

あの悩みがどうでもよくなる。

アイムーブメント・セラピー

EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法：Eye Movement Desensitization and Reprocessing）に、よく似ている

EMT（アイムーブメント・セラピー：Eye Movement Therapy）。



ことば無しでも、タッピングなしでも、トラウマが消えてしまう

すばやい眼球運動により、簡単にトラウマを無力化して解放します。

EFTのように言葉を使わないので、内容をセラピストに話す必要がありません。

TFT、EFTをご存知のみなさんなら、こんなふうになるとビックリされるでしょうか。

♡「ことば無しでも、タッピングなしでも、トラウマが消えてしまう」

♡「セラピストに内容を一言も話す必要がない」

EMTは、どんな悩みを解決できるの？

目から脳に入った「記憶+強い感情」を無力化していきます。

ですから「思い浮かべてしまうイヤな記憶」を解決するのに向いていると考えています。

- ◆思い出すのも苦い、イヤな人
- ◆何度も蘇ってくるイヤな過去のシーン
- ◆怖い夢

などなどにアプローチして解消していきます。

EMTは、こんなことをします

- 1) 解決したい事象を数値で表してもらいます。
不快MAX=10
なにもないとき=0
- 2) テーマを、写真を見るように離れて思い浮かべながら、目で棒の先のポイントを見てもらう。
コツは「1度に1コずつ」「静止画で」。
このとき、顔を動かさずに目だけで追うようにすること。
- 3) 都度、数値の減り具合を確認しながら、数セット繰り返します。



最初は「10」だった数値が、どんどん減っていきます。

EMT：解消する悩みを自分で決める5ステップシート

※セラピストに悩みを話さないでセッションを受ける選択をした人も、この5ステップを自分で頭の中で行ってもらおう

※直感的にサクサクいきましょう。最初は、人生に長く横たわる問題に、いま取り組まないように。

	手順
1	今、困っている悩みを3つ上げる。ぱっと思いつくもの。 例) ▶ 職場の上司が高圧的で怖い ▶ 人の目が怖い ▶ 高所恐怖 ▶ ▶ ▶
2	悩みを具体的に。いつ、どこで、どんな状況で、登場人物は？いちばん手前にある光景は？ 例) ▶ 先週、上司にひどく怒鳴られたこと。皆の前で頭ごなしに大声をだされて怖かった ▶
3	どんな光景が浮かんできますか？見ているものを書き出す。 例) ▶ オニのような表情の上司 ▶ 怒られている間中ずっとみてたオフィスの床 ▶ 同僚の〇〇さんの表情。自分を軽蔑してるのか、、、 ▶ ▶ ▶
4	いちばん手前にある（主張している！）光景はどれ？タマネギの皮をむくように、外側からアプローチ。 ▶
5	4で選んだ光景がもしも動画なら「静止画」にする。スクショを撮る、ストップモーションにする。

→セッション記入シートにすすむ

EMT：セッション記入シート

ここからは、セラピスト（役）に棒を振ってもらいましょう

	手順
1	5ステップシートで決めた静止画メモ ▶
2	感情を測る。最大が10、悩みがない状態がゼロ。 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	1セットめ。（10回振る×3） ※息を止めているひが多いので呼吸をうながす。目の動きなどよく観察。 （10回振る×3）が済んだら深呼吸。数値はどうなっているか？ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	2セットめ。深呼吸。数値はどうなっているか？ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	「最初のイメージはどうなりましたか？」 ※薄くなった、見えなくなったなどになればその問題はクリア 数値が2程度に下がるまで3セット繰り返す。それでも数値が減らない場合、3の静止画の設定がうまくいっていない場合が多い。また、数値が増えたりする場合、他に浮かんだイメージはあるか訊ねる。「ある」と言った場合、その静止画で数値を言ってもらい、セットを繰り返す。表情、目の動きなど、よく観察しておく。
5	3セットめ。深呼吸。数値はどうなっているか？ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ここまでで5分間くらいです。おつかれさまでした！

