



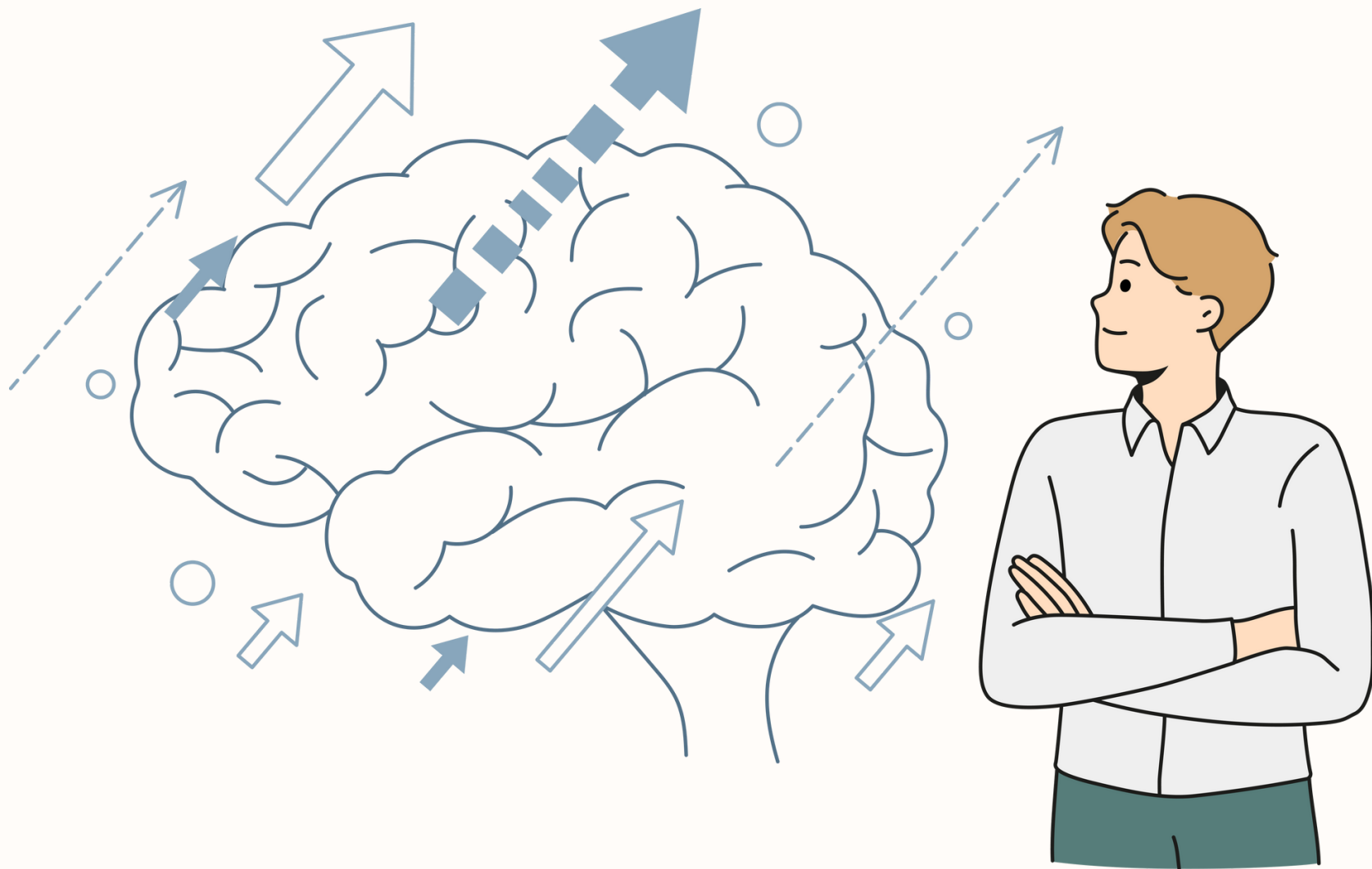
# ドロップダウン スルー

■ 過去の吃音体験の影響を減らすエクササイズ





ドロップダウンスルーは  
過去の吃音の経験とその時の感情、感覚を  
別の感情、感覚に置き換えるプロセスです



過去の吃音体験の状況と感情を  
別の感情に差し替えていきましょう



ドロップダウン・スルーは感情の階層を段階的に落としていき、もっと深いところにある感情の理解に到達することを目指します



誰にも邪魔されずに、ソファやベッドなど  
リラックスできる場所で1人で行ってください



# ドロップダウンスルーの手順

1 感情の特定

2 侵入

3 ドロップダウン

4 無の状態を体験する

5 スルー

6 再配線





# 1.感情の特定

まず、吃音による嫌な経験を一つ選び、その時に感じた感情を特定してみてください。





## 2. 侵入

その経験を思い出し、そこに入っていきます。

あなたが変わるためには、その時見たもの、聞いたもの、感じたことを再び体験してみましょう。

また、そこでその経験によるネガティブな感情が体のどの部分で感じられるかを観察ていきしましょう。

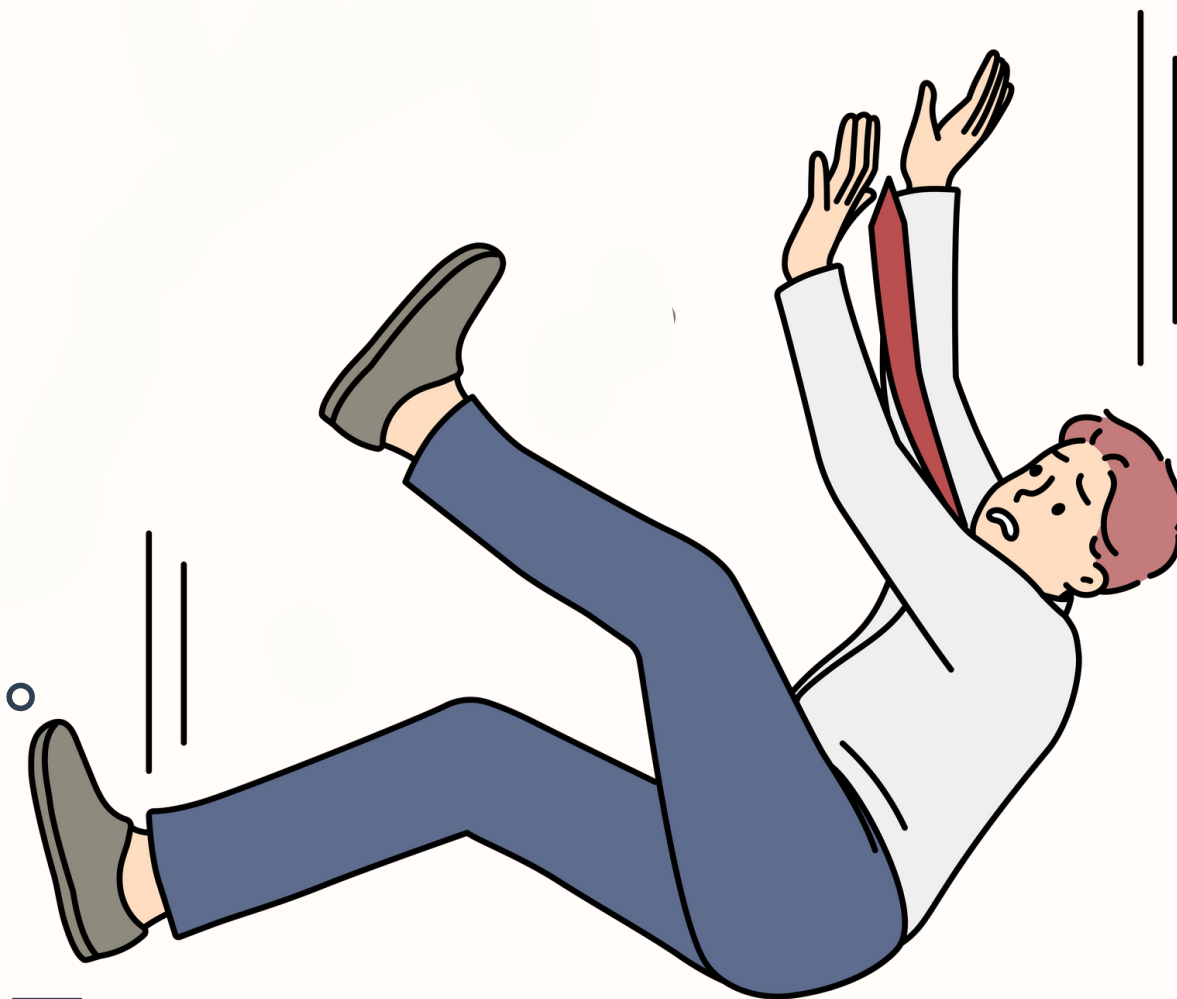


### 3. ドロップダウン

落ちる感覚やイメージを使い、その感情から一段下に落ちて、別の感情や感覚を探ってみてください。

新たな感情や感覚が出てきたら、少しの間それに浸ります。体のどの部分でそれを感じているか確認してください。

そして、さらに下にドロップダウンしていきます。このプロセスを繰り返し感情を掘り下げて行きます。最終的に感情がなくなるまで掘り下げ続けます。





## 4.無の状態を体験する

空っぽの状態になったらしばらくその状態を観察していきましょう。

瞑想やマインドフルネスや自律訓練法などで深いリラックスした時の感覚に似ています。その状態にしばらく留まっていてください。



## 5-1.スルー



空っぽの状態の場所を、通り抜けて、別の場所にたどり着いた自分を想像してみてください。

そこで何を感じるか？何が見えるか？何か別の建設的な考えや、良い感情、感覚を感じるまで、何度も通り抜けてみましょう。

そして、何か良い感情が芽生えたらそこに留まりその感覚に浸ってください。体のどの部分でそれを感じるか確認してみましょう。



## 5-2.スルー

感情はネガティブなことでもポジティブなことでも感情に浸り、その感情を感じている身体感覚を強めることで、感情を増幅させることができます。

感情を増幅できたら、その感情を感じている、あなたの、表情、話し方、態度はどう変わっているか？想像してみましょう。





## 6・再配線

1で思い返した経験をもう1度振り返り、その場面で今感じている良い感覚を感じてみましょう。

そして、その感情を増幅させ良い感情に浸ってください。その場面で、あなたの表情、話し方、態度がどうなっているのか考えてみましょう。

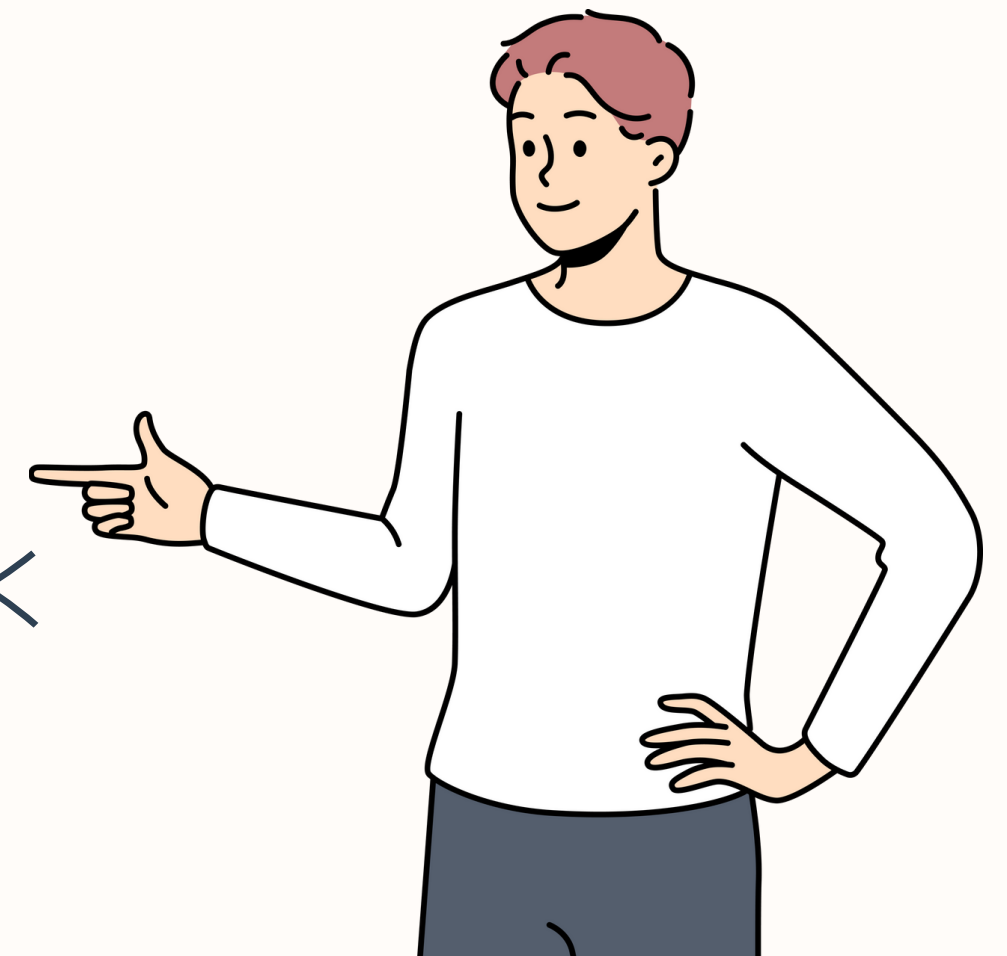
次に、現在の生活で同じような場面を想像し、その良い感覚が蘇ることを想像してみてください。その時のあなた自身を想像してみてください。





# ドロップダウンスルーの効果を倍増させる4つのポイント

- ハードルの低い体験でコツを掴む
- 視覚的なメタファーを用いてプロセスを進める
- 紙に落とし込む
- ネガティブな感情が小さくなるまで何度も繰り返す





# 1. ハードルの低い体験でコツを掴む

最初は簡単なケースから始めてみましょう。

つまり、それほど重くない吃音体験でドロップダウンスルーを試してみてください。

そこで、感情を階層を降り、空っぽになり、次に新しい感覚のパターンを掴む練習をしましょう。

そこで何度か繰り返し、ドロップダウンスルーの流れ、そしてその感覚をつかんでから、自分の中で影響が大きかった吃音体験で使ってみましょう。





## 2・視覚的なメタファーを用いてプロセスを進める

- ・下に落ちる感覚が掴めない
- ・空っぽになるまでドロップダウンできない、
- ・空っぽから、次の良い感情へと進めない

こういった場合のブレイクスルーとして視覚的なメタファーを活用することで次に進みやすくなります。

下の感情に落ちることができないなら、深海に沈んでいくことを想像したりしてみましょう。

空っぽから次に進めない行き詰まりを感じたら、視覚的に「壁」など想像しその壁を壊して通り抜けることを想像してみましょう。





### 3.紙に落とし込む

一連の流れが終わったら、それぞれの階層で感じたことやイメージしたことを書き留めていきましょう。

実際に紙に落とし込むことで、客観的に自分の変化を追跡できます。

また、その紙に書くということが、冷静な思考の脳を通過するので吃音体験のネガティブな感情を減らしてくれる効果があります。





## 4・ネガティブな感情が小さくなるまで何度も繰り返す

あなたが吃音体験のネガティブな感情を何度も思い返し  
学習してきたように、ポジティブな感情の学習も繰り返しが重要です。

1つの変えたい状況と、新しい感情が、脳の可塑性  
(脳の活動パターン)としてつながるために繰り返し行いましょう。





# 脳の可塑性の法則は「繰り返し×感情」

ドロップダウンスルーのプロセスでポジティブな感情を強く感じる事ができれば、必要な繰り返しの回数は少なくなります。逆に、感じる感情があまり強くない場合は、繰り返す回数を増やしてみてください。





# ある程度の予期不安は悪いものではない



予期不安が出た時は、吃音が出るサインなので前もって言葉がスムーズに出るようにコントロールすることができます。

吃音改善法を知っている人にとって、軽い予期不安は、つまずきの石を踏み台にすることができるのです。



強すぎる予期不安は脳がサバイバルモードに入り、吃音改善の発話テクニックなどが効かなくなるので、ドロップダウンスルーを使ってその不安レベルを下げていきましょう

発話テクニック



不安の減少