

# AC克服ステージUP講座

## 11回目

～ICワークの基礎・自己受容のコツをつかもう～

## 【フォーカシング】



AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はメールでご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上げられるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（本講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆0期開催中☆

## もくじ

### 0. 今回このテーマを選んだ理由



### 1. フォーカシングとは？やり方も解説

フォーカシングとは一体何か？フォーカシングの仕組みや具体的なやり方、フォーカシングがうまくいきやすい人とそうでない人についても解説



### 2. フォーカシングがうまくいくコツ

フォーカシングがうまくいくコツとうまくいかないコツを知って、少しずつ使いこなせるようになりましょう



### 3. フェルトセンスの扱いに慣れよう

フォーカシングで一番の難関と言われるのが「フェルトセンスの意味がわからない」「どう扱っていいかわからない」という点。  
書籍ではなかなか理解できないフェルトセンスを理解して、扱いに慣れていくように楽しみながら訓練していきましょう



## 1-1. フォーカシングとは

### 1. フォーカシングとは？

簡単に言うと「手を患部に当てて、対話してみる」というワーク手法です。文章で読むと「なんじゃそれ？」と思われるかも知れませんが、IC（インナーチャイルド）ワークにも通じる「感覚」を使ったワークです。フォーカシングはこんな方にオススメ

- ① ICの育て直しワークのバリエーションを増やしたい
- ② 痛みなど体調的に不調を感じる時
- ③ やりたいのにできない問題から開放されたい時



### 2. 吉野自身、フォーカシングを活用しています

信じられないかも知れませんが、吉野自身、過去2度ほどこの方法で軽度のぎっくり腰が治った、という経験があります。もちろん盲目的に信じないで良い（むしろ半信半疑の方が○）ですが「こういう方法もあるんだ」と知識を身につける感じで捉えてください



### 3. フォーカシングは「自己受容」を高めるワーク

ACで悩んでいる方の多くが「自己肯定感」を高めることが難しく、逆に「自己否定」を無意識に繰り返してしまう傾向が強いです。

フォーカシングは【自己受容】を高めていくワークですので、できるだけ回数多めに繰り返すことをオススメします



## 1-2. フォーカシングの具体的手法

### 1. フォーカシングの具体的な流れを覚えよう



- ① のど・胸・胃・下腹部・肩・腰などに注意を向ける
- ② 身体に手を当て、あたたかさを感じるまで待つ
- ③ 患部に向かって「こんにちは」と声掛けして、反応を想像したり感じたりする
- ④ もし患部に感情があるとしたら、どんな反応（返事）が返ってくるか想像してみましょう（フェルトセンスを感じる）
- ⑤ 患部からのフェルトセンス（そんな気がする感じ）が想像できたら、その感情がどのようなものであれ、共感し、受け入れてあげましょう（自己受容）
- ⑥ ひとしきり感情を感じ尽くす（共感する）
- ⑦ 「〇〇だったね」などと（過去形）で終わらせてあげる
- ⑧ 「他になにかできることある？」と聞いてみて「大丈夫」ならばワークを終了する

### 2. フォーカシングに似た行動にはこんなのがあります



- ① 手を当てる治療（手当て）
- ② マッサージ
- ③ 胎教・ベビーマッサージ
- ④ 考えながら頭に手を当てる行為
- ⑤ 集中したいときに眉間に指を当てる行為



## 1-3. いろいろなワークのパターン



### なぜか心理家の間で伝わっている認識

エビデンス（科学的根拠）ベースでの説明が難しいのですが、昔から心理家や施術家の間で伝わっている「痛みと感情には関連性がある」という考え方があります。カウンセリングをしているときにある程度の「目安」としてお話を進めていくと、意外と当たっている場合が多いのです

腰痛・肩こり	→	怒りの内包
背中痛み	→	悲しみの内包
目や耳の病気	→	見たくない・聞きたくない
のど・胸の病気	→	言いたいことが言えない
てんかん	→	不安の内包
リウマチ	→	怒りの内包
女性特有の痛み・苦痛	→	女性性の否定・嫌悪感

このような痛みや苦しみがある場合、上記のような原因を「断定」するのではなく「もしかしたらこういうことじゃないか？」と探ってみる、というステップに使用します



## 1-4. フォーカシングを体験してみよう

### 1. (おさらい) フォーカシングの流れ



- ① のど・胸・胃・下腹部・肩・腰などに注意を向ける
- ② 身体に手を当て、あたたかさを感じるまで待つ
- ③ 患部に向かって「こんにちは」と声掛けして、反応を想像したり感じたりする
- ④ もし患部に感情があるとしたら、どんな反応（返事）が返ってくるか想像してみましょう（フェルトセンスを感じる）
- ⑤ 患部からのフェルトセンス（そんな気がする感じ）が想像できたら、その感情がどのようなものであれ、共感し、受け入れてあげましょう（自己受容）
- ⑥ ひとしきり感情を感じ尽くす（共感する）
- ⑦ 「〇〇だったね」などと（過去形）で終わらせてあげる
- ⑧ 「他になにかできることある？」と聞いてみて「大丈夫」ならばワークを終了する

### 2. 実際にフォーカシングを体験してみよう

どこかの部位に手を当てながら「その臓器や骨、筋肉に感情があると信じて」声掛けしてみよう





## 1-5. フェルトセンスとは？

### 1. フェルトセンスとは？

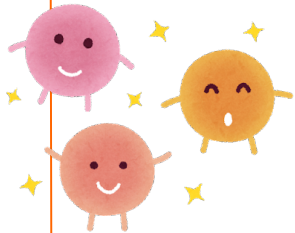


フォーカシングで一番の難関と言われるのが「フェルトセンスの意味がわからない」「どう扱っていいかわからない」という点。

フェルトセンスを難しく考えすぎてしまったり「完璧に理解できないと使えないもの」と考えてしまうと却って失敗しがち。

「自転車に乗るためには「バランス」が大事」と言われて「バランス」という言葉の理解に夢中になってしまうのではなく、まずは「なんとなく」理解していくところから始めましょう

### 2. フェルトセンス＝「なんかそんな気がする」感覚



本やネットで「フェルトセンス」を理解しようとする「感じられた意味・感覚」などと表記されるので余計に訳がわからなくなりがち。

「右か左。どっち？」「大きい箱か小さい箱。どっちがいい？」「どっちの服が似合う？」と聞かれたときに、なんとなく「こっちかな」と感じる感覚が「フェルトセンス」だ、と理解するくらいでOK♪

### 3. フェルトセンスの扱いに慣れよう

「今、手を当てているところに感情があるとしたら何て言ってる？」と訪ねてみたときに「これが正解か？こう答えたら間違いか？」などと考える必要はありません。

「なんか説明はできないけど、怒ってる気がする」と感じたのなら、それがフェルトセンス。なんとなく感じた感覚に従ってワークを進めましょう



## 1-4. フェルトセンスの訓練

### フェルトセンスの訓練をしよう



フェルトセンスとは「なんかそんな気がする感覚」。  
あなたがそう感じたのならそれが正解。誰に否定されるものでもありません。  
ここで少し、あなたのフェルトセンスを磨く訓練をしてみましょう

#### シチュエーション

- Q1) ICは何歳くらいの感じがする？
- Q2) ICにお菓子を買うなら何がいい？
- Q3) 今夜何を食べてみたい？
- Q4) 体の部位からのメッセージを聞いてみたら、なんて言ってる？

※その他ご自身で設問してみましょう

#### フェルトセンス

- A1) (            ) 歳くらい
- A2)
- A3)
- A4)

## 2-1. フォーカシングのコツ

### フォーカシングがうまくいく人、いかない人

フォーカシングがうまくいきやすい人といかない人の違いについて考えてみました



#### うまくいきやすい人

- ① 感情優位な人
- ② 自分が納得できればOKな人
- ③ アレンジが楽しめる人
- ④ フェルトセンス（なんかそんな感じ）  
がなんとなく納得できる人
- ⑤ 体感的に納得したい人
- ⑥ 理論より勘や思いつきが大事な人
- ⑦ 身体と心の繋がりを信じる人
- ⑧ 自分を今こそ受け入れようと決意し  
自己受容感を育てる意識が強い人
- ⑨ ICの育て直しを楽しんでいる人
- ⑩ 信用するな、恥をかくなの否定命令が  
少しずつゆるめられている人

#### うまくいかない人

- ① 思考優位な人
- ② 自分の正解が信じられず疑う人
- ③ アレンジが苦手。教わった通りやりたい
- ④ フェルトセンス的な考え方が好きに  
なれない人
- ⑤ 理論的に理解したい人
- ⑥ エビデンス・ベース思考の人
- ⑦ 身体と心の繋がりが信じられない人
- ⑧ 自己受容に前向きになれない（自己  
否定が習慣化してしまっている人）
- ⑨ ICの育て直しがピンとこない感じの人
- ⑩ 信用するな、恥をかくなの否定命令が  
未だに強くこびりついている傾向の人

## 3. フェルトセンスの扱いに困ったら

### 3-1 なぜかワーク中に罪悪感が襲って来た場合



フォーカシングやICの育て直しワーク中に「なぜかわからないが罪悪感が湧いてきて…」と言われる方がおられます。

まるで身体やICから「こんなに痛みを感じるのはオマエが悪いからだ」と責められてる気がしてワーク自体が苦痛だと感じる方がおられるのですが、その場合、下記の2点に注意して下さい

#### 1-1 責めグセは「環境」が原因であり、あなたは悪くない

吉野がいつもお伝えしていることですが、なにか考えようとする度「自分が悪い」と結果的に思い込まれる環境に育った場合、自動的に自分責めしてしまう場合があります。

そう考えてしまう自分に共感しながら「もうそんな考えを続けなくていいよ」と自分に伝えてあげてください

#### 1-2 あなたの内なる批判家に「こんにちは」と語りかけてみましょう

自分責めグセがある、ということは、自分の中に「批評家・批判家」がいる、ということでもあります。批評家・批判家がいる場所に手を当ててみて「こんにちは」と声をかけてみて

「どうして自分を責めなきゃならないと考えてるのかな？」

「責めずにいたら自分はどんなふうになってしまうと信じてるの？」

などと聞いてみてください。

なにかの回答が返ってくるかも知れませんが、内容の良し悪しに関係なく「そうなんだ。そんなふうに思ってたんだね。教えてくれてありがとう」と受け止めてみてあげてください

## 3. フェルトセンスの扱いに困ったら

### 3-2 ワークをしても冷めた気持ちになる場合



フォーカシングやICの育て直しワーク中に「この感覚は全部でっちあげで、こんなことをやっても役に立たない」と思えて身が入らない方もおられます。ワーク中に疑惑や疑念が生じてしまう場合、下記の2点に注意して下さい

#### 1-1 疑念グセは「環境」が原因であり、あなたは悪くない

吉野がいつもお伝えしていることですが、なにか考えようとする度「信用できない」と結果的に思い込まれる環境に育った場合、自動的に自分責めしてしまう場合があります。

「信用するな」「疑え」という否定命令を教わった環境に育った自分を理解しながら「もうそんな考えを続けなくていいよ」と自分に伝えてあげてください

#### 1-2 あなたの内なる疑惑家に「こんにちは」と語りかけてみましょう

疑いグセがある、ということは、自分の中に「疑惑家・疑念家」がいる、ということでもあります。

「こんにちは」と声をかけてみて、疑惑家にならざるを得なかった自分自身に共感しつつ

「そうなんだ。そんなふうに思ってたんだね。教えてくれてありがとう」と受け止めてみてあげてください

フェルトセンスの扱いとICワークはとても似通った部分があります。

決して周囲と比較して、必要以上に落ち込むことなく、なんとなく感じた気持ち（フェルトセンス）に寄り添って受け止めてあげるコツを今回の講座で身につけてください

## 【まとめ】フォーカシングを身に着けよう

フォーカシングは「自分の身体の中の声」を聞き、  
その声を評価することなく受け止めていくワークです

### フォーカシングの具体的な流れを覚えよう

- ① のど・胸・胃・下腹部・肩・腰などに注意を向ける
- ② 身体に手を当て、あたたかさを感じるまで待つ
- ③ 患部に向かって「こんにちは」と声掛けして、反応を想像したり感じたりする
- ④ もし患部に感情があるとしたら、どんな反応（返事）が返ってくるか想像してみましょう（フェルトセンスを感じる）
- ⑤ 患部からのフェルトセンス（そんな気がする感じ）が想像できたら、その感情がどのようなものであれ、共感し、受け入れてあげましょう（自己受容）
- ⑥ ひとしきり感情を感じ尽くす（共感する）
- ⑦ 「〇〇だったね」などと（過去形）で終わらせてあげる
- ⑧ 「他になにかできることある？」と聞いてみて「大丈夫」ならばワークを終了する

### ～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み
- ② フォーカシングを実際に3回程度やってみて、どんな流れになったかを教えてください