

最新の療法  
メタ・メディスンを知る！



## FAPカウンセリング

# 根深いトラウマ、 隠された心の問題をキャッチし その場で解除する —三井純人

「FAP (Free From Anxiety Program : 不安からの解放のプログラム) という療法では、指の反応から相手のトラウマを突き止め、消去します」と語るのは、FAPをセラピーに取り入れる心理カウンセラーの三井純人さん。FAPの概要とトラウマの種類、実際の体験談を紹介する。

### 指の反応からわかる 感情やトラウマ

— FAPとはどんな療法なのでしょうですか。

**三井** 心理カウンセラーの大嶋信頼氏が10年以上前に開発したもので、アメリカの心理学者ロジャー・キャラハン博士が作ったTFIT療法が元になっています。TFITは、身体のツボをタッピングすることで心理的な不調にアプローチするのに対して、FAPの初期のバージョンは、クライアントが自分で指を揉むという方法でした。東洋医学では、ツボとツボを結ぶ経絡というラインがあり、指は内臓とつながっ



三井純人  
Mii Sumito

都内の法律事務所を退職後、各種セラピーを学び、依存症問題の権威である精神科医・斎藤孝氏のさいとうクリニックで実習経験ののち、カウンセラーとして活動。FAPを用いた過去のトラウマ解除、人間関係の悩み、未来のビジョンについてなどをテーマにセラピーを行う。米国臨床心理学修士(アライアント国際大学/カリフォルニア臨床心理大学院卒)。ストレスケアカウンセラー(バランスセラピー大学認定)。関東学院大学客員研究員(依存症プロジェクト)。心理相談室「セラベシア」(<http://www.therapeia.jp/>)主宰。

ていると考えます。さらに内臓は、たとえば肝臓は怒り、腎臓は恐れという具合に、感情と深いつながりがあるんです。

FAPの方法はほとんどバージョンアップしており、現在では、クライアントが指を揉む必要はなくなりました。いまはカウンセラーが指でキャッチするキーワードを、クライアントが聞いているだけで、根深いトラウマが根本的に解消できます。— **カウンセラーが指を使うんですか。**

**三井** ええ。私が手を振り、指の反応を見ます。たとえば中指が反応すると、そのクライアントは見捨てられ不安をもつ、とい

うふうに、指の反応と心理状態の関係が明らかになっていきます。そして、指の反応で相手の心の状態がわかるというのは、経絡とともに脳のミラーニューロンの働きによるものなのです。科学的にすべてがわかっているわけではありませんが、指の経絡が内臓につながり、さらに内臓は脳のミラーニューロンとつながっているようなのです。ミラーニューロンとは、相手の内側を映し出す鏡のような役割をする脳神経のネットワークです。私たち人間は、相手の表情を見れば、その人が嬉しいのか怒っているのか大体わかりますよね。また、テレビの野球中継でピッチャーが投げているのを見る時、ピッチャーが使っている脳の部位と同じ脳の部位が反応するそうです。こうしたことはロボットにはできないことで、ミラーニューロンをもつ人間の共感能力によるものです。そして、このミラーニューロンを通して、カウンセラーは相手の心(脳)につながることをできるのです。ミラーニューロンを通して伝わってきた相手の情報はカウンセラーの



指と感情・苦痛の対応関係

FAPでは、カウンセラーが片手を振り、指の反応から、クライアントの心理状態をキャッチする。たとえば中指が反応した場合、クライアントに見捨てられ不安があることがわかる。

内臓に伝わり、さらに経絡を通してカウンセラーの指先まで伝わってくると考えています。  
**トラウマは大きく6つに分かれる**

——キャッチする情報とはどんなものですか。

**三井** 私の場合、怒りや恐れといった感情だけでなく、具体的にいつ頃のどんな場面のトラウマなのかまでキャッチできます。私は、トラウマは大きく分けて6つあると考えています。ひとつは幼少期以降のトラウマ、2つ目はバーストラウマです。バーストラウマとは、母親の胎

内にいた時と、産道を通って生まれてくる時のトラウマで、幼少期のトラウマよりも根深いです。たとえば、母親が妊娠中に両親がけんかをしていたり、「この子をうまく育てられるだろうか」と親が不安をもっていたりすると、それが子どものトラウマになります。

3つ目は前世のトラウマで、バーストラウマよりさらに心の深いところにあります。4つ目は、家族や先祖からのトラウマです。家族は無意識レベルでつながっていますから、家族の問題を自分の問題として引き受けてしまうんです。また、会ったことのない遠い先祖のトラウマを引き継いでしまうこともあります。5つ目は他者からのトラウマです。全く関係のない人、すでに亡くなった人から受ける場合もあります。たとえば、やる気が出ないことで苦しんでいたクライアントにFAPを行ったところ、霊的な影響だとわかったケースも。5〜6才の頃にお墓に行った時、見ず知らずの人の霊から影響を受けてしまったんですね。

最後の6つ目は、想像上のトラウマです。たとえば、父親が娘に性的な欲求をいだいた場合に、実際にそれを行動に移さなくても、父親が心の中で想像したイメージが、そのまま娘の心の中に入ってしまった、トラウマになってしまいませんか。こうしたさまざまなトラウマは、自ら気づくことが大変難しいのですが、FAPでアクセスし、解除することができます。

過去のトラウマのほか、現在人間関係における心の問題も指でキャッチできます。この世の中の人々は、上司やリーダーなど支配者タイプの人と、被支配者タイプに分けられます。私はセラピーを通して、被支配者タイプの人を支配者のプレッシャーから開放するのを手助けしているケースが多いです。それから、その人の症状が本当に心の問題なのか、それとも身体的な原因があるのかを判別する必要があります。これも指の反応でわかります。たとえば、うつ症状の場合、甲状腺の病気である橋本病が原因というケースもあり、その場合は病院で治療を行

いながら、FAPで心理面をケアすることもあります。  
 ——トラウマを解消する方法についても教えてください。

**三井** たとえば激怒や恨みなどの感情が見つかると、クライアントに目を閉じてもらい、私が「激怒、恨み」という言葉をクライアントに投げかけます。これでトラウマが消去されるのです。この原理を説明するのに、ヘッドフォンのノイズキャンセラーの仕組みに例えると伝わりやすいかと思います。ノイズキャンセラーとは、雑音を消す機能で、雑音の波長に対して、逆位相の波長を流します。雑音の波長が山を描く時に、谷を描く同じ波長を流すことで雑音を消去するということです。つまり、相手のネガティブな感情をキャッチして、それをそのまま言語化して相手に返す。すると、その人の雑音や騒音であるトラウマが消え、本来もっている本音の部分だけが聞こえてくるのです。FAPでトラウマを解消して、その人が本来もっている能力をいかんなく発揮していただきたいと思います。

FAPセッションを体験!

# 喉の不快感は、母親・先祖・想像上のトラウマが原因だった

心理カウンセラー・三井純人さんから、FAPによるセラピーを受けた30代女性・Mさんの事例を紹介する。Mさんは、喉が詰まったような感覚で声が出しにくいことがあり、心理的ストレスが原因ではないかと相談に訪れた。セッション時間は約1時間。(本事例はMさんの承諾を得て掲載している)

母親からの影響で本来の自分が出せない

セッションの前に、氏名や年齢、生年月日、既往症や飲酒・喫煙の有無などを所定の用紙に記入するMさん。セッションが始まると、三井さんはMさんの話を聞きながら、左手を振って指の反応を随時確認していました。Mさんが喉に違和感を感じるのは、母親のトラウマが強く影響していると言います。

**三井** Mさんが4歳の時のトラウマですね。  
**M** 母は仕事をしていたので、家の門で帰りを待っていました。  
**三井** その時、「情けない」「自分だけよければいい」という感

FAPでは、感情・不調に関するキーワードが羅列されたリストを用いることもある。「右手をリストの上に置いて左手を振ると、関連するキーワードの部分に自然と右手が動き出す」(三井さん)



情があったようです。この感情はお母さん自身の気持ちでもあり、Mさんはそれをコピーしてしまっただけです。バーストラウマもあります。お父さんにも「情けない」という気持ちがあったようです。

**M** 父は生まれて生まれて来なかったと聞いています。  
**三井** Mさんがお母さんのお腹にいた時、両親ともに「親になる自信がない」という情けなさがあったのでしょうか。また、お母さんの、葛藤を生じやすい傾向がMさんにも影響しています。幼少期のエピソードや両親との関係性について話し始めるMさん。その後、トラウマを外す作業に入りました。

**三井** まず、4歳の時のトラウマをクリーンングします。目をつむって、しばらく私の言葉を聞いていただければOKです。ネガティブな言葉や精神的な病気の名前が入りますが、これはセラピーのためのコードであり、記号のようなものですから、聞き流していただいて結構です。それで始めます。声が出ない。4歳のトラウマ。母の帰りを門のところで待っていた。自分だけよければいい。見捨てられ不安。見捨てられ不安。見捨てられ不安。見捨てられ不安。見捨てられ不安(20回ほど繰り返す)。アスペルガー障害。激怒。異質。激怒。父親。激怒……(ネガティブな言葉が続く)。はい、いま何か感じることはありませんか。

**M** 自分だけよければいい、という言葉がショックでした。  
**三井** 自分だけよければいいという言葉がショックだった。見捨てられ不安。アスペルガー障害。異質。激怒。異質。激怒。はい、どうでしょうか?(続く)  
こうしたやり取りをするうち、自分だけよければいいという思いは、父方の祖父に由来するところがわかり、そのトラウマも解

除しました。その後、Mさんの母親の影響から、三井さんが咳き込み始めます。いわゆる生霊が現れたのです。母親は、他者から想像上の性的虐待を受けていたことがわかり、そのトラウマも除いていきました。

「Mさんの共感能力の高さもあり、一回で深い部分のトラウマまで取り除くことができました」と三井さん。最後に、Mさんが本来もっている長所をFAPで探ると、マニュアルを作った対応するのが得意であることがわかりました。ところがMさんは、マニュアル作りを苦手だと思っていたそうです。「トラウマに抑圧され、本来のMさんらしさが現れていないのでしょうか。本来の自分に戻り、もっと能力を発揮することを次回のセッションのテーマとして扱うことも可能です」と三井さん。  
セッション後、数週間経過し、Mさんは以前よりも、喉の不調を意識する機会が減ったそうです。「自分ではどうにもできないトラウマの問題は、専門家に頼るのもひとつの方法だと思えました」(M)。