

**ココロを軽くして、
人間関係を改善する
潜在意識活用術！**



このはなさくや 著

～ごあいさつ～

はじめまして。心理カウンセラーのこのはなさくやと申します。
東京をベースに夫婦関係・親子関係などの人間関係改善を目的とした、
個人カウンセリング、セミナー、ワークショップ、講座等を提供しています。

あらゆる問題解決のカギは人間関係にあるというのがわたしの理論ですが、
その人間関係改善の大元にあるのが、自分自身のとの仲直りです。

自分自身のとの仲直りとはすなわち、
自分自身の表面意識のみならず、潜在息の中までチェックして、
良しにつけ悪しにつけ、いったいどんな考え方のクセをとりこんでしまったんだろう？
ここにまずは興味を持つてみることから始まります。

あなたはもしかすると、
今まで、自分が望むものを手に入れるのが、
あまりうまくなかったかもしれません。

人生こんなものなのかな、自分ってこんなものなのかなと、
人生に対して、そしてほかならぬ自分自身に対して、
期待をするのをやめてしまったかもしれません。

もちろん過度の期待は人生のバランスを崩すモトです。
ですが、人生のいろいろな側面で、
「もうちょっと自由になってもいいんじゃないかなあ？」
とひそかに思っていることというのが、おそらくホンネですよ？

本書は、人生こんなものなのかな？となんとな～く生きているアナタに、
しらないうちに自分を縛ってきた鎖に気がついて潜在意識下のブロックを解除し、
「イヤイヤ、人生って案外捨てたもんじゃないよ♪」
とニカッと笑って答えていただけるように書きました・

あなたの無限の可能性を開く鍵が見つかりますように...

本書の著作権は、このはなさくや にあります。

昨今、「断捨離」と言いまして、いらぬものを潔く捨てて運気を上げるという方法が大流行しております。

本書では、あなたの潜在意識にため込まれた心理的ブロックを解放するために役に立つ方法を、いくつかご紹介してみたいと思います。

《Part1 “鎖に繋がれたゾウ”状態からの解放》

【鎖につながれたゾウって??！】

「鎖につながれたゾウ」って、聞いたことありますか？

「はあ？水野敬也さんの“夢をかなえるゾウ”なら知ってるけど、“鎖に繋がれたゾウ”は知らないな～・・・」

はい。じゃあご説明しますね。

インドやタイあたりには、ゾウ使っていますよね？

そのゾウ使いがゾウを調教するとき、まだ力の弱い子供のうちに、

太い丸太につないだ鎖を足に取り付けるのです。

仔ゾウが逃げようとしてもがいても、どうしても鎖を外すことができません、

そのうちにあきらめてしまって、逃げようとしなくなってしまいます。

そうすると、いくらゾウが大きく成長しても、

ゾウ使いは、いとも簡単にゾウを逃げ出さないようにすることができます。

大人になって丸太を引っこ抜けるだけの強い力を持つようになっても、

ゾウは、足に鎖をつけられただけで、

「もう逃げることはできない」と決めてしまうのです。

ゾウがしばりつけられているのは、実は丸太ではないのです。

「自分には力がない。」という過去の体験から来る信じ込み(ビリーフ)なのです。

【引き寄せの法則】

さて、本書を読んでくださっているあなたはきっと、

「ザ・シークレット(引き寄せの法則)」についてお聞きになったことがあるかもしれません。

すでに映画をご覧になったかもしれませんね。

あの映画では、引き寄せの法則を発動させるために、

- ・Ask(頼む)
- ・Believe(信じる)
- ・Receive(受け取って) & Appreciate(感謝する)

というステップがあると説明されていました。

実はわたしは、これをアレンジしたものを、段階別にノートを活用して実践しています。

これがまたなかなか効果がありますので、少しずつシェアしていこうと思います。

【引き寄せの法則を発動させるための前準備】

ところで、願望実現にあたって、大事な準備作業がありますので、

今回のレポートでは、そのことについて書きますね^^

それは、自分自身の心の中にある見えない枠組みに気づき、はずしていく

という作業です。

なぜかというと、

宇宙に向かって願望をオーダーして、宇宙が答えを返してくれても、

(宇宙は必ず応えます。応えないということはありません。)

せつかく返ってきた答えを、

自分のこころのなかにある枠組みがはじきかえしてしまったり、

それ以前に、

枠組みがあるために願望すら思い浮かばずに、

宇宙にオーダーを投げかけることすらできないという、

悲しいことがおこってしまいますのでね^^

そういった自分のマインドのからくり気づかずに、

「答えをくれないというのも宇宙からの答えなんだ。」とか、

「答えないというのも宇宙の愛であり慈悲なんだ。」

なんていう解釈なさる方もいらっしゃるのです。

なんかこれって「宇宙が上で自分は下僕。」っていう感じ、しませんか？

こういう発想って、一見心清らかで謙虚に見えますけど、

悪いけどわたしには、

主体性を放棄した自虐的な生き方にしか感じられないですね。

はっきり言って、わたしはこの考え方、好きじゃありません。

われわれと宇宙は本来対等であるとわたしは考えます。

わたしたちは、人間です。

ゾウつかいに支配される、あの鎖につながれたゾウでは断じてないのです。

では、これからわたしと一緒に、鎖をはずす作業をしていきましょう。

【具体的なエクササイズ】

では、ノートか紙とペンを用意します。

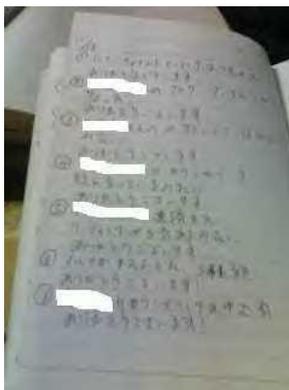
新聞に入ってくる裏が白いチラシの裏を使ってもかまいません。

ここに、自分に禁止しているありとあらゆる事柄を

とにかく思いつく限り書き出すのです。

「～してはいけない。」または「～すべきではない。」

と禁止していることです。



【禁止事項の例】

- 人を殺してはいけない。
- 盗んではいけない。
- 不倫をしてはいけない。
- 人をだましてはいけない。
- 遅刻してはいけない。
- あまいものを食べ過ぎてはいけない。
- ぜいたくはしてはいけない。
- お金儲けはしてはいけない。
- お金を無駄遣いしてはいけない。
- お金に対してあからさまな関心を示してはいけない。
- 宿題を忘れてはいけない。
- 来たメールは全部返信すべき。無視してはいけない。
- 目上の人にさからってはいけない。
- 上司のいうことに異議を唱えてはいけない。
- 先輩からの頼まれ事は断ってはいけない。
- お客様のいうことにはたとえそれがどんなことであってもノーを言ってはいけない。
- 業務中に私用電話や私用メールはしてはいけない。

あとはどんなのがあるでしょうか？

「いやいやあ、さくやさん、それは人としてアタリマエでしょう？」

といったような、道徳的に正しとか間違っかの、価値判断はいったん脇において、とにかく全部書き出してみます。

機械作業でどんどん書いていきます^^

目標は最低 100 個です^^

最初のうちは、

「ポテチを食べ過ぎてはいけない。」

みたいな小さなこと、あるいはばかばかしいことでもオッケーです。

潜在意識という井戸から水をくみ上げるための呼び水なので^^

書いているうちに、もっと深いものもどんどん出てきます。

表面意識では自覚しにくかった禁止事項が。

「あっ、もしかして、これも実は禁止事項??！」というのが。

この書き出しの目的は、いかに自分が日々一瞬一瞬、さまざまなことに対して、反射的にこころのブレーキを踏んで、チャンスに対してこころの扉をパタン！と閉めてしまっているのか？

それに気づくことにあります。

書き出し作業を続けて行くと、

- 人前で自分の意見を言うべきではない。
- 楽しいことに時間やお金を使うべきではない。
- お金に対してあからさまな関心を示してはいけない
- 人より優秀になってはいけない。
- 知識をひけらかしてはいけない。
- 自分の美貌をひけらかしてはいけない。
- 人の嫉妬心を刺激してはいけない
- ラクをして儲けてはいけない
- 苦労しないで成功してはいけない
- 他の人が働いているのに休みをとってはいけない
- リラックスしてはいけない
- 女性を意識させるような派手な服は着るべきではない。
- 職場で男性よりも仕事ができる存在になるべきではない。
- 父親よりも仕事で成功してはいけない。
- 母親よりも幸せな結婚をしてはいけない。

書き出しているうちに、「え？オレ、こんなことまで“ダメだ”って思ってたんだ！！！」と愕然とする瞬間が何度も何度も訪れます。

実のところわたしたちは、この手の禁止事項を、何千何万と持っています。

もちろんこういった禁止事項は、わたしたちが極端な方向に走ってしまってバランスを崩してしまうことを防いだり、社会の一員として、まわりと調和しながら生きていくための防波堤としての役割をつとめてくれていることは事実ではあります。

ですが、それと同時に、わたしたちの未知へと向かう可能性を止めてしまっていることもまた事実なのです。

【終了～封印解除のアフターメーション～Let-Go(手放す)】

100 個書き終えたら、いったんペンを置いて、
紙を眺めながら、声に出して宣言をします。

「わたしはこれまで、ここに書いてあることを自分に禁じていました。

しかしそれが自分の可能性をとめてきたことに気づきました。

もうこの禁止事項は必要ありません。

きょうを限りに、これらの禁止事項をすべて解除します。」

そして、禁止事項を書いた紙を、びりびりに破いて、捨てます。

これで終わりです ♪

このワークは、自分に禁止していることに気づくのが目的なので、
100 個で足りなかったら 200 でも 500 でも 1,000 でもOKです。

先ほども言いましたが、わたしたちのなかには、この手の禁止事項は何千何万とあって、
それがわたしたちの思考を支配し、行動を決めています。

【自分の本質への信頼をとりもどす】

「でも、すべての禁止事項をはずしたりなんかしたら、
タガがはずれてとんでもないことをしでかしてしまいませんか？
たとえば人殺しをしてしまうとか、盗むとか。それ、まずくないですか？」
この手の質問がお決まりごとのように飛んできます。

ハイ、大丈夫です。

「禁止を解く」イコール「その行為を強化する」

という図式にはなりませんから。

人間には、自由を求める本能があります。

そして、その自由の本能についてですが、

なにかをする自由があると同時に、

しない自由というものもあることをお忘れなく^^

お子さんをお持ちの方、ご経験からいかがでしょう？

「うちの子は、ほっといたらそこら辺のお店に入って万引きしてくるに違いないから、

やらないうちに禁止しておかないと。」

「うちの子は、ほっといたら人殺しをしてくるにちがいないから、

やらないうちに禁止しておかないと。」

どうでしょう？

ここまで大きさをないにせよ、

かえって禁止してしまうことで

その行動が強化されてしまうことってないでしょうか？

【たらいの水と一緒に赤子を流すなかれ】

そしてわたしは、

「たらいの水と一緒に赤子を流す」ということわざのように、

起きてもないことを先回りして心配して防衛しようとするあまり、

本来封じ込めなくてよい才能まで封じ込めつづけることのデメリットのほうが

はるかに大きいと考えます。

ありとあらゆる見えない禁止事項で自分をごんじがらめに縛って罪を犯さないようにするよりも、むしろ、自分の積極的選択でやるべきことやるべきでないことを選びとる、つまり、自分で自分の行動を決められる“自分軸”を鍛えることの方が、長い目で見た時には本当の意味で自分や他人のためになり、かつ大きな目で見た時に、社会全体の活性化につながるのではないかとわたしは考えます。

《Part2 思考・知識の断捨離》

それでは、STEP2に行きたいと思います。

【引き寄せの法則】

さて、本書をお読みくださっている方は、潜在意識のことにご興味がおありでしょうから、『引き寄せの法則』というものについても関心がおありの方がほとんどではないかなと思います。

すでに『引き寄せの法則』の概念をあらかじめご存知であると仮定して、話を進めます。

さて、『引き寄せの法則』によると、宇宙はすべてからく波動でできていると言われています。

そして、わたしたちが遭遇する現実、わたしたち発している波動の振動数にしたがって引き寄せられてくる、このように言われていますね^^

ちなみに、わたしたちが発する波動は、感情によって影響されます。

そして、わたしたちがどのような感情をこころに懐くのかを決定付けるもの、それは、「思考」です。

わかりやすく実例を挙げて説明すると...

一輪のピンクのバラの花を見るときしましょう。

たいていの人の場合は、そのピンクのバラの花を見て、

「美しい、なんていい香りなんだろう？」

「こころが和むなあ...。」

「うっとりしちゃうなあ...」

といった具合で、幸せな、ポジティブ・ネガティブで言い表すならば、ポジティブな感情がこころの中に沸き起こることと思います。

しかし、ピンクのバラの花を見た瞬間に、
“悲しみ”“悔しさ”“嫉妬心”というような、どちらかといえば、ネガティブ
であると分類される感情がこころの中に湧き起こる人だって、いるのです。

「ええっ？綺麗なバラの花を見て、ネガティブな感情を抱くの??！」
とビックリなさった方。

ちょっと考えてみてください。

たとえば、自分と相思相愛の恋人だと思っていた男性が、
あるとき、自分以外の別の女性にピンクのバラの花束をプレゼントして、
愛を告白している場面に出くわしてしまった場合。

この場合、その女性のこころの中には、
「ピンクのバラの花＝恋人の裏切り＝悲しみ」
という連想が刻み込まれているでしょう。

ピンクのバラの花を見た瞬間に、彼女は愛しあっていると信じていた男性の心
変わりを思い出す。

つまり思考が、
彼女の心に悲しみという感情を呼び起こし、
その後の彼女が発する振動数を決定するというわけです。

引き寄せの法則に従うと、この彼女はこれからどんな現実を引き寄せるのでし
ょうか？

「泣き面に蜂」ということわざがありますが、このことわざ通りの現実が引き
寄せられてくるであろうことは、引き寄せの法則をご存じのあなたなら容易に
想像がつかますね？

これが、
「わたしたちが発する感情や思考の振動数に応じて
それにふさわしい現実が引き寄せられてくる。」
というプロセスのカンタンな解説です。

【知識や情報の断捨離】

そしてまた、思考、そして思考がもとになってわきあがってくる感情は、わたしたち一人一人がもつ価値観によって決定づけられます。

実は、この価値観こそが、わたしたちのもつワク（限界）でもあるわけですが...
そしてこの価値観、つまりワクがどのような形になるかは、わたしたちが意識にインプットする情報に左右されます。

つまり、自分がこれから体験する現実を変えたかったら、自分が出している波動の振動数を変えなければならない。
そして波動を変えるには、インプットする情報の質を変えなければならない。

言いかえれば、これまでに取り入れたことのない、新しい情報を入れる必要があるということです。

しかしながら、自分のアタマの中が、いままで取り込んできたおなじみの古い情報でいっぱいだと、新しい情報がいってくる余地はないでしょう。

いままで取りいれたことのない新しい情報を取り込むためのスペースを作るには、これまでは役に立っていた情報でも、古くなってしまったものを、感謝しつつ、かつ潔くどんどん手放していくこと、つまり、情報や知識の断捨離を行なうことが、必要不可欠なのではないかとわたしは考えます。

【知識や情報の断捨離の具体的行動】

この具体的な行動として、わたしは年に一度、年末に、蔵書の処分に取り組んでいます。

今現在自分が蔵書として所有している本たちこそが、いまの自分の思考の枠組みを形づくるものだからです。

書店で見かけたりアマゾンで見かけて面白そうだからというので、ワンクリックで買ってしまったはいいものの、タイミングを逸してまだ読んでいない本。

これがけっこうクセモノだったりします。

「まだ読んでいないからもったいない。せっかく買ったんだから。」
という執着の気持ちが動き出すからです。

そして、せっかく断捨離しようと書棚から取り出したにもかかわらず、
「いつかそのうち読もう。」
と、もったいなさのあまり、ついついまた書棚に戻してしまいます。

ですが、もし、購入後一年たってもまだ一度も開いていない本があるとしたら
あなたは、少なくともあと一年は、おそらくその本を開くことはないでしょう
(笑)

そのような本たちは、あなたの書棚のスペース、やがては書棚にも収まりきれ
ずに、あなたの押し入れの一角、あるいは部屋の一部を占拠し始めるでしょう。

また、買ったままでまだまったく読んでいない新しい本以上にクセモノなのが、
愛着のある捨てられない蔵書、です。

【愛着あるなじみのものが同時にボトルネックにもなっている】

全部が全部処分しなければならないということでもないかとは思いますが、
実は、その愛着のあるなじみの本(知識・情報)こそが、
今の自分のパターンを形成しているといっても過言ではないでしょう。

ですので、わたしは、ある意味自分のアイデンティティとさえなっているもの、
あるいは、その本を所有しているということそのものがプライドとなっている
本をこそ、ばっさり処分するようにしています。

それこそが実は自分の思考のワク(限界)だとひらめいたからなのです。

実務面でも工夫をしてみました^^

【断捨離をさらに徹底させるために】

さて、この、書籍の断捨離をやりはじめたころは、ダンボールに本を詰めて、自分で古本屋（ブックオフなど）に持って行っていましたが、最近はまだ、そのやり方はやっていません。

量が多くて自力で運ぶのが物理的に大変なのと、古本屋に持ち込んだ帰りに、今度は別の本を飼いきんでしまうからです。

古本は安いですから、ついつい気が大きくなって、すぐには読まないような本も買い込んでしまうんですね（苦笑）

そんなこともあり、ネットで古本の回収に申し込むようにしています。

【ネットでの古本回収のメリット】

ネットで古本回収を申し込むということは、回収日が決まる、つまり期限が強制的に決まるということです。

自分で古本屋にもっていくとなると、

「今日は疲れたからまたにしよう。」

「あ～、今日行こうと思ったのに忘れちゃった。明日はいけないから来週にしよう。」

といった具合で、ついついのびのびになってしまいます。

そして、自分のペースで処分する本を選別しているうちに、

「ああ、これもったいない。まだ処分しなくていいや。」

「こっちも手放したくない。」

といった具合で、優柔不断になって手放せなくなってしまうからです。

結局はこれらの手放せない本たちも、

読まないのにただなんとなく持っているだけという状態に逆戻りすることは明白でしょう。

この「ただなんとなく」という、

曖昧模糊とした無自覚なものたちの集積こそが、
わたしたちの潜在意識に蓄積されている古い思考のゴミの正体だったりするの
です^^

ネットで引取りを申し込んで、強制的にオシリを決めてしまうことで、

「ああ、これどうしよう…」と
本を書棚からとりだすたびに、
たがめすがめつしてはいちいち悩む時間をとれなくします（笑）

宅配便の集荷のドライバーさんが来るまでに梱包を終わらせ、
あとはもって言っていただくだけという状態を作り出すために、
いさぎよく手放す以外にない状況に、
半強制的に自分を追い込むのです。

また、このようにして、
自分の潜在意識から古くなったものを強制的に手放すことで、
新しい、いま・この瞬間に自分にとって最も役に立つ旬な情報が自分のところ
にやってこられるためのスペースをつくりだすのです。

望む現実の引き寄せを起きにくくしている犯人は、
ほかの誰でもない、自分自身の潜在意識の中に溜め込んでしまった、
古くなって役に立たなくなった知識や情報の集積なのです。

《Part3 未完了なタスクの断捨離》

【GTD (Getting Things Done)】

さて、脳みその断捨離には、もうひとつ方法があります。

未完了なタスク、やらなければいけないことを、極力ノートやWEB上に吐き出してしまふことです。

人間の脳みそっておもしろいもので、「忘れちゃいけない、覚えてなきゃ！」と頑張らなければならない事柄が多ければ多いほど、新しい情報が入ってきにくくなります。

脳が緊張してしまい、ストレスがかかってしまうからなのです。
脳みそというパソコンのCPUを食ってしまうとでもいえばわかりやすいでしょうか？

脳みそが緊張してストレスがかかっている状態が長ければ長いほど、ひらめきが起きにくくなりますし、いっぱいいっぱいなので、新しい情報も受け取れなくなってしまうのです。

では、どうしたらいいのか？

冒頭で書いたように、未完了なタスク、やらなければいけないことを、全部吐き出してしまふと、脳みそのなかを空っぽにしてしまふことです。

情報を脳みその中で抱え込まない。

これにつきます。

あなたがもし忘れっぽいタイプの人で、なにも目標を立てて具体的な行動計画まで立てるんだけれども、いつも忘れてしまふと実行が出来ずに、予定が遅れ遅れになってしまふうちにモチベーションが下がってしまふと続かない。結局はいつも頓挫してしまふ。

そして、これを繰り返す自分にほとんど嫌気がさしている。
こういったパターンをお持ちであれば、この、やらなければならないことをと
にかく吐き出すという方法はおすすめです。

さて、この、やらなければいけないことをとにかく吐き出して頭の中を空っぽ
にするという方法は、「GTD (Getting Things Done)」という方法なのですが、
この GTD についてわかりやすく書かれている本があります。

デビッド・アレンという人が書いた、「ストレスフリーの整理術 実践編 仕事
というゲームと人生というビジネスに勝利する方法」という本です。

これはなかなかの名著ですので、ぜひ手に入れておいてください。
<http://amzn.to/Mm404x>

また、やらなければならないことをとにかく吐き出すための場ですが、もちろ
んノートや手帳などの紙でもいいのですが、WEB 上でも紙に書いて管理するのと
まったく同じことができます。

いえ、ノートや手帳だと、どこかにそのノートや手帳を置き忘れて無くしてし
まったら一貫のおしまいですが、WEB 上つまり、クラウド上での管理であれば、
インターネットにつながるところであればどこでも呼び出してアクセスするこ
とが可能です。

◎エバーノート (Evernote) <http://evernote.com/intl/jp/>

◎ノズビー (Nozbe) <http://www.nozbe.com/jp/>

わたし個人は、後者のノズビーを愛用しています。

わたしは子供のころから記憶力は抜群にいいとほめられて続けたのですが、自分
のことを記憶力がよくなるけれど、新しいアイデアがつぎからつぎへと湧いてとまら
なくなるような柔軟な発想ができるタイプではない、クソ真面目なだけが取り柄の、面
白味のかける人間だとずっと思いこんできました。

ですから、アイデアがポンポン湧いてきて止まらないタイプの人を見ると、ものすごく

らやましかった半面、自分なああはなれないと諦めていたのです。
ですが、Nozbe を使うようになって、極力、頭の中に、覚えていなければならないことを抱え込まなくて済むように生活習慣を変えた結果、以前よりも、ひらめきの頻度が上がってきて、アイデアがポンポン湧くようになってきましたし、ひとつの物事をいろんな角度から見られるようになってきて、自分で言うのもなんですが、頭がかなりやわらかくなってきたのを感じるのです。

これは大きな収穫でした。

クラウドツールごときでそんな大げさな、と笑ってしまうかもしれませんが、モノはためしで、ぜひ、トライしてみてくださいと思います。

また、エバーノートとノズビーについては、使い方について詳しく説明されている本も出ていますので、あわせてチェックを！

※「改訂版 EVERNOTE でビジネスを加速する方法」中嶋茂夫著

<http://amzn.to/OJjVfj>

※「できるポケット [公式ガイド] Nozbe ノズビー クリエイティブ仕事術」
倉園佳三著

<http://amzn.to/QtTjSI>

《Part4 第二の脳の断捨離～腸内環境を整える～》

【腸は第二の脳である】

脳みその断捨離についてもう少し。ホリスティック医学からの観点です。

「腸は第二の脳である」ということがいわれているのを、ご存じですか？

アメリカの神経生理学者のマイケル・D・ガーシヨン博士という人が、「セカンド・ブレインー腸にも脳がある」という著書の中で、この事実を発表し、大きな話題となりました。ガーシヨン博士の専門は脳の研究でしたが、あるとき、脳に存在しているはずの神経伝達物質セロトニンが、腸内にも存在する事を発見しました。さらに研究を進めて行くと、なんと体内のセロトニンの95%が、腸で作られているという事を発見したのです。

「現在我々は腸に脳があることを知っている。とても信じられないことかもしれないが、あの醜い腸は心臓よりずっと賢く、豊かな感情を持っているのである。脳や脊髄からの指令がなくとも反射を起こさせる、内在性神経系を持っている臓器は腸だけである。進化はうまい工夫をした。我々の先祖はアメーバの原生的生物から進化して脊椎を獲得した時、頭蓋と腸の両方にそれぞれ別の感情を持つ脳を発達させたのである。」

これは博士の著作「セカンド・ブレインー腸にも脳がある」の中に出てくる、ガーシヨン博士の言葉です。

※「セカンド・ブレインー腸にも脳がある」→ <http://amzn.to/Rpro6l>

つまり、ガーシヨン博士によれば、脳とは腸から進化して、最後に出来たものである、ということなのです。

【腸内の断捨離～宿便の解消～】

ガーシヨン博士の説の通り、腸が第二の脳であるとするならば、脳みその断捨離同様、腸内の断捨離も必要だということは、なんとなくおわかりですね？

と、このように書くと、

「わたしは、便秘の問題はありませんから、大丈夫です〜。」

とおっしゃる方、必ずいらっしゃるんですよ^^

毎日お通じがあつて、ご本人は便秘の問題はないとタカをくくっていても、ところがどっこい、宿便の問題というものがあります。

これがやっかいなんです。

古い水道管の内側に、水カビや水ゴケ、サビなどがへばりついて、ヘドロのようなものがびっしりとこびりついているのを見たことはありませんか？

でも、水道管が完全に詰まってしまっているのであれば、とりあえず水は出ますから、水道管を開いて中を見てみない限り、問題ないと思い込んでしまう。

実は、腸内の宿便も、言ってみればあれとほぼ同じなのです。

毎日問題なくお通じがあるとご本人は思っている、腸壁に宿便がこびりついている。

しかも、腸壁というのは水道管のようにつるつるはしていません。

腸壁には無数のヒダがあるのです。

この腸壁のヒダの間に、入りこんでしまつてそのままとれなくなつてしまつたもの、それが宿便なのです。

なかには、腸壁のヒダの間にめり込んでしまつたまま、そのまま漆喰のように固まってしまう、古い宿便にはそういったものもあります。

もともと腸壁のヒダは、胃で消化された食べ物が腸に送り込まれてきたときに、吸収するために存在するものなのです。

ですから、腸壁に宿便がめり込んでしまつて固まってしまうと漆喰の塗り壁のようになってしまつていたとしたら、どうですか？

想像してみてください。

あなたのおっしゃる、

「自分はほぼ毎日お通じはあるし、便秘の問題はないから大丈夫。宿便なんかいないはず。」

というのは、単に、胃から送り込まれてきた食べ物が、腸壁が宿便のために漆喰で塗り固められた壁のようになってしまっているがゆえに、きちんと吸収されないまま、そのまま腸を素通りして、肛門から排泄されているだけ、ということは考えられないでしょうか??!

これも、頭の中に古い知識や思考が詰まりすぎて、新しいものが取り入れられないというのと、まったく同じですね。

【食物繊維をとる】

宿便の解消のためにまずあげられるのは、食生活の改善です。

コンビニ弁当やラーメンなどの外食ばかりで、野菜を食べないといったバランスの悪い食事があたりまえになってしまいませんか？

ちなみに、肉、魚、乳製品といった食品には食物繊維は含まれていません。ゼロです。

ちなみに、食物繊維をとるのがなぜいいかというと、食物繊維を多く含む食品を食べると、消化・吸収・排泄の過程で、食物繊維が、腸内を通過するときに、ホウキやモップのような働きをしてくれて、排泄される時に腸内の宿便と一緒に連れだしてくれるからなんですね。

【食物繊維の多い食品】

では、いったいどんな食品の中に食物繊維がふくまれているのでしょうか？ズバリ、野菜、豆類、海藻類、穀類、ナッツ類(木の実)です。

下記に食物繊維を多く含む食品 100 種類をリストアップしてみました。

1. ゆであずき
2. ゆでひよこ豆
3. おから
4. エシャロット
5. しその実
6. 中国栗
7. よもぎ
8. ゆでえんどう豆
9. ゆで紅花いんげん
10. しそ
11. とんぶり
12. ゆで大豆
13. ゆずの果皮
14. こしあん
15. こんぶつくだ煮
16. パセリ
17. つくし
18. 納豆
19. 和栗
20. ゆでいんげん豆
21. 豆味噌
22. 麦味噌
23. ごぼう
24. ゆり根
25. グリーンピース
26. モロヘイヤ
27. うずら豆
28. ひきわり納豆
29. 緑豆春雨
30. 春雨(イモ)
31. 凍り豆腐
32. がんもどき
33. 油揚げ
34. 湯葉

35. にんにく
36. アシタバ
37. プルーン
38. 干しブドウ
39. レモン
40. ラズベリー
41. ブルーベリー
42. キウイ
43. 米味噌
44. アボカド
45. 煎茶の茶葉
46. トウガラシ
47. 干しいたけ
48. きくらげ
49. まつたけ
50. エリンギ
51. エノキ
52. しめじ
53. 舞茸
54. マッシュルーム
55. なめこ
56. ヒジキ
57. 青のり
58. 抹茶
59. カレー粉
60. 玄米
61. ハト麦
62. 押麦(大麦)
63. オートミール
64. コーンミール
65. コーンフレーク
66. ミューズリー
67. 麩
68. トウモロコシ
69. アマランサス
70. ライ麦パン

71. きな粉
72. ごま
73. アーモンド
74. ピスタチオ
75. くるみ
76. 落花生
77. バターピーナッツ
78. 松の実
79. カシューナッツ
80. マカデミアナッツ
81. くりの甘露煮
82. ぎんなん
83. 寒天
84. 焼のり
85. わかめ
86. こんぶ
87. あおさ
88. とろろこんぶ
89. めかぶ
90. 味付けのり
91. もずく
92. マッシュポテト
93. サツマイモ
94. フライドポテト
95. しらたき
96. ヤマトイモ
97. サトイモ
98. こんにやく
99. じゃがいも
100. 長いも

どうでしょうか？仕事が忙しい、あるいは自炊がニガテだからどうしても外食やコンビニ弁当やスーパーのお惣菜が中心の食生活に傾きがちな人でも、上記のリストに書かれた食品を含むものをチョイスすれば、ある程度改善されるのではないのでしょうか？

【ほうきで取り除けないゴミは...】

食物繊維をとることが腸内をほうきやモップでお掃除する役目を果たすことはお分かり頂けたと思います。

ですが、ここで問題点がひとつあります。

あなたの住まいでも、汚れをあまりにも長期間放置してしまったために、固まってこびりついてしまって、ほうきや掃除機やモップではとれない、ということはありませんか？

では、そういった固まってしまった汚れはどうやってとるのでしょうか？

水や洗剤を使ってとりますね？

そして、その水も、冷水ではなく、お湯を使わないでしょうか？

お湯で汚れをふやかして、洗剤で溶かして、スポンジでこすって取り去りますね？

これは腸内の宿便でもまったく同じことが言えます。

【腸内洗浄のススメ】

上記の、ほうきで取り除けない汚れをお湯を使って取り除くというやり方の宿便除去バージョンには、「腸内洗浄」というものがあります。

腸内洗浄にはいくつか種類があって、病院で行なう大掛かりなものは「コロンハイドロセラピー」といって、精密にコントロールされた大量の殺菌温水を腸の奥まで送り、マッサージもほどこしながら、腸の内側にこびりついている宿便その他の汚れを除去する方法です。

腸の中の悪玉菌を増やしてしまう宿便が除去されることによって、善玉菌が増えて、腸内の活動を活性化されます。

血流も良くなり、大腸内の粘膜から分泌されるIgAという感染を防ぐ物質が正常に働き、腸の抵抗力があがります。

【自宅で出来る腸内洗浄“コーヒーエネマ”】

ハイドロコロンセラピーは故・ダイアナ妃やスーパーモデル等、好んで行う人セレブリティも多いようなのですが、難点は大がかりであることです。前後の準備も含めると、丸一日つぶれてしまいますし、費用もそれなりにかかります。(1回につき2~3万円)

ですが、ハイドロコロンセラピーほど大掛かりではありませんが、自宅で出来る腸内洗浄もあります。

ガンの治療法のひとつで、ドイツの内科医であるマックス・ゲルソン博士によって始められた「ゲルソン療法」という代替療法で用いられる、コーヒーを使って腸内洗浄をする「コーヒーエネマ」です。このコーヒーエネマは、肝臓の代謝機能を回復させ、各内臓全体の治癒能力を高めることを主眼に置いています。

コーヒーエネマは、時間も手間もさほどかからない、自宅で安価に行える方法です。

コーヒーエネマのことを初めて聞いた方は十中八九、「え？コーヒーなんかで腸内洗浄をやるの??！大丈夫なの？」と、ビックリなさいます。かくいうわたしもそのクチでした（笑）

実はコーヒーエネマのほかに塩水だけを使った腸内洗浄やハーブ水を使った腸内洗浄もあるにはあります。

では、コーヒーエネマのメリットとはどんなもののでしょうか？

【コーヒーエネマのメリット】

腸だけの洗浄を考えるなら、あえてコーヒーエネマを選ばなくても、塩水やハーブ水だけの腸内洗浄でもよいでしょう。

ですが、そこをわざわざコーヒーエネマを選ぶのには理由と言いますか、メリットがあるからなのです。

そのメリットとは、コーヒーエネマが、単に腸を洗浄するのみならず、肝臓のデトックスにも大きな効果を発揮するということです

さて、食物は、口から摂取され、食道を通り、胃で消化されて小腸で吸収され、それが門脈という静脈によって肝臓に運ばれ、ここで解毒と再吸収、そして廃物の処理が行なわれます。つまり肝臓で「解毒」「中和」「排泄」されるのです。このときにコーヒーに含まれるカフェインが胆管を刺激し拡張し、胆汁とともに総胆管を通り、十二指腸と小腸を通過し、最終的には大腸から便として排出されます。

大腸から吸収された有毒ガス（アンモニア、アミン、ヒスタミン、インドール、スカトール、硫化水素）や、有害物質（添加物・環境ホルモン等）が肝臓で解毒し無毒化されなければ、毛細血管に吸収されて血液は汚染され、血行障害やリンパのうっ滞を起こします。これは爪や皮膚、そして脳や心臓の血管など、全ての部分に蓄積され、身体の機能を低下させ、腰痛や肩こりをおこすもとを作り、ガンや潰瘍性大腸炎、高血圧、心臓疾患、肝硬変、脳梗塞、リウマチなど、さまざまな病気にかかりやすい下地を作る要因となってしまうのです。

肝臓はこの有害物質を胆汁とともに排泄します。

コーヒーエネマを行なうことにより、腸内の洗浄のみならず、肝臓を活性化し、胆汁の分泌を促進、血液を浄化も同時にできることが、コーヒーエネマによる腸内洗浄のメリットなのです。

【コーヒーエネマのやり方】

では、コーヒーエネマの具体的なやり方について、ご説明します。

<用意するもの>

- エネマバッグ
- オリーブオイル
- 挽いたコーヒー豆（大さじ1杯）
- ビートオリゴ糖

<コーヒーエネマ用洗浄液の作り方>

- ①なべに水 700cc～800cc を入れる
- ②なべの水にコーヒーを大さじ 1 杯入れる。
- ③3 分間煮立てる。
- ③煮立ったら弱火にし約半分（400 cc）になるまで煮詰める。
（目安時間：20 分程度）
- ④火からおろし、コーヒーフィルターまたは茶漉しで漉す。
- ⑤キパワーソルト（小さじ 1 杯）とビートオリゴ糖（小さじ 1 杯）を加えかき混ぜる。
- ⑥水を加えてトータル 1,000cc くらいの量にする。
（目安温度：36～38℃）

※上記の方法は、お金はかかりませんが、少々手間がかかります。
上記のやり方がめんどうくさい場合は、すでに調合済みのコーヒーエネマ用
洗浄液が缶入りで売っています。

→ <http://bit.ly/NKQCaj>

※エネマバッグとコーヒー洗浄液の一式のセットもあります。

→ <http://bit.ly/P1ZZ9y>

<腸内洗浄のやり方>

- ①エネマバッグのチューブをピンチコックで止めて液が流れないようにする。
- ②上記で作ったコーヒー洗浄液をバッグ入れ、フックに吊り下げる。
- ③ピンチコックをはずしてチューブの中の空気を抜き、再び止めておく。
- ④エネマパイプの先端および肛門にオリーブ油を塗る。
- ⑤エネマパイプを肛門に差し込む。（肛門から 3～4 cm まで）
- ⑥ピンチコックのロックをはずしてコーヒー洗浄液を腸内に流し込む。
- ⑦腸管内にコーヒー洗浄液が全部入ったら、肛門からエネマパイプを引きぬく。
- ⑧そのまま 10 分～15 分ほどキープする。
- ⑨排泄する。

～ 終了 ～

<あとかたづけ>

- エネマバッグは水洗いしてさかさまにして干す。
- 挿入したエネマパイプは水洗いした後、エタノールやミルトン（哺乳ビンの消毒に使用する）などに浸けて消毒してから乾かすと良い。
（長時間浸けすぎると、ゴムが変質してしまうことがあるので注意！！）

以上がコーヒーエネマでの腸内洗浄のすべてです。

ちなみに、腸内洗浄による宿便の問題の改善は、アトピー性皮膚炎やウツの症状の軽減にも効果が期待できるようです。

《Part5 市販のサブリミナル用音源を使う》

あと、案外バカにできないのが、注意を向けていない状態で耳から入ってくる音や言葉ですね。

注意を向けていない状態であるからこそ、潜在意識がバツクリと無防備に開いている、いわゆる編成意識状態になりますから、ここに、ポジティブなアフターメーションを録音したCDを低音量でかけて流し込むのもいいですし、バイノーラルビートをつかった音源から音声を聞くのもよいでしょう。

【バイノーラルビートとは？】

左右の耳に異なる周波数の音を同時に聴かせると、脳は周波数の違いによるギャップのバランスを取ろうとしはじめます。

その結果、その二つの周波数に共振する、第三の周波数の振動が脳内に発生します。

バイノーラルビートとは、この現象を利用して、任意の周波数に脳波を誘導できる音源のことをさします。

つまり、聴いているだけで脳内の周波数を、非常にリラックスした状態のときにでるアルファ波や、瞑想状態のときにでるシータ波に誘導できるというわけですね。

有名なところでは、アメリカのモンロー研究所のヘミシンクなどがあります。

モンロー研究所のヘミシンクCDは、単に音楽を聴いているだけでも、ヒーリングミュージックとしてそれそのものが美しいので、わたしも何枚か持っています。

◎ヘミシンクCD「チャクラ・ジャーニー」モンロー研究所

→ <http://amzn.to/P7CehX>

ヘミシンク CD 以外にもバイノーラルビートの音源はあって、わたしは、上記のヘミシンク CD「チャクラジャーニー」のほかに、脳をリラックスさせ意識を拡大させる「インサイト CD」や、仕事の効率をあげるために集中力を強化する為の「フォーカス CD」も愛用しています。

どちらもひたすら雨の音がします。
落ち着きます。

◎インサイト CD→ <http://amzn.to/Nabbms>

◎フォーカス CD→ <http://amzn.to/S4A3IF>

《Part6 呼吸法》

さて、潜在意識を活性化させるには脳をリラックスさせることが大切です。前のPart5でとりあげたサブリミナル用音源も、脳をリラックスさせる効果が絶大です。

ちなみに、脳をリラックスさせ、活性化するためには、脳に酸素をしっかりと取り込むことが大切です。

脳に酸素をしっかりと取り込むためには、呼吸法にカギがあります。

脳波をシータ波の深いやすらぎの状態に導くために、各種の瞑想でも、それぞれ独特の呼吸法があります。

【禅の呼吸法】

たとえば禅では、「調身・調息・調心」といって、「姿勢が整えば、呼吸が整う。呼吸が整えば、ところが整う。」という考え方をとります。

【ヨガの呼吸法】

インドのヨガにも、ヨガ呼吸法、“プラーナヤーマ”というものがあります。ヨガの経典である「ヨーガスートラ」においてはヨガの8則の第3段階であるアーサナ（坐法）につづく4番目の段階とされています。プラーナとは気、宇宙エネルギーのことであり、その宇宙エネルギーの分身であるわたしたちひとりひとりの個の生命に入りはたらいっているエネルギーです。したがって、プラーナヤーマとは、単に酸素を取り入れる肺呼吸・細胞呼吸のことだけを指すのではなく、生命エネルギーをとりこむことを意味します。そのプラーナヤーマでプラーナ（気）のバランスをとり、次の段階であるブラティアーハーラ（制感）、ダラーナー（凝念）、ディヤーナ（静慮）、サマディ（三昧）と、悟りの境地に続いていきます。

【ホロトロピック・ブレスワーク】

ヨガと言えば、西洋の哲学者や心理学者、精神世界のリーダーの中にもヨガを学んだ人は数知れずいます。

チェコスロバキア出身の精神科医、スタニスラフ・グロフ博士の夫人であるクリスティーナ・グロフ女史はヨガ教師です。

グロフ夫妻は、ヨガから出発し東西のさまざまな神秘主義思想やシャーマニズムを研究し、ホロトロピック・ブレスワークという LSD に頼らずに呼吸だけを使って人を編成意識に導くメソッドを開発しました。

1回のセッションは2時間半で、横になって目を閉じ、音楽を聴きながら自己の内面に意識を向け、呼吸に集中します。

速度の速い、しかし深い呼吸を休みなしに繰り返します。

はた目から見ると「ゼーハーゼーハー」しているように一見見えます。

グロフ夫妻は、ネイティブアメリカン（アメリカ先住民）に伝わる「火の呼吸」という儀式からヒントを得て、このホロトロピック・ブレスを開発したようです。

【手当療法クオンタムタッチ】

このホロトロピック・ブレスの元になったネイティブアメリカンの「火の呼吸」ですが、アメリカ出身のリチャード・ゴードン氏が開発した手当療法「クオンタムタッチ」でも、「ファイアー・ブリージング」と呼ばれる速くて深い呼吸法を施術をしている間中、一貫して続け、手から気が出るのを促進します。

わたし自身もクオンタムタッチのプラクティショナーですが、ファイアーブリージングを使いながら施術をしていたときに、変性意識状態にはいり、幽体離脱をしかかったことや、過去・現在・未来のタイムラインがキュッと円環になって、過去も現在も未来も、すべて“いま・ここ”に存在しているのだということが、感覚的につかめた瞬間がありました。

【苦米地式逆複式呼吸法】

おもしろいところでは、脳科学者の苦米地英人博士も「逆複式呼吸法」という呼吸法を著作の中で紹介しています。

以下、苦米地英人博士の著作「洗脳護身術」からの抜粋です。

▼ 変性意識を生成——逆腹式呼吸

基本的な呼吸法を習得したら、次はいよいよ逆腹式呼吸である。ここから先は、自分一人で行う練習なので、相手の瞬きに合わせる必要はない。この呼吸は文字通り、息を吸うときに腹を引っ込め、吐くときに出していく呼吸法だ。

では、具体的に解説していこう。まずは、背筋を伸ばして姿勢を正した状態で椅子に座っていただきたい。このとき、視線は中空に漂わせて、鼻先を軽く見ている状態がいいだろう。次に腹をへこませつつ、鼻からできるだけゆっくりと息を吸い込んでいく。吸気は胸を張って上に引っ張られていく感覚で行うとやりやすい。意識は眉間、つまり目と目の間に集中させていく。

完全に息を吸い切ったら、今度は呼吸を一瞬だけ止めて、ゆっくりと鼻から息を吐き出していく。同時に、全身の力をゆっくり抜きながら、へこませた腹を戻していく。腹を膨らませていく感覚でも構わない。首、肩、肘、手、腰、膝、つま先と、上から順番に意識して力を抜いていくと効果的だ。

以上の行程を、まずは約五分間行ってほしい。しばらくすると、額から周辺にかけてむず痒くなってくるかもしれないが、変性意識状態に陥る際の一つの現象なので、気にする必要はない。五分経ったら、呼吸を続けながら意識を下丹田に集中する。下丹田とは、臍よりもやや下に位置するツボで、精気が集約するといわれている。この下丹田周辺が、徐々に暖かくなっていくようにイメージしてほしい。さらに、逆腹式呼吸を続け、今度は「呼吸による全身のリラックス」「目と目の間に意識を持っていく」「腹部に暖かみを感じる」といった過程を同時に行う。このときの時間はおおまかな感覚でいいだろう。長ければ、長いほどいい。ヨガや気功では基本的健康法でもあるので、毎日行うと体調管理にもいいはずだ。

逆腹式呼吸で重要なのは、呼吸を「意識する」のであって「意図する」のではないということ。わざと不自然に腹や胸を動かすわけではない。あくまでも「腹をへこませるような感覚」で、自然な逆腹式呼吸になるように心掛けていただきたい。そうすれば、普段は意識しないような呼吸をしている自分の感覚に鋭敏になり、自然と変性意識が生成されるだろう。試しに「目と目の間の感触」と「腹部の暖かみ」を意識し続けながら、自然な逆腹式呼吸をゆっくりと十～二十分間続けてみるといい。周囲の状態から意識が切り離されている感覚が訪れ、変性意識化に成功しているはずだ。

逆腹式呼吸の練習は、最低でも二カ月は続けてほしい。やがて、完璧な意識状態のもと、自然な逆腹式呼吸が行えるようになるだろう。

逆腹式呼吸による変性意識化に慣れてきたら、その状態の自分の意識を記憶しておくといい。そして通常の状態で、変性意識下の自身の意識状態を思い出す作業を何回も繰り返す。すると、逆腹式呼吸を行わずとも、自然と変性意識が生成されるだろう。地味な訓練となるが、これを体得すれば、後のステップの作業が非常に楽になってくるはずだ。

ところで、呼吸を意識に上げることで変性意識が生成されるのは、指が自然にくっ付くなどの生体反応を言語化して変性意識を生成するのと原理は同じだ。呼吸は重要なホメオスタシス活動として、生体としての内部表現が、無意識下で勝手に物理的世界とフィードバック関係を保ちながら維持されている。すなわち、臨場感が物理空間にあるわけだ。これを内省的に意識に上げることで、それは意識が介入した空間へと変わる。こうなるともはや、純粋物理空間ではなく、意識するという情動的行為が介入した、やや情報空間にゆらいだ物理空間となる。完全物理空間ではなくなるのである。そしてその空間に臨場感が生まれてくるので、変性意識状態となる。

※「洗脳護身術」→ <http://amzn.to/09tXKw>

ちなみに、最後にご紹介した苦米地博士が提唱する逆複式呼吸法は、文字だけ読むと実践するのが難しいように感じますが、実際に行なってみると意外に簡単にできます。

そして、“逆”という文字が頭にわざわざついているように、わたしたちが子供のころから習ってきたいわゆる普通の複式呼吸とは、腹筋の動かし方が逆です。息を吐き出すときにお腹をふくらませていくのです。

これは一見、ヘンな感じがしなくもありませんが、いったんこのやり方に慣れてくると、

こちらのやりの方が、身体の本来の動きにかなっていて、ラクだと感じるようになっていきます。

ラクに感じますし、身体に負担がかかりにくいので、長続きします。

わたし自身は、瞑想を行なう前や、あるいはなんとなくイライラしてネガティブな気分から抜けられないとき、雑念がわいて仕事に集中できないときなど、この苦米地博士式の逆複式呼吸法を活用しています。

《Part7 とにかく肉体を快適にする工夫を！》

本書を読むような方々は、自分をなんとかして向上させたいという、ある意味、非常に生真面目な方が多いと思います。

そうしたまじめな方々が陥りやすい罠のひとつとして、自分自身のコンディションをないがしろにしてしまう、ということがあります。

特に、肉体のケアですね。精神中心主義になってしまって、肉体がおソロ化になってしまうのです。

意外に思われるかもしれませんが、我々の肉体って、実は潜在意識と直結してるんですよ ^^

潜在意識に書きこまれている思い込みを知る心理療法のメソッドに、「キネシオロジー」というものがあるのをご存知ですか？

これは、筋肉の強度を触診することを通じて、潜在意識からのメッセージを読み取る手法です。

ここでは、キネシオロジーについては深入りしませんが、このように、潜在意識と身体はダイレクトにつながっているということを言いたかったために、キネシオロジーのことに言及してみました。

肉体は、わたしたちの魂が住んでいる住まいですから、常に肉体の状態をバランスよくととのえ、住人である魂にとって、居心地の良い状態をキープしてあげることが重要です。

では、肉体を快適に保つには、具体的にどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？

【睡眠の質を上げる】

まず、最も大切なものは、睡眠の質を上げることです。

適切な睡眠の長さは人によって様々ですから、必ずしも8時間睡眠がベストというわけではないようですが、自分にあった十分長さの睡眠時間を確保するようにします。

また、単に睡眠時間を十分にとるだけではなく、睡眠の時間帯も重要です。

人間の身体には、ホメオスタシス機能というものが備わっていますので、古典的で言い古された言い方になりますが、同じ8時間睡眠をとるのであっても、なるべく日付が変わらないうち、つまり、午前零時を回らないうちに就寝したほうがよいでしょう。

身体の回復度がグッと変わります。

また、睡眠の質をあげるための工夫として、特に腰や背中を痛めている人は、質の良い寝具を使うようにしましょう。

寝具にお金をケチらない、ということです。

ちなみに、我が家は、わたしも夫も腰痛持ちですので、アメリカ製の低反発マットレスを使っています。

日本でも買えます。→ <http://bit.ly/NVgCW9>

睡眠の質を上げると眠りが深くなりますから、顕在意識もおとなしくなり、かわりに、潜在意識が活性化してきます。

アフターメーションなどを使う場合も、睡眠の質を上げることにより、効果が倍増するのです。

【背骨や骨盤の歪みをとるボディワークのススメ】

睡眠の質を高めることの次に大事なのが、背骨や骨盤の歪みをとることです。

背骨や骨盤のゆがんでいると、身体全体がゆがみますし、しんどさが倍増します。

とくに背骨のゆがみは、内臓に悪影響を与えます。

鍼灸や整体ほか、ボディワークを受けるとよいでしょう。

【ロルフィングのススメ】

わたし自身は、鍼灸や指圧、整体はよく利用しますが、年に一回、ロルフィングというボディワークを受けています。

アイダ・ロルフ博士というニューヨーク出身の生化学者が開発した手法です。

～ロルフィングとは？～

人間の身体は絶えず重力によって地面に引き寄せられています。人間が直立して二本の足で歩けるようになったのは、重力との微妙なバランスをコントロールできるようになったからです。しかし現代人の多くは、様々な身体的・精神的ストレスによって、**重力との調和**を乱し、腰痛や肩こりなど、身体のトラブルを抱えています。

ロルフィングは、この重力との調和を取り戻し、人間の身体が本来持っている潜在能力や自然な治癒力



を引き出すために、アメリカの女性生科学者、**アイダ・P・ロルフ博士**が開発した構造的な身体統合法 (Structural Integration) という技術です。彼女の名前をとって**ロルフィング (Rolfing®)**と呼ばれています。

その特色は、痛みや不快な症状を一時的に取り除くだけの対症療法ではなく、その原因となる身体の構造(姿勢や体形など)や、機能(動作や行動パターン)の偏りを根本から修正することで、より若々しく健康な状態を持続・向上できるようになることです。肩こりや腰痛など、不快な症状に焦点をあてすぎるのではなく、一人の人間としてのからだ全体のつながりに注目します。

リラクゼーションのためのいわゆるマッサージを第1パラダイム、「治療」のための医療や外科手術などの技術を第2パラダイムとすれば、人間を心身ともにまるごと一つのものとしてとらえ、その調和を促進していく、全体論的なアプローチとしての第3パラダイムに属するのがロルフイングです。

～ ここまで～

説明がちょっと難しかったかもしれませんが、ロルフイングを1クール(10セッション)受けると、わたし自身は、歩くときに特にスムーズさを感じます。

身体の構造、つながりが修復されていますから、胸やお尻や腕など、放っておくと加齢のために垂れ下がってしまう筋肉がシャキッとリフトアップされ、体重も落ちやすくなります。

一言で言うと、自分の肉体という住居がとても居心地の良いお城に変わるとでもいえばいいのでしょうか？

ロルフイングは正直安いものではありません。1クール受けるのに、10万円前後かかりますが、自分の肉体という住居を居心地良くして、パフォーマンスを上げるための投資と考えることが出来る人には、声を大にしてお薦めしたいと思います。

©日本ロルフイング協会 HP <http://rolfing.or.jp/rolfer.html>

【十字式健康法のススメ】

ロルフィングは、非常に効果抜群ですし、わたし自身にとっては、ロルフィングは毎年必ず行なっている年中行事のようなものです。

ですが、正直なところ、ロルフィングはお金がかかります。

本書を読んでいらっしゃるどなたもが、10数万円をポン！と気前よく出せるものでもないでしょう。

ロルフィングに代わるものとしてお薦めしたいのが、十字式健康法というものです。

十字式健康法とは、十字式健康法独自のメソッドで気を出して、気力で背骨の曲がりやゆがみ、骨盤のズレを矯正していく、いわば気功整体法のようなものとお考えいただければよいと思います。

慢性的な疾患があると背骨に歪みが生じてきます。

また、背骨がねじれたり曲がった状態にあると、自律神経などに支障が出てきます。そのため、治る病気も治りにくい状態になっていきます。ストレスでも背骨は曲がってきます。

肩こり、腰痛、神経痛、生理痛、ヘルニア、脊椎狭窄症、花粉症、偏頭痛、内臓の機能の改善などに効果が期待できると言われています。

こちらは驚くほど低価格で施術が受けられますので、わたし自身も、2週間に一度のペースで施術を受けています。

寝不足が続いたなどでストレスがたまった結果、偏頭痛が出始め、仕事に集中しにくくなってしまったときは、我が家からは十字式健康法には山手線で一駅でいけますので、わたしはすぐ十字式健康法に駆け込みます。気で首筋や両肩のバランスを修正してもらおうと頭痛はすぐ消えてしまいます。骨盤の歪みから来るヒザの痛みなども驚くほどスッと改善します。

※十字式健康法 HP→ <http://www.jujishiki.co.jp/>

《おわりに》

以上、わたし自身が実際に実践してきた、潜在意識活性化のための工夫を、7つのパートに分けてそれぞれ違った視点から語ってみました。

まだまだここに書ききれないこともたくさんあります。
現在実践中で検証している最中のものもあります。

潜在意識のさらなる活性化に役立つ新しい方法についての情報は常にアンテナを張って集め続けています。

折をみて、本書の続編なども出していけたらと思っています。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。
心より御礼申し上げます。

心理カウンセラー・心理療法家

このはなさくや