

## 目 次

50回暗示法	1
笑いっこ暗示法	2
四季の窓	3
黙想法 残像暗示法	6
観念運動	7
軟酥の法	8
セルフコントロール法	10
グッパ法	11
調整暗示例	14
イメージ法（乗物酔い防止）	15

## 種々の深層心理技法

### 「50回暗示法」のやり方

心身の緊張をほぐす簡単な方法として

#### 1. ウォーミングアップのやり方

- ① 基本姿勢をとり、軽く目を閉じる。
- ② 身体の緊張を解く。
- ③ 精神の緊張を解く。

#### 2. 「50回暗示法」の新しいやり方

##### ① 眼の周り

- ・ 眼の周りの力を抜いていく。
- ・ 眼の周りの力を抜いていく。
- ・ ますます抜いていく。
- ・ すーっと抜いていく。
- ・ すっかり抜いていく。

##### ② 顎の周り

- ・ 顎の周りの力を抜いていく。
- ・ 顎の周りの力を抜いていく。
- ・ ますます抜いていく。
- ・ すーっと抜いていく。
- ・ すっかり抜いていく。

##### ③ 首(以下、同じパターンで繰り返す)

##### ④ 肩

##### ⑤ 両手

##### ⑥ 背中

##### ⑦ 胸

##### ⑧ 腹

##### ⑨ 腰

##### ⑩ 膝

# 「笑いっこ暗示法」のやり方

元気を取り戻す簡単な方法として

—笑うが勝ち、笑えば元気が出る—

## 1 第1ステップ「鏡を見る」

① 鏡に映っている、自分の顔に笑いかける。ちとえ、どんなに憂鬱、不愉快だったとしても、その時にはつくり笑いでも良い。ただし、ほんとうに笑うときと同じように、できるだけ顔の表情筋を動かすようにすること。

② このとき同時に、「いま、わたしは、この笑顔のようにととても楽しく、元気である」と心の中で自己暗示をする。

③ 時間は2分以上かける。

## 2 第2ステップ「深呼吸をする」

① 目を閉じて静かに深呼吸(数息法)を10回する。

② 息は鼻から吸って、口から吐く。

③ はじめ軽く吸って息を止める。(約1秒間位)

④ 次に声を出して、数を数えながら、息を吐く。時間は吸う時間の3倍から5倍位かけて、ゆっくりと吐く。慣れてくれば、数が増すにつれて吐く時間を延ばすようにしてもよい。声を出して数えるのは、呼吸に集中するためである。

⑤ 息を吐きながら同時に、腰から上を前に傾ける。この時、首から上だけが前に傾きがちになるので、上半身全部が前傾姿勢になるように気をつけること。この姿勢で深呼吸をすれば、自然に腹式呼吸になるからである。

⑥ 深呼吸をしながら、次のように自己暗示をする。「吐く息とっしょに自分の中から要らないものが全部出ていき、吸う息とっしょに、やる気・自信・気力・活力など、いまの自分に必要なものが全部入ってくる」。(この内容はそれぞれ自分の希望に合わせて決めたらよい)

⑦ 深呼吸(数息法)は、約3分間位かけてやる。

## 3 第3ステップ「鏡を見る」

① 鏡に映っている、自分の顔に笑いかける。

② どこまで自分の笑顔が真実のものに近づいたか確認する。

③ あわせて、「いま、わたしは、この笑顔のように、とても楽しく元気である」と、はじめと同じ自己暗示をする(時間は約2分間位)

## 「四季の窓」のやり方

イメージ法を使って自己解放を

### 1. 「四季の窓」の特徴

- ① セミフリーイメージだから大部分は自由にできる。
- ② 日本の季節の変化、春、夏、秋、冬という四季に恵まれた日本人の感性に良く合っている。
- ③ 自分でイメージすることによって、自分を解放することができる。
- ④ クライエントのイメージの体験を大切にし、解釈、評価、投影はしない。

### 2. 「四季の窓」のやり方

知覚催眠以上の深さ(時間の歪曲が可能なレベル)まで、クライエントを誘導する。

今から私が三つ数を数えると、あなたは、ほどよい広さの落ち着いた感じの、真四角な部屋にいて、その真ん中にあるゆったりとした回転イスに腰を下ろしています。

(できるだけゆっくりとした口調で)

一つ、二つ、三つ。そーら、今あなたは部屋の真ん中にある回転イスに腰掛け、ゆったりとくつろいでいます。

あなたがいる部屋は、よく見ると、四方は全部大きなガラス窓になっていて、それぞれの窓の脇には出入りできるドアがついています。でも四つの窓から見える景色はそれぞれどこか違うようですね。

今、あなたの正面の窓から見える景色をよく見てみましょう。どうやら春の景色のようですね。

それでは、回転椅子を90度右の方へ回してみましょう。すると、その窓から見えるのは夏の景色ですねえ。

もう一回、回転椅子を90度右の方へ回してみましょう。つまり、あなたが初めに向いた正面から反対側の窓です。その窓からは秋の景色が見えます。

さらにもう一回回転イスを90度右へ回します。するとその窓からは、冬の景色が見えます。さあそこで、回転イスを元の春の景色の窓に戻しましょう。

今あなたが見たように、部屋の四つのそれぞれの窓から、別々に春・夏・秋・冬、つまり四季の景色が見えるようになっているのです。

あなたはこれから四季、つまり春、夏、秋、冬の中から一番好きな季節を一つだけ選びましょう。今のあなたの感じている気分で選びましょう。

さあ、あなたの好きな季節を選びましたね。よろしかったら、いつの季節を選んだか教えてください。

(クライエント はい、〇〇です。 セラピスト そう、〇〇ですね。)確認

これからあなたは、自分の選んだその季節の景色の見える窓に向かい、その窓の脇にある出入り口のドアを開けて、その季節の中へ出ていきます。あとはあなたの自由です。何をやってもかま

いません。思いっきり自分を解放してみましょう。ただし、二つだけ条件があります。それは時間に制限があるということと、時間になったらまた必ずここへ戻ってくるということです。今日は、あなたに与えられた時間は10時間です。あなたが出入り口のドアを開けて外へ出たら私は時間を数え始めます。1つかぞえるごとに1時間たちます。10かぞえると10時間経ったこととなります。私が十まで数えたら、あなたはすぐに出ていったときの出入り口のドアを開けて、部屋の中のこのイスに戻ります。いいですね。

さあそれでは、出入り口のドアを開けてあなたの選んだ季節の中へ出てゆきましょう。私は時間を数え始めます。(数はできるだけゆっくりと数える)

ひとつ、ふたつ、みっつ、よっつ、いつつ、むっつ、ななつ、やっつ、ここのつ、とー。10時間経ちました。

さあそれでは、出てきたときの出入り口のドアを開けて、部屋の中の回転椅子に戻りましょう。さあ、あなたは選んだ季節の中で、思いっきり自分を解放し、思いっきり楽しむことができたでしょうか。

私が三つ数えると、あなたは目を開けます。でも催眠からは醒めません。目が開くとあなたは、好きな季節の中で自分が体験したことを、私に話してくれます。話が終わると、またまぶたが重くなって目を閉じて深い催眠に戻ります。

一つ、二つ、三つ、目が開きます(クライアント目が開きます。)

さあ、これから、あなたが選んだ好きな季節の中で、体験したことやその時に感じた気分など、何でもかまいませんから、話してください。今は、醒めているときと同じように話すことができます。そして、自分でもう話が済んだ澄んだと思ったら、自然に目が閉じて、「また深い催眠に戻ります。

(クライアントが話しにくい時はセラピストが話しのきっかけを作る。初めのうちはあまりしつこく聞かない方がよい。クライアントが話し出すのをまつ方がよい。回を重ねるごとに、体験した内容が豊富になってくる。あくまでクライアントの話が中心で、セラピストは話を聞くだけで意見は言わない。クライアントが話をやめて目を閉じたら、別のセラピーに移行してもよいし、覚醒させても良い。)

#### \*覚醒の方法

はい、ありがとうございました。気持ちはとてもくつろいでいて、心も軽くすっかり落ち着いています。眠っていたようですが、これは普通の眠りとはちがっていて、催眠の眠りです。私の声ははっきりと聞こえ、あなたの意識もはっきりと働いています。安心してこのまましばらく、このくつろぎと安らぎの気分にならしていきましょう。そして、心にたまっていたストレスも、すっかりほぐれて、ますます気持ちよくなっていきます。ますますゆったりとしていきます。

さあそれでは、目を覚ましましょう。これから私が数を10数えると、すっかりと気持ちよく催眠から覚めます。催眠から覚めると、心と身体も軽くなり、胸の奥まですかっとした気分になります。すっかりとさわやかな気分になり、身体の底から元気と力が湧いてきます。

ひとつ、ふたつ、みっつ、よっつ、いつつ、だいぶ覚めて目の前が明るくなり、頭もはっきりしてきました。むっつ、ななつ、やっつ、このつ、とう、はい！ 覚めました。

はい、身体を起こして腕を伸ばし大きく息を吸いましょう。それを3回やります。息を吸い込むたびに気持ちよく覚めていきます。3回やったら両手を両脇にダラーンと垂らします。首の力もよく抜きましょう。頭の芯まで気持ちよく全部覚めましたよ。はい！

## 黙想法

欧米では宗教上の「祈り」として古くより行われていた。

日本では明治の末、新渡戸稲造が自著「修養」で提唱。

- やり方
- 姿勢・・・イス・正座・安座のいずれでも良いが、窮屈でない姿勢  
腰骨をそらし、背骨を真っ直ぐに伸ばす。頭も真っ直ぐに  
左手で右手を包む（結手）
  - 瞑目と腹式呼吸・・・目を閉じて、腹式呼吸を3～5分続ける
  - 目を開けて・・・よき名言や詩文を読んだり朗唱して、決意や思い  
を新たにする
- \* 先生が生徒に読んでやっても良い。

### 「春の海」

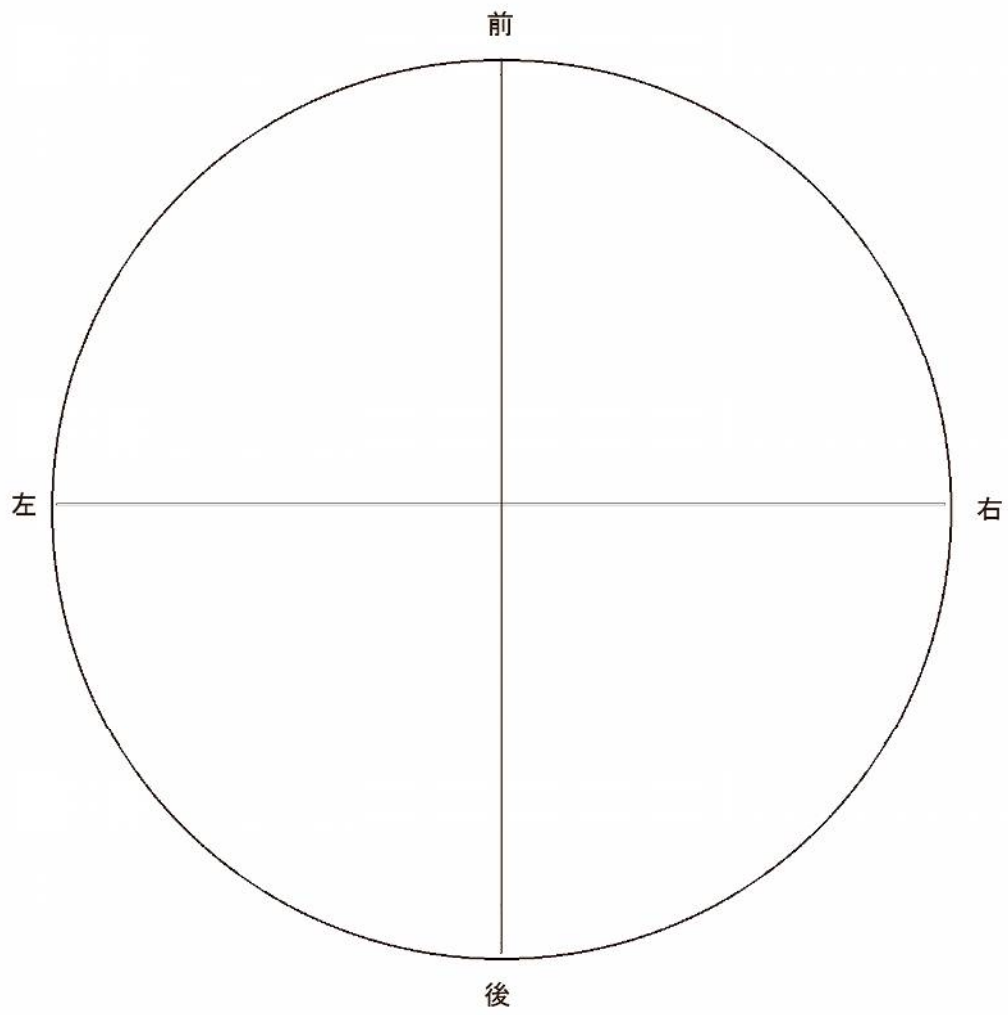
おおらかにゆるやかに  
音なくうねる春の海  
いつもこんな心でいたい  
やわらかくあたたかく  
ひかり流るる春の海  
いつもこんな心でいたい  
おおいなる平和のすがた  
ゆたかなる恵みのおも  
げにも貴き黙示かな

（後藤静香）

## 残像暗示法

- 明るいところで、図中の一点を凝視する。
  - 凝視しながら腹式呼吸を5回行う。
  - 目を閉じると残像が現れるので、その残像を見ながら、あらかじめ用意しておいた啓発暗示を行う。
- \* 心は大空のように広々として、物事にこだわらなくなる  
\* 私はいつでもくつろいで、ゆったりとした毎日を送るようになる

## 観念運動（振り子運動）





## 「軟酥の法」のやり方

心身の健康を促すイメージ法として

### 1 姿勢

- ① 座姿勢(椅子座、安座、静座)  
頭を真っ直ぐに立て、背筋を伸ばす。
- ② 仰臥姿勢(神薬は頭の上)
- ③ 目 瞑目、半眼(上達者)

### 2 リラックス

頭と背骨は直立させながらも、体をほんのわずかに動かしながら全身を弛緩する。

### 3 想像・イメージによる状況設定の仕方

- ① 湯舟の状況設定

「わたしは湯舟の中にくつろいで座っている。この湯舟はとても浅く、どんなに湯が増えてもへそから上にくることはない。」

- ② 神薬の由来

「軟酥鴨卵の神薬は、最高の位にある仙人が、神の世界から原料を取り寄せて、それを至上の技術によって調合し、処方した全くすばらしいものであり、色も形も清らかで美しく、最高の効き目を持つものである。それが頭上に乗っている」

### 4 神薬の溶液がめぐる源流と分流についての想像・イメージ

- ① 源流

「頭の上の新薬は、体温によって徐々に溶け、ひたひたと頭の中にあまねくしみわたり、しこり、煩悶などことごとく溶かし去り、この神薬の流れは首へとひたひたとめぐりくだっていく。その際、すばらしい香りさえ漂ってくる」

- ② 分流 その1

「頭と首をめぐりくだる神薬は両肩、両腕へとひたひたとうるおしめぐり、筋のしこりなどことごとく溶かしながら手の指先に至り、そこからぼたりぼたりと浴槽へしたたる」

### ③ 分流 その2

「頭と首をめぐりくだる神薬は、胸のまわり、胸の中、肺、肝臓、胃、腸その他の内臓諸器官へとひたひたとうるおしめぐり、五臓六腑の煩悶、こだわり、筋のしこりなどをすべて溶かし去って、やがて脚のほうへと流れくだっていく」

### ④ 分流 その3

「頭と首をめぐりくだる神薬は、背骨にひたひたとしみわたってうるおしくだり、そこから肋骨へもしみわたってうるおし流れ背骨にもどり、それは背骨をさらにうるおしくだって尾骨に至る。神薬のめぐるところすべて、しこりなどはことごとく溶かし流されていき、この不思議な流れはやがて脚のほうへとめぐりくだっていく」

### ⑤ 分流2と3の合流

「内臓諸器官をうるおしくだる神薬と、背骨、尾骨をめぐる神薬は合流して、腰から脚へとひたひたとうるおしくだっていく。腰、脚、足の骨、関節、筋肉のすべてをひたひたとうるおしめぐり、ほんの小さなしこりをも見逃すことなく溶かし去って足の裏に至る。そしてそこから、こんこんと体外にながれ出す」

### 5 神薬の湯につかる想像・イメージ

「足の裏からこんこんと湧き出る神薬が、わたしの入っている浴槽を満たし、あふれ出る。へそから下部は、神薬のエキスの湯の中につかっている。腹部、腰、脚、足はとても心地よく暖かい。湯につかっている両腕(ひじと手首の間)と両手も心地よく暖かい」

### 6 さらに心身の健康を促す想像・イメージ

「鼻にはすばらしい香気を感じ、耳には妙なる調べが響き、肌にはなんともいえない快い感触があり、心身ともにすばらしい調和を保っている。心の煩悶、五臓六腑のこだわり、筋のしこりなどみな溶けて体外に流れ出し、胃腸の働きもとてもよくなって調和し、皮膚もいきいきとして光沢を増し、気力もまたぐいぐいとみなぎってくる」

## セルフコントロール法

調息（呼吸法）について、少し理論的なことを交えてお話しすることにします。昔から武道や禅でもヨガでも、呼吸ということをととても大切に扱います。

私たちはほとんどいつも、無意識に呼吸しています。しかし、必要に応じて意識的に呼吸をコントロールすることもできます。これは他の内臓器官にはない働きです。このような特技を生かして、心身の安定や、健康に呼吸法を利用することができます。

私たちは安静時には成人の場合で、一分間にする呼吸数は男性では16～18回、女性では18～20回ぐらいとされています。心臓の動悸と呼吸数は興奮するほど激しく早く、リラックスするにつれてゆっくりになります。

それが座禅の行中の禅僧の呼吸回数は、一分間に三、四回になるようですし、ヨガの行者の場合には、もっと少なくすることができるといわれています。ゆっくりとした深呼吸が、心身の安静さ（リラックス）をどうして促すのでしょうか？

それは自律神経の働きと関係があります。自律神経には、交感神経と副交感神経とがあります。息を吸うときは交感神経が優位になり、吐くときには副交感神経が優位になります。緊張は交感神経の働きで、リラックスには、副交感神経を働かせねばなりません。ですから、吐く息をできるだけ長くする必要があります。呼吸と書くように、呼は吐く、吸は吸うです。字順が示すように、吐くことが第一です。ヨガでは、吐く時間を吸う時間の約2倍にします。

では、ここで深呼吸法の実技についてお話しいたします。『腹式呼吸』です。

「調身」背もたれがある椅子に腰をかけます。背中を後ろにゆったりとたせませます。足の平（裏）は床に平らにつくようにし、踵は膝より少し前にします。膝と膝の感覚は普段の無理のない状態にします。両手は指を少し開き、左の指の間に右の指を入れ下腹に当てます。上になった両親指の間がちょうど臍に当たる位置に置きます。頭は椅子にもたせかけられればそのようにしますが、普通は自然に前に傾けるようにします。目を閉じて、全身の力を抜きます。身体をすべて椅子に預けましょう。ここまでが調身です。

「調息」ゆっくりと腹式呼吸をいたしましょう。吐く息の方を少々長めにいたします。腹式呼吸では、息を吐くとき、横隔膜を上へ上げ、お腹をゆっくりへこましてすっかり吐きます。息を吸うときは逆に横隔膜を下へ下げ、お腹をふくらませて息を吸います。このとき上腹の動きより手を当てている下腹の動きの方を大きくする気持ちで行うことがコツです。できるだけ何も考えないで、頭の中を空っぽにいたしましょう。この状態で無理なく数分間続けましょう。

心の緊張が強いとき、イライラしていたり、強いストレスを受けたときは、まともに意識でこれを抑えようとしても無理、却って逆にそれが強まってしまいます。努力逆転の法則です。

そうしたときは、心の方より身体の方のリラックスを先に促すことがコツです。そうすれば心の方もゆるんでくるものなのです。そこでストレス解消法の一つ、グッパ法を説明いたします。森定一医学博士の提唱になるものです。

## グッパー法

ストレスを受けてイライラしたり、気が重くなったときに利用しましょう。でも日頃から練習しておかなければ急にはうまくいきません。この文を読みながら練習してみましょう。椅子姿勢と仰臥姿勢とありますが、両方とも前ページのセルフコントロール法の「調身」・「調息」をまず行います。仰臥姿勢の場合使い慣れた枕をして下さい。

この場合目を閉じて行う方が外界からの刺激を遮断することになり有効です。呼吸法で心を落ち着けて次に進みます。

(1) 『グー』と心で思いながら、息を吸いながら、掌をジャンケンのグーの形に握り、肘を曲げ両腕を胸の部分に運び、腕・肩・腰・足の指まで握るようにして、奥歯をかみしめます。全身に力を入れ緊張させます。急に行うとツルことがあり用心して下さい。

(2) 『パー』と心で思いながら、息をゆっくり長く吐きながら、全身の力を抜いていきます。拳は開きパーで両腕はだらんと投げ出します。椅子姿勢の時は上体をできるだけ前に傾けます。『グー』の緊張と『パー』の弛緩との差が大きいほど効果があります。

奇数をグー、偶数をパーとして1～50まで数えながら繰り返し続けます。最後の方に近づいたら少しずつ力を緩めていきます。冬でもあつくなります。トイレが洋式ならば椅子姿勢でできますので場所としては最適です。心地よいマイルドステイト (MS) 状態になれます。グッパー法 50まで数えたら、目を開ける前にリズムカルな気分で腹式呼吸を10回ほど行い、「さわやかで、とてもすがすがしい」と心で思い、目を開け、大きく伸びをします。

このグッパー法はシカゴ臨床生理学研究所のヤコブソン博士が、緊張を作ったあとで力を抜くと、反動作用でいっそう弛緩が強く、リラックスが深まるという事実を唱えたことを、森博士が日本的に直したものです。楽しく遊ぶジャンケンのグーパーを使うリラックス法はいつでもどこでもできるMS状態を作る優れた方法であります。

次に、ストレス解消のための、「50回暗示法」をお話いたします。

まず前文にありますような、セルフコントロール法の「調身」「調息」を行います。「調身」「調息」が終わりましたら50回暗示に入ります。

(3) 50回暗示

①めのまわり ②あご ③首 ④肩 ⑤両手 ⑥背中 ⑦胸 ⑧おなか ⑨腰

⑩ひざ の10カ所のそれぞれについて、次に示す5回の暗示を心から感じを出しながら心の中で唱えます。1カ所を5回ずつ暗示するので合計50回になります。

唱え方を次に示します。

- 1) ○○の力が (も) 抜けてゆくー (あご以降は、～の力が を ～の力も にする)
- 2) ○○の力が (も) 抜けてゆくー
- 3) ますます抜けてゆくー

4) すーっと抜けてゆくー

5) すっかり抜けてゆくー

以上が暗示語例ですが、言葉の抑揚やリズム、間合いの取り方を覚えておくと、効果的です。心にじっくり言い聞かせるようにいたしましょう。

以下に唱え方を示します。

1) 目のまわりの力が（ふっと息を吸って、ゆっくり吐きながら）抜けてゆくー

2) 目のまわりの力が（ふっと息を吸って、ゆっくり吐きながら）抜けてゆくー

3) ますます（ふっと息を吸って、ゆっくり吐きながら）抜けてゆくー

4) すーっと（ふっと息を吸って、ゆっくり吐きながら）抜けてゆくー

5) すっかり（ふっと息を吸って、ゆっくり吐きながら）抜けてゆくー

次のあごからは、あごの力も、抜けてゆくー がもにして、ゆっくり感じを出しながら心で唱えます。力を抜く感じをつかむには、一度力を入れてから抜いてみるとわかります。つまり弛緩した感じをつかむことが大切です。身体の弛緩させる部位を一度力を入れて緊張させてみるのです。そしてゆっくり力を抜いて弛緩しているなあ、という感じを実感として感じ取るのです。あくまでも弛緩させることが目的です。

ためしに、緊張から弛緩させるときには、ゆっくり弛緩する感じを確かめながらやってみましょう。感じがつかめたら、50回暗示中、常にその部位の弛緩感を感じながら続けるようにいたしましょう。

50回暗示が一通り済みましたら、目を開ける（覚醒）する前に調整暗示を心に言い聞かせます。ただ慣れるまで調整暗示は控えておきましょう。

#### （4）調整暗示

50回暗示に習熟しましたら、調整暗示を行います。するといっそう効果が増します。

調整暗示はリラックスが深まった時点で願望達成のイメージや、言葉を心に言い聞かすことによりいっそう強力な治療効果を発揮することをねらったものです。願望達成の状態をじっくりイメージしながら心に言い聞かせましょう。願望達成の治療暗示は人により違うので最初は一般暗示をいたします。これは誰にでも合うものです。

##### 一般暗示

\*私はいつでも、どこでも、くつろいで、ゆったりとした毎日を送るようになる。

\*精神の集中はますますよくなり、雑念がなく、物事に没入できるようになる。

（調整暗示の例は、最後に載せますので参考にして下さい）

#### （5）覚醒

50回暗示法は、自己催眠ですので覚醒の手続きが大切です。これをおろそかにしますと、目を開けたとき頭が重くなったり、ふらふらしたりしますので気をつけましょう。

私はリズムカルに息を10回吸うと「くつろぎ」から醒める。くつろぎから醒めると頭がすっきりとして気持ちよい。気分がさわやかになります。身体に力がわいてくる。やる気も出てくる、と心に言い聞かせて胸式呼吸でリズムカルに息を10回吸ってぱっと目を開けます。自己催眠でリラックスを深めていくためには、ゆったりとした腹式呼吸が必要です。前にも話しましたように、自律神経の副交感神経の方をできるだけ長く働かせるようにします。そのため吐く息を長くしました。逆に覚醒の時は、リラックスから抜け出なければなりませんので、胸式呼吸で、小刻みに呼吸し、交感神経優位な状態にすることが大切です。

#### (6) 消去

リラックスと集中のよい方は、醒めた後でも意識がぼんやりしていて、体にけだるい感じが残ることがあります。これは深い安らぎや十分なリラックス状態を体験できた証拠ですので心配はいりません。そこでこれを消すために消去ということを行います。

消去では、大きな「あくび」をするように大きく両手を挙げて、背伸びを三回繰り返します。次に、握りこぶしを作り、ピストン運動を十ないし二十回元気よく、かけ声をかけながら力強く行います。そうするとスッキリしたさわやかな気分になります。

前に説明しましたように50回暗示が一通りすみましたら、目を開ける（覚醒）する前に、自分の願望とする調整暗示を心に言い聞かせます。これは参考として記入したものですが、あくまで自分の言葉で自分にあった文を作ることが肝要です。簡略に欲張らないことです。下に調整暗示の例をあげてみます。

## 調整暗示例

- (1) このまま腹式呼吸を続けていると、まもなく考えることもめんどくさくなり、やがて深い眠りに入ってしまう。
- (2) 仕事や勉強への取りかかりが早くなる。自分がやろうと思うことに集中し、能率が上がり、何時でも何処でも、満ち足りた毎日を過ごすようになってくる。
- (3) 段々と、他人との心の通い合いが良くなり、相手の気持ちが自分の心に通じ、自分の気持ちも相手の心に通じて、心の通じ合う事の尊さ、美しさを身体で感じるようになる。
- (4) 周りの人に親しまれ、信頼され、尊敬され、目上の人からかわいがられ、楽しい張りのある充実した毎日を過ごすようになる。
- (5) 何事も積極的になって、いやな事、辛い事、初めての体験でも、なんとかなるだろう、やってみよう、失敗して元々、うまくいったら儲け物、というような、前向きの姿勢で物事に対処するようになってくる。
- (6) 何事も積極的に考え、楽観的、建設的に考え、行動するようになる。
- (7) 何事もほどほどで満足し、高望みしなくなる、自分に対しては80点をもって満足し、他人に対しては50点をもって満足するようになる。
- (8) 諦めが良くなり、思い切りも良くなる。気分の転換も上手になり、やがて物の見方、考え方、受け入れ方も変わり、明るく楽しく考え、行動するようになる。
- (9) 心は大空のように広々として、水のように淡々として、物事にこだわらなくなる。小さい事や、過去の事にもとらわれなくなってくる。神経が日毎に図太くなってくる。
- (10) 何事に対しても、辛抱強くなり、一度決心した事は最後までがんばり通すようになり、粘り強くなり、益々ど根性が座ってくる。
- (11) 少しでも良くなった点を認め、それを喜び、それに感謝する。認めて喜び感謝すればすれほど、私の願いは必ず実現されていく。私はそれを信じる。
- (12) 血液の循環が良くなり、ホルモンの分泌が若々しくなり、ホルモン間の調和が取れ、日毎に活力が満ち、肌はつやつやとして健やかになってくる。疲れも感じない。
- (13) いらいらしなくなる。くよくよしなくなる。取り越し苦労も、持ち越し苦労もなくなる。毎日を愛と希望と感謝の心を持って朗らかに楽しく暮らすようになる。

## イメージ法 「イメージ法によるバス旅行」

### (1) 乗り物酔いの諸条件

バスなど乗り物酔いを防止するためには、その原因となっている諸条件を考慮し、イメージ中にその条件を克服する場面をできるだけ取り入れた方がよい。

- (イ) 本人の心身の状態
- (ロ) 発車・停車時の動揺（特に急停車）
- (ハ) 交換車・前走車の排気ガス
- (ニ) 車中のガソリンのにおい
- (ホ) 急坂やガタガタ道路（車の動揺）
- (ヘ) 連鎖反応（友達が酔うのを見て）
- (ト) その他、座席や車内の状態、等

(2) 乗り物酔いには各種の原因がある事も事実であるが、乗り物に酔う根本原因が心因 性的のものであることは、同一人が同一条件の下でも、防止法を実施するとその殆どは 酔わなくなることからみて明らかである。

このことから「乗り物酔い」を治すには、「乗り物に弱い」と思っている心理的原因を 除去するための「ことば」を用意する必要があるので、「朝からからだの調子がよい」とか「バスのゆれるのがとても気持ちいい」とか「ガソリンのにおいがしても少しも 気にならない」というように、乗り物に酔う諸条件を予想して取り上げながら心理的要 因を除去して、「気持ちよく乗り物にのることができた自信」を得させるのである。

### (3) 乗り物酔い防止誘導法の実例

#### ①乗車

(イ) さあ、楽しみにしていた遠足の日です。今日は朝から大変気分が良く、食事も おいしくすませた。それにお天気にも恵まれ、からだの調子がすばらしく良いので、 とても楽しい遠足ができますよ。

(ロ) さあ順にバスに乗りましょう。席は前でも後ろでもかまいません。乗ったら自 分の席に腰を下ろしなさい・・・・・・・・みんな席に着きましたか・・・・・・・・席に着い た人は手をあげてください（小グループのときはコックリで確かめる）・・・・・・・・まだ 乗らない人がいますね。少し待ちましょう。さああなたも早く乗車して席についてく ださい。

（「まだバスに乗らない」という者がいる場合には記述した程度に確かめた後、さらに 残りがいても「発車」させて差し支えない。途中でいつの間にか「乗車している」場 合や帰りのバスには「乗っている」場合などもある）



## ②出発

(イ) 前のバスが発車しました。あなたの乗ったバスも運転手さんがアクセルを踏み ました。

(ロ) バスの窓から町の建物や屋根が つぎつぎに見えてきます。バスの前や後ろには 乗用車やトラックが続いています。向こう側には大きなダンプカーが通り過ぎてい きます。

## ③途中

(イ) バスは町並みをはずれてスピードを上げて走っています。涼しい風がながれて いて 額のあたりがスーッととてもよい気持ちです。

バスの中は少しガソリンのようなおいがしますが、全然気になりません。今まで と違 って好きなにおいのように感じます。

(ロ) 「ガタッ」、バスが大きくゆれて急停車しました。電車の踏切のところ です。ゴ ーッと電車が走って行って踏切が開きました。

気分の悪くなったお友達がありますが、私は全然何でもありません。頭は涼しい感じ ですし、おなかに手を当てるとポカポカとおなかが温かくとてもよい気持ちです。

(ハ) 私はガイドさんの説明や歌をたのしく聞いています。もう1時間以上もたった ので お友達と一緒に お菓子を食べています。こんなにおいしく食べるのは初めてです。おなかの 調子もとても良くて最高の気分です。

(ニ) バスがガタガタゆれはじめました。道路工事で凸凹している道を走っています。 バスが大きくゆれるたびに私のからだも右に左にゆれます。バスといっしょにからだ がゆれる のがとても良い気持ちです。

(ホ) もう2時間以上も走ったので目的の山が見えてきました。美しい山の緑がいつ ぱい です。バスは急な坂をのぼっています。急カーブでバスが右に左に大きくゆれま す。私のか らだも大きくゆれるのがとても良い気持ちです。

## ④下車

(イ) バスは坂をのぼって山の上に着きました。窓から外を見ると青々とした海が見え ます。海には白い帆をあげたヨットが走っています。山の冷たい風が窓から入ってき てスーッとし てとても良い気分です。

いまバスは下り坂を走っています。そしてもうすぐ目的地につきます。

(ロ) バスが止まりました。順におりましょう。とても楽しいバス旅行ができました ね。バスの外の空気は冷たくてとても良い気分です。これからもいつも気持ちよくバ ス旅行がで きます。バスだけでなくどんな車でも船でもいつも気持ちよくのることが できます。

## ⑤覚醒

(イ) 5つ数えてポンと手を打つととてもさっぱりした気持ちで目をさまします。し かし

そのあと手をポンと叩くといままでよりももっと深い安らぎに（MS）はいります。

（ロ）（ここで覚醒させて誘導中の状態を確かめ、MSの浅い者に対しては動揺法や凝視法などを行って個人的に深化させる。）

- a、楽しいバス旅行ができましたか。
- b、バスに乗らなかった人はいませんか。
- c、気分が悪くなった人がいますか。
- d、そのほか何か問題がある人はいませんか。

（気持ちが悪くなった者には、首筋と額を指圧して「これでとても気持ちよくなる。頭痛もすっかりなくなります。」と暗示をかけてやると効果がある）

#### ⑥再誘導

（イ）さあポンと手を打つととても深い安らぎに入りますよ。「ポン」、だんだん両まぶたが閉じて前より深い眠りに入ります。

いま遠足で（ ）にきています。まわりは緑の木やきれいな花がいっぱいあってとても楽しい気分です。

（ロ）さあもうお弁当の時間です。自分の好きな場所でお弁当をたべましょう。・・・とてもおいしそうですね。・・・お弁当がすんだら自由に見学してください。（ ）や（ ）がとても面白そうですね。（旅行目的に応じて特徴的なものを取り上げてイメージ化する。）

#### ⑦帰途

（帰りのイメージには、往路の特徴的な点を取り上げるとともに覚醒したときの応答を参考に特に念を入れたと思うものをつけ加える）

（イ）さあ見学は終わりましたか。まだ見学している人もバスの前に集まりましょう。

今日はたいへん楽しく遠足ができましたね。これからバスに乗って帰ります。もうどんなに長くバスに乗っても少しも心配はありません。来たときよりもっと気持ちよく乗れますよ。

（ロ）順にバスに乗って自分の席についてください。席は前でも後ろでも差し支えないですね・・・みんな席に着きましたか。（確認する）さあ、みんな乗りましたね。バスが発車しますから立たないでください。

（ハ）バスが少しずつスピードをあげています。窓から海（山）の冷たい風が吹き込んで額のあたりがひんやりとしてとても気持ちがいいですね。車の排気ガスのおいしさや魚貝のおいしがしますが少しも気になりません。

たいへん気持ちよくバスに乗っています。

（ニ）バスは急な坂を下りています。運転手さんが急カーブを切っているので私のかからでも右に左に大きくゆれます。からだのゆれるのがとてもよい気持ちです。「ガクッ」とバスが急停車しました。前から来た乗用車がすれすれに通り過ぎたのです。

（ホ）バスは広い道路に出てスピードをあげて走っています。

帰り道はガイドさんの説明のかわりに、みんなで歌ったりクイズをしたりしてたいへん楽しくバスに乗っています。

残ったお菓子を友達ととりかえたりして食べていますが、からだの調子がよいのでとてもおいしく感じます。

(へ) バスはまた道路工事中の凸凹の道にかかりました。バスはガタガタと上下にゆれるので私のからだも一緒にゆれてよい気持ちです。

(ト) もう3時間近く走りました。まもなくバス旅行も終わりになります。

学校が見えてきました。バスが止まりました。今日は本当に楽しくバスの旅ができましたね。これからはいつも気持ちよく乗物に乗ることができます。

### ⑧覚醒

(イ) ここで十かぞえてポンと手を打つと、さっぱりとした気分になって目をさまします。目がさめて(イメージ中のことを忘れてしまっても)今日の楽しいバス旅行の経験はあなたの心とからだにしっかりと焼きつけられていつまでも残っています。

そして、いつも楽しく乗物に乗ることができます。どんな乗物に乗っても、長い時間乗っても平気で、いつも気持ちよく旅行ができます。

(ロ) 1つ、2つ、3つ、からだの力がだんだんとよみがえってきます。4つ、5つ、(ひとりで首を振ったり肩をゆすったり小さな運動をくりかえしています。)

6つ、7つ、すっかり疲れがとれて元気がでてきました。8つ、9つ、目の前がだんだん明るくなってきました。

とてもすっきりした気分で目をさまします。10、「ポン」。

(ハ) さあ、すっきりしたでしょう。長時間の訓練だったので、からだの疲れをとりましょう。もう一度首をまわしたり、肩を上下にゆすったりしましょう。最後に両手を伸ばして思いきってのびをしましょう。

以上で訓練を終わります。