

「うつ」の心を軽くする
イメージ風船法

イメージ風船法 ナビゲーター
高野 順也



はじめに

- いつも気分が沈んで、心がどんよりしている
- いつも不安や恐怖で、心が委縮している
- いつもイライラしていて、心が爆発してしまいそう
- いつも息苦しい感じがして、心が重たい
- いつも何かにとらわれて、心がだるい

そんな心の状態を軽くする方法として、イメージ風船法を考案しました。

私自身、9年前に「軽症うつ病」を発症しました。その後、一時全快しましたが、再発しました。そして、現在も治療を続けています。

治療は続いているのですが、今、

「私の心は、軽くなっています！」

と、はっきりと言うことができます。それは、投薬治療をはじめ、カウンセリングなどのメンタルケア、カイロプラクティックなどのボディケアに取り組み、そこで関わる支

援者の温かい支援があったからですが、イメージ風船法も大きく関わっています。

イメージ風船法に取り組んでいる間にも、強いストレスを感じることはありましたが、回復しています。もし今、心が、上記のような状態なら、イメージ風船法に取り組むことをお勧めします。

繰り返し取り組むことで、より心の状態が安定しやる気、勇気、元気がよみがえってくることでしょう。

本冊子は、出展した電子書籍

「うつ」の心が軽くする イメージ風船法

をまとめたものです。本書は、「うつ」をテーマに、イメージ風船法を構成しました。そして、「うつ」を発症する過程で抱く5つの感情を飛ばすための方法を書いています。

「うつ」の心を軽くするツールとして、ぜひご覧いただき、活用してってください。

高野 順也

≪ 目次 ≫

はじめに	1
・ イメージ風船法とは？	4
・ イメージ風船法考案のヒント	5
・ イメージ風船法の特徴と効果	6
・ イメージ風船法のやり方	7
・ イメージ風船法 活用シート	9
・ 3万人プロジェクト	14
参考図書	15
著者プロフィール	16
編集後記	17

・「イメージ風船法」とは？

「イメージ風船法」とは、

「イメージ」と「言葉」とある「動作」を使って、心に貯め続けた不快な感情や気持ちを手放し、軽くするための方法

です。

この方法は、頭の中でイメージして行うこともできますが、実際に動作を行うと、より効果を強く感じられるものになっています。

誰にでも簡単にできます。お金も道具もいりません。自分自身がもともと持っている能力（イメージする力、言葉の力、行動する力）を使うだけです。

・イメージ風船法、考案のヒント

イメージ風船法は、セドナ・メソッド（参考図書に明記）を参考にしています。うつ病を抱え、重々しかった感情を何とかできないか、そう思っていた時に出会った本です。

その本に書かれていることに取り組んできて、徐々に「うつ」の心が軽くなってきました。感情を表現すること、手放すことの大切さも学ぶことができました。

そして、セドナ・メソッドを「うつ」の心を軽くするためのツールとして活用してきました。その中で、「ヘリウムガス入りの風船」をイメージして、そこに感情を吹き込み、飛ばす（手放す）よう工夫してみました。

その後も試行錯誤を繰り返し、現在のイメージ風船法になりました。

・イメージ風船法の特徴と効果

イメージ風船法の特徴は、

- ・私たちがもともと持っている、イメージする力、言葉の力、そして行動する力の3つを活用している
- ・感情の性質・特徴を活用している
- ・飛ばそうと思っている感情について、否定・批判をしない
- ・感情を飛ばすための、心の準備（自分自身への語りかけ）がある

です。

特に、心の準備は、イメージ風船法が一番特徴的な部分です。自分自身に、今まで抱えていた感情から自由になることを、やさしく語りかけることで、確実に、感情を飛ばすことができます。

イメージ風船法の効果には、リ・ラックスしたり（あくびが出る、肩の力が抜ける）、やる気が出てきたり、心が軽くなるなどの効果があります。その他、

・自分自身の感情に気づけるようになる
という効果があります。感情に気づけるようになる、それだけでも、心が軽くなります。

・イメージ風船法のやり方

やり方は簡単です。感情を感じ、それをイメージした風船に吹き込み、飛ばし、そして感情からの卒業するための言葉を唱えるものです。

【ステップ 1】感情を感じる

リ・ラックスして感情を感じます。

※否定・批判せずに、感じたままの感情を認め、受け入れる

【ステップ 2】感情を吹き込む

手に、《ゴム風船》を持っているとイメージし、感情を吹き込みます。

※「これくらいでいい、かなあ?」、「もうそろそろ、かなあ?」と思えるまで繰り返す

【ステップ 3】ヘリウムガスを吹き込む

最後の一息で「ヘリウムガス」が入っていると意識して吹き込み、風船の口を固く結びます。

【ステップ 4】イメージ風船を飛ばす

しばらく、膨らませた風船を見つめ、その後、手を緩めて風船を飛ばします。

※感情を飛ばしていいことを、やさしく語りかける

【プラスαの言葉】

飛ばした風船を目で追いながら、

感謝しま～す、感謝しま～す、感謝しま～す♪

と繰り返し唱えます。イメージの視界から風船が消えたら、明るく、元気に、楽しく、

G e t ‘ s !

と言いながら、ガッツポーズをします。

「感情」をイメージ風船にのせて飛ばすことで、心が軽くなり、やる気、元気、勇気が湧いてきます。心にゆとりと作るためのツールとして、「イメージ風船法」を活用してください。

・イメージ風船法 活用シート

この活用シートを使って、実際に今感じている感情を、イメージ風船にのせて飛ばしてみましょ。う。

電子書籍、『「うつ」の心を軽くする イメージ風船法』では、「うつ」の中で感じる主要な5つの感情を取り上げています。5つの感情がどのようなものかも説明しています。

このシートでは、「今感じている感情」を飛ばせるようにするため、感情についての説明はありません。

【○○感】に自分が感じている感情を入れて、読みながら、実際に行いながら、飛ばしていきましょう。繰り返しているうちに、心が軽くなってきます。

【○○感】を飛ばす！

それではまず、深呼吸を繰り返したり、身体をブラブラとさせたりして、リ・ラックスしましょう。緊張がほぐれてきます。この時、何も考えずに行うと効果的です。

一回、目をつぶって、静かに、感情に意識を向けてみましょう。

【○○感】を感じた時のことに思いをめぐらせてみてください。ゆっくりと時間を掛けて、その時のことを観察してください。

しばらく【○○感】を感じてみましょう。

このとき、否定したり、批判したりせず、

そうそう、こんな感じ！

と、感じたままを認め、受け入れるようにしてください。受け入れることで、飛ばすことができるようになります。

感じることができましたか？

そうしたら、目を開けて、手に《ゴム風船》を持っているとイメージしてみましょう。

次に、今感じた【〇〇感】が吹く息とともに、風船の中に入っていくことを意識しながら、膨らませていきましょう。

ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、【〇〇感】が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

何回か繰り返していきましょう。

【〇〇感】が風船の中に入っています。

もうそろそろ、かなあ～？

と思えたら、最後の一息で「ヘリウムガス」が風船の中に

入っていくと意識して、吹き込んでみましょう！

ふう～！

吹き込んだら、風船の口を固く、固く結びましょう。

これで飛ばす準備の完了です！

【〇〇感】が吹き込まれた風船をしばらく見つめてみましょう。そして、飛ばす前の心の準備をしましょう。

もう、【〇〇感】から自由になっていいんだよ！

そんな語りかけを、あなた自身にしてみましょう。

すべての準備が整いました。

よし、飛ばそう！

そう、心の声が聞えたら、その瞬間に手を緩め、風船を飛ばしていきましょう。

風船が手から離れて、今、空高く舞い上がっています。

さあ、今まで抱えていた【〇〇感】からの卒業です！

感謝しま～す、感謝しま～す、感謝しま～す♪

と手を振りながら唱えましょう（イメージの視界から風船が消えるまで）。

風船が飛んでいきました。

あなたの心は軽くなりました。

ゆとりが生まれました。

やる気がよみがえりました。

今までとは違う捉え方や反応ができるチャンスを得ました。

そのことを祝して、明るく、元気に、楽しく、

Get 's !

と言いながら、ガッツポーズをしてみましょう！

これだけで、また頑張ろうと思えるようになります。

・イメージ風船法 3万人プロジェクト

この1月に警察庁より、平成22年の自殺者数の統計調査が発表されました。結果総数は、31,655人でした。平成21年よりも人数は減っていますが、それでも3万人を超えました。さらに13年連続で、3万人の自殺者がいます。

今、生きているものとして、このような事態を見過ごすわけにはいきません。一人一人が何かをしなければいけない時です。

そこで、「イメージ風船法 3万人プロジェクト」として、まずは、3万人にイメージ風船法を活用していただき、心を軽くし、さらに、大勢の人たちに、伝えていって欲しいです。そうすれば、自殺者を減らしていくことができるのではないかと考えています。

イメージ風船法を活用することで、心が軽くなり、自分を輝かすことができるようになれば、必ず、社会がより豊かになってくるでしょう。

できることから1つずつはじめてみませんか？

よろしくをお願いします。

【参考図書】

ヘイル・ドゥオスキン 著 安藤 理 監修 乾 真
由美 訳

『人生を変える一番シンプルな方法 世界のリーダーたちが実践するセドナメソッド』(東京:主婦の友社 2008年)

高野 順也 著

『心が晴れる日まで ～～～「うつ」から「愛」への光～
～～』(でじたる書房 2010年)

これら2冊以外にも、参考にした本があります。それらは、私の心を喚起してくれました。

本との出会いが、大きな影響を与えてくれているように思います。

【著者プロフィール】

高野 順也 (たかの じゅんや)

1997年に新規就農者(ニューファーマー)として、稲作を開始したが、数年後「軽症うつ病」を発症。

2006年に「うつ病」の治療に専念するために離農。治療のかたわら、カウンセリング心理学、その他心理療法を、体験を通じて学び、2008年に、心理カウンセラー2級(内閣府設立認証 日本カウンセリング普及協会 認定)を取得。

2010年に、タッピング・タッチ インストラクター(ホリスティック心理教育研究所 認定)の資格を取得。

著書：電子書籍

『心が晴れる日まで ～「うつ」から「愛」への光～』
(でじたる書房 2010年)

著者ブログ：『ダイヤモンドを輝かせよう.com

(うつ病よ！さようなら！幸せみつけた！)』

ブログアドレス <http://hinohikari-blog.seesaa.net/>

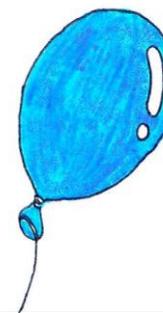
編集後記

最後まで、お読み頂きありがとうございます。

イメージ風船法が、心を軽くする役立つことを願っています。そして、一人でも多くの方が、自分を輝かして欲しいと願っています。それは、一度、いのち（生命）を捨てようとしてしまった一人からのお願いです。

私は、誰もがダイヤモンドのように内から輝きを放つ心を持っている、そう思っています。そして、今ここにいるのは、その輝きを表現するためには、さらには、自分、家族そして社会（コミュニティー）を創り上げていくためにいる、そう思っています。

しかしながら、それができない状況が続いています。そのような状況を打開するための一つのツールとして、ぜひ、イメージ風船法を活用していただけたらと思います。



発行者：高野順也（イメージ風船法 ナビゲーター）
発行日：平成 23 年 1 月 19 日
発行者ブログ：<http://hinohikari-blog.seesaa.net/>
発行者メール：hinohikari71212@salsa.ocn.ne.jp

関連電子書籍：「うつ」の心を軽くする イメージ風船法
（でじたる書房）

【PDF 版 URL】

http://www.digbook.jp/product_info.php/products_id/13505

【でじブック版 URL】

http://www.digbook.jp/product_info.php/products_id/13504

イメージ風船法 高野

検索