

こころとからだが落ち着くワーク

少し時間をゆっくりとかけて
こころやからだの落ち着くイメージを使った
心理療法です。

心身リラックス法→からだの緊張をほぐします
心の器を広げるワーク→心の緊張をほぐします
スクリーン法→軽いトラウマのケアに使えます

順番にみて(やって)いきましょう！

心身リラックス法(自律訓練法+筋弛緩法)

自律神経をととのえ、からだの緊張をほぐします

心身リラックス法
= 自律訓練法 + 筋弛緩法

心身リラックス法(自律訓練法+筋弛緩法)

自律神経をととのえ、からだの緊張をほぐします

自律訓練法 → イメージをつかって
こころをリラックス

筋弛緩法 → 筋肉をつかって
こころをリラックス

心身リラックス法(自律訓練法+筋弛緩法)

自律神経をととのえ、からだの緊張をほぐします

(おおまかな流れ)

全身 → 鼻 → 目 → 口 → 腕 → 脚

の順に、息を吸う&力入れる

→止める&感じる

→吐く&力を抜く → 温かさを感じる

順番にみて(やって)いきましょう！

心身リラックス法のやりかた①

目を閉じて
鼻からゆっくり息を吸いながら

思いっきり伸びをします

心身リラックス法のやりかた②

手をぎゅっと握りしめて

全身に力を入れます。
(5秒間、力を入れ続けます)

心身リラックス法のやりかた③

息を止めて
全身の緊張を感じます。
(5秒間、感じ続けます)

心身リラックス法のやりかた④

口からゆっくりと息を吐きながら

一気に全身の力を抜いて
手を下ろします。

心身リラックス法のやりかた⑤

この時に・・・

- 1) 全身がリラックスできていることを感じてくださいね。
- 2) 今、感じている心地よさを 味わいましょう。
- 3) 心の中で「いい気持ちだ・・・」と試ってみます。

心身リラックス法のやりかた⑥

①～⑤を
もう一回やりましょう。

(スライドを巻き戻してやってくださいね)

心身リラックス法のやりかた⑦

次は、鼻から息を吸いながら
目を強くつぶります
(5秒間、つぶり続けます)

心身リラックス法のやりかた⑧

目を閉じたまま息を止めて

さらに力を入れます。
(5秒間、力を入れ続けます)

→目と目の周りの緊張を感じましょう

心身リラックス法のやりかた⑨

口からゆっくりと息を吐いて
目の力を一気にゆるめます。

心身リラックス法のやりかた⑩

ゆったりと息を吐いていると
目と目の周りの力がさらに抜けていきます。

目と目の周りがリラックスしていて
とてもいい気持ちになっていることを
感じましょう。

心身リラックス法のやりかた⑪

次は、鼻から息を吸いながら
歯を強く噛みしめます
(5秒間、噛みしめ続けます)

心身リラックス法のやりかた⑪

歯を噛みしめたまま息を止めて

さらに力を入れます。
(5秒間、力を入れ続けます)

→歯と歯の周りの緊張を感じましょう

心身リラックス法のやりかた⑫

口からゆっくりと息を吐いて
あごの力を一気にゆるめます。

心身リラックス法のやりかた⑬

ゆったりと息を吐いていると
口の周りの力がさらに抜けていきます。

まぶたやほほの力も抜きましょう。
顔全体がリラックスしていて
とてもいい気持ちです。
しばらく心地よさを感じましょう。

心身リラックス法のやりかた⑭

次は、肩や腕に力を入れます。
手にも強く握りしめ、
顔もくちやくちやになるぐらい力みます。

息を吸いながら力を入れます。
(5秒間、続けましょう)

心身リラックス法のやりかた⑮

そのまま息を止めて

さらに力を入れます。
(5秒間、力を入れ続けます)

心身リラックス法のやりかた①⑥

普通の呼吸にもどって

しばらく目を閉じたまま
肩や腕、手のひらの力を抜いて

さらにリラックスしましょう。

心身リラックス法のやりかた①⑦

腕全体がだら～んと
リラックスしていて

とてもいい気持ちでいることを
感じましょう。

心身リラックス法のやりかた⑱

意識を手のひらに向けてみると

じ~んと温かい感じがしていることに
気づくかもしれません。

気づいた時は、その温かさを感じましょう。

心身リラックス法のやりかた①9

次は、おしりやふくらはぎに力を入れます。

つま先をぐっと伸ばして
脚全体に力を入れてください。

息を吸いながら力を入れます。
(5秒間、続けましょう)

心身リラックス法のやりかた②⑩

そのまま息を止めて

さらに力を入れます。
(5秒間、力を入れ続けます)

心身リラックス法のやりかた②①

普通の呼吸にもどって

しばらく目を閉じたまま
おしりやふくらはぎの力を抜いて

さらにリラックスしましょう。
しばらくの間、心地よさを感じましょう。

心身リラックス法のやりかた②②

意識を両脚に向けてみると

じ~んと温かい感じがしていることに
気づくかもしれません。

気づいた時は、その温かさを感じましょう。

心身リラックス法のやりかた②③

両脚が温かい……。

両脚が温かい……。

心の中で唱えてみましょう。

心身リラックス法のやりかた②④

両脚が温かい・・・。
と、心の中で唱えてみるたびに

実際に両脚が温かくなってきていることに
気が付くかもしれません。

気づいた時は、その温かさを感じましょう。

心身リラックス法のやりかた②⑤

しばらく

その心地よさを感じ続けましょう。

心身リラックス法のやりかた②⑥

そして…。

今、こころとからだは
とてもリラックスしていて

気持ちがとても落ち着いています。

心身リラックス法のやりかた②7

目を閉じたまま

手を握ったり開いたり・・・を
数回繰り返して

手の感覚をはっきりとつかみましょう。

心身リラックス法のやりかた②⑧

深呼吸しながら、おおきく伸びをして
ゆっくりと目を開けましょう。

とてもスッキリしていて、
日増しにあらゆる面で良くなっていく
自分をイメージして、感じましょう。

心の器を広げるワーク

一体感・俯瞰的イメージでこころを落ち着かせます

座っているイスと一体化

→部屋と一体化

→家と一体化

→地域と一体化

→県と一体化 ……(続く)

ただし注意点

イメージワークをしながら
もし不安感や圧迫感が強く出る場合は、
無理に続けないで途中で目を開けてくださいね。

それでは、はじめましょう。

心の器を広げるワーク①(イスと一体化)

静かに目を閉じて
ゆったりと椅子に座ります

体中に流れている血液が
椅子にも流れている・・・と想像しましょう。

心の器を広げるワーク②(イスと一体化)

イメージの中で椅子に触れていると

まるで肌に触れているかのように
温かさを感じます。

心の器を広げるワーク④(イスと一体化)

そして…

イスが叩かれたら自分自身が痛いと感じるように想像してください。

さらに、自分とイスとが一緒に呼吸していると想像してくださいね。

心の器を広げるワーク⑤(イスと一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に椅子もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に椅子もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク⑥(イスと一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
椅子が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と椅子とが一体化しています。

心の器を広げるワーク⑦(部屋と一体化)

今度は、あなたが今いる
この部屋と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク⑧(部屋と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に部屋もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に部屋もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク⑨(部屋と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
部屋が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と部屋とが一体化しています。

心の器を広げるワーク⑩(家と一体化)

今度は、あなたが今いる
この家(もしくは建物)と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク⑪(家と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に家もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に家もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク⑫(部屋と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
家が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と家とが一体化しています。

まだイメージできる場合は
さらに一体化のイメージを
広げていきましょう。

心の器を広げるワーク⑬(地域と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この地域と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク⑭(地域と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に地域もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に地域もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク⑮(地域と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
地域が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と地域とが一体化しています。

心の器を広げるワーク⑩(県と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この県と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク⑱(県と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に県もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に県もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク⑱(県と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
県が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と県とが一体化しています。

心の器を広げるワーク⑱(日本と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この国(日本)と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク②⑩(日本と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に日本もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼらんで、
同時に日本もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク②①(日本と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
日本が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と日本とが一体化しています。

心の器を広げるワーク②②(地球と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この星(地球)と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク②③(地球と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に地球もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に地球もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク②④(地球と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
地球が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と地球とが一体化しています。

心の器を広げるワーク②⑤(銀河系と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この銀河系と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク②⑥(銀河系と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に銀河系もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に銀河系もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク②⑦(銀河系と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
銀河系が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と銀河系とが一体化しています。

心の器を広げるワーク②⑧(宇宙と一体化)

今度は、あなたが今お住まいの
この宇宙と一体化しましょう。

心の器を広げるワーク②⑨(宇宙と一体化)

息を吸うとお腹が膨らんで、
同時に宇宙もふうせんが膨らむかのように
ふくらんでいきます。

息を吐くとお腹がしぼんで、
同時に宇宙もしぼんでいきます。

心の器を広げるワーク③⑩(宇宙と一体化)

自分のペースで呼吸をしながら
宇宙が膨らんだりしぼんだりを繰り返します。

自分と宇宙とが一体化しています。

さいごに、目を開けます。

さらに活用法

- ・目を開けた状態でもやってみましょう
- ・寝る前に「布団と一体化」をすると寝つきが良くなります
- ・順番どおりでなくてもOK、一部でもOK

スクリーン法

軽いトラウマの治療にも使える心理療法です

VAKを活用して
過去の嫌な思い出を変えます。

ただし・・・変えるといっても
事実は変えられないので

事実にひっついていく「感情」を変えます。

ただし注意点

強いトラウマがある場合は
無理にやらないこと！

逆にトラウマが悪化したり、カウンセリングを受けること
そのものが新しいトラウマになったりします。

では、やってみましょう

まずは・・・
映画館のスクリーンを
思い浮かべます

A woman with long dark hair, wearing a black long-sleeved top, is sitting in a red theater seat. She is looking towards the camera with a slight smile. Her right hand is resting on her head, and her left arm is resting on the back of the seat. The theater is filled with rows of red seats, and the background is slightly blurred.

あなたは
映画館の席に観客として
座っています。

そして…
スクリーンには

「当時のあなた」が主演の映画が
上映されるのです。



あの「いやな出来事」が映画として上映されます。
主演は「当時のあなた」です。

- ・・・何歳ぐらいのあなたが映っていますか？
- ・・・どこにいますか？
- ・・・あなたのほかに、誰がいますか？
- ・・・そこで、どんなことが起きていますか？
- ・・・当時のあなたは
どんな表情、どんな行動をしていますか？

今、あなたの手元に
リモコンがあります。

リモコンを押して、ざ~っと
最初まで巻き戻しましょう。



「こうだったらよかったなあ」

と思う出来事を
当事者として体験しましょう。

自分目線で見えるものを見て、
聞こえる声や音を聞きましょう。

・・・どんな感じがしていますか？

・・・気分はどうですか？

これをあと2回、繰り返しましょう。

☆リモコンで最初まで巻き戻す

☆「こうだったらよかったなあ」を
2回、自分目線で体験する

(解説)

潜在意識の法則とVAKを活用して
過去の嫌な記憶(感情)を書き換えるワークです。

1回でスッキリ！にはなかなかならないので
5回とか10回とか、繰り返し行います。
(これも潜在意識の法則の活用ですよね)

(解説)

社交不安、対人緊張、神経症や
軽いトラウマ程度までなら対応できますが

ちょっとこの方法ではしんどいな・・・という場合は、
自分の投影を薄くしてあげる必要があります。
(こころの距離をより開け、より客観視させます)

(解説)

具体的には…

「スクリーンを遠ざけて画面を小さくする」
「スクリーンに上映される過去の出来事を高速再生」
「スクリーンに映っている映像を
《スクリーンに過去の自分が映っている映画》
に変更する」

これでもやっぱり

イメージがしんどい！逆に不安になっちゃう・・・

っていう場合はこのワークは中断しましょう。

※他のトラウマ治療の方法に切り替えましょう。