

# アクティブ・イマジネーションとは

無意識の自分と向き合って話の折り合いを付ける作業

ユング分析心理学を用いた心理療法であり、能動的想像法とも呼ばれ、能動的…つまり積極的にイメージ(妄想)を行い、無意識から発生する精神的な問題の解決を図る

- ・ イメージ(物語)が展開している最中の行動・判断は自分が行う
- ・ 慣れると場所や時間を問わず実行可能

## 具体的な方法について

<http://www.transview.co.jp/21/text.htm>

以下の方法は絶対ではなく、あくまでも多数に共通すると思われる基本的な方法です。自分に合った方法は人それぞれなので必要に応じて自分なりに工夫することが大切です。

### 1. 一人でいられる十分な時間と空間を確保する。

周囲に人が居ようが居まいが実行は可能だが、リラックス出来る環境の方が好ましいのはお約束。横になると眠くなるのでイスにでも座ってやってみよう。

### 2. イマジネーションの出発点を決める。

部屋に飾ってあるような絵画や写真、その他好きな風景、人、物、何でも良い。

### 3. 対象(人、動物、物、状況など)が勝手に動きはじめるまで、特徴を細かく観察する。

例えば人物を設定したのであればその者の息遣いや身に付けている物は何かなど、風景をイメージしたのであれば照りつける日差し、風でなびく草木などを、とにかく細かい部分まで観察を行う。もちろん目は閉じたままで。観察以外にも対象と会話を行う聴覚法と呼ばれる方法もあるが、アクティブ・イマジネーションにおいては聴覚法よりもイメージ法の方が日本人向きらしい。

### 4. 対象が動いたら、その意味をよく考える。

イマジネーションの世界に無駄なものは存在せず、全てに何らかの意味が含まれているとの事。

例) 森を歩いていると道端に湧き水があった。

通常ならば気にも留めず通り過ぎたり、何気なく水をすくうだけかも知れないがここでは無意識は風景の"飾り"として湧き水を道端に配置した訳では無いと捉える。

意味を見出せない時は強引にでも仮説を立て、物語を進める。(仮説を立てるとは…出現している事象やモチーフと、神話や昔話し等との類似点を見付ける。)

知識や直観、持てる情報をすべて駆使してイメージの分析を行う事こそが"アクティブ"と称される所以である。

### 5. こちらの取れる行動の選択肢を考える。

選択肢はできるだけ多く用意する。

### 6. 行動を選択し、実行に移す。

何となく実行するのではなく、「自分は～という理由で～を行う」という具合にしっかりと

意識付けて選択を行なう。  
(夢のように混濁した意識状態ではないのでこの様な事が可能)

---

7. 相手の反応を待ち、4.5.6を繰り返して先に進む。

---

番外．終わった後に記録をとる。  
時間の余裕があれば夢日記法の一貫として記録すると良いかも知れません。

## その他

- ・ アクティブ・イマジネーションを続けていく過程で無意識からの働き掛けが強くなり日常生活中、瞬間的に意識が異世界に取り込まれる（白昼夢？）といったケースもあるらしいZE。
- ・ 何となく、で行動した場合はパッシブ(受け身の)・イマジネーションとなり心理療法としては失敗だが、今回は心の治療を目的とはしていないのでどっちでも良いかも。

## 体外離脱との関連

アクティブ・イマジネーション中のイメージは視覚がメインで、肉体感覚はこちら側に存在する。（バイロケーション）  
ゲートウェイ・ヘミシンクを使用した体外離脱も同様のバイロケーション状態で展開される。  
ただしモンロー研のバイロケーションはあくまでこちら側の状況も同時に認識できるということであって  
視覚だけでなく意識の一部（又はほとんど）自体が向こう側に移る。

[心像入身法](#)を使った離脱に移行が可能

アクティブ・イマジネーションとは  
[http://www014.upp.so-net.ne.jp/tangsten/term/term/term3Active\\_Imagination.html](http://www014.upp.so-net.ne.jp/tangsten/term/term/term3Active_Imagination.html)

[体外離脱訓練日誌](#)

[http://www003.upp.so-net.ne.jp/OOBE\\_DIARY/act.html](http://www003.upp.so-net.ne.jp/OOBE_DIARY/act.html)

>体外離脱体験よりはるかに明瞭な意識を発揮できる。常に明晰度は最高潮だ。

>脈絡もないハチャメチャ体験をしなくなった。

<http://blog.livedoor.jp/monroef/archives/50856175.html>

>瞑想やイマジネーションでどっぷりとイメージの中に入り込めてるようなときはいつそのこと体外離脱的にその世界に入り込むことは可能なことだ。

[検索：アクティブ・イマジネーション 離脱](#)