

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー事例報告

～自己を受容し、人生を変容させていくプロセス～

2016年12月8日

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー養成コース 研修生
村上 史子

1. フェニックス・ライジング・ヨガセラピーについて

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー(PRYT)は、体と精神の調和を促すヨガと、自己との対話であるダイアログを融合させた、クライアントの主体性を尊重するセラピーである。クライアント自身が、身体感覚や内面に起きていることに気づき、自らの人生に必要なことを選択していく。

<プラクティショナーの役割>

プラクティショナーは、クライアントに深い共感をもちながら存在することで、クライアントが自らの感情や感覚を十分に体験することができようサポートしていく。クライアントの身体・心・精神を尊重し、内にある知恵を信頼することで、クライアントが自らのやり方とペースで、自己探求の道を進んでいくことができるよう勇気づけていく。プラクティショナーは、クライアントの自己探求の旅において、彼らのそばについて、道がよりはっきりと見えるように照らし出すランプのような役割を果たす。クライアントをどこかの場所へ連れて行くのではなく、旅の道程における体験を共感・共有しながら、彼らの変革のプロセスを見届けていく。

<内なる知恵とつながる>

自らの内にある声(知恵)を知りながらも、周囲の環境や道徳観、価値観などを優先させてしまい、声を打ち消して過ごしていると、身体・心・精神の間にギャップが生じ、何かしらの「問題」が現実に反映されるようになる。体の不調や人間関係での不和など、一見「問題」として受けとめられることは、内なる知恵からの呼びかけでもある。フェニックス・ライジング・ヨガセラピーでは、問題を解決しようとするのではなく、起きていることが何であれ、それを理解し受容していくことで、内なる知恵からの呼びかけに答えていく。内なる知恵からの呼びかけに気づくことで、何が必要であるのかが分かり、自らの意志で決断し行動していく、主体性を持った生き方ができるようになる。

以下に続くレポートでは、フェニックス・ライジング・ヨガセラピーのセッションを通して、ある一人のクライアントが自己を受容し、自らの意志で新たな行動を起こし、人生を変容させていく過程を記していく。

2. クライアントについて

40代男性。IT関連の会社に勤務していたが、職場での対人関係の不和からくるストレスで体調を崩し、現在休職中(休職期間は2016年5月～6ヶ月、11月初旬から復職予定)

メンタルクリニックに週1回通院し、精神安定剤を服用しているが、苛々が抑えられずに家族に怒鳴るなど、感情面のコントロールができないことがある。

ヨガは未経験。心を安定させるために書籍やネットから情報を得て瞑想を実践しているが、効果は感じられないとのこと。自分に向き合う時間を持つことに強い関心を持っていたところ、奥様からの紹介でPRYTセッションを知る。

2016年10月～11月初旬にかけて、PRYTセッションを週1回程のペースで全6回受ける。

(実施会場:すべて神奈川県内ヨガスタジオ)

3. 第1回目セッション: プラクティショナーに権威を与え、答えを求める

セッションの予約連絡は、クライアントの奥様を介しておこなっていたため、クライアントとはセッション当日初対面。

当日、スタジオに入ってきた時、少しの緊張が見受けられたものの、表情は明るく豊かであり、スタジオを見回してマットやボルスター等の初めて見る道具に興味深く観察するなど、好奇心旺盛な様子が感じられた。

また、面談時に対面で座ることに抵抗感はなく、目を合わせながら落ち着いて会話ができる状態であり、体に触れられることへの抵抗もないということだった。

※ 以下、クライアントをC、プラクティショナーをPと略す

<面談:瞑想体験について>

C:(瞑想について)色んな本とかネットを見て、呼吸に意識を向けてみたりしているけど、何か色々頭で考えてしまって、深く入って行くとかそういう感覚が分からないんです。眠ってしまうこともあるし…背筋を伸ばそうとすると力が入ってしまうし、何が正しいやり方なのか分からないんです。間違っていないんだろうけど、これが正しい・合っているというのが分からなくて…これでいいんですかね？

P:正しい・合っているというのが分からない感じがあるんですね

C:そう、だから、いつも疑問をもちながらやってるんです。これが正しい！ってスパッと分かればすっきりするのになあ。自分の中にある知恵？とかいうのも分からないんですよ

このCは短い会話の中で何度も「分からない」という言葉を発しており、P側から何からのアドバイスがあることを期待している態度があった。ここではそれに答えを与えることはせずに、Cが感じている「正しい・合っているというのが分からない感じ」ということにフォーカスしてフィードバックした。

<ボディスキャン～意図設定>

立った状態で、頭から足に向けてボディスキャンをおこなった。

P:(ボディスキャンで)何が起きていますか？

C:背中が張っている感じがあって、それと、呼吸が浅い感じが気になります。

この段階でCは自身の体で起きていることに気づいており、それを言葉にして表現し、伝えることができている。

P:今日のセッションに向けた意図はありますか？

C:意図？

P:体が望んでいることや何かしたがつていることはありますか？

C:…(沈黙)うーん、分かりません

P:体に触れてみたりしてもいいですよ、ゆっくり呼吸してみてください

C:(呼吸をしながら、手で胸やお腹を触る、しばし沈黙)うーん、やっぱり分かりません。体が緩んで気持ちいい感じがあって、これをもっと味わいたい気はするけど

P:緩んで気持ちいい感じをもっと味わってみたいんですね

C:そうです(強い肯定)この感覚でずっといたい…でも、こんなんでもいいんですかね？

P:いいですよ、今起きていることをそのまま感じて伝えてください

体が望んでいることへの問いかけについて、Cは最初「分からない」と答えている。そのとき、面談時と同様に、P側から正しい答えがもたらされるのを期待しているような様子が伺えた。そこであらためて問いかけを繰り返したところ、自分の望みに気づいていることが分かった。「緩んで気持ちいい感じをもっと味わいたいんですね」というPのフィードバックに対して、強い肯定も示している。このCは、自分の感覚に気づきつつも、そのことに価値を見出していない、あるいは、より大きな気づきを求めている様子が伺える。

<1 回目のセッションを終えて>

C:こんなにリラックスできたのは初めてです。自分一人ではできないので、P のお陰です。ありがとうございます

P:こちらこそ、今日はありがとうございました。セッション中、とても集中していて、体に起きているのを感じながら、それを素直に言葉に出して伝えていただいていたありがとうございます。私がサポートしたこともあります、〇〇さん(C の名前)が、自分がリラックスしていくことに気づいて、体の声を聞くことができよかったですと思います

C:体の声を聞くと、自分の様子に気づいていくってことなのかなあ。感じているのか、頭で考えるのかよく分からなくなっちゃって。ストレッチする時とか、散歩をする時とか、自分の体がどんな風が変わっていくのかもっとみていきます

セッション終了後、C はリラックスしスッキリした表情で P への感謝を述べてくれた。ここでは、その気持ちを受け取りつつも、C 自身に力があることを伝えて勇気づけている。合計6回のセッション中、繰り返し同様のことを伝え続けた。

第 1～3 回目のセッションにおいては「P がいるからリラックスできた」という認識が強く、P に権威を与え、P の希望に合うような答えを知りたがる傾向があったが、第 4 回目以降からは、P に答えを求めるような質問や態度が徐々に少なくなり、自身の体験を探求するようになっていった。

P が権威者としての振る舞いをせず、C 自身に力があることを伝え、体験を尊重し、信頼する態度を示し続けることで、C が徐々に他人軸(他者目線)から離れ、自分自身に起きている感覚や感情を大切にするように変化していった。

4. 第 4 回目セッション:

身体感を純粹に味わい、自分自身へ無償の関心を向けていく

第 1～3 回目のセッションで、C は体が脱力しリラックスすることからの気持ちよさを味わい、「このリラックスする感覚を日常でも味わいたい」という思いから、瞑想前にストレッチをする・ボディスキャンを行い身体に意識を向けるなどのアクションプランを立てていった。アクションプランをおこなうことで、生活にメリハリができ、身体への気づきが深まっていくものの「家でストレッチをしているが、P にサポートしてもらいながらポーズをおこなったりする時とは違う、自分一人ではなかなかリラックスできない」というジレンマも感じているようだった。

第 4 回目のセッションでは、面談時に C が日常で起きている出来事のアウトラインだけではなく、そこで感じていた喜びや不安などのフィーリングも話してくれるようになった。C との信頼関係が深ま

り、内面でおきていることを素直に話せる環境ができたことで、Cが自身の体験にさらに集中していくことができるセッションとなった。

<補助ポーズでのダイアログ①：身体感覚を純粹に味わう>

セツバンダアーサナ(仰向けで膝を立てた状態から、腰を持ち上げる後屈のポーズ)からリリース後

P:今何が起きていますか？

C:体が沈んでいくような

P:体が沈んでいくような感じについてもう少し教えてもらえますか？

C:体がずーっと重くなって行って、気持ちがリラックスしていく

P:体がずーっと重くなって、気持ちがリラックスしていくんですね(Cが肯定するように頷く)その感覚をゆっくり呼吸して味わってください

これまでのセッションで、Cが気持ちよさを感じているとき、「Pに委ねていくと気持ちよくなる」という言葉が多く“リラックスさせてもらっている”というニュアンスだった。今回のセツバンダアーサナのリリース後の「体が沈んでいくような感じ、リラックスして気持ちいい」というダイアログでは、Cから“してもらっている”という意識が抜け、純粹にリラックスする感覚を味わうという段階に変化していった。

<補助ポーズでのダイアログ②：体と心のギャップに気づく>

ガス抜きポーズ(仰向けで、両膝を曲げて胸に近づけるポーズ)において、Cは最初、腿のつけ根に伸びている感覚を感じていたが、徐々に伸びている気持ちよさの中に、痛みや抵抗があることに気づき始めた。その感覚をさらに深めていくため、続くチャイルドポーズ(正座から上体を前に倒し、頭と腕を床につけるポーズ)で、Cの腰を上から押しながらポーズを保った。

P:今何が起きていますか？

C:さっき(ガス抜きのポーズ)とは違う、つけ根の抵抗

P:さっきとは違う？どんな風に違いますか？

C:うーん、何だろう…ただ漠然と違う

P:漠然としているけど、違う感じがあるんですね。いいです、その違うような感じに意識を向けながら深く呼吸していきます。十分に何が起きているか感じていくようにして

Cは「腿のつけ根の抵抗感」が変化してきていることに気づき始めている。この段階では「漠然としているが違う」という返答にみられるようにC自身が起きていることを掴みきれていない様子がかげえる。Cの体験を肯定し、呼吸を誘導することで、Cがその感覚をさらに感じていけるよう促した。

P: 今何が起きていますか？

C: 伸びてて気持ちいいけど…戦ってる感じ(小さく笑う)

P: 戦っている？

C: 戦っている、何かその…抵抗しているんです

P: 抵抗しているのが、戦っているような感じなんですね

C: うん(肯定)

P: 戦っているような感じをもう少し教えてもらえますか？

C: うーん…(沈黙)、気分はとてもリラックスしてるんですけど…体は違う

P: 気分はとてもリラックスしているけど、体は違うんですね

C: 体は…何だろう、痛気持ちいような、でも気分は気持ちいいんです

P: 体は痛気持ちいような抵抗があって、それを感じている気分は気持ちいいんですね。体とそれを感じている心にギャップがある？

C: うん、違いがあるんです

Cが感じていた抵抗感は「戦っている感じ」という、より強い表現に変化をしていった。ダイアログを進めたところ、戦っているような感じは「体で起きている感覚と、それを感じている心に違いがあるように感じる」というCの内面に起きている葛藤であることが分かった。

このダイアログの最後において、Cへのフィードバックに「(体と心に)ギャップがある」という言葉を返している。この表現はCから出てきたものではないが、それまでのダイアログの流れから言葉の裏にあるニュアンスを汲み取り、Cが感じていることをさらに明確にするためのサポートとして、この表現でフィードバックをした。

<統合: ハイライトと日常のリンクへの気づき>

今回のセッションのハイライト(最も印象的だった体験)を問いかけたところ、Cから「腿のつけ根で感じていた抵抗感」という返答があった。また「痛みはあるのに気持ちよく感じている」という、体で起きていることと、心で感じていることのギャップも印象的だったと語った。これを踏まえてハイライトの体験と日常との関連性を問いかけた。

C:今の気持ちとリンクしてる。これから社会復帰をしていく現実と、現時点ではのびのびしている感じ。あるいはその逆…これまでの辛かったと思っている自分を否定している感覚と、それを肯定していこうとしている感覚とのギャップが混ざっている。考えていることと、思っていることの不一致があるような

P:現実で起きていることと、思っていることや感じていることの不一致がある？

C:…(沈黙) 現実に抵抗している

P:現実に抵抗している感じがあるんですね

C:はい(肯定)

この後、Cは過去の自分の選択(仕事を拒否し、休職したこと)について語り、その選択を肯定しようとするものの、まだ受け入れられない様子だった。そこで、もう一度ハイライトに意識を戻してもらった。

P:腿のつけ根で感じていた抵抗感と、日常で感じている現実との抵抗感につながりはありそうですか？

C:うーん、何かある気がするんですね

P:何かありそうなんですね

C:はい(肯定)

ハイライトと日常とのつながりをあらためて問いかけたところ「何かある気がする」という返答があった。Cはつながりがあることに気づきかけているが、ここで急かすことはせずプロセスを尊重し、統合を進めていった。

<統合:アフターセッション～Cの言葉のニュアンスを明確に読みとる>

アクションプランへと進んでいった時、Cから「自分と対話をする、不安を認めて向き合っていく、前向きな言葉をかける」という返答があった。このことについて何か具体的な行動ができるか問いかけた。

P:どういう風に自分と向き合っていきますか？何ができそうでしょうか？

C:うーん、何だろう。体をリラックスさせること？体を動かして、伸ばしたりしているところに意識を集中させながら感じていくのがいいかな

P:体をストレッチしたり、伸びているのを感じたりすれば、落ち着いて自分と向き合うことができそうですか。

C:そうですね

P: こういう状態(体がリラックスした状態)になったときに、自分の中で前向きな会話をするということですか？

C: そうです！(強い肯定)自分自身で

P: 自分との対話とは、自分に前向きな言葉をかけていくことなんですね

C: そうです、あれはどうしよう、これはどうしようじゃなくて、自分には価値があるとか、やればできるとか、大丈夫とか、そういった前向きな言葉をかけてあげたい

C はどうすれば自分と対話をすることができるのか、試行錯誤している様子が見えかけた。体を動かすことでリラックスするというアクションが出てきたものの十分ではなく、いまいち確信が持てないようだった。

さらにダイアログを進めていったところ、「自分と対話をする」ということは「自分に前向きな言葉をかけること」であることが分かった。

C の「自分と対話をする」という表現が「自分に前向きな言葉をかけていくこと」であるという認識が共有できたとき、C から強い肯定の返答があった。それまで弱々しく迷っていた声音が力のあるものへと変化し、自分へかける言葉を探すというアクションへつながっていった。

C と P は会話によって交流しているが、特定の言葉に対し持つ認識はお互いに異なっている。P は C の内的世界に関心を持ち、それを理解していく必要がある。深い共感により、C は勇気づけられていく。

<統合:アクションプランの変化>

第 1~3 回目のセッションにおいて C は「リラックスしていくこと」を望みとし、そのために散歩やストレッチをするというアクションを挙げていたものの「リラックスするためにストレッチをする」というような等価交換のアクションだった。

第 4 回目では、「自分に前向きな言葉をかけて対話していきたい」という望みがあり、その気持ちはこれまでに増して力強いものだった。このアクションをすることによって C は何かを得ようとはしておらず、自分自身へ無償の関心・愛を向けることに喜びを感じているように見受けられた。

5. 第 5 回目セッション：体の声を信頼し、委ねる

<面談：人への理解・共感について>

C は前回のアクションプランである「自分との対話、前向きな言葉をかける」ということを、散歩中におこなっているという話をしてくれた。周りに人がいない時は、声に出して自分に聞かせることで、心の中で唱えているだけのときよりも、より一層力強く励まされる感じがあるというように、実体験を通じた気づきを伝えてくれた。

また、自分が感じていることに意識を向けるようになったことで、人への理解もこれまでと違うものになったと語ってくれた。

C: 復職に向けた準備をするために会社に行ったんですけど。色々と言われる覚悟はしていったんですけど

P: どうでしたか？

C: 前だったら言われたことにすぐ反応して苛立ったりしてたのに、冷静に聞けるようになってたんです

P: 冷静に？

C: 相手の言い分を聞けるようになったというか、もちろん納得できないことはあるんですけど、こういう考え方もあるんだなあと思えるようになったというか

P: 捉え方が変わってきたことに気づいたんですね

C: そうなんです、この人はこういう考え方なんだなと共感できる部分もありつつ、でも自分は違うってということも分かって、落ち着いていられたんです

P: 自分とは違うことが分かっているから落ち着いていられるんですか？

C: そうです、違って大丈夫って思えるから、落ち着いてられるんです

P: 違って大丈夫なんですね

C: はい

C は自分と他者との間にある違いに気づきつつ、落ち着いていることができるようになったと言っている。自分とは違う他者の在り方を受け入れながら、自己を確立できるようになってきた様子がうかがえる。

<統合でのダイアログ：ハイライト～アクションプラン>

P:今日のセッションで一番印象深かったのは何ですか？

C:体を丸めてたとき(チャイルドポーズ)思っていた体の感覚より、小さくなっているのに、それが落ち着く感じだった

P:自分が思っているよりも、体を小さく感じていて、そこに落ち着きを感じていたんですね

C:そうです、小さい時に布団の中で丸まって、妙に落ち着いてたのに似ている。小さい段ボールの中にいたときとか

P:小さいスペースの中にいると落ち着くんですね

C:そうです、懐かしさもある。ふわっと懐かしくて落ち着く、この感覚をもう少し感じていたい

Cは自身の体験に集中しており、統合のプロセスを自ら進んでいっている。チャイルドポーズでの、体が小さくなることで落ち着いたという体験が、小さい頃の記憶とリンクし、その感覚をさらに感じたいと言っている。なぜ感じていきたいのか、奥にある声に気づいていくためのサポートとして問いかけた。

P:小さくなっていく感じをもう少し聞かせてもらえますか？

C:振り出しに戻っていく

P:小さくなるのは振り出しに戻っていく感じですか？

C:…(沈黙) 戻るというか、やり直すっていう感じ

P:やり直すとは？

C:自分の中で整理がついたと思っていたことが、小さくなったと考えていただけだった。これから先に開いていきたいから、そのためにもう一度戻って感じてやり直してみる。

P:もう一度戻って感じてみるのが、やり直してみることなんですね

C:そうです、先に向かうためには準備をしないとけない

Cはここから先、開いていきたいという思いがあるものの、そこに向かうためには準備が必要であると言っている。Cの声には力強さがある。

P:先に向かう準備として何かできそうですか？

C:自分で自分を励ますこと

P:どんな風に励ましますか？

C:大丈夫とか、やればできるとか、前向きな言葉をかけて押してあげる

P: ゆっくりと呼吸して、今の自分に一番かけてあげたい言葉を見つけてください

このあと、C からいくつかの言葉が出てきた。それを声に出して自分に語りかけることをおこなってもらい、一番響く言葉を見つけてもらった。

C: 大丈夫(力強い声音で)

P: 大丈夫が一番しっくりきますか？

C: はい

C に大丈夫という言葉を書き覚えてもらい、呼吸をして体を感じてもらおう。

P: どうですか？

C: 大丈夫という言葉は今までも使っていたけど違う感じ。今日は体の中から出てきた。

P: 体の中から出てきたんですね

C: そう、体は大丈夫なことをすでに知っていて、それについていく感じ。今までは自分を引っ張るために言っていたけど逆。体がすでに大丈夫なことを知っていて連れていってもらった感じ

大丈夫という言葉が発せられたとき、C の声により一層の力強さと確信が感じられた。その後も、C は大丈夫という言葉は何度も自分に向けて語りかけていた。C が十分に満足している様子がうかがえたので、第 5 回目のセッションはこれで終了とした。

「大丈夫」という言葉は C にとって馴染み深いもので、第 4 回目のセッションでも自分にかかる前向きな言葉として挙げていた。今回のセッションでは、その言葉が「体の中から出てくる」という新しい感覚に気づいている。C は自分の体から出てきた「大丈夫」という声を信頼し、それに従うことを自らに許しており、自力を手放して委ねるという段階に入ってきた様子が伺える。

6. 第 6 回目セッション: 体の声を聞き、自らを受容していく

< 面談: 受容のプロセスへの移行 >

最終回となった第 6 回目の面談で、C は 2 日後から復職する状態でありながら、不思議と心も体も静かに落ち着いて安定していると語ってくれた。

C: 今は不思議と体も心も落ち着いているんです。明後日から会社に復帰するんですけど、そのことを考えてもあまり心が騒がないというか

P: 体と心は落ち着いている

C: そうです。今までずっと、会社でうまくいかない自分を「お前は駄目なヤツだ」と責めたり、休職してちょっと楽になったけど、「こんなことしてたら駄目なんじゃないか」と自分を責めて不安になったりしてたんですけど。もう諦めたというか、目の前にある現実を受けとめなきゃと腹をくつたというか

P: 腹をくつて目の前にある現実を受けとめたんですね

C: そうしたら、ふっと気持ちが楽になって。現実是不変ならないんだけど、静かに見れるようになりました

C は、目の前にある現実を拒絶・抵抗していたところから、受容する状態に移行し、それにより心に平穏が訪れたと言っている。現状へのショックや怒り、抵抗というプロセスを経て、転換期ともいえる癒しを迎える時期がやってきている。

<補助ポーズ:Cの希望を聞く>

C に何かしたいポーズがあるか問いかけたところ、仰向けで首を左右に傾けていくポーズと、チャイルドポーズを希望した。この2つは、これまでのセッションで体験してきた中で、C に深いリラクセスと安心感をもたらしてくれた最も印象深いポーズだった。

C の希望を取り入れ2つのポーズをおこない、最後にフェニックスライジング(正座の状態から、両腕を頭上に持ち上げる)をおこない、補助ポーズを終了した。

<統合:ハイライト~体の声を聞く>

P: 今日のセッションで一番印象深かったのは何ですか？

C: 2つのポーズ(Cが希望していたもの)をしたとき、すごくリラックスして心地良くて、せっかくりくエストしてやってもらったから、そこかなと思ったんだけど…(ゆっくりと呼吸を繰り返す)

P: 他に何かありそうですか？

C: 最後のチャイルドポーズで小さくなっていたところから、起き上がってきたとき。小さくなっていたところからどんどん開いて伸びてきて、すごい開放感があった

P: 開放感があったんですね

C: はい(肯定)小さくしていた方が落ち着くんだけど、それが続くと逆に伸びたいような、広がりたいような気持ちが出てくる。気持ちと体がリンクしてるんですかね

ハイライトの問いかけに対し、最初は希望した2つのポーズでの体験を挙げようとしていたが、一旦思いとどまり、ゆっくりと呼吸する時間を自らとった。その後、一番印象深かった体験を正直に話してくれた。頭で考えた回答ではなく、自らの感覚を信頼し、体の声を聞くことができるようになった様子がうかがえる。

この後、ハイライトと日常の関連性を問いかけたところ、Cは「一旦小さく丸まってから、大きく開いていくと開放感が感じられる」という体験が、休職して自分のスペースで安心している現状の自分と、これから社会復帰する自分(広がっていく自分)にリンクすると語ってくれた。

<統合: 真実~アクションプラン>

Cの体からの知恵は「のびのびとしていきたい、でも無理はせずに等身大のままいきたい」だった。そこから真実の望み~アクションプランへと進んでいく。

P:これから先、どのように生きていきたいですか?何を望んでいますか?

C:開放感を味わいながらのびのびと生きていきたい。開放感を味わうためには、今日のポーズでしたように、いったん小さくなって落ち着く必要があるんです。そもそも小さいスペースにいることを望んでいる

P:小さいスペースにいることを望んでいて、そうしていると落ち着くんですね

C:そう(肯定)でもそれだけだと、段々窮屈になってくる。そうしたら自然と開いていきたいような気持ちになるから、そうなったときに大きく伸びていけばいい

P:小さいスペースで落ち着いて、自然と開いていきたい気持ちになったら伸びていく

C:そう(肯定)そうすれば、無理せずにリラックスする状態になれる

P:無理をしていることに気づいたら、小さいスペースで落ち着いてリラックスする。このことを日常に応用できそうですか?

C:うーん…(沈黙)明後日から仕事が始まるんですけど。これまでストレスを感じてても、ずっとその場に居続けて自分に無理をさせていたんですね。いったんトイレに行ったり、給湯室に行ったりすればリセットできる気がする

P:無理をしていることに気づいたら、トイレや給湯室に行く。この行動をすることで何か変わりそうですか?

C:はい(肯定)無理しなくても大丈夫って、逃げ道を自分に与えてあげることで、気が楽になる。今までそういうことをせずに、ずっと自分を追いつめてきてたから

P:追いつめるのではなくて、自分に逃げ道を与えてあげるんですね

C: そう(肯定)トイレにいて「これで大丈夫」って自分に言ってあげる

P: これまでしたことのない行動ですか？

C: 初めてのことです

P: ぜひそのチャレンジをしてみてください

C: はい

C はこれまでストレスを感じていることに気づいても、そこから抜け出すことを自分に許さず、追いつめていたことに気づいた。今回、「逃げ道を自分に与える」という許可を自分に出したことで、気が楽になったと言っている。このセッションの2日後から復職するという現実に向けて、ストレスを感じた時どうすればよいのか、前向きに向き合っている姿勢がうかがえた。

7.まとめ

第1～3回目までのセッションでは、Cはセッションを非日常的なアトラクションのようなものとして楽しんでおり、未知の体験への好奇心からワクワクしている感じを強く受けた。日常でおこなっている瞑想で起きた体験について「この体験の仕方で当たっていますか？」という正誤の判断を求める質問をしたり、「Pの力でリラックスさせてもらうことができた」という発言も多く、Pに権威を与えることで関係性を築こうとする傾向も見受けられた。

また、日常では、苛立ちがコントロールできずに家族に怒鳴ってしまったり、朝起き上がることができず何もしたくないというような虚無感を抱えているという状態が続いており、その現状を受け入れることができない様子だった。

セッションを通して、Cの体験を尊重し、Cが持つ力を信頼する態度を示し続けることで、Cは他者に答えを求めるよりも、自身の感覚を大切にしていくという状態にシフトしていった。

第4回目以降のセッションでは、P側に答えを求めるという姿勢が徐々になくなり、落ち着いて自己の体験を探求していくようになった。体の感覚をより繊細に鋭敏に感じ取るようになり、ポーズでの体験と日常で起きていることがつながっていることに気づき始めた。自分自身への関心が深まることで、体からの声を聞き、それを信頼していくことができるようになった。

第5回目のセッションでは、体からの声を信頼し、それに委ねていくことができるようになっている。Cは、これまで自分をどこか違うところへ連れて行こうと叱咤していたが、それをやめて、自身の体から聞こえてきた「大丈夫」という声を信頼して、それについていくことを選択している。

自身への信頼や肯定が深まることで、対人関係においても変化が生まれてきた。他者と自分との違いを認めながらも、お互いを尊重しなから存在することができるようになってきている。

すべてのセッションを終えた後、Cは「ここ数ヶ月間、復職のことを考えると嫌だという抵抗の気持ちしかなく、どうにか気を紛らわせようとしていました。今は現実を受け入れつつも、とても落ち着いたところにいます。自分と向き合う、体の声を聞くことで、現実を受けとめられるようになってきた気がします」と語ってくれた。

全6回のセッションを経て、Cは抵抗していた現実を受け入れ、自らを肯定するという受容のプロセスを歩み、前向きな選択を決断し、行動していくことができるようになった。