

4回目

統合覚醒セッション

① 日常的なコミュニケーション
(自己統合)

② 統合覚醒セッション

③ セッションをするときの心構え

1 日常的なコミュニケーション (自己統合)

統合するには

①統合覚醒セッション

②コアイメージとコミュニケーションをとる

この二つの方法があります。

前回の誘導瞑想で出てきた
コアイメージと日々
コミュニケーションを取りましょう

- 現れてくれたコアイメージと
コミュニケーションを取るワーク

ステップ①リラックスできる時間に話しかける

(寝る前やお風呂の時間)

声掛けの例

「何をしてほしい？」

「なにか言いたいことがある？」

「なにかやりたいことはある？」

そして「言ってほしいだろうな」という言葉をかける

ステップ①の段階では、まずは受容

抱きしめてほしいなら抱きしめる

怒りたいなら怒らせてあげる

壊したいなら壊させてあげる

抑圧が強かった場合、

最初は爆発が起こるかもしれませんが

でもまずは見守ります

ステップ②なにかリアルな
感情や思考が出たときに
コアイメージがどんな状態かイメージする

そしてその感情を出し切ってあげる



その後で、したいことを聞く



そして、なぜそうしたいのか聞く

ステップ②の例

子どもが約束を破って激しい怒りが湧く



激しい怒りのコアイメージにアクセス



イメージの中で怒りを感じきってあげる



激しい怒りのコアイメージに
「どうしてほしいのか」聞く

ステップ②の例

激しい怒りのコアイメージが
「子どもに言うことを聞いてほしい」

「自分の思い通りにしたい」

という望みが出てくる



「なぜ、思い通りにしたいのか？」聞く



激しい怒りのコアイメージ

「思い通りにならないと、不安になるから」

ステップ②の例

「不安なのはダメなの？ どうしたい？」

と聞く



激しい怒りのコアイメージ

「ダメ。不安をどうにかしたい。安心したい。」



ここまで出たらステップ③に進む

ステップ②の例

このときに「子どもに約束を守ってほしい！」

と、怒りで求めるのは

コアイメージの分離がひどくなります

なぜなら、本当は

「約束を守ってほしい！」のではなく

心の安定を求めているから

それをまずは

自分で解決することが大切なんです

ステップ③コアイメージを受容→

どうしていききたいのかわかってきたら

具体的な現実の行動に移していく

※イメージの中だけでの交流で終わったら

真の統合には至りません

- ネガティブなコアイメージの思考、感情、
行動のパターンを、愛を持って
本来の自分に沿ったものに変えていく
その手助けをします

ステップ③の例

激しいコアイメージと

「心の安定を取り戻すためにどうしていくか」
話し合い、具体的な行動に移していく



たとえば不安→怒りのパターンを

すぐ気づき感情を出し切る

徹底的に自己受容する

いつも不安を煽るママ友とは距離を取るなど

ステップ③の例
ステップ③をするとき
激しい抵抗感が出ます

そのときは『主人格（みなさん）』が
コアイメージを励まし、助言します

最初はハードル低めのことから挑戦して
負の連鎖を止め
コアイメージを育てます



★ステップ③のポイント

- ①コアイメージと「本当の自分」をイメージする
- ②コアイメージの背中を擦りながらゆっくり呼吸
- ③「一緒に乗り越えよう」と促していく

統合は非常に素晴らしいもので

①心に平穏と安定をもたらせます

②さらに自分本来のエネルギーも戻ってきます

③インスピレーションも降りてくるようになります
(このインスピレーションをもとに行動すると良いです)

しかし、そのまま
現状維持を選んでしまうと

- ・ 「やりたい」ということをやらずにいると
フラストレーションがたまり
爆発するようになる

※もしくは怠惰になる

- ・ 主導権が他の統合されていない
コアイメージに移りやすくなる

※例えば「プライドが高いわたし」や「怠惰なわたし」に移る

だから、コミュニケーションの
ステップ3に移ることが本当に大事！

スピリチュアルで

「行動が大事」と言われてるのは

このステップ3のことです！

それをするこゝとで、やっゝと
コアイメーヅが持つ負の連鎖を
本当の意味でクリアすることができる

ステップ④コアイメージとの コミュニケーションをメモっておく

コアイメージとのコミュニケーションは
しっかりメモっておきましょう

グループチャットにシェアしてもOKです

※リアクションボタンで返信します

ステップ④も大事！

記録しておくことで、コアイメージの
変化がよくわかります

また、コアイメージの負の連鎖に気づけたり
本当は何を望んでいるのか？
など見失わずにすみませう！

■コミュニケーションのまとめ

①誘導瞑想でコアイメージに出会う

日々、コミュニケーションをとって信頼関係構築



②ネガティブな感情や思考が出たときに

コアイメージにアクセスして

「本当に望んでること」を突き止める



③本当に望んでいることを実現する行動をする



④記録を取っておく

★シェアタイム★

気づいたこと、感じたこと
ワークの内容について
話し合ってみましょう



感情は全部自分で感じ切っていくもの

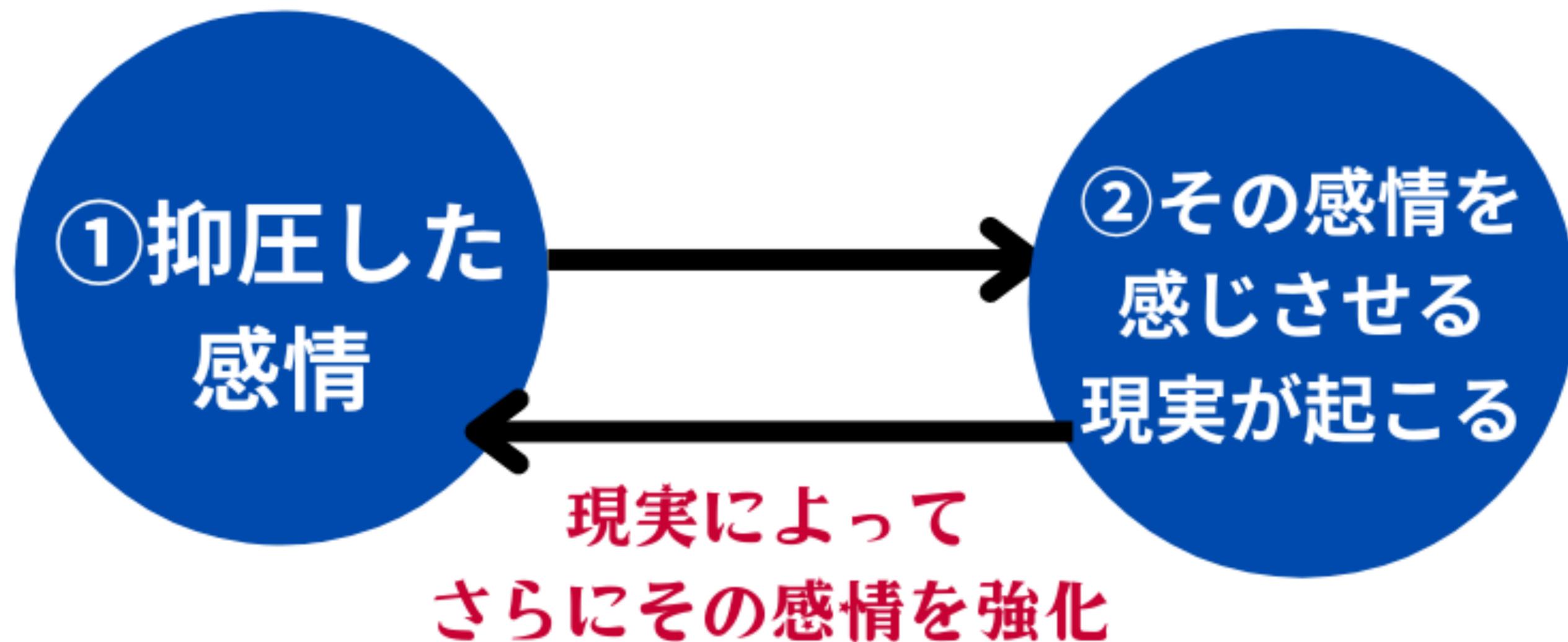
過去に感じた強烈な感情や抑圧した感情が
コアイメージを作り出し

「辛い。悲しい。助けてほしい。」と
何度も表層に浮かび上がります

すると

同じような感情が起こる現実が創造されます！

延々とこの焼き増し現象が
起こり続けてしまう！



「わからない」「知らない」「できない」
これもネガティブなセルフイメージを
強化してしまう言葉です。

知らない...という言葉でシャットダウンしてしまう。

わからない、知らない、できない
そう思っちゃう。

そう思っちゃうけど、これからは
どうしていききたいのか？そのままでもいいのか？

もし

- ・ 見ないふりをしたり
 - ・ 抑え込んだり
- ・ すぐ解釈を加えたり
 - ・ 見捨てたり
 - ・ 助けなかったり
 - ・ 逃げ出したり...

こんな対処をし続けると

- ・ 見ないふりをする薄情さ
- ・ 見捨てられる虚しさ
- ・ どうせ自分は助けてもらえない存在だ
という無価値感
- ・ 肝心なときに逃げ出すという疑いの気持ち

こんな気持が潜在意識に残り続ける
すると他人に同じようにされてしまう

だからどんなコアイメージがいてもいいと
自分自身だけは無条件に受け止める

全てを含めたものが、まさに
”本当のわたし”

少しずつでもいるんな自分を受容し
統合できると、現実も周りも変わり出す

潜在意識が書き換わると現実が変わると言われてる所以

感情を受容してコアイメージを統合して

”本当のわたし”になる時間が増えれば増えるほど

感覚が戻り違和感を感じ取れたり

感性が研ぎ澄まされ

軸ができたり、第六感が冴えたりし始める

自分に必要なもの、いらぬもの、

決断や判断力もメキメキ伸びる

■コミュニケーションのまとめ

①受容、抑圧した欲や感情を出し切る



②感情や思考が出たときに
コアイメージにアクセスして
「本当に望んでること」を突き止める



③本当に望んでいることを実現するサポートをする

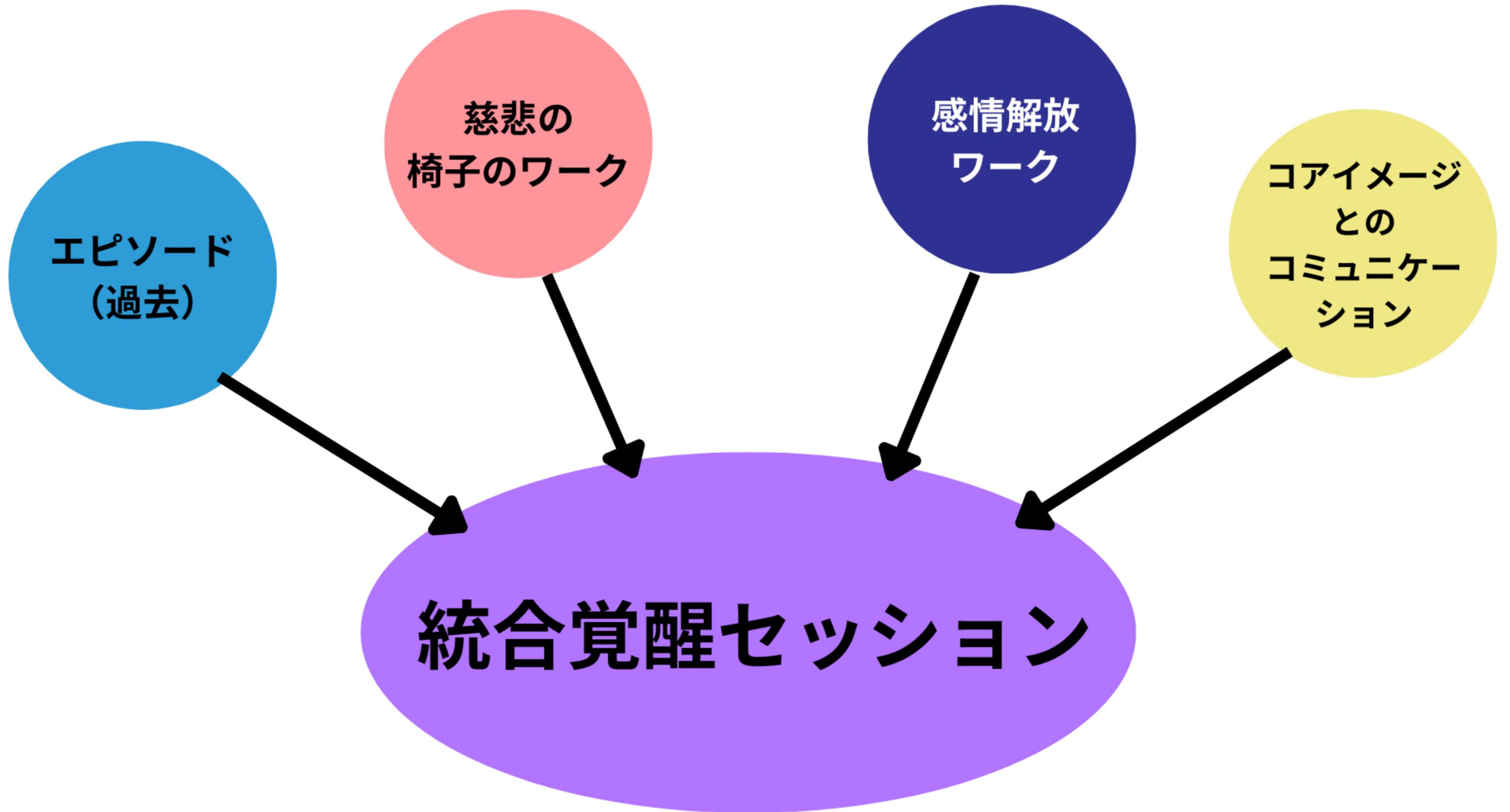


④記録を取っておく

★シェアタイム★

気づいたこと、感じたこと
ワークの内容について
話し合ってみましょう

2 統合覚醒セッション



①なぜセッションが必要なのか

統合してない状態だと

天才性を受け入れられない

どんな素晴らしい能力も

自分が認めないと無かったことになる

主人格が目醒めてくれない

②セッションの基本

コアイメージや本人に

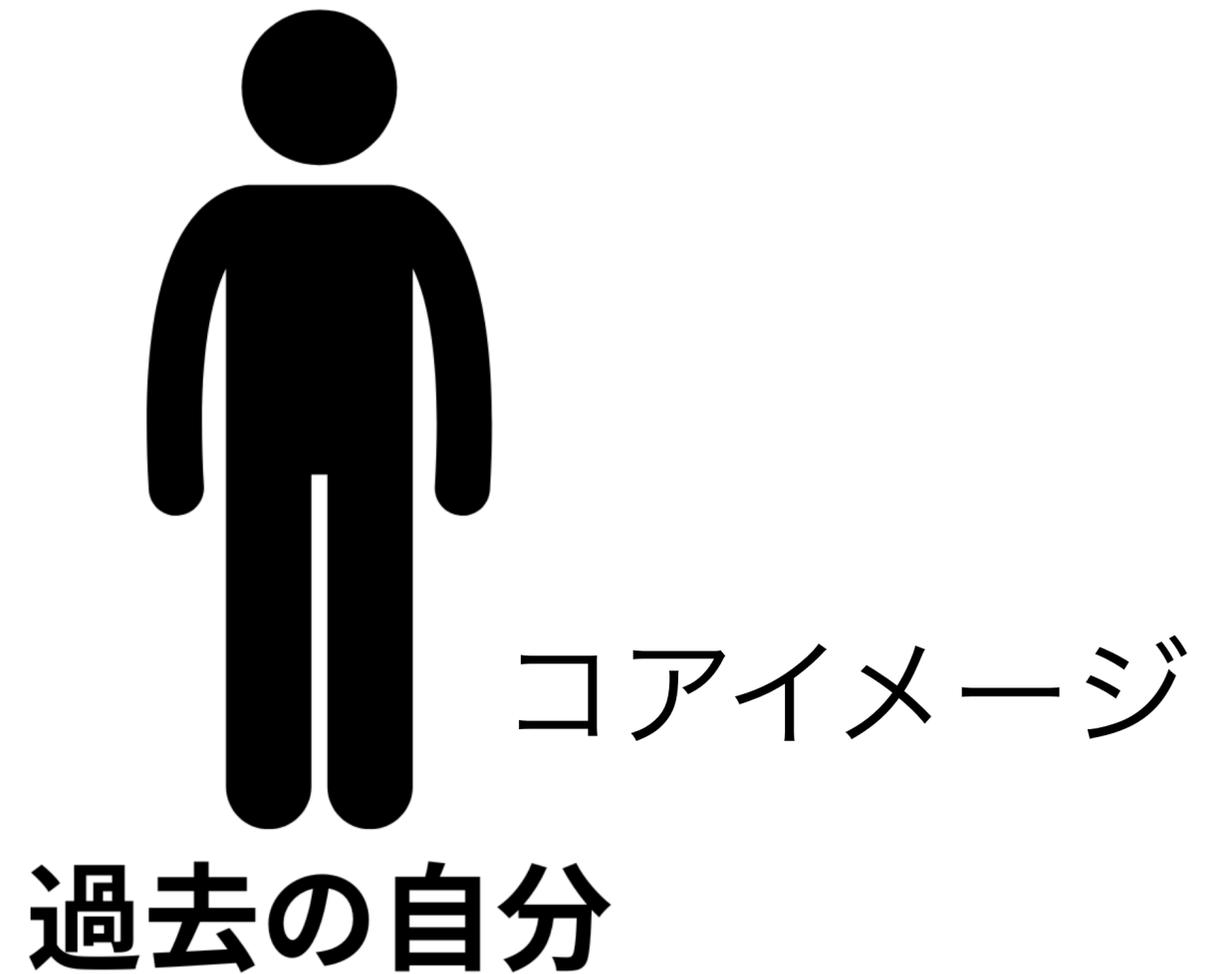
1.何を感じてるか（感情・体感覚）

2.本当はどうしたいのか

どうしたかったのか？

この二つを聞く

統合覚醒セッションは 主人格とコアイメージの対話



③セッションのやり方

1.過去の印象的なエピソードをヒヤリング

- ・ 当時、激しく感情が動いたこと
 - ・ 今でも何度も思い出すこと
- ・ 周りに大きな影響を及ぼしたこと

※全てメモっておくこと。

何らかのコアイメージが生まれてるor影響してる可能性大

	<p>①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください）</p> <p>②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）</p>	
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳	<p><u>「人生のエピソード」をぜひ使ってください。</u></p> <p><u>丁寧に聞けば聞くほど、精度が上がります！</u></p>	
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

★ 「人生のエピソード」のコツ

1. ヒヤリングを含めてセッションは5回ほど行うと良い。

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

1回目はヒヤリングに費やし丁寧に過去の出来事を聞いていく。
(事前にクライアントに記入してもらっておくといいです)

今までの人生の中で

「特に印象的なエピソード」と「感情が動いたこと」をピックアップしておく→ここがセッションをすると良いところ

★ 「人生のエピソード」のコツ

2.物心ついてから10歳くらいまでの頃を詳しく聞く。(できれば15歳まで)

→元は、どんな性格だったのか

→両親との関係、周囲との関係は？

→母親や父親にどんな接し方をされていたのか？またどんな気持ちを抱いていたのか？

→兄弟との関係性は？兄弟にどんな気持ちを抱いていたのか？

→家族の中でどんな役割をしていたのか？

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く(非常に強く感情が動いたことを書いてください)		
②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。(特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です)		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

★「人生のエピソード」のコツ

3.過去の印象的なエピソードが出ない人は 最近あった嫌なこと、ここ数年であったことでも

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

抑圧が強い方、一人で頑張ってきた方は、子供の頃の出来事が「**他人事化**」しています。その場合は、「最近あった嫌な出来事」や「むかついたこと」などをテーマに統合セッションをするといいです。その感情が過去に繋がってることが多々あります。（セルフイメージたちは同じパターンを繰り返してるが多いため）

★ 「人生のエピソード」のコツ

4.15歳以降は、特に印象的でネガ感情を感じたエピソードを聞いておく。

15歳以降に起こったネガティブな出来事は、セルフイメージたちの影響です。何もなかった期間はヒヤリングしなくて良いので、大きな節目やどん底に落ちた経験などをしっかり聞いてみましょう。

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

★ 「人生のエピソード」のコツ

5.エピソードが少ない人は、ヒヤリングの時間を長めにとる。

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

抑圧系のクライアントさんは、エピソードが少ない傾向があります。その場合は、丁寧に1年ずつ聞いてみましょう。聞くうちにいるんなことを思い出したり「自分は本当はこう思っていた」という感情が出てくるようになります。クライアントさんは話すだけで癒されるので、カウンセリングになります。「**本当はどう感じましたか？**」と気持ちを中心に聞くと良いです。

★ 「人生のエピソード」のコツ

6.エピソードが多い人は、共通点を探し、印象的なエピソードを絞る。

感情が溢れるタイプのクライアントさんは、エピソードが多くなります。全てをセッションすることはできないので、印象的なエピソードトップ3に絞りましょう。

また、各エピソードで繰り返されてるパターンなどを見つけ出してください。

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

★ 「人生のエピソード」のコツ

7.とにかく感情が湧き上がる

「臨場感の高いエピソード」がどこか見極めましょう。

①物心ついてから15歳までのエピソードを書く（非常に強く感情が動いたことを書いてください） ②15歳以降は特に強烈だったエピソードを書いてください。（特に変化のなかった年齢は抜かして大丈夫です）		
年齢	起こった出来事、記憶に残ってるエピソード	その時にどんな感情になったのか
0歳		
1歳		
2歳		
3歳		
4歳		
5歳		
6歳		
7歳		
8歳		
9歳		
10歳		

昔の記憶ほど潜在意識の深くに眠ってるので、「その時の感情（セルフイメージ）が他人事」のようになっていきます。

そのため、なるべく今の段階でも感情が感じられる臨場感の高いエピソードから統合していくといいです。

③セッションのやり方

2.トークスクリプト通りに

1.でヒヤリングした感情を感じてる

コアイメージの正体を明らかにする

体感覚から正体を明らかにしていきます。

最初はトークスクリプト通りにやってみてください。

慣れてきたら、自分の言葉でやってもOKです

③セッションのやり方

3. コアイメージが当時感じていた

感情を書き換えて過去の意味づけを変えていく

主人格を登場させて

(慈悲の椅子のワークを頭の中でやっていただく感じ)

・ コアイメージが言ってほしい言葉を使う

・ コアイメージが言いたくても言えない言葉を使う

・ コアイメージが禁止してたこともしくはやってほしいことをやる

・コアイメージが言ってほしい言葉を使う例

「私はあなたを誇りに思う」

「あなたが怒るのは当然だよ。私も許せない。」

「あなたはよく頑張ってきた。」

「今まで気づけなくて本当にごめんね。」

「ずっと守ってくれてありがとう。」

「すごく辛かったね。わかって欲しかったよね。」

・ コアイメージが言いたくても言えない言葉を使う例

「あなたなんて大嫌いって言っていいよ。」

「大好きだって言っていいんだよ。」

「『なんでもっと〇〇してくれなかったの』って
言っていいんだよ。」

「もっと言いたいことあったら言って。」

「我慢しなくていいんだよ。」

・ コアイメージが禁止してたことをOKする例

「憎んでいいよ。」

「消しちゃってもいいよ。」

「壊していいよ。」

「気が済むまでやるう。」

・コアイメージがやってほしいことをやる例

コアイメージがやってほしいことをしましょう

抱っこしたり

一緒に遊んだり

辛い目に遭ってたら庇ってあげたり

代わりに怒ってあげたり

誘導してイメージしてもらいます

補足★

3.コアイメージが当時感じていた

感情を書き換えて過去の意味づけを変えていく

が最も大事な部分であり、クライアントさんがずっと抑圧してきたものを解放するので号泣されるところです。

どれが一番心に響くかはクライアントさんによって違います。

そのため、「この言葉は違うな」と思ったら

いくつも投げかけてみましょう。

補足★

例えば「お母さんのこと嫌がっちゃいけない！！」

と思い込んでるクライアントさんなら

お母さんをイメージしていただいて

そのお母さんに向かって

「そういうことやめてよ！」

「ずっとお母さんが嫌いだった。」

「もうお母さんから解放されたい。」

と実際に声に出して言っていたいただきます。

③セッションのやり方

4.一緒に一つになるか

そのままの状態でもらうかを聞く

主人格と一つのエネルギーになる

もしくは

そのままのコアイメージで体に入ってきてもらう

③セッションのやり方

4.一緒に一つになるか

そのままの状態でもらうかを聞く

注：「一つになる＝統合」ではありません

どんな状態でも、コアイメージが変化or消えるor
抱えてた感情（カルマやパターン）を解放してくれる
ようになったら「統合した」と考えてください

③セッションのやり方

5.子宮（丹田）まで降ろして温め

エネルギーを体全体に広げる

さらに体の外まで広がっていき、体を外側から温める

※丹田の奥、子宮のあたりが

「魂の収まる場所」と言われています

③セッションのやり方

6. グランディング

※変性意識状態から戻す

③セッションのやり方

7.体感覚を聞く

最初にエピソードを話した時に感じてた不快な体感覚がどうなったのか聞いてください。

③セッションのやり方

1.エピソードのヒヤリング

2.コアイメージの正体を明らかにする

3.コアイメージの感情と過去を変える

4.一つになるか、そのままでいてもらうか聞く

5.エネルギーを子宮で温めた後に体の外に広げる

6.グランディング

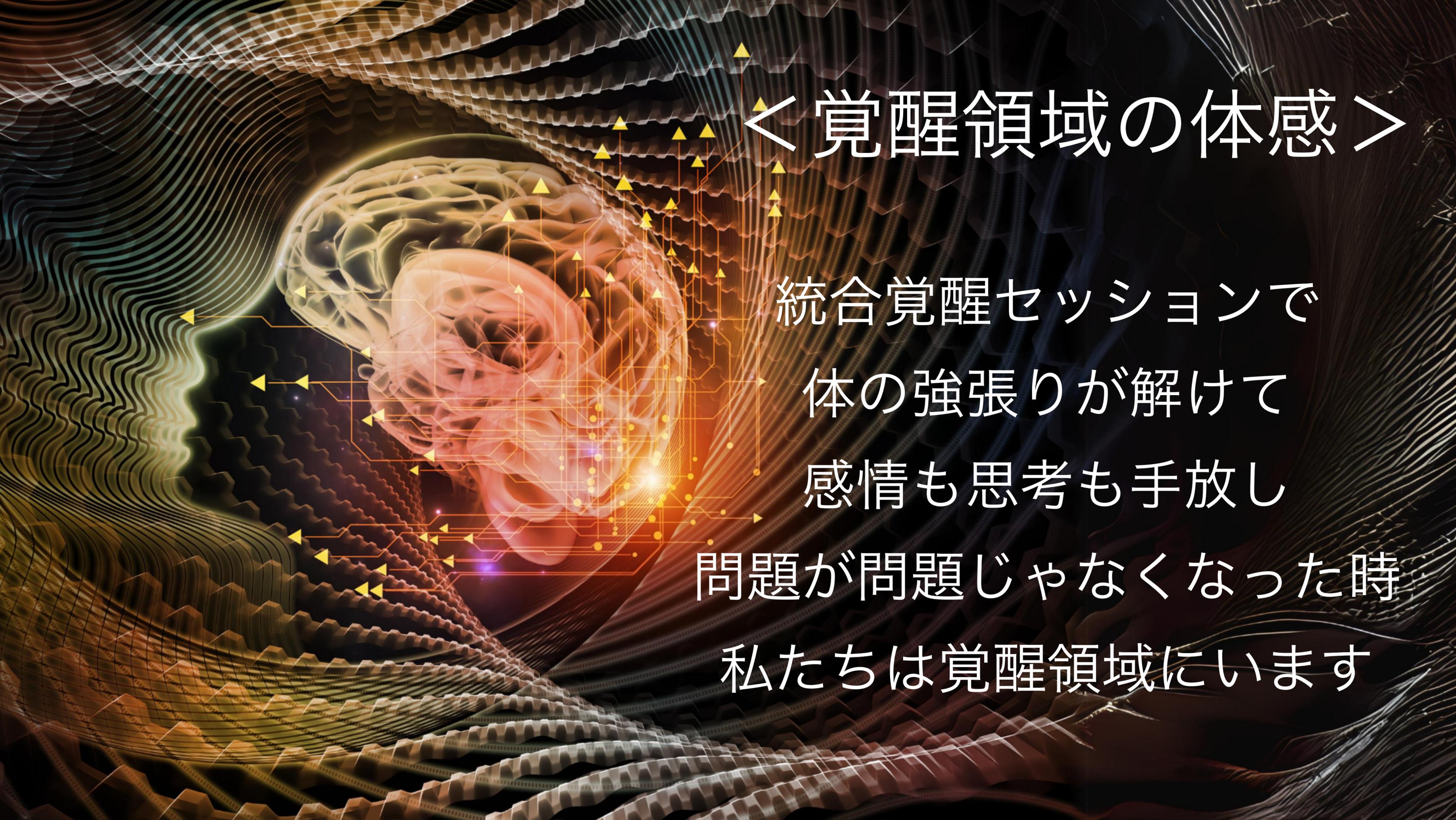
7.体感覚の確認

④コアイメージの感情を仮特定する

セッション後は、出てきたコアイメージがどんな感情のパターンを持っているのか、仮特定します。

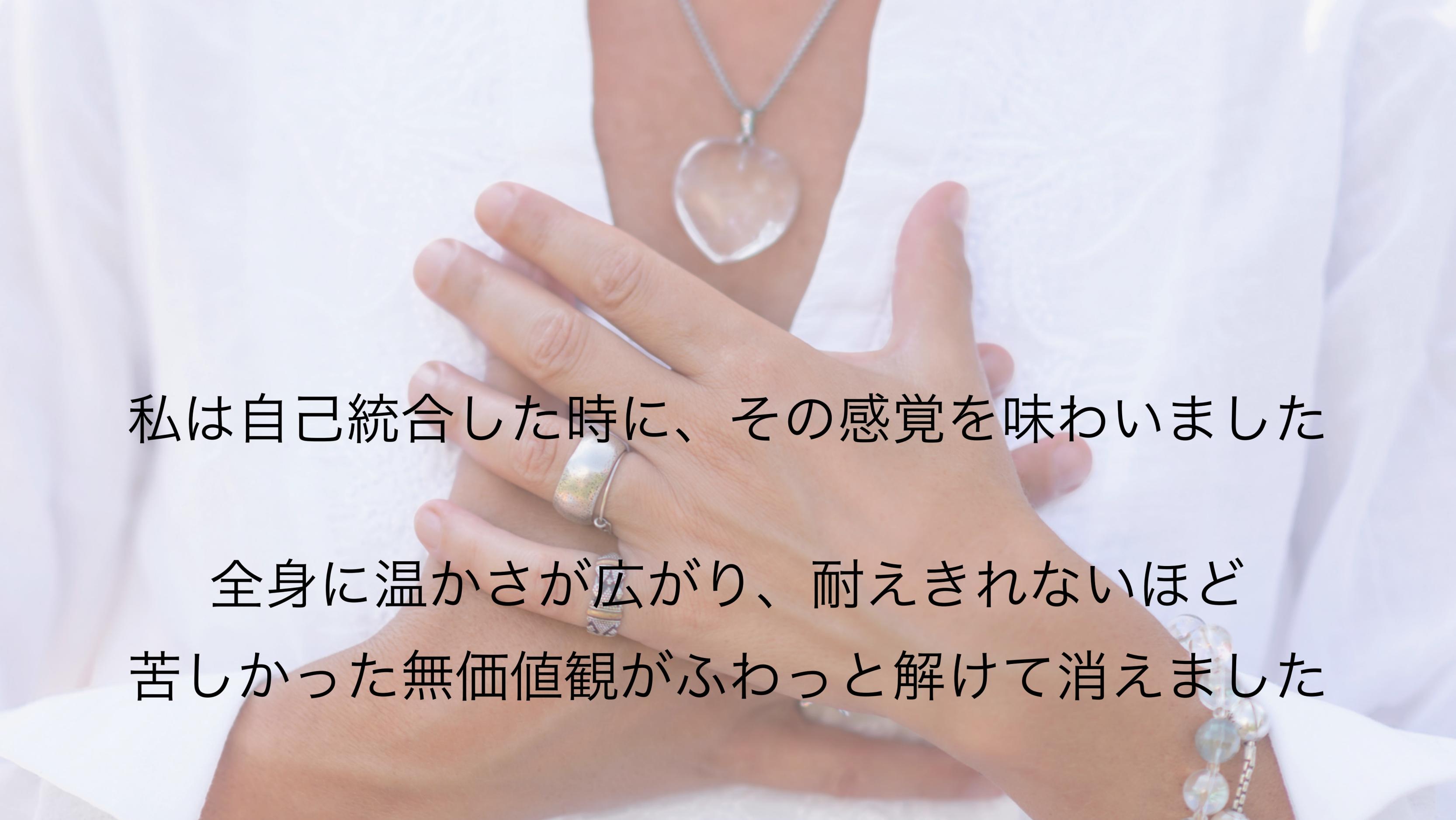
1回のセッションで特定できることもあれば、何度か行ってわかる場合もあります。

特定しておくこと、同じ感情パターンが出た時に、本人が気づくことができます。

A glowing brain is the central focus, surrounded by a complex network of digital lines and data points. The background features a 3D grid pattern that recedes into the distance, creating a sense of depth and digital space. The overall color palette is dominated by warm oranges, yellows, and reds, with some cooler blues and greys in the background.

< 覚醒領域の体感 >

統合覚醒セッションで
体の強張りが解けて
感情も思考も手放し
問題が問題じゃなくなった時
私たちは覚醒領域にいます



私は自己統合した時に、その感覚を味わいました

全身に温かさが広がり、耐えきれないほど
苦しかった無価値観がふわっと解けて消えました

3 統合セッションをするときの心構え

大前提

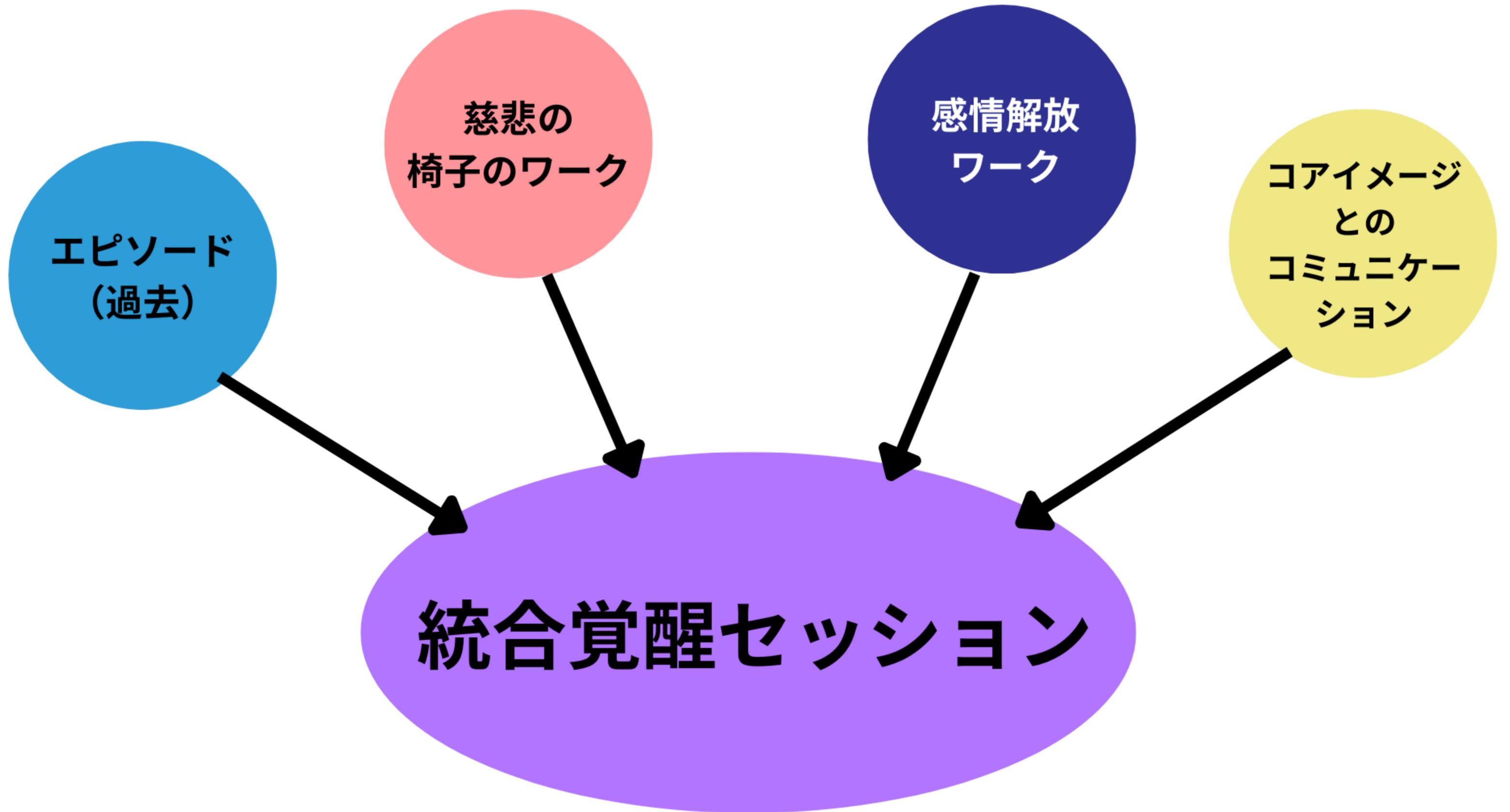
私が私に好かれたたい

愛して欲しい

気づいて欲しい

分かって欲しい

そのため、気づかせるような嫌な出来事が起こる



【統合セッションをするときの心構え】

- ① 変えようと頑張らなくて大丈夫
- ② 何が出てきても大丈夫
- ③ 訳が分からなくて大丈夫
- ④ 変わりたく無い時は、それでもいいんだよ
- ⑤ 一緒に見に行こうね
- ⑥ 仮説は投げるが、クライアントさんに確認する（決めつけない）
- ⑦ 訳が分からなくなったら、クライアントさんに聞く

【統合セッションをするときの心構え】

⑧言葉のニュアンスが人によって違うからすり合わせてセルフイメージの解像度を上げる

憎しみや寂しさ一つとっても違う（この世にたった一人！！という寂しさを感じてる人もいれば、集団の中にいて寂しさを感じる人もいる）

質問しながら相手の言葉の意味を擦り合わせしていく。

いくつも「こんな寂しさですか？」と質問することで、相手がどんな感情や感覚を抱いてるかわかってくる。

例をいくつも出すと「いや、こんな感じですね」と正体不明だった気持ちクライアントさんも表現できるようになる。こちらとの言語化が一致していくと「私はそんな気持ちだったんだ、、、！」クライアントさんも大きな気づきが起こる。

「これがゴールだろうな」と思ってもまずは聞く（自分の出した答えがあってないことがあるし、通訳が違ってることもある）

「こんな気持ちはありますか？」と。ピンときてなかったら、まだ認められないか別な言葉で近づいた方がいい。

【統合セッションをするときの心構え】

⑨クライアントさんの踏み込める範囲を見極める

例えばクライアントさんが、自分の中で「憎しみは醜い」と思っていると、「本当は憎んでますよね」って言っても受け入れられない、きょとんとしてしまう。その場合はまだそれを伝えるには早いので、また日を改める。

10.深いセッションをする裏技：ヒヤリングの時点でひたすら①何を感じてるか（感情・体感覚）②本当はどうしたいのかどうしたかったのか？を聞く③クライアントさんが禁止しているのが何かを探る→次のページ

10.潜在意識に何があるか分からない時は ひたすら

①何を感じてるか（感情・体感覚）

②本当はどうしたいのか
どうしたかったのか？

③クライアントさんが禁止してるのが何かを探る
（こちらは②の本当はどうしたいのか？にも繋がって
ます）

・クライアントさんの話は状況説明が多い

「旦那にこんなことを言われた」

「友人が急に理不尽なことでもキレてきた」

「いつも私の足を引っ張る人が出てきて、こんなことをされる」

大事なのはそういうことをされて（そういうことが起こって）

「どんな気持ちになったのか？」

「どうしたかったのか？」（こちらは後の方で聞く）

という本音です。その気持ち・感情にセルフイメージが隠れています。

その出来事を一旦受容「それは辛かったですね」

もしくは誇張「それは怒って当然です！腹が立ちますね！」をした後に、この2点を聞いていきます。

※感情は多重構造になっている

※多重構造の一例

「恋愛をしてないと不安」と言う
クライアントさんの感情の多重構造

① 誰か私を愛して

② 私はこの世に
いてはいけない人間

③ お母さん、役立たずの私は
いないほうが良かったね

④ お母さん、笑顔にできなくて
ごめんね

⑤ お母さん、笑って
私、お母さんの笑顔が好きなんだ

※旦那さんと喧嘩する 奥さんの例

① 旦那と喧嘩
ムカツク

② 旦那いつも同じことするな
(他人事)

③ 私をもっと
尊重して!(自分ごと)

④ 私は大事にされない

⑤ 泣き虫で繊細な私

統合覚醒セッションは自分の予想と違うものが出る
ことがほとんどです。

クライアントさんから出たものを一番大事にして
決めつけないこと。

決めつけたくなった時は、自分が焦っていると気づい
てください。

仮説を伝える時は「こんな感じはありませんか？」
と伝える。

また、**ジャッジする自分が出たら一旦横に置く。**

セッションでは”裁き”は必要ありません。

クライアントさんが例え過去に道徳的にNGなことをしても、苦しんでセッションを受けようとしてることを理解して、ジャッジは横に置きましょう。

ジャッジする自分がいていいので、セッション後に自分で深掘りすればOKです。

私が「過去に誰にも言ったことがないことを話せました。」と言われ、潜在意識の深いところを出せるのは

- ・ 仮説は立てるが、決めつけない
- ・ ジャッジがない

からです。

つまり皆さんも上記の二つができれば、結果が出るセッションをできるということ。

潜在意識は私たちの命を守ってくれています。

決めつけたり、ジャッジするセラピストのもとで、潜在意識が心を開くはずがありません。

それは自分の潜在意識もそうです。

主人格が、潜在意識にあるものを決めつけたりジャッジを始めると、心を開いてくれなくなります。