

マイセラのセラピー

福田京子

みなさんの心の奥には、あきらめてしまっていることがありますか。Aさんは個人セッションをはじめ、コースにも参加しながら、長いこと見ないようにしてきた親との関係に向き合ってこられました。今回は、Aさんの心の軌跡を基に、マイセラのワークのお話をしていきたいと思います。

Aさんとの個人セッションから

私は親から愛情が得られていない・・・と、愛着のことで、悩み続けていた。マイセラのホームページを見て、ここなら、悩みをよく聴いて貰えるかもしれないと思い、個人セッションを受けに来た。今まで、一度も自分の気持ちを口にすることがなかった。ましてや、気持ちを解ってもらったという体験など、一度も無かった。セッションの中で寄り添ってもらい、辛い時の感情や感覚を共感してもらった体験が、こんなに嬉しいものだとは知らなかった。私は、ただただ、自分の気持ちを聴いて、解ってもらいたかったのだ。そういう体験を繰り返していくうち、いつしか、自分にエネルギーが戻ってきて、いろんなことが見えてきた。

今まで、意識して親との関係を見ないようにしていた。怖すぎて避けて逃げていた。そして、人を喜ばせようとばかりしてきた。しかし、これは自分を誤摩化していると気付いた。自分を自分で誤摩化していたのでは、自分らしく生きることが出来ない。今まで、病院の先生やカウンセリングの先生のところにも色々行ったが、自分の気持ちをゆっくりと丁寧に聴いてもらう体験にはならなかった。すぐにアドバイスになるか、気分転換をすすめられるので、だんだん行きたくなくなっていた。

マイセラでは、自分の気持ちが尊重され、細かい気持ちの変化にも気付いてもらえた。自分が大事にされているという感じがしてきて、身体の奥の方が暖かくなってきた。

思えば、自分は親との関係が自分の人生を左右してしまうほど大きいものだと思い込んでいた。被害者意識にどっぷりと浸かり、みんな親のせいにし

てきた。しかし、共感してもらおう体験を重ねていくうちに、どろどろした恨みや、憎しみは、寂しさだったのだ・・・と、冷静に思えてきた。寂しさは、子ども時代に、子どもらしく甘えられなかった・・・と、いう気持ちであった・・・私のことを、ちゃんと見て！・・・という心の叫びでもあった・・・私、ここに居るんだよ！気付いてよ！・・・と、ひたすら訴えていたのだ。と、気づいた。

セラピーのなかで、まるごとの自分の存在を、受け入れて貫く体験を重ねていくうちに、自分自身の深いところで、自分の存在が、かけがえのない大事なものだと思えてきた。そういえば、この感覚は、もしかしたら産まれる前から、持っていたかもしれない。しかし、生育の過程で、ことごとく自分の気持ちが否定されているうちに、見失ってしまったのかもしれない・・・

私は今、とても素直な気持ちになっている。親への、それまでの不満や悲しさが薄れてきている。『もういい・・・もう終わった・・・』と、どこかで思っている。自分を取り巻く事情が、冷静に見えてきて、色々なことが分かってきて、腑に落ちてきた。だから今は、自分の癖（自分の殻に閉じ籠もってしまう所など）に気付いて、本当の自分で正直に歩み始めたい・・・

まだまだ、頭の中には世話役のおせっかいおばさんが居て、すぐに口出ししてくる。そのおばさんは、粗末に扱うと、大騒ぎになるので、当面は居てもらっている。しかし、今までの様に、その通りにはしないで、自分の深いところの声に耳を傾けていこうと、思っている。

心の三層構造

①	表面層	心（こころ）	頭	思考	意識
②	中間層	心（おもい）	胸	感情・陰性感情	潜在意識
③	深層	心（しん）	腹	身体感覚・丹田 元気になる力・自発性 「思い込み」・「いのち」	無意識

マイセラでは東洋思想に基づき、心は三層になっていると捉えております。

マインドフルネス・セラピーの流れ

1. ②の感情（ネガティブ）を、全面的に肯定していきます。（共感）。

2. ②の感情を体の感覚として（共体感）していきます。

3. 全面的な肯定は、安心感や信頼感につながり、③の深層の扉が開き、丹田に意識が集まってきます。

4. しだいに身体の芯の緊張がゆるみ、頭の緊張もゆるんできます。その状態に身をおいているうちに、自分の姿が少しずつ感じられ、周りが冷静に観えてきて、気づきが出てきます。やがて③の身体感覚として、自分の存在に目覚めはじめ、自発性・可能性につながってきます。

5. フィールドクリエイターは、この③の感覚、自発的な目覚めを①の意識へと統合していく手伝いをしていきます。

6. ②の感情——→③の身体感覚——→①の意識へのプロセスは、人間の全体性を取り戻すうえで欠かせないプロセスです。

7. ②→③→①のプロセスを経て、自分の身体への信頼が芽生え、勇気が生まれて、行動の原動力となっていきます。全ての感情は、頭と身体のと持ち役として重要な役割りをしています。

8. ②→③→①を経て、体験的に生まれた勇気は、うまくいかないことに遭遇しても、何度でも②→③→①のプロセスを繰り返して、自分は今、何をすればいいのか、身体感覚として感じていきます。このプロセスで、「思いこみ」や「信じ込み」に気づいては手放していきます。肚が培われていくのです。

9.自信の無さや、あせり、不安、恐怖は、①と②（意識の中）を堂々巡りしている状態です。他人からのアドバイスでは③の腹の感覚はうまれません。②から③への移行は、全面的に肯定される体験が、重要な鍵になっているのです。

10.ほとんどの方が頭と身体の緊張が非常に強いので、頭と身体の緊張を緩めるエクササイズは重要です。

11.最終的には「いろいろな困難は、自分の心の成長の糧」と、今までの自分を認め、本来の自分が、やりたいと思っていることや、まだ知らない可能性に向かって、歩み始めます（自立）。

お腹の感覚

A子さんは、ネガティブな感情が出てくるのは、親に愛されなかったせいだと思い込んでいました。しかし、心の奥の、お腹で感じてみると、親を恨んでいたわけでもなければ、自分を否定していたわけでもない。子どもの時に子どもらしく、甘えたかったのだと、感じられてきたのです。

③のお腹の感覚が目覚めてくると、自分の気持ちだけでなく、周囲の人の気持ちも自然にわかり、環境や事情を、事実は事実として捉えられるようになりました。この感覚は、お腹の奥の方から湧き出すように、そういう気がしてくるのです。誰の心の深部にもある感覚ですが、これは自分で体験しない限りわからないのです。言葉での表現には限界がありますが、感じる世界なので、自分の内の真実といってもいいでしょう。

人と繋がりたい・・・と、誰しも思っています。それは③の感覚で共感したい・・・と、ということです。しかし、現代人は頭の判断で繋がりを考えますので、自分に言い訳しては無理を強いてしまいます。この小さな無理の積み重ねが、自分を苦しめ、さらに頭は、苦しみの原因を究明して、悪いものを排除しようとしめます。無くそうとすればするほど、苦しさが大きくなります。

しかし③の感覚は、しばしば「思いも寄らなかった」と、表現される気付きとなって、自分の内面から出るので、素直に『そうだなあ・・・』と、肯

定的に思えてくるのです。この思いが満足のいく人生を拓いていく原動力となってくるのです。③の感覚は真逆のものが出会うことで新しいものが生まれてくることを知っているのです、どんなにネガティブなものでも、それを大切なもの、必要なものと捉えているのです。

この腑に落ちた③の感覚を、マイセラでは「いのち」の働きと表現しております。

マイセラの根底に流れているもの

マイセラの創始者であり、初代理事長である手塚郁恵さんは、ハコミセラピーの創始者であるアメリカのロン・クルツ氏に師事し、米国ハコミの認定を受けました。ロン・クルツ氏は心理学に東洋の老荘思想を取り入れるという画期的なメソッドを確立した方です。手塚郁恵さんは、マイセラのセラピーの根本に、ロン・クルツ氏からの学びである、タオ（道教）を据えております。また、アーノルド・ミンデル氏のプロセスワークにも影響を受けておられます。さらに、地道なセラピーの実践のなかから、どんどん新しいコンセプトやメソッドが生まれそれらが熟成して、マイセラの基礎となっております。

つまり、ネガティブな感情を身体感覚に落とし込んでいくメソッドです。身体を媒体として感じとって、そこに寄り添っていくものです。無意識につながっていくことは、意識してできるものではない世界ですが、意識と無意識の間である身体感覚に、その鍵を見い出したのです。これは理論では理解できないところであり、実践的には、その人の「いのち」が導いていく感覚に、委ねていくことなのです。手塚郁恵さんは、ご自分の「いのち」の感覚で、時には非常に激しい指導をなさいました。

私は、突然、断崖から突き落とされるような、電光石火の勢いと鋭さで、『身体で感じなさい！』と、実践で鍛えられました。当時は、なんで叱られるのかが、分からず、何度も戸惑いました。今にして思えば、当時私には『いのち』という身体感覚が、まだ十分に目覚めていなかったのです。まだ「本当の愛」が何なのか分からないまま、師と仰ぐ人からどうしてこんなに辛い思いをさせられるのかと、真剣に悩んだりもしました。その厳しさの本当の意味が、今、ようやく分かるようになりました。手塚郁恵さんは、寝ぼけまなこをしていた私に、変幻自在に、真剣を持って切り掛かってくださったのです。まさに命がけで、50年余りの生涯をかけて培ってこられた沢山の学

びのバトンを手渡してくださったのです。その深い愛に、心から感謝をしております。

日々新たな感覚

共感、共同体感というのは、例えて言うなら、赤ちゃんがお母さんに抱っこされているような関係と言えるでしょう。赤ちゃんとお母さんの間にあるのは、安心と信頼そのものです。それは、慈悲とも慈愛とも言えるものです。そこにあるのは完全肯定そのものです。そのなかから、自分の本当の気持ちが、そこはかとなく、薫るがごとく感じられてくるのです。無意識のなかの本質的な感覚。この部分で、私たちは、自分とも、他者とも、宇宙とも一つに繋がれていると実感することができるのです。

A子さんは、今回のワークのなかで、『親へのそれまでの不満や悲しさが薄れてきました。』と、表現してくださいました。お腹の感覚にめざめ、自分のなかの真実にめざめていったら、自分を束縛していた「思い込み」から離れて、もう自由に自分を生きよう・・・と、日々新たな自分を創造していこうとしているのです。

人は、それぞれが違っていいし、多様性があるほど豊かなのです。誰もが伸び伸びと生きていく自由さに全身で喜びを感じ、それを尊重される喜びを味わい、そして環境とも相互作用して調和し、より良い社会を創り出そうとしているのです。心地よい調和の感覚で、人と繋がろうとしているのです。傲り高ぶるわけではなく、人の顔色を伺っているのでもなく、無理のない快適さで、人は繋がりたいのです。過去の辛い体験で固まったままの古い自分でいたくないのですから

・・・お腹の感覚である「いのち」は、いつだって、勇気ある新たな創造者なのです。

生育の過程で、否定され続けたとしても、諦めなくて大丈夫です。「いのち」そのものが愛され尊重され、他の人の「いのち」と響き合う体験ができれば、丸ごとの全体性が自ずと甦ってきて、本来の自分をとりもどしていくことができるのです。

さあ、過去の苦しさから解放されて、まだ見ぬ可能性に向かって、舟を漕ぎだそうではありませんか。

(2017年 8月)