

色彩イメージ法

目的

私たちのストレスは、身体サイン（口内炎、肩こり、胃痛、腹痛、腰痛、頭痛など）、精神サイン（イライラ、無気力、あきらめ、緊張感、不安感など）、行動サイン（衝動買い、絶え間ない間食、たばこやアルコール、ギャンブルなどへの依存行動など）となってあらわれる。

特に、身体サインに関しては、薬やマッサージなどで改善しようと試みるケースが多いが、実は特別な原因が見当たらないにもかかわらず、肩こりや頭痛などが続くという場合には、ストレスにより身体に出たサインと考えられる。ストレスが出したサインだとすれば、薬でなかなか改善しなかったり、マッサージをして一時的に良くなったように感じても、すぐに身体のサインが戻ってくる。

また、身体の痛みは、実際の傷があることによる痛みと情動の痛みが加わる。たとえば、知らない間に手に傷を負ったとしても、それに気づくまでは痛みを感じないという経験があることであろう。傷を見た瞬間から痛みが強くなるのである。この情動の痛みは（この怪我による憂鬱感やいつまで続くのだろうという不安感などによるものを指す）、軽減可能なものである。

身体の症状を作り出しているストレスを自覚し、そのストレスの背後にある隠れた要求への見通しが立てば症状は軽減できるのである。

ここで紹介する色彩イメージ法は、身体の症状の背後にある感情や要求に目を向け、自己の要求を知り、その要求に見通しを立てることで、身体の症状の軽減と自己決定や問題解決を支援するものである。手順に従って自分で行えば、自己カウンセリングによる色彩イメージ法も可能である。

方法

以下の1) から5) の手順にしたがって進める。他者に対して行う場合には、質問に対して相手が答えた内容を、共感的に繰り返して、確認をしながら進める。手順とともに、事例を示す。

1) 明確な原因がないにもかかわらず続いている身体症状は何ですか？その症状は、いつどんな時に感じるのですか？

[肩こり。家に帰って、一人で、あ～疲れたと思うとドッとズシッとくる感じ。]

2) 目をつぶって、その症状に意識を向けてください。その症状のイメージは何色ですか？黄色、灰色、赤、茶色、青、紫、黒などどのような色のイメージですか？

[薄い紫]

3) はじめの身体症状から離れて、色のイメージだけに集中してください。その色のイメ

ージは、不安、怒り、悲しみ、苦しみなどの感情で表現するとどのような感情ですか？

[悲しみかな～ ちょっと孤独な感じというか・・・]

- 4) 3で選んだ感情には、「本当は～でありたい」「本当は周りに～してほしい」などの要求が隠れています。

不安であれば、何か見通しの立たないことがあるはずです。

怒りであれば、当然だと思っているのにうまくいっていないことがあるはずです。

悲しみであれば、何か大切なことを諦めているはずです。

苦しみであれば、何かうまくいかないが続いているはずです。

それは、どのような要求ですか？

[自分の時間だったり、自分のやりたいことをするのを諦めていると思います。自分のことを大切にしたいのにそれができていない。]

- 5) 4の要求について、見通しを立てるために、どうすればいいでしょうか？ひらめいたことはどのようなことですか？

[人のことばかり優先するのではなくて、自分の予定を先に手帳に入れておいた方がいいと思った。あとは、友たちに、素直に手伝ってとかお願いしたり甘えられるようになれたらいいかな。]

補足

色彩イメージと感情については、決め付けることはできないが、目安としては、不安の場合には黄色や灰白色系、怒りの場合には赤系、悲しさの場合には青や紫や水色や白色などの寒色系、苦しさの場合には黒や黒っぽい灰色系を答える場合が多いです。

悩みやストレスを身体化している場合には、訴え内容から感情や要求を明確にすることは難しいことが多いので、一度、イメージに変換する（色のイメージというのは、例えば赤だと熱いイメージや怒りの感情のイメージがあったり、紫などは寂しいイメージを持つ人も多い）ことで、身体症状や事柄にこだわらず、感情や要求を明確にしやすくなる。

色彩に例える以外にも、雨のイメージに例える降雨イメージ法も活用できる。長雨、激しく降る雨、しとしと降る雨、降ったり止んだりする雨など、雨の降り方でイメージできれば、その雨の降り方をイメージした時に感じる感情を明確すれば良いのである。

文献

- 1) 宗像恒次監修，橋本佐由理編集：ヘルスカウンセリング事典，日総研出版，1999

(橋本佐由理)