

3ステップで
インナードクターが目覚め、
自律神経が整うセルフケア
<STEP2>

夢に挑戦する自分に許可を与える

ESR

脳内の不安を排除して、
創造スペースを構築

はじめに

人は、自分の外側の世界で起きた出来事を通じて、内側の世界で考え、感じながら、外の世界に働きかけます。

そのいずれにも介在するのが「イメージ＝想像」です。何かの対象について見聞きして、そこから浮かび上がったイメージによって、次どうするかを決断することで、行動に移します。

では、そのイメージはどこから浮かび上がるのでしょうか？

それは、無意識領域からです。

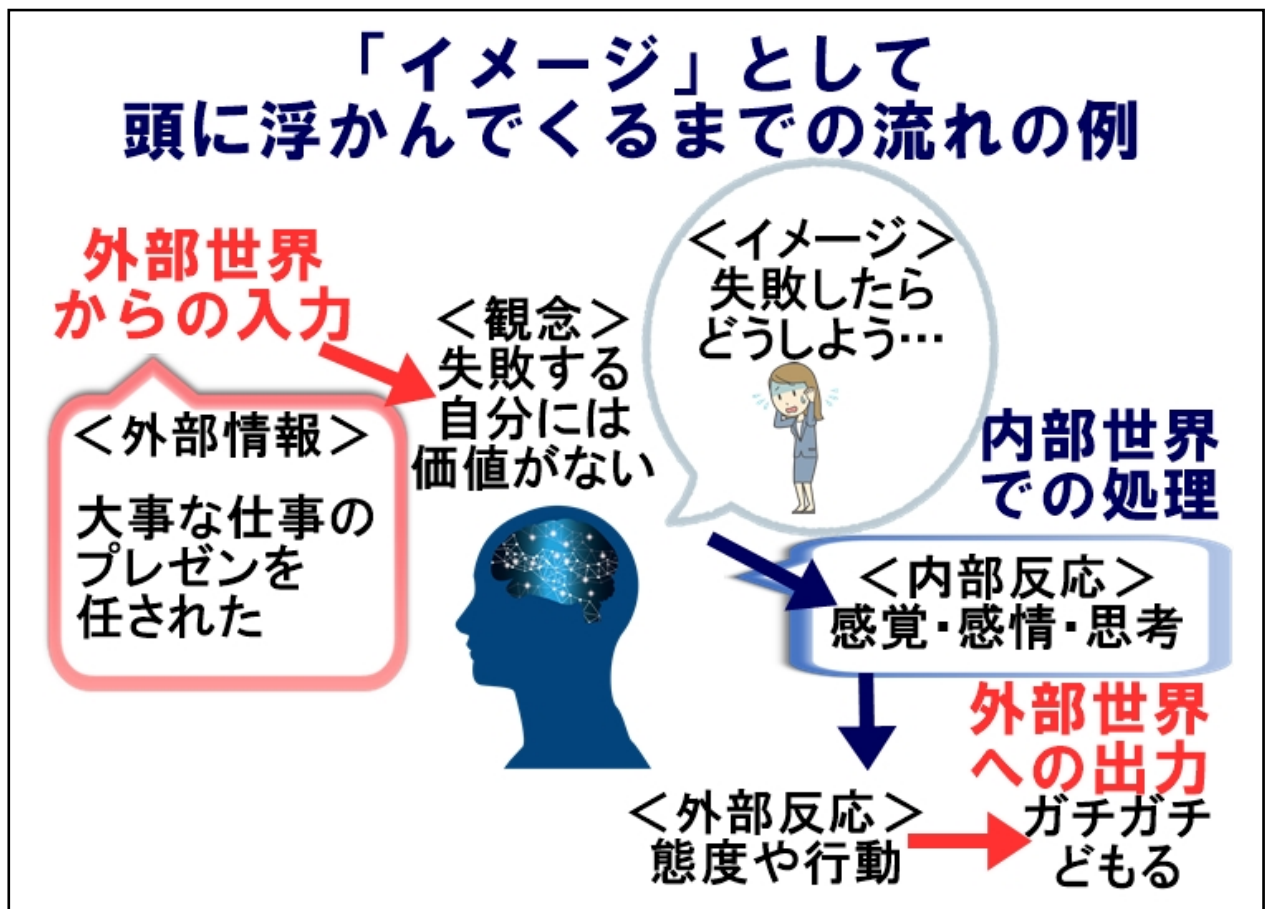
正確に言うと、外界の対象物を「情報」に対して、「眼鼻耳」などの感覚器官を通じて得た情報を、無意識領域に投影されたものがイメージです。

例えば、小学校のときの国語の時間で、教科書を朗読で、何度か読み間違えてきたことで恥ずかしい想いをされたＹさん。それ以来、人前に立って話すのが苦手意識をもってしまいました。

大人になって起業に就職し、大事なプロジェクトのプレゼンを任せられました。

しかし、Ｙさんは、大勢の前で話すと、体が緊張してしまうクセがあります。その緊張が強くなり過ぎると、ときに胸の鼓動が早くなり、冷や汗、ふるえ、立っていただけません。

そんな模様を、簡単にイラストにしたのが下の図です。



さて、Yさん、ある方法を取り入れたことで、人前で話すことに対する苦手意識が軽減しました。

その方法とは、今回、3回にわたってご紹介する、「身口意一致」式のセルフケアです。

出来事⇒観念（意）⇒思考・感情・感覚（口）⇒行動（身）のうち、今回は「行動（身）」を整えていきます。

では、この続きをどうぞ！

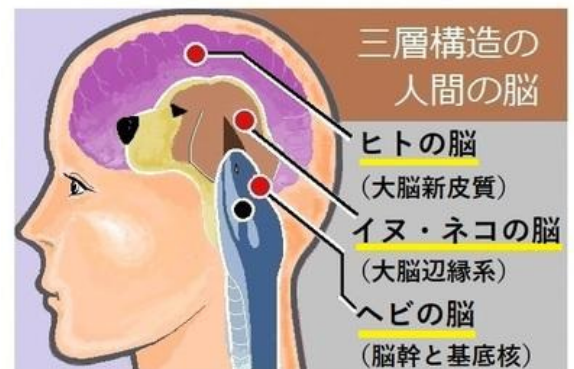
ESR とは

ESR は、ストレス下にある時、精神的トラウマ、事故、仕事や対人関係のプレッシャーで動揺した時に、あなた自身の額にやさしく触れることで、落ち着きを取り戻せる、とても単純で使いやすいセルフケアです。何か嫌なことがあった日、寝る前にぜひ使ってください。



生き残り反応について

私たちは追い込まれると、「闘争 or 逃走」といった反応を示すことがあります。この2択の反応は、過去、脳が、「生存」のために学習してきたパターンで、いわば爬虫類脳への逆戻りです。これを生き残り反応といいます。



生き残り反応には、現在では不適切になってしまった行動パターンが含まれています。たとえば、怒り、恐れなどでしか対応できないようなときです。

このように、目の前の出来事に呑み込まれ、生き残り反応が出ているときは、エネルギーは左の後頭葉に偏って流れ、「闘争 or 逃走」しか選択の余地がありません。これは、まさに余裕が無い状態です。反対に、人は新しい選択肢と考えを処理できている時には、エネル

ギーは、後から前へ流れ、人間として、その時・その場に応じた最高の決断ができます。それを可能にするのが、前頭葉優位の高度な思考センターです。

こういった脳の習性を利用したのが ESR です。額に軽くタッチすることで、エネルギーを後頭葉から前頭葉に送り込むことで、生き残り反応を緩和させられます。それにより、落ち着きを取り戻し、現在の状況に適切に対処する方法を、自らの意思で「選択」することができます。

ESR の手順

<ネガティブを内観して解消>

①テーマ決め

ESR で取り扱うテーマを決めます。ESR に慣れるまでは、まずは最近ストレスを感じた出来事がいいでしょう。

②テーマの決め方

取り扱いたいテーマが、いくつか出たとします。何をテーマにするのか直感で選んでいただいても結構です（体に聴いて選ぶ方法は、文字で言語化しにくいので、「個別カウンセリング」の際にお伝えします）。

③ストレスの場面を思い出す

では、ストレスを感じている「場面」を思い出してみてください。思い出すときに、目を開けてても閉じてても、どちらでも結構です。そのとき、スマートフォンの画面を見ているような感じで思い出してみましょう。それは、静止画、動画どちらでしょうか？また、画

面の色は白黒、カラーでしょうか？

また、どんな感情が出てくるのか、緊張の度合い、呼吸の仕方、周囲の人の表情、画面から浮かんでくる様々な情報を、その中での事実として認めてください。

④深呼吸で「今ここ」に戻る

ストレスの場면을思い出しているときに、もしかしたら、息苦しさや、吐き気を催すかもしれません。

それは、エネルギーが前頭葉から後頭葉に逆流している現象で、過去に引き戻されているときの反応です。

私たちは、思考や感情の処理を、全般的に「胃」で行います。胃は、食べ物を消化するだけでなく、情報の消化にも関与しています。ストレスを感じる出来事とは、まだあなたの中で消化しきれていない、つまり腑に落ちない情報が、体の中に残っていることを示します。

そこで、この過去のパターンに引き戻されるときに起こる、エネルギーの逆流を抑えるのが、「深呼吸」です。「深呼吸」により、下⇒上へのエネルギー過多を、上⇒下に戻していきます。

⑤過去の場面に光を当てる

ここから、過去の場面に対する認識を変えていきます。目を閉じながら画面を思い出された方は、目を開けてください。

部屋の蛍光灯の方に顔を向け、思い出した場面に光を当ててください

い。すると、その光によって段々とその場面のコントラストが薄くなっていき、最後に、白飛びするまで光を画面の中に取り込んでいってください。

もし、肩こりや腰痛など、肉体的な症状が気になる方は、その部分に光のエネルギーが注ぎ込まれていくのを感じてみましょう。

このときも、深呼吸を繰り返しながら、穏やかに光を取り込んでいきましょう。

⑥額からやさしく手をスッと抜く

画面の白飛びが完了したら、額からやさしく手をスッと抜いていきます。そのとき、感じていたストレスが額からスッと抜けていくようなイメージでやっていくことがポイントです。

<ポジティブ設定>

過去に大きなストレスを感じた場面では、あなたは無力だったかもしれない。本来なら、どんな対応を取れていたら、物事がスムーズに進んだでしょうか？ストレスから解放された「今」なら、当時より適切な対応が取りやすくなっていることでしょう。

そこで、今後、同じような場面が生じたときに、理想の振る舞いをイメージしましょう。その未来のイメージを、前方の杭に打つことで、過去の後悔（杭）から解放されやすくなります。

①理想の振る舞いをイメージする

<ネガティブ解消>で扱ったテーマで、本当はどんな対応が出来て

いたら良かったでしょうか？その対応している様子を、同様に場面としてイメージしてください。

②理想と現状の差を感じる自分を認識する

イメージしているご自身は、どのような反応を示しているでしょうか？ワクワクしているでしょうか？あるいは、ドキドキしていないでしょうか？もし、ドキドキが強ければ、理想と現状でのご自身の差にストレスを感じているのかもしれません。

そのストレスを、＜ネガティブ解消編＞の③～⑤と同様に、緩和していきましょう。

③理想のイメージを額縁に入れる

理想に対するストレスが緩和したら、再度、理想の状態をイメージします。その未来のイメージを静止画にして額縁に入れて、ご自身のハートに収めていく、あるいは部屋に飾るイメージをしていきます。