



第十三期

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月七日(土)、八日(日)に、名古屋市中区にある「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「深層心理の意義とリラククス体操」

佐藤 秀 理事長

再び健康について健康について考える方法として、心の在り方から考える「心理技法」と身体のある方から考える「整体(操体)法」とがあるように思う。私としては文化センターでの指導の経験から、整体による健康維持について考えたい。



会場となったウイルあいち (市政資料館から望む)

人間の身体は骨格とそれを支える筋肉からできており、筋肉の使い方方で骨格はすぐ歪んでしまう。そのまま放置すれば次第に変調をきたし、健康は損なわれる。実際私も長年ヘルニアで苦しみ手術に頼る事なく直そう

会報 第二三号

二〇一五年九月一日

として多大な時間と費用を費やして来た。そういう自分の経験から、歪んでしまった土台、骨格を正しい形に直すためには、筋肉をゆるめてやる、リラククスさせてやるが必要であり、簡単な体操でそれが可能だということがわかって、文化センターでの体操教室を開き、ここ数年で何人もの人達の健康を回復に向かわせることができた。

(ここでAさんと呼び、操体法を実際にやってみせる)このAさんはふだんからスポーツに勤しんでいるひとだがこうして横に寝かせて見ると骨盤が歪んでいるのがわかる。(Aさんを床に寝かせて、ひざを立てさせ、左右の腰骨の位置を指で押さえて皆に示しながら、)この歪みを直すのは簡単で、こうしてひざを立てさせたあと、そろえて、つま先を上げさせ、

1、2、3で脱力させる。すると筋肉の緊張が緩み、骨格が正しい形に戻ってくるので、ほら、腰骨の位置が左右対称になったでしょ。(と言いつつながら、ふたたび左右の腰



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

骨の先端を指で押さえて皆に指し示した。皆からは、「おお本当だ」の声が上がった。) Aさん御苦労様、もういいですよ。このように私と致しましては「健康」をテーマといたしまして活動しているのです。

講座② 幼児教育に生かすピグマリオン

マイナード・カウンセリングマイナード 鈴木 伸子 教授

1 子どもの発達に大切な発達段階

自立とは、じぶんで考え、判断して行動し、その行動に責任をもつことです。その自立を促すために乳児期から青年期まで成長段階に応じて、人格形成上欠くことのできない発達課題というものがあります。

乳児期 信頼感を育てる。抱く、なでる、おんぶする等、親子相互のスキンシップや、語りかけなどのコミュニケーションを通して信頼感と満足感をもたせること。このような、周囲の人から支えてもらう体験を十分した子どもは思いやりや、やさしい心が自然に育って行きます。

幼児期(生後一年から六年) 自立心を育てる。そのためには「基本的生活習慣」をしっかりと身につけさせることが第一歩となります。豊富な成功体験とほほどの失敗体験をするなかで子どもは自立心を獲得、思いやりのある子に育ちます。

ことばづかい、あいさつ、礼儀作法、食事、衣服の着脱など、身の回りのことを自分でできるようにさせます。子どもが自発的に取り組も

うとする動きを見逃さないよう、その気持ちも大切にしながら、はたらかけていきます。

いたずらを含めてさまざまな経験を通じて、良いことと悪いことの区別を整理しながら学んでいきます。動物、植物など、命の大切さ、自分のものと他人のものとの区別、時と場所に応じた行動や態度、我慢することの大切さなども日常経験を通じて教えていきます。

**少年期(六歳〜十一・十二歳ごろ)** 活動性を育てましょう。友達と外で元気に遊ぶことによつて、自然に運動能力が向上し、体も丈夫になっていく。また集団での遊びを通じて、社会性、団結心、情愛、ルールの大切さなどを体得していきます。活動通じて積極性のある意欲的な人間に育てましょう。

また、マイナス体験(がまんする、待つなど)も大切です。これら不快感から脱出しようとして努力するのが人間であり、満たされた環境、親の庇護がいきとどいた環境では意欲、自立する心を育てるのは難しいものです。

## 2 子どものピンチを見抜く

(子どもの発する危険信号)

**第一段階** 周囲の関心をひくために困った行動を起す子どもは、親が一番関心のあることで困ったことをしてくる。例えば、先生の子↓不登校、警察官の子↓万引き、精神科医↓ノイローゼの子など。子どもが問題を起こした時でなく、起こしていない時にこそ関心をもって見てやる。

**第二段階** 関心が引けないと、挑戦してくる。子どもが親に挑戦してきたときは、一方的に勝ってはいけない。子どもが「主導権争い」を挑んで来たなら、一時その場をはなれてみる。

**第三段階** 子どもは「挑戦」に破れると親に復習をはじめめる。非行や自殺願望(リストカット)は、親や先生への「復讐」であることがある。罪を犯したり、不道徳な行為をして、自分も傷つくと同時に、親や先生を困らせることによつて復讐しようとしています。非行、万引き、不登校

など、意識的に復讐しているわけではなく、人も気づかない無意識的な行動なのです。大人に復讐して来た子どもに罪や落胆はタブー、「おまえには本当に裏切られた……」「そんな子に育てた覚えはない……」等。自分が傷ついたことを子どもには見せないこと。

**第四段階** 子どもは復讐に疲れると「無気力」を装いだす。親は絶対に絶望的な気持ちにならないこと、希望を捨てないこと。また、絶望的なほど無気力に陥った子どもには、一人で対処できるとは思わず第三者の力を借りることを考えるとうよい。

## 講座③ 他者誘導によるリラククス法

佐藤 秀 理事長

健康を維持するということを考えると、操体法による身体の歪みを直すという方法のほかに、他者による語りかけの方法、心の歪みを直すという方法がある。精神的リラククスが身体のリラククスを促し、神経面から、心の面から問題を解決していくのである。

ここではMS技法の定形法を利用して精神的リラククスを導き出してみよう。以下、MS技法によるリラククス法が試みられた。

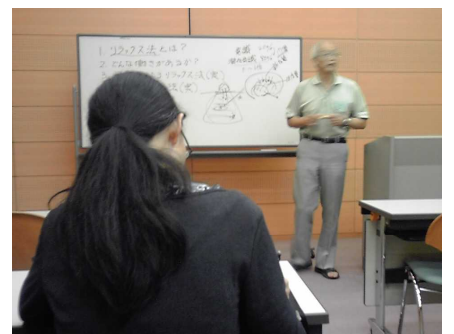
(注一)MS技法…MSⅡマイルドステート。深層心理の働きを引き出すために、こころを穏やかな状態にするための技法  
(注二)定型法…JDPで一定の型を定めているMS技法の一つ

## 講座④ 「語りかけ」などによる

リラククス法

熊崎克英 教授

食欲、性欲、睡眠欲など自己を保存しているが、それとするはたらきをわれわれは持っているが、それ



キーパーをまず、すりぬけなければならぬ。語りかけによるリラククスとはそのゲートキーパーをすりぬけようとする試みである。もし、ゲートキーパーをすりぬけて直接に潜在意識にはたらかけることができれば、表層意識を騎手として体全体をよい方向へと導くことができる。(あとは従来のテキストを読み上げる方法で実践していった。)

## 講座⑤ 自律訓練法

高綱 忠司 教授

●自立訓練法の基礎  
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、人間にはストレスに対する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。

ここで紹介する自律訓練法はドイツの医学者であるシュルツ博士によつて1959年に創始された、心身両面の安定化・疲労回復等に有効な方法です。その優れた効果が認められ、現在も医療機関において心療内科領域を中心に広く活用されています。また、病気の治療や予防だけでなく、心身の健康

らのたらしきは大部分が潜在意識によつて操られている。それらは生命維持に直接関わっているために我々は意識的に変えることはできない。MS技法はその潜在意識に直接にはたらかかけようとするものだが、表層意識が潜在意識や身体のはたらきに障害を与えないよう存在しているゲート

増進にも有効なため、教育、産業等の分野においても活用されています。

### ● 自律訓練法の基本

#### 1 自律訓練法とは

シユルツ博士は、「心身のリラックスを得るための生理的かつ合理的な練習方法であり、心身全般の変化をもたらすものである。」と定義しています。

#### 2 自律訓練法の特徴は

- ① リラックス状態そのものが持つ治療的な作用を重視しています。
- ② 身体から心に働きかける心理療法です。
- ③ 練習方法が公式として体系化されています。
- ④ だれでも自分でできるセルフコントロール法です。

#### 3 練習上の注意事項

##### ① 練習姿勢

単純椅子姿勢、安楽椅子姿勢、横臥姿勢の三種類があります。また、安楽椅子姿勢は頭部まで支えられるマッサージ椅子のような場合です。横臥姿勢では枕を低めにします。

##### 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ること。ぼんやりと身体各部位に意識を向けて、眺めるような気持ちで練習公式の内容が自然に起こるのを待っている心の態度がよいでしょう。

##### ③ 緊張緩和

練習前に、身体を軽く動かす、深呼吸する等の緊張緩和を行うと良いでしょう。椅子姿勢の場合、両脚は「かかと」から「つまさき」までが床につくようにしましょう。なお練習は基本的に閉眼して行います。

##### ④ イメージ

芝生でくつろいでいる、風景を眺めている等の落ち着けるイメージを頭に描きながら練習するとよいでしょう。

##### ⑤ 練習を避ける場合があります。

##### ⑥ 消去動作日常生活に必要な身体の緊張を得る

ため、練習後は必ず行います。・手の平の開閉、グーパー。・腕の屈伸運動・大きく背伸びして深呼吸、最後に開眼。

#### ⑦ 練習時間と時間

・毎日3〜4回・練習時間の目安 練習(約8秒) ↓ 消去 ↓ 姿勢 ↓ 練習(約80秒) ↓ 消去 ↓ 姿勢 ↓ 練習(約90秒) ↓ 消去  
4 練習公式

##### ① 安静練習「気持ち落ち着いている」

② 四肢重感練習「右腕が重たい」 ↓ 「左腕が重たい」 ↓ 「両腕が重たい」 ↓ 「両足が重たい」

③ 四肢温感練習「右腕が暖かい」 ↓ 「左腕が暖かい」 ↓ 「両腕が暖かい」 ↓ 「両足が暖かい」

④ 心臓調整練習「心臓が静かに正しく打っている」

⑤ 「自然で楽に息をしている」

⑥ 「お腹の回りが暖かい」

⑦ 「額が心地よく涼しい」



### ● 自律訓練法の活用

一、セルフコントロールに役立つ「啓発練習」二、豊かな心を育む「イメージ練習」三、快眠のための「睡眠導入練習」などがあります。

「啓発練習」での啓発語の例としては、「私は、毎日毎日向上して行く」等の他、緊張緩和のための「私は、ゆったりした毎日ですごし、おらかな気持ちで暮らすようになる。」、健康増進のため

の「夜はぐっすり眠れ、寢床に入ると緊張がほぐれ、自然の眠りに吸い込まれていき、朝、目が覚めるとすっきりして、気持ちが良い。」、対人関係改善の「私は、日ごと人と話すのが楽しくなり、自然な態度で人に接することができ。」、意欲を高める「私は、日ごとに今まで気づかなかった楽しい面が良く見えるようになる。」、学習意欲を高める「私は、日ごとに学校に行くのが楽しくなってくる。」などがあります。

さらには医療機関では、心身症、神経症、うつ病、過換気症候群、過敏性腸症候群、全般性不安障害、パニック性不安障害、ヒステリー(解離・転換性障)などに活用されています。

### 講座⑥ 経験交流

経験交流では、様々な話題が共有されましたが、ここではその中の二つを紹介いたします。

#### ① 言葉とイメージ 片田 充さん

一冊の本をもとにして、深層心理と深くかわる「言語」と「イメージ」とについて、成長の過程での言語の獲得の意味・言語獲得とイメージとのかかわり、そもそも人が言語を身につけたことの要因と結果・・・中西進(比較文学・日本精神史)「日本人こころの風景」

言葉は思考の道具。「アイルランドにリメリックという詩があるように、国民詩というものはほ

普遍的に存在する。「心の中の言葉・人間、ものを見る心でうなづくことと何か発言することとの両方を同時に経験する。口にしてしまうことのほかにずいぶんたくさん心の中に言葉が蓄えられる。」「共生」は早く仏教で説かれた教え・日本人は共生に生きて来た。人間同士ばかりか鳥獣との自然とも・「夜中の3時前後(丑三つ時)動物の気管はもつとも収縮する。いちばん死に近い状態・。大昔は草木がよくしゃべっていた・『秩序』というものが曲者・。」「フランスの詩人フランシスジャムの『夜の歌』は夜がジャムに語りかけるものつづったもの。現代の私たちは夜の内省的な思慮深さ心の奥行きをすべて失った・。」「時と所||世界||宇宙(つまり、世は時間、界は空間。宇は空間宙は時間)。人間を取り巻く空間は時間も重ね合わせたものと考えの方が正しい。」

※ 人の心には意識と無意識とがある。さらには中間に「前意識」を位置付ける見方もある。その無意識の部分が「深層心理」と定義づけられているようだ。さらにそれは「集合無意識」として「普遍的無意識」としてユングはそこに「元形」なるものを位置づけもしている。ここはもはや「イメージの世界」であるが、同時に「言葉の世界」であるともいえる。イメージは言葉によりその存在を広げ、言葉はまた、イメージにより強固なものとなる。で、「言葉とイメージの関係」を大切にすべきではないか



不登校のタイプ分け 西 良孝 助教授

1 分離不安型 小学校低学年に多い。母親から離れることに強い不安があり、それによって母親

も不安定になりやすい。双方の不安定が高まり、情緒的混乱が深まって動けなくなる。

2 良い息切れ型 親や教師の期待に応えようと頑張ってきた子どもが学業や友人関係、学校生活のペースについていけなくなり、不安、葛藤、挫折感を深くして登校できなくなる。休むことへの罪悪感が強く、家にとじこもりがち。

3 甘え依存型 幼少期から甘やかされて育ち、内面的に未熟で依存心が強く耐性が身につけていない。困難を克服する態度、努力がなく、ささいなきっかけで登校できなくなる。他者との協調・自己主張が苦手で、プライドが高い。

4 無気力型 行動は安易な方向に流される。投げやり。身体症状は少なく、強く誘うと登校するが続かない。学習意欲に乏しく、将来のことも考えようとせず、欠席を重ねる。家では好きなことに熱中、日中にも外出することがある。

5 学校生活に起因する型 嫌がらせをする子どもとの存在や教師との人間関係等明らかにそれと理解できる学校生活上の原因か登校できなくなる。トラブルを解決できず、積み重なったストレスにより体調を崩し、身体症状を訴える。

6 神経症状を伴う型 対人恐怖、不潔恐怖、自己臭等の神経症的な症状を訴え登校できなくなる。精神病・摂食障害・自傷行為等を伴うことがある。几帳面、些細なことにこだわる。

### 第十三期(二〇一四年度)

#### JDP事業終了

第一三期のJDP事業は、八月七・八日の「いきいき心理セミナー」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、深層心理技法講座「潜在意

識と仲良くなるコツ」があげられます。残念ながら、第1講座として「催眠技法講座」を企画しましたが、開催することができませんでした。第2講座は、好評で、ご案内をお送りした名古屋市内の私立幼稚園から、4名の方に参加していただいたのははじめ、お母様方など、定員いっぱいでの開催となりました。

#### JDP第13期 主な実施事業

九州ブロックセミナー  
22日(日)

深層心理技法講座「潜在意識と仲良くなるコツ」

第2講座 「子どもの心を知りほめ上手、しかり上手」になろう!

3月14日(土)と4月11日(土)

いきいき心理セミナー  
8月7日(土)・8日(日)

また、「九州ブロックセミナー」は、年一回ではありますが、例年のように盛会となりました。一方、毎年開催してきた「健康指導員養成連続講座」も参加者が集まらず開講を見送りました。

今後こうしたこうした課題に取り組みながら、皆様のニーズに沿った新しい企画も検討して参ります。(文責 森川)

会員の皆様へ

#### ◎ 会費納入のお願い

第14期の会費(二万円)・賛助会費(一口三千元)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 00850563329 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

#### ◎ 第14期総会の予定

十月十八日(日) 16時~18時