



NPO法人JDDP研究会

会報 第二二二号

二〇一四年八月三十一日

NPO法人JDDP (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

第十二期

夏のいきいき心理セミナー報告

今年もJDDPによる「いきいき心理セミナー」が、8月1日(金)、2日(土)に、名古屋市東区にある「ウイルあいち」にて催されました。その概要をご報告します。

講座① 基調講演 「深層心理の意義と心理技法の基礎」

佐藤 秀 理事長

自分の腰痛、ヘルニアを治そうとして、また教師だった自分の経験を通して、どうして「深層心理技法」なのか、語られました。(写真)

(1) 現代医学、金儲け主義への疑問。自分の友人が医学の治療を受けていながら、車いすの生活に陥ってしまった。そうなる前になんとかできなかったのだろうか。また深層心理とは異なるかも知れないが、

かつてヘルニアを患っていた自分は、西洋医学Ⅱ手術によってではなく、「整体」によって自力で治癒することができた。そうした自力治療力を促すのが、深層心理の考え方である。

我々の行動のほとんどが無意識下で行われている。この無意識、潜在意



識には、コンピュータを凌ぐ情報収集能力があり、呼び水さえあれば取り出せる巨大データベースとなっている。また、行動を引き起こすエネルギー源ともなっている。そこに自力で自分を治す力、自然治療力が眠っている。もし、その自然治療力をうまく引き出し、働かせることができる技術があれば、病気になる、悲しい思いをしている人々を救えるのではないかと思う。

(2) 天動説から、地動説へ、祈りから精神分析へ。このような疑問を抱いているうちにローゼンソールの研究に出会った。それは、教師の側の心の持ち方が生徒を変えていくというものであった。古代、ピグマリオンの思いが石像を生身の人間に変えたように、教師の思いが生徒を、子どもを変えていくのだというものであった。そこから私の深層心理技法の研究がはじまった。子どもに対し、期待はするけども押しつけるのではなく子どもは自ら育っていくというものであった。

(3) 整体との関わり。心と体はつながっている。「痛み」が体のどこから起こっているのかは、動かしてみないと分からない。橋本氏の操体法と出会い、筋肉を痛みのない快い方向へ動かしていくことで、骨の配列が正常なものへと直され、自然治療力が働く。快い方向は自分の心に聞いて見ないと分からない。

講座② 様々な心理技法Ⅰ

その1

熊崎克英 教授

JDDPは宗教とは違う、実利が有るべきだ。体を治すのが理事長の言われる操体法なら、心を治すのが深層心理技法である。この二つを通して自

分の免疫力を自力で高める事ができる。

しかし、現代では情報過多による「うつ」などの精神的な病が多くなっている。その治療には、脳内で分泌されるホルモンを活用するべきだろう。例えば、セロトニンの分泌を促したり、脳内麻薬と呼ばれるβエンドルフィンの分泌を促したりすることで精神的不安定さは改善されるだろう。

βエンドルフィンとは、瞑想、運動、ハリ治療などで分泌されるので、深層心理技法を活用したい。(この後、山口氏のMS技法(注)による定型法の実習を行いました。)

(注)MS技法・MSⅡマイルドステート。深層心理の働きを引き出すために、こころを穏やかな状態にするための技法

その2

高綱 忠司 教授

「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 — と題して現代社会の代名詞として、管理社会、不安時代、疎外社会、経済戦争等々が盛んに言われ、ストレスに満ちていることを示しています。

本来、人にはストレスに対する「恒常性」という適応能力が備わっていますが、強いストレスが続くとこの能力が低下し、悪循環に陥ることになります。

自律訓練法はドイツの医学者シュルツにより1931年に創始された心身両面の安定化に有効な技法で、現在も医療機関に於いて広く活用されています。

○自律訓練法の特徴 ①リラックス状態そのものが持つ治療的な作用を重視。②身体から心に働きかける新療法。③練習方法が公式化され、体系化されている。④誰でも自分でできるセルフコントロール法。

○注意事項 ①練習姿勢 ・単純イス姿勢・安楽椅子姿勢・仰臥姿勢の三つがあります。

②受動的注意集中 公式言語の内容に対してさりげなく注意を向け、そのことばが示す内容が自然に起こるのを待っているのがよいでしょう。③緊張緩和 練習は軽く目を閉じて、身体を軽く動かす、深呼吸をする等の緊張緩和を事前に行うとよい。④イメージの活用 芝生でくつろいでいる様子をイメージしたり、風景をぼんやりと眺めている自分の姿をイメージしたりするとよい。

⑤練習を避けるべき場合 身体に疾患がある場合医師の指導が必要な場合があります。⑥消去動作 日常生活に必要な緊張を得るため、必ず行いませす。手のひらの開閉・腕の屈伸運動・背伸びをして深呼吸し、目を開く。

○練習公式 ①『気持ち落ち着いている』②『両腕、両足が重たい』③『両腕、両足が温かい』④『心臓が静かに打っている』⑤『自然で楽に息をしている』⑥『お腹の辺りが暖かい』⑦『額が心地よく涼しい』

○自律訓練法の活用 自律訓練法で得られる心身全般の正常化作用とともに、「啓発」等に活用する。例えば、「両腕、両足が重くて温かい」という訓練公式のあとに「日ごとに学校に行くのが楽しくなっている」という言葉を入れたりします。その他、豊かな心をはぐくむ「イメージ練習」をしたり、快眠のための「睡眠導入」をしたりします。

講座③ 様々な心理技法II

佐藤 秀 理事長

基調講演で説明のあった、潜在意識によってコントロールされる自然治癒力を引き出し痛みをなくす深層心理技法としての整体法が、実技を交えて、具体的に語られました。(写真)

「痛み」は原始感覚であり、そのほとんどに原因がある。その原因は腰に有ることが多い。例えば、イスに腰掛けてもらおうと片方の膝がもう一方より前に出る人がいる。これはその人の体が歪んでおり、その歪みがふくらはぎに緊張をもたらした

て起こる症状である。



処置としては、快い方向へ体をねじり、ある位置で止め、抵抗を与えた後、瞬間的に脱力させる。するとリラックスした状態がもたらされ、歪みが戻るのである。

また、仰向けに寝て歪みを治す方法もある。腰に痛みを感じている人に仰向けに寝てもらい、つま先を起こして頭の方に引っ張ったり、かかとを頭と反対方向に向かって押し出したりと足首の運動をしてみよう。つま先を起こす時には腰が安定し、かかとを押し出すときには体全体がゆるむものである。また、膝を揃えて曲げさせ、左右に揺する運動を行ってもよい。

これらの運動は、自分で行うのがよい。「痛み」が危険を知らせてくれるし、その痛みを越えてより以上にがんばろうとする人はいない。しかし、他者による施術を行う整体法は、本人の痛みが分からず、体の限界を超えてしまう場合があり危険である。

この後、六時からナイターの「リラックス健康体操で自力整体(健康指導員入門講座)」が開かれ一日目は、終了しました。

講座④ 教育交流会中間報告

高田 廣司 教授

ピグマリオン教育観に基づいて教育活動をしてきました。その教育観に基づく教育実践の交流会を行っています。

ここで言う、「ピグマリオン教育観」とは、「おらかに子どもたちの善き可能性を信じてピグマリオン教育観とカウンセリングマインドを基調と

し、深層心理技法を有効活用しながら進める教育活動のことを言います。

1 「ピグマリオン効果の発揮 エピソード」がありがとう。先日のことです。二人は日直だったのでしょうか。男子生徒と女子生徒が職員室にやってきました。教室に運ぶ荷物を取りに来たのです。学級交換箱には、みんなに返却するノートが入っていました。「俺が持って行くよ」と男子生徒がノートの山を抱えました。「ありがとう。」と女子生徒が言いました。そしてさつと男子生徒の前にまわり職員室の出口のドアを開けました。男子生徒が言いました。「ありがとう」に、心温まる思いがしました。

2 「カウンセリングマインド エピソード」相談室の先生より「先日、一人の生徒が「先生、たまっちゃったから聞いてください」と相談室を訪れました。そしてしばらく話をして帰って行きました。人には誰にも知られたくない悩みがあるのと同じように、誰かに聴いてもらいたい悩みもあるものなのです。教室でも「ねえねえ聴いて」と友だちに声をかけている生徒を見かけます。聴いてもらったり、聴いてあげたりできる仲間がいれば、人は少しぐらいい苦しさには負けません。ちよつと元気になって相談室を出て行った生徒の後姿を見ながら、そんなことを思いました。



3 「深層心理技法 エピソード」先生の一言「成績も優秀で生徒会副会長だったB君は、中二の三学期になって体調不良を訴え、遅刻したり、保健室で休んだりが増えました。B君は卒業式で在校生代表として送辞を読むことになったのですが、体調が不安定で先生たちも心配しました。な

んとか本番は立派に任務を果たすことができたB君でしたが、後日こんな話をしてくれました。「あのとき倒れたりしないか心配で、送辞を読むのが恐いって言ったら、担任の先生がこう言ってくれたんです。『ヒトは日々成長して強くなるから心配いらんよ』と。あの一言で気が楽になりました。強くなりたいたいと思っていたB君に「強くなる」と言い切った先生の一言が力を与えたようです。

・これらのエピソードにあるように、私たちは教育荒廃や心の教育の重要性が叫ばれる今日こそ、保育・教育の場にピグマリオン教育観を身につけた指導者を増やしていきたいと思えます。

講座⑤ 幼児教育に生かす

ピグマリオンマインド

鈴木 伸子 教授

俗に、早寝早起き元気な子と言われますが、太陽の光を浴びて起きることがセロトニンやメラトニンの分泌を促し、キレイな子をつくり、生きていくエネルギーを与えていきます。親はよくDVDやテレビにこの面倒を見させますが、それらはコミュニケーション能力の育成には何の効果もなく、一方方向に情報が流れているだけです。見過ぎにより、心の疲労を生み、生活力が無くなっていき、感情面の成長が遅れ、自己中心の人間を生むことになるのです。

家族で話したり、話しかけたりかけられたり、が耳から言葉を学習、コミュニケーション能力を育てるのです。

「いきたくない！」とA君。「そうなの」と一旦共感を示す私。「やだやだ！」A君。「ふーん、でもどうするの？」と切り返す私。大人の対応がピグマリオン効果を生みます。「A君ならできるよ！」と声をかけて待つと「できたよ」と声が返ってくる。そこで「できると思った。」とまた声を返す。そこにできたときの達成感がある。「やれるんだ」という気持ちが大切にされる。

登園時に電話が入ります。「うちの子嫌がつて着替えようとしないうです。」と母親。「大丈夫です、

パジャマでも私服でも良いので来させてください」と私。A君パジャマで来ました。「まあ、素敵なパジャマねえ、、、どこで着替える？」と再び私。「うん、ここで着替える。」

子どもはウソをつきます。①ごっこ遊びのウソ ②能力の未熟性からくるウソ ③注意をひくためのウソ ④報復のためのウソ ⑤罰を防ぐためのウソ ⑥欲しい物を得るためのウソ ⑦友人を守るためのウソ 証拠なんです。大人としては「ふーん、じゃどうしてなんだろうね？」と一緒に考えていくことが大事です。

他人のものを良く隠すA子ちゃん。ある子のはがきが無くなりました。「ハガキ見つけてくれたんね、ありがとう。」と私。その二週間後、今度はクツがなくなりました。私は「誰がやったん？」と詰問はせず、「なんでクツが無くなったのかなあ？」とみなに問いかけました。すると「わたしがやりました。」とA子ちゃん。「だって、可愛かったし」。また一週間後には、鉛筆が・・・。ご両親はすつごく教育熱心でした。私は「ご家庭でなかあったんですか？」と問いかけました。すると「ああ、今、上の子が学校行きたがらないので、そっちにかかりきりなっちゃって・・・。」と親御さんは言われました。どうやら「見て欲しい信号」のようです。

母親には「号泣してくださいね」と打ち合わせておいて、「他人の物には手をださないのよ。」とA子ちゃんに言うと、母親は号泣してくれて、A子ちゃんは落ちついていったのでした。

私たちは言葉の効果について知り、言葉の使い方、欠点を長所に変える言葉の言い換えをしなくてはいけません。

講座⑥の1 中学・高校での

教育相談の概要と思考場療法

西 良孝 助教授

中高一貫校で教育相談活動をやってきました。最近ではだいぶ歳もくってきまして代わりはいないもんか、と探しているんですが、なかなか見つ

かりませんな。教育相談の諸方法としては特別な部屋を作ってもらって、来談者を中心にやってききました。が、最近では待つだけではなく、職員室にも出かけて行って、先生方に話しかけるようにしています。そうすることでお互いの理解と情報交換がスムーズにいくような気がします。

具体的方法としては、(1)指示的療法で診断、助言、指示、説得などをしてきました。これは緊急性の強い場面、危機に介入、深い自己洞察を必要としない場合有効だと思います。以前は非指示的でした。「指示をしない」というのは、来談者があった場合、その人のことばや感情をそのままに積極的に受け取ることになりません。技法として、沈黙を共有、簡単な受容、ドアオープンナー(もう少し聞かせて)、くり返し、言い換え、明確化等を使ってきました。ごまかしや説教は効果がありません。さまざまな症例がありました。不登校、対人恐怖、アスペルガー、ADHD、自殺、リストカット、薬の多飲、金縛り、自分のおいが気になる、パラノイア、と多種多様でありました。

(2)認知行動療法 「人は出来事で悩むのではなく、考え方で悩んでいる。」ということから、ふるまい方、外に現れた行動を問題にするようになります。認知とは思考の過程という意味です。振る舞いに影響を及ぼす過程を問題にし、誤った認知のパターンを修正します。

(3)思考場療法 (ここで思考場療法(TFT、Thought Field Therapy)について紹介します。これは、アメリカ心理学者のひとり、ロジャー・キアラハン氏が発展させたもので、東洋医学と心理学を融合させた、安全で効果の高いメンタルコンディショニングである。これは要するに体に点状している「ツボ」を一定の手順で自分の指でとんとんとたたたく、タッピングするといふもの。タッピングすること、記憶やイメージに伴う感情をリセットする技術です。

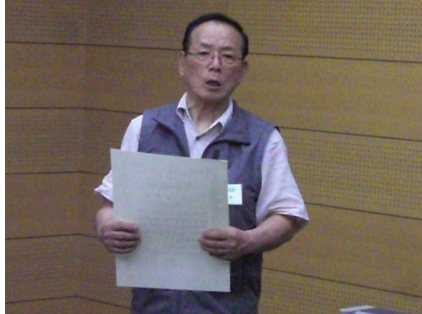
- I ① 眉の間をタッピング5回、
- ② 目の下をタッピング
- ③ 脇の下をタッピング
- ④ 鎖骨の下をタッピング
- ⑤ 人差し指の爪のすぐ下をタッピング
- ⑥ 小指の爪のすぐ下をタ

- Ⅱ 手の甲の小指と薬指の間の付け根をタツピングしながら、① 目をあけて、目を閉じて
- ② 目を開けて正面を向いたまま視線を右下に同じく視線を左下に ④ 目を右回りに回転
- ⑤ 目を左回りに回転 ⑥ タツピングしながら「ハッピーバースデイトゥーユー」をハミング
- ⑦ 1から5まで声に出して数えて ⑧ 再びハミング

Ⅲ 再び「ツボ」をタツピング
 Ⅳ 5段階呼吸法を行う、悪いものは全部吐き出してしまおう。① 息を全部吐く ② 大きく息を吸って止めて ③ 半分息を吐いて、止めて ④ 全部息を吐いて止めて ⑤ 半分息を吸ってとめて ⑥ 全部息を吐いて普通の呼吸をする
 以上Ⅰ～Ⅳを繰り返す。(参加者も指示に従って試してみましたが、あーら不思議、次第に不快指数(心の中の)が下がっていくではありませんか。)
 そのほかにも、精神分析療法的カウンセリングを行ったり、自律訓練法、軟その法、教育催眠を動を行ってききましたが、JDPの皆さんの存在がここまで続けて来れたエネルギー源になっています。

講座⑥の2 五円玉になりたい自分・ラボールと誘導。カウンセリング技術演習

安藤 嘉啓 研究員



(1) 五円玉を使った振り子テストで集中して脳を働かせ、一年前の自分を思い出したり、一年後の自分を想像したりしてシートに書き出す演習

(2) 二人ペアになり、一人の人に後ろに倒れてもらい、それを支えることで信頼関係を築く演習をし、ラポールについて学びました。(3) カウンセリング演習。二人ペアになってもらい、世間話をする中でカルテを書く演習をしました。
 (4) カウンセリング演習。一人十五秒と制限された発言時間のなかで、今世間で話題となっている事件について自分の意見をまとめ発表するという演習をしました。こうした四つの演習をおして会員にラポールが築かれ、和気あいあいとした雰囲気の中に終了しました。

この後、認定式が行われ、前述の西さんと本年度の資格認定者お二人(中級・健康指導員各1名)に、資格認定証が佐藤理事長より授与されました。(写真)



(文責 安藤)

第十二期(二〇一三年度)

JDP事業終了

第一二期のJDP事業は、八月三〇日の教育交流会をもって、すべて終了しました。

本年度は、下表にあるような事業を実施しました。新しいことでは、一年限りの事業ですが、「教育交流会」があげられます。ピグマリオン教育研究会代表で深層心理士教授の高田氏にリードしていただき二月に一回のペースで開催し、教育関係者にピグマリオン教育にまつわる交流を深めていただきました。そして、その内容を夏のいきいきセミナーで発表し、ピグマリオン教育のテキスト

にまとめられたことは大きな成果でした。また、

JDP第12期 主な実施事業

教育交流会

円卓会議	ピグマリオン教育を語る会
第1回	12月28日
第2回	2月22日
第3回	4月5日
第4回	6月21日
第5回	8月30日

短期連続講座

健康で、美しい身体をつくる自己調整法 (健康指導員養成)

第8回	1月12日～3月28日
第9回	5月5日～7月27日
*いずれも6回開催	
九州ブロックセミナー	2月23日
いきいき心理セミナー	8月1日・2日

「九州ブロックセミナー」は、年一回ではありませんが、いつもどおり盛会でした。

一方、このところ、年三回行っていた「いきいきセミナー」は、今年是一回しか開催できず、参加者も増やすことができませんでした。「短期連続講座」も参加者は減少傾向です。今後こうしたこうした新しい企画も検討して参ります。(文責 森川)

会費納入のお願い

第13期の会費(一万円)・賛助会費(一口三千円)の納入は、左記いずれかの口座へ払込手数料を差し引いて納入ください。

- ① ゆうちょ銀行
 口座番号 00850-5-63329 加入者名 JDP研
- ② 岡崎信用金庫 代官町支店(030)
 普通預金口座 口座番号 3145692
 NPO法人 JDP 研究会 代表者 佐藤 秀