



この大変な
状況のなかで、
ご貢献くださっている
皆さまへ

ご自身のチャージと 守りのためのイメージワーク

神戸女学院大学人間科学部長
神戸女学院大学大学院人間科学研究科
カウンセンタルームディレクター
カウンセリングルームディレクター
公認心理師・臨床心理士 P C I T (親子相互交流療法認定レトリナー
CARE認定ファシリテーター

國吉知子



皆さまの、日ごろの尊いお働きに心より感謝申し上げます。

●短時間でリラククス・パワーチャージ、そして自分を守るシールドができるイメージワークを体験してみてください。うまくイメージができなくても構いません。できる範囲で何度かやってみてください。そのうちにイメージが自然にわいてくるようになります。焦らず、ご自身のペースでイメージの流れに自分を委ねてみましょう。

●集中できないときは、わいてくる考えを、ただ眺めて、受け流しましょう。眠くなったら、眠っても構いません。あなたの心身の求めに委ねましょう。あなたの深い知恵はあなたに一番必要なものを知っています。あなた自身を信じて任せてみましょう。

●時間のない時は、どれか一つを行うだけでもリラックスや安心できる効果がありますので、気軽に取り組んでみてください。

軽に取り組んでみてください。

●このイメージワークは【深呼吸】【ピンクの風船】【シールド】の3つのパートから成っています。パートごとにこのガイドをストップし、ご自身のタイミングで次のパートに移ってください。

それでは、イメージワークを始めます。

【導入】

①周りを気にせず、自分に気持ち向けられる場所座るか、仰向けになります。

②軽く目を閉じ、全身の力を抜いて、ゆったりと呼吸し、自分の身体を感じを味わいます。

【リラクゼーションの深呼吸】

※説明を読んで（聞いて）から1〜5を3回繰り返しましょう

①ゆっくり 4カウント (1・2・3・4)しながら息を吸います。(おへその下がゴム風船になった感じで、自然に膨らむの感じます。)

②息を吸ったら、ゆっくり 2カウント (1・2)して、呼吸を止めて息をキープします。

③ゆっくり 8カウント (1・2・3・4・5・6・7・8)して、口から細く長く(①)ここが重要！息を吐きます。

④息を細く長く吐く時、吐く息とともに身体の緊張や不安、嫌な考え、疲れやストレスが、すうすうと外に押し出されていくイメージで息を吐きましょう。

⑤息を吐ききったら、ふわっと身体を緩めると、自然に呼吸が入ってきます。新鮮な空気を吸い込むと、酸素があなたの身体の細胞に行き渡っていくの感じます。

↓ガイドを止めて、1〜5を3回繰り返します。(時間がある方は5回くらいやってみましょう。)



【ピンクの風船に入る】

※質感や温度はご自由に、好みのイメージでな
さってください！

①深呼吸が終わったら普通の呼吸に戻し、次のイ
メージを自由に思い浮かべましょう。

②いま、あなたは、優しいピンク色の風船の中に
います。ピンク色の光に包まれたその場所はと
ても快適な場所です。あなたが寝そべっている
のは、ピンクのふかふかのクッションでしよ
うか、それとも弾力性のあるポヨポヨした温かい
ゼリーの上でしょうか。

あなたがこころから気持ちよいと感じる、色
あい、におい、温度、感触のピンク色のパワ
ーがあなたの細胞のすみずみに生命エネルギーを
与えて、満たしてくれます。

③しばらくそのピンクのパワーを存分に吸い込
み、あなた自身を充電してください。

↓ガイドを止めて、好きなだけピンク色のパワ
ーに包まれ、満たされる感じを味わいます。十分
満たされたと思ったら次に進みます。

【自分をシールドする】

①身体がピンクの光でエネルギーチャージでき
たら、次はあなた自身を守るために全身をシ
ールドしましょう。

②空の高いところから、白い光の柱があなたのと
ころに、す〜と降りて来ます。

③その光はピカピカと輝きながら、あなたの身体
を包み込み、あなたのすべての皮膚と粘膜を、
薄く切れ目なく、外側からすみずみまで覆い
尽くします。

その光の膜は、とても強いので、外側からやっ
てくる、あなたにとって不要なものをすべてこ
とごとくはじき返してしまいます！

④シールドで守られたあなたの身体の、好きな場
所を両手で優しく撫でたり、手を押し当てて
ぴったりとシールドを身体に密着させましょう。
そのシールドは、あなたにとって不要なもの
は1ミクロンも通しません、必要なものは、
ちゃんと届けてくれます。

あなたは、そのシールドにしっかりと守られて、
安心してゆったりと呼吸することができます。

⑤シールドに守られて、あなたは安全のうちに大
切な使命を遂行することができます。

⑥あなたが仕事を終えて休息する時には、シ
ールドはすつと消えてしまうので、必要な時は、い
つでもリラックス状態に戻ることができます。

⑦さあ、シールドに守られているあなた自身の身
体の感じをしっかりと味わってみましょう。

まず、シールドの内側の、ピンクのエネルギー
をチャージした、あなたの身体を感じましょう。
そして、あなたの大切な身体と場所をしか
り守っているシールドを感じ、あなたの強さを
感じましょう。(好きなだけ強さを感じたら、
次に進みます。)

⑧最後に、最初におこなった深呼吸を3回したら、
ゆっくりと目を開け、この部屋に戻ってきてくだ
さい。

起き上がる時は、自分の身体や頬に触れて、
シールドの感覚を確かめながら、ゆっくり起き
上がります。

これでイメージワークは終わりです。シールドは
解除後も、その感覚をリアルに想起すれば、甦り
ますが、感染予防には十分な配慮をお願いします。
時々、このような時間を取るだけでも、リフレッ
ッシュし、ご自身の健康が守られます。そしてその
ことが、多くの方々の大きな支えになります。皆
さまのご尽力により、多くのいのちが守られてい
ます。お忙しいなか、時間をとってくださいまして、
本当にありがとうございました。