

# フェニックス・ライジング・ヨガセラピー事例報告

～受動的な在り方から主体的な在り方へと変容していくプロセス～

2018年10月14日

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー養成コース 研修生  
林 珠美

## 1.フェニックス・ライジング・ヨガセラピーについて

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー(PRYT)とは、自己変革を促すヨガに、傾聴を中心としたダイアログと呼ばれる対話を取り入れ、クライアント自らが人生において本当に必要なものを見出していくクライアント主体のワークである。プラクティショナーがクライアントの不調なところを治療するのではなく、クライアント自身が自分について理解し受け入れていくことで、人生にとって必要なことを選択していくプロセスを大切にする。

セッションは1対1で行われ、プラクティショナーがサポートするなかで、ヨガポーズにおいてきつ過ぎない緩み過ぎないところ(エッジ)までクライアントを運んでいく。サポートされることによりクライアントは深く集中した状態で、一人では体験し難い深いエッジまで行くことが可能となる。それによりサポートがあるからこそその深層部での体験が促される可能性がある。エッジで留まりながらダイアログを通して自らの内面に意識を向け、起きていることが何であれ、それを観察しあるがままに受容していく。そして体験を振り返ることで内面にある知恵と繋がり、自分が本当にどう在りたいのかという真実を理解し、実生活に生かしていく。それにより主体的に生きていくことができるようになる。

急速に進む世の中の変化の中で、私たちは「する」ことで時間を満たしており、ただ「存在する」ための時間はほとんど持っていない。PRYTは、マインドフルネスの要素、ヨガの知恵、心理学の要素を取り入れて考案されており、「今、ここ」に意識を集中させ、今、自分に起きていることを評価判断せず感じたままに受け入れ、自分の本質へと近づいていくプロセスである。ストレス社会と言われる現代だからこそ、一度立ち止まり今起きていることに注意を向けて自らの本質的な要求を知り、意識的に生きることは非常に重要であると言える。

## 2.自分の中に全ての答えはある

多くの情報が溢れる現代において、私たちは必要なことを周りの人達や外からの情報を基に選択していくことが多い。一見すると豊かなようであり、利便性は向上しているように思われるが、本質的に自分が必要としていることへの気づきは薄れ、意識的、主体的に生きていく力は弱まりやすい傾向にある。しかし本来、私たちの内側には知恵があり、自分にとって必要な答えは自分の中にある。自分自身に意識を向けることにより、必要な答えを外側に頼るのではなく、自分の内側から見出すことができるのである。こうしたプロセスにより主体性は育まれ、内面から満たされた豊かな人生を歩んでいくことが可能となる。

PRYTにおいてプラクティショナーは、クライアントのプロセスをサポートしていく。答えを与えたり、アドバイスをすることなく、クライアント自らが自分の中から必要な答えを探っていけるよう、傾聴、共感、勇気づけ、クライアントの重要なところにスポットを当てるような役割である。

### 3.セッションの流れ

セッションはプラクティショナーとクライアントの1対1で行われる。60～70分程度の時間の中で下記の流れで行う。

#### 1.面談

クライアントの身体、心理的な状態を確認。セッションの説明やセッション中の注意点を伝える。

#### 2.エンボディ・ムーブメント

簡単な動きをする中で身体に意識を向ける。

#### 3.ボディ・スキャン

立位、または座位で身体の細部に意識を向けて観察する。身体、呼吸、心に起きていることに気づきを向ける。

#### 4.意図設定

セッションで何を得たいかを探る。

#### 5.ポーズの選択

エンボディ・ムーブメントやボディ・スキャンをする中でクライアントの気づきや、クライアントの希望をもとに、ポーズを選択する。

#### 6.ウォームアップ

選択したポーズに合わせて身体を動かす。

#### 7.補助ポーズ

プラクティショナーがサポートする中でクライアントはきつすぎない、緩み過ぎないところ、感覚がはっきりして集中できる場所(エッジ)で保つ。クライアントは、委ねる中でプラクティショナー

からの問いかけ(ダイアログ)により起きていることに意識を向けていく。

#### 8.統合

セッションでの体験を振り返り、人生においてどう生かしていくかを探る。

セッションの中で一番印象深かったこと(ハイライト)を確認し、それが日常においてどう影響しているのかを探る。そして、クライアントが内面に意識を向けて自分にとって必要なメッセージを探り(知恵)、真に願っていること(真実)を見出していく。その中から導き出されたことをどのように日常に生かしていくかに意識を向け、そのために具体的にできそうなこと(アクション・プラン)を見出し、日常に持ち帰る。

## 4.事例報告

### 1)クライアントについて

70代前半 女性

3年前に夫を癌で亡くし、現在はひとり暮らし。近くに娘、息子夫婦が住んでおり、普段は孫の面倒を見ていることが多い。自分の主導権はなく、夫に頼りながら生きてきたため、自分で主体的に何かを選択することが苦手と話した。

2018年3月～9月の間、計4回のセッションを実施。

2007年よりヨガを実践しており、ヨガでの経験や気づきが日常に結びつくということを頭では理解はできるが、現実的には日常と繋がらないと感じている。PRYTのホームページに書かれていることをどのくらい自分が理解できているのかわからないが体験してみたいということで受けることになった。

### 2)セッション場所

コミュニティーセンター

### 3)セッション記録

#### ●セッション1回目(3月上旬)

##### 【面談～意図設定】

クライアントは1対1ということに緊張しているように見受けられた。面談において「自分の内面、自分でも気づかないことがたくさんあるが、ヨガを通して随分色々なことに気づくようになった。しかし日常とはなかなか繋がらない」と聞かせてくれた。

身体を軽く動かしセッションにおける意図を確認すると「委ねる」と話す。長年人に頼って生きてきたため、委ねるのは得意とのこと。特に動かしたいところはなく、「プラクティショナーにお任せする」と話した。そこで比較的強度の弱い仰向けの捻りのポーズと橋のポーズを選択する。

【補助ポーズ】

セッション事例	解説
<p>◆(仰向け)捻りのポーズ</p> <p>P(プラクティショナー):今、何が起きていますか？</p> <p>C(クライアント):力が入っていましたね。左の肩のあたりに力が入っていることに気が付いて今力を抜きましたけど。力を抜いてと言われていて、抜いたつもりが力が。日頃の癖なのか。自分で開くのとサポートして貰う中で開くのと、こんなにも心地よいのかな。</p> <p>P:そのままでいいです。深い呼吸して。力が入っていることに気づいたんですね。</p> <p>C:呼吸すると力が入るような気がしますね。吸うときに。</p> <p>◆橋のポーズ(骨盤の下にブロックを二つ重ねて置きサポートする)</p> <p>P:今、何が起きていますか？</p> <p>C:一番リラックス、力が抜けている。</p> <p>P:リラックスして力が抜けているんですね。そこよく味わって。</p> <p>C:立てている膝を伸ばしたいくらい。</p> <p>P:膝伸ばしたいなって感じる。</p> <p>C:伸ばしたらどうなるかな？もっとリラックスできるんじゃないかな？</p> <p>P:伸ばしてみますか？</p> <p>C:やっていいですか？</p> <p>(中略)</p>	<p>ポーズに入り「今、何が起きていますか？」と問いかけることにより、クライアントが身体的、心理的領域で今起きていることに意識を向けていくことを促す。</p> <p>クライアントは身体感覚を観ていく中で力を抜きたくても抜けないことに気づいている。プラクティショナーはクライアントが話す言葉を復唱し、肯定することでクライアントがそこに留まり意識を向け続けることをサポートしている。</p> <p>仰向けで両膝を立て、骨盤を持ち上げるポーズ</p> <p>二つ目のポーズでも身体感覚に意識が向かっている。力が抜けることによって起きるリラックスした感覚を味わい、気持ちよさを感じる場所を探しながら留まっていた。</p> <p>クライアントは「こうしたい」という思いに対して「やっていいですか？」とプラクティショナーに許可を求めている。</p>

P:もうそろそろリリースしようと思いますが、もう少しこうしてほしいというのがありますか？ C:ずっとこうしていたいけど、リリースします。	クライアントは、自分が「こうしたい(留まりたい)」という想いに気づいているが、リリースすることを選択している。
---	---

【統合】

補助ポーズの後、セッション全体を振り返った。

クライアントのハイライト(一番印象に残っていること)は、「意図として委ねることと設定したが、委ねるのは意外と難しい」と話した。また、「委ねる」という意図ではあるが、「このまま続けますか？」と聞かれたとき、続けたい気持ちもあり、(ほかのポーズを体験してみたい気持ちもあり)そこがちょっと葛藤がありました」と話した。

日常との繋がりについて尋ねると、「(こうしたいという想いがあっても)自分をちょっと抑えてしまうところがある」ということが分かった。

その気づきをどう日常に生かすかを確認すると、「好きなこと(観劇、映画、コンサートなど)に囲まれる中で、行ける時に行く。こうだと決めつけずに、なんでもチャレンジしていこうと思う」と話した。

●セッション 2 回目(3 月下旬)

【面談～意図設定】

1 回目のセッションを終えてどうかを確認すると、特にセッションでの気づきを日常で意識したことはないとのことだった。日常に取り込めたらいいが、現実に戻ると切り離してしまうと話した。

身体を動かした後は、身体全体が温まり柔らかく感じると話している。意図は「頭を真っ白にして委ねる」ということ。「身体に注意を向けて、どこか動かしたいところがありますか？」と尋ねると、「プラクティショナーにお任せする、余分なことは考え過ぎない」と話し、2 回目も受け身の状態でセッションに臨んでいる。

【補助ポーズ】

セッション事例	解説
◆足上げのポーズ  右側では「今、何が起きていますか？」と尋ねると「委ねると言ったが、力が入っている」と話した。そして、背中、脇腹、肩など色々な方向に意識は移り、それぞれで力を抜くことの難しさを感じている。	仰向けで、足を伸ばした状態で顔の方向、左右の 3 方向に動かすポーズ

<p>P: 今、何が起きていますか？</p> <p>C: 左は慣れたせいか、だいぶ力が抜けているように思います。</p> <p>P: 力が抜けている感じがするんですね。そのまま深い呼吸して。出来るだけリラックスしてその感覚よく味わって。</p> <p>(間をおいて)今は何を感じますか？</p> <p>C: 穏やかな気持ち。</p> <p>(中略)</p> <p>P: もうちょっと先に行ってみたいとか、手前におろしたいとかありますか？</p> <p>C: もうちょっと行ってもいいかな。どんな感じか。緩めるのはいくらでも緩めれるから。冒険してみたい。</p> <p>P: 先に進めてみますね。</p> <p>C: だいぶ上がったように感じる。そんなにきつくない。</p> <p>P: 上がっているように思うけど、そんなにきつくない。</p> <p>C: サポートしてもらっているから、気持ちよく。</p> <p>P: 気持ちいい感じがするんですね。</p>	<p>左側では落ち着いてポーズの中に留まり、力が緩んでいくことにより、「穏やか」という心理的領域に意識が向かい始めている。</p> <p>ポーズにおいて深く呼吸し緊張が少しずつ緩んでいくことで、意識は深いところまで向かいやすくなる。</p> <p>クライアントはここで自分がこうしたいと思うことを伝え、それを行動に移している。そして実際に行ってみるとそれ程きつくないことに気づいている。</p>
---	---

**【統合】**

クライアントは、「力を抜くことが苦手なことを意図としたが、右は力を抜いているつもりがやはり力が入っている。左は慣れて(力を抜くことが出来た)、こんな自分も出来るんだというのがハイライト。自分で力を抜くことが出来たことを褒めてあげたい」と話した。「何かを観たり、何かを読んだり、聞いたりして感動することはあるが、自分の体験で(感動する)というのはなかなかない」と話し、今回のセッションを通して、苦手なことに対し自分自身で必要なことを選択し、行動に移したことに感動していることが伝わった。

**●セッション 3 回目(5 月中旬)**

**【面談～意図設定】**

前回受けてから日常生活で意識したことはあるかを確認。クライアントはセラピーにおいて変化した

たことは特にはないと話す。しかし、ヨガを継続していることにより広い範囲に意識が向かうようになったとのことだった。まだセラピーによって受け取るものは特に感じていないようである。

立位の状態で目を閉じて自分の身体や心、呼吸を観ていくボディ・スキャンを行う。クライアントはそれにより「大木のような安定感を感じる」と話した。そこから意図を確認すると、「自分の中心を探ってみたい、感じてみたい。どこを開けば中心に行きあたるのか分からないが、背中を開きたい」と、1、2 回目とは異なり自分で「こうしたい」という身体からの感覚を伝えている。ポーズはヨガムドラを選択。

【補助ポーズ】

セッション事例	解説
<p>◆ヨガムドラ</p> <p>C: 腕が腰の方に行きそうなので、敢えて自分でいかにキープしています。</p> <p>P: 腕が腰の方に降りていきそうだから、そこを自分自身で保っている。もう少し聞かせて貰えますか？降りていきそうというのは両腕が自然にということですか？どういうことですか？</p> <p>C: 意識しないと、先生に持ってもらわないと下まで行っちゃうんじゃないかな。</p> <p>P: この両腕が落ちていくような感覚が起きている。そういうことですか？</p> <p>C: はい。</p>	<p>正座で腰で手を組み、上半身を前に倒す。骨盤を持ち上げ頭頂を床につけ両腕を天井方向に持ち上げるポーズ</p> <p>クライアントは、天井方向に上げている腕が意識しなければ腰のほうに下りていきそうな感覚があるため、自分の意志で下りて行かないよう保っている。</p>

【統合】

クライアントはハイライトとして、日頃ひとつのことにこれだけの時間をかけてすることがないことを話した。辛いし、出来ない、しかしそれを保ったことは大きな変化だと話した。そこにはプラクティショナーからのサポートがあったからと話している。

このように「プラクティショナーのサポートがあったから」という発言は何度かあり、クライアントの受動的な在り方も見えるが、ポーズを選択する際、身体からの感覚を通して「こうしたい」という思いを伝えたり、ポーズ中、自分の意志で腕を保つなどの主体的な関わりも見え始めている。

●セッション 4 回目(9 月下旬)

【面談】

クライアントに、これまでの3回のセッションの傾向として、プラクティショナーに委ね、任せて取り組んでいることを伝え、今回は自分がどんなことをしたいかに意識を向けながらセッションに取り組むことを提案した。

これからセッションを受けるにあたり、どんなところを見てみたいのかを確認。クライアントは、「自分の弱いところはいつも隠しているが、そういうのをさらけ出して今日はあるがまま、その時の状態でやっていきたいと思っている」と話し、初めてセッションに取り組むうえでの積極的な姿勢が見受けられた。

また、ここ最近で気になっていることを確認すると「2回ほど怒りの感情に触れることがあり、夫が亡くなってから穏やかな日々を過ごしているのに、こんな感情が自分の中にあることを知った」と話してくれた。

身体を軽く動かし、ボディ・スキャンをしていくと、「静か。靄のようなものがあるがそれが段々薄くなっていくような感じ。先に何があるのか楽しみでもあり、ワクワク感みたいなのが出てきた」と話した。

【意図設定～補助ポーズ～統合】

セッション事例	解説
<p>【意図設定】</p> <p>P:もう少し自分のほうに注意を向けて。今日この時間をどんなふうに過ごしていくか。どんなところを探っていきたいか。今日、このセッションを受けるうえでの意図を、自分の中から身体に聞くようにして探ってみてください。身体から今日、こうしたいという想いが浮かんで来たら、それを言葉にして私に聞かせてください。</p> <p>C: (しばらく沈黙して)今はこれといったことはない。</p> <p>P: 今日、どうしたいという思いは湧いてこないですか？</p> <p>C: はい。</p> <p>P: 身体を感じてみてください。静けさとか、靄が消えていくような感じということを聞かせてくださったのですが、身体のどの部分で感じていましたか？</p>	<p>身体に意識を向けながら意図を探っていく。意図は思考で考えるのではなく、身体に意識を向けて身体に聞くことを大切にする。</p> <p>意図が出てこないクライアントに対して、プラクティショナーから指示をするのではなく、主体的に自分との関わりを持ってもらうために、再度身体に意識を向けさせている。</p>



<p>C: 上半身、首から上のほうで感じていましたね。</p> <p>P: 上半身でそのフィーリングを感じていた。今日はそのあたりを観て行く時間にしますか？</p> <p>C: 自分でも分からないんですよね。自分の主導権はなく過ごしていたものですから、人についていく、人に言われた、楽なほうに流されていたので、自分でこうしたい、ああしたいという意志は弱いんですね。</p> <p>P: 自分で主体的に関わることにについて弱いと感じられているんですね。そういう自分の在り方に意識を向けながら、もう一度身体に意識を向けてみてください。どんなところに今意識が向かっていますか？</p> <p>C: 体全体が軽いというか、座っている姿勢がいつもは辛いんですけど、今は一体になっているような、どこも痛みとかなく、全体が一体になっているような軽い感じ。今まで受けたことがないような。</p> <p>P: 全身が軽い感じがしている。特に今、その中で軽さを感じながら、ここを動かしてみたい、開いてみたいと感じるところはありますか？</p> <p>C: じっとしているだけでも背中が痛かったから、そこを見たいとかあったけど、今日はそれがなくてずっと座っていられるような、そこに根が生えたような今日はそんな感じですね。</p> <p>P: そのまま自分の中に注意を向けていきましょうか。</p> <p><b>【補助ポーズ】</b></p> <p>◆スカアーサナ</p> <p>P: 今、何が起きていますか？</p> <p>C: 落ち着いて、何分か経ったんでしょうけども、その時間がないような、前と変わらないような、凄く今日は落ち着いています。</p>	<p>身体からの感覚をもとに、そこを観て行く時間にするかと確認したが、クライアントは自分の主体性の弱さに触れ、「分からない」と話した。</p> <p>プラクティショナーはその在り方について復唱し、肯定しつつも、クライアントに主体的に自分と関わってもらうことを意図し、再度どんなところに意識が向かっているかを確認している。そして、そこから出てきたクライアントの言葉を尊重する中で、ポーズに繋いでいる。</p> <p>セッションではクライアントが今いるところを肯定し、クライアント自身が主体的に必要なことを選択することを大切にする。プラクティショナーから答えを与えたり、アドバイスをすることはない。</p> <p>胡坐を組んで座るポーズ</p> <p>このポーズではプラクティショナーは積極的なサポートはしていない。最初に胸骨と背中に手を置いたのみであり、殆どノータッチで行った。クライアントはこれまでは身体の感覚に意識が</p>
---	---

<p>P:落ち着いているんですね。そのまま深く呼吸して。そこに留まって。何が起きているかをみて。</p> <p>P:今、何が起きていますか？</p> <p>C:涙が流れてるのは分かるんですけど、悲しいとかそういう感情がなく、ただ汗のように自然に流れてる。この涙は今までにないですね。この涙があるので、心が落ち着いているのかな？と思いました。</p> <p>P:そのままそこにいます。身体を感じて。</p> <p>暫くして、何が起きているかと尋ねると、「身体が軽い。」と話した。</p> <p>P:(間をおいて)今、何が起きていますか？</p> <p>C:軽い感じが楽しいじゃないけど、嬉しい、表現が難しいんですけど、気持ちが明るく軽くなってきましたね。</p> <p>P:明るく、楽しくなってきたんですね。その明るさや楽しさは身体のどの部分で感じていますか？</p> <p>C:頭というか上のほうですね。</p> <p>リリース後、どうしたいかを確認すると「仰向けになりたい」と話したことから、仰向けのバダコンアーサナ(膝を立て、足を左右に開く。膝下にブランケットをいれてサポート)を行った。</p> <p>クライアントは身体に入る力に気づく。そこから委ねることの難しさに意識が向かった。</p> <p><b>【統合】</b>  ハイライトを確認。  クライアントは、「自分が苦手だと思っていたこの体勢がこんなに軽くできた喜びが凄いですね。」と話した。</p>	<p>向かいやすかったが、このセッションでは心理的な領域での気づきに意識が向かっている。</p> <p>クライアントは涙を流していたが、悲しみの感情からの涙ではないことが分かった。プラクティショナーはそれを肯定し、「そのままそこにいます」と伝えることで勇気づけている。</p> <p>起きていることに対して、喜びや楽しさを感じ、気持ちが明るくなっていることが分かった。身体から離れないよう、身体に意識を向ける言葉がけをした。</p> <p>統合のプロセスの中で体験を振り返ることにより、体験したことを整理していく。そして体験を通して得た気づきを、日常生活に生かしていくために何をしたらいいか、具体的なアクション・プランまで絞り込む。</p>
--	--

<p>P:そのフィーリングは何か日常の中で関連するようなことや、日常に影響しているようなことはありますか？</p> <p>C:いっぱいありますね。これは苦手、不得手だと思ひ込むと、目をそらせたり、手を付けなかったりすることが多々あるんですね。ヨガと日常が結びついてると言われて、ああもろに出たけども。(略)・・・凄い喜びです。</p> <p>クライアントの知恵に意識を向けるよう促すと「日々感謝する」というメッセージを受け取っている。</p> <p>さらに真に願っていることを尋ねると、「感謝して穏やかでありたい」と話し、具体的なアクション・プランとして、「見落としてしまいそうな小さな出来事にも感謝する。(その日の)午後から孫を預かるから、そのことに感謝の気持ちを向けること」と話した。</p> <p>クライアントは孫の世話について「頼まれてみているが、頼まれることは喜びであり、そこにも感謝の気持ちを向けたい」と語った。</p>	<p>「苦手なこと」との関わり方が、日常とセッションにおいて違うということで、日常での在り方とセッションでの体験が関連していることが確認できた。日常であれば選択しないことを、セッションにおいて自分自身で選択したことにより喜びを感じている。ここに苦手なこととの積極的な関わりが見られる。</p> <p>統合のプロセスにより、クライアントの意識は「頼まれて」という受動的なものから、「感謝の気持ちを向ける」という主体的なものへと変化していることが分かった。</p>
--	--

## 5.まとめ・考察

セッション 1 回目では、クライアントはセッションに対して受動的であり、プラクティショナーの言う通りにするという傾向が強かった。ポーズでは身体感覚に意識が向かい、委ねることの難しさを実感していた。

セッション 2 回目、3 回目では受動的ではあるものの、エッジでは落ち着いて身体感覚にフォーカスする中で、少しずつ心理的領域に意識が向かい始めている。そして、身体感覚を通して必要なことを自分自身で選択し体験することに喜びや感動を見出している。こうしたセッションでの在

り方により、クライアントの主体性が芽生え始めていることが理解できる。

更にセッション 4 回目では、プラクティショナーからの積極的なサポートがない中で、落ち着いて自分自身と向き合うことで、心理的な領域に意識が広がっている。そしてこれまでなら避けてきたような苦手なことと積極的な関わりを持つことにより喜びを見出している。こうした体験を通してクライアントは知恵から「日々感謝」というメッセージを受け取り、「見落としてしまいそうな小さな出来事にも感謝する」という具体的なアクション・プランと繋がっている。

このように自分から日々の出来事に対して感謝の気持ちを向けることにより、受動的ではなく主体的な関わりが生まれる可能性があると言えるだろう。

セッションを終えた後、クライアントは「セッションが始まったときは何をしたいのかが見えなかったが、今日体験したことが最終の着地点だったと思う。もっと違うのが出るかなと思ったが、これでいいんだ。これで最高じゃないと自分を褒めてあげたい」と涙を流しながら聞かせてくれた。このコメントから、セッションでの体験はクライアントにとって大きなものだったことが理解できる。

セッションにおいて外的なサポートがない中で、落ち着いて自分自身と向き合い、苦手なこととも意識的に関わりながら心理的な領域に意識を向けるというこの在り方こそが、まさに主体的な在り方と言えるだろう。

クライアントはこれまで何度も「長年にわたり人に頼って生きてきた。楽なほうに流されてきた」と話していた。しかし 4 回のセッションを通して自分自身で主体的に必要な選択をするというプロセスを歩んでおり、その在り方はクライアント自身を勇気づけ、今後の人生に大きな変化をもたらす可能性があると言える。

## 6. フェニックス・ライジング・ヨガセラピーの可能性

ストレス社会と言われる現代において、自分自身と向き合う時間を取ることが難しい人は少なくない。それにより心身共にバランスを崩してしまうことも往々にして起こるのだろう。こうした世の中だからこそ、外に答えを求めるのではなく、自分自身としっかりと向き合い、今、何が起きているのか、自分にとって本当に何が必要なのかを主体的に見出していくことは非常に重要だと思われる。

ヨガポーズのエッジに留まる中で起きてくることは、まさに日常での自分の在り方と深く繋がっている。そして自分の体験を通して見出された知恵、真実はとても力強く、人生を歩んでいくうえで自分自身を癒し、勇気づけとなるであろう。必要なことは外に求めるのではなく、自分の中にすでに全てある。自分の中に意識を向けていくことにより本質的なところへと近づいていくこのプロセスは、

本来の自分自身に還る旅路だと言えるだろう。PRYT は人々が自分らしく生きていくうえで多くの可能性を秘めていると言えよう。

## 7.謝辞

このトレーニングにあたり、メンターである三浦敏郎氏より終始熱心なご指導、ご指摘、多大なサポートを頂き心から感謝致します。同じようなところに留まり続ける私に全力でサポートして下さいたことにより、ゆっくりと靄があげていくような時間であったと感じます。

また、アシスタントの鈴木千絵さん、三浦まきこさん、戸田香織さんから的確な助言を頂き、本当にありがとうございました。途中で諦めることなく取り組んでこられたのは、メンター、アシスタントの方々、そして同期、クライアントをはじめとする周りの方々の存在があったからこそと痛感しております。心から感謝致します。本当にありがとうございました。