

movie therapy

kokoLABO Profile & Works





プロフィール

宇野 努 | Tsutomu Uno

ここラボ（子ども子育てラボラトリー）代表
心理カウンセラー
神奈川県平塚市社会教育委員
子育てコーディネーター

これまでの自己の経験から、実子に会えない親の交流会を、月に1度開催。

2009年、「自分の子どもの成長に関われないのならば、自分の子ども以外の子育てに関わりたい」と心理カウンセラー衛藤信之氏に師事し、人間性中心の心理学を学ぶ。

それをベースに自分自身に気づきをもたらす、潜在意識に語りかける音楽と映像を用いた「ムービー de セラピー」を確立。共感と感動を伝え多くのファンを獲得し、世界初のムービーカウンセラーとして活躍中。コミュニケーションを主軸としたオリジナル講座で、子育てに関わる方々に寄り添い、メンタルサポートをすることが、子育てコーディネーターの志事（しごと）。心の悩み、人間関係（子育て、家庭、夫婦、親子、友達、学校、職場での人間関係など）のカウンセリングを行い、また「まちの保健室」を開催し、誰でも話をしにいける場所を提供し続けている。

日本メンタルヘルス協会の心理学講座においては、講座プログラムのひとつとしてムービー制作を担当し、受講生からも支持を受けている。

カウンセリングを通しての様々な実例をもとに構成された各種プログラムは、全てに「ムービー de セラピー」を使用したムービーカウンセラー宇野努の独自のコンテンツで、講演会やイベント、各自治体セミナー、メンタルヘルス研修などで大好評。

お問い合わせ

✉ kokolabo@md.scn-net.ne.jp

* 講演料金やご相談など、お気軽にお問い合わせください。

▶ [ここラボ宇野努のホームページ](#)

<http://kokolabo.jimdo.com>

ここラボ宇野努

検索



ムービー制作 企業 PR 用
子どもの成長記録 記念日 企業研修用
ウエディング 思い出 etc...



セミナー ↓ 講演会
勉強会 ワークショップ メンタルヘルス研修
オリジナル コンテンツ etc...

幸せは自分で見つけるもの。いろいろなことが起こるのが人生。
それを受け入れられる自分になるため、ムービーを使って気づきをもたらすのが
ムービーカウンセラー 宇野努 のアプローチ方法です。



ムービー カウンセラー

ムービー de セラピー

ムービー de セラピー
とは？

エンカウンター方式を用いて
気づきをもたらす

悩みや問題を
抱えている人に

自らが
答えを出す手法

あなたへの
大切な GIFT

・ **セミナー** ↓ 講演会

・ **勉強会** ワークショップ^o メンタルヘルス研修
オリジナル コンテンツ etc...

学び

ムービー de セラピー セミナーシリーズ

- **あなたのマイナスをプラスに**：欠点やコンプレックスをお腹のぜい肉みたいに隠していませんか？マイナスこそプラス確変の大チャンス！可能性の宝庫です。
- **脳の仕組みとイライラの関係**：脳には人それぞれ使い方のクセがあり、メカニズムを知ることイライラを加速せずに済みますよ！
- **あるがままでよい人生**：人生がとっても楽になる考え方をお伝えします。
- **こころを開くことば**：本当のコミュニケーションでパッピーな関係を築きましょう！
- **怒りから学ぶ素直な感情表現**：怒りの感情はどこからくるものなのか…、怒りのもとを探すと本当の自分に出逢えます！そして、あなたも周りも変わってくるでしょう。

その他、各種講演・研修テーマに合わせて、カスタマイズした「ムービー de セラピー」セミナーも開催します。お気軽に、テーマ依頼をしてください。

学び

ムービー制作セミナー

ムービーカウンセラーが教える ～初めての自分と出逢える～
かんたん“感動”ムービー制作セミナー

ムービーがあなたの無限の可能性を引き出します！
数時間前は素人だった私があっという間にムービー制作ができるようになる感動のムービー制作セミナー！

ムービー カウンセラー

ムービー de セラピー

ムービー de セラピー
とは？

エンカウンター方式を用いて
気づきをもたらす

悩みや問題を
抱えている人に

自らが
答えを出す手法

あなたへの
大切な GIFT

講演会



セミナー

勉強会 ワークショップ メンタルヘルス研修

・ **オリジナル コンテンツ** etc...

医療

ムービー de セラピー：医療編

医学博士とムービーカウンセラーが語る
「カラダとココロのメンテナンス」

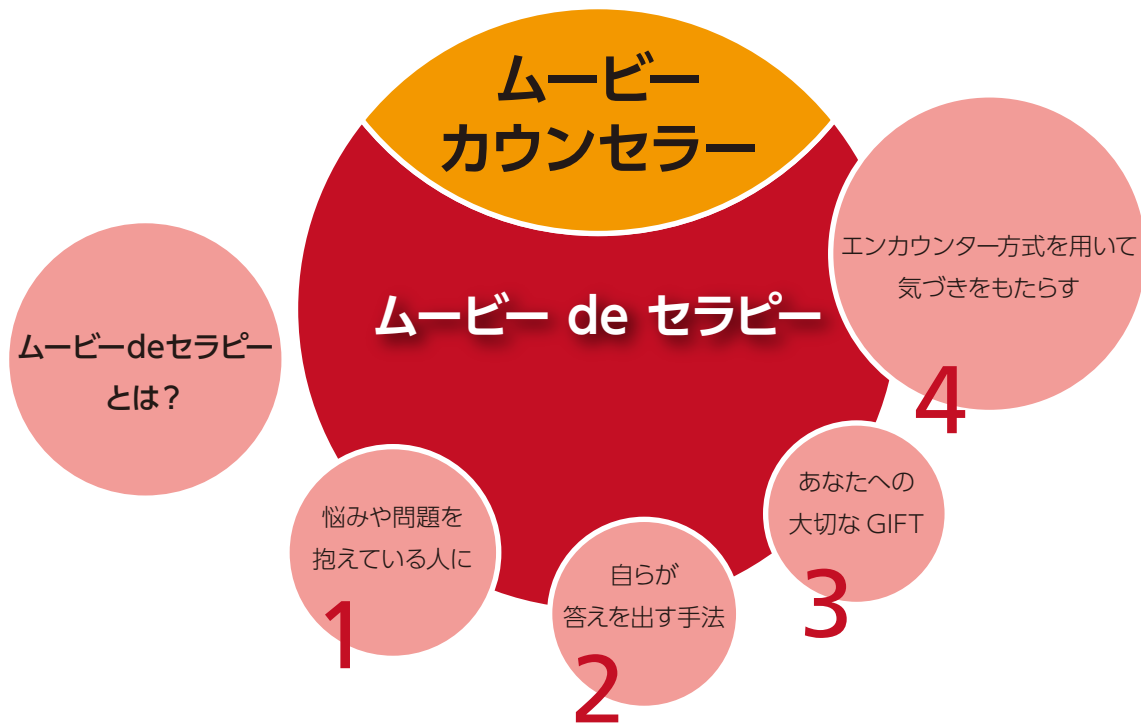
- ・寝たきりにならないカラダを手に入れるためのたった2つの運動とは？
- ・人生の1/4に大きく影響する大切なこと - ロコモに拍車をかける悪い座り姿勢
- ・「健康寿命」と「介護」と「家族」の関係性
- ・「健康寿命」と「家族」と「幸せ」の関係性

教育

ムービー de セラピー：教育編

元公立中学校長とムービーカウンセラーが語る
「思春期の子どもを抱えた保護者へのメッセージ」

- ・思春期の子どもたちの本当の気持ち
- ・語らない子どもたちのココロの中



ムービー de セラピーとは？

誰もが記憶にある映像や美しい音楽にストーリーをのせて、
私たちが本来持っているやさしいところと潜在意識に語りかけていく、
再び本来の自己に出会うセラピー。

知らなかった自分、知っていたけど見ないようにしていた自分、
そして、忘れていた記憶をよみがえらせることができ、自分の中にある答えを獲得できるのです。

悩みや問題を持っている人自身が、その悩みや問題の答えを持っていると言われます。
自分自身で悩みや問題を解決することで、その人の成長を促す効果があるのです。

ひとつのムービーを観ても、必ずしも皆が同じ感想を持たなくてもよいということに気づくことで、
さまざまな価値観を受け入れることができるようになります。
また、同じ価値観を持つ仲間には、共感性と自己受容感が高まり、
自信へと繋がっていくのです。

座学での勉強会や講演会は、聴いている人の意識で伝わったり伝わらなかつたりしますが、
「ムービー de セラピー」の音楽とメッセージの映像は、視覚と聴覚効果で感情が動きイメージが膨らみ、
無意識にアクセスする効果があるのです。

1 悩みや問題を抱えている人に「ムービー de セラピー」

もし、あなたが人間関係でつらい想いをしているとしたら？

もし、あなたが仕事のことで大きな悩みを抱えているとしたら？

もし、あなたが家族のことで悩んでいるとしたら？

もし、あなたが死んでしまいたいと考えているとしたら？

どのようにしたら、問題が解決すると思いますか？

問題を解決して、楽しい人生を送りたいと思いませんか？

自殺者の数やうつ病、ひきこもりや児童虐待など、現在、日本が抱える日本人のメンタルヘルスの問題は非常に大きく、厚生労働省も HP 上では危惧していますが、実際には各自治体や民間、NPO などのボランティアレベルでの模索でしかないというのが現状です。

勉強会やメンタルヘルス研修を施行したくても、予算が付かない、出ない・・・、

講師を呼んで勉強しても、高い予算の割には効果が数字が目に見えにくく参加者も寝る始末です。

これではせっかくかけた時間や費用が台無しです。

インターネットやスマートフォンの普及により、バーチャルなコミュニケーションの世界で成長する子どもやその親達にとっても危険を感じています。

2 「ムービー de セラピー」は、自らが答えを出す手法

ムービーを観ると言うアプローチ。それは一人ひとりのところに気づきをもたらす表現方法。

自分を受け入れる、自分を許す、固定観念や枠組みを外し、自分の世界観に隙間を作り、新しい考え方を受け入れる。

そして感情が動かされると人は涙を流し、情動発散することができるのです。

視覚から入る情報は、80%以上と言われています。

老若男女問わず、一番自然に入りやすい情報伝達手法は読むことでもなく聴くことでもなく、観ることなのです。

3 ムービーは、あなたへの大切な GIFT

固定観念で固まった考えや思考は、新しい考え方を受け入れることに抵抗があると思います。

それは、今までの自分を否定することにも近いことだからです。

人から言われて、素直に聞き入れられる人もいれば、そうでない人もいます。

頭で解っていても、その人の無意識がブレーキをかけているからです。

「百聞は一見にしかず」と言う言葉がありますが、何ごとも、現場体験をすると腑に落ち、理解でき、納得できます。

ムービーを通してその人に想像を膨らましてもらい、現場体験（ストーリー体験）を体感してもらうことで、そこで感じた感情、思いや今までの体験をシェアし、気づきが得られるようになるのです。

そして、自己の人生ストーリーの織り直し作業をすることが、自分を大切にする心を育てることに繋がります。

そうすることが、新しい自分に出会えるきっかけになり、自己成長へと繋がるのです。

講師依頼を受けた際に、映像で伝えたいことを見せる手法を取り入れたところ、

アンケートに「感動した」「涙が溢れでてきた」「見ていて気持ちがあたたかくなった」などの反響がとても大きかったのです。

これまでの自分の人生における辛かったこと、大変だったことなどの感情があふれ、癒されていくのです。

自分で自分を認める作業は、自己肯定感を高める効果があります。

「あのときはあのときでよかったんだ」と自分自身で再決断をうながしていきます。

再決断するということは、以前のできごとについて自分で決めているということを実感し、

また、新たに自分で決め直すことができるようになるのです。

4 エンカウンター方式を用いて気づきをもたらす

講演会や勉強会などには、初めに無意識（その人の固定観念や価値観）に感じてもらう質問を投げかけます。その質問に対する回答をシェアリングします。自分の無意識に感じたことをきちんと認識することが、ポイントです。そして、その質問したテーマに関連付けたムービーを観て、そこで感じたものをシェアリングしてもらいます。

この作業をすることで、ムービーを観たあとの別の感情が自己否定ではなく気づきと言うものになり、自分の新たな考え方を受け入れやすくするのです。

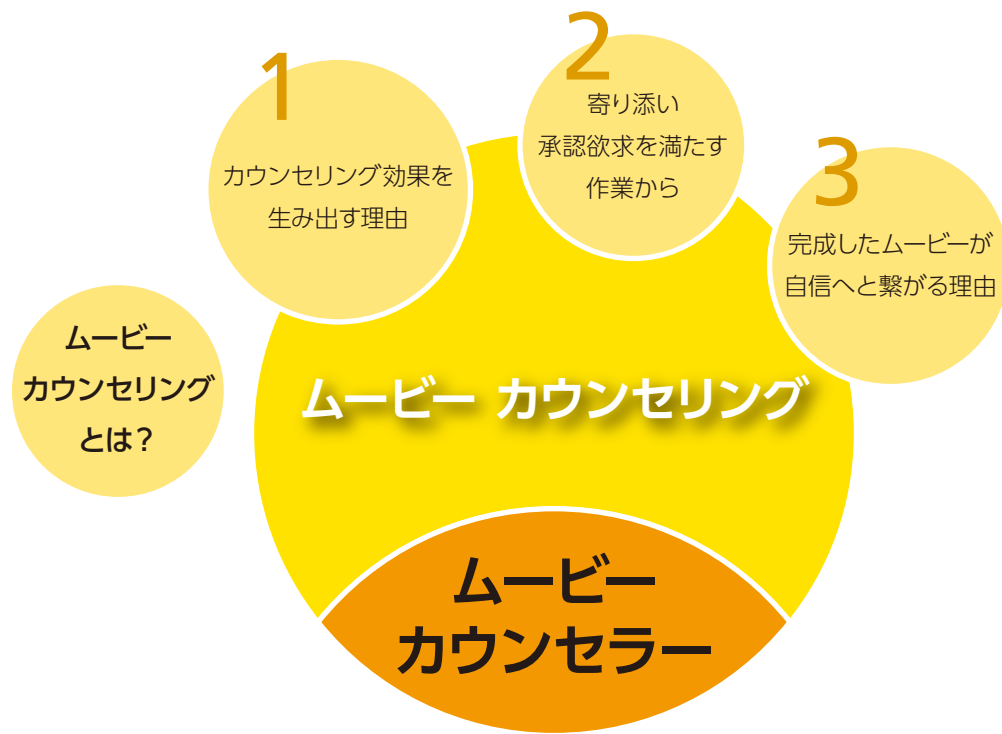
人から指図や指示を受けることは、誰しも抵抗があると思います。「ムービー de セラピー」は、自分で気づく作業を促します。講演会や勉強会では、3つの心得を決めて、それを実行します。

1. シェアリングでの発言は、全てが正解です。
2. シェアリングで発言が思いつかなくても、それも正解です。
3. シェアリングを聴いたら、「なるほどね!」「そーなんだね!」と全て受け入れ否定はしない。

このルールを元に、「ムービー de セラピー」を進めて行きます。そして、安心できる場所と空間を「ムービー de セラピー」は、提供します。

こうして、オリジナルの情報伝達手法コンテンツ「ムービー de セラピー」は生まれました。その後、師事している心理カウンセラー衛藤信之先生の心理学講座の12講座ムービー制作を手掛け、「ムービーカウンセラー」と命名を受けることとなります。

ムービーカウンセラーとして、新しいアプローチで一人でも多くの方に笑顔と幸せを届け、日常の小さな幸せに気づく手段として、「ムービー de セラピー」に触れていただき、たくさんの笑顔を作る活動をしていきたいと思っています。



ムービーカウンセリング (ムービー制作) とは?

デジタルと言う便利な時代に、撮りためた写真はいつでも自宅で見れる便利さから、整理をすることがなくなったように感じます。

また、卒業アルバムや、思い出の写真など見て昔の思い出を辿る時間も、普通の生活の中ではあまり持たなくなってきました。心にゆとりが無くなってきているのかも知れません。

何も問題を抱えないで生きていくこと、生活していくことは、誰もが望むことだと思いますが、人生なかなかそううまくはいきません。

悩みを抱えたときに、その悩みをどのように解決していくのかは、「ムービー de セラピー」が気づきを与えてくれます。

言わば、集団カウンセリングと言っても良いかも知れません。集団ではなく、ピンポイントにその人の承認欲求を高めるのが、ムービーカウンセリング (ムービー制作) になります。

人間には、人から認められたい、解ってもらいたいと言う、承認欲求があります。

その承認欲求を満たすアプローチをムービーを制作する過程で用いて、依頼されたムービーを制作することを、ムービーカウンセリングと言います。

ただし、ムービー制作依頼者は、カウンセリングを受けると言った意識がないところがポイントです。

それは、映像制作会社が制作する作業としてのスタンスから、依頼者に寄り添うスタンスでのアプローチが、ムービーカウンセリングにあるからです。

1 ムービー制作がカウンセリング効果を生み出す理由とは

子どもの成長ムービー（子育てムービー）を例に挙げて説明します。
子育てしている親は、なかなか子育てを認められる機会がありません。つまりは、承認欲求が満たされていない状況にあることが多いのです。

ムービー制作にあたり、ムービーに使用する写真を選定する作業は、自分が行ってきた子育てや育児の振り返りをする効果があります。

また、すでに子どもが成長している場合でも（オンタイムの子育てのタイミングでなくても）写真で当時を振り返ることは、記憶を織り直す作業となりセルフカウンセリング効果を生み出します。

ここでポイントは選定した写真について、それぞれの思いをコメントやメッセージして書き出してもらうことです。写真に自分の素直な気持ちをコメントすることで、自分のインナーチャイルドを癒す効果があります。自分の子育てや育児に辛かったこと、大変だったことなどの想いを吐き出しながらも、子どもが成長してきたもの、私が頑張ったからと、自分で自分を認める作業は、自己肯定感を高める効果があるのです。

2 ムービー制作はムービーカウンセラーが寄り添って承認欲求を満たす作業から始まります

育児本での子育ての先入観や、他の子どもと自分の子どもの比較などで、常に不安な心の状態で、なかなか気持ちの安らぐ時間が持てないのが親の心理状況です。ムービー制作は、ムービー制作依頼者が一人で進める作業ではなく、ムービーカウンセラーがそれぞれのコメントにきちんと向き合い、「この時は大変だったのですね!」「楽しい思い出でしたね!」と寄り添うことで、過去の出来事を依頼者と一緒に向き合い共感していきます。お互いに信頼関係が築ければ、より多くの思い出を無意識から呼び寄せることも可能です。

3 完成したムービーが承認欲求を満たし自信へと繋がります

出来上がったムービーは、自分の子育ての実績として目に見える形となり、世界で一つだけのストーリーとなります。そして、ムービー依頼者の思いがメッセージとして視覚や聴覚から入り込み、「こんなにがんばれたのだから、これからも大丈夫!」セルフカウンセリングの役割をします。

また、目に見えなかった子育ての実績がムービーになると伝えることをしなくても、見てもらう人に伝わるものになり、それが自信へと繋がります。

ムービー制作時は、親の承認欲求を満たし、将来ムービーの主演である子どものプレゼントにもなります。

ムービー制作に関わる際の、依頼者とのコミュニケーションが、ムービーカウンセリングとなっています。

この手法は、子育てや育児に関わらず、記念日や旅の思い出、誕生日や自己PR、ペットや趣味、感謝の気持ちやお祝い、人生ストーリーなど、多岐に渡り適応することが可能です。

日常の小さな幸せに気づく手段として、

ムービーカウンセラーは、みなさんの生活の中に入り込んで、

一人でも多くの人に幸せを感じてもらい、たくさんの笑顔を作る活動をしていきたいと思っています。

企業研修ムービー 制作実績一覧

- ◎北里大学病院（よりよいチーム医療を目指して / 大学病院教育委員会主催）
- ◎トヨタ自動車（人間関係を築くコミュニケーション / チーム力UP）
- ◎社会福祉法人秦野精華園（障害者支援施設 / ストレスから自分を守る方法）
- ◎株式会社コーストプラン（ベビーシッター & 保育ルーム きっずワン）
- ◎国立病院機構刀根山病院（接遇力UPセミナー）
- ◎株式会社キクチ（社員研修）
- ◎株式会社文教堂グループホールディングス（社員研修）
- ◎社団法人日本手相セラピスト協会（PR ムービー）
- ◎東京スバル株式会社（社員研修）
- ◎伊豆の味処 錦（PR ムービー）

講演会・イベント 実績一覧

- 2012/01/17 **学び** 子ども子育て支援コーディネーター養成講座（かながわコミュニティーカレッジ連携講座）
 03/17 **研修** コミュニケーション講座（ベビーシッター & 保育ルーム きっずワン）
 11/22 **研修** 藤沢市保育士会講演会（藤沢市保育士会）
- 2013/03/23 **研修** ティーパーティーセミナー（ちびっこサロン藤沢）
 05/17 **学び** 悩めるママの「xxx!?!?」を「☆○☆」に変える魔法の金曜日（リアルトレジャーこころボ CLUB/4 回連続講座）
 06/08 **研修** 創業塾 2013（平塚商工会議所）
 06/29 **研修** 食育セミナー味覚と見覚（ベビーシッター & 保育ルーム きっずワン）
 07/23 **イベント** ムービー de セラピー 1st ライブ（こころボ）
 09/29 **イベント** ライブとムービーはストーリーを伝えるもの（日本メンタルヘルス協会）
 10/08 **学び** なかよし人間学講座（リアルトレジャーこころボ CLUB/5 回連続講座）
 10/12 **学び** 平塚市共催事業市民向け講座（楽しい親子関係を築くセミナー）
 11/10 **イベント** メンタル生限定未公開講座ムービープレミアム上映会（こころボ）
 11/25 **学び** 毎日の小さな幸せに気付く時間（ほんわかママ）
 12/01 **学び** かんたん“感動”ムービー制作セミナー（こころボ&アスプレッション共同開催）
 12/18 **研修** メンタルヘルス研修（社会福祉法人 秦野精華園）
- 2014/01/19 **イベント** ムービー de セラピー 2nd ライブ（こころボ）
 01/27 **学び** ママトーク with 宇野さん 最近どうですか？（ほんわかママ）
 02/16 **イベント** ライブとムービーはストーリーを伝えるもの in 大阪 2014 春（日本メンタルヘルス協会）
 03/16 **医療** 【ムービー de セラピー 医療編】カラダとココロのメンテナンス（こころボ）
 04/20 **イベント** メンタル生限定未公開講座ムービープレミアム上映会 in 大阪（こころボ）
 05/25 **教育** 【ムービー de セラピー 教育編】思春期の子どもを持つ保護者へのメッセージ（こころボ）
 06/29 **イベント** 第一回ムービー甲子園（こころボ）
 07/09 **学び** 子育てが楽になる「あなたの心を変えたいやきセミナー」（公益信託ひらつか市民活動ファンド）
 07/13 **医療** 【ムービー de セラピー医療編】カラダとココロのメンテナンス（こころボ）
 08/02 **イベント** メンタル生限定未公開ムービープレミアム上映会 in 名古屋（こころボ）
 08/07 **学び** 職場でも役立つ子育てセミナー（横浜市戸塚倫理法人会）
 08/22 **学び** 社内コミュニケーションの質を劇的に変える五人のこびとたち（逗子葉山倫理法人会）
 10/23 **研修** メンタルヘルス研修（社会福祉法人 秦野精華園）
 11/27 **研修** 平塚市立幼稚園 PTA 連絡協議会講演会（平塚市立幼稚園 PTA 連絡協議会）
 11/27 **イベント** メンタル 22 期のためのおまけ講座（日本メンタルヘルス協会東京研究 22 期）
 11/29 **教育** 思春期の子どもを持つ保護者へのメッセージ（県青少年センター）





こころボ (子ども子育てラボラトリー)