

感情滋養セラピーについて

こみやのぼる
古宮 昇

感情滋養セラピーの目的

感情滋養セラピーは、心の悩み、苦しみ、落ち込み、不安や怖れ、罪悪感や劣等感、すっきりしない気持ちなど、心の不調の原因を解決するためのものです。

その目的のために、あなたの心に本当は何が起きているかを、あなたにとって無理のないペースで、ゆっくり探求してゆきます。探求する過程であなたは心に必要な滋養を得てゆきます。

感情滋養セラピーの前提

あなたがなるべく安心してご自身の心を探求してゆけることがとても大切です。ですから、私はあなたに何かを押し付けたり、強制したり、プレッシャーを与えたりしませんし、あなたがしたくないことはしません。

感情滋養セラピーの進めかた

セッションではまず、解決したいことや気になっていることをお聞かせください。そして、あなたの悩みが解決するよう、今日のセッションでは何に焦点を当てて探求したいかを決めます。

でも、もしあなたが「何か一つのことには決めるのではなく続けて話したい」等と思われたら、それはとても大切なことですので遠慮なく私にそう伝えてください。あなたのご希望に沿って進めます。

今日のセッションで何を探求するかについてあなたと私が合意したら、探求を始めます。「探求」

とは具体的にはつぎのように進めます。

あなたは目を閉じてリラックスし、「今、自分の心と体に何が起きているかな？」と注意を向けます。すると、あなたの心の自己治癒力が働き始めます。

このとき、何かを起こそうとしたり、何かをがんばって見つけようとしたり、頭であれこれ考えたり、頭で分析したりしないことが大切です。そうすると心の自己治癒力が働かなくなります。あなたの心と体に何が起きているかを、ただ軽くながめましょう。

するとあなたは、心と体に何らかの反応が起きていることに気がつきます。

例えば、何かの感情が湧き上がっている、過去の何かの経験が思い出される、心の目で何か・誰かが見える、体のどこかに力が入ったり緊張したりしていることに気がつく、腕、脚など体のどこかを動かしたくなる、何かの考えが浮かぶ、言葉が浮かぶ、など。

それらに気づいたら、目を閉じてじっと感じながら、今起きていることを私に言葉で短く報告してください。「胸が緊張して息がしづらい感じですよ」、「母の顔が浮かんでいます」、「悲しい気持ちです」、「このままじゃダメだ、という思いが湧いています」など。

そのとき、今心と体に起きていることについて「あなたが考えたこと」を話すのではなく、ただ、「心と体に起きていること」をそのまま短く私に伝えてください。

あなたと私は一緒にその反応についてゆきます。すると、つぎの反応、つぎの反応・・・というぐあい心と体の反応が続いてゆきます。

私はその探求の途中で、あなたに提案をしたり質問をしたりします。でも、その提案通りにしたくなくればする必要はありませんので、そのときには遠慮なく教えてください。

また、私の提案や質問とはまったく無関係のように思える反応が心と体に起きるかもしれません。体のどこかに軽い痛みが起きたり、関係のなさそうな記憶が急によみがえったり、無関係そうな言葉が浮かんだり、私に〇〇と言ってほしい、と思ったり、など。それらの反応はとても大切なことですので、それが起きたら教えてください。

そのようにしてあなたの心を一緒に探求してゆきます。すると今のあなたの心に必要な心の滋養が得られ、癒しが起きてゆきます。

感情滋養セラピーの回数と頻度

私たちの心の苦しみは、これまでの長い人生経験での、いくつもの未解決の心の痛みが原因になって生まれています。それら一つ一つが、あなたに無理のないペースでゆっくり癒えてゆきますので、複数回のセッションである程度の期間に渡り継続して癒しと成長に取り組むことが大切です。セッションの頻度は、あなたがどれくらいの頻度で取り組みたいと感じるかがもっとも大切ですが、いちおうの目安は2週間に1回です。

また、神戸市（JR六甲道駅近く）の私のカウンセリング・ルームにお越しいただく対面セッションと、ZOOMによるオンライン・セッションをおこなっています。