



NPO法人JDPP研究会

# 第十一期 第一回

## いきいき心理セミナー 報告

講座① 「心理技法としての操体法」 佐藤秀理 理事長

10:10～11:30 参加者14人

### 山口先生の思い出と今までの研究会の歴史



① 「わたしには、真善美を求め、かつ進歩・向上をはかろうとする強い欲求が潜在している。」 …… 誰でも正義を求め

② 「わたしの行動・態度の中に、すでに賞賛すべき価値がたくさん見え隠れしていて、日々それらが力強く育っていく。」 …… 批判ばかりする人は批判できる能力を持っている、と見方を変えてみる。

③ 「わたしには、未知なるすばらしい才能が潜んでいて、いつの日にか、きっと現れ育っていく。」 …… 誰でも才能があり、才能がいつか出てくる

④ 「わたしの精神の深層には人智を越えた驚くべき仕組みと働きがあり、力強い潜在力、自然成長力、感情安定快復力、自然治癒力は、その現れである。」 …… 治癒力や感情を安定させる能力は誰にでも

### 会報 第十九号

二〇一三年一月十日

NPO法人JDPP (日本深層心理研究会) 本部  
名古屋市東区主税町二丁目三八番 主税町シティハウス803  
TEL・FAX 052 961 9510

http://www.npojdp.org/ e-mail: npojdp@aol.com

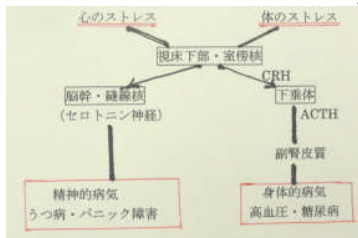
⑤ 「前四項目について(わたしも子も共に)理解して、リラククス訓練をすると、それらはいっそう力強く現れてくる。」 …… リラククスすることによって潜在意識をより高めることができる。



このピグマリオンマインドの普及を山口先生は願っていた。一方、山口先生は催眠を得意としていたが、それに頼りすぎることには好ましくないと考えていた。そのことが、催眠のイメージをあまり持たない私が、ピグマリオンマインドの普及を最大の目的とするこの研究会を引き継ぐ理由の一つであった。

### 操体法との出会いとその効果

一流企業に勤めていた教員の子がいた。その職場では鬱になる人たちがいて、自分がないように注意していたが、ついに彼も鬱になってしまった。整体で体にある歪みを調整したがうまくいかなかった。



2008年、有田氏の論文で心と体ではストレスの経路が違うことが示された。ストレスから胃潰瘍や免疫力の低下、副腎皮質の肥大などがあることがわかってきたが、心のストレスからは鬱やパニック障害など、体のストレスからは免疫力の低下など起こることが、動物実験でわかってきた。ハンス・セリエの三兆候、心のストレスの解消法はこの研究会でやってきた。体の

### 訂正とお詫び

会報一八号でお伝えした総会の開催日が、間違っていました。正しくは、十月二十日でした。訂正し、お詫び申し上げます。

ストレスはリラククス法などではうまくいかない。そこで、操体法と出会った。

脳幹の室傍核に原因がある、ということがわかってきて、鬱などの治療の方法が見つかる可能性が出てきた。

いままでは、心の病気から体の病気になり身体の歪みが現れるので、身体の歪みを調整すれば体から心もよくなっていく、という考えだった。心の病気と体の病気と治療などのやり方を変えてははいけない。

### 後半 操体法の実践

座り方・・・背中が丸くなっているなどという人は筋肉が弱り、きつく感じるが、正しい座り方が本来一番楽な姿勢。椅子に浅く座り足を投げ出すという座り方は体への負担が多くやめたほうがいい。正座では足を組むと体が曲がってしまう。座って腕を胸の前で組み体を回す。どこまで回るか？次に足を閉じ、そこに手を入れ、両手でそれぞれの足を開こうとする、足は開かないように閉じる、負荷を与える。だんだんと足を開きつつ手と足とで負荷を与える。その後、体を回そうとすると前よりもよく回るようになる。そこで、結果を見て わあすごい！



と感動する気持ちが大切でもある。  
 いくつかの操体法をやってみて「違和感が減った」「張りがなくなつた」というような参加者からの感想が出ました。

**講座② 「直感的エゴグラム」** 安藤嘉啓 研究員  
 12…30～13…50 参加者12人

交流分析ではCP-NP-A-F-C-A-Cの五つのパターンで分析し、それぞれ以下のような意味を持つ。

- ・CPクリティカルペアレックス：はやく寝なさいなどという命令や批判する親
- ・NPナーチュアリングペアレックス：子どもをちゃんとしてつけて大人にしようとする親
- ・Aアダルト：客観的にアドバイスする大人
- ・FCフリーチャイルド：動き回り、勝手な発言をする子ども



・ACアダプテイドチャイルド：順応した子ども、親のいうことをよく聞くしつけられた子ども

これらのパターンをエゴグラムにして表すにはは質問による方法と直感による方法がある。質問による方法は今までこの研究会でも行ってきたが、直感的方法は今初めてである。

人と出会ったとき、直感で相手のエゴグラムをとらえれば、そのタイプに対して自分をどのようなタイプにシフトさせてやればいい人間関係が作れるのかが、わかると考えられる。

**事例研究** 事例① スカートの下にジャージを着ている女子生徒に「ジャージ脱げよ」と通り過ぎざまに声をかけたら、それを見ていた校長から「さっきの注意の仕方は後から文句がでることもある」と注意を受けた。そのとき校長をFCととらえ、その場で自分をACにシフトし、最終的にAにして対応した。

にきつい口調で言う。それに対し〇〇ですよね、と肯定的にとらえることで、その人も和やかになつていった。

相手のエゴグラムを直感的にとらえ（強いのはFCなのかCPなのか…など）、それに対応するように自分をシフトすることで人間関係を円滑にすることができている。

**実習** 各自、自分のエゴグラムを直感的に書いた。その後、じゃんけんで選ばれた人が、自分のエゴグラムを発表し、解説をした。解説を聞きながらその人の直感的エゴグラムを全員が書いた。人によって見方が違っていることがわかるが、各々の見方として受け入れる。

つぎに、くじ引きで引いたタイプになりきって話すロールプレイを行った。どのタイプを演じているかを、聞いていた人たちが当ててもらおうのだが、慎重になるせいかAタイプに見られてしまうことが多かった。こうしたロールプレイで相手のエゴグラムに対して自分がシフトしていくことができるようにしていくことが必要である。

**講座③ 各種心理技法の練習** 分散

鈴木教授 熊崎教授 高綱教授  
 14…00～16…00 参加者13人

定型法、自律訓練法の二つのグループに分かれ練習を行った。セミナールーム4では高綱教授が自律訓練法を会議室1では熊崎教授と鈴木教授で参加者に催眠を体験してもらった。何度も参加されている人は誘導者としての体験をし、それぞれの工夫している点なども話し合った。自律訓練法では、イメージも浮かぶほど深まり、良い練習となった。初参加の方には定型法を初めて体験して



いただき関心を深めていただけただけだようであった。

会の終わりは、質問・交流の時間とし、初参加の方からは、今後のセミナーへの期待の声をいただいたり、会員からは、本会の果たすべき役割についての提言をいただいたりした。

こうして、好評のうちに、今期第一回のセミナーを閉じることができました

**第三回理事会決定**  
**教室の公認制度を創設**

理事会では、今回のセミナーの総括や次回セミナーの企画に加え、深層心理技法自主教室の公認制度について論議し、一定の要件を満たす教室を公認教室とすることを決定した。

**名古屋東教室**

リラックス体操による自己整体  
 場所…ウイルあいち4F和室  
 日時…月4回 水曜午前10:00～11:30  
 子育て何でも相談  
 場所…ウイルあいち セミナールーム  
 日時…月1回程度 月曜午前10:00～12:00

**第二回いきいき心理セミナー**

日時 2013年3月16日(土)

《午前》

講座① 基調講座 深層心理と喜怒哀楽

— 笑い と 涙の効用 —

《午後》

講座② 自分でできる心理技法

— 「軟蘇の法」を中心に —

講座③ いきいき寄せ「マジック&落語」

セミナー終了後に開かれた第三回