



2018年夏

いきいき心理セミナー報告

本年度の「いきいき心理セミナー」は、7月16日(月・祝)と8月12日(日)の2日の日程でウイルあいちを会場に開催されました。例年、2日間連続して開催していたものを間をあけての開催としました。また、当初7月29日(日)に予定されていた2日目を、台風接近のため日程を変更しての実施でした。以下は、それぞれの講座担当者からの報告です。

◀ 講座内容 ▶

1日目<7月16日(月・祝)>

① 深層心理の意義(理論・実技)

講師 佐藤 秀

私は現在76歳。今の私の目標は「健康であること」です。お笑いになるかもしれませんが、具体的には85歳でゴルフをし、90歳で走っています。そんな自分を目指しています。

過去に起きた出来事は変えることは出来ませんが、未来は変えるが出来る。私は40歳の時、腰を痛めて歩くのもままならなくなりました。それが今では、古武術を学び、ゴルフをたしなみ、毎朝の散歩を楽しみにして過ごしています。ですから、あながち先ほどの目標も、無理ではないと思えるのです。

皆さんはどんな目標をお持ちでしょうか。

その目標を実現するために何ができるでしょうか。

私たちのNPO法人JDPは心身の健康と生き生きとした人間関係、社会づくりを目指しています。

その基盤となるのがピグマリオンマインドです。

「思い」を持ち続けることで、「実現」に変える。その心の力がピグマリオンマインドです。

ですが、思いを持ち続けるためには、心の健康を保たねばなりません。

心を健康に保つにはどうするか。私はリラックスする事が、一つの方法だと思っています。

その為の技法として、今日は自律訓練法をご紹介します。

この後、自律訓練法の実践を行いました。



② 子育て・教育に生かすピグマリオンマインド

・カウンセリングマインド(理論)

講師 鈴木 伸子

ピグマリオンマインドについて、名称の由来を話すことから始め、ギリシャ神話の物語の中から出た言葉で「人が心から願うこと期待することが良い結果をうむ」と話して、引き出す方法として・長所を見つける・進歩をほめる・積極的に期待をかける・ほほえむ・うなずく・温かい言葉かけと視線で見守るのが良いとして「子どもらしい可能性を引き出せるのは私たち大人である」と締めくくった。



ほめ方・叱り方ではしつけの目的は自立であり社会生活ができるように自ら律していくようにすることであり①子どもの欠点を含め丸ごと受け入れる。②子どもの自分への自信を育てる。③子どもが自分で選ぶように援助する。話を共感して聞き、頑張っているねと認める(過程をほめること)ありがとうという言葉で大人がどんどん使う。誰かと比較しない。他の人に子どもの良いところを話す。他の人から子どもをほめてもらう。怒るのは気に入らなくて親が楽をしようとしているときだと自覚する。叱るのは相手の

気持ちや立場を考えて注意する冷静な行為である。叱るより認める、不得意なところを叱るより得意なところを伸ばす「失敗は宝である」と考える。子どもの言い分を聞いてから叱る。なぜ叱られたかを考えさせる。どうしたらよいか相手の気持ちも考えさせる。全人格を否定するような言い方をしない。大声で叱るより小さな声でゆっくり叱る方が良い。

③ 交流分析の活用法(理論・演習)

講師 安藤 嘉啓

参加者の感想Ⅰ 参加型の講座で楽しく自己分析をした。

報告 私としては主体的な学習はどんなものか、このセミナーでどんな技術を身につけていってもらえるのか、ということもいつも考えています。空手という武術をやっているものとしては、参加者の皆さんに少しでもこの世の中をうまくわたっていける術を身につけてもらえたら幸い、と考えました。その主体的という部分で参加型、ゼミ形式の講義となりました。

参加者の感想Ⅱ 独特の話で面白かった。

報告 あくまで現実的に使えるという部分にこだわりました。具体的に私自身の分析を皆さんにみてもらいました。ホワイトボードに書かれた図はわかりやすかったと思います。また自分の職場の同僚の分析を示すことで、「あ、こういう風に使えるのだね。」と思っただけだと、ローカルな話もちだしました。それで独特な話となったのだと思います。

参加者の感想Ⅲ 自己分析する良い機会になりました。面白かったです。

参加者の感想Ⅳ 自分を客観的に見ることが普段なかなかないときに、このような講義に出会えてとても感謝しております。

報告 ものごとを客観的に分析することが大切と思っております。人はいきおい「自分のほうが正しいのに」と思い込み、争いにまで発展してしまうことが多々あります。そんなときに客観的に自分を見られたら、評価できたらと思います。

また、つらいことがあって落ち込んでしまうこともあります。自分はダメな人間なのでしょうか？そんなとき、一度つらい感情から離れて自己分析をしてみてもはどうでしょうか？



時代は、環境は、常に変化しています。それらの変化に自分はどうか対処していけばよいのでしょうか？複雑化していく人間関係の中で自分はどうか生きていけばよいのでしょうか？

作戦を立てるには自分を、周囲を客観的に分析してみる必要があります。そんな時に考える基準としてP：ペアレント、A：アダルト、C：チャイルドと人を分類する目安を持つこともよいのではないかと考えます。

実際、私も腹の立つ行為に出会った時には「ふっ、チャイルド」、尊敬できるすごい人を見た時には「お、アダルト」、やさしい人に出会った時には「わあ、ペアレント」と心の中で呟いてみたりもします。ラベル貼りはいけないのかもしれませんが、うまく人生をマネジメントできれば、と思います。

こういった、意味でも自己分析できたこの時間はよかったですと思います。

参加者の感想Ⅴ 久しぶりにエゴグラムに取り組んでみました。年齢とともに自分が変化すると思う。時々、自己チェックをやってみるとよいと思った。

報告 経験者の方も特別な状況がない限りエゴグラムに取り組むことはないのだな、ということで、「こんなの知ってる。」と言われはしないかと、少し不安を持ちましたが、役に立ててよかったです。この方も言っているように私たち自身、時とともに変化しており、忙しい時間の中で自分を振り返る時間を持てたことはとても意義があったように思います。

質問紙法（エゴグラム・チェックリスト）の説明と取り組みは、主観的判断に落ちやすい欠点をおぎなってくれました。

ハプニング ある青年がコンビニバイトをしているときに会った事件を、分析してくれました。

報告 交流分析は人間関係や自己の性格分析をいたしますが、ある事件が起こった時の分析にも利用できることがわかりました。この青年はコンビニのアルバイト店員をしていた時に強盗に出会ったのですが、それをホワイトボードを使って目に見える形で分析することができました。

強盗は分析的には「チャイルド」だったようです。それに対して青年はどうだったのでしょうか？「アダルト」だったのでしょうか？ほかの居合わせた、あるいは周囲の人はどう分析されたのでしょうか。

ある突発事故が起こった時に、どう自分を見ていけばよいのでしょうか？様々に判断基準を仕方を考えさせてくれたこの青年に感謝したいと思います。

参加者の感想Ⅵ 皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。

報告 JDPの目標の中に「カウンセリング・マインド」という言葉があります。それで、この交流分析をカウンセリング実習に取り入れさせてもらいました。具体的には、初対面の人の分析を直感で行い、その分析をも

とにカウンセリングをする、というものでした。

皆さんこの「むちゃぶり」を、快く受け止めてくださって、突然のペアリングにも関わらずうまく説明されているようでした。私としては、この交流分析の「交流」の部分は果たせたわけで、これを機会にJDPの交流機会が増えていけばなあ、と思ったのでした。

また、交流分析を使ったカウンセリング演習でみんなの力量が上がり、JDPの会員は実力があるな、私もやってみよう、という人が現れてくれればなあ、と思いました。

2日目<8月12日(日)>

④ 他者誘導による心身リラックス法(理論・実技)

講師 佐藤 秀 熊崎 克英

リラックス法には、いろいろあるが他者による方法は、効果が大きい。法人としては、この他者誘導法を—**高度なリラックス法**—として会員の皆さんに身に着けて貰いたいと思い理事長が試みた。

この方法は被検者の心の奥底まで入り込む面が有り、慎重に使うように倫理規定を設けています。



今回は、右肩と腕に痛みとしびれがあるという方に高度なリラックス法を用いてその改善を試みた。(整体で原因を取り除いてあり、心の問題と判断されるので、実施した)

はじめに、誘導者の言葉による誘導が入りやすくするために壁から10センチほど離れた所に立ってもらい、「後ろへ、スー」の言葉で自然に後ろの壁に倒れることができるように行った。

次に椅子に腰掛けて、「手を合わせて」と誘導者が手首を持ち「手が開く」「手が止まる」「手が軽くなり、浮き上がり」、肩の高さで「止まり」、「腕が重くなって膝に戻る」と動きの回路を作っておいてから、誘導動作に入った。

その後、さらに「利き腕が、軽く為って、額にくっつく」などの誘導を、やはり手首を持って回路を作って行った。頭にくっ付いた

後こ「これは離れない」と誘導して、引っ張ると頭から離れない事を確認した。(禁止行為)

これは、まだ深い誘導ではないが、初めての人にとっては、潜在意識の存在がハッキリしたと思われるのでここで終了した。(初級コース)

次に覚醒の操作に入った。「今から、私が10数えますとすっきり目が覚めます。」(覚醒の前に、プラス暗示を与えることが大切で、今回の被検者には次のような暗示語を与えた)「あなたは、目が覚めた後、とてもスッキリとして、心身ともに軽やかになり快適な毎日を送れます。」と語りかけ、「1つ、2つ、3つ少し覚めてきました。4つ、5つ頭がすっきりして体に力が戻って来ました。6つ、7つ、8つますます目が覚めて目の前が明るくなってきました。9つほとんど覚めて、まばたきがはじまります。10、さあ目が覚めて頭がはっきりしました。」

被検者に、手のひらを「グウ、ペア」「グウ、ペア」と6回ほど行い、さらに腕を曲げて、後ろへ、6回引かせて身体に力が戻して終わった。

終わって被検者から「体が軽くなって痛みが和らいだような気がする。」という言葉がきかれた。

この後、熊崎氏の誘導により、会場の参加者全員が、より深いリラックス状態を体験した。

⑤ 軟酥の法・絵画療法(理論・実技)

熊崎 克英

偉大な宗教者は、優れた心理学者だと思う。彼らが起こす奇跡の大部分は深層意識によるものだろう。

白隠禅師が伝えた「軟酥鴨卵の法」「内観の法」なども深層心理技法の「イメージ法」の一種だといえる。深層意識に働きかける方法としては、優れた方法といえる。このような方法を古くから発見していたというのは、古代の人達がいかに優れた感覚を持っていたことがわかる。そしてそれを伝えてきた仏教は素晴らしいと思います。

さて、今回行った「軟酥鴨卵の法」は、その日の健康や病気の初歩の状態なら悪化を防ぐだけの力は持っていると思われます。すでに病気が進んでいる場合には、医者にかかるのと並行して行くと、直りが早くなりと思います。ぜひ試してみるとよいと思います。

次に行った心理検査についてです。

人が描いた絵には、描いた人の心の情報が豊富に詰まっています。心理療法と違って、治す力はありませんが、その人自身が知らない深層意識まで映していることがあります。

これらの情報をもとにその人の心の問題点や悩みを解決する手立てを見つけることも可能になります。

ただ、問題はその絵の解釈が難しく、素人にはほぼ不可能であると同時に専門家でも間違えることもあるということです。情報が豊富に入っている分だけ解釈が難しいと言えます。

その中でも比較的解釈が容易で、類型化できているものとして、「バウムテスト」と「動的家族画」があります。

「バウムテスト」はその人の過去のデータや現在の心境や深層意識の一部を反映しているのので、類型化しているとはいっても読み方によっては、かなりの部分までわかります。

また、「動的家族画」はその人が家族の人たちをどう思っているのか、あるいは自分はその中でどのような状態にあると、その人が考えているかがわかります。またその人が意識をしないでも深層意識でどのように感じているかもわかることがあります。

ただ、心理テスト一般に言えることですが、そのテストについて既に相当な理解をしている人には無力であることを知っておく必要があります。そのテストの知識を持っている人は、意識的に絵や回答を変形してしまうことがあり、テストそのものが無意味になってしまうからです。



⑥ ピグマリオンマインド・カウンセリングマインド

および交流分析(理論・演習)

講師 鈴木 伸子 安藤 嘉啓

前半は、鈴木氏による以下の講義があった。

援助の仕方では相手の立場を①共感的な理解②同情・同感的な理解③診断的な理解で批判的に見ると3つに分け、具体的な例が聞けた。共感的な親に育てられた子は自立ができ、カウンセリングマインドが身につく、同情的(同感的)な親の場合子どもは親に陰に隠れ自分で考えられず話ができて行動できない、批判的な親に育てられた子は親の言われたとおりに動き出来ないことは人のせいにして自律ができなく指示待ち人間になる。最後に言葉をかけるときは「私ことば」で話すと良いと締めくくった。

後半は、安藤氏から1日目の復習と演習が行われた。

分析結果をこの場で評価し合うという方法もあるが、この場合、正直な分析が行われぬこともある。そこで今回は、それぞれで、自己分析するといった形で演習を行った。

◎ 活動報告

今回は、岐阜県多治見市での活動の様子が報告されました。

1日目は、本会の理事で、多治見での活動の中心となっている片田氏から報告されました。

2日目は、セミナーに出席していただいた多治見での活動に参加しておられる方に、活動の様子をお聞きすることが出来ました。その中で、本会会員との交流も生まれ、有意義なものとなりました。

会員の皆様へ

◎ 会費納入のお願い

第17期の会費(5千円)・賛助会費(1口3千円)の納入は、下記いずれかの口座へ払い込みください。

* 払込手数料は、納入金額から差し引いてください。

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

◎ 第17期総会の予定

日時 10月19日(金) 16時～18時

場所 名古屋市市民活動推進センター

〒460-0008名古屋市中区栄三丁目18番1号

ナディアパーク デザインセンタービル6階

NPO法人JDP

(非営利特定活動法人日本深層心理研究会)

事務所：〒461-0018 名古屋市東区主税町二丁目38番 主税町シティハウス803号

tel・fax ; 052-961-9510 e-mail ; npojdp@aol.com

ホームページ ; <http://www.npojdp.org>