

ニュースレター<こころ軽やかに もっと自由に生きるヒント>発行のご案内

このニュースレターは、
HHC カウンセラー養成コース卒業生有志「インテグ研究会」による、
こころの仕組みと、
自由に生きるヒントを発信するものです。

【「インテグ研究会」の目的】

まず何よりも、わたし達が、学びを深めたいという思いと、
個人セッションをする時間内では伝えきれないもの、
心の仕組みと、セラピーの役割、またそのやり方を、

クライアントさんや、
楽になりたいという人に向かって
発信していく事が目的です。

真実をベースにした心の仕組み
私たちがエネルギーそのものであるという
愛の本質に基づいたセラピーについて、

このニュースレターが、
あなたの人生を、より豊かにする、
こころ軽やかに もっと自由に生きるヒントになりますように。

HHC カウンセラー養成コース卒業生・佐藤純子、まつかわちえ、田中秀典

※HHC カウンセラー養成コース：London Holistic Healing College で開催される
溝口あゆかさんをメイン講師としたカウンセラー養成コースです。

《インテグレイテッド心理学を学ぼう!!》

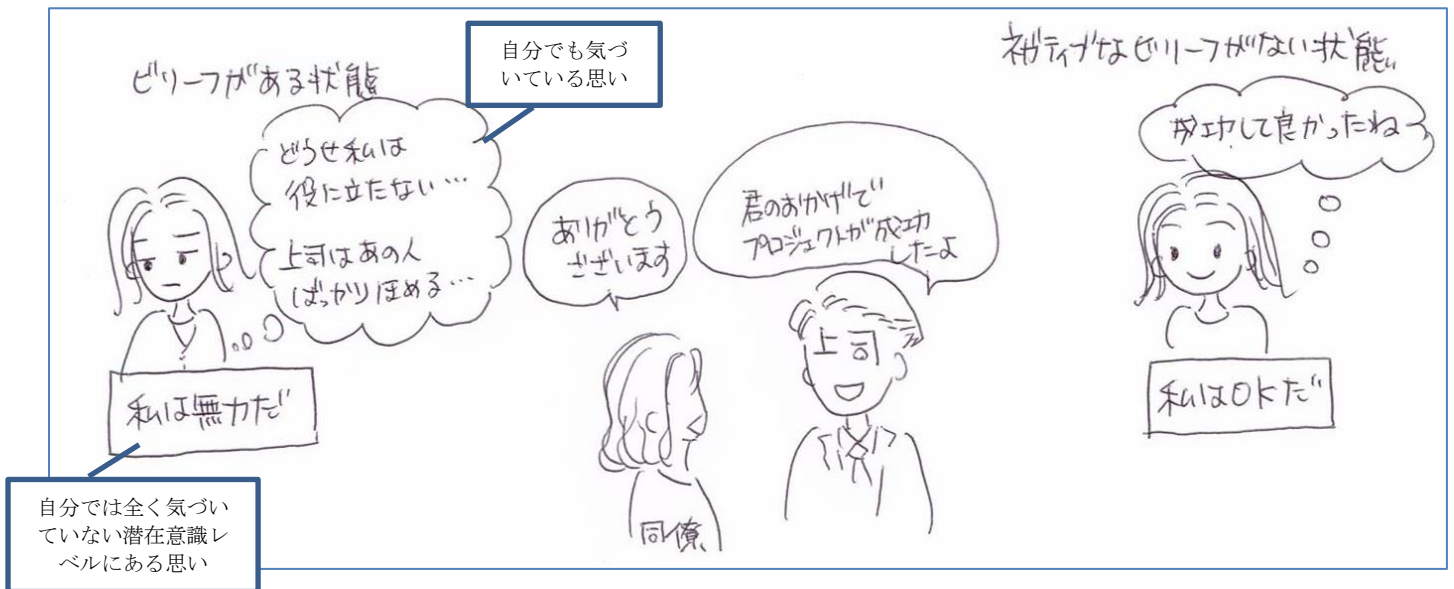
非二元（悟り）では、「私たちは分離していないのに分離していると勘違いをしている。この分離感がすべての苦しみの始まりである」と説いていて、分離していると勘違いしている“個”という意識（エゴ）の観点から、心の仕組みを紐解いているのがインテグレイテッド心理学です。

【抑圧と投影】

世界は 100% 解釈ワールドだ!!

青いサングラスをかけて世界を見ると世界が青く見えて、
赤いサングラスをかけて世界を見ると世界が赤く見えます。

このように、私たちは、サングラス（自分自身の解釈）を通して世界を見ています。
私たちは、自分の“解釈”を通して他者（自分自身含む）や社会・状況を見ています。



解釈のベースは、ビリーフ（思い込み・信念）が影響しています。

※ビリーフについても少しずつご説明していきます。

ビリーフによる投影の例：「私はバカだ」

◎この思いがあるとき：

バカな人が嫌い（「バカな自分」を良くないと思っている）、頭の良い人に憧れる、自分には出来ない気がする、頭の良い人と話すといじけた気分になる、それを補うために頑張ろうとする、勉強していない人を見ると腹が立つ、など。

◎この思いがないとき：

自分にも出来そうな気がする、出来ることを淡々とこなす、単純に尊敬できる、他者と自分の間に差がない感じ、出来ることは何だろうと考えられる、など。

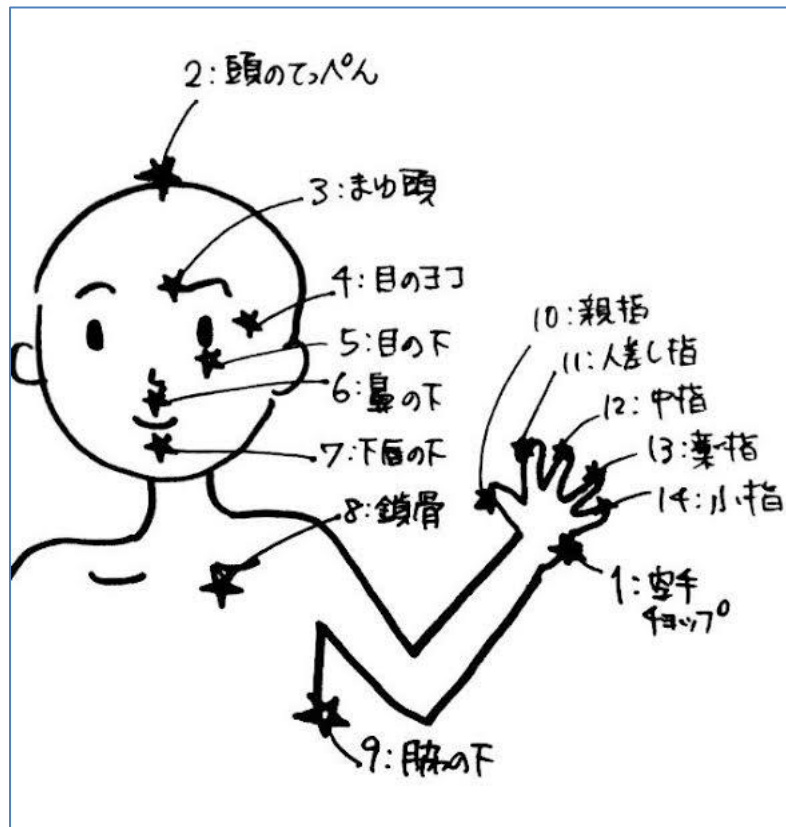
※ネガティブなビリーフがあるときは機能不全を起こし、無いときは生産的な行動を起こします。

※「バカと思っている」というのは解釈であり、実際には事実ではありません（本来、基準はありません）。

《EFT (イーエフティー) を始めてみよう!!》

Emotional Freedom Technique (エモーショナル・フリーダム・テクニク)

EFT は、東洋の気の思想と、西洋の心理セラピーを統合したテクニックで、「針を使わない鍼治療」とも言われます。欧米では、シンプルで安全ながら迅速に高い効果を出すセラピーとして多くの専門家に使われ、日本においても一部の心療内科、精神科クリニックなどで導入されています。



<EFT の効果>

- ・不眠、ストレス、イライラ、気分の落ち込みなどの解消
- ・不安、恐怖、悲しみ、喪失感、罪悪感、怒り、羞恥、嫉妬、無力感、自己憐憫などと言ったネガティブな感情の解放
- ・フラッシュバック、極度の恐れや不安、悪夢、閉じこもり、突然の身体、精神的反応などのトラウマ症状の解放
- ・頭痛、腰痛、慢性疲労などの身体的症状の解消
- ・悪癖、悪習（タバコ、飲酒、食べ物）を変える事が出来る
- ・落ち着き、集中力、自信を高める
- ・自己や他者への愛が増える

【EFT の進め方】

- 1：「一番困っている問題」を1つ選び、その問題の苦痛の度合いを、0～10（10が最大）のスケールで評価します。主観的な度合いで構いません。（悲しみ8、悔しさ6など）
- 2：セットアップフレーズを作ります。①の空手チョップポイントを軽くタッピングしながら、「～～（ネガティブ）～～だけれど、私は私を深く愛し、受け入れます」と3回言います。

<例>「お父さんが分かってくれなくて、胸のところに悲しみを感じるけれど、私は私を深く愛し、受け入れます」

- 3：リマインダーフレーズを言いながら（心の中でもOK）、②～⑭のポイントを1か所ずつタッピングします。タッピングの回数は、1か所につき、5～7回です。2～3巡。

※リマインダーフレーズ：「お父さんは分かってくれない」「悲しい」など（思い浮かんだ思い・感情）

- 4：深呼吸 度合いが望ましい状態（出来ればゼロ）になるまで、タッピングを繰り返します。
- 5：最終チェックで、「1：一番困っている問題」についてどう思うか確認します。まだ何かネガティブな思いを感じる時は、1～4を繰り返します。

◎今後も、EFT の説明と進め方の例をご説明していきますので少しずつ身につけて行ってください。

EFTについて詳しくお知りになりたい方は ⇒ JMET <http://jmet.org/> まで♪（動画もあります）