

テーマ

プリフ  
レーム  
悩みが生まれるのは人が本当に感じたい感情（一次無意識）を意識上では望まない形や方法で感じているからです、そのズレが悩みを引き寄せま  
す 本当に感じたい感情（一次無意識）に気づき、それを歪んだ形で実現させようとする二次無意識を発見できれば、そのズレを認識できて結果  
として意識と無意識の不一致に気づきそれが悩みの解消につながります、セッションを通じて一次無意識は何か？そして二次無意識はどう歪んだ  
形で意識上の悩みを使って実現しているのかを発見していきます  
※セッション初めての人には意識の三階層モデルを見せる

深化	1	深化の部分は全てコーチが誘導していきます、ゆっくりとペースを考えながらクライアントの気持ちを深めていきます※自立訓練法はてんかんの症状がある人は行わないで下さい、また心臓に持病があるなどの人には行わないで下さい
	2	目を閉じてタッピングしながら深い深呼吸を何度も繰り返します、そしてある程度タッピングしたら深い深呼吸（腹式呼吸）だけ繰り返します、リラックスできたと思えるまでやります
	3	「リラックスしている」を何度も繰り返します、その後に「気持ちが落ち着いている」と繰り返します
	4	「右腕が重い」を何度も繰り返します、その後に「左腕が重たい」と繰り返します、次に「両足が重い」を繰り返します
	5	「右腕が温かい」を何度も繰り返します、その後に「左腕が温かい」と繰り返します、次に「両足が温かい」を繰り返します
	6	「心臓が規則正しく動いている」を何度も繰り返します
	7	「呼吸が楽になる」を何度も繰り返します
	8	「お腹が温かい」を何度も繰り返します
	9	「額が涼しい」を何度も繰り返します
	10	この心地よい感覚はスイッチを押すたびにいつでも感じられると言って親指と人差し指のスイッチを押します

予備質問	1	目を閉じてタッピングしながら深い深呼吸を何度も繰り返します、そしてある程度タッピングしたら深い深呼吸（腹式呼吸）だけ繰り返します、リラックスできたと思えるまでやります
	2	問題や悩みが解決するとどんな気分になりますか？
	3	その気分を感じるとどんな気分になりますか？ その気分を味わってみてください
	4	その気分を感じる事で「何を求めていますか？」 or 「何が得れますか？」 「何を感じますか？」 ※これがある程度深まったと思える前で繰り返す
	5	最終的にあなたが感じたいと思っている感情は何ですか？
	6	ここまでで何か気づいた事、感じた事、頭に浮かんだ事がありますか？

思考 レベル	1	目を閉じてタッピングしながら深い深呼吸を何度も繰り返します、そしてある程度タッピングしたら深い深呼吸（腹式呼吸）だけ繰り返します、リラックスできたと思えるまでやります
	2	現状のことを考えると、どんな気分がしますか？
	3	現状の事を考えると体のどこが反応していますか？体全体をスキャンするように現状の問題について考えている時に反応する部分を探してみてください、その際に感じる反応に意識を向けて下さい、例えば重さ、だるさ、音、映像など問題について意識を向けている時に起きる体の反応を感じ取って下さい
	4	<p><b>ステップ1 体の感覚を味わう</b>                      体の反応している部位に意識を向けてその感覚を味わう、重い、だるい、まとわりつく、モヤモヤする等、その反応した体の部位からどんな感覚を感じるかを表現してもらう</p> <p><b>ステップ2 表現した感覚をさらに深める</b>                      その表現した感覚をさらに深めます、どんな気分か？どんな感覚か？どんな感情か？等、その反応した体の部位が感じている感覚にさらに質問して感覚の輪郭を掴みます、これを深まるまで何度も繰り返します</p> <p><b>ステップ3 気づいた事、感じた事、思い浮かんだものを振り返ってもらう</b>                      1～3までの過程で体感覚を通してどんな変化があったか？気づいたことはあったか？感じたことはあったか？思い浮かんだ事はあったかを聞くこの過程でネガティブな感覚が消える事もある</p>
	5	今の悩みや問題は潜在意識には理由があって作っています、つまり肯定的な意図があって今の悩みを作っています、だとしたらどんな理由があってそれを作っているのかを体の反応している部分に聞いていきます、4番で質問して答えてくれた答えに対して、こう聞きます、「あなたはどんな肯定的意図があってこの問題を作り出していますか？」これを肯定的意図があると思う所まで深めて繰り返します、最後にこう質問します「あなたの悩みを作っている肯定的意図は何ですか？」
	6	「5番の答えを踏まえて、どんな理由があって今の悩みを作り出したと思いますか？」
	7	今の悩みは表面的には良くない事ですが、それによって得られているメリットは何ですか？
	8	今の悩みは表面的には良くない事ですが、その悩みが解決する事のデメリットは何ですか？
	9	7番と8番の答えを踏まえて今の悩みはどんな理由があって生まれたと思いますか？

感覚 レベル	10	さらに5番で答えた肯定的意図の答えに対して、その奥にある感覚を突き止めていきます、肯定的意図は思考的な答えになりやすいので、その思考で導き出した肯定的意図の奥にある感覚（一次無意識）を探っていきます、5番で回答してもらった答えに対して、こう質問します「そうする事で何を感じますか？」をある程度深まったと思う所まで繰り返します
	11	最終的に感じたい感情は何ですか？
	12	予備質問の5番の答えと感覚レベルの11番の答えを踏まえて、あなたが最終的に感じたい感情は何ですか？
	13	目を閉じてタッピングしながら深い深呼吸を何度も繰り返します、そしてある程度タッピングしたら深い深呼吸（腹式呼吸）だけ繰り返します、リラックスできたと思えるまでやります
	14	12番で答えた感情を感じると、どんな気分になりますか？
	15	さらにその気分を感じると、どんな気分になりますか？
	16	「ここまでで何か気づいた事、感じた事、頭に浮かんだ事がありますか？」と聞く 14~15を必要に応じて繰り返す
	17	「最終的に感じたい感情は何ですか？」と聞く
	18	(17で答えた感情 )が欲しくて今の悩みを作っていますでしたら、(悩んでいるテーマ )が(17で答えた感情 )にとってメリットになる事がある事があるとしたら何ですか？
	19	(悩んでいるテーマ )が解決しないことで(17で答えた感情 )を得られるとしたらどんな理由がありますか？
	20	(17で答えた感情 )が欲しくて今の悩みを作っていますでしたら、(悩んでいるテーマ )が解決すると(17で答えた感情 )にとってデメリットになる事がある事があるとしたら何ですか？
21	(悩んでいるテーマ )が解決する事で(17で答えた感情 )が得られない、あるいは(17で答えた感情 )を失ってしまう理由があるとしたら何ですか？	

テーマ ( )

意識

### 悩みが解決しない事のメリット

悩みが解決しない事で18番

( ) のメリットがある

悩みが解決しない事で17番の感情が得られる、その理由は19番

( ) だから

### 悩みが解決する事のデメリット

悩みが解決すると20番

( ) のデメリットが起きる

悩みが解決する事で17番の感情を感じられなくなる、もしくは失ってしまう、その理由は21番

( ) だから

二次無意識

17番の感じたい感情 ( )

一次無意識

これまでの全ての質問の答えを踏まえて、なぜ今の悩みは生まれたと思いますか？