

## ツール 31：誘導的空想

### このツールの目的

参加者に、新たなタイプの思考法を試し、無意識と結び付けさせる。

### このツールを使うタイミング

発散のフェーズにおいて。

### 材料とセッティング

- 部屋が心地よいものとなるようセッティングする。参加者が、心地よい体勢を取れるようにすることが望ましい。
- アクティビティの冒頭、テーマを紹介する前と、参加者の関心を全体ミーティングに引き戻す際には、静かな音楽をかけてもよい。

### 誘導的空想のファシリテーション法

- 最初に、どのようなタイプの場面設定を準備するかについてよく考える。MSPにおける重要課題と関連付けるようにする。
- 参加者に対し、目を閉じ、想像の旅に出るように言う。「新たな風景/国/世界」を紹介し、課題を伝え、何が起きているか、どのような人と出会うのか、どのような気持ちになるのかを想像するようにと伝える。たとえば、メンバーに、自分たちが島や浜辺、森にいると想像してみるようにと伝え、何を感じ、どのような匂いがし、何が聞こえるかを尋ねる。
- 彼らが想像上の旅をしている間、最低5分は沈黙の時間を取る。
- メンバーの意識をゆっくり部屋の中に引き戻す。
- グループが少人数（10人未満）の場合は、グループメンバーから話を聞き取る。大人数グループの場合は、参加者にペアになってお互いの想像の旅を話すように言い、その後元のグループに戻り、何人かにペアで出た話について共有してもらう。

さらに知りたい方は：

誘導的空想の背景については：[www.healthjourneys.com/WhatIsGuidedImagery](http://www.healthjourneys.com/WhatIsGuidedImagery)