

子育てに活用するEFT

— 子どもの感情コントロールの一手法 —

井口 祥子

臨床心理士／EFT-Japanプラクティショナー

1 はじめに

健やかな子供の成長を考える上で、子供自身がマイナスの感情と上手く向き合えるように導くことは、とても重要なテーマである。なぜなら、怒り、悲しみ、恐れといった私たちにとっては有難くない感情も、本来は私たちの命を守る役に立つものだからだ。

たとえば、いつも自分に乱暴で不愉快な言葉を浴びせるクラスメートがこちらに歩いて来るのを見つけたら、私たちの心臓は高鳴り、落ち着けない状態になるだろう。その結果、私たちはその友人に見つからないように、反射的に別の道を選び、危険を回避することができる。恐怖心が私たちの身を守り、未来をより良くするために働くのだ。

しかし、いつまでも恐れを手放せなくなった状態が継続し、過去の恐怖にはまり込んでしまった場合には、恐怖心はマイナスに働く。小さい頃に溺れた経験のある子供が、その後、大人になっても水が恐くて泳げないといったケースなどである。

さらに、語彙が少ない幼児期や小学校低学年の場合は、不安や怒りの感情を言葉で表現することが難しいために、頭痛や腹痛といった身体化や爪噛み、緘黙といった行動で表出されることも多い。

実のところ、日々の相談業務のほとんどは、感情にまつわる悩みである。それだけに、感情コントロールに関する心理療法は数多く存在する。心理療法という言葉からは、心を病んだ人のための専門家による治療法といったイメージをもたれるかもしれない。しかし、心理療法は、健康な人がよりよく過ごせるための心の構えを作るものでもあり、そのエッセンスは日常生活でも活用できるものが多い。

今回取り上げるEFT（感情解放テクニック）は、年齢に関わらず、大人から子供まで活用できる療法であり、適用される問題も、不安、恐怖、悲哀といったマイナス感情だけでなく、爪を噛む癖やおねしょといった広い領域での効果が報告されている。

本稿では、「小学生の感情コントロールに活用した親子で行うEFT」の事例を紹介してみたい。

2 EFTとは

EFTは、Emotional Freedom Technique（感情解放テクニック）の略名で、TFT（Thought Field Therapy 思場療法）の効果を保ちながら、もっと簡易な方法はないかということで、1990年代にゲアリー・グレイグによって開発されたものである。

EFTは感情解放という名の通り、問題解

決に繋がらない辛い感情を解き放し、より良い未来への一步を踏み出しやすくする手法である。しかし、マイナスの感情を無かったものとして、単に否定したり、消去したりすることを目的とする手法ではない。マイナスの感情を感じている自分を受容することで、感情の自由を得る手法である。

したがって、辛い感情を受容することができるための幾つかの手法が取り入れられている。身体の緊張を和らげ、マイナス感情の流れを遮断するために、鍼灸のツボを人差し指と中指の2本の指先で軽くトントンと数回叩く手法（以下「タッピング」と言う。）を用いることも特徴の一つである。

EFTの手順で行われている心理学的理論の背景は次のようなものである。まず、気になる出来事やそれに伴う辛い感情を思い出させる（暴露療法）。次に、それらを受け入れる自己承認の言葉と快刺激となる身体のツボへのタッピングを行う（拮抗条件付け）。その結果、認知の変化がもたらされ、辛い記憶のリフレーミングが行われる（認知療法）。

EFTの技法は容易で、対象とする事柄も、日常の小さな出来事から過去の心の傷ついた記憶に関わる体験までと広範囲に及ぶ。小さな子供でもコツさえつかめば一人でできるものである。特に準備するものもいないために、何処でも、いつでも短時間でできることが特徴である。

3 EFTの手順（親が子供にしてあげる場合）

手順1) 子供に、子供自身が解決したい問題や気になる状況・場面の話をしてもらい、その時の気持ちや感情を説明させる。

その日に起きた小さな出来事で構わない。
※この時の留意点は、親が子供の課題を解決しようとしたり、子供の話を否定したりせずに、子供の気持ちをそのまま聞き入れ、確認することである。例）「授業中に答えを間違ったため、みんなに笑われて、辛かったんだね」など。（時間は短くても構わない。）

※子供自身が自分の気持ちや感情を明確にできないときは、子供の気持ちにぴったり合いそうな感情を親も一緒に考えてあげる。複数の感情が選ばれた場合は、一番強い感情を一つだけ取り上げる。

手順2) 手順1で語られた、子供が一番辛いと感じている感情について、その感情の強さを計る。小学校高学年なら「0」から「10」のレベルの中で感情の強さを数字で答えてもらう。低学年の場合は両手の距離の大きさと感情の大きさを表現してもらう。

例）「自分でも抑えることのできない強烈な怒りの時のレベルを10、その怒りが全く感じられなくなった時のレベルを0とすると、今の怒りは0から10までの数字のいくつになると思う？」（小学校高学年）

手順3) 手順1で取り上げた感情を、子供自身が体験した場面に沿って、文章にしてみる。子どもの話を参考に、親が子どもの気持ちに沿った文章を子どもに確認しながら作成する。子どもの気持ちに合った表現になっているかがポイント。

例）「私の落としたプリントをわざと踏んだA子ちゃんに怒っている。」

「宿題をもうすぐ始めようと思ってい

たのに、お母さんに早くしなさいと叱られたのが悔しかった。」

手順4) 手順3の「マイナス感情を体験した場面」と「自分が理想とする状態」をセットにして文章を作る。この場合、「～けれども」という言葉で、否定的な文章と肯定的な文章をつなげる。(EFTではこの作業を「セットアップ」と呼んでいる)。

—(A)—
 嫌な出来事の具体的な場面 + ~だけれども(でも) + —(B)—
 ~なって欲しい状態

例) 「最後まで頑張れない自分が情けないと思うけれども、だんだんと最後まで頑張れるようになって思う。」

手順5) 親と子供が、それぞれ自分の両手で「空手チョップ」(図1、図2参照)をしながら、まず、親が手順4で作成した文章を言葉に出し、子供は親の言葉を復唱する。この動作をもう一度繰り返す。※「空手チョップ」とは、図2のように、両手のツボ同士を、心地良いと感じる強さとペースで打ち合わせ続けることをいう。丁度空手で瓦を割る位置にツボがあるので、空手チョップと呼んでいる。

※(B)に該当する部分は理想的な内容になるので、実際にはなかなかそうは思えない場合もあるが、子どもにそのまま復唱させる。自尊心が低く、肯定的な言葉がけが少ない環境に置かれている子供の場合は、(B)のこの肯定的なセリフに戸惑うことが多いが、繰り返し復唱させることで、自己受容の思考の回路ができてくる。

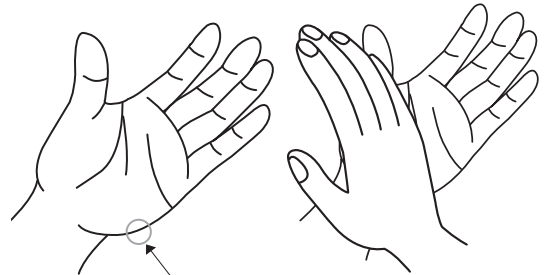


図1 空手チョップのツボ

図2 空手チョップ
 (両手の空手チョップのツボを打ち合わせている)

手順6) 親が、手順4の(A)に該当するマイナス部分の言葉や感情を用いて語りかけながら、子供に、図3で示すツボ8箇所を順次行う。

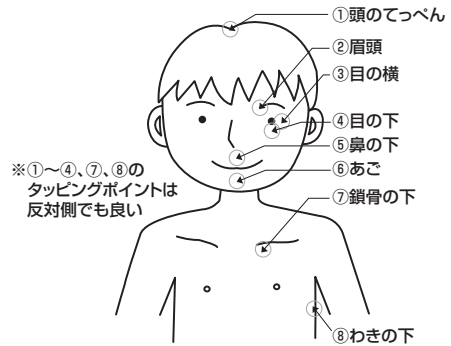


図3 タッピングポイント

各箇所においては、親は子どもにタッピングしながら、(A)に該当するマイナスの言葉、例えば、

「情けない。」とか「不安だ。」などと言い、それぞれ子供に復唱させる。タッピングする時の言葉は短くてもよく、同じ言葉を8箇所すべてで用いてもよい。



図4 親子のタッピング

8箇所すべて終わったら、もう一度繰り返す。(図4参照)

手順7) 子供に2回、深呼吸をさせる。

手順8) 手順4の(B)に該当するプラスの言葉や感情を用いて「だんだん気持ちが楽になる。」とか「私は大丈夫。」などと語りかけながら、手順6と同じように、8箇所でのタッピングを順次行う。これをもう一回繰り返す。

手順9) 手順2と同様の方法で、扱っていた感情のスケーリング(感情の強度を計ること)をする。

手順10) 手順2で取り上げたマイナスの感情の強さが「0」になっていなければ、0になるまで手順5～8を繰り返す。
※マイナスの感情の強さの数値が下がってはいるものの「0」になっていない場合は、かつ、繰り返すことが難しい場合は、「次の日も、同じおまじないをしてあげるから大丈夫だよ。」と子どもに安心感を与えて打ち切る。EFTを親子で行う目的の一つは、親子の信頼関係の構築を通して、子どもに安心感を与えることであるので、決まった時間帯での継続実施が大切である。

4 EFTを用いた事例

◆**事例** 学校でお腹が痛くなり早退をくり返すA男(小2)

◆**家族構成** 父・母・兄(小6)・A男(小2)・妹(2歳 保育園)

◆**相談の経緯と概要** 夏休み明けの新学期が始まったころから、2時限目あたりから腹痛を理由に保健室通いが毎日のように続くようになった。給食も食べられないとのことで、

保護者が迎えに来ての早退が続いた。早退の迎えのために仕事を頻繁に休むことが困難なため、その保護者(母)から筆者(スクールカウンセラー)に面談の依頼があった。

A男は、クラスでも大人しく、宿題があると先にしてしまわないと気がすまない真面目な性格。親としては、几帳面すぎるところがかえって心配だとのこと。A男は兄弟の中では、一番大人しく、比較的手のかからない子供だった。しかし、2年ほど前に初めての女の子が生まれ、家庭内がその子を中心に回り始めた。親としては、上の子ども達とも話す時間を持つと心掛けているが、夏休み前からは、母親が新たに仕事を始めたこともあり、毎日が忙しく、子どもとの時間がなかなかとれない状態が続いていた。

夏休み後新学期が始まって、A男の早退が続いたが、A男は家に帰ると元気になり、「お腹すいた。」と言ってご飯を食べたりしている。病院での診察の結果では、特に異常はないとのこと。

◆対応

A男には、お腹が痛くなるという症状を抱え込むことで、母親に迎えに来てもらい、兄と妹に気兼ねなく母親を独占できるという疾病利得があると伺われた。母親との分離不安も感じられた。母親に見守られているという安心感の獲得がA男にとっての課題であると思われた。

他方、パートでの仕事を始めた母親は、仕事、家事、育児に追われ、心の余裕がないように見受けられた。

そこで、①短時間で子どもとの気持ちの交流が持て、②子ども自身が母親から理解されたという満足感が持て、③子ども自身に自分

のマイナス感情に振り回されないという安心感を獲得させるという観点から、筆者(スクールカウンセラー)と連携しながら、家庭においてもEFTを使ってもらうことを母親に提案した。母親にEFTの手順を説明し、学校でA男のお腹が痛くなくてもすぐには帰宅させず、筆者が在校時には筆者がEFTを行い、自宅では母親がEFTを継続して行うことで合意した。

◆A男との面談

担任に連れてこられたA男は、不安そうに入室してきた。今日もお腹が痛くて教室に戻ることは無理とのこと。お腹が痛くなる理由は自分でも分からなくて、学校に来ると痛くなるから心配だとのことだった。家に帰るとお腹が痛くなくなるから安心だといったことが語られた。

筆者は「A男君のお腹を痛くする虫さんを退治する簡単なおまじないをしてみようと思うのだけれど、一緒にやってみない？」と誘ってみた。

「(図1を見せながら)おまじないの間、この場所をトントンと軽く叩くけど大丈夫かな？」とA男に確認し、叩く場所を確認させた。「自分でやるのと先生がおまじないの言葉をいいながらトントンするのとどちらがいいかな？」と尋ねると、「先生にやって欲しい。」とのことだったので、筆者が行った。

以下はその時の手順である。

①課題の測定

筆者は「A男君が、『また、学校でお腹がいたくなるんじゃないかな・・・』とか心配な気持ちが一番強いときをこのぐらいだとして(両手をいっぱいひろげながら)、何の心配もないときをこのぐらいとすると(両手を

合わせる)、今の心配の気持ちはどの位の大きさになるかな？」とA男に尋ねた。A男は両手をいっぱい広げて、心配がとても大きい気持ちを表現した。

②マイナス感情を受け入れる文章の作成(セットアップ)

A男の話参考に、筆者がA男の気持ちに沿った文章「学校に来るとお腹が痛くなるかと心配だけれど、痛くなくてもいつの間にか楽になって痛みは消えてしまいます。」を作成した。

空手チョップでポイントを打ち合わせる様子を筆者がA男にやって見せながら、「これから、先生と同じようにマネして、A男君も空手チョップをしながら、先生がいった言葉をまねして言うてみてね」と、上記の文章を筆者が唱えてA男に復唱させた。これを2回繰り返した。

③セットアップの前半の否定的な文章(A)の言葉や感情を用いてのタッピング

筆者がA男にタッピングしながら、「心配だ、心配だ。」「お腹が痛くなる、お腹が痛くなる。」などと唱えた後、同じ言葉をA男が復唱する行為を順次8箇所で行い、もう一度これを繰り返した。

④大きく2回の深呼吸

⑤セットアップの後半の部分で用いたプラスの文章(B)の言葉や感情を用いてのタッピング

筆者がA男にタッピングをしながら、「だんだん痛みが楽になる。」「僕は大丈夫。」「痛みは消えている。」などと台詞を言い、A男が復唱した。これを順次8箇所で行い、もう一度繰り返した。

⑥感情のスケーリング

両手を用いての感情のスケーリングを行うと、「お腹痛いのが、消えた。」とA男が言うので、「教室には戻れそうかな？」と尋ねると、「戻れる。」と答えた。筆者が「A男君が、『学校でまたお腹痛くなるかな・・・』と心配になったときは、このおまじないをしたら大丈夫になるからね。お母さんにも、このおまじないをお話しておくから、一緒にやってみてね。」と話した。

その後、A男は、お腹が痛いとか気持ちが悪いとかを訴えることなく登校を続けている。A男の母によると、タッピングは毎日行っており、短いタッピングの時間が、その日のA男の学校での出来事や心配だったことのお話の時間になり、また、タッピングの台詞を母が作ることで、母自身がA男の気持ちに近づくことができ、前よりもA男を理解し、かわいく思えるようになってきたとのことだった。

5 おわりに

今回、母親とカウンセラーの連携の下でEFTを家庭で活用した母子の事例を取り上げたのは、「子供の気持ちに寄り添うコツが分かり、何より子供と向き合う私自身の気持ちが楽になりました。」という母親の声に、筆者が嬉しい驚きを感じたことが契機であった。

なぜ、こんな簡単な関わりを子どもと持つだけで、子どもが変わり、母親も子供と向き合うことが楽しく感じられるようになったのだろうか。それは、EFTの関わりの中に、子育てに必要な要素が含まれているからだと感じている。

たとえば、EFTでは、「今、子どもがどん

な感情を抱いているのか」を大切に扱う。感情に善悪はなく、その時の子どもの感情を言葉にして確認する。子ども自身も自分の感情を言葉にする作業を行わなければならない。それまで、得体のしれないモヤモヤしていた心の中の固まりが、悲しみ、怒り、心配といった名前を得ることで居場所を見つけることができる。その作業を母親が見守り、ときに手助けする。それだけで、解決の糸口へと繋がることもある。

母親が、子供の感情をしっかりと受け止め、子供の感情に近い言葉を子供と一緒に選んで、子供にタッピングをしながら、子供が一步進むための心の準備づくりを共同で行う。

こうした一連の作業は、子供にとっては「お母さんは自分の気持ちを分かってくれている。」といった無条件の受容の体験になるのであろう。

現代は、自己肯定感の低い子供が増えているといわれるが、親子で行うEFTは、母親とのスキンシップや親からの承認欲求が高い小学校低学年までの子供にはとりわけ有効であると思う。

参考文献

(1) The EFT Manual, Gary Craig, Energy psychology press, 2010

イラスト 井口満理

(註) 「EFT-JAPAN プラクティショナー」とは、EFTを様々な場面で使いこなす事ができるように、EFTの基本と上級テクニックを学んだ後、希望者はテストを受けることができ、合格者はEFT-Japanのプラクティショナーとして公認される。EFT-JapanはEFTが学べる民間の学習機関。