**◆統合覚醒セッション◆**

※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。

※クライアントさんが言ったことはメモります。

※セッションでイメージングをしてもらってる時も、都度**「今はどんな状態になっていますか？」**と確認してみましょう。（確認せずに勝手に進めると、クライアントさんが置いてけぼりになります）

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エピソードのヒヤリング

※過去の印象的なエピソードを聞きます。（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。）

※「人生のエピソード」というエクセルファイルを使ってください。事前にクライアントさんに書いてもらうと良いです。

※特に「どんな気持ちになったか」「どう思ったのか」当時思ったことなどを詳しく聞いておきましょう。

※もしくは最近（ここ数年で）あった嫌なことを聞きます。（同じような気持ちになった出来事が過去になかったかも聞いておきます。）

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

**②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

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。

息を吐くごとにネガティブな感情やモヤモヤした気持ちが体の外へと出ていきます。

呼吸をすると、肩の力がストンと下に落ちてだんだん体の力が抜けていきます。

目を瞑ったまま、私の声を聞いていてください。

もし浮かんできたものがあったら、なんでも大丈夫なので教えてください。

**※別の言葉を使ってリラックスしてもらっても大丈夫です。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。**

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

**③①で聞いたエピソードを読み上げる。**

※なるべく言葉を変えずに読み上げます。

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

**④今感じてるものをはっきりさせる**

過去のことを思い出した時に、あなたの体の中で、反応してるところ・違和感を感じるところはありますか？

※たとえば「体の○○が重いです。」と言われたら・・

**↓**

その感じてるものは、色や形で表すとしたら、どんな形、どんな色、どんな感触をしてますか？

**（あたたかいですか、冷たいですか。柔らかいですか、硬いですか・・など）**

**↓**

その感じてるものは（クライアントが言ってくれた言葉をそのまま繰り返す）、嫌な感じがしますか？そんなことありませんか？

**※今感じてる体感覚が複数でたら・・**

**「一番嫌な感じがするものはどれですか？」**

**「どれが一番気になりますか？」と**

**質問をしてフォーカスする体感覚を決めましょう。**

**※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。**

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

**⑤コアイメージの正体を明らかにする**

**※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〜〜という体感覚（クライアントが言ってくれた言葉をそのまま繰り返す）は、誰が感じていますか？

※1.たとえば「私です」と言われたら・・

**↓**

何歳くらいのあなたですか？どんな服装をしてますか？どんな表情をしてますか？どんな気持ちでいますか？

なぜ、そんな状態になっていますか？

※2.ご本人(コアイメージ）ではなく、別な人が出た場合の例は巻末で

**※この時に、体感覚が例えば手のひらサイズだったら、私は「それを持ってる手が見えます。子供の手ですか、大人の手ですか？」と誘導して、コアイメージの姿を明らかにしていきます。**

**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。**

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

**⑥主人格を出す**

過去（○歳）のあなたの前に、今のあなたをイメージしてください。

そして過去（○歳）のあなたに目線を合わせて、挨拶をしましょう。

**※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。**

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

**⑦コアイメージの無念の想いを聞いて解消する。1〜４のパターンあり。**

**（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）**

**1.**今のあなたから、過去（○歳）のあなたに向かって、言って欲しそうな言葉を**実際に口に出して**言ってみましょう。

※クライアントからなかなか言葉が出ない時は、こちらが合いそうな言葉を「〜〜〜と、口に出していってみてください」と促します。

「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。」

2.過去（○歳）のあなたに、言いたくても言えなかった言葉を「言ってもいいんだよ」って、実際に口に出して言ってみましょう。

※クライアントからなかなか言葉が出ない時は、こちらが合いそうな言葉を「〜〜〜と、口に出していってみてください。**汚い言葉でも醜い言葉でも言っていいです。**」と促します。

「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○○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。」

**3.**過去（○歳）のあなたが禁止してやっちゃいけない！と思ってたことを、今のあなたが「やっていいよ。」と許可をしてあげてください。

過去（○歳）のあなたは、何がしたいって言ってますか？

※コアイメージがなかなか「こうしたい」って言わなかったら、「憎んでもいいです」「消しちゃってもいいです」「壊しちゃってもいいです」と、促してあげてください。

**4.**過去（○歳）のあなたが「してほしい」と思ってることを、今のあなたが一緒にやってあげてください。

過去（○歳）のあなたは、何をしてほしいって言ってますか？

※コアイメージがなかなか「こうしたい」って言わなかったら、「抱っこしてほしそうですか？」「遊んでほしそうですか？」「庇って欲しそうですか？」「代わりに怒って欲しそうですか？」と、促してあげてください。

**5.④で出てきた色や形を特定した体感覚を、どうしたいか？聞いてみる**

**不快な体感覚が体に残ってるので、それをどうしたいのかをコアイメージに聞くといいです。体感覚が例えば「壁のようなもの」だった場合、粉々に壊したいとか。お母さんに渡したいって方もいました。（その場合は、お母さんをイメージしてもらいます）**

※コアイメージの持ってる重い感情や痛みを、軽くすることをしてあげます。

イメージの中で光を当てて明るくしてもOK。

**※クライアントさんによって、すぐにコア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。**

**※今はどんな状態になっていますか？」と確認してみましょう。**

**※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。**

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

**⑧④で感じた体感覚がどうなってるか確かめる**

先ほど感じた〜〜という色をした〇〇な形の体感覚はどうなっていますか？

他にも体感覚を感じるところはありますか？

※④で感じた体感覚がまだ残ってたら、そこに改めてフォーカスして、⑤から丁寧に行っていく。

他に体感覚が出てきても同様に。

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

**⑨コアイメージの状態を確かめる**

過去（○歳）のあなたの表情はどうなっていますか？

過去（○歳）のあなたに「教えてくれてありがとう」「大好き」と伝えましょう。

※安心した表情、笑顔、満足した顔など、最初よりよくなってたらOK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

**⑩主人格と一緒になるか、そのままの状態でいるかを聞く**

過去（○歳）のあなたに、自分と一つになるか、そのままの姿で残るか聞いてみましょう。

**※1.一緒になる場合・・**ゆっくり呼吸をしながら、過去（○歳）のあなたを抱き寄せます。そして呼吸と共に、一つの温かいエネルギーへと変わるイメージをしましょう。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一つになっていきます。

**※2.そのままの状態でいる場合・・**ゆっくり呼吸をしながら、過去（○歳）のあなたに、今のあなたの体に入ってくるよう言ってみましょう。過去（○歳）のあなたが小さくなって、あなたの体の中に入ってきます。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。

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

**11.子宮（丹田）で温めて、体の外から温める**

呼吸と共に、そのエネルギー（もしくは過去のあなた）が、ゆっくりと胸から下へと降りていきます。

みぞおち・・おへそ・・おへその下の丹田・・

丹田の内側にある、子宮まで降りていきます。

子宮に入ったエネルギー（もしくは過去のあなた）が、子宮の熱で温められていきます。

だんだんと温かくなっていく・・。

今度は子宮を満たしてるあたたかいエネルギーが、子宮の外、体全体に広がっていきます。

お腹からお尻、太もも、足、足先の方へ

お腹からおへそみぞおち、胸、肩、腕、指先の方へ

背中の下、肩甲骨、背中の上、背骨全体へ

首から顔、頭のてっぺんまで

体の隅々にあたたかいエネルギーが広がります。

ゆっくり呼吸をして・・

体全体に広がったエネルギーが今度は

体の外側まで広がっていき、まるでオーラのようにあなたの体全体を今度は外側から温めてくれます。

まるで温かく明るい膜の中で守られてるように。

その心地よい温かさを存分に感じましょう。

**※これは自分を守るプロテクトの役割もあります。**

**※「今はどんな状態になっていますか？」と確認してみましょう。**

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

**12.グランディング**

温かい膜に包まれたら、今度はまた子宮に意識をフォーカスしましょう。

ゆっくり呼吸をしながら、子宮から地面に向かって、木の根が伸びるイメージをしましょう。

足がまるで木の根のようになったつもりで、地面の下へ下へと伸びていきます。

地面の横と下へと伸びるあなたの根っこ。

地球の中心、コアまでどんどん伸びていきます。

ゆっくり呼吸をして

地球の中心のコアには、まるでマグマのような豊かなエネルギーが渦巻いています。

そこにあなたの根っこが届き、地球のエネルギーを根っこを通して吸い上げていきます。

どんどんエネルギーが上に上に上がってくる。

ゆっくり呼吸をして

そのエネルギーは根っこを通して、あなたの体、子宮まで入っていきます。

子宮の中が地球のエネルギーで満たされ、そのエネルギーは今度は血液やリンパに乗ってあなたの体全体へと広がっていきます。

そして今度は、あなたの体の中の不要なエネルギーが、子宮から根っこを通って、今度は地球の中心へと戻っていきます。

地球のコアから、エネルギーが循環しているイメージをして。

あなたの体はどんどんエネルギーで満たされていきます。

ゆっくり呼吸をしてください。

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

**13.最初に感じた体感覚に変化があるか聞きます**

（クライアントさんが落ち着いたな、と思ったら）

さっき感じた○○という体感覚はどんな状態になりましたか？

※1.よくなっているorなくなっていたら・・

ゆっくり深呼吸を２〜３回してください。落ち着いたなと思ったら、ゆっくり目を開けましょう。

お疲れ様でした。

※2.まだ不快な体感覚が残ってるor他の部位で新しい体感覚が出てくる・・

**④今感じてるものをはっきりさせるまで戻って、その体感覚からコアイメージをまた出していきます。**

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

**コアイメージの例外**

**「⑤コアイメージの正体を明らかにする**

**※2.別な人が出た場合の例は巻末で」について**

この時に、まれに本人ではなく、他人もしくは正体不明の人物がコアイメージの代わりで出てくることがあります。

その時も焦らなくて大丈夫。

・その人物は何のために出てきてるのか

・その人物は何か言いたいことはあるのか

・その人物に対して、本人はどう思ってるのか

・その人物に対して、本人は何がしたいのか？

それをクライアントさん本人に直接聞きます。

例えば「母親」が出てきた場合

・お母さんは何のために出てきてくれてますか？

・お母さんは何か言いたそうですか？

・目の前のお母さんに対して、どんな気持ちになりますか？何か言いたいことはありますか？

・お母さんに、何かしてあげたいこと（してほしいこと）はありますか？

と聞いていきます。（全て聞かなくてもいいです）

そしてイメージの中で、母と本人で会話したり、「慈愛の椅子のワーク」のようなことをしてもらいます。