

日本人間性心理学会 第41回大会 準備委員会企画

— 回帰、そして飛翔 — 人間性心理学に魅せられて —

からだからのアプローチ



一心塾 土江正司

<https://sinsined.com/>

私の「人間性」回帰

- 17歳 キリスト教に興味を持ち、教会に通う
- 20歳 大学にてユングに惹かれ、ユングが影響を受けたというインドのスピリチュアリティに憧れを持つ。
- 25歳 インドに渡り、師の下で半年間ヨーガ修行。資格を得て、指導者となる。
- 28歳 寺と縁ができて浄土宗の僧侶となる。“他力” “凡夫” や “煩惱即菩提” という大乘の思想に共鳴する。
- 30代 フォーカシングと出会う。またエンカウンター・グループにも度々参加。“聴くこと”を一番の修行と定める。大学院に行き、臨床心理士、SCとなる。
- 40代～60代 グループ・フォーカシング「フォーカシング・サンガ」に取り組んでいる。



筋肉へのアプローチ

- フォーカシングではフェルトセンスを対象化し、その言わんとするところを丁寧に理解することで、未来へ向けての変化が導かれる。筋肉に対しても同様にアプローチすることができる。
- 私が指導するヨーガ（マインドフルネス・ヨーガ）では、一つのアーサナを3段階で行う。
 - ① ごく軽くポーズを取り、4呼吸の間、軽い刺激を受けている筋肉と対話しながら、その状態を理解する。
 - ② 深く吐きながらポーズを完成形に近づける。筋肉がスーと伸びる。
 - ③ ポーズを解いたら、筋肉に対してねぎらいの言葉を掛ける。
- 筋肉は“私”ではない。一つ一つの筋肉はそれぞれに意思を持っている。そのように理解して付き合うとき、それぞれの筋肉は“私”に対し素直であり、また献身的に働いてくれる。
- フェルトセンスや筋肉に対するこのような付き合い方こそ、人間性心理学で学んだこと。



呼吸からのアプローチ

- 呼吸は自律的に調整されている一方で、意図的に調整することもできる。
- 呼吸は感情に影響を受ける一方で、感情を一瞬にして変化させる効力を持っている。
- 普段から呼吸法を練習することで、感情に巻き込まれて悪循環に陥ることを避けられる。
- 呼吸法の練習はマインドフルネスの練習でもあり、感情に間を置く練習の前段階の練習と言える。
- カウンセリングにおいて呼吸法を指導すると、良い関係づくりの一助となる。



瞑想によるセルフ・フォーカシング

- 瞑想では、最初に姿勢と呼吸に対するマインドフルネスを実施し、“違和感のない姿勢”と“違和感のない呼吸”に至ることを目指す。
- 違和感がないとは、姿勢と呼吸が自動的にその状態に至るということであり、姿勢と呼吸自体が暗黙のうちに目指していたところに落ち着くことである。
- 雑念に対して、そのそれぞれに「いいね」「ありがとう」などと声を掛けることで思考が対象化され、さらに思考という“私”を取り巻く環境を、肯定的なものにしていくことができる。
- そのうちに雑念が落ち着いてくると、からだの全体的な感じも落ち着き、静かで心地よい感じに至る。

