**◆感情を解放するセッション◆**

※トークスクリプトは、大体の流れを把握するために使ってください。

書いてある言葉と違う言葉を伝えたり、相手の状況を見て変えると良いです。

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

**①深呼吸でリラックス**

目を閉じてゆっくり深呼吸をしてください

ゆっくり息を吐き出すごとに、肩の力がストンと落ちていきます。

息を吸うごとに綺麗な空気が、全身へと広がっていきます。

**※クライアントがリラックスしてきたな、と思ったら次へ進む。**

**②今感じてるものをはっきりさせる**

今、この瞬間、あなたは何を感じていますか？

体で違和感を感じてるとか、何かイメージが浮かんでくるとか、もやもやした気持ちがあるとか、なんでもいいです。

感情、気持ち、思考、イメージ、体感覚、感じてるものはなんでもいいので、教えてください。

**※呼吸が浅くなってると思ったら、「ゆっくり呼吸をしましょう」と伝えましょう。**

**※「何も感じない」と言う場合は、「感じない状態を、そのまま感じ続けてみてください」**

**と伝えます。→「何も感じない状態」を感じ続けると、必ず何かしらの体感覚が出てきます。（背中がモゾモゾするとか）**

**③感じてるものの正体をはっきりさせる**

**※質問がいくつもありますが、全て聞かなくていいです。相手の状況を見て聞いていってください。**

その感じてるものは、身体のどこでどんなふうに感じていますか？

感じてるものは、あなたのエネルギーです。

そのエネルギーは一言で表すと、なんといえますか？

もしくはそのエネルギーは、何か言っていますか？

頭で考えずに、そのエネルギーに直接聞いてみてください。

体感覚にあるエネルギーに自分の意識を入れて、そこから今のあなたを眺めて言語化してもいいです。

そのエネルギーから見たら、あなたはどんなふうに映っていますか？

あなたに言いたいことがあるとしたらなんですか？

エネルギーから意識を離さずに答えてください。

**④感じてるものを掘り下げる1**

**※質問がいくつもありますが、全て聞かなくていいです。相手の状況を見て聞いていってください。**

（何かしらの感情を感じていたら）

何が悲しいですか？

何が苦しいですか？

なぜ、その気持ちを抱くことになりましたか？

あなたをそうしたのは、誰ですか？

もし醜い言葉が出てもいいです。

あなたがしっくりくる言葉を話してください。

パッとイメージが出てきたら、それでもいいです。

言葉にするときも、体感覚のエネルギーを感じ続けてください。

**⑤感じてるものを掘り下げる2**

そのエネルギーに「本当はどうしたいのか？」聞いてみてください。

エネルギーの望みはなんでしょうか？

**※呼吸が浅くなってると思ったら、「ゆっくり呼吸をしましょう」と伝えましょう。**

**⑥感じてるものを掘り下げる３**

**※こちらは決まったトークスクリプトはありません。クライアントさんから出たものに合わせてやりましょう。**

出てきたエネルギーを、転換をする。

イメージが出たら、イメージの中で、よくなる方法を提案してみる。

暗いイメージや体感覚を感じてたら、明るいイメージにする。（光を当てたり、温めるイメージをする）

重いイメージや体感覚を感じてたら、軽くするイメージをする。（霧のように消えたり、風船のように軽くなって宇宙に飛んで行くイメージをする）

例：暗闇にいるイメージだとしたら、「光を当ててみてください」

**※クライアントさんによって、すぐにイメージが変わる人もいれば、ゆっくりの人もいます。**

**そのかたのペースに合わせていきましょう。**

**⑦感じてるものを受容する**

ゆっくり呼吸をしながら、今エネルギーが教えてくれた想いを、全身で受け入れていきましょう。

辛い気持ちも悲しい気持ちも、教えてくれてありがとう、そんな気持ちでゆっくり受け止めていきます。

**⑧エネルギーの変化を確かめる**

（クライアントさんが落ち着いたな、と思ったら）

最初に感じた体感覚やエネルギーはどんな状態になりましたか？

変わっていますか？

**※まだ変わっていなかったり、違和感を感じてたら、そのエネルギーをまた掘り下げる。**

（変わっていたら）

ではゆっくり深呼吸を２〜３回してください。

大丈夫そうだったら、目を開けましょう。

お疲れ様でした。

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー