



2022年（令和4年）12月18日

はるかぜの会便り

KHJ群馬はるかぜの会 第74号

11月例会講演会 「こころを弛める ～ 臨床動作法とトーク ～ 」

こころの木 臨床心理相談室

2022.11.20 県社会福祉総合センター

【臨床動作法】

実際に、肩に力を入れたり弛めたりする体験をしました。

一方の肩に力を入れて、他は弛める、その後、ゆっくり肩の力を抜くことを意識して行いました。

動作法を繰り返した後は、体の緊張がほぐれ、講座開始時よりも体の可動域が広がりました。

【トーク】

4人のグループに分かれてロールプレイを行いました。グループ内の自己紹介では、まず一つのテーマについて順に話し、また別のテーマについて順に話し、5分間で4～5テーマについて自己紹介しました。

次に、「ある朝の一コマ」を題材に、各々がAさん、Bさんの立場で自由にトークを行いました。

一組がトークを行っている間、もう一組は「観る」時間とし、参加者全員が「各々の立場でのトーク」と「観る」ことを体験しました。

【感想】

自己紹介：

たくさんのテーマについて話すことにより、グループ内の人について、いろいろな面を知ることができ、より親しみが持てるようになりました。和やかな時間となりました。

ロールプレイ体験：

家庭内では、家族の応答を自分で予測してしまうために、あまり考えずに話していたことに気づきました。

ロールプレイでは、相手がどんな応答をするのか想像がつかないため、話すときにどんな言葉かけをしたらよいのか、相手の気持ちを考えながら話す体験ができました。

自分の気持ちを伝えようとするばかりでなく、相手の状態を考えて話すことが大切だと感じました。

話すときの口調や抑揚も大切だと感じました。

トークの中で「ありがとう」という言葉が聞かれました。あらためて、「ありがとう」という言葉はとても良い言葉だと思いました。

互いの会話の様子を、客観的にみることでできました。

普段のフリートークよりも、各々の思いを語ったり、相手の思いや話をじっくり聞く時間が持てました。

講座終了後、こころもからだもゆったりと穏やかな気持ちになりました。

【臨床動作法とは】

「臨床動作法は、日本で成瀬悟策により開発された、動作を通して心理的問題を改善する心理療法です。

わたしたちがある気持ちを感じる時、それはからだの感じを通して実感しています。また、そのひとの動作には、そのひとのこころのありようや、がんばりかたなどが表れます。

動作法では、たとえば肩を上げる／下げる、踏みしめて立つといった動作を行います。そのなかで、からだの感じを実感し、動作を変えていく工夫や

試行錯誤をしながら、うまくいなくなっている自分のありようを変えていきます。その過程を、セラピストが適切に援助します。

動作法を実施すると、自己存在感や肯定感、安定感や自信をもって取り組める感じなどがしばしば体験されます。

動作法は、ほどよい緊張感をもって日常生活に対応できるように援助する技法であり、幅広い主訴に対応して適用されています。」

（参照：一般社団法人 日本臨床心理士会 HP）

2023年1月例会はお休みです。

2月例会 DVD視聴会&総会

日時： 2023年 2月19日（日）午後1：30～4：00

場所： 群馬県社会福祉総合センター 2階 203AB会議室
前橋市新前橋町13-12（構内・構外専用駐車場 / 無料）

内容： 1：30～DVD（2021KHJ本部全国大会収録資料）視聴会
3：00～総会（年間報告・計画案等）

対象： 関心のある方

定員： 感染防止対策定員40名（先着順、予約制）

*会員の方も、事前に参加不参加のご予定を下記までお知らせください。
*ご参加の際は、体調を整え、不織布マスク、手指消毒、検温等感染対策にご協力をお願いいたします。

はるかぜの会 参加申し込み お問い合わせ

☎ 090-2916-0346
✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

☎ 03-5944-5250 ☎ <http://www.khj-h.com>

