

ご自分でセラピーを行う際の注意点

・コツをつかめるようになるまで、「毎日」練習してください。時間がないときは、1日5分でもOKです。毎日練習することで、潜在意識に眠る「過去の抑圧された感情たち」が目を覚まします。

・初めて練習するときは、朝方9時～夜20時あたりに行うのがベストです。夜寝る前に練習すると、確実にそのままグッスリ寝てしまいます（不眠症の人は、寝る前に練習するのがお勧めです^^）。

・セラピーの練習は、自転車の練習と同じです。理屈で覚えるのではなく、「体で」覚えてください。

・毎日練習して、3週間～1ヶ月ほどでコツがつかめるようになります。慣れれば、電車の中でもできるようになります。

・セラピーを行う際は、必ずノートを用意して、「心の動き」について、じっくりと書き記してください。手を使ってノートに書き込むことで、よりセラピーの効果が脳に浸透しやすくなります。

・セラピーは、「そのときの出来事で感じた感情ごと」に行ってください。たとえば、こどものときに教師による暴力に遭ったことであがり症になってしまったのなら、暴力で感じた「恐怖」「怒り」「悲しみ」「悔しさ」「みじめさ」「恥ずかしさ」など、感情の一つ一つをセラピーで癒してください。

*「私のあがり症の原因」をご参照ください。 <http://wp.me/p566Md-YQ>

・セラピーを行い、その後にセルフ・イメージが変化することで、あがり症、フォーカル・ジストニアの症状も改善します。もし、セラピーを行ったのに、症状が改善しない場合は、モアイ君が最後にニコニコしていたかどうかをチェックしてください。「ニコニコした顔」は、「間違った考えが、完全に正しいもの書き換えられた証拠」でもあります。どんなに時間をかけてもいいので、モアイ君がニコニコするまで、言葉を尽くして説得してください。

よくある Q&A

Q. 呼びかけても、モアイ君が無反応です。

A. まれに、「モアイ君が、無反応」「何を呼び掛けても、モアイ君が答えてくれない」という人がいます。こういう人は、普段から「自分の辛い感情」を抑えつけるクセがあって、それでモアイ君が無反応であることが考えられます。こういう時は、「なぜ、自分の辛い感情を抑えつけるクセをつけてしまったのか？」を、自問自答してください。そして、原因が分かったら、その原因を癒し、「辛い感情を感じてもいいんだ」と、自分を許してください。原因として、子どものときに親が自分の気持ちを聞いてくれなかった、また辛い気持ちを聞いてもらえる環境になかったこと等が考えられます。

また、「辛すぎる出来事」を経験した場合も、「モアイ君が無反応」なことがあります。あまりにも辛すぎる出来事を経験した場合、脳がその人を守るために、過去の感情を一切封印します。この場合は、向き合う勇気が湧いてくるまで、気長に待ってみてください。脳に無理強いはいできません。

Q. なかなか原因を思い出せません。

A. なかなか原因を思い出せないときは、モアイ君に向かって「**あがり症、ジストニアの原因を教えてください**」とお願いしてみてください。すると、翌日から2、3日のうちにフツと「あのときのことだ！」とひらめきます。

お願いしたのに、なかなか思い出せないことがあります。その場合は「**辛すぎて、思い出したくない**」「**まだ、あの時のことに向き合う心の準備ができていない**」ので、脳が思い出すことを拒否しています。こういうときは、脳に無理強いできないので、自然に思い出せるようになるまで気長に待ってみてください。

または、自分で原因に見当をつけて「〇〇のことが原因かな？」と尋ねてみるのもお勧めです。「ピンゴ！」な原因を言い当てられたとき、何となくモアイ君がうなずいているような顔になります。その原因を癒してください。

Q. 症状が悪化してしまいました。

A. セラピーの効果は、セッションの翌日～3週間以内に必ず現れます。しかし、まれに「症状が悪化した」と訴える人がいます。

この場合の原因は、脳が「最後のあがき」として抵抗していること、「セラピーの結果がすぐに出ない」と焦りまくってしまったことが考えられます。

「焦り」とは、「このまま、治らなかったら、どうしよう？」という恐怖の表れです。脳は、恐怖を感じ取るとあがり症、フォーカル・ジストニアの症状を悪化させます。ですから、焦れば焦るほど、症状は悪化します。焦ることは「百害あって一利なし」です。

前者の場合は、一時的なもので、その後症状は改善します。もし、焦り過ぎてジストニアの症状が悪化したときは、その「焦り」をセラピーで癒してください。その際は「焦った気持ちを肯定する」→「時間はかかるかもしれないけれど、必ずジストニアは治り、指は動くようになる」とセラピーを行ってください。焦りが消え、精神的に落ち着くことで、症状は改善します。

Q. あがり症、フォーカル・ジストニアは完治しますか？

A. 「全ての原因を癒したとき」、あがり症、フォーカル・ジストニアは完治します。治療を開始してすぐに「まだ、治らない」と焦る人がいますが、「まだ、癒していない原因がある」と考えてください。

Q. あがり症、フォーカル・ジストニアの原因は、どれくらいありますか？

A. 人によるので分かりません。とにかく、「完治するまで、原因を探して癒す」を繰り返してください。他に王道はありません。

Q. あがり症、フォーカル・ジストニアが完治するまで、どれくらいかかりますか？

A. 完治するまでの期間は、その人が「どれくらい頑張ってセラピーを行ったか」「どれくらいの原因を抱えていたか」によります。私の場合は、ウンザリするほど原因がありましたが、毎日わき目もふらずに一心不

乱にセラピーを行って、2年ほどで全てのあがり症の症状は消えました。3年後には「あがらない自分」がスタンダードになりました。4年後にはプレゼンでガンガン自分の意見を言えるようになりました。5、6年後には「私って、あがり症だったっけ!？」と思うようになりました(笑)。

* 詳しくは、「私のあがり症の原因」をご参照ください。<http://wp.me/p566Md-YQ>

Q. 「ラスボス」って、何のことですか？

A. 「ラスボス」とは、RPGの物語の最後に登場する、凶悪で最強な「ラスト・ボス」からとりました。セラピーの「ラスボス」とは、「あがり症、フォーカル・ジストニアの原因を作っている、元凶となるような原因」のことです。RPGの「ラスボス」同様、治療過程の最後に出てきます。しかも、「なかなか、思い出せない」のですが、「ラスボス」を治療することで、あがり症、フォーカル・ジストニアは完治に向かいます。

RPGの「ラスボス」は、凶悪で最強であるがために、倒すのに時間がかかります。しかし、治療過程における「ラスボス」は、「ものすごく傷ついていて、すごくイヤな思いをしたために、潜在意識の奥深くに沈みこんだまま、そこから出てこようとしない」存在です。

ですから、いくら「モアイ君」に呼びかけても、絶対に出てきません。

Q. どうすれば、「ラスボス」が出てきてくれますか？

A. 前述しましたように、治療過程における「ラスボス」は、「ものすごく傷ついていて、すごくイヤな思いをしたために、潜在意識の奥深くに沈みこんだまま、そこから出てこようとしない」存在です。ですから、潜在意識からムリに引っ張り出すことは絶対にできません。治療は順調に進み、症状も改善していつているのに、なかなか原因を思い出せない、モアイ君に尋ねても、答えを教えてくれない・・・こういう場合は、「ラスボス待ち」の状態であることが多いです。「ラスボス」は、あなたが十分に自分を好きになることができたとき、心の余裕ができたときに「フツと」潜在意識から浮かび上がってきます。

感覚としては、「なんだか、右脳のあたりがムズムズする」予兆を感じたとき、フツと思い出す感じ です。

Q. セラピーが成功したかどうか、不安です。

A. セラピーが成功したかどうかを見極める、4つのポイントがあります。

1. 辛い気持ちを肯定してもらったとき、モアイ君が「あのとき、とても辛かったけど、それでよかったんだ」と、「**ホッとした顔**」をすること。
2. 最後にモアイ君を説得するとき、「そうか、今までの自分は考え過ぎだったんだな」と理解し、「**ニコニコした顔**」になること。
3. すべてセラピーが終わり、ノートを読み返したとき、**不快な気持ちにならなくなったり、感情が乱れたりしないこと。**
4. 過去のことを思い出しても、**不快な気持ちにならなくなったり、感情が乱れたりしないこと。**

Q. 「セラピーを練習しようとする、暗い気持ちになってしまい、それ以上セラピーの練習ができなくなります」

A. こういう場合の原因は「先延ばしの癖」が考えられます。先延ばしの癖の原因は、次の2つです。

1. 子どもの頃に「やりたくないこと」「やらなければいけないこと」を親からムリヤリやらされたことがトラウマとなったこと。たとえば、塾や習い事などを親から強制されて、行きたくないのにムリヤリ行かされたことが考えられます。そのために、「セラピーの練習をしなきゃ・・・」と思うと、胸の辺りがモヤ～っと暗い気持ちになります。
2. セラピーに対して偏見を持っていること。「こんなことをやって、効果なんて無い」と疑っていることが原因として考えられます。

1の場合は、子どもの頃に親からムリヤリ塾や習い事を強制されたトラウマをセラピーで癒してください。

2の場合は、セラピーに対する偏見をセラピーで消してください。