

アイムーブメント・セラピー講座：補足資料

『たった5分、目を動かすだけでココロが軽くなる アイムーブメント・セラピー講座』

著者：赤木美津子

1. 体験談集（抜粋）

1. 「イラッとする感情がなくなって、何に怒れていたのかすっかり忘れた。相手のことがどうでもよくなって、スッキリして驚いた。」
2. 「シースルーエレベーターが怖かったけど、もう気にならなくなった。」
3. 「亡くなったペットの姿を思い出すたび涙が出ていたけれど、今では穏やかに思い出せるようになった。」

2. EMTとEMDRの違い

- **EMDR**：医療行為。PTSDなどトラウマ治療。専門家による「脱感作+再処理」。
- **EMT**：セルフケア。日常のストレスや軽い悩みを対象。「目の動き」をシンプルに活かす。

3. 研究・参考文献（簡易版）

- 眼球運動は脳の情報処理と関係があると考えられている
- レム睡眠時の眼球運動は記憶整理に関わるとされる
- 研究では「眼球運動によって記憶の鮮明さや感情の強さが弱まることもある」と報告されている

4. EMTが適している悩み例

- イライラするあの人の顔
- 虫が怖い
- 高所が怖い
- 嫌いな政治家の顔（笑）
- ペットロスの悲しみ

5. EMTの注意点（赤旗症状）

- PTSDや強い解離症状
- フラッシュバックで日常生活に大きな支障がある
→ この場合は必ず専門家・医療機関へ

6. リンク集

- EMTセッションシート
<https://one-pub.net/wp-content/uploads/2023/11/emt-sessionseat.pdf>
- EMT関連プレゼント動画まとめ
<https://one-pub.net/present/all-emt-present/>

さらに学びを続けたい方へ

書籍や講座と共通のメルマガでは、EMTの実践Tipsや最新のケース紹介を、やさしい文章で定期的にお届けしています。

日々のセルフケアを自然に続けるヒントとして、ぜひご活用ください。

ご登録は公式サイトまたは公式LINEからどうぞ。

<https://oneness-lab.jp/emt/>

あなたの「心が軽くなる毎日」を、これからも応援しています。

