

第7章 感情的になるとき（2）

前回は認知療法の考え方を紹介しました。今回はゲアリー・クレイグが開発したEFT（Emotional Freedom Techniques）という少々風変わりなやり方です。EFTとは日本語に直すと感情解放技術となります。つぼ刺激をすることで、気持ちを安定させたり、考え方を変えやすくしたりするものです。

EFTの背景の考え方は、悩んでいるときには悩んでいるときの気の流れ（エネルギーの流れ）があり、つぼ刺激をすることで、その流れを変えてしまい、そのことで、結果的に気持ちが楽になるというものです。

<やり方>

- 1 解決したい問題を決定します。

例：過去のことを思い出してしんどくなる。

- 2 感情の度合いを決めます。

0が問題なし、10が最大の苦痛として、その感情が何点かを自分の直感で決めます。おもだった場面が他にもあれば、その場面ごとに感情を確認し、直感で測定します。

- 3 セットアップフレーズを作ります。

セットアップフレーズとは、問題を含んだ否定的な文章と自分を受け入れ、肯定し解決イメージを含んだ文章です。**セットアップフレーズは、具体的にしたほうが良いです。**「うっただけど、元気になる」というような具体性のない文では、効果がありません。問題が例のように「過去のことを思い出してしんどくなる」なら、

例1 「○○のようなことがあって、ひどく落ち込んだが、これからは、落ちこんだ自分を受け入れ、過去のことには、こだわらず、自分なりの自己主張をして前向きに生きていく」など

不快な出来事の処理ばかりでなく、現在の問題や認知の問題にも使えます。

例2 「子どもとの接し方がうまくいかない原因をほかの人のせいにしてしまう思考の癖があるけれど、これからは、自分の責

任もあることを意識し、自分を責めることなく、物事の良い面に意識を向ける思考の癖をつけようと思う」など。

他にもセットアップフレーズの例としては

例3 「人前に出ると緊張して、言葉が出なくなるけれど、これからは、そんな自分を受け入れ、失敗しても大丈夫だと考えを変え、少しずつ話せるようになる」

例4 「〇〇のことを思い出すとつらい気持ちがよみがえってくるが、これからは、そのような体験を乗り越えてきた自分を認め、〇〇のことを思い出しても、自分は大丈夫という感じがして、穏やかな気持ちでいることができる」などいろいろできます。

- 4 ネガティブリマインダーとポジティブリマインダーをつくります。
これは、キーワードです。ネガティブとポジティブな文からそれぞれ1ないし2個の単語を選んでおきます。上記の文では「おちこみ」と「自己主張」とか「前向き」とか、「人のせい」「責任」「良い面」といった言葉です。

<つぼ刺激の手順> (つぼの位置は図を参照)

- 5 セットアップフレーズを言葉に出しながら、つぼ刺激をします。
3回セットアップフレーズを唱えながら刺激します。つぼは、胸の圧痛点をもむ、もしくは空手チョップポイントを人差し指と中指の2本指で軽くタッピングします(たたきます)。
- 6 ネガティブリマインダーを唱えながら、つぼをタッピングしていきます。
頭からはじめて、腋までいけたら、もう一度ネガティブリマインダーを唱えながら繰り返します。1つのつぼにつき、たたく回数はおおむね5~10回です(厳密には決まっていません)。
- 7 ポジティブリマインダーを唱えながら、頭からタッピングします。
腋までいけたら、もう一度ポジティブリマインダーを唱えながらタッピングします。つまり、8カ所のつぼに対し、それぞれ4回(ネ

ガティブ2回、ポジティブ2回) たたくこととなります。詳しい位置は別紙のとおりです。1つのつぼにつき、たたく回数はおおむね5～10回です(厳密に決まっています)。

- 8 終わったら、水を飲み、感情の度合いを確かめます。
- 9 感情の度合いが0か1になっていなかったら、再びセットアップフレーズを3回唱えながら、つぼ刺激に移ります。
その際、フレーズは、「まだ怒りが残っているが～」というような残っている感情などの言葉を付け加えます。
- 10 感情の度合いが0か1になれば終了です。

<効果のない時>

もし、効果がなかったら、関連した似た問題がないか検討します。不快な出来事を思い浮かべたときの体感がヒントになります。体感から何か連想することがないか自分で検討し、出てきた問題に対し、セットアップフレーズを作り、上記の様に、つぼ刺激をします。

過去のつらい体験をいっぱい思い出してしまいそうなときは、専門家に相談しましょう。

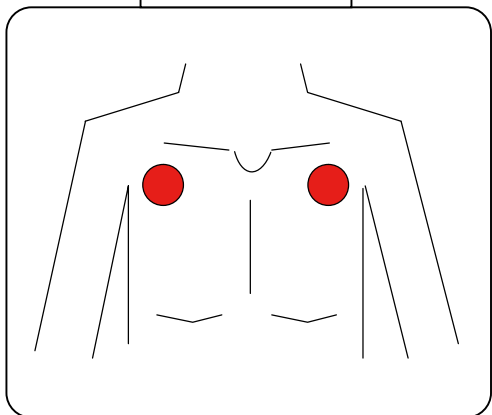
経験的にはさまざまな問題に使えます。過去の不快な出来事からくる問題や偏食、禁煙の禁断症状、心因性の頭痛やつわりによる吐き気、といった問題にも使えます。いずれにせよ、本人が治したいと思っていないと効果はありません。100%の症例が治るわけではありませんが、感情的な問題に関しては70～80%で治るか軽減化すると言われています。一人で実施することが難しいと感じたら、専門家に相談した方がいいでしょう。

また、逆に、良くなったと思っても、医師から処方されている薬を勝手に飲まないようにするのではなく、医師と相談しましょう。

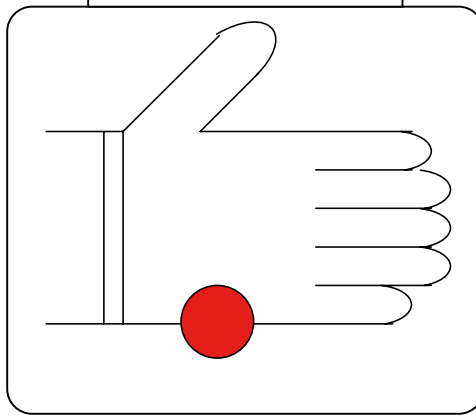
参考文献：「ビジネスEFTテクニック」 武田和久 同文館出版
「心にタッピング EFTエネルギー療法」 ブレンダ・E・ダランパン
BABジャパン出版局

〈つぼの位置〉

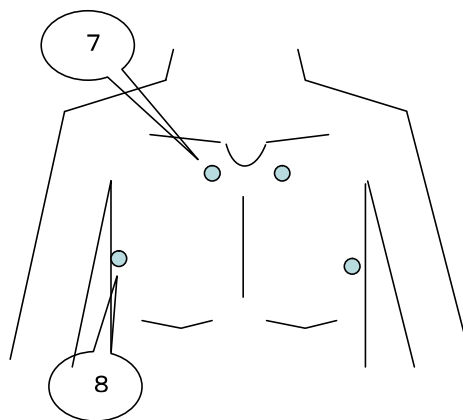
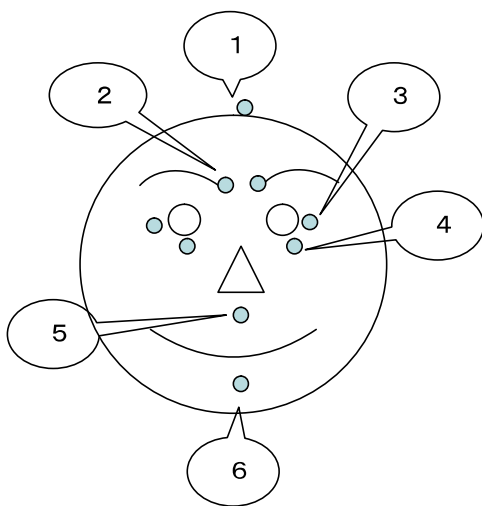
胸の圧痛点



空手チョップポイント



〈タッピングポイント〉



- ①頭頂部 ②眉頭 ③眼の真横 ④眼の下 ⑤鼻の下 ⑥口の下のかぼみ
⑦喉のかぼみから斜め下に3 cm程度 ⑧腋の下10 cm程度