

無意識は宝島

～誰でも思い通りに生きられる～



無意識が変われば
心が変わる

ご自由にお読みください

原田鍼灸整骨院 保存版
院長 原田浩一著

<https://haradaharikyuu.com>

無意識は宝島

1、心のままに生きる

輝いて生きるために

2、欲望について

欲望の段階説

3、性格について

性格とは何か

4、意識と無意識について

誰も知らなかった意識と無意識の働き

思い通りに生きるために

無意識のプログラムを変更すれば誰でも思い通りに生きられる

5、心の防衛機制

心の抑圧やストレスをプラスの方向に変える

置き換え、合理化、投影、反動形成、昇華、同一化

6、自分を動かす5つの心

5つの心の特徴と傾向

幼児期の発達心理 0歳から6歳

マイナスの心を分析する

あなたはどのマイナスのパターン？

7、脚本分析によるタイプ別プラス暗示のしかた

それぞれの心が高すぎる、低すぎる場合の改善案

8、誰でも思い通りに生きられる

9、人生の最終目標

ふり返ってみて良かったと思える人生とは

無意識は宝島

自由に生きている人を見て、うらやましく思う。

自分もあんな風に生きたいと思うけど、どうせ自分にはできないとあきらめている。

やりたいことをやっているはずなのに、つらいことがあるといつも途中で挫折してしまう。

一つのを最後までやり遂げられない。

自分の夢や希望、理想につながるはずなのに。

いったい、自分が本当にやりたいことってなんなのだろう。

何かをやらなければと気ばかり焦っているけど、何をしたいかわからない。

周りの人が良く見え、自分に自信が持てない。

弱点さえどんどん強みに変えていく人がいる。

自分はやりたいことでもなかなかできないのに、苦手なものを一番得意なものにする人さえいる。

しゃべるのが下手な人が人前で話す^{はなしか}噺家になっていたり、内気だった人がセールスで、トップになっていたり、根暗な人が心をいやすカウンセラーになっていたり、いじめられっ子だった人がボクシン

グの世界チャンピオンになったりする。

自分のやりたいことに打ち込んで、自分の力をどんどん発揮している人がいる。

プロ野球やサッカーでは、メジャーリーグや海外遠征で活躍している人がいる。

自分の好きな研究に打ち込んで、ノーベル賞をとる人もいる。

脱サラして、自分のやりたいことを仕事にする人もいる。

気の向くままに旅をして生きている人もいる。

自分とあの人は、どこが違うんだろう。

自分の思い通りに生きたい、自分の心のままに素直に生きられたらどんなにいいだろうかと、誰もが願うことでしょう。

誰でも自分が理想とする生き方、輝いた人生を送りたいと思ったことはあるはずです。

では、どうすれば自分の生き方、すなわち自分の思ったことや考えたことを素直に表現し、行動に移すことができるのでしょうか。

実は、その鍵は無意識の心の中にあるのです。

何かをやりたい、何か欲しい、こういう人生を送りたいというよ

うな希望や願望に対する行動力は、潜在意識、すなわち無意識の心の中から生まれてくるのです。

この本の名前は『無意識は宝島』です。

この本はあなたの心の中に眠っている秘めたる可能性である宝物を探す地図であり、宝の箱を開けるための鍵でもあるのです。

人にはそれぞれその人にしかない持ち味という宝物があるのですが、それに気付いていないことが多いのです。

その持ち味を伸ばしていけば、誰もが憧れるような素晴らしい能力や才能に変わっていくのです。

多くの方は、その能力を開花させる前にあきらめてしまうのです。

しかし、それは一度や二度の失敗で、自分にはできないと思い込んでいるだけなのです。

自分にはできないと思って、最初からあきらめているからできないだけなのです。

何回も失敗しても繰り返し努力しつづけると、できなかったことができるようになるチャンスを誰でも持っていると言っても過言ではありません。

大切なことは、今できなくてもいつかはできると信じることなので

す。

たとえば、格闘技をやっているとします。

今は強くないけど、これから強くなると思って練習をすると、必ず強くなります。

そして、いつか一流選手になると思って努力を続けていると、そうやってゆくのです。

他のスポーツ、また学問や仕事でも同じことが言えます。

得意、不得意はあっても、潜在能力を開発していくうちに、自分が目標とするところまでは、どんなことでもできるようになるのです。

つまり、自分の思い通りの生き方ができるのです。

しかし、自分にはできないとか、能力がないというような否定的な気持ちが、無意識のプログラムの中にたくさん入っていると、なかなかそう思うことはできません。

すぐに自分にはできないという思いが湧いてきて、あきらめてしまうのです。

逆に無意識のプログラムに「自分はできる」という肯定的な気持ちが入っていればどうでしょうか。

たとえ失敗や困難があっても、自分にはできると信じて、打ち込む

ことができるのです。

無意識をうまく活用すれば、自分の持ち味、個性、才能を最大限に引き伸ばし、誰もが思い通りの人生を生きられるのです。

できるという肯定的な心で目標に向かって行けば、つらいことがあっても、諦めずに最後までやりとげることができるのです。

そして、段々と自分の夢や希望が実現されていくのです。

この無意識という鍵を活かせば、誰でも思い通りに生きられるのです。

眠った秘宝はあなたに見つけられるのを待っているのです。

さあ、今まで気付かなかったあなたの中にある素晴らしい宝物を発見して、あなたの人生をより輝くものへと変えていきましょう。

欲望が大きくなると行動する

生きていると様々な欲望が心の底から湧いてきます。

「長生きしたい。」「お金が欲しい。」「遊びたい。」「美味しいものが食べたい。」「恋人が欲しい。」「地位や名誉、権力が欲しい。」などです。

欲望があると、当然人はそれを満たそうと考えるでしょう。

そして欲望を叶えようと心の中で思い、実行に移そうとするでしょう。

しかし、ただ思っているだけで何も行動しないこともあります。

では、なぜ思うだけで行動しないということが起きるのでしょうか。

その欲望は、考えているだけで動かないのですから、本当の欲望ではないのです。ただ考えているだけで、本当にそれが欲しいと思っていないのです。

こうなったらいいなと思っても、手に入れようという決意までには至っていないのです。

つまり、欲望が小さいのです。

たとえば、少しお腹が空いているとき、何か食べたいと思います。

しかし、この時点では、思っているだけでまだ行動には移りません。

ところが、もっともっとお腹が空いて、我慢できなくなると、食べようとする前に、もう動いているでしょう。

そして、冷蔵庫の中やら何やら必死で食べ物を探すはずです。

冷蔵庫に食べ物がなければ、どこでも買いに走るでしょう。

あるいは遭難して、食べ物がなくなり極限状態に陥ったとします。

そんな時は、普段なら絶対食べないような雑草でも食べれるものはなんでも食べたり、たとえ泥水でも飲んだりするでしょう。

あるいは、たとえ危険を冒しても、食べ物を手に入れようとするでしょう。

このように、欲望が大になれば人は行動に移るのです。

欲望が小さい間は考えるだけなのです。

経験が多くなるほど欲望も大きくなる

私たちは、人生を送っていく中で様々なことを経験し、学んでいきます。

このような学習によって、経験は知識としてためられていくわけです。

やがて、知識や経験のうち、その量や範囲が狭いものは無意識の中に沈んでしまいます。

生まれてから現在まで、皆さんも、色々なことを経験し、勉強して、
いろんなところで、いろんなものを習っているでしょう。

そういうものは、ものすごくたくさんあるのですが、ほとんどが無
意識に沈んでしまいます。

なぜ沈んでしまうかという、常にその知識を使っていないからで
す。

使わない知識は、自動的に忘却し、忘れたという形になるのです。

いずれにしてもそうして年をとり、経験が多くなればなるほど、無
意識の中に沈んでいくものも多くなるのです。

そして、沈んでいった経験、知識が、幼少期に作られた基本的な骨
格に加わって、新たな無意識を形作っていくのです。

無意識とは、欲望です。

だから、この欲望というものの元になる、経験、知識が多ければ多
いほど欲は深くなるのです。

例えば 3 歳児の子供の欲なんてものは小学生と比べればないに等し
いでしょう。

小学生と高校 3 年生の欲からみたら高校 3 年生のほうが、欲望も大
きくなります。

それが、20歳になり、30歳になり、40歳になり、年をとればとるほど欲張りになるのです。

経験と知識が豊富になればなるほど、それを土台にして欲望が目覚めるのです。

経験が多いほど欲張りになるのです。

本当にやりたいことを見つけるには

逆に、経験や知識が少なければ、いい意味での欲張りにもなれないのです。

もし、生まれてから、音楽で楽しい思い出が無ければ、音楽を聞いたり、自分で演奏したりしようとは思わないでしょう。

歌を歌うことさえないはずです。

逆に、両親が音楽家であったり、兄弟がバイオリンなどを一生懸命好きで習っていたりすると、音楽に恵まれた環境であるといえるでしょう。

そんなとき、興味が出てきて、自分も音楽を学びたいと思い、プロの歌手や演奏家になったりすることもあります。

このように、「私はこれが好きだよ、やりたいよ。」という欲望は、基になる経験や知識がなければ、最初から湧いてこないのです。

つまり、自分のやりたいことがないということになるのです。

だから、将来の自分の才能を生かす為には、何でも貪欲に、物を見たり聞いたりすることがポイントとなるのです。

そういう意味で行動範囲は広いほどいいのです。

何かをやってみて多くの経験をつんで、はじめて本当にやりたいことが分かってくるのです。

その中から本当の自分の生き方は何かというように、本当の欲望が目覚めるのです。

大きな欲望があるから逆境を乗り越えられる

たとえば、最近野球やサッカーなどの多くの日本のスポーツ選手がアメリカやヨーロッパ、南米などの海外に自分の可能性にかけて、海を渡っていくようになりました。

能力を伸ばすには、よりレベルが高いところに身をおき練習した方がよいからです。

これは、「～したほうがよい」という価値判断、すなわち意識の働きです。

しかし、言葉や生活習慣の異なるところに行けば、食事一つにしても苦勞が多いはずで

お金もかかりますし、仕事が本当にできるかどうかもわかりません。
普通の人ならば、たとえ能力を伸ばしたいと思っても、そこまで冒
険や無理をしてまでやりたくはないでしょう。

生活するだけでも大変なのです。

それでも、彼らは自分の能力を伸ばしたいのです。

より、うまくなりたいたいのです。

「うまくなりたい」という気持ち、これは無意識の心です。

彼らは、「外国で修行した方がよい」という意識の心と、「うまくな
りたい」という無意識の心が一致しているのです。

しかし、ただ一致しているというだけでは、大きな困難に当たれば、
挫折してしまうでしょう。

先ほども述べたように、普通の人ならば、そんなに苦勞してまでや
りたいと思わないからです。

欲望が小さいのです。

それに対して、彼らは欲望が大きいのです。

いかなる犠牲を払っても自分の能力を伸ばしたいというところまで、
欲望が大きくふくらんでいるのです。

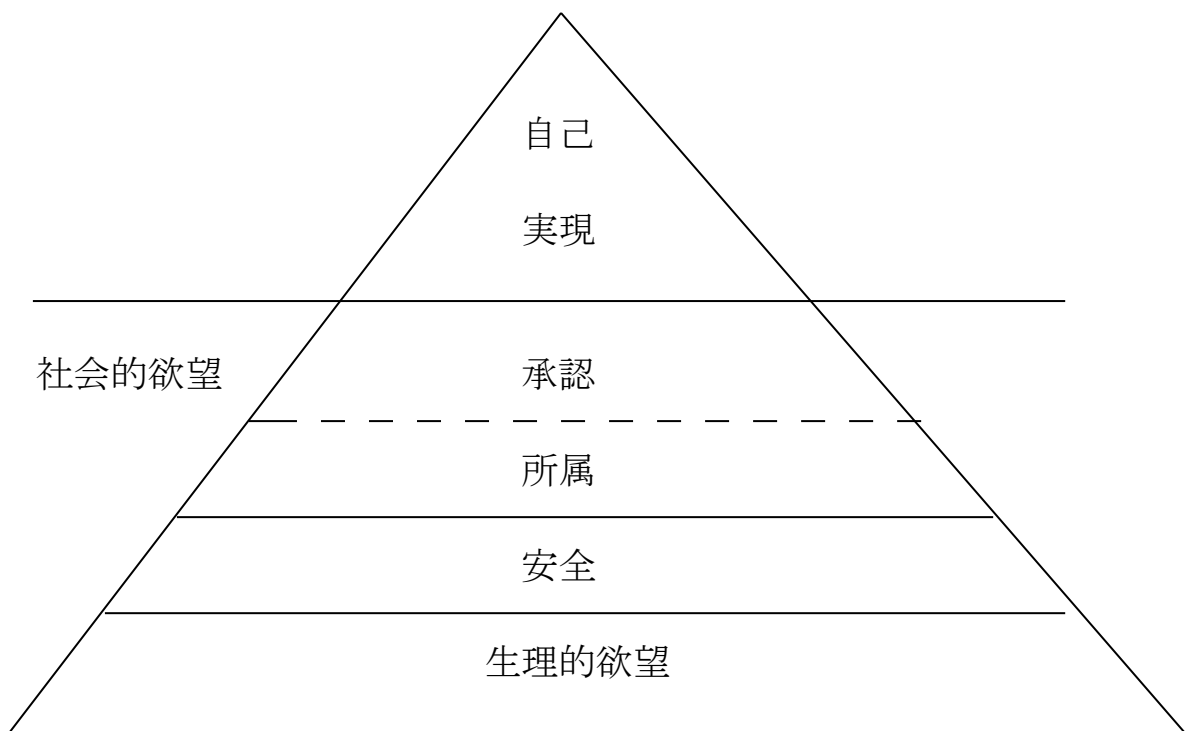
世界という高い目標を持って、そのレベルに合わせて努力を続けて

きた結果、それに応じて欲望も段々と大きくなって、より強いエネルギーとなったのです。

欲望の段階説

マズローという心理学者が、人間の様々な欲望を、次の図のように体系化しました。

欲望の段階説の図



※次元の低い欲望から、高度な欲望に積み重なっていく。

低い段階が満たされないと、上級のことを要求しても難しい。

まず、低い段階から満たしてゆくこと。

まず人間は、生理的欲望を充足し、次に安全の欲望に目覚めます。

図のように次元の低い欲望から、段々と高度な欲望に進んでいくのです。

生理的欲望とは、簡単に言うと衣食住、食欲を満たし、身をまとうものを着て、生活できる環境を持ちたいということです。

つまり、生まれつき持っている性質や能力で、生命を維持したいという生存本能です。

人はまず生理的欲望を満たすために行動するのです。

もし、食べるものがなかったら、いかなる危険を冒しても食べ物を求めようとするでしょう。

食べないと、生きていけないからです。

そして、これらの生理的欲望は、より美味しいものを食べたい、おしゃれを楽しみたい、快適でより便利な家に住みたいというような欲望に発展していくのです。

また知識欲も、生理的欲望に入ります。

知識欲とは、生きるために知識や知恵を求めるもともと備わっている本能なのです。

その証拠に、幼児は何でも触ったり、口に入れたり、「これなあに？」

と聞いてきます。

このように人間は、本来何についても好奇心が強く、とにかく知りたがる勉強好きなのです。

何か知りたい、勉強したいという気持ちは、自然な欲望なのです。

ですから、本来、人間は学問の虫になるのが当たり前なのです。

ところが、だんだん勉強嫌いになるのはどうしてでしょうか。

それは親が押し付けて、本来の欲望にブレーキをかけて、勉強を嫌なものにしているからなのです。

勉強したくないときに、無理やり押しつけられると、どうなるでしょうか？

嫌になるのは、当たり前です。

このように、子供の本能である好奇心、勉強したいという心を、もぎとらないようにしたいものです。

安全の欲望

さて、生理的欲望が満たされ生活が豊かになるにしたがって、安全への欲求が芽生えてきます。

それまでは生活の基盤を築くために、肉体的にどんな無理をしても、あるいは精神的にどんな犠牲を払っても、積極的に頑張って働いて

いました。

汗水を惜しまず働いていたわけです。

しかし、生理的欲望が充足されると、危険を冒してまでそれらの欲望を満たす必要がなくなるので、次に安全に生活したいという欲望が目覚めるのです。

生理的欲望が満たされるにしたがって、安全な暮らしを求めて、冒険をしなくなるということです。

社会的欲望

生理的欲望がある程度満たされ、安全が確保されると、次に社会的欲望が目覚めます。

1人ではなく集団の中で一緒に暮らしたい、社会に所属したいという、欲望が生まれてくるのです。

所属の欲求です。

仲間が欲しくなり、1人であるより、仲間と一緒にいる方が楽しくなるのです。

仲間が出来ると、さらに、その集団の中で、自分が認められたい、承認されたいと思うようになります。

自分が集団の中で重要な人物であると認められたいという承認の欲

求が出てくるのです。

この欲求が出てくると、集団の中で認められることがとても快適に感じられます。

逆に集団に認められないことが死ぬほどつらくなるのです。

集団の中で認められるようになると、次に集団の中でリーダーシップをとりたいと思うようになります。

しかし、すべての人間がリーダーシップをとれるわけではありません。

リーダーになるためにはリーダーとしての資質が必要です。

動物の世界をみてもわかるように、リーダーになるには腕力、知恵、勇気、信頼など様々な条件を満たしていることが必要です。

そこでリーダーにはなれなくても、能力別に認めてもらいたいと集団の他のメンバーと自分との差別化をはかるようになります。

たとえば、自分はこれは苦手だが、日本画を描かせたら、または数学を教えさせたら、セールスをさせたら、誰にも負けないぞというものを持っていたりします。

「このことについては私がトップだ。スペシャリストだ。」という感情が芽生えてくるのです。

このように、社会的欲望が満たされると、最後に自己実現の欲望が出てきます。

自己実現とは、どのような境地をいうのでしょうか。

自己実現という世界は、生理的欲望や安全、社会的承認を失っても、人生や自分の全てをかけて自分の信念を貫くができ、それだけで生きがいや満足感を得られる心の状態をいいます。

人生の最終目標は自己実現であるともいえます。

この自己実現の世界へは、生理的欲望や社会的欲望が充足されたからといって、誰でも到達できるとは限りません。

しかし、高次元の欲望に進むためには、まず次元の低い欲望を満たしてから、次の段階に進んでいくと成功しやすいということがいえます。

たとえば、「衣食足りて礼節を知る」という言葉があります。

衣食住が足りて生活が安定して、初めて礼儀や道徳をわきまえる余裕が出てくるということです。

実際は、衣食足りても必ずしも礼節を知るとは限りませんが、これは一度に上のステップに上がるより、次のステップにすすむために、まず一番下の段階の生理的欲望を満たすことからしっかり努力すれ

ば、次の段階に進みやすいということを言っているのです。

逆に、低次元の欲求が満たされないまま、高い次元にどんどん進んでしまうと失敗することがあるのです。

たとえば、総理大臣になったとします。

総理大臣といえは、政治における最高の地位です。

しかし、せっかく総理大臣になれたのに収賄や女性スキャンダルなどで、その地位を失ってしまう人もいます。

高い地位を持ち、尊敬される立場である人でさえ、わずかなお金や、女性問題などで人生を台無しにしてしまうことがあります。

また、もう使い切れないくらいお金を持っているのに、さらにお金を求めて破滅する人もいます。

これらは全て低次元の生理的な欲望に執着した結果といえるでしょう。

社会的承認を得られても、生理的欲求が満たされていないために起こった失敗なのです。

ですから、社会的承認を得た人が必ずしも自己実現の世界に進めるというわけではないのです。

インドの独立を指導したマハトマ・ガンジーという人がいます。

彼の生きかたは自己実現のよいお手本といえるでしょう。

当時、インドはイギリスの植民地となり、圧政や人種差別によるひどい貧困に苦しんでいました。

ガンジーはそのような母国を解放するために、非暴力、不服従という形で、抑圧からの解放、自らが自らの力で生きることを訴えたのです。

独立運動というのは、まさに命がけの行為です。

警察に逮捕されて牢屋に入れられたり、ひどい時には暗殺されることすらあります。

また、彼は18歳でイギリスに留学し弁護士の資格をとり、南アフリカで生活していました。

貧困にあえぐ当時のインドとしては、かなり高い地位にあり裕福な生活を送っていたといえるでしょう。

独立運動を行うことは、それらを失うことを意味します。

普通の人ならば、自分の身の安全を図って、そんなことはしないでしよう。

誰でもせつかく築いた生活や財産、社会的な地位は失いたくないものです。

それらに執着するのが当たり前です。

しかし、彼はただインドの独立のために全ての人生を捧げたのです。自分自身の生理的欲望や安全、社会的欲求をなげうって、独立運動を行ったのです。

そして、ついにインドは独立を勝ち取ることに成功したのです。

ガンジーは、まさに自己実現の世界に到達したといえるでしょう。

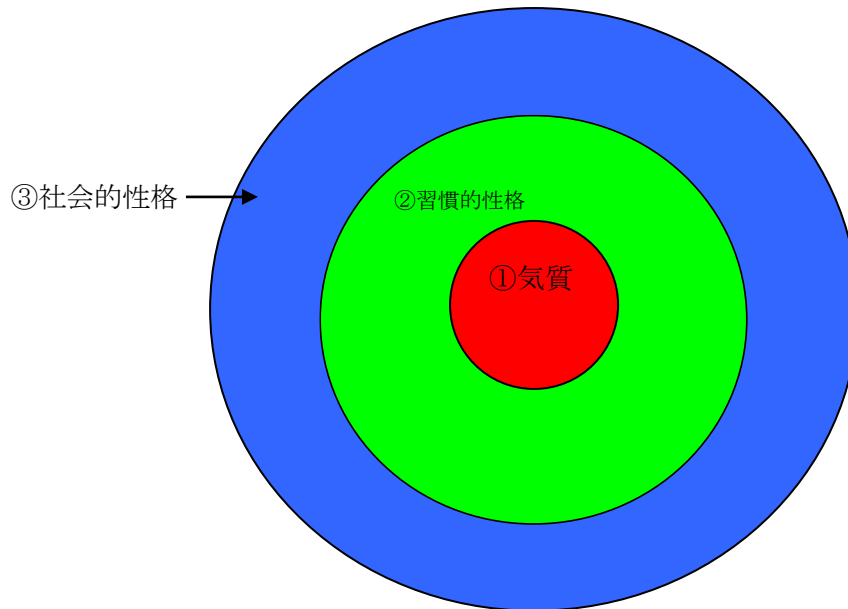
どんな職業を選択しても、極めればその心は最終的には同じ境地に至るといわれています。

自己を発見し、最高に心が磨かれた状態、それが自己実現の世界です。

誰でも人生はたった一度しかありません。

この人生を通して、自己実現の世界に向かってチャレンジすることで、私たちの人生は限りなく大きく豊かなものになるのです。

性格とはなんでしょう？



さて、これまでは人間の行動のエネルギーの源となる欲望についてみてきました。

どんな欲望が湧いてくるか、本能の働きである欲望をどのようにコントロールするか、その意識の働き、コントロールの仕方は、人によってそれぞれ異なります。

その違い、くせ、傾向を性格といいます。

同じ刺激を受けても、それに対する反応が、それぞれ人によって異なるということです。

さて、性格は、気質、習慣的性格、社会的性格の三つから形成されています。

気質

気質とは、遺伝子によって受け継がれた生まれながらにもっている性格の核となる部分です。

言い換えれば、もって生まれた特徴で、先祖や親から受け継がれたものです。

これは生涯変わることがありません。

しかし、この図でもわかるように気質は性格全体から見れば、ほんのわずかな要素にすぎず、それほど大きな影響はありません。

習慣的性格

習慣的性格は、私たちの性格のほとんどの部分を占める、性格の最も基本になる部分です。

普通、私たちが性格といっているのは、この習慣的性格です。

幼児期の教育、育て方、環境、特に親の後ろ姿、つまり親の行動をみることによって育ちます。

この習慣的性格は、3歳までに30~40%、6歳まで70%くらいできあがり、この時期までにほぼ基本が完成されているのです。

中学生では90%といわれ、20歳にはほぼ完成しますが、生涯を通して発展していくといわれています。

社会的性格

社会や世間の環境によって、作られる性格です。

社会的な性格は、職業意識によって形成されるもので、医者らしさ、教師らしさ、セールスマンらしさというように、仕事や生活環境によって身に着くものです。

ですから、社会的性格は、もっとも変わりやすく、職業が変われば容易に変化するものです。

さて、性格を変えたいと思ったことは誰でも一度は経験があるでしょう。

はたして、性格を変えることはできるのでしょうか？

気質は遺伝子によって両親から受け継がれた特徴で性格の核となる部分ですが、これは一生変わりません。

しかし、前述したように性格全体からみれば、気質はほんのわずかな要素にすぎません。

社会的性格は前述したように、容易に変わるものです。

では、性格の大部分を占める習慣的性格はどうでしょうか。

三つ子の魂百までといわれるように、習慣的性格は、確かになかなか変わりません。

前述したように、性格の 70%が 5、6 歳頃までの幼児期に作られます。言い換えれば 5、6 歳頃までに、ほぼ人生の構えの基本となる性格が決定されているということです。

つまり、この私たちの性格、すなわち人生への構え、態度のほとんどを決定するのは、幼児期の親のしつけなのです。

私たちが子育てをする時、いくらこういう子になってくれと願っても、そうならないのは、しつけの仕方が適切ではないからなのです。たとえば、いくら勉強ができる子供に育てようとしても失敗して勉強が嫌いになり登校拒否を起こすのは、その典型です。

前述したように知識欲はもともと本能、すなわち「～したい」という生理的欲求の一つです。

それなのに、勉強を押し付けることによって、「これなあに？」という欲望を抑圧し、難しいものとか、嫌なもの、すなわち「～ねばならない。」ものに変えてしまったのです。

これらはすべて私達、親の責任なのです。

勉強だけでなく、あらゆる場面において、その子が選択していく人生への構えは、親の後姿、態度を見習うことによって形成されるのです。

その子が人生へどういう構えを持つかは、親のしつけにかかっているのです。

親の責任がいかに重大であるかが、あらためておわかりいただけると思います。

その証拠に、大人になってから、自分を変えようとしても、なかなか変えることができないでしょう。

いくら理性でこうあるべきだ、明らかにこうした方が得策だ、と考えても、自分自身を変えることは簡単ではありません。

自分を変えようとしていろいろなことを試みた経験は誰しもあるでしょう。

しかし、結局は失敗して、自分というものを変えることはできないと思っている方がほとんどではないでしょうか。

それは、性格を変える適切な方法を知らなかったから失敗しただけなのです。

この習慣的性格、すなわち自分を変えることは出来るのです。

逆に今の自分に満足していなくても、性格を変えると今までとは全く違う人間になってしまうのではと恐怖心を抱いている人もいます。

性格を変えても、今までの自分がなくなることはありません。

今まで気付いていなかった自分の能力や持ち味が発揮されるだけなのです。

そして、誰もが自分の思い通りの生き方ができるようになるのです。

その重要な鍵を握っているのは、私たちの心のなかの意識と無意識なのです。

では、この自分を変える鍵となる意識と無意識についてみていきましょう。

意識と無意識ってなあに？

前章では性格についてみてきましたが、ここでは心の持ち方や行動のパターンを決定する意識と無意識についてみていきましょう。

意識と無意識の働きを活用することによって、誰でも思い通りの生き方、すなわち自分が理想とする生き方ができるようになるのです。では、意識と無意識とはなんでしょうか。

意識とは頭に思い浮かべようとすれば、思い浮かべる事ができる心の働きです。

思い出そうとすれば、いつでも思い出せる事のできる心の働きなのです。

無意識はその反対ですから、思い出そうとしても思い出せない心の働き、これを無意識といいます。

意識の核になるもの、これを理性といいます。

理性とは、簡単に言えば「～しなければならない」という心の働きです。

要するに人間に「悪い事をしないようにしなさいよ～」と言っている心なのです。

一方、無意識の核になるのは本能です。

本能とは、一言でいうと欲望です。

つまり、無意識とは、本能であり欲望で、「～したい」という心の働きなです。

私たちがなにかをしたいと思ったときは、無意識の心が働いているのです。

ですから、「なにかしたいなあ。」と思っているときは、頭の中で、なぜそうしているのか、考えてもわかりません。

ただしたいから、しているんです。

たとえば、道を歩いているとき、一人の異性に出会って、ハッと心ときめいてドキドキしたことはありませんか。

理由を考えても、なぜ自分がそうなったかはわからないでしょう。

ただ魅力的だと思ったのです。

無意識の心に、理由や理屈はありません。

好きだから好き、嫌いだから嫌いなのです。

また、無意識の心は、普段は心の底に潜んでいて、意識することはできません。

最初に言ったように、思い出そうとしても思い出せない、考えようとしても考えられないのが無意識の心なのです。

そのため、無意識は潜在意識とも言われています。

たとえば、スーパーでりんごを売っているのを見て、りんごを食べたいなと思ったとします。

この心の中から湧きあがってきた「食べたい」という感情が無意識の心です。

普段は心の底に潜在していて、意識できないのです。

しかし、何か刺激を受けるとこのように意識上に浮かびあがってくるのです。

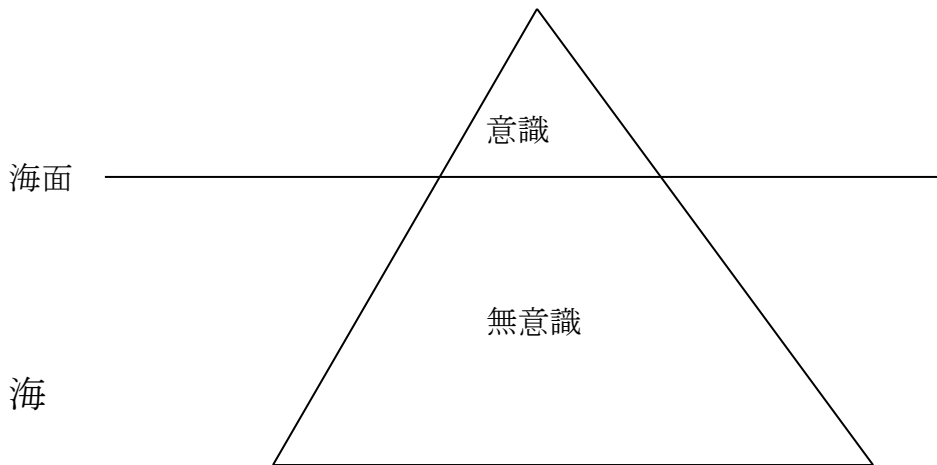
一日中、りんごを食べたいとばかり思っている人はいないでしょう。

仕事や勉強など何か他のことを考えているはずです。

しかし、りんごを見たとき、それが刺激となって「りんごを食べたい」という欲望が湧いてくるのです。

意識と無意識はどっちが強い？

意識と無意識は、よく海に浮かんでいる氷山にたとえられます。



人間の心を氷山で表すと、水面上にあるのが意識、水面下にあるのが無意識です。

そして、氷山が海面上の部分よりも、海面下の見えない部分の方がはるかに大きいように、私たちの心も潜在下に沈んだ無意識の心の方が、意識よりもはるかに大きいのです。

私たちが心の全てだと思い込んでいる意識は、心の全体からみると氷山の一角であり、ほんの一部分にすぎないのです。

それなのに、私達は意識だけが人間の心をコントロールする働きだと思い込んでいるから、思うようにならないのです。

その結果、「わかっちゃいるけどやめられない。」というように考え

ている事と実際にやる事とが違うということが起きるわけです。

たとえば、受験勉強を思い浮かべてください。

理性では「受験勉強をしなければいけない」と思っても、なかなか勉強を始める気にならないことがあるでしょう。

これは普通は「意志が弱い」ということになるんだけど、本当はそうじゃないんです。

意識ではなく、無意識がやりたくないと思っているので、いくら意識でそうしなければならぬと思っても、コントロールできないのです。

そして、理性でいくら勉強しなければとわかっているけども、テレビを見てからとか、友達と遊んでからとか、いろいろ理由をつけて勉強を一番後回しにしてしまうのです。

いざ勉強しようと思ったときには、すっかり遅くなってしまい、今日はもう遅いので、明日からがんばろうという具合になり、結局、勉強しないのです。

ダイエットの失敗もそうです。

「私はもうお菓子を食べない。ご馳走やビールも我慢する」と決心していても、いざ目の前に出されると、「残すのも失礼だ」とか「つ

きあいもあるから」とか理由をつけて、つつい食べてしまうもの
です。

もちろん、理性では「ダイエットしてるから、食べてはいけない」
と思っているのです。

しかし、何回決意しても結局は食べてしまうのです。

何度もいいますが、これは意志が弱いからではありません。

確かにダイエットしたいとは思っているのですが、本心、すなわち
無意識の心は、そんなに苦しい思いをしてまでダイエットしようと
は思っていないのです。

だから食べてしまうのです。

無意識と意識の関係は、力の強さで言うと 7 : 3 くらいと言われてい
ます。

人によっては、9 : 1 という説もありますが、いずれにしても無意識
のほうが力が強いのです。

理性で自分を働かせているのは、3割にすぎないのです。

「～したい。」という無意識の心、これが心の働きの7割以上を占め
ているのです。

ですから、どれだけ意識でやろうとしても、無意識の心の方がそう

思っていないければ実行できないのです。

無意識は行動力の源

最初に述べたように、意識というのは「～しなければならない」という心の働き、理性です。

しかし、理性で行動を引っ張っていくのには限度があります。

意識は疲労素をもっています。

だから、長時間、意識で行動すると疲れるのです。

「～しなければならない。」ということ、3時間もやっているとどうなるでしょう？

へとへとになって、もういいよ、となるでしょう。

理性で頭を働かせるとくたびれるので、長続きがしないのです。

そこから三日坊主という言葉がでてきています。

理想的な事、いい事ほどできない、すぐに疲れてしまう

皆さんも、そんな経験はありませんか？

ところが、自分の好きな音楽だとか、水泳だとか、ダンスだとか、そういうものは、3時間やったって、やれるでしょう。

これらは全て、「～したい。」という心、すなわち無意識の心で行っているからです。

無意識には疲労素がありません。

どれだけ行動しても、疲れないので。

ですから、何かの目標を達成したいなら、「～したい」という心の働きで行動を起こすと長続きするということです。

無意識は欲望です。

欲望、すなわち「～したい」という心の働きはエネルギーなのです。

欲望というのは、エネルギーの塊なのです。

この欲望こそ行動力の源なのです。

たとえば、遠距離恋愛で離れたところにいる恋人に、電車で揺られて何時間もかけて、会いに行くとしたら。

こんなときは、普通なら遠く感じるような距離でも、苦にならないでしょう。

これは、～したいという無意識の心で行動しているからです。

ところが、私たちは普通「～しなければならない。」という理性、意識で行動するので、三日坊主に終わってしまうということなのです。

意識は何をするの？

では、意識は何をするのでしょうか。

無意識には、良い、悪いなどの価値判断はありません。

ただ「～したい、したい、したい！」というふうに暴走するだけです。

その結果、色々な水面下の欲望が、それぞれ勝手に水面上、つまり意識の上に出てきます。

水面上に出てくると、欲望には行動力があるので、実行したくなってくるわけです。

しかし、そのしたいことの全部が正しいわけではありません。

その湧いてくる欲望をチェックするのが、理性である意識なのです。

たとえば、学生時代を思い出してください。

授業を聞いていても、心の中からいろいろな欲望が湧き上がってきます。

「いま、先生は授業してるけど、俺、今日、朝飯抜いてるから、おにぎり食いながら、講義を聞こう」とか「俺は眠いから寝よう」などという具合です。

しかし、私たちは、「確かに今～したい。でも、それはよくないことだ。今、勉強してるんだから、しっかり、先生の話の聞かなければいけない。」と、自分に命令します。

あるいは、職場で「あの嫌な上司を、ぶんなぐりたい。」と思ったと

きも、「がまんしろ、上司をぶん殴ったら、気持ちはいいだろうけど、クビになるぜ、明日から失業するぜ、だから我慢しろ。」とって自分を抑えます。

このように、「これはやってもいい、これはやめろ」というように、浮かんでくる欲望を抑え、水面下に戻すのが意識の働きなのです。意識、すなわち理性は価値判断をしているのです。

「これはいい、わるい、これは有効だ、これは無駄だからやめろ。」というように、価値判断をするのが、理性であり、意識なのです。そして、意識が湧き上がってくる欲望を「これはよくないやめろ、これはいいからやりなさい。悪いことはするな、いいことだけやりなさい。」というように価値判断をした結果が行動になるというわけです。

このように意識には、行動力はありませんが、無意識をコントロールする働きをしているのです。

意識と無意識は競馬の騎手と馬？

この意識と無意識の関係は、しばしば競馬の騎手と馬にたとえられます。

騎手が意識で、馬が無意識にあたります。

走る、つまり行動力を持っているのは馬です。

騎手はいくら頑張っても、馬が動かなければ走ることはできません。

騎手には行動力が無いのです。

しかし、馬が走り出しても、騎手が何もしなければ、馬はどこにいくかわかりません。

途中で止まったり、コースを外れたりするでしょう。

「右に行け、左に行け、ストップ、そっちには行くな、今だ、速く走れ。」

そういうコントロールをするのが騎手の働きです。

このたとえのように、騎手である意識のコントロールがなければ、無意識である馬は、暴走してしまいます。

レースを放り出して、道端の草を食べに行くかもしれません。

レースに勝つには騎手と馬の両方が必要なように、目標を達成するためには、意識と無意識の協調が必要なのです。

思い通りに生きられるかどうかは無意識のプログラムで決まる

どうすれば自分の生き方、すなわち自分の思ったことや考えたことを素直に表現し、どんどん実行に移すことができるのでしょうか。

実は、その鍵は無意識の心の中にあるのです。

ここまで読んで来られた方には、そろそろこの意味がおわかりになった方もいらっしゃると思います。

無意識、すなわち潜在意識の働きを活用すれば、誰でも思い通りの生き方、自分が理想とする生き方ができるようになるのです。

無意識の心にどんなプログラムが入力されているかによって、その人の行動の範囲やパターン、意思決定などが大きく左右されてしまうのです。

無意識の心には、劣等感や不安、恐怖というような否定的なものもあれば、自信ややる気といった肯定的なものもあります。

たとえば、私たちが何かしようとするとき、最初に「自分には能力が無いからできない。」、「失敗したらどうしよう」、「怖いからできない」などというようなネガティブな気持ちが湧いてくることがあります。

このネガティブな感情は、失敗や挫折、他人の評価などがだんだん

潜在下の無意識に沈んで、プログラムに入力され、生まれたものです。

このような感情に対して、私たちは「意思を強く持てば、つらいことでも続けられる。」「自分のためになるからがんばらなければ。」という具合に意識の力で切り抜けようとします。

しかし、無意識の心が自分にはできない、嫌だと思えば、どれだけ素晴らしい目標や夢、計画であっても、三日坊主で終わってしまうのです。

それだけではなく、さらにできなかったという経験が無意識に入力されてしまうのです。

その結果、次に何かチャレンジするときも、自分にはできないという気持ちが湧いてきて、途中で挫折してしまうという悪循環に陥ってしまいますのです。

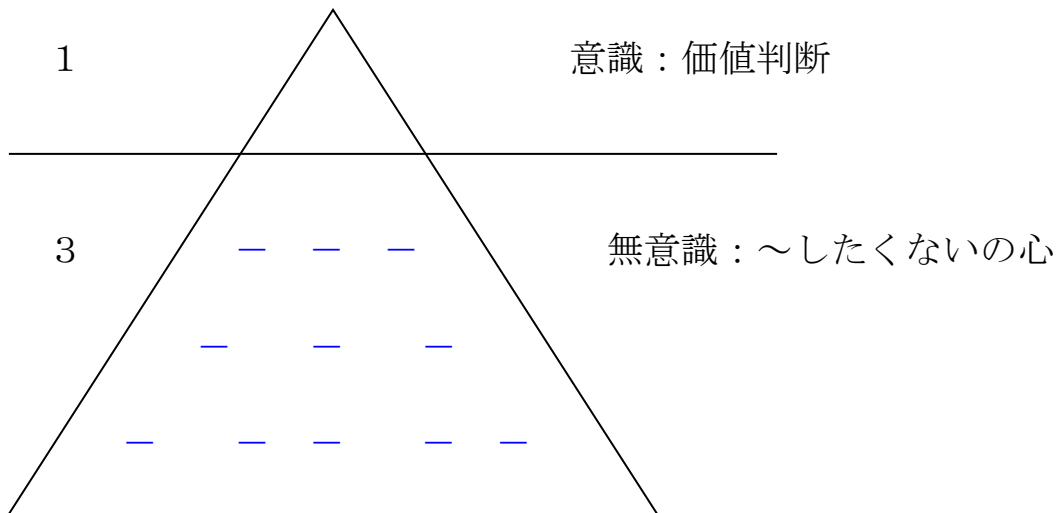
ですから、自分の理想や夢を実現するためには、まず無意識のプログラムが肯定的にすればよいのです。

意識でいくら、得策だ、よいことだと考えても、無意識の心が嫌だと思えば実行できないのです。

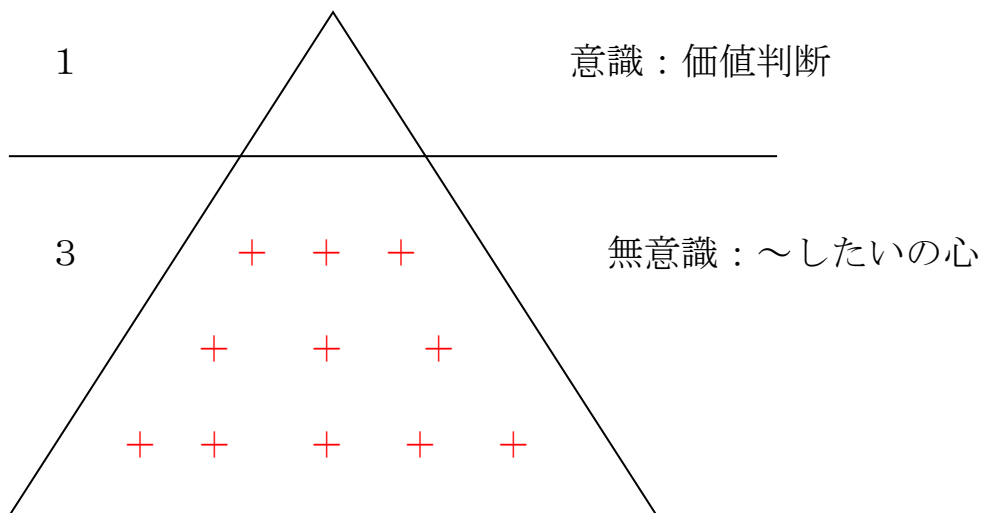
それがいいこと、理想的なことであるほど、自分の気持ちとかけ離

れているのですぐ疲れてしまうのです。

行動できない (否定的な心)



行動できる (肯定的な心)



反対に、意識の「～すべきである」に対して、無意識が「そうしたい」と肯定すれば素直に実行できるのです。

何か物事を実行するときには、「～したい」という気持ちでやるのが、一番うまくいきます。

やればやるほど面白くなり、たとえ不可能に思えるようなことでも、できるようになったりするのです。

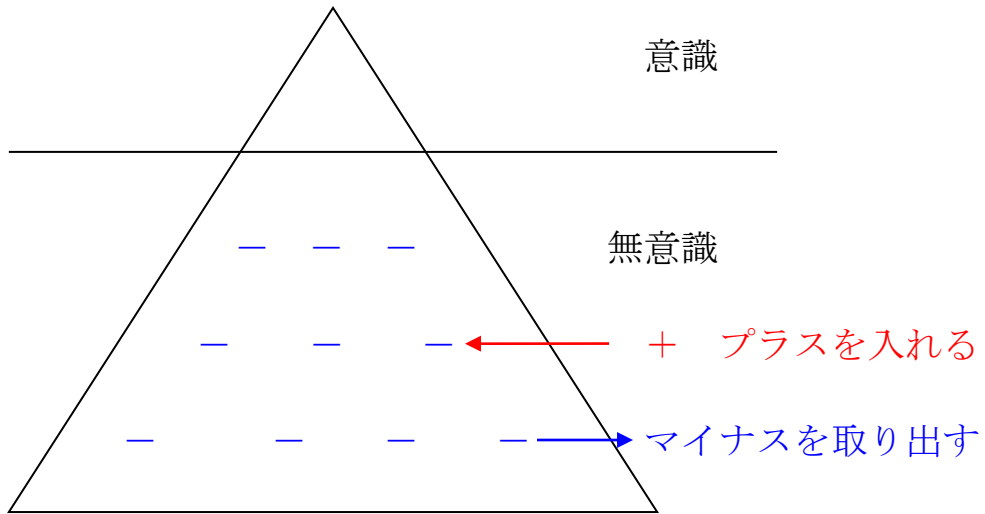
否定的なプログラムが少ない人ほど、考えたことと、思ったことを素直に行動に移すことができるのです。

このような人は、他の人から見れば、自分のやりたいと思ったことを、簡単に実行しているように見えます。

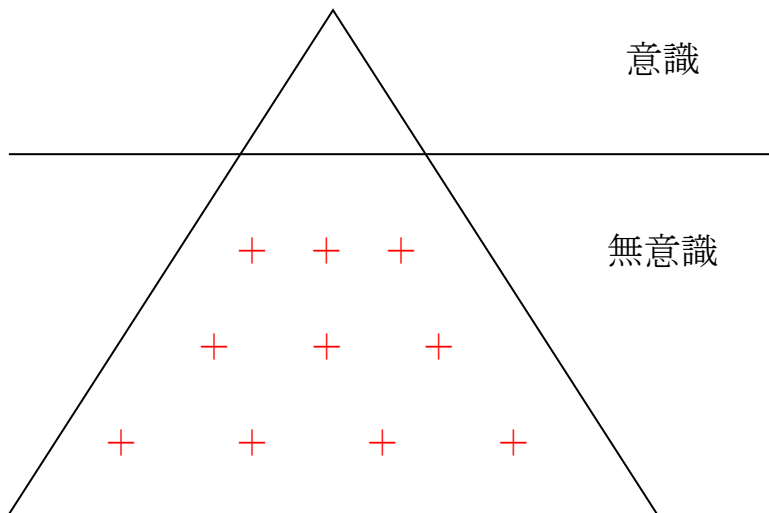
そのため、私たちは誰でも、自分もあのように生き活きと自分を演出したいと思いますが、一方で「自分にはできない。」とってしまうのです。

この「自分にはできない」と思っている無意識のマイナスのプログラムを取り出しプラスに書き換えれば、自分の持ち味や個性を素直に発揮できるようになるのです。

マイナスを取り出して、プラスを入れる



無意識が肯定的な状態になる



誰でも自分の好きなことなら、何時間も続けて打ち込むことができるでしょう。

やればやるほど楽しくなり、気がついたら時間を忘れていたというようなことは、みなさんも経験があると思います。

これが無意識が肯定的になっている状態なのです。

この無意識の無限大のエネルギーを、あらゆることに活用するので
す。

意識と無意識はどのように作られるの？

無意識の力を活用するために、まず無意識の心がどのようにして形成されるかをみてみましょう。

無意識の心は、生き物としての「～したい」という本能的な心と、今までの人生のなかで味わったさまざまな失敗や成功、他人の評価や非難などの経験の積み重ねによって、作り上げられます。

これらを通して、人生のなかの様々な出来事や状況にどのように反応するかという、いわゆる人生の構えが形成されるのです。

そして、この人生の構えの基本的な骨格は、実は親のしつけや教育、親の後姿、すなわち親の生き方を見ることなどによって、6歳くらいまでの幼少期にほぼ決定されるのです。

無意識の心、すなわち感情や本能的な心は生まれた時から備わっていますが、意識、すなわち理性は、生まれた時は0の状態です。生後成長していく中で形作られます。

6、7歳の幼年期までにそのほぼ70%が形作られ、中学2年くらいで90%が、そして20歳には完成すると言われています。

ですから、幼少期には意識、すなわち批判する心である理性が未発達なので、言われたことが無意識の心の中にストレートに入りやす

いのです。

大人と子供では、同じ事を言われても受け取り方が違うのです。

たとえば、面白いマンガや怪獣映画を見ても、大人は面白いと感じる一方で、あれは作り物だとか、現実じゃないというように批判的に見て、全てを受け入れるわけではありません。

しかし、子供、特に幼児期の子供は理性、すなわち批判する心が未発達なので、そのまま全てを受け入れるのです。

ですから、特に幼児期において、最も関係の深い母親との関係を中心として、両親の後ろ姿や教育の仕方、周囲の人に言われたことや、様々な出来事がメッセージとなり、無意識を作られていくのです。

無意識：生まれた時から存在する。

その後の様々な出来事によって変化する。

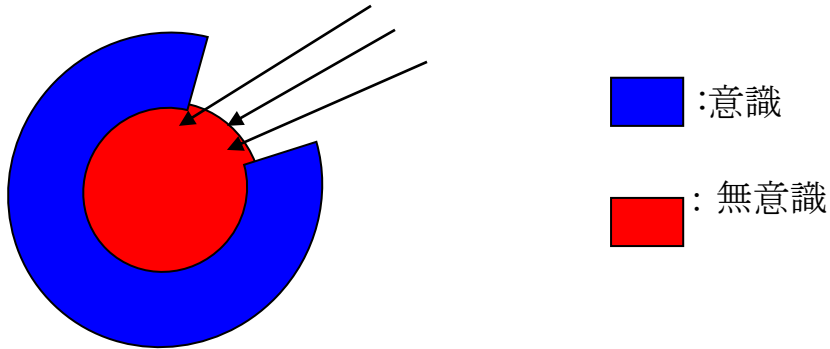
意識が完成するにしたがって変化しにくくなる。

意識：生まれた時は 0

親のしつけや教育など成長過程で身に着ける

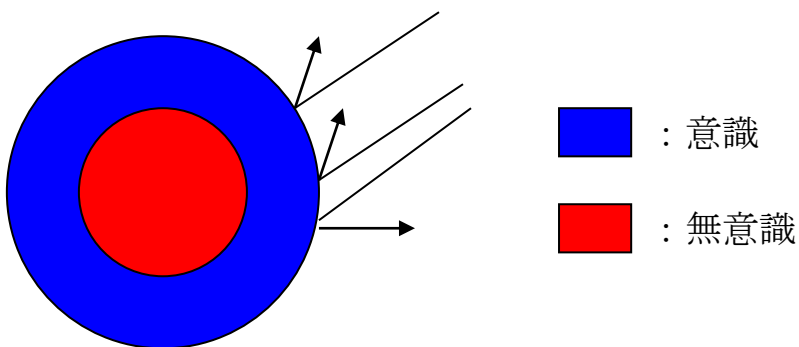
6, 7 歳までに 70%、20 歳で 100%完成する。

1 幼年期 (1~6歳)



理性が完成されていないので、言われたことが無意識の心の中にストレートに入る。

2 成人後



理性でガードされているので、いくらよいことを言っても、本人が受け入れようと思わなければ、すなわち本人がそう思わなければ、はねかえされてしまう。

この生まれてから幼年期までの間に形作られた無意識がそのまま人生に対する基礎的な心の構えの基礎になるのです。

昔から「三つ子の魂百まで」と言われていますが、まさにこのことを言っているのです。

たとえば、

- ・ いつも何かに駆り立てられて焦ってしまう。
- ・ 何事も完全にやらないと気がすまない。
- ・ 健康を害するようなことでもやめられない。
- ・ 子供に優しく接したいのに、いつも怒ってしまう。
- ・ 自然な自分の感情を人前で表現することができない。
- ・ 楽しいことや休息をしていると自責感にかられる。
- ・ いくら努力しても安心できない。
- ・ 他人の目が気になって、いつも、それに合わせてしまう。
- ・ 大切な場面で **NO** と言おうと思っているのに、ついつい **YES** と言ってしまうたり、思っていることと反対の行動をとってしまう。
- ・ 途中まで調子よくいっているのに、必ずあと一歩というところで失敗してしまう。

このように、自分ではやめたい、そんなことはしたくないと思っているのに、気がついたらそのようにしてしまっていることはありませんか。

このようなとき、あなたは脚本に支配されているのです。

脚本とは、幼少期に両親や周囲の人との関係の中で作られた自己と他人に対する基本的な人生の構えです。

脚本は、成長してもそのまま、その人の人生の要所要所、たとえば職業の選択、結婚生活、子育てなどで、どう行動すべきかを指図するものです。

いわば人生の設計図ともいえるべきものなのですが、我々は大人になっても、この脚本の存在に気付くことはほとんどありません。

それは脚本に従って生きるうちに、「これが自分の性格なんだ。」とか、「これは自分の信念なんだ」と思い込んでしまうからです。

我々は、皆、その脚本にしたがって人生を演じていく俳優のようなものといえるのです。

この人生脚本は大きく三つのタイプに分かれます。

平凡な人生脚本

基本的に、まじめで勤勉ですが、優れた才能を持っていても、自分

の持てる力をフルに発揮することなく、皆と同じレベルに達したら、そこで満足します。

たとえ勝負に負けて悔しい思いをしても、それ以上に努力して、無理に自分を変えることはありません。

そのため、大きな失敗もありますが大成功を収めることもなく、特に目立たないで、ごく普通に人生を終わってしまう脚本です。

これは、一般的な人生脚本といえるでしょう。

成功者の脚本

自分と世の中に対して様々なテーマを持ち、その目的を達成するために行動し、自分の持ち味を発揮し持てる能力を最大限に高めていく脚本です。

同時に、思いやりや包容力があり、共感的で人間的な価値観を持っています。

失敗しても、その失敗を糧に成長していき、同じ失敗を繰り返しません。

自分で人生のゴールを決め、それに向かって全力を尽くし、それを成し遂げていきます。

生涯をかけて人生のテーマを貫くことで、自分でも自分の人生に満足を得るという自己実現の脚本です。

破壊的な脚本

非建設的なメッセージにしたがった人生脚本であり、自己破壊的なシナリオを演じていく傾向にあります。

その結果、人生のある局面でドラマチックな急展開をしたり、悲劇的な結末を迎えたりします。

たとえば、ずっとエリートできた人や、いい人と思われているような人が、信じられないような行動をとり、一瞬で信用や地位を失うという具合です。

自分のゴールを達成することができず、人生が思うようにならないと、過去の失敗に拘ったり、才能がないと諦めたり、他に責任転嫁したりします。

ですから、このような破滅的な脚本の支配下に生きる人は、人生の肝腎なところで失敗、スランプ、孤立、病気、トラブルへと自分を追い込んでいく傾向があるのです。

このような脚本による失敗が多く続くと、私たちは「これがわたしの運命なんだ。どうやっても失敗するんだ。」とあきらめてしまうこ

ともあるのです。

さて、人生をあなたが主役を演じる一つのドラマと考えるなら、その脚本にも必ずテーマが存在するはずです。

あなたの人生のメインテーマはなんですか。

あなたは幼い頃、自分の人生をどう生きようと考えましたか。

また、どんな形で生涯を終わろうと考えましたか。

もし脚本が建設的なものでなく、破壊的なものならば、本来の自分自身の生き方やメインテーマと異なった方向へ導かれてしまいます。

このような脚本は、前述したように幼少期に、両親をはじめとした周囲の人からの様々なメッセージを受け取って、自分や人生について下した結論によって作られるのです。

そして、人生早期に身に着いた歪んだ人生観や自己像は大人になっても変わらず、生涯を通して私たちの行動のパターンを無意識のうちにコントロールするようになるのです。

最近、子供の虐待が社会問題となっていますが、そのような人を調べてみると、やはり幼少期に同じように親から虐待を受けていることが多いのです。

このように親に虐待されて育った子供が、やはり自分の子供を虐待

してしまうのも、脚本に支配されているせいなのです。

このような平凡な脚本や破壊的な脚本の基になるのが禁止令です。

禁止令とは、幼い頃に何度も受けた虐待や言葉の暴力、親が日頃習慣的に示した不合理な態度を通して、子供なりに考えて「～してはいけない」とか「自分はこういう存在なのだ」と考えたものです。

要するに、親の言葉や態度を子供の受信機がどう受け取ったかということを、ひと言で表したのが、このような禁止令なのです。

たとえば、禁止令にはこのようなものがあります。

禁止令のいろいろ

- 1、生きていてはいけない
- 2、男（女）であってはいけない
- 3、生活を楽しんではいけない
- 4、完璧でなければいけない
- 5、成功してはいけない
- 6、実行してはいけない
- 7、重要な人物になっではいけない
- 8、みんなの仲間入りをしてはいけない
- 9、信用してはいけない、愛してはいけない

10、健康であってはいけない

では、どのように禁止令が作られるのか、いくつか実際の場面を見てみましょう。

- ① ・ 父親が子供にお土産を持って帰ってきました。

子供は大喜びで飛び回り、はしゃぎすぎて、花瓶を割ってしまいました。

すると、母親に「あなたはいつも、はしゃぎすぎるから、こんなことになるのよ。本当にしょうがない子ね。」と怒られました。

- ・ 子供が転んで怪我をして泣いています。

すると母親に、「痛くなんかないわよ、泣いちゃいけません、我慢しなさい。」と言われました。

- ・ 子供が困ったり、不安になったりして泣いています。

すると、母親が理由も聞かずに「泣く子は嫌いよ。」といつも叱ります。

幼年期に、このようなことが何度も起こると、子供の心には「甘えてはいけない、自然な感情を表してはいけない。」というメッ

セージが入ります。

そして、子供の心に「もし、自分が本当の気持ちを表したら、大事な人が自分から離れていく、自分を見捨てる。」という不安を植え付けてしまうのです。

無意識の中にこのようなメッセージが入ったまま大人になり、理性が完成されると、大人になっていざ素直な心を自然に言い表したいと思っても、無意識のメッセージがブレーキとなって、なかなか感情を表現することが出来なくなるのです。

- ②・テストで95点をとりました。「どうして肝心な所でとちったの？」
- ・絵を描いたら入選しました、「どうして、特選を取れなかったの？」
 - ・雨の日にこけて、服を汚しました。「雨の日は滑るのが分かっているのに、どうして、こけたの！気をつけていないからよ。」
 - ・一生懸命勉強して、順位が100番から、5番になりました。
「すごいね、やったらできるじゃない。」と誉められたあと、
すぐに「気を緩めたらだめよ、すぐ後戻りよ。」と激励されま

した。

一生懸命やって成果を上げたとき、誰でも喜びを感じたり、ほっとしたいものです。

しかし、その暇もなくすぐに次のプレッシャーをかけられようなことが続くと、子供の心には「～でなければならない。」「完璧でなくてはならない。」というメッセージが入って、それが絶対命令となってしまうのです。

そうすると、大人になっても完璧を求めるあまり、力を発揮する前に自分のプレッシャーに押しつぶされたりしてしまうのです。

また、物事を「ねばならない」で通そうとするので、柔軟性に欠け、頑固になりがちです。

③・「いつも人前では、お利巧にきなさい。」

- ・「そんなこといったら、嫌われるよ」
- ・「あなたが、あんなこというから、わたしが恥をかいたじゃないの！これから、一緒に人前には連れて行きませんよ。」
- ・「今日は、人前でもお利巧さんでいい子だったわねえ。」

いつもこのように言われて育つと、子供は親の目や他人の目を常

に気にするようになります。

その結果、「自分の感情を出すと他人には良く思われたい、人前では自分の感情を出してはいけない、いい子でなければいけない。」という絶対命令につながってしまうのです。

大人になって自分の気持ちを素直に出したいと思っても、まず他人にどう思われるかということが一番に気になり、ストレートに気持ちが言い表せなくなるのです。

- ④・好きなテレビをみていると、「あんな派手な服を着たり、変なお化粧をしてはいけません。」と怒られる
- ・「僕は将来役者になって、テレビに出るよ。」とか「デザイナーになって、ファッションショーを開くよ。」というと、「そんな、役者やデザイナーなんて、売れなかったら終わりよ、ぜったい食べていけないわよ!」と叱られる

このように自分の希望や夢を否定されることが多いと、「創造的な考えをもったり、独創的な行動をしてはいけません。平均的でありなさい。」というメッセージが無意識の心の中に暗示となってしまいます。

そうすると大人になって、自分の才能に気がついて、何かになりたいと思っても、それが役者やデザイナーなどのように独創的な仕事であれば、平均的、常識的でありなさいというメッセージによって、絶えずブレーキをかけられ、なかなか踏み出せなくなるのです。

⑤ ・幼年期に愛する父母が離婚してしまいました。

どのように説明しても、大人の事情は子供には理解できません。そこで、子供の心には「幸せは壊れるもの。幸せは長くは続かない。」というようなメッセージが入ってしまいます。

すると、たとえ大人になって結婚して幸せな家庭生活を築いていても、「幸せは長く続かないのではないか」と不安な心がいつもつきまとうのです。

このようにして、無意識、すなわちあなたが出会う人生の様々な場面や出来事に対して、どのように考え、行動するかという信念体系が形作られていくのです。

これらの内容は大人からみると全く非現実的な思い込みなのですが、子供にとっては論理的であり、納得できるものなのです。

そして、それは大人になっても変わらないまま、その人の本来の生

き方を歪めてしまうのです。

繰り返し繰り返し子供の心に植え込まれた強力な禁止令は、その子の人生を支配し、破滅的な展開や悲劇的な結末をもたらすのです。

禁止令によって、自分でも気がつかないうちにそうなることを選択してしまうのです。

前述したように禁止令は、幼少期に無意識の心の中にストレートに受け入れてしまった歪められたメッセージです。

無意識に入っているため、意識をいくら修正しようと思ってもだめなのです。

変えなければならないのは無意識の中の歪められたメッセージであることがお分かりになると思います。

ですから、禁止令に気付いたらそれを解くための許可を無意識の心に与える必要があるのです。

マイナスのメッセージをプラスに替えて、無意識の中に入れればよいのです。

許可とは、本来の自分を生きても良いのだというメッセージなのです。

それによって、これまでの破壊的な脚本を建設的なものに書き換え

るのです。

そうすれば、禁止令が解除され、脚本から自由になり、自己の持ち味がフルに発揮されるようになるのです。

これまでの人生を動かしていた仕掛けに気付くことで、可能性をフルに活かして本当の自分を生きることができるのです。

自分の個性や持ち味を活かし、持てる能力を最大限に高めて、自他協調しながら、自分の人生のメインテーマを演じていきましょう。

そして、本当のあなたを生きてみませんか。

本当の自分を発揮するためには、まず、最初に今の自分の心の状態、すなわち自分が人生に対してどのような態度、心の構えを持っているかということを知ることが必要です。

私たちは誰でも自分のことをよくわかっているように思っていますが、実際には自分の心がどんなものか気づいてないことが多いものです。

自分を知るとは、自分の心の状態を知ることなのです。

もし、無意識に入力されたプログラムがマイナスであれば、そのマイナスのプログラムを取りだして、プラスの肯定的なものに書き換えれば、誰もが自分の持ち味、個性を発揮し、自分の力を最大限に

引き伸ばすことができるのです。

自分の心を知ることによって、人生脚本を新たなものに書き直せば、誰でも思い通りに生きられるようになるのです。

では、思い通りに生きるために、私たちの心の構造、心の中身についてみていきましょう。

自分を動かす5つの心

これまでいろいろお話してきましたが、これからお話する心の構造を知ることによって、私たちの個々の心の状態を把握することができるのです。

人生に対する態度や構え、すなわち、私たちそれぞれの人生の脚本がどのようなものであるかを知ることができるのです。

人生脚本が否定的なものであれば、人生の要所要所、大切な場面で明らかに挫折、破滅するようなシナリオを選択し、肯定的なものであれば、自分自身を発揮し、創造的な生き方ができるようなシナリオを選択していくのです。

もし、あなたのこれまでの心の構えが明らかにマイナスであり、人生に対して否定的なものであれば、これから人生脚本を肯定的なものに書き換えればよいのです。

無意識のなかのマイナスを取り出して、プラスを入れることによって、人生脚本を肯定的なものに書き換えることができるのです。

それでは、具体的に私たちの心がどのようなものであるかみていきましょう。

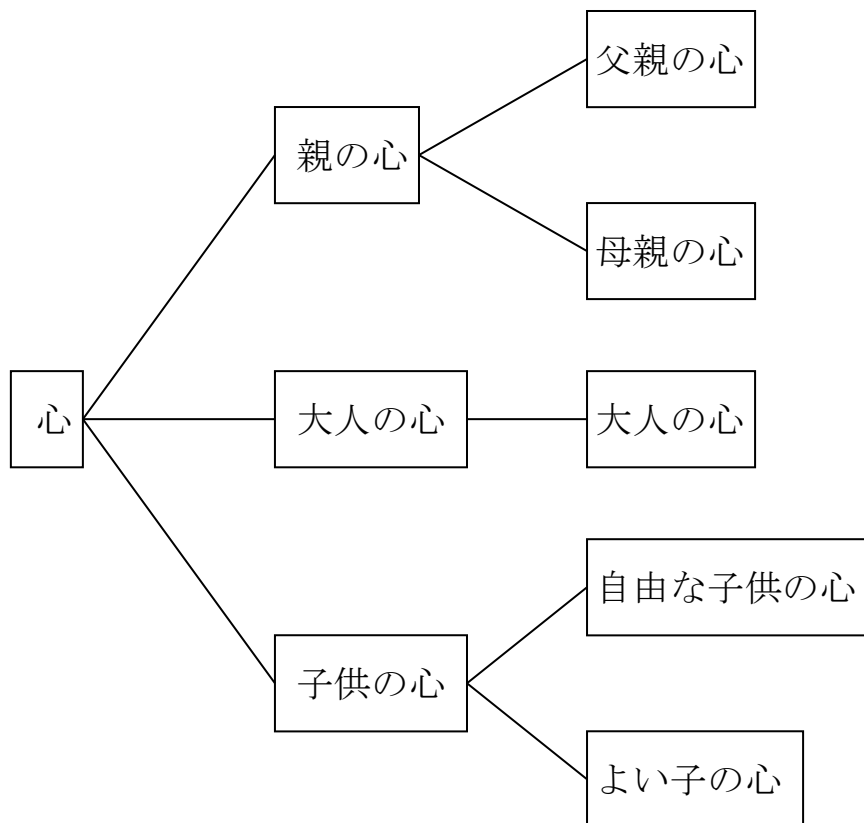
人間の心は、次の三つの心から成り立っていると考えられています。

三つの心とは、親の心、大人の心、子供の心です。

さらに親の心は父親的な心と母親的な心に、また、子供の心は、自由な子供の心と、よい子の心に分けられます。

つまり、人間の心は、父親的な心、母親的な心、大人の心、自由な子供の心、よい子の心、この5つの心から成り立っているのです。

5つの心の図



そして、私たちの人生の脚本は、この5つの心の高低、すなわち総合的なバランスによって決定されるのです。

この5つの心の状態は、エゴグラム診断テストによって、父親の心

といい子の心が高く、自由な子の心が低いというように客観的に、
グラフとして知ることが出来ます。

このエゴグラムは私たちの性格の良し悪しを判定するものではありません。

性格に良し悪しはありませんが、その脚本が明らかに自滅的なものであれば、書き直す必要があるのです。

章末に、このエゴグラム診断テストをつけますので、あなたの今の心の構えを見てください。

他人の心は変えることが出来ませんが、自分の心のもち方や態度は、
いますぐにでも、変えることが出来るのです。

それでは、5つの心について、それぞれの心がどのような特徴や傾向をもっているのかみていきましょう。