、そのまま留めているからです。

ですから、そんな留めている感情を表現して手放して行く、それがインナーチャイルドを癒すことであり、私たちのトラウマを癒すセラピーとなります。

エモーショナルセラピーに置いては、内なるフィーリングを見定め、感情をペーシングしていきます。

それにより、クライアントが感じている感情は、最近の出来事で感じもののから、次第にその奥にある、過去に同じように感じていた感情へと、移り変わっていきます。

それをクライアントに確認したのちに、その過去の感情がいつ生まれたのか、年齢を明確化してもらうことで、子供の頃のトラウマを負った時へと、自然と意識が回帰していくのです。

その上で、その感情を感じていた、子供の頃の自分（インナーチャイルド）を、心の中に意図的にイメージしてもらい、クライアントと共に向き合っていきます。

インナーチャイルドのワークでは、顕在意識としての大人のクライアントに、イメージの中で一緒に寄り添ってもらいながらペーシングしていくことで、客観的に感情に向き合う姿勢を保ちながら、過去の停滞した感情の解放を行っていくのです。

そして最終的には、インナーチャイルドとの統合を行って、セラピーを終了します。それがエモーショナルセラピーにおける、インナーチャイルドセラピーです。



■ インナーチャイルドセラピーのやり方

インナーチャイルドセラピーは以下の手順で進めていきます。

[インナーチャイルドセラピーの手順]

- 1～5、エモーショナルセラピーの5までの過程（フォーカシングのエネルギー特定まで）
- 6、エネルギーに含まれる感情をパーシング（エモーショナルセラピーと同じ）
- 7、感情の年齢を特定しインナーチャイルドをイメージ（※）
- 8、大人の自分をイメージしてもらい、インナーチャイルドに寄り添いながらパーシング（※）
- 9、感情の移り変わりに合わせて、インナーチャイルドをパーシング（※）
- 10、インナーチャイルドを抱き寄せ、喜びや幸福感を感受する（※）
- 11、インナーチャイルドとの統合（※）
- 12、3回の深呼吸で目を開ける

※7～11がエモーショナルセラピーと異なる点です。

<1～5、エモーショナルセラピーの5までの過程> [フォーカシングセラピーと同じ]

身体のどの位置にあるのか特定できたら、そのエネルギーの大きさや重さ、質感などをチェックして行きましょう。

<6、エネルギーに含まれる感情をパーシング> [エモーショナルセラピーと同じ]

クライアントに、改めてそのエネルギーにどんな感情（気持ち）が含まれるのかを確認します。その上で、感情があることを承認するパーシングをスタート。

<7、感情の年齢を特定しインナーチャイルドをイメージ>

感情をパーシングしていくと、感情のエネルギーが収縮していくと共に、そのエネルギーが過去の感情へと切り替わっていきます。

しばらくして、クライアントの感情に、過去のもが含まれると感じたら、その感情がいつ頃に感じたものなのかを問いかけてみましょう。

[感情の時間軸の問い掛け事例]

- その感情は、最近の感じたものですか？それとも過去に感じたものですか？
- 過去に感じたものなら、いくつぐらいの年齢で感じたものでしょう。
- 社会人になってから？学生時代？中学校の頃ですか？
- それとも小学校？もっと幼い頃のような気がしますか？

※できるだけ、年齢を絞り込むために、小学生なら何年生ぐらいの時ですか？と聞くのもいいでしょう。

※時間を絞り込むことで、感情がさらに明確になって、具体的に感じやすくなります。

※もしクライアントが、過去の出来事を思い出して話し始めても、聞き流してとらわれない。

※クライアントが過去の説明に集中しだしたら、感情に意識を向け直すように促しましょう。

その上で、その感情を感じていた、子供の頃の自分自身をイメージしてもらいます。

[インナーチャイルドのイメージを促す語り掛け]

- それでは、まさにその気持ちを感じていた、幼い頃の自分自身をイメージしてみてください。
- 幼い頃の自分は、どんな気持ちでいますか？

※インナーチャイルドがイメージできたら、子供の頃の自分がどんな感情でいるのか確認します。

※基本的には、ここまで向き合ってきた感情を我慢している、子供の自分がイメージされるでしょう。

【ポイント】

感情の年齢を聞く段階で、ほとんどのクライアントは、まさにその感情を味わっていた、過去の体験を思い出し、何があったのかを語り始めます。その際に、その出来事については、簡単にだけ受け止めて、クライアント自身が、その気持ちに巻き込まれないように注意しましょう。

< 8、大人の自分をイメージしてペーシング >

インナーチャイルドをイメージしてもらった上で、その隣に大人の自分を新たにイメージしてもらい、インナーチャイルドに寄り添いながら、大人の自分としてペーシングをしてもらいます。

[大人の自分をイメージする声かけ]

- ・それでは今現在の、大人の「鈴木さん（苗字）」が、子供の「桜ちゃん（名前）」に寄り添っているのを、イメージしてください。
- ・そしたら大人の鈴木さんとして、その気持ちを感じていた、子供の頃の自分に、こんな風に語りかけていきましょう。
- ・すごく悲しかったんだよね。（など、感情をペーシング。。。）

※苗字と名前で呼び分けることで、イメージの中のインナーチャイルドと大人の自分を、明確に分けて認識させます。

※顕在意識の大人の自分として、潜在意識の子供の自分を癒していくのです。

< 9、感情の移り変わりに合わせてペーシング >

インナーチャイルドをペーシングすると、多くのケースでは、子供の頃の自分が泣き出すとか、暴れ出すなど、イメージの中での感情表現が行われます。

また、時には「あまり変わらない」とか、「我慢している感じがする」など、子供の頃の気持ちを解放できずに躊躇していたり、抑え込んでいる時があります。

その様なケースでも、大人のクライアント共に、インナーチャイルドをペーシングしていき、感情の発露を促していきましょう。ところどころでインナーチャイルドが、感情を発散できているのか確認しながら、寄り添うようにセラピーを進めて行くのがポイントです。

基本的に、インナーチャイルドであっても、エモーショナルセラピーと同様の感情の階層を通して、癒しが進んでいきます。その時々のお気持ちに合わせて、ペーシングしていきましょう。



< 10、インナーチャイルドの喜びや幸福感を感受する >

最終的には、悲しみを通り、寂しさや孤独感を癒すことで、インナーチャイルドのイメージは、安心へと移り変わって行きます。

時にはその過程で、甘えたい気持ちが出てくることもありますから、イメージの中で抱き寄せて、その気持ちをペーシングしながら、充足感などの満たされている気持ちを、味あわせてあげてください。

イメージの中で、大人のクライアントがインナーチャイルドを抱きしめていると、インナーチャイルドが満足したところで、自然と手の中から離れようとしています。

甘えたい気持ちが満足すると、幼い子供たちの様に、自由に動き出したいような、そんな気持ちに駆られるのです。それがインナーチャイルドの癒しが完了した一つの目安です。

< 11、インナーチャイルドの統合 >

インナーチャイルドセラピーに置いては、最後に必ずインナーチャイルドとの統合を行い、セラピーを終了します。それは大人としての顕在意識と、子供としての潜在意識を、統合して終わるということです。

インナーチャイルドが満足したところで、大人としてのクライアントに、イメージの中で今一度、インナーチャイルドを抱き締めてもらうように促します。その上で、統合を促す声掛けをしていくのです。

[インナーチャイルドの統合を促す声掛け]

- ・それでは、大人の鈴木さんが、幼い頃の桜ちゃんを今一度抱きしめてあげてください。
- ・すると、その桜ちゃんの喜びや幸福感が、大人の鈴木さんへと統合されて行きます。
- ・幼い桜ちゃんのエネルギーが、大人の鈴木さんに吸収されて一体と成っていくのです。
- ・しばらく時間を取るのでも、桜ちゃんのエネルギーが統合されて、姿が消えてしまったら教えてください。

< 12、3回の深呼吸で目を開ける > [フォーカシングセラピーと同じ]

インナーチャイルドのイメージが、消えたことが確認できたら、3回の深呼吸をして目を開けてもらいます。

時間が限られており、感情が解消しきれないまま、途中でセラピーを終了するときにも、最後の統合のワークを実施して終りにしましょう。

※途中で終了する時には、なかなか統合が進まないこともありますが、そんな時には、「自然と統合されて、消えていきます」と言いきって、しばらくしたら、目覚めの深呼吸へ進んで行きましょう。

■ インナーチャイルドセラピーの注意点

<イメージや思考が強い方への注意>

インナーチャイルドセラピーにおける、最大の注意点は、セラピー中にクライアントが、過去の出来事を話し出し、セラピストがそれを聞くことに捕らわれて、本来取り組むべき感情を見失ってしまうことです。

インナーチャイルドセラピーでは、トラウマを受けた子供の頃の自分をイメージさせるために、その出来事を鮮明に覚えているクライアントは、その時の様子を詳しく語り始めます。

その過去の出来事に、蟠りの気持ちが強く残っているクライアントであればなおさらです。

これまでに、様々な心理療法やカウンセリングを受けてきたが、なかなか改善されなかったと言うなら、その原因は、過去のイメージや思考に捕らわれやすいためでしょう。

トラウマに向き合ってきたクライアントの中には、思考で問題を解決しようとする方がいます。

また、自分の過去にセラピストが同情してくれることで、気持ちが楽になり、癒されると思われている方もいます。

ですが、それらのクライアントの気持ちに心えても、承認欲求を満たしたことによって、一時的な充足感が得られたに過ぎず、決してトラウマが解消できる訳ではありません。

そんなパターンで、本当の感情を癒せないがゆえに、幾度となく様々なセラピーを渡り歩いているのです。

その点について、セラピストは十分に注意し、子供の頃の体験を語り始めたクライアントに対して、冷静に向き合い、話の流れに乗ってしまうことなく、再度感情へと意識を向けさせることを心掛けましょう。

【ポイント】

例えば、過度に気遣いや親切を求めているクライアントに、気遣いや親切を与えても、その場で喜んで満足はするものの、その後にもたすぐに、さらなる気遣いや親切を求められます。

これは自分の中の不足感を満たすために、セラピストの気遣い（エネルギー）を要求して満足しているのであって、依存している状態だと言えるでしょう。

このパターンにハマってしまうと、セラピストはいかに相手を癒そうとしても、気遣いを求められる依存対象となり、求める気持ちの奥にある、不足感を癒していくことが出来ません。

クライアントには悪気が無く、衝動的な思いからそのパターンに陥っているので、セラピストとしてしっかりとリードしていきましょう。

<子供の頃の記憶が無い人への配慮>

セラピーを受けるクライアントの中には、あまりにも過去のトラウマが強すぎて、子供の頃の記憶が殆ど無いという方もいます。

それらの方は、自分の感情を感じないように我慢していたり、現実から意識が乖離して感じられない状態になっています。そのために、幼い頃の自分を思い出しても、そのイメージは朧気であったり、何も感じていないということが多いです。

中には、イメージできないと言われてたり、気分が悪くなる方も出てきます。

その様な時には、インナーチャイルドセラピーに拘らず、感情をエネルギー的に捉えて、エモーショナルセラピーやフォーカシングを中心に進めることで、まずは内に溜めた感情を軽減していきましょう。

例えば、震災の記憶など、明らかに強いショックを受けており、日常生活に支障をきたしている方や、頻繁に悪夢に襲われる方は、あえてインナーチャイルドセラピーを行わないという、配慮も必要かもしれません。

<前世や霊的な存在への注意点>

スピリチュアル系のワークに親しまれてきた方や、子供の頃から前世の記憶だと思われる夢を、頻繁に見てきた方は、インナーチャイルドセラピーに置いて、前世の記憶だと思われるイメージを話される場合があります。

しかしながら、これまでの解説でもお解りの様に、あくまで問題はどのような感情を味わっていたかであり、その情景や問題の明確化ではありません。

ですので、そのような場合も、クライアントの意識をしっかりと感情にフォーカスできるようにリードして、促していきましょう。

まれに、無意識で子供の頃の記憶を回避するために、その様な前世と思われるイメージを語りだしたり、霊的影響だと思われるような、イメージを話だすクライアントも居ます。

ですが、その様なクライアントの言葉に動揺せず、セラピストとして冷静に感情の解放を進めて行ってください。

15、代替療法としてのセラピー

■代替療法としてのエモーショナルセラピー

<代替医療としてのエモーショナルセラピー>

2000年代に入り、心療内科や精神科に対する偏見も消え、多くの方がメンタルケアのために通院され、治療を受けるようになりました。

しかしながら、その大半は医師による問診と、服薬治療が主体であり、今でも院内で心の専門家によるカウンセリングを受けることは、難しいと言わざる得ません。

エモーショナルセラピーとは、それらの医療機関で行われる、診療や心理カウンセリングとは異なり、代替療法として、メンタルヘルスケアに取り組むためのものです。

位置付けとしては、身体の痛みの改善を図る整体などと同じように、心の改善を図るものだといえます。

ですから、あくまで治療行為ではなく、心を癒し整えるための、代替療法であることを、認識しておきましょう。（※治療という表現は、医師法に抵触します。）

エモーショナルセラピーは、クライアント自らが自分の心に向き合い、緊張やストレスを解消して、心の混乱を鎮めるための取り組みであり、その気持ちに寄り添い、促進するための一連の技術でありワークです。

それはクライアント自身で、心の中に留めたわだかまりを整理して、心の健康を回復させようとする力を、サポートしていくためのものだといえます。

<心理セラピーが必要とされる背景>

先に述べた様に、精神医療が身近になることで、これまで自分で悩みを抱えていた多くの方が、医療機関に通いながら、その治療に取り組んでいます。

しかしながら、必ずしも全ての方が、精神疾患に該当するものではなく、時には一時的な気持ちの浮き沈みや、ストレスによる意欲の停滞などもあるでしょう。

そんな医療で向き合う上では、漠然としている悩みや、明確にはならない心の問題を、セラピスト共に見つめ直すことで、整理して解消していく機会が求められています。

その様な背景から、自分の心に向き合い、気持ちを整理するための、代替療法としての心理療法が、必要とされてきました。

エモーショナルセラピーは、それらのクライアントに対して、セラピストが心の専門家として寄り添い、共に歩んでいくための、取り組みなのです。

<エモーショナルセラピーの適用範囲>

エモーショナルセラピーにおいては、セッションを行う上での事前確認として、現在の心理状態を何うとともに、精神疾患や通院歴、服薬状況などを確認する必要があります。

これはクライアントとのセラピー契約（予約）を、結ぶ前に確認すべき内容です。

それにより、クライアントがエモーショナルセラピーに適した心理状態なのか、それとも医療機関で治療を受けるべき、精神疾患なのかを見極める必要があります。

エモーショナルセラピーにおいては、クライアント自身が、冷静に自分の心と向き合えるだけの、精神的な余裕が不可欠です。

また、クライアントの状況によっては、セラピー後に心理的な好転反応も起こり得ます。

セラピストは、事前確認によって、ある程度のクライアントの心理状態を把握し、セラピーの可否を判断する必要があります。

その上で、セラピーによる負担が大きいと判断した場合や、エモーショナルセラピーが適さない場合には、他の代替療法や、魔法の言葉の受講、フラワーレメディの利用を勧めるなどして対応しましょう。

必要に応じて、専門の医療機関を紹介することも視野に入れて、日頃からの情報収集を行いましょう。

【ポイント】

クライアントが重度の精神疾患を患い、エモーショナルセラピーでの対応が難しいと判断したときには、明確にセッションが出来ないことを伝えた上で、他の取り組みを紹介する必要があります。

その様なケースでは、医療機関のほかに、肉体から心を整えていく、整体や鍼灸、カイロプラクティックなどの、ボディワークによる取り組みが適しています。

ボディワークは、精神疾患を患われて、通院され服薬治療を受けている方でも、安心して受けることが出来るセラピーであり、心理的な癒しの効果も高いものです。

ですから、セラピストとして、他に紹介できる代替療法先を見つけておくか、自らがボディワークを実践できるスキルを持つことも、役立つでしょう。

また必要に応じて、フラワーレメディの種類などを選定し、利用を進めることも、クライアントにとって有益な情報となります。

16、セラピーと精神疾患

■ 精神疾患と心理療法

<対応可能なクライアント>

心理セラピーを実践していると、問い合わせをしてこられる半数程度の方は、現在精神疾患を患われて、通院されている方や、以前に通院歴があり、服薬治療を受けていた方です。

多くの方が、心療内科や精神科に通院されている現在、比較的軽度の方でも、通院歴や服薬経験が在るのが一般的です。

基本的には、通院歴が過去1年以上前であり、それ移行は服薬治療を受けていな方であれば、一部の症例を除いて（※後述します。）エモーショナルセラピーで取り組んでいくことが可能です。

この1年間という期間を、お薬に頼ることなく日常生活を送れているのであれば、服薬による薬理作用も、体内にはさほど残っていないといえます。

そのため、セラピーを実践する上でも、お薬の影響を受けることは在りませんし、クライアントが体験する好転反応についても、薬による大きな影響は出ないでしょう。

ですから、それらのクライアントは、特別な場合を除いて（※後述します。）、セラピストの判断により、エモーショナルセラピーで取り組んで、いくことが可能です。

<判断が必要なクライアント>

現在通院中で服薬治療を受けられている方や、通院後まだ時間が経過していない方は、お薬の作用が心理セラピーにも影響します。

事前確認したお薬の種類や、服薬量、服薬期間などから、現状のクライアントの心理状況を読み取り、エモーショナルセラピーが困難であったり、クライアントの負担が大きいと判断したときには、心の専門家として、ためらうことなくセラピーを中止し、別な取り組みを勧めましょう。

この時点で、専門家としての的確なアドバイスができることも、セラピストとして求められる技量の内だと捉えて下さい。

※処方されているお薬の種類を知ること、医療としてどの様に診断されているのかが、ある程度推察できます。また服薬する薬の量なども、クライアントの状態を知ることに役立つでしょう。



■ 向精神薬の作用と影響

＜お薬の心理的な作用と効果＞

基本的に、精神医療に利用されるお薬の心理的な効果は、感情を抑制することで、心の安定を保とうとするものが多いです。（抗不安剤や抗うつ剤など）

エネルギー的に観察すると、これまでの生活の中で、様々なストレスや葛藤を我慢してきた事により、心の中に溜まってしまった、感情のエネルギーを薬の薬理効果で抑制したり、拡散させることで、一時的な心の安定感を得ています。

しかしながら、それはあくまで一時的なものであり、お薬の効果効能が消えれば、また自然と元の状態に戻ってしまうものです。

そのために、医療とは別な代替療法を受けることで、ストレスを解消させたり、具体的なストレスの対象となる日常生活から隔離して、心の休息を得ることで、トラウマが自然と癒されていくことを待つ必要があります。

その意味では、精神医療に置いて、家族や職場の理解は不可欠であると言えるでしょう。

お薬とは、あくまで肉体の自然治癒を回復させるために使用されるものであり、それ自体に心を整理して悩みを解消する効果はありません。

その点を心得た上で、心の専門家として、クライアントのストレスの解消を助け、自己理解を促すことでの成長を遂げられるように、サポートして行きましょう。

＜お薬のセラピーへの影響 1＞

一言でいってしまえば、お薬によるセラピーへの影響は、「感情の起伏が極端になること」だと言えます。

例えば、鬱などに用いられる薬では、フォーカシングに置いて、自らの心身の内へと意識を向けても、何も違和感を感じないとか、いまいよく解らないなどということが多いです。

これは、薬の薬理効果により、肉体的な違和感や、精神的なフィーリングが拡散されてぼやけてしまい、明確に成らないからだといえるでしょう。

そのため、事前のカウンセリングによる問題の絞り込みなどでも、感情を明確に特定することは難しく、とても漠然とした表現に成ったり、逆に問題の事実のみを無感情に語られることがあります。

また、実際のエモーショナルセラピーの各種ワークにおいても、一瞬で問題となるフィーリングが消え去り、なかなか感情が明確に成らないという問題が起きてくるでしょう。

＜お薬のセラピーへの影響 2＞

パニック障害などで用いられる抗不安薬にも、感情を抑えたり拡散する効果があります。

多くの場合、エモーショナルセラピーなど心理療法で取り組もうとすると、逆に抑えていた感情が蘇り、自制が難しくなることも起きかねません。

その様なケースでは、最初にエネルギーを漠然としたフィーリングとして捉える、エモーショナルクリアリングにより、クライアントの心に無理なく、ストレスや感情の軽減に取り組んでいきます。

そして内なるストレスや感情をある程度軽くしたうえで、改めてフォーカシングやエモーショナルセラピーで向き合っていく、怖さを解消し、その上で他の感情へも意識を向けて、自己理解を促していきましょう。

最終的には、クライアント自身が、自分の感情に対して、我慢すること以外の何らかの対処法を身につけるのが理想的です。

＜お薬の好転反応への影響＞

現在通院中で、服薬治療を受けているクライアントから、一般の人よりも強い好転反応を体験されたという報告はありません。

基本的に、服薬をされている方は、好転反応についても、薬理効果によって抑えられる傾向があり、そのために精神的な揺り返しなどの好転反応は、一般の方よりも少ないと考えられます。

しかしながらそれは、いい意味では心が安定しているものの、逆の意味では、なかなかセラピーの効果が得られにくいとも言える状態です。

ですから、服薬中のクライアントに対しては、いくつかの取り組みを、ある程度の期間を掛けて根気強く進めていく必要があることを、心して置きましょう。

【ポイント】

基本的に、お薬はクライアントの感情を抑制して、感じないようにさせる効果があるため、代替療法の効果についても、弱めてしまう所があります。

しかしながら、感情やストレスを吐き出せないクライアントにとって、ボディワークやヒーリング、サイコセラピーなどにより、心に溜まったエネルギーを解消することは、とても重要な取り組みです。

特に、心と身体の慢性的な緊張感を解除することで、なおさら日常生活における自然治癒力が回復し、心の癒しが進みやすくなります。

その点は、睡眠薬や抗不安剤の利用が減ってくるのが、その一つの目安となるのでしょうか。

■ 減薬の注意点と進め方

<服薬との向き合い方>

重要なことは、現状の服薬治療について、クライアントに不安を与えないことです。

明らかに服薬量が多く、意識が朦朧としてクライアント自身が判断できない様なケースでは、セカンドオピニオンを勧める必要性もあります。（1日何十錠など）

ですが、その様なケースを除いて、服薬状況に対する疑問や疑念は、クライアントの不安を煽るだけで、良い心理的な影響がありません。

その点を十分に理解した上で、薬の利用状況について確認しておきましょう。

セラピストが、薬の利用に対して暗に否定的な態度を示すと、クライアントは不安が増すだけでなく、セラピストとの信頼関係の構築にも、影響を与えます。

<減薬に対する注意事項>

心理セラピーを進めるクライアントの中には、薬の使用や効果について疑問を感じ、その減薬を希望している方もいます。

本来なら、セラピーを進めていくことで、自然と心が安定していき、それに合わせて、利用するお薬も徐々に軽減されていくことが理想ですが、必ずしもそうなるとは限りません。

なぜならそのためには、クライアントと担当医師との間でのコミュニケーションがとれており、信頼関係が築かれている必要があるからです。

お医者様との意思疎通ができないと、クライアントの心理状態が好転し始めても、それは一時的な気持ちの浮き沈みと取られたり、逆に薬の効果が出ていると判断され、継続を求められます。

特にクライアント自身が、お薬の利用に不安を感じているようなら尚更です。

心理セラピストとして活動する上で、基本的なスタンスとしては、お薬についてはあくまで医療の専門家である、医師の判断を尊重する姿勢を示しましょう。

【ポイント】

お薬についての意見を求められても、利用については、あくまでお医者様の判断と、クライアントの意思に委ね、不用意な発言は控える様に心がけましょう。

■ 医療機関への向かい方と対処

<医療機関への向き合い方>

医療に関しては、基本的なスタンスとして中立な立場で、向き合うように心掛けてください。

例えば、肉体的な体調不良を訴えてきたクライアントに対しては、まずは大前提として、医療による精密検査等を受けたか確認すべきであり、必要に応じて検査を受けることを推奨すべきです。

確かに、心療内科や精神科に対して、不安を憶えている方はいますから、通院を強要するような行為は避けるべきです。ですが、現在では内科や婦人科と併設している心療内科もあります。

クライアントの意志を尊重しつつ、それらの医療機関の情報も提供できるようにしましょう。

<医療機関への対処>

医療機関に通院中のクライアントが、エモーショナルセラピーを受ける際には、担当する医師に代替療法として、心理セラピーを受け始めたことを、伝えていただく必要があります。

基本的にほとんどのお医者様は、クライアント自身が自分の心の回復のために、代替療法を受けることを支持して下さるでしょう。

これは、薬の効果と、心理セラピーによる改善を、明確に分けて認識していただくためです。

それにより、クライアントへの薬の処方量を調整する上での、具体的な根拠となるとともに、お医者様自身が、クライアントの好転の兆しを、信頼できるようにするためでもあります。

ですから、医療機関への不安をもち、薬の量を減らしたいと希望されているクライアントには、こちらの「[【精神安定剤をやめる方法】心理の専門家による抗不安薬の効果と作用](#)」(※)の記事を参考に、お医者様との向き合い方についてもアドバイスしていきましょう。

(※<https://inoue.myearth.jp/170206stop-medicine/>)



■ 6種類の精神疾患について

これまでに述べてきた様に、心理セラピーはあくまで代替療法ですが、クライアントと向き合う上では、身近な精神疾患について、心理セラピストとして必要とされる知識と心構えを学んでおきましょう。また、セラピーを進める上での注意点についても、お伝えしておきます。

[6種類の精神疾患]

- 1、強迫性障害
- 2、パニック障害
- 3、うつ病・躁うつ病（双極性障害）
- 4、摂食障害
- 5、統合失調症
- 6、人格障害（パーソナリティ障害）



【ポイント】

セラピストは、精神障害について診断することはできず、病名をクライアントに告げる行為は、医師法に抵触することとなります。あくまで、クライアントのこれまでの診療実績を伺い、それを参考として、セラピーを進めていくように心掛けてください。

また、自らの実力では対応が難しいと判断した場合や、自分には適さないクライアントだと思った際には、他の代替療法を進めるか、信頼のおける他のセラピストを紹介しましょう。

中には、他のセラピストのもとで病名を告げた結果、セラピーを受けられなかった経験を持つために、自らの通院歴や服薬履歴を偽って、相談されてくる方もいらっしゃいます。

その様なクライアントに対しても、事前の聞き取りや初回のカウンセリングで、自らが対応可能か見極める技量を持ちましょう。

< 1、強迫性障害 >

強迫性障害では、自分でもつまらないことだとわかっている、そのことが頭から離れず、わかっていながら何度も同じ確認などを繰り返すなど、日常生活にも影響が出てきます。意志に反して頭に浮かんでしまったり、払いのけられない考えを強迫観念、ある行為をしないでいられないことを強迫行為といいます。たとえば、不潔に思い過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないなどがあります。

(厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：強迫性障害)

私たちは日常生活において、ストレスが蓄積すると、自分に自信が持てなくなり、不安を感じるがあります。その際に起きる確認癖が、極度に繰り返されて、生活に支障をきたしてしまう問題が、強迫性障害です。

軽度の状態であれば、体調がすぐれない時に、家の鍵の確認するとか、仕事上の手順を1、2度確認するという、そんな些細な行動で済みます。

しかしながら、これが重度となると、帰宅経路を幾度となく歩き直すとか、何時間も手を洗い続けるなど、何度実践しても不安感が拭えず、同じことを繰り返してしまうのです。

これは自己信頼度が著しく低下し、「自分に自信が持てない」とか、「自分が出来ている感じがしない」という気持ちから起きる問題で、何度確認行為をしても確信が持てないために、繰り返すのです。

この様なケースでは、ストレスとなっている不安感を、セラピーによって解消するとともに、自己信頼を高めるためのフラワーレメディなども、効果的だといえます。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・セラトー：自己信頼度を上げて、出来ていると言う、実感を与えてくれます。
- ・リバイバルレメディ：総合的に不安感を癒して、安心できる様にしてくれます。

> 参考記事

- ・確認癖や強迫性障害を自分で改善するスピリチュアルな方法
<https://inoue.myearth.jp/170216confirmation-habit/>

< 2、パニック障害 >

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作（パニック発作）を起こし、そのために生活に支障が出ている状態をパニック障害といいます。このパニック発作は、死んでしまうのではないかと思うほど強くて、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。とくに、電車やエレベーターの中など閉じられた空間では「逃げられない」と感じて、外出ができなくなってしまうことがあります。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：パニック障害・不安障害

突然、死の恐怖を感じるほどの強い不安感に襲われ、動悸やめまいを感じたり、窒息感から過呼吸に陥る方は、パニック障害と診断されて、抗不安薬を処方されます。

誰もが寝ている間に、怖い夢を見ることがあると思いますが、その怖さは強烈なもので、動悸や冷や汗がともなうものです。それを、意識がある日中に感じるようになるのが、パニック発作だといえるでしょう。

これらの方は、過去の経験やショックによって、慢性的な緊張を持っており、それにより体内に不安や怖さなどの感情を無意識に溜めています。

本来なら、睡眠によって解消すべき感情ですが、慢性的な緊張感から眠れないなど、睡眠に支障が起きると、夢による自浄作用が機能しなくなり、なおさらパニック発作となりやすいのです。

そのため、パニック発作はクライアントにとって、強い恐怖を伴う体験とはなるものの、心理的にはその発作が起きることにより、不安や怖さが解消されるために、一時的な安心感を得ることが出来ます。

セラピーにおいては、クライアントが持っている不安や怖さなどのストレスを浄化した上で、無意識での慢性的な緊張感を取り除く必要があります。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・ロックローズ：強い不安感を癒してくれて、恐怖症などにも役立ちます。
- ・リバイバルレメディ：総合的に不安感を癒して、安心できる様にしてくれます。

> 参考記事

- ・[パニック障害や不安障害のスピリチュアルな原因と改善法](https://inoue.myearth.jp/20140324panic/)
<https://inoue.myearth.jp/20140324panic/>

<3、うつ病・躁うつ病>

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性あります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。また、うつ病になると、ものの見方や考え方が否定的になります。

うつ病だと思いながらも、極端に調子よくなって活発になる時期がある場合は、双極性障害（躁うつ病）かもしれません。双極性障害では、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：うつ病、躁うつ病

男性に特に多いのが、うつ病と診断される方です。

仕事などで過度なストレスが蓄積してしまい、日常生活では解消できない状態が続くと、いずれ心は限界に達して、何事もやる気が起きないうつ病になります。

これは、大量のストレスが溜まっているために、思考や発想が全てネガティブな影響を受けてしまい、何もする気になれなくなり、そこから動き出せない状態になっているのです。

しかしながら、うつ病になる方は、総じて責任感が強いために、その負担を自己責任として受けとめ、自分の問題として、内側に押さえ込んで我慢してしまうのです。

うつ病では、そんなクライアントのストレスの浄化を促すことで、自分を縛る責任感が緩み、多角的なものの見方ができる様になっていきます。それにより、さまざまな気付きが起きてくるのです。

特にうつ病のお薬は、効果が出るのに時間を要するとともに、急な減薬は心理的な反動を生むので、注意して向き合ってください。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・マスタード：憂鬱感の原因となるストレス癒して、心をスッキリとさせてくれます。
- ・スイートチェストナット：トンネルの出口が見えてきて、もう一歩前進する勇気を与えてくれます。

> 参考記事

【職場復帰】うつで休職した人の復職を成功させるメンタルヘルスケア

<https://inoue.myearth.jp/180827return-to-work/>

< 4、摂食障害 >

食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続き、体重や体型のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ病気を、まとめて摂食障害と呼びます。

摂食障害では、必要な量の食事を食べられない、自分ではコントロールできずに食べ過ぎる、いったん飲み込んだ食べ物を意図的に吐いてしまうなど、患者さんによってさまざまな症状があります。

症状の内容によって、摂食障害は細かく分類されます。代表的な病気に神経性やせ症、神経性過食症、過食性障害があります。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：摂食障害

特に 10 代の女性になりやすい精神障害に、過食嘔吐を繰り返す摂食障害があります。

この過食嘔吐を繰り返す摂食障害は、当初はダイエットなどの肉体的な体質改善を目的として、食事制限から始まることが多いです。

思春期の過度なダイエットが、リバウンドを繰り返すことで、次第に衝動的な食欲と嘔吐をコントロールできなくなり、慢性的な問題となってしまいます。

多くのクライアントは、過食嘔吐をコントロールできないまま、何年もの歳月を身内や友人に打ち明けられずに、苦しみ続けているようです。

この摂食障害に陥る女性の多くは、自己否定感や自己嫌悪感を心の中に溜めており、そんな心の中に溜まった否定感を、体外に吐き出すために、衝動的な過食と嘔吐が繰り返されるのです。

ですから、この問題は最初から取り組むべき感情が明確なために、比較的エモーショナルセラピーで改善しやすい症状だと言えるでしょう。

なお、過食嘔吐の改善をには、カレンダーなどに問題が起きた回数を記載することが必要です。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・クラブアップル：罪悪感や自己嫌悪感を癒して、心を浄化してくれます。好転反応に注意。
- ・リバイバルレメディ：総合的に不安感を癒して、安心できる様にしてくれます。

> 参考記事

過食嘔吐など摂食障害のスピリチュアルな原因と自分で出来る改善策

<https://inoue.myearth.jp/170105eating-disorder/>

< 5、統合失調症 >

※「16、セラピーと精神疾患」の特別なケースとされる後述内容。

統合失調症は、こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。

陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状は、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。

周囲から見ると、独り言を言っている、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話がまとまらず支離滅裂になる、人と関わらず一人でいることが多いなどのサインとして表れます。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：統合失調症

統合失調症は、古くは「分裂病」と呼ばれ、その名称による偏見や誤解が多かったために、近年になって「統合失調症」と改名された精神疾患です。

症状としては、頭の中で幻聴が聞こえたり、極端な被害妄想が強く、誰かに監視されているとか、攻撃されている気持ちになり、それによる極端な言動や行動が現れる病気です。

心配感や不安感に歯止めがかからず、深く詮索したり、思い込んでしまう病気とも言えるでしょう。

統合失調症が、発症する時には、多くのケースで心配感や不安感から思考が止まらず、その慢性的な緊張から睡眠障害となります。その上で、眠れない状態が2週間以上持続すると、ストレスの蓄積で脳の機能が混乱し、幻聴や妄想が始まり、いずれは発作状態を引き起こします。

1度発作が起きると、幻聴や妄想と現実つの見分けが困難になるために、専門のお薬によって、脳内物質を抑制して、心のバランスを取れる様に治療が行われます。

お薬を継続している限りでは、精神的にも安定して、日常生活を過ごすこともできますが、ストレスの状態によっては、やはり幻聴や被害妄想が出てしまうものです。

統合失調症の方へのセラピーは、精神的な負担が大きいために行わずに、フラワーレメディや魔法の言葉での、取り組みを推奨してください。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・ホワイトチェストナット：思考に安らぎを与えて、考えなくても大丈夫だと感じさせてくれます。
- ・リバイバルレメディ：総合的に不安や緊張感を癒して、心が安心できる様に促してくれます。

< 6、人格障害（パーソナリティ障害） >

※「16、セラピーと精神疾患」の特別なケースとされる後述内容。

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんだり、周囲が困ったりする場合に診断されます。認知（ものの捉え方や考え方）、感情のコントロール、対人関係といった種々の精神機能の偏りから生じるものです。「性格が悪いこと」を意味するものではありません。

パーソナリティ障害には、他の精神疾患を引き起こす性質があります。それらの精神疾患が前面に出ることが多いことから、パーソナリティ障害は、背後から悪影響を及ぼす黒幕のような障害とも言えます。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス引用：パーソナリティ障害

一般的なパーソナリティ障害とは、固定観念や社会常識の偏りによる、極端な主義主張や認識の隔たりなどと言えるかもしれません。（例えば、極端な政治、倫理、宗教的価値観の主張など）

しかしながら、ここで指摘する人格障害とは、長年蓄積された感情的ストレスの影響により、衝動的な攻撃情動や被害妄想によって、援助者を糾弾することを意図した、危険なクライアントについてです。

事前確認などで、今までに別なセラピストによるセラピーを受けていたものの、「前任者に騙されて、問題は解消しなかった」とか、「前任者の無責任な対応で、逆に辛い思いをした」という、被害者的なクライアントには、特に注意が必要です。（例えば、クレマー的な方）

一般的に人格障害の方は、精神疾患として認識されておらず、医療機関に出向いても、治療を受けることは少ないと考えられます。そのため、人格障害という診断を受けることはありません。

しかしながら、極端な主義主張や認識の隔たりがあり、セラピストが自分の意向を汲まないと判断すると、一転して自分が被害者であると主張して、援助者を攻撃し、自らの正当性を主張し始めます。

場合によっては、裁判や警察沙汰にすると脅しをかけてきたり、ストーカー行為に出ることも起こり得ます。

人格障害とは、過去の経験による、怒りや憎しみ、苦しみをコントロールできずに、セラピストを対象として、盲目的な復讐行動に出ってしまう人だといえるでしょう。

> 適応するフラワーレメディの種類

- ・ウィロー：自己憐憫や被害者意識を癒して、素直さを取り戻すことができます。
- ・ホリー：周囲に対するネガティブな気持ちを癒して、純粹さを取り戻してくれます。

17、セラピーを進める上での注意点

■クライアントの依存心への注意

心理セラピーを成功に導く上で、クライアントとの信頼関係は、とても重要な要素だといえます。

ですが、信頼関係を深めるために、クライアントと密なコミュニケーションを取る事が、必ずしも良い結果を招くとは限りません。クライアントの中には、これまでの人生における苦悩から、強い承認欲求を持つ方や、衝動的な依存心を抱えている方も居ます。

セラピストは、それらの方々との、適切な距離感を保てるように、意識していきましょう。

クライアントとの依存関係は、セラピーの成功を妨げるとともに、本来の効果が得られないということにも成り兼ねません。また、それらのクライアントは、その承認欲求や依存心から、現在持っている悩みが起きて居るという実情もあります。

来談されたクライアントの資質を見極め、適度な距離感での関係を築くことも、セラピストとして必要な資質だと言えるでしょう。

[クライアントの依存心を助長する5つの行動]

- 1、過剰なメールでの回答
- 2、LINE などを使用した連絡
- 3、無償でのサービスの提供
- 4、セッション時間の延長
- 5、問題解決の確約

<1、過剰なメールでの回答>

クライアントの中には、衝動的な不安に駆られると、その不安を抱え切れずに、セラピストにメールを送られてくる方が居ます。

その様なメールは、大抵、質問や疑問などを投げかけてくる形式のものです。ですが実際には、不安な気持ちから湧き出た衝動が質問の根底にあるため、質問の回答を得ることで、安心を得ようとしているのだといえるでしょう。

そのパターンにハマって、メールを返し続けると、クライアントは自分で不安に対処せずに、無意識にメールを送ることで、不安を解消しようとするようになります。

このように依存されている状態では、いくらセラピーを進めても、心理的な成長は見込めず、自立を促すことも困難ですから、特に注意して対処しましょう。

< 2、LINE などを使用した連絡 >

LINE などの SNS や、ショートメールを利用した連絡のやり取りには、特に注意が必要です。

LINE は、片言でのコミュニケーションが可能のため、とても便利な SNS であるといえます。

さらに、着信通知や既読表示がされることから、利用者に即座に結果を知らせ、安心感を与える効果もあると言えるでしょう。

ですがその手軽さから、クライアントとの距離感は保ちにくく、些細なことでも気軽に尋ねられやすいです。

その結果、時には昼夜を問わずにメッセージが送られてきたり、不安に駆られるたびにメッセージが飛んでくるといふ、弊害もあります。

結果的に、手軽さが問い合わせへのハードルを下げて、依存し易くしてしまうのです。

< 3、無償でのサービスの提供 >

セラピストは、無形でのサービスを提供する仕事であるがゆえに、その価値や範囲は認知されにくい仕事だと言えます。

そのためクライアント自身も、どこまでが無償で対応可能であり、どこからが有償のサービスに成るのかを、判断しにくいのです。

セラピストはあらかじめ、自身が無償で提供するサービス（メールでの問い合わせや、アドバイス可能回数など）のラインを明確に決めて、クライアントとの関係の構築に努めましょう。

残念ながら、過度のサービスを求めてくるクライアントに、善意からアドバイスやメール対応をしても、クライアントの心が満たされることは無く、更なる気遣いを求められます。

そのような関係では、すでにクライアントとの依存的な関係に陥っていると言える状態で、建設的な結果を生むことはできません。

クライアントの反応や解答から、その状態を見極め適切に対応できるようになりましょう。



< 4、セッション時間の延長 >

もしあなたが、セッション時間の延長を余儀なくされるなら、そのクライアントに対しては、特に注意する必要があります。

基本的に、セラピストが意図せずに、セッションの延長を迫られるのは、クライアントからの過度な要求に答えている時です。

それはすでに、セッションのイニシアティブを、クライアントに明け渡している状態であり、セラピストが計画した通りのセラピーが、進んでいない状況だといえるでしょう。

その様な時に、クライアントの要求に答えて時間を過ごすことは、クライアント自身の問題となっているパターンを感化させるだけであり、セラピーの成功へとは繋がりません。

必要に応じて、明確に区切ることが、返ってクライアント自身の為であることを意識してください。

セラピストは、事前に余裕を持ったセラピープランを立てて、セッションを進めて行きましょう。

1つの目安としては、セラピスト自身が事前に予定している範囲内で、セッションを終了することです。

< 5、問題解決の確約 >

クライアントからの相談に対して、セラピストが問題解決の確約をした時点で、クライアントとの依存関係に陥っていることを認識しましょう。

セラピストが、問題解決を約束すると、クライアントは独力で問題を解決しようとはせず、その責任を放棄してしまいます。

すると、セラピストの意志に従うだけの、受け身の姿勢となってしまうのです。

それではいつまでたっても、独力で現実に対応するための胆力は身に付きませんし、自らの責任で現実を切り開いていこうという意思は芽生えません。

あくまでセラピストに出来ることは、クライアントが悩みを解消するための、心理的なサポートであり、その妨げとなっている、トラウマや執着の解消でしかないのです。

【ポイント】

クライアントの依存を許してしまうのは、セラピスト自身の対応に問題があるためだと、意識しておきましょう。時には明確に距離を取る事も、クライアント自身のために必要なのです。

■セラピストの依存心と執着への注意

セラピーの成功を妨げるものは、必ずしもクライアントからの依存だけとは限りません。時にはセラピスト自身が、無意識にクライアントへと依存してしまうこともあります。

ここでは、そんなセラピストが陥りやすい、心理的な依存や執着について、解説していきましょう。

[セラピストがもつ依存心への4つの注意点]

- 1、経済的な問題による依存
- 2、セラピストの弱さ（親切心）
- 3、現実の改善への拘り
- 4、全て解決できるという慢心
- 5、エネルギーへの警戒心

< 1、経済的な問題による依存 >

一般的なカウンセリングや心理セラピーは、数ヶ月継続して受けることで、心の変化や改善を促していくものです。

そしていずれは、クライアントの心の成長とともに、セラピーからの自立を遂げられる様に支援して、終わりを迎えるのが理想だといえるでしょう。

しかしながら、セラピスト自身が、生活の基盤をセッションにのみ頼っていると、自身の収入を安定させるために、終わりのないセラピーを継続してしまいかねません。

また時には、セラピーでは対応が困難だと感じる、依存的なクライアントに対して、無闇にセラピーを受けようとすることもあります。

ですから、セラピーを始めるにあたって、クライアントの心が、どのレベルまで変容を遂げるのをゴールとするのか、セラピスト自身が冷静に見定めて、セラピーに取り組む必要があります。

最初のうちは、別な生活基盤を持った上で、セラピーに取り組む方が、気持ちが揺らがないでしょう。

【ポイント】

具体的な症状があるクライアントに対しては、その症状の改善が、セラピーの終了の目安となります。しかしながら、人間関係や、家庭での問題などは、それらの区切りが決めずらい悩みでもあります。その点では、目指すゴールを意識して取り組みましょう。

< 2、セラピストの弱さ（親切心） >

初期のセラピストにありがちな問題として、過度な同情や親切心から、クライアントの問題を自分のことのように考えて、クライアントのためにと、セラピーやカウンセリングに取り組んでしまうことがあります。

セラピスト自身が、同じ問題を体験しており、その辛さを理解できるのであればなおさらです。

こちらの「[【実例】本当に優しい人のスピリチュアルな特徴！優しく強い人になる方法](#)」でも解説した様に、それはセラピスト自身の弱さであり、本当の優しさから来るものではありません。

また、そのような気持ちでは、セラピーにおいても共感が難しく、クライアントの問題に共に巻き込まれてしまい、ゴールを見失いがちです。

セラピストは、そんな自分の心に浮上する、クライアントへの思いやりや、親切心を冷静に受け止め、自らの役割や中立な姿勢を見失わない様に心掛けましょう。

このパターンにはまってしまうと、セパレーションが非常に困難になるとともに、自らのエネルギーが枯渇して、セラピーを継続することが難しくなっていきます。

< 3、現実の改善への拘り >

思考や現実には捕らわれて、自らの心を顧みることが出来ずにいるクライアントのセラピーを行う際には、特に注意すべき点があります。

それは、セラピスト自身も、問題の解決や現実の改善を目標として、捕らわれてしまいやすいことです。

思考や現実には捕らわれているクライアントは、えてして自分がつらみや問題が、発生したこれまでの経緯や、自分なりの分析を事細かに詳しく語ってきます。

その様な言葉の中には、明確な感情が含まれておらず、それが、そもそも感情に向き合うことが出来ないことを、暗に示しているのです。

しかしながら、クライアントの問題を理解しようと、それらの長い解説を聞くことで、気がつけばセラピスト自身も、現実の改善や問題の解消にとらわれてしまい、クライアントとともに、思考の迷路へと陥ってしまいます。

そして、そんな問題の改善に執着するあまり、セラピーでもクライアントとともに迷い、現実が変わらないことを否定的に受け止めることになるのです。

このような状態で最終的に至るのは、セラピストの力量不足や、問題がいかに解消不能なものであるかを認めて、クライアントの気持ちを一時的に満足させるだけです。

これでは、すでにセラピーの本質を見失っていると言えるので、特に注意しましょう。

< 4、全て解決できるという慢心 >

セラピーによる成功事例を得ていくと、セラピストは自らのセッションに自信をもち、それが特別の能力であるかの様に感じてしまうことがあります。

これは人として自信を付けていけば、当然のことであり、クライアントから感謝されれば、なおのことそんな気持ちに成ることでしょう。

すると多くの場合、医療や他の代替療法に対して、懐疑的な気持ちを持つ様になり、気がつけばその他の療法やセラピストを、認めないような言動が目立つ様になります。

セラピストは決して、万能な存在でもなければ、完璧な人間でもありません。

セラピストも自分が万能な存在ではなく、限界があることを意識しましょう。

クライアントそれぞれに個性があり、多種多様な悩みや問題を抱えている様に、多くのセラピストが、それぞれ得手不得手を持ち、自分が対応可能なクライアントを癒していけば良いだけなのです。

< 5、エネルギーへの警戒心 >

エモーショナルセラピーなどのエネルギーワークに取り組んでいくと、セラピスト自身もクライアントからのエネルギー的な影響を、受けることがわかる様になります。

これはセッション後に、セパレーションのワークを行っても、なかなか相手のことを浄化できないという、問題から起きてくることが多いです。

その様な体験をすると、多くのエネルギーワーカーは、自身が霊的に敏感になったと感じ、クライアントからの影響に対して、相手に問題があると判断してしまいがちです。

しかしながら、実際にはクライアントとセラピストの間で、依存的な関係ができていたり、セラピスト自身を持つ潜在的な問題が、表面化して影響を受けているに過ぎません。

人間関係において、セラピスト自身に、なんらかのエネルギー的な影響が起きるということは、自分にもその問題を引き起こす、要因があることを意識しましょう。

【ポイント】

依存傾向や思考傾向が強く、グラウンディングがままならないクライアントは、無意識にセラピストを頼りやすく、依存的な関係性になりやすいです。ですがそこには、「2、セラピストの弱さ」があることが多いので、気になったらその点を見直して、セパレーションしましょう。

18、セラピーが困難なケース

■セラピーを進める上でのクライアントの準備

エモーショナルセラピーを進める上では、クライアント自身に、ある一定の心理的な準備が必要であるといえます。もちろん、それはクライアント自身で自覚できるものではありません。

セラピストとして、クライアントからの相談を受けた時点で、セラピーが可能なのか、1つの基準となる意識レベルだといえるでしょう。

その準備とは、全ての悩みや問題は、自分の中にその原因があり、自分を変えることで、現実を好転させようとする意志です。

この精神的な準備が、整っていないクライアントに対して、セッションを行う際には、まずは問題意識が外から自分自身へと向くことが必要です。

そんな意識変革無くして、現実が改善することはなく、セラピーが成功へと向かうことはありません。

それが難しいと考えられるクライアントに対しては、時にセラピーを断ることも賢明な判断となります。

[セラピーの準備ができていない3つのケース]

- 1、人生に責任を持つ
- 2、悩みの原因は他者
- 3、宗教的な制約

<1、人生に責任を持つ>

そもそも、クライアント自身が、自分で自分の人生を好転していこうという意思がないと、何をしてもセラピーは無駄に終わります。

クライアントの中には、時に全てセラピストに任せておけば、自分は何もしなくても心が癒されて現実が変わると、考えられている方がいます。

このようなケースでは、クライアントは最初から受け身のスタンスであり、自身で問題の改善に取り組もうという意思がありません。

例えて申し上げるなら、体調改善やダイエットのために、整体やエステに通いながらも、生活習慣を全く変えようしない方です。

その様な、自分の人生の責任を持たずに、セラピーを受けることで、現実だけが変わればいいと考える方は、その気持ちが変わらないと、現実を変えることができません。

また稀にですが、セラピーを受けることで、前向きに取り組んでいるという自分に満足し、本質的には変わるつもりがない方もいます。

特に長く引きこもって、自分のメンタルに取り組んでいる方の中には、そのような気持ちを無意識に持っている方もいるので、注意しましょう。

< 2、悩みの原因は他者 >

すでにエモーショナルセラピーを受講せれている方であれば、現実が自分の心の投影であり、自分がこの現実を作り出していることを、漠然と認識し始めていることと思います。

しかしながら、クライアントの中には、職場や家族からの影響によって、翻弄された人生を送っている方も多く、その様なケースでは、周りの人をいかに変えるかに意識が向きがちです。

特に、子供のことを四六時中心配している母親であれば、その傾向はなおさら強く、自分が変わる必要があると感じていても、子供を変えたい気持ちに捕われてしまいがちです。

この様なケースでは、フラワーレメディを使って、子供に干渉しようとするあまり、自分の癒しに集中できないという場合もあります。

セラピーを成功へと導くためには、そんな悩みの原因が他者にあり、他者を変えようとする気持ちを癒し、内観することで自分自身へと向けさせる必要があります。

その過程を進めるためにも、セラピストはクライアントの外的問題に捕われずに、心の動揺に意識を向けてセラピーに取り組みましょう。

何度かのセラピーを繰り返すことで、衝動的な気持ちが和らぎ、自分自身の心に向き合える様になれば、その意識転換だけでも大きな成果だといえます。



【ポイント】

セラピーは問題なく進んでいるのに、なぜか結果が出ない時には、クライアントが潜在的に、このような意識状態であることがあります。セラピストとして、クライアントにそのことを説明して、自己変革の意識を持たせようとしても、衝動に捕らわれており、比較的難しいことが多いです。

クライアント自身が、現実で繰り返される悩みから、自分が変わることの必要性に気付くまで待つことも、相手のペースでの成長を尊重することだと、いえるでしょう。

明らかにそれが難しいケースでは、セラピーをお断りすることもあります。

< 3、宗教的な制約 >

これは滅多にないことですが、本人や家族が新興宗教などに傾倒していると、なかなかセラピーの効果が得られないことがあります。

新興宗教における、厳格な教義や価値観による、固定観念や社会的制限は、それ自身が、これまでの生活環境によって、教えられた習慣や慣習ではありません。

ですから、その考え自体にトラウマとなる、拘りや執着が宿っているのではなく、過度な依存心や現実逃避の思いから、宗教活動に専念して、捕らわれているケースが多いといえます。

するとそれらの方は、その宗教的な教義や価値観に従うことで、自らの人生を放棄して、委ねていると言える状態なのです。

それは言い換えれば、それらの宗教団体とエネルギー的な契約がなされており、人生における不安や心配を埋め合わせる代わりに、自分の人生における選択権や主導権を、明け渡しているのです。

これは、セラピーを受ける本人がその状態であれば、もちろんそんな支配的な考えからの解除は非常に難しく、強引に進めよとすれば、返ってクライアントからの攻撃を受けることになりかねません。

また、家族が新興宗教に傾倒しており、積極的な宗教活動に明け暮れていたり、家庭や家族に対してもその考え方を強要している場合は、なおさら癒しを進めていくことが、困難だといわざるを得ないでしょう。

そのようなケースでは、長期間にわたるカウンセリングやセラピーによっても、心の変容を促すことは難しいので、安易に関わることはお勧めできません。

【ポイント】

宗教ではないものの、時にはスピリチュアルな団体やグループに関わることで、パーソナリティーが安定感を失って、自意識が保てない方もいます。

グルとされるような、支配的な指導者のもとで、ワークに取り組んできた人たちです。

そのようなケースでは、それらの団体との離縁や、関係の断絶による自立が必要となってきますが、それがクライアントに可能か、事前に見定めた方が良いでしょう。

クライアントのパーソナリティーに、明らかに異常が見られる時には、必要に応じて、これまでの心理的な取り組みの、聞き取りを行うことも大切です。

19、セラピストとしての心得

■エモーショナルセラピストとしての心得

エモーショナルセラピーの癒しの基軸は、全ての問題は感情の滞りである、執着や固定観念が原因となっており、それを見つめ直して解放していくことで、癒しが行われるという点です。

そのため、クライアントに適した3種類のスキルを用いて、精神的な負担なく、癒しを進めていける技術だといえるでしょう。（※エモーショナルクリアリング、フォーカシングセラピー、エモーショナルセラピー）

しかしながら、セラピストがこの技術を磨き、より多くのクライアントの癒しを促せるようになるためには、セラピスト自身が、自らの内なる問題に取り組み、感情のブロックを外していくことが必要です。

それにより、クライアントの内なる感情の滞りを見極めて、その壁を越えるための助力ができるようになります。

エモーショナルセラピーとは、セラピスト自身の心への取り組みが、問われる技術でもあるのです。そのことを念頭に置いて、クライアントとのセッションに取り組んでください。

それにより、セラピスト自身も、セラピーを通じて自らの問題に気付くとともに、より速やかなる心の成長を遂げることができるのです。

最後に、今一度「2、セラピーにおける基本理念」を振り返って、終わりにしましょう。