



NPO法人JDDP研究会

第十一期 第三回

いきいき心理セミナー 報告

去る8月10日(土)、11日(日)に、名古屋市中区にある「ウイルあいち」において恒例のいきいき心理セミナーが催されました。参加者はさほど多くはありませんでしたが、中身の濃い充実した内容のものとなりました

会報 第二二号

二〇一三年九月二〇日

NPO法人JDDP(日本深層心理研究会) 本部

名古屋市中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

講座①では、佐藤秀理事長による基調講演「心理技法をどう実践に生かすか」が行われました。

この日本深層心理研究会が目指しているものは、「心身の健康と、いきいきとした社会づくり」であることが、佐藤氏自身の経験をふまえて語られました。



最初に、氏自身がヘルニアからどう健康をとったか、という自身の体験が語られ、また次には、仕事にあげられてその結果、ガンとなつてしまった友人Aさんと同じ様にス

トレスを感じ、白血病を発症してしまったBさんとの交流の様子が、氏自身の友人への思いと手をさしのべられなかったことへの後悔の情が述べられました。

「社会の不健康が友人を不治の病へと追いやってしまった。では私はどうしたらよいのだろうか? 深層心理技法を、なんとかさそうした病の予防に役立たせることはできないのだろうか。」そんな思いが、この会の根底にあるのだと主張されました。

ではなぜ、深層心理技法なのか。そうした現代社会での病の予防には深層心理への働きかけが大きな効果を生むことが氏にはわかっているからでした。すなわち、深層心理技法がもっているさまざまな手立て、「自律訓練法」、「瞑想法」、「幸福の振り子」、「残像暗示」、「イメージ法」、「催眠法」、「操体法(自己整体)」など、この会が培ってきた技法が深層心理(潜在意識)に働きかけ、マイルドな境地へと導いてくれる。そしてそのことが、病に至る一歩前の段階、すなわち「未病」と言われる段階で心と体に正常なバランスをもたらしてくれることが氏に分かったからでした。

しかしながら、体の問題を追求していくと病に至る原因はその人だけでなく、その人を取り巻く社会の歪みにもあることがわかります。氏はそうした社会の歪みをただすこと、社会の健康を取り戻すこと、健康な社会づくりにも「深層心理技法」は役立つこと。「深層心理技法を身につけた者が、他者とのかかわりの中で健康な人間関係を育て、ひいては健康な社会づくりに貢献できるのだ。」と語られました。

講座②では、元気の秘訣はセルフコントロールから自律訓練法の基本と活用―と題して高綱忠司教授による自律訓練法の解説講義が行われました。

氏の講義では、人間には本来自分でリラックスして自然治癒力を働かせる機能が備わっているのだが、現代社会が持つ、管理社会、不安時代、疎外社会、経済戦争等々の性格がストレスに満ちた状態を作り出し、自然治癒力を働かせられない、リラックスができないう、リラックスができないうから病になつていくという現実があるとしたうえで、ではどうすればよいかということが、話されました。

すなわち、ドイツの医学者であるシュルツ博士によつて一九三二年に創始された自律訓練法により「生理的かつ合理的に心身のリラックス状態を作り出し効果的な治療的作用を引き出そう。」ということでした。自律訓練法の練習公式は、目を閉じ、芝生でくつろいでいる風景等を眺めているというようなイメージを頭の中で描いた上で、自分に対して次のように語りかけて行きます。



- ①「右腕が重たい」から始まる四肢の重感をもたらず言葉がけ
- ②「右腕が暖かい」から始まる四肢の温感をもたらず働きかけ
- ③「心臓が静かに

規則正しく打っている」から始まる心臓調整をもたらず言葉がけ

④「自然に楽に息をしている」と語りかける呼吸調整

⑤「お腹の回りが暖かい」と語りかける腹部温感

⑥「額が気持ち良く、涼しい」と語りかける額の涼感をもたらず、語りかけ

これらの自分に対する語りかけはシュルツ博士の時代は「自律訓練法」と呼ばれていたが、その弟子のルーテはこれを更に進め、「自律療法」と言われる治療体系へと発展していくのでした。

この講義では、高綱先生ご自身、毎日のようにこの「自律訓練法」を行われているだけあって、その講義の語りかけの口調が、まるで私達聞かずに自然にリラックス状態をつくりだしていくようでした。

聞いている私達は、自然にリラックスした状態、トランス状態に陥ったようで目の前に心地よいイメージが浮かび、気持ちの良い精神状態を体験させてもらう事ができました。多分、そのとき私は催眠状態に入っていたのだと思います。

後で、氏にそのことを言いますと、「おそらく、長年自律訓練法を行って自然に身についたようですね。他の複数の人からも言われます。」との由でした。

### 高綱先生のメッセージ

「元気の秘訣はセルフコントロールからー 自律訓練法の基本と活用」

「自律訓練法」は、心身のセルフコントロールに有効な心理療法で、その基本から活用方法までの詳しい講義及び実習を行いました。このたび学会での練習方法の改訂が行われた事に伴い、セミナーテキストも一新しました。また、医療機関に於ける適用実績を紹介し、「心身症、神経症、うつ病の各圏」で70%以上に効果が認められ、これら疾患への自律訓練法の優れた有効性を報告しました。今回は受講者参加も取り入れ良い雰囲気での講義とすることができました。

講座③では「太極拳による心とからだの健康法」と題して、小野昌子さん指導による太極拳の実技が行われました。

中国思想である陰と陽の思想は、必ず我々一人が自分に相対する者と出会うのであり、それが陰と陽の思想なのだとわれ、非常に納得するものがありました。

実技の中では、手の動きがまさに陰と陽を表しているようで、少なからず私達はその動きに戸惑うのでした。

しかし、その動きを分解して行くと、実は単純な動きを組み合わせたものであり、非常にシンプルながら、それが組合わさると複雑に思えてついで行くのがやつとという感じでした。

また、太極拳では、(まあ、すべての運動がそうでしょうが)足の動きとその手の動きとが組み合わせられていたが、実をいうと、それらの組み合わせられた複雑な動きを動かしている原動力は腰の動き、骨盤の動きなのでした。

まことに、腰の動きが、すべての動きの元を作り出し、左腕と右腕の回転が逆方向に回っており、その両腕が出会う時、手のひらの向きが反転し、また、再び、あしの動きの推進力、きつかけを生み出しているのです。まさに陰と陽の出会いです。

また、太極拳が、「お金の無い者の健康法である」ということにも感銘を受けました。確かに、太極拳をするのになんの用意もありません。体ひとつあれば、運動となります。

その昔、今もそうなのかも知れませんが、中国ではお金の無い者は医者にも行けません。医者にも行けない者が、病気になるれば、周囲に迷惑をかけることとなります。病気になるらないための、健康体操が太極拳なのでした。

太極拳は中国の深い思想と、庶民の健康への願いが結び付いた武道なのでした。

### 講座④ 心理技法演習 (分散会)

講座4は実技演習でした。実技演習に先立って、安藤研究員より、とび込みの提案があり、カウンセリング演習が行われました。

その①は「白紙に自分の心に思いついた人の名前を書き、その名前のまわりにその人に関して思いついた事を書き、隣の人に説明をする。」というものでした。

私達は、ふだん接している人の特徴をとらえる、という作業をなかなかしていないものですし、なおかつ、それを他人に説明するとなると正確な性格把握が要求されます。

その上で、②ほめ言葉一覧表が渡され、その白紙に書いた人にあてはまるほめ言葉を選ばせられ、書かされ説明させられました。

カウンセラーとして、人の特徴を捉えるということはあたりまえのことですが、それを「ほめ言葉」で、となるとなかなか難しい。また、他人をほめることは、実は自分の脳の中で自己肯定的、影響を及ぼしているのだと説明がありました。

そして、最後にはほめ言葉カードが手渡され、そこに書いてあるほめ言葉にあてはまる人を(30人ほどですが)書かされました。例えば、「あなたがとうと言ってくれる人は○○さん」「笑顔がすてきな△△さん」というような調子です。

脳は人をほめながら、実は自分をほめ、生きる力を作ります、というのが主になる考えでした。その後、分散会が行われました。分散会1では催眠技法について学び、分散会2ではカウンセリング技術についての討論が行われました。分散会2では会員それぞれが持っている高い知識、経験が会話形式で披露され経験交流がなされました。

講座⑤では鈴木伸子教授による幼稚園教育の実践について講義が行われました。

講義の初めには「奇跡のリンゴ」の物語から学ぶことが話されました。

「奇跡のリンゴ」の木村秋則さんは無農薬でリン

ゴを栽培される農家の方です。農薬が人間の体に及ぼす影響について憂慮され無農薬栽培を始めました。十数年にわたって収穫がありません。家はそのためほとんど貧乏となり、生活苦と理想とのほざまで秋則さんは辛酸をなめることになりました。

しかし、そうした苦勞の末、あることに気が付き、無農薬リンゴの栽培は好転します。それは、①リンゴだけを見てはいけない、土を見なければいけない、見えないところに本質がある。ということ。

②言葉には命を吹き込む力があり、言葉をかけ、話しかけ励ましたリンゴの木は実をつけ、そうでない秋則さんが世間体をはばかって(あの人、リンゴに話しかけてる変人だよ。と言われるのをいやがったために)言葉をかけなかった、話しかけることをしなかったリンゴの木たちは枯れていったという事実。



上の二つの教訓を踏まえ、鈴木氏が最近出会った自分の幼稚園での出来事が話されました。

それは、幼稚園の未熟な教師が犯したちよつとした過ち、こどもの名前を使って号令をかけたことで、それがこどもの間に広がり、悪口となつてその子どもを苦しめる結果になつてしまったこと。またそれが元で、父親の怒りを招き、「謝罪文を書け。」と責められたことでした。

園長の鈴木氏としては責任は重大ですが、なんとかしなければなりません。

まずは教師への指導でした。教師のかける言葉が、あのリンゴの木にかけた言葉のように大きな影響力を持つということ、育つ方向に言葉がけをするべきだということ。という指導が鈴木氏のものらしい口調でなされていきます。

また、クレームをつけてきた父親に対しては、きちんと謝罪し、話し合ったこと。そして父親の怒りの下にはその父親の幼いころの体験が、こちらからは見えない部分としてあったことへの気づきがありました。

こうして、まだ完全に解決したとは言えませんが、母親の「大丈夫ですよ、先生。あの人の内側の問題だから」という言葉に救われていること、などが語られました。

講義を受けた、私達にとっても大変な勉強になりました。

そして、講座の最後には鈴木氏の信条である、ドロシー・ロー・ノルドの「子ども」が朗読されました。

「批判ばかりされた子は、非難することをおぼえる。殴られて大きくなった子は力にたよることおぼえる。笑い物にされた子はものを言わずにいいことをおぼえる。皮肉にさらされた子は鈍い良心の持ち主となる。しかし、激励を受けた子は自信をおぼえる。寛容に出会った子は、忍耐をおぼえる。称賛を受けた子は評価することをおぼえる。フェアプレーを経験した子は、公正をおぼえる。友情を知る子は親切をおぼえる。安心を経験した子は、信頼をおぼえる。可愛がられ抱きしめられた子は、世界中の愛情を感じ取ることをおぼえる。」

### 特別講座

#### 山口潤カラダラボ代表の古武術に学ぶ

今年度も「古武術に学ぶ」と題して特別講座が催されました。今年のテーマは「浮かせる」ということでした。古武術ですから、戦う事が元となつている、それをなんとか現代生活や介護の側面で生かせないものだろうかというのが、氏の趣旨でした。

戦うという側面では筋肉を使う、だとか、骨格を使うだとかが中心になりがちなのですが、実は武術の大半は「相手を浮かせること」が重要なのではないか。皮膚感覚を通して、相手を浮かせることができれば、相手を動かすことができるので

はないか。というのが中心にある考えだったような気がします。

たとえば、相手を動かす、どこかへ行かせるあるいは動かせるときに、無理に引っ張る必要はなく、背中に手を当てて、それとなく促してやれば、手から発する気を感じて相手は勝手に動く、文字どおり背中を押してやることで相手は動く。

それと同じように床に寝ているご老人を寝返り打たせたい時、または動かしたいときに、まずは、その人を浮かせる手の平を下から当てて浮かせることで動き易くしてやることのできる。



ウーン、確かに、戦闘場面では「浮足立つ」というような言葉があり、それは負ける前兆で、逃げ出したくなっている人の気を示したものだし、浮かせれば相手を転がすことも可能だろうなあ、と思つてしまった。

皮膚感覚を通して、その気にさせてしまうことかな?と山口氏の動きをみたり、主張を聞いたりするなかで思った。

介護される側に立つと、手から発せられる圧力や、体温、気といったものが自分を動かすエネルギーとなるわけだ。横からなんやかんやと「わざ」をしかけてくるKさんをあしらひながら、武道のなかでも皮膚感覚が重要なものなあ、と妙に感心してしまつた山口氏の特別講座でした。

## 第一二期(13年度)総会案内

日時 二〇一三年十月十九日(土)午前十時  
会場 ウイルあいち