

わたしたちは

イマジネーションの力を持っている

—目を閉じて、今自分がとても安全で守られていて、リラクセスできる場所にいることを想像してみてください。そしてゆったりと長い深呼吸をし、5〜6回繰り返します—

さあ、いま身体にどのような感覚があるでしょうか。多くの人は緊張感が解れるのを感じたり、体温が上がるのを感じたりするのではないのでしょうか。人間には素晴らしい想像力が備わっています。そしてこのイマジネーションの力は私たちの予想をはるかに超えた力を持っています。

人間はイメージに従って 生きている

健康を考えるとときに、私たちは口やお腹に何を入れるかということには、ときとして躍起になるほど気を配りますが、頭の中に何を入れるかということに関してはあまり注意を払いません。ところが、私たちは常に何かをイメージし、そのイメージに従って生きています。たとえば、トイレに行くかと思ったら、今いる場所からトイレに行くまでのルートを瞬時に頭に思い描き、それに従って行

動しています。これは呼吸と一緒に無意識のうちに行われているので、自分が何かをイメージしているということには気がつきません。

よいイメージが 好ましい影響を与える

さて、このイメージがやっかいなのは、放っておくとついついネガティブなものになってしまうということです。すると、実際にそのことが起こっていても、気分も悪くなります。今この瞬間、

好きな人のことを思い描くのと、嫌いな人のことを思い描くのでは、気分には差があるのを感じられるでしょう。そして、気分だけでなく、イメージに則した生体反応がもたらされます。気分が良いときは神経系やホルモン系、また免疫系にも好ましい影響を与え、逆に気分が悪いときは悪影響を与えることがわかっています。そうであれば、意識できるときは、できるだけ自分にとって好ましいイメージを持つことが大切となります。

生活のなかに イメージ法を取り入れてみる

イメージと人間の関わりには古い歴史があり、洞窟の壁画では狩猟、採集、子孫繁栄などをもたらすのに人類の祖先がイメージを有効活用していたことがうかがえます。現代では、スポーツ選手がパフォーマンス

●プロフィール

川畑 伸子 (かわばたのぶこ)
米国マサチューセッツ州エンディコットカレッジ卒(AA)後、経営コンサルティング会社、貿易会社勤務を経て、米国にて通訳・コーディネーターとして独立、通訳の仕事を通じて心理療法に出会う。2002年に日本帰国後、都内を中心とした複数の医療機関において、がん患者や家族のメンタルケア、および心の悩みやストレスを抱える人々に対して日々カウンセリングを行う。そのほか患者会の指導、セラピスト養成研修の指導、医学部での講義、一般市民向けの講演・講義を全国各地にて行う。



の向上にイメージトレーニングを取り入れています。医療では、私の師であるサイモン博士が、がん治療においてイメージ法を取り入れています。自分の健康や人生に対してネガティブなイメージをもちがちな患者さんに対して、病気が消えて健康を取り戻し、のびのびいきいきと日々を過ごすなどのイメージを持ってもらうことによって、治療の過程や治療の副作用、またQOLに大きな違いを出しています。

イメージ法に取り組むときに大切な姿勢は、

- ① 好ましい結果をイメージする
- ② 自分にじっくりやるやり方でイメージする
- ③ 価値を与えてイメージ法に取り組むことです。自分が得たい結果は何か？
いままで意識してこなかった人はぜひそれらを意識して日々を過ごしてみてください。