



## 眼の動きと心

- ✓ カリブレーション  
(微細な筋肉の動きを観る)
- ✓ 眼の動きで心の動きを知る
- ✓ 小さな違和感を感じ取る = **気づき**
- ✓ いち早く気づくことができる = **探知力**
- ✓ 事前に対応できる
- ✓ 人が気づかないことに気づく
- ※ 眼の動きでセルフケアができる

65

65

## 認知科学とは

1970年代～  
AI発展のために研究された脳科学（脳理学）

私は“それを知っている”  
ということを  
どのように知っているのか？

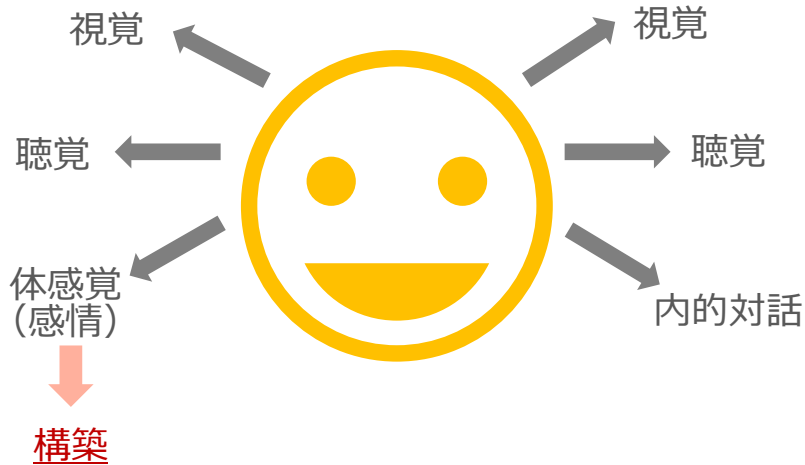


66

66

右：構築

左：記憶



アイ・アクセシング・キュー

67

67

## 眼球の動きから読み取れること

### 違和感を探知

- ウソ発見器として
- 心と体の不一致

### 眼球の動きはリモコン

- 同じパターンがある
- 眼球の動きをあえて変えてみる

### 感情は今生成している

- 繰り返し思い出すたびに増幅する
- 高次の意図に従う
- 何十年経ってもリアルに思い出す



記憶は自分に都合のいいように書き変わっていく

68

68

## EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

### 眼球運動による脱感作と再処理法



レスキューワーク

#### 記憶の編集

- ✓ 眼球だけを動かす
- ✓ やや上向き
- ✓ できるだけ早く
- ✓ 嫌な状況を思い出しながらやる
- ✓ 5分以上続ける
- ✓ 毎日続ける

69

69

### 考察：自分と他者の理解

- 感情は今つuckingている
- 記憶は姿形を変えていく
- 満たされていない意図がある
- 背景にある人間関係を考えてみる
- 生きて来た時代背景を考えてみる
- 長い経過があって、今その人が在る
- それぞれの地図を生きている、十人十色
- “その人”という思い込み
- “わたし”という思い込み



70

70