

# 『うつ病克服改善プログラム（ 無料版）』～うつ病の完治に向 けて～

玉村 勇喜

## 1 はじめに

あなたは、心理療法を試したことがあるでしょうか？

心理療法は、カウンセラーやセラピストに誘導してもらいながら行うことが基本ですが、1人で行なうことも可能です。

最新のマインドフルネスや、従来の認知行動療法、タッピング療法（EFT）、ブリーフセラピー（短期療法）などを駆使して、うつ病の辛さを解消しましょう。

うつ病はとてもつらいものです。そのつらさは味わったものにしかわかりません。

周りの家族の配慮も大切ですが、自分で立ち直るといふ決心が必要です。

その過程でくじけそうな時もありますが、負けずにうつ病に立ち向かい、しんどいときは横になり、徐々に徐々に回復を図っていきましょう。

うつ病は必ず治る病気です。治らないうつ病はありません。

ですからあなたのうつ病も必ず治ります。

焦らず、じっくりと取り組んでいけば、そのうち芽が出てきます。

焦る必要はないのです。

ゆっくりでもいいので、うつ病を治すことに専念してください。

と、同時に気分転換も必要です。

心理療法に取り組むことに疲れたら、ゆっくり休んでいきましょう。

そして、今日はやれそうだと感じたら、心理療法に取り組んでみるといいと思います。

以下に挙げた心理療法は、世界的にもどれも効果がたかいものばかりなので、順に取り組んでいくと、自然にうつ病が回復するようにプログラムされています。

あなたに合うもの合わないものもありますので、合うものは取り組み、合わないものは、取り組まなくても構いません。

最初に紹介する心理療法ほど効果が高いです。

ですから、最初から取り組んでいくことをオススメします。

あなたのうつ病が早く良くなるよう、心よりお祈りしています。

それでは、心理療法をご紹介します。

## 1-1 マインドフルネス

マインドフルネスは、「今」の自分に気付き、現実をありのままに受け入れるという心理療法です。

認知療法の第三世代の治療法と言われています。

過去や未来に囚われず、「今ここ」の一つに集中することで自分を開放することができます。

いつでもどこでもでき、マイナス思考や感情にとらわれなくなります。

マインドフルネスは自然体のありのままの心を目指します。

マインドフルネスを習得できるとストレスに対してしなやかに対応することができます。

マインドフルネスは今の自分に気付き、一つのこと（呼吸法）に着目します。

やり方はまず、

- 1、手を前で合わせて合掌のポーズをとります。
- 2、鼻からゆっくり4秒程、息を吸い込みながら、合掌したまま手を上に押し上げていきます。
- 3、下腹部に力を込めて、両手は、上げたままで7秒程息を止めます。吸い込んだ息を全身に放散させる感覚をイメージしましょう。
- 4、肺に残っている息を全部吐き切るようなイメージで、両手を広げ、8秒程かけてゆっくり下ろしながら、息を吐きます。
- 5、上記を2～4分程、毎日繰り返します。

マインドフルネスは思考や感情に従うのではなく、そこから一歩離れて観察することでうつを改善します。

余計な考えは葉っぱが川を流れるようなイメージをして流してください。

これが自分らしい人生を生きるには大切なことです。

マインドフルネスのわかりやすい動画は、下記になります。

[https://www.youtube.com/watch?v=cM\\_bKef7qRU](https://www.youtube.com/watch?v=cM_bKef7qRU)

また、体を使ったエクササイズ（マインドフルネス ウォームアップ）がうつ・不安ネット（精神科医 大野裕 発案・監修）のサイトで公開されているので、実際に行ってみると良いでしょう（<http://www.cbtjp.net/movies/?tp=2591201>）

マインドフルな心になるためには、瞑想をしたり、体を動かしたり、感情を解き放つトレーニングが役立ちます。

マインドフルネスは心の健康を取り戻すためにはとても有効な手段です。

健康な体を取り戻すために毎日少しずつ取り組みましょう。

マインドフルネスは今という瞬間に、自分の人生がかかっているかのように真剣に、意識して注意を向けることが大切です。

マインドフルネスを使うことで、集中力が増し、創造性や幸福感、健康、リラックス感が増します。

マインドフルネスを使ってぜひうつを撃退しましょう。

## 1-2 認知行動療法

認知行動療法とは、認知（思考のあり方、考え方）の歪みを矯正する認知療法と行動（学習理論に基づく行動）を変える行動療法を合わせた心理療法です。

イギリスやアメリカではうつ病の治療ガイドラインで第一選択肢になっています。

認知療法は私たちが普段瞬間的に考える思考パターンの癖を客観的により良い方向へ変え、その認知を変えることでその後の感情や行動も変えようとする手法です。

コラム法を用いて、まず始めに状況があってその次に思考が出てきます。その思考は自動思考と呼ばれ、ある状況が起こると勝手に考えてしまう思考です。

そしてその自動思考に基づいて感情が現れます。まず状況です。状況は「上司が皆の前で私を叱った」です。状況を挙げるときに大切なのが感情を入れないことです。「上司に怒られてムカっとした」とは書かないようにしましょう。

状況の次は気分です。ここで先ほどの感情を書きましょう。感情を書くときは%も書いてください。「イライラ80%」「残念20%」

気分を書いたら次は自動思考です。自動的に出てくる思考です。「皆の前で叱るなんて上司はなんて嫌なやつだ」「自分はダメな人間だ」「自分は上司に嫌われているのかもしれない」などです。

次にその根拠を書きましょう。自動思考を裏付ける根拠（理由）です。「自分はイライラしやすい人間だ」「自分は劣等感が強い」「自分は人間関係が苦手だ」

そして、その反証を書いてください。自動思考とは矛盾する事実を書いてください。「自分のためを思って叱ってくれたのだろう」「叱られたのは自分だけではない」などです。

次に適応思考を書きます。根拠と反証をしかしでつないでみましょう。「自分はイライラしやすい人間だけど、上司は自分のためを思って叱ってくれたのだからありがたい」「次からは皆の前では叱らないでほしいと伝えよう」と思考のバランスを取ってみましょう。

最後に今の気分です。「イライラ40%」「残念5%」など減っていることが望ましいでしょう。

このようにコラム法を使えば、自分の認知の歪みを修正することができます。堂々巡りのマイナス思考から抜け出せることでしょう。

その根拠は自動思考を裏付けるものです。

根拠を挙げたら、今度はその反証を考えてみましょう。反証はその根拠とは反対の根拠です。先ほどの根拠とは「しかし」で繋ぐとわかりやすいでしょう。

そして考え方が変わったら、その考え方を挙げてみましょう。これを適応思考またはバランス思考といいます。

最後に気分を感じてみましょう。自動思考をうまく回避できたなら気分は良くなっているはずです。%も書いてみましょう。

以上がコラム法の主なやり方ですが、よくわからないと思いますので、実際に例をあげてやってみましょう。

次に行動療法について考えてみます。「上司が皆の前で私を叱った」についての行動対策として

は何が考えられるでしょうか？

例えば、「次からは私一人だけに注意して下さいと伝える」「どこを治せば良かったですか？と聞く」「トイレに逃げ込む」など色々な行動療法が考えられます。

その中から最適な行動を考え、次回は上司に皆の前で怒られないような行動を取ってみることが大切です。

あくまで自分に合った行動を取ることが大事ですので、「上司に文句を言う」という自分にも負荷がかかる方法は選択しないほうがいいでしょう。

もちろん自分の意志もちゃんと伝えることが大切ですので、それをアサーティブ（自分も相手も大切にしたコミュニケーション法）に伝えることが大切です。

自分にとって無理のない行動を選択することで自分との折り合いをつけていく。これが行動療法です。

大事なことは相手に期待をしないことです。相手に働きかける行動を取ったからといって相手が変わってくれるとは考えないようにしましょう。

あくまで人は人、自分は自分です。その行動で自分の気持ちに折り合いがつかならそれでよしとしましょう。

大切にするのは自分自身です。

最後に認知のかたよりを書いてみます。以下のような思考に陥っているときは少し注意が必要です。

・感情的決めつけ

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと

例：「どうせ上司は自分のことが嫌いに違いない」

・選択的注目（こころの色眼鏡）

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く

例：「上司から褒められたこともあったが、上司に叱られたことばかりが思い出される」

・過度の一般化

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう

例：「一度上司から叱られたただだが、今後も絶対叱られると思ってしまう」

・過大評価と過小評価

自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える

例：「上司から叱られたことはとても大失態だと思い、褒められたことはたまたまだと思ってしまう」

・過度に自分を関連付ける（個人化）

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める

例：「他人が上司から叱られているのは自分のせいだと思ってしまう」

・“0か100か”思考（白黒思考・完璧主義思考・オールオアナッシング思考・二分割思考）

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める

例：「少し上司から叱られただけで自分の全ての人格を否定された気分になってしまう」

- ・不安の先取り（自分で実現してしまう予言）

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

例：「また上司から怒られるだろうと勝手に決め付けてしまう」

- ・べき思考

物事に対して「～べき」「～べきではない」と考え、その基準に自分を無理に当てはめてしまう

例：「上司はもっと優しくあるべきだ」

- ・読心

相手が何か言ったわけでもないのに、相手の気持ちを勝手に推測する

例：「上司はきっと自分のことが嫌いなんだろう」

以上の認知のかたよりを修正し、行動療法も実践することで、よりよい人生へと変えていきましょう。

### 1-3 短期療法（ブリーフセラピー）

短期療法(ブリーフセラピー)は、治療期間が短い療法であるというだけでなく、短期間に効果的かつ効率的に行われる療法の事を意味します。「ブリーフ」とは、直訳すると短期的・効果的・効率的という意味です。

『問題ではなく、解決に焦点を当てる』タイプの短期療法は、解決焦点型アプローチと呼ばれます。解決焦点型アプローチの基本的スタンスは、以下のように『問題解決に向けた技法の的確な適用』にあります。

- ・もし、治療する前に既に良い状態にあるならば、わざわざ治療しようとしなない事。
- ・もし、ある技法を用いてうまく問題が解決したならば、それを再び行ってみる事。
- ・もし、ある技法を用いても問題が解決しないならば、それとは異なる技法を用いる事。

短期療法では、症状や問題の悪い影響が及んでいない『例外』に注目し、その例外を『解決の一部』と認識して、それを拡大的に発展させることで問題を解決しようとしています。

解決の一部としての例外に気付かせる為に、『明日、奇跡が起こって、今日話した症状や問題が全て解決していたら、今とはどんなところが変わってくるのでしょうか？』といったミラクル・クエスチョンという質問法や『最悪の状態を1、最高の状態を10だとすると、今のあなたは何点でしょうか？』という質問法や、また、点数が上がった時には具体的にどういったところが生活の中で変わってくるのでしょうか？』といったスケーリング・クエスチョンが用いられます。

そういった質問を通して、『回復後の自分の心理状態や生活状況の変化を具体的にイメージさせる』ことが非常に大きな治療的意味を持つてくるのです。

短期療法は、過去から現在の問題を考えるのではなく、未来から現在の問題を考える心理療法です。

問題の原因探しや悪者/犯人探しではなく、「どうなりたいか？」(来談者の動機付けや目標といった未来像)を大事にします。

問題に対する解決へ向けられる変化を短期間で起こす志向を持つために、特に危機介入や緊急支援を要する行動化したケースに特に有効とされるアプローチです。

#### 短期療法の哲学①

・人々は元来変えようのない過去について啓発を得ようと思って心理療法/指導援助を受けにくるのではない。今に対して不満があり、よりよき未来を得たいと思ってくるのである。

・過去は変えられない。せいぜい変えられるのは過去に対する見方や解釈の仕方だけである。ひとは明日に向かう今を生きているのである。ゆえに心理療法/指導援助は、明日、来週、来月、その先の未来に向けて今日をどう生きるかにきちんと方向づけられていなくてはならない。

#### 短期療法の哲学②

・来談者は、今日と明日では別の人間であり、来週、来月、来年はまた別の人間となる。今から5年後、10年後、20年後、やはり彼らは別の人間である。われわれはみな、それぞれに背景を持って生きている。それはたしかにそうなのであるが、しかしわれわれは毎日違った人間として生きているのである。

・来談者に何か新しいものを与える必要はない。また逆に、来談者のどこか悪い部分を取り除いてあげる必要もない。私が来談者にお願いしていることは、あなたが持っているにもかかわらず、そのことに気づいていない技術を使ってみましょう、というだけのことだ。

・それぞれ人は独特である。それゆえ、心理療法/指導援助は、こちらのサイズにあわせるのではなく、その人の独自性にあわせてしつらえるべきである。

ブリーフセラピーの出発点であるミルトン・エリクソンは、「どんなやりかたであっても、その人が望むようになれば良い。」「クライアント本人が持っているリソース(経験・能力・資質)を用いることが、より早い改善につながる。」「悩んでいる人は、すでにそれを解決するのに必要なリソースを持っている。」というようなメッセージを残しています。

答えは必ずあなたの中にあります。

あなたの抱えている問題を解決できるエキスパート(専門家)は、他の誰でもないあなた自身なのです。

ただ、様々な要素が絡み合っ、クリアでなかったり、心の状態が乱れているためにその答えが見えにくくなっているのです。

もしかしたら既に答えを手にしていながらも、それを受け取れない心の状態にあるだけなのかもしれません。

#### <発想の前提>

・変化は絶えず起こっており、そして必然である。

・小さな変化は、大きな変化を生み出す。

・「解決」について知るほうが、問題と原因を把握するよりも有用である。

・クライアントは、問題解決のためのリソース(資源・資質)を持っている。

#### ○ブリーフセラピーの技法

### ①マッチング（ペーシング）

マッチングとは、クライアントに合わせることです。「受容」と言うとクライアントがやってくるのを待って受け入れる感じがしますが、「合わせる」はカウンセラーがクライアントの所へ行く感じがして、より積極的・能動的で

また、「共感」と言うと対象が主に感情や情緒になりますが、「合わせる」は対象が主にクライアントの使っている言葉や行動、価値観、考え方や発想の枠組み、興味や関心、趣味や嗜好などになります。感情は見えないから本当に共感できたかどうか分からないので、まずは見えるものから合わせていきます。また、感情はコントロールできませんが、言葉や行動はコントロールできます。

### ②リフレーミング

ある具体的な状況に対する構えや見方を変化させることです。それによって異なった結果をもたらすことがあります。

### ③ミラクル・クエスチョン

クライアントの未来時間のイメージを扱う質問です。当然こうなっているだろうという必然的進行としての解決像を質問します。例えば、「もし、ある晩、あなたが寝ている間に奇跡が起こっていて、すべての問題が解決していたとしたら、あなたはどのようにやってそのことがわかるでしょう？」「～歳になった時、あなたはどのようにしていると思う？」

### ④例外探し

例外とは、すでに起こっている解決の一部、あるいは、例外的に存在している解決の状態です。そのような状態について具体的に細かく聞いていきます。否定的な形の質問をすると肯定的な内容を考えやすくなります。そして、例外を糸口にして、すでに存在している解決を発展させ、積み上げていくように協力し援助します。例えば、「最近こうしたことがなかったのはいつですか？」

### ⑤プレサポジショナル・クエスチョン

良い変化があったことを前提にした、具体的な答えを必要とする質問です。例えば、「どんないいことがありましたか？」

### ⑥プリテンド・ミラクル・ハブンド

クライアントに、奇跡が起こったつもりになって、解決した後のように振る舞ってもらい、他の人がどんな反応をしたかを観察してもらいます。

### ⑧ビデオ・トーク

クライアントに、ビデオで見ているようにありありと写実的な表現をしてもらいます。

### ⑨スケーリング・クエスチョン

様々な事柄を数値に置き換えて表現してもらいます。これによって、抽象的なものを具体的な記述に結びつけることができます。数値の大きさよりもその差や変化が重要です。例えば、「あなたがこうあってほしいという状態を10、これまでで最悪だった状態を0とします。今あなたはどこにいますか」「前回の状態は4だったけど、今回はいくつぐらいですか」「あと2上がったら、どんなことが起こりますか」

## ⑩コーピング・クエスチョン

クライアントの状況の困難さを受け止めながら、問題がさらに悪化していくのをくい止めている何かを捜します。クライアントが自分では気づいていない力や強さ、少しでもうまく行っていることへと話題が展開するようにします。例えば、「そんな大変な状況の中で、よく今日までやってきましたね。どうしてきたのですか？」

## ⑤プレサポジショナル・クエスチョン

良い変化があったことを前提にした、具体的な答えを必要とする質問です。例えば、「どんないいことがありましたか？」

## ⑥プリテンド・ミラクル・ハブンド

クライアントに、奇跡が起こったつもりになって、解決した後のように振る舞ってもらい、他の人がどんな反応をしたかを観察してもらいます。

## ⑧ビデオ・トーク

クライアントに、ビデオで見ているようにありありと写実的な表現をしてもらいます。

## ⑨スケーリング・クエスチョン

様々な事柄を数値に置き換えて表現してもらいます。これによって、抽象的なものを具体的な記述に結びつけることができます。数値の大きさよりもその差や変化が重要です。例えば、「あなたがこうあってほしいという状態を10、これまでで最悪だった状態を0とします。今あなたはどこにいますか」「前回の状態は4だったけど、今回はいくつぐらいですか」「あと2上がったら、どんなことが起こりますか」

## ⑩コーピング・クエスチョン

クライアントの状況の困難さを受け止めながら、問題がさらに悪化していくのをくい止めている何かを捜します。クライアントが自分では気づいていない力や強さ、少しでもうまく行っていることへと話題が展開するようにします。例えば、「そんな大変な状況の中で、よく今日までやってきましたね。どうしてきたのですか？」

## ⑪コンプリメント

クライアントを誉めることです。クライアントは自分が何気なくやっていることを評価されることによって、自分の力や状態についての認識を新たにできます。

## ○ブリーフセラピーの過程

### ①クライアントの話を聞く

会話の最初は、「いかがですか？」「どうですか、最近の調子は？」で始めます。「それで？」「もう少し詳しく聞かせてください」「具体的には」と、具体的に聞く。オウム返しや明確化は多用せず、クライアントが解決につながる言葉を発した時に使います。例外についても聞いておきます。

### ②ゴールについての話し合いを行う

問題が具体的になったら、ゴールについての話し合いに進みます。ゴールは本人の中にあるもので、外から与えられるものではありません。カウンセラーの仕事は、ゴールを与えるのではなく、クライアントの中にあるゴールを引き出すことです。ゴールについての話し合いは、それ

自体が治療的です。解決した時にはどんなことが起っているのかを質問します。直接聞いたり、ミラクル・クエスチョンやスケーリング・クエスチョンを使います。

### ③解決に向けての話し合いを行う

ゴールがいくつかできてきたら、そこからさらにより実現の可能性の高いもの1つに絞り込みます。良いゴール（解決像）が備えている要件は、

- ・大きなことではなく、小さなことであること。
- ・抽象的ではなく、具体的に行動の形で語られていること。
- ・否定形（～しない）ではなく、肯定形（～する）で語られていること。
- ・測定しやすいこと。
- ・達成しやすいこと。
- ・絞り込めたら、ゴールを達成した後の状態をもう一度イメージしてもらいます。

### ④アドバイス・指示・課題などを与える

課題は成功体験を得てもらうために出します。したがって、簡単なものから1回に1つずつ出します。

### ⑤ゴール・メンテナンスをする

課題の中でうまくやれたことや新たな例外を確認し、それを維持する方法も確認します。そして、例外や既にある解決の一部を増幅して、例外がクライアントの生活の多くの部分を占めるようになり、もはや例外ではなくなるようにします。

短期療法はこころの病気の症状が発生しない特定の条件を発見することにより、精神疾患の症状を解決することを計る精神療法です。

そこではこころの病気の原因を取り除くことがかならずしも症状の防止に繋がるとは限らない、それよりどのような方法であれ症状の発生を防止することが治療に繋がるのだという考え方が基本となっています。

こうした短期療法では、症状を引き起こしている原因を取り除いて症状を解消するのではなく、症状が発生しない特定の条件を実行することによって症状の発生を防止することを計っていきます。たとえば登校拒否の児童に学校に行かないで自宅で勉強をしると命じると、自宅にいるのが嫌になって逆に学校に行きたくなくなってしまうことがあるのですが、これが症状が発生しない「例外」と呼ばれる条件です。

短期療法ではこうした症状が発生しない「例外」的条件を実行することで、いわば逆説的に症状の発生を防ぎます。

とくにこころの病気の症状を引き起こしている原因を取り除くには普通の治療法では長い時間がかかりますが、短期療法では上記のような例外的条件を実行することで、短期間に症状を軽減することができるというメリットを持っています。

短期療法の治療は、まず精神疾患の症状を引き起こさない「例外」的条件を発見することから始まります。こうした「例外」はそれぞれの来談者の症状によって変わってきますが、たとえば不眠症の来談者が徹夜で仕事をしなければならなかったりすると、逆に眠たくなってしまうのも短期療法の「例外」の一種です。

また、過食症の来談者にあまり好きでないものを無理に食べるように進めると、食べるのが嫌になってしまうことがあります。これも「例外」の一種です。

こうした「例外」はいわば天邪鬼的な逆説の発想によって発見できることが多く、治療者がこうした「例外」的条件をうまく発見して、それを実行することにより短期に症状の発症を防止することができるのです。

短期療法の効果としては、来談者はこころの病気の症状が発生しない例外的条件を実行することによって、症状を引き起こさないことができるとともに、症状というものは状況次第で発生しないのだということを学ぶことができ、その後の症状の発生の防止にも繋がります。

## 1-4 フォーカシング

フォーカシングはまだ言葉にならない感覚（フェルト・センス）を感じ取り、そこから自分を癒していく心理療法です。

フォーカシングは体と心の対話で、体は本当のことを知っています。

まず深呼吸をし、自分の内部、内面の方に注意を向けていきます。

胸の奥や腹の底など、体の中心に感覚を向けながら出てくる言葉を受動的に待ちます。

次に、その感じにぴったりの言葉（ハンドル）を探し、見つければOK。見つからなかったら、さらに奥の方を探してみます。

この作業をハンドルが見つかるまで繰り返し、見つければフェルト・シフトと呼ばれるぴったりだという感覚と解放感が得られます。

ゆったりとした気持ちになって、折に触れて、フェルトセンスを感じる事が大事です。

フェルトセンスと「一緒に時を過ごす」こと自体が、私達に癒しをもたらします。

さらにフォーカシングを続け、「その感じは私とどんな関係があるのだろうか」という質問をしてフェルト・センスのほうから、自然に何かしらの反応が返ってくるのを静かに待ちます。

何か反応が得られるようであれば、それを受容的に受け取ります。

そしてその存在を受け入れ、認めてあげます。

最後に「私につきあってくれた部分と身体に感謝します」と感謝の気持ちを伝え終了します。

例を挙げてみましょう。

例えば、「Aさんと話すのが苦手。なんかAさんとはうまが合わなくて一緒にいるのが辛い」とします。

それは何となく感じることはできるのだが、はっきりとはわからないものです。

それでAさんと話している時の感覚を感じてみます。

フェルト・センスはなんと言っているのでしょうか？

答えは人それぞれですが、例えば「嫌味なことを言うてくるからうまが合わない」と感覚が言っていたとします。

その感覚を十分に感じてみましょう。

その感覚に言葉がぴったりであれば、解放感が得られるはずですよ。

違っていれば、ハンドルが見つかるまで繰り返します。

見つければ解放感が得られ、モヤモヤの原因が分かったという感じになるでしょう。

ここで感情解放の感覚が得られます。

以上がフォーカシングの主なやり方です。

フォーカシングを習得することによって、他者の自己理解や問題解決を援助することもできます。

フォーカシングの効果を以下に列挙します。

- ・自己理解、心の整理
- ・堂々巡りや行き詰まりの解消、意思決定
- ・自分自身を取り戻す
- ・リラクゼーション
- ・感受性、創造性の向上
- ・共感的聴き方が身につく など

またフォーカシングは以下の方にオススメです。

- ・うつを治したい
- ・もっと自分の心に耳を傾けたい
- ・気になることがいっぱい、落ち着いてゆっくり考えることができない。もっと自分とうまくつきあいたい。

- ・他者に惑わされすぎないように、自分自身をもっと大切に、抛り所にできるようになりたい
  - ・カウンセリング、セラピーを勉強中なので、傾聴や共感する力を高めたい。
  - ・フォーカシングを行うときは一人でもできますが、ガイドに誘導してもらうのが一番です。
- あなたもフォーカシングをマスターして、メンタルブロックを開放しましょう。

## 1-5 タッピング療法 (EFT)

タッピング療法 (EFT) とは、代替医療の治療介入・心理療法の1つで、提唱者によれば「エネルギー心理学」であるとされています。

EFT (エモーショナル・フリーダム・テクニク) は、鍼のツボ (経穴) をトントンとタッピングすることとNLPの最新の理論を応用することで心理的問題を改善させていく新しい心理療法です。EFT療法についてですが、現在では心身のヒーリングテクニクとして世界中に知られている療法です。

EFTは、簡単なフレーズとツボへのタッピングで、感情的な苦痛やストレスを取り除く方法です。潜在意識 (領) は、「もの心」がつく前から印象され刷り込まれてきた内容であり無意識に出てくる「ものの見方」やら「持論」や「相性、愛着やら嫌悪」「行儀作法や態度」などその人の判断の尺度や行動の指針が識閾下に沈んで参照材料として刷り込まれています。(強烈な印象ほど記憶の深いところに残って、本人が忘れ去っても思考パターンやらに無自覚に影響を与えやすいとされています)

EFT療法は従来の自覚できる顕在意識を対象にした精神療法では除去できなかった、説明のできない当惑や緊張、恐怖、漠然とした不快な感情（情緒）または自らの意志ではどうにも抑えられない情動やら動作（くせ）の除去に（100%とは言えないまでも）何らかの効果があるとされています。

EFTの説明とし、（経絡と感情がつながっているという原理を応用し）あなたを苦しめている精神的苦痛（つらかったこと）やら解消したい感情的、精神的な問題（不快な情動を与える）に集中し「問題」や「問題にまつわる消極感情」を言葉にして口にしながら頭頂、眉頭や目の横など8ヶ所+手のツボ4ヶ所とかを指で軽くトントンとタッピング（叩く）したり簡単な眼球運動を、ある一定の手順を踏んで行う事で、深層意識に刻み込まれた消極的な感情を自然に過去の不快な出来事から引きはがし経絡(ツボ)を流れる生命エネルギーの流れを変化させることで不快な思いが経絡から開放されて元気になっていくというちょっとユニークな療法です。

105人の患者さんのうちの103人、および249個のトラウマのうちの247個に対し、治療が成功したという報告もあります。

EFTについてわかりやすい動画がありますので、そちらを参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=XXLpxk1q3-c>

EFTは経絡や経穴での生体エネルギーの円滑な循環を「ブロック（絶縁）させているもの」に絡み付いて本来の潜在勢力を出しにくくさせている不快で嫌な感じを喚起させるマイナス感情を見つけ出してその不快な感情を言葉にして認めながら和らげつつ、新たな神経回路を構築するために、刺激を加えるという手法でタッピングのスキルを使って、不愉快な記憶に絡みついた嫌な感情のパターンを中和し解放していきます。

「恨み」「怖れ」「怒り」「悲しみ」「憎しみ」「不満」「落ち込み」「取り越し苦労の心配」「無気力」など消極的で辛い感情や混乱し不調和な心を本来の調和したものに和らげてくれます。（もちろん変化の実感や効果には個人差があるものと思われませんが一般には120%以上変化を感じる方がいるとされています）

タッピングは、私たちの生体（生命）エネルギー循環の中継地点となる経絡を的確に刺激し、神経チャンネルに滞って淀んだ生体エネルギー（氣）の循環を回復させて活性化させる働きがあるものと思われま

す。さらに、ブロックとして存在していた消極的で不愉快な観念要素の印象材料に付着した消極的な感情や不快な記憶、思考パターンを自然な方法で叩き出していく（解放する）ことでリセットさせ経絡を流れる生体（生命）エネルギー（氣）の流れが変化して、あらゆる消極的な感情や、精神的・肉体的痛みなどが緩和されていくものと思われま

す。EFTは問題に意識を集中させながら決まったツボを叩く（タッピングする）ことにより、実際、論より証拠で多くの苦しむ人に効果を著しているようです。

このメソッドの使用で、数年にも及ぶPTSD（精神的トラウマによる諸症状、恐怖症、不眠など）が、たった1~2回の治療を施されただけで解消した事例もあるそうです。

自分自身を（自分で解放し）楽にしてあげる療法といえるでしょう。

それ以外にも様々な印象の貯蔵庫とも言うべき潜在意識領域に停滞して神経チャンネルや思いに

も影響を及ぼしている滞って淀んだ生体エネルギー（氣）の循環を回復させることで、消極的な思考パターン・・・どうせだめだという負け癖が和らいだり、

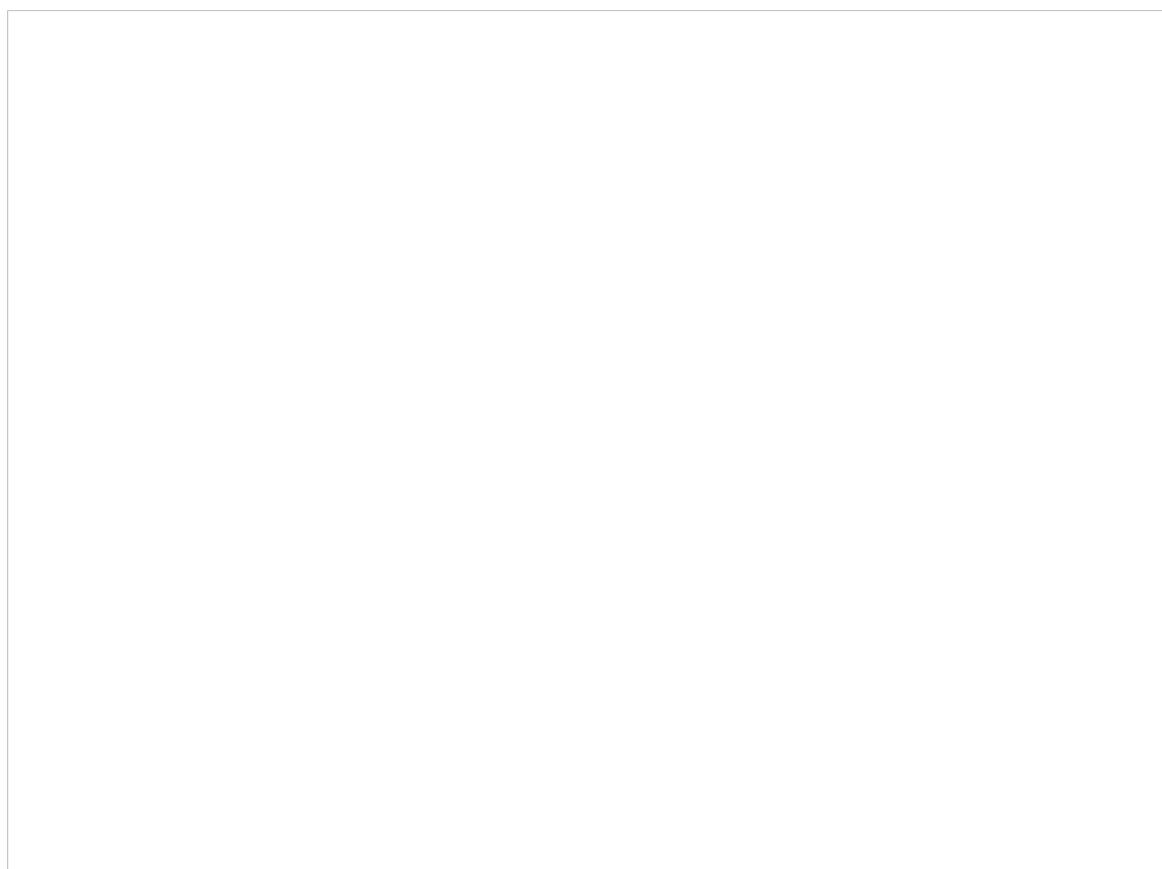
（1・2分EFTをやるだけで）直面している問題が明確になって楽に解決されやすくなったり、仕事などのモチベーションを高めるなどの効果があります。

EFTは、簡単な手順をひと通り学べば子どもでもすぐに使うことができ時間もかからずどこでもできるので覚えておいて損はありません。

所要時間も、ひとつの問題について（慣れれば）わずか3分くらいです。

方法さえ覚えてしまえば（基本的には）誰の力を借りずともあなたの二本の指だけでできるのです。

まず、身体の上半身やら手のツボ（経絡）の位置をきちんと確認してください。



ツボを人差し指、中指、薬指を三本揃えて、トントンとリズムカルに叩いて刺激します。

左右2ヶ所のツボがある場合（2眉がしら やら 3目じり 4目の下等）両手で、1ヶ所の場合（1頭のとっぺん 5鼻の下）片手で叩いてください。

叩く強さは強すぎず弱すぎず、自分の感覚で適当と感じる程度でOKです。

EFTで大事なことは、現在の具体的な悩み、問題に対する苦痛・不快感を0-10で測定するということです。

EFT（タッピング）を行う前に、思い出すだけでも苦痛で胸やら胃がざわざわしたりするかを主観的にその度合い（レベル）を判定します。

これをSUD（主観的感情指数）と言います。

0は全く何ともない状態、10は、例えば恐怖症を持っている人なら、実際にその恐怖の症状を体験している時を10とします。

ある問題でしたら10が解決が最も難しいと感じる非常に苦痛な状態。0は全く問題がないと感じる状態です。

要するに、EFTを1ラウンド行なった後、それがちょっとでも下がって0に近づいて（楽になれば）いいということです。

この指数がEFT（タッピング）を行うことで不思議なことに少しずつ下がっていきます。

ある開放し改善したい具体的な症状や問題についてSUD（主観的感情指数）を自己判定し、数字でレベルを決めたらEFTをあなたの心身に施して生体エネルギーのバランスを整えていきます。

次にEFTの手順を説明します。

#### ○STEP1

ある苦痛を伴う問題に対する自己（宣言）の暗示（アファメーション）の言葉を決めます。

例えば「私は、○○だけでも、そんな自分をまるごと受け入れ、赦します」とします。

もちろんここでも、自分にしっかりとする言葉に少々変えても問題はありません。

しかし「不快に思っている症状や嫌悪を感じる感情も含めて、まるごと自分の内容である。嫌だと思っている不愉快な感情や考えも、結局、自分自身を守ろうとしてくれている。ただ、それが今の私には、少し度が過ぎ、時宜を得たものではなくなっているだけだ」ということを素直に認めてあげるようにしたほうがいいかもしれません。

「私は、自分のことを嫌悪しているけれど、そんな自分をまるごと受け入れ、赦します・・・

」「私は、将来のことをとても不安に思っているけれど・・・」「私は、スピーチが怖くて、ど

もるけれど・・・」「私は、あのいじめられたシーンが忘れられないけれど・・・」できるだけ

、自分の気持ちに素直に飾らずに言葉にしてみてください。

このとき、いくつも欲張って問題やら症状を表現せず一つ一つ、つぶしていくことが大事です。

「○○だけでも、●●」という暗示（アファメーション）の言葉（EFTではセットアップと定義されています）

すなわち私は、○○だけでも（現状の否定的なフレーズ）、●●（肯定的で理想的なフレーズ）します」とぶつぶつ唱えながらEFTのタッピング箇所全てを表している図にある◎（胸の圧痛点）か◎（空手チョップポイント）のツボを叩きます。

次にEFTの手順を説明します。

#### ○STEP1

ある苦痛を伴う問題に対する自己（宣言）の暗示（アファメーション）の言葉を決めます。

例えば「私は、○○だけでも、そんな自分をまるごと受け入れ、赦します」とします。

もちろんここでも、自分にしっかりとする言葉に少々変えても問題はありません。

しかし「不快に思っている症状や嫌悪を感じる感情も含めて、まるごと自分の内容である。嫌だと思っている不愉快な感情や考えも、結局、自分自身を守ろうとしてくれている。ただ、それが今の私には、少し度が過ぎ、時宜を得たものではなくなっているだけだ」ということを素直に認めてあげるようにしたほうがいいかもしれません。

「私は、自分のことを嫌悪しているけれど、そんな自分をまるごと受け入れ、赦します・・・」  
「私は、将来のことをとても不安に思っているけれど・・・」  
「私は、スピーチが怖くて、どもるけれど・・・」  
「私は、あのいじめられたシーンが忘れられないけれど・・・」  
できるだけ、自分の気持ちに素直に飾らずに言葉にしてみてください。

このとき、いくつも欲張って問題やら症状を表現せず一つ一つ、つぶしていくことが大事です。

「○○だけでも、●●」という暗示（アファメーション）の言葉（EFTではセットアップと定義されています）

すなわち私は、○○だけでも（現状の否定的なフレーズ）、●●（肯定的で理想的なフレーズ）します」とぶつぶつ唱えながらEFTのタッピング箇所全てを表している図にある◎（胸の圧痛点）か◎（空手チョップポイント）のツボを叩きます。

（胸の圧痛点）は、痛いときはさすってもいいです。

（空手チョップポイント）は、両方の手を、空手チョップをする感じでリズムカルにトントンと叩き合わせます。

セットアップの暗示（アファメーション）の言葉を2～3回唱えている間、ツボを軽く叩いて刺激し続けます。

## ○STEP2

STEP1で取り上げた問題やら消極的な症状をそのまま、キーワードのフレーズとしてつぶやいてその不愉快な感じに浸るようにします。

例えば「私は、自分のことを責めている」「私は、スピーチが怖くて、どもる」「私は、あのいじめられたシーンが忘れられない」などです。

このフレーズ（EFTでは、リマインダー）を図の1から8の各ツボのポイントを叩きながら、ポイントごとに消極的な感情を表現している言葉（フレーズ）を3～4回くらい唱えます。

例「責めている」「責めている」「責めている」あるいは「許せない」「許せない」「許せない」

一つのポイントは、大体7～12回くらい叩くことになると思います。

「不愉快な感情が浮かんでくるリマインダーのフレーズを3回唱えている間に つぼをトントン叩くだけ」と覚えておけばいいです。

これは、言葉にすることで特定の不快な症状に意識を集中させながら、一方で身体のエネルギーのよい循環を作るツボを刺激することにより、そのことへのこだわり（氣の流れの目詰まり、滞り）を解放させて勢力を低下させ古い神経回路を切断してさらにもう一步踏み込んで神経チャンネルに新たな回路を作らせようとするものです。

この8箇所のタッピングポイントは、東洋医学や東洋の療法でいうところの「経絡」のポイントとほぼ一致しています。

様々な心の思い煩いや消極感情の無軌道な暴発や乱れ「消極的な思い込みが治らない」「ネガティブに考えてしまうというのも」この経絡の流れが滞っているからと考える見方もあるでしょう。

EFTでは、タッピングによってその経絡のつまりをトントンと叩き出して解放してリセットしてあ

げられるということです。

### ○STEP3

第三ステップは、アフメーションを唱えたりはしません。

ガミュートポイントをトントンとリズムカルにタップしながら簡単な眼球運動をします。

手順を以下に示します。

- ・ ゆっくり目を閉じ、ゆっくり目を開けます
- ・ 右下を見ます（頭は動かさない）
- ・ 左下を見ます（頭は動かさない）
- ・ 目を時計回りにぐるりと大きな円を描くように回します
- ・ 目を反時計回りぐるりと大きな円を描くように回します
- ・ 続いてガミュートポイントをトントンとリズムカルにタップしながら1～5まで、ゆっくり声に出して数えます

- ・ ハミングをします（約3、4秒ハッピーバースデー・ツー・ユーなど）
- ・ もう一度1～5まで、ゆっくり声に出して数えます
- ・ もう一度ハミングをします（約3、4秒ハッピーバースデー・ツー・ユーなど）

これは、滑稽に見えますが右脳と左脳を統合し、EFTの効率を高めるために行います。

### ○STEP4

最後の第4ステップは、STEP2をもう一度繰り返して各ポイントを叩きながら、ポイントごと3～4回唱えます。

「責めている」「責めている」「責めている」あるいは「許せない」「許せない」「許せない」1から8までの全てのポイントをタッピングしたら1～2回ほど大きく深呼吸をしてみてください。そうしてSTEP1からSTEP4まで実施してある特定の症状や問題についてのEFTが1ラウンド終了したらもう一度SUD（主観的感情指数）を計ってみてください。

先ほどとは、少しはレベルが下がりましたか？

もし、同じ場面を思い出しても、あまり消極的な情動が湧いてこない生理的に胸がざわざわしたり胃のムカムカが減ったということでしたら不愉快な過去の出来事の記憶に絡みついた消極的な情緒（による生理反応）から開放され出来事に付随したマイナスの感情を剥がすことに成功したことになるのです。

ここでご紹介したEFT（感情解放テクニック）は、タッピングと一緒に発するフレーズ（言葉）がとても大切です。

フレーズ（言葉）を発しながら、その解放したい感情に浸り意識を集中させた時、EFT（感情解放テクニック）の効果が高まります。

消極的な感情を解放するというのは、決して、その感情を「忘れ去る」ことではありません。その不快な感情や体験から目をそらさずしっかりと感じ浸って味わいつくしつつその不愉快な心の場を保ちつつ固着した心身エネルギー全体のバランスが崩れた循環を心地よいタッピングと言葉によって正常に調整し直すことで、ようやく嫌な感情を手放して、ご自身を楽にしてあげることができるのです。

こういった簡単な手順を踏むことである不愉快な出来事に対して心の動揺が軽減されます。

このEFTは、仙道の俯瞰法とも似た手法だと思われます。

タッピングしても効果がないというのは全ての原因を解放しきれていない可能性が高いと思われます。

例えば何らかの恐怖（例 対人恐怖など）の症状がある場合一回のタッピングで対人恐怖症が和らぐわけではなく、原因となる具体的な出来事が複数あるときはそれぞれについて根気強くタッピングを継続してあげる必要があるでしょう。

EFTは、魔法ではありません。

ですが何か（ここでは、とても太刀打ちできないと漠然と感じていた問題の不安やら恐怖感）にうまく対処できたという経験にはなります。

それを積み重ねる（重続する）ことが大切だと思います。

それを積み重ねることも自信の実績になるでしょう。

## 1-6 音楽療法

音楽療法は、聴いたり歌ったり演奏したりすることで、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上等を目的とする心理療法です。

音楽療法は、悪い脳波のパターンを変えることで、病気の治療や予防をします。

$\alpha$ 波（アルファ波）というのを聞いたことがあるでしょうか？

$\alpha$ 波は人の脳が発生する電気的信号（脳波）のうち、8~13Hz成分のことを指します。

安静（リラックス）・閉眼時の脳波においては、他の周波数成分に比べてアルファ波の占める割合が高く、気持ちが安定します。

そのため、音楽を介してリラックス効果が高まると $\alpha$ 波が発生しストレスの軽減につながります。

特にモーツァルトがオススメです。

モーツァルトは感覚的に脳を活性化する音を組み合わせで癒しの音楽を作ることのできた天才と言われています。

モーツァルトの音楽を聴くことで脳が刺激され $\alpha$ 波が発生します。

そのため、モーツァルトの音楽はリラクゼーションにもってこいの音楽なのです。

そして1/fゆらぎという言葉をご存知でしょうか？

1/fゆらぎは規則正しさと不規則さがちょうどよいバランスで調和したパターンのことをいいます。

1/fゆらぎの具体例として、人の心拍の間隔や、ろうそくの炎の揺れ方、電車の揺れ、小川のせせらぐ音、目の動き方、木漏れ日、物性的には金属の抵抗、ネットワーク情報流、蛍の光り方などが例として挙げられます。

1/fゆらぎは一部の人間の声にも現れると言われており、代表的な例としてMISIA、美空ひばり、宇多田ヒカル、松任谷由実、徳永英明、Lia、吉田美和などが持つとされています。

1/fゆらぎも人に快適感やヒーリング、やわらかさの効果を与える要素があり、交感神経の興奮を

抑え、快眠にも効果があると言われています。

ぜひ1/fゆらぎを使って音楽療法を試してみてください。

音楽療法についてまず「聴く」ことですが、特にオススメなのがヒーリングミュージックです。ヒーリングミュージックを聴くことで心が癒され、心理的な安心感をもたらしてくれ、リラックス効果を与えてくれます。

ヒーリングミュージックの例として波の音、川のせせらぎ、風の音、小鳥のさえずり、雨の音などが癒されます。

ヒーリングミュージックは**YouTube**で聴くこともできますし、レンタルでも安価に手に入ります。

また、ヒーリングミュージックでなくとも自分に合った音楽を聴くことが癒しに繋がります。

それは**J-POP**でもいいですし洋楽でもいいですしクラシックでも構いません。

自分が聴いて心地いいと思う曲、癒されると思う曲を聴いてください。

時間も寝る前がオススメです、これも自分の気分に合わせて結構です。

朝起きた時に聴くのもいいですし、お風呂に入っている時に聴くのもいいですし、かけながら寝てしまっても構いません。

自分に合った音楽、自分に合ったスタイルで聴くことが心の健康に繋がります。

続いて「歌う」ことですが、声を出すことはストレス発散に繋がります。

特に腹から声を出すといいでしょう。

大きな声で歌うためにはカラオケに行くのが一番です。

自分の好きな歌を歌うと気持ちがいいですし、心が軽やかになります。

またカラオケに行くのが苦手という人は音楽を聴きながら口ずさむ程度でも効果があります。

少しでも声を出すとテンションが上がりますし、余計なことは考えなくなります。

寝ながら歌ってもいいですし、お風呂で歌ってもいいですし、ウォーキングをしながら口ずさんでも構いません。

私はよく散歩をしながら歌っています。最初は少し恥ずかしかったですが、人のことを気にしても仕方がないですし何より自分が気持ちいいですから人目を気にせずよく歌っています。

車の運転が好きな人は、車の中で歌うのもいいでしょう。とても快適です。

曲は自分の好きな曲を選びましょう。

邦楽でも洋楽でも何でも構いません。

自分が好きだと思う曲を選曲することで気分が高まります。

余計なことは頭から排除して歌うことだけに集中しましょう。

最後に「演奏する」ことですが、楽器を奏でることはとても気分が良いことです。

好きな楽器はありますか？

ギターを弾くのもいいですし、フルートを吹いてもいいですし、ドラムを叩いてもいいです。

弦楽器や管楽器は集中力がいらすし繊細さが求められます。その影響で余計なことは考えなくなります。

楽器を演奏することだけに注意が向くのです。

また打楽器は思いっきり自分を表現できるので、大きなストレス発散になります。辛い時や苦しい時はその不満を昇華して叩くと気持ちがよくなるでしょう。感情に任せて大きく自分を表現することはとてもいいことです。打楽器は体を動かすことにもつながるので、うつ治療にはもってこいです。体を動かし汗をかくことはうつの治療にとっても有効なのです。楽器を演奏したことがない人は一度演奏してみるとハマるかもしれません。ベースやバイオリン、ティンパニなどで一度音を出してみるとそれが快感に変わる可能性があります。

最初はその心地よさに魅了されのめり込むこともあるでしょう。しかし、最初の頃は自分の理想の音を出すことは難しくストレスを感じるかもしれません。ですから自分のペースでやることをオススメします。

自分がやろうかなと思った時がやり時でやりたくないときは無理にやる必要はありません。演奏に慣れてきて、自分の理想の音を出せるととても楽しくなります。一つの曲を演奏出来た時、それは快感に変わるでしょう。

そしてより難しい曲にチャレンジしようという意欲が沸くかもしれません。そうなればしめたものです。演奏に集中していると嫌なことも忘れることができます。楽器屋さんで体験もできますので、もし気が向いた方は行かれることをオススメします。音楽は音を楽しむと書いて「音楽」となります。

音楽には人をリラックスさせ、その活力を引き出す不思議な力があります。音楽を聴いたり歌ったり演奏したりすることで気持ちがよくなります。音楽療法はうつにとっても効果的なので、ぜひ取り入れてみて下さい。

少し長いですが、音楽療法に適した動画があるので、それを参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=izmaFdVlulM>

## 1-7 イメージ療法

イメージ療法は、ストレスの要因になっているものを忘れ、頭の中で楽しいことを想像することで気分を変える心理療法です。

普段、マイナス思考に陥っているときは、不安や恐怖を感じてしまい、次々に関連した不安や恐怖を考えてしまいます。

それが悪い連鎖を引き起こしマイナス思考の悪循環となって本人を苦しめます。

人間の脳は、基本マイナス思考でできており、悪いことばかりを考えてしまいがちです。だから、この負の連鎖から抜け出すには、不安や恐怖を忘れ去るか、もしくは考えないようにすることです。

しかし、実際は忘れようと思ってもなかなか忘れられるものではありませんし、不安や恐怖を考えるなどと言われれば、そのキーワードが頭の中に入り余計に不安や恐怖を考えてしまいます。そこで、イメージ療法は忘れてたり考えなくしたりするのではなく、他のことを考えるのです。

他のことというのは、自分の一番やりたいことやワクワクすること、考えるだけで楽しい気持ちになることです。

自分の夢や願望を考えることで、ホルモンやドーパミンなどが分泌され、本当に気分がよくなり、満足した気持ちになります。

ここで大事なことはリラックスすることです。肩肘を張らずに自然に楽しいことやワクワクすることを想像することでうつ気分から回復することができます。

「うつが治ったら何をしよう」「うつが治ったらこんなことがやりたい」「うつは必ず治るんだ」と心の中でイメージすることでうつ気分からおさらばできるのです。

うつは気の持ちようではないと言われますが、意識的に気の持ちようを変えることでうつが改善します。

実際に前向きに物事を考えている人はうつになりにくいでしょう。未来の羨望を明るく持って、今を楽しく生きる。その考えができればしめたものです。

無理に頑張ろうとせず、自然にリラックスしながら明るいことを考えてみて下さい。

イメージワークの途中はマイナスなことやネガティブなことを考えてしまっても構いません。それでも自分の意識をちゃんと持って楽しいイメージを想像してください。

大丈夫。うつが治った人はたくさんいます。

きっといつかは治ると信じて楽しいことだけを考えてください。

イメージ療法の域は超えますが、可能ならば実際に楽しいことをやってみるのもいいでしょう。好きな場所に行って好きなことをする。

テレビを見るのもいいですし、漫画を読むのもいい。カラオケに行くこともいいです。

自分に合った楽しいことを実践してください。

それがすぐにできないときは、イメージを使ってそれを鮮明に思い描くのです。

「恋人ができたらいいな」「大きな家に住めたらいいな」「一日中寝ていたいな」何でもいいのです。

とにかく楽しいことを考えることです。

もちろん何をイメージしても楽しくないという人もいるでしょう。

そういう時は無理にイメージする必要はありません。

家で寝ていたっていいのです。

やろうと思った時にやるのがベストです。

心配しなくても普段から意識していれば自然に楽しいことは想像できるようになってきます。

大事なものは明確な意識を持つことです。

気負わず焦らず自然体でイメージする意識を持ってください。

イメージ療法でがんも治った実績があります。

イメージすることで私たちの体が反応して病気を治してしまうのです。

必要な道具は何もありません。イメージできる頭とそれを体感できる体があればそれで十分です。

イメージといってもあながちバカにはできません。

私たちの体を騙すことで心も楽になります。

人生はイメージ通りの方向に進みます。私たちがマイナスなことを考えているとマイナスの方向にいき、プラスのことを考えているとプラスの方向に行くようにできています。

イメージが人生を導くといっても過言ではありません。

イメージにはそれだけのパワーがあります。

ありのままの自分でワクワクすることだけを考えていればいいのです。

心と体は連携しています。心が元気になれば体も元気になってきます。逆に心が元気でなくなると体も元気でなくなってしまう。

それで楽しくない人生を送るとしたらとてももったいないことです。

薬で治らない場合、色々な心理療法を試してみることをオススメします。

イメージ療法もその一つです。

イメージ療法は自分一人ですべてできますし、自宅でも会社でも学校でもどこでもできます。

これはとても大きなメリットです。

私たちカウンセラーと一緒にやる時は、イメージ療法に効果的な質問をするのでより実践的になります。

自分一人で考えるよりもより鮮明なイメージを思い描けることでしょう。

イメージができたときには五感をフルに活用して思いっきりその感覚を味わってください。

体に染み渡らせることが重要です。

目を閉じてやると効果的でしょう。

イメージには得意不得意がありますが、日々続けることで誰でも楽しいことがイメージできるようになります。

きっといつか楽しいと思える日がやってきます。

そのときのことをイメージしてイメージ療法を続けてください。

私はあなたのうつ克服を心より応援しています。

## 1-8 自己調整法

自己調整法とは、催眠状態に入って心身共にリラックスし、手足を中心とした温かい感じとひたいの涼しい感じが起こることをイメージすることで、他人の力を借りなくても自分で心身がリラックスした状態に入れる自己催眠法であり、治療技法です。

自己調整法は、自律訓練法をもとに、日本人向けに改良された療法です。

自己調整法は、「いつでも・どこでも・だれでも」気軽に実践できます。

自己調整法は、本能による不随意運動（自分の意志によらず、不随意筋によって行われる運動。心筋の収縮、横隔膜や胃腸の伸縮、消化液の分泌などの内臓の運動や、反射による運動など）を引き出すことで自然治癒力を高め自動的に身体を調整する方法です。

この運動を行い始めると、身体全体が緩んでくるので縮みの入りやすいタイプの方には有効です。

自律訓練法では体を緩ます必要があります。ふーっと息を吐いて、全身の力を抜いてください。この訓練はイメージ力が大切なので、毎日取り組むことが肝心です。

それでは、手順を説明します。

・基本座法

椅子に腰かけ、顎を引いて背筋を伸ばし足を床にぴたりとつける。

・第1段階

気持ちが落ち着いている、筋肉の緊張がとれて、両手の平が温かい。

・第2段階

手の温かみが手の甲から肘・肩へと広がっていく。

・第3段階

両肩から指先まで温かい、両足の裏が温かい。

・第4段階

両肩から手足、両足から両膝まで温かい。

・第5段階

両肩・両膝まで温かい。ひたいに涼しさを感じる。

・第6段階

自己調整法を日常生活に導入する。より騒がしい場所、不安定な姿勢、通勤列車の中などでもできるように修練する。「生活しながら自己調整法をする」から「自己調整法をしながら生活する」へ

・第7段階

自己開放、自己回復を目指す段階催眠状態で発動するさまざまな考え、感情、身体反応を、あるがままに受け流す。見える（≠見る）、聞こえる（≠聞く）、感じられる（≠感じる）姿勢

・第8段階

何が現れてもあるがままに受け入れ、何ものにもとらわれない。（外的要因、ストレスに対する耐性の獲得）

・消去動作

各段階の訓練を終えたあとは、催眠状態から戻るための動作を行う。両手両足の屈伸、背伸びなど、全身のけだるさがすっかりとれるまで行う。

・鍵となる言葉

一種の自己条件づけ何かの言葉（例えば「ナチュラル」）を唱えるだけで、心身の統一状態に反射的に入れるようになる。

各段階の言葉（例えば「両手の平があたたかい」）を心の中で唱え（呼吸法も伴う）、自己催眠状態になります。

この自己催眠がリラックスに多大な効果をもたらしてくれることでしょう。

自己調整法は、抑鬱（よくうつ）、疲労回復、ストレス緩和、仕事や勉強の能率向上や不安の軽減などの効果があります。また、心身症、神経症などの精神科、心療内科領域の病気にも効果があります。

正しい方法で行わなかった場合には、かえって自律神経が乱れたり強い不安感に襲われることがありますので、リラックスできる環境で行う必要があります。

重要なのは、1,2週間実行したぐらいで諦めないことです。21日間は実行してみましょう。

人は物事を習慣化させるのに21日かかると言われています。

ですので早めに諦めずに21日間は続けてください。

自己調整法を使って早くうつが治る日が来るといいですね。

ぜひリラックスして取り組んでみて下さい。

## 2 おわりに

以上で無料版は終了です。

いくつか気づきがあったのではないのでしょうか？

うつになってからやればいいことを中心に書いてみました。

もちろんやりたくないことはやらなくても構いません。

家で寝て休養を取っているだけでも十分です。

上記の心理療法でもしやろうかなと思ったことがあれば、

ぜひトライしてみてください。

うつとは本当に辛い病気です。

それは筆舌に尽くしがたいです。

うつ病を治そうと思うなら、上記の心理療法にチャレンジしてみてください。

できることから構いません。

少しずつでも行動していけば、

きっと今より前進するはずです。

うつ病に負けてもいい。うつ病に屈してもいい。

いつかはうつ病を乗り越えられるのだということを信じて、

今は一步一步、歩んでいって下さい。

焦る必要はありません。

うつ病は長い病気です。

根気強く取り組むことで必ずうつ病は改善されてくるでしょう。

諦めないで下さい。

もし挫けそうなときはカウンセリングを活用してみてください。

一人で取り組みたいという人は

うつ病克服改善プログラム【完全版】も試してみてください。

<http://utsu-kokufuku-iyashidama.com/download.php>

きっと今よりいい結果になると思います。

あなたはあなたの一番の理解者であってください。

うつ病克服専門心理カウンセラー 玉村勇喜