

悩まないで!!

MIND SCIENCE
マインド・サイエンス

IDE MUDO
井手無動



はじめに

この本を手にした方の心の諸問題や心の病を解消するために、この本と出会ったことを喜んでいただくことを心から願い書き始めています。

心の様々な問題と向き合う時に、間違った知識や混乱した情報に振り回されていては解消できないだけではなく、多くの時間を無駄にしてしまうことになります。

そのような時間の無駄と取り返しがつかない間違った対処をしないで欲しいのです。

心というものがどういうものなのかを正しく知って頂きたいと願っています。

脳科学が進んだ現在において、心を脳機能の働きとして捕らえることが必要なのです。

そうすることで、多くの誤解や、間違った努力をせずに心を健全な状態に導けるのです。悩みの解消、心の病全般は治せるのだということ、そして催眠療法に関する正しい知識と理解を願って書いていきます。

しかし、何が正しいのかを判断されるのは、最終的にはあなた次第でしょう。

それゆえに、出来るだけ客観的な視野に立って、誤解や偏見のない本当の正しい知識をご提供したいと思っています。

脳機能の現れとしての人の心は、意識されている部分と意識されていない部分に分かれています。これは脳の構造がそうした現象を作っているのですが、こうした脳の知識を正しく知ること、私たちの心のあらゆる問題は解消します。

この本を手にしていただいたからには、ご自分の心を健全で満たされた状態に保つための多くの知識を得て欲しいと願っております。

それが、あなたにとって、いや、あなたの未来の人生にとって、何物にも代え難い貴重な知識となり、実践されていく中で、人生の智慧に昇華されていくことを信じています。

現在あなたが悩みを抱かれているとしても、自分の心を持て余して苦しんでいたとしても、なぜそうなのかという正しい原因を理解していただければ、霧が晴れたようにすっきりとした心の中に晴れ間を感じられることでしょう。

もうあなたは、解決策が見えずに

闇の中で悩むことはありません。

あなたの人生は、確実に開けていきます。





どんな症状に苦しんでいても、
決して、諦めないでください!!

完成に近づくにつれ価値ある素晴らしい書籍に仕上げますので、何度も訪れて下さい。既存のページも全面的または細部を書き換えることがあります。リンク先の**Web**サイトも利用して頂いて十分お役に立てるような充実したものを新規に作成していきます。少し時間がかかりますがよろしくお願いします。 井手無動

悩まないで !!

はじめに

第1章 悩みの解消と知識

なぜあなたは悩むのか？

悩みからの解放

心の病の発症原因

トラウマを過去に出来ないか・・・

無意識の世界

無意識と人生

“心の力”

トラウマとは・・・。

親と子の関係

夫婦が作りだす環境

無意識を見つめる価値

催眠の世界

催眠療法

退行催眠

幼児期の体験

理性に働きかける心理療法

感情に働きかける催眠療法

うつ病（気分障害）

強迫性障害 (OCD)

全般性不安障害 (GAD)

パニック性障害 (PD)

緊張、あがり(SAD)

対人緊張・恐怖、視線恐怖 (SAD)

醜形恐怖（身体醜形障害）

依存性障害（共依存）

リストカット、摂食障害 etc.

買い物、ギャンブル、薬物依存

パーソナリティーの問題

ストレスと睡眠（睡眠の個人差）

睡眠の効果

前世療法

．．．．．

第2章 心と脳の知識

脳神経伝達物質

セロトニン

ドーパミン

アセチルコリン

ノルアドレナリン（アドレナリン）

自律神経とストレス反応

ストレスホルモン

脳神経可塑性

BDNF(脳神経栄養因子)

栄養、光、運動

遺伝子（DNA）

．．．．．

第3章 人生とは．．．

人生をどう捉えるか

果たし運命はあるのか？

人生における必然と偶然

あなたの脳が捉える人生

もし、過去を変えられたら！

自分の過去を捨て去れるか？

プラス・マイナス思考の人生

わがままな脳の思考形態

人生を開くために変えること

成功し幸福感に浸った中で思うこと

幸・不幸の人生を振り返り何を学ぶか

．．．．．

*** 執筆中 ***

現在執筆中の無料公開ですので、完成までは多くの変更が予想されます。

また、リンクサイトへのリンクもまだ全てが設定されていません。

随時設定していきますが、リンク先の変更が生じることもありえます。
目次も追加や移動を行い、既存の内容の書き換えもあることをご了承ください。
完成まで、温かく見守っていただくことを心からお願い申し上げます。

井手無動

マインド・サイエンス 井手無動 の著書 及び 紹介書籍
のWebsite [MudoBooks](#) へも訪れてください。



悩まないで!!

MIND SCIENCE
マインド・サイエンス
IDE MUDO
井手無動



第1章
悩みの解消と知識

あなたには、
あらゆる病気、
人生の苦しみ、
運命的逆境にも
負けることのない
“心のか”がある。

なぜあなたは悩むのか？

人の心は、意識された世界だけではありません。意識できていない世界があるのです。

この世界を「無意識」と呼んでいます。

あなたの悩みは、この無意識の世界からきていることが多いのです。

あなたがうつ病として苦しんでいても、その他の心の病で苦しみ悩んでいても、そうした症状の原因を作っているのは、他でもない、あなた自身の心なのです。

そうして、その原因となっている心の世界は、心の無意識の領域である脳の働きなのです。

実際に脳科学において、人の脳機能がはっきりと分かってきた現代において、もうすでに無意識の世界は実態のない心の世界ではなくなっています。

自分の無意識を見つめることで、

あなたは自分の心と、いま苦しんでいる本当の理由が理解できるようになります。

どんなに説明されても、今自分を苦しめている感情や身体症状がトラウマからきていると納得できない場合もあります。

たとえば、

「過去のトラウマとリンクできないで、今自分を不安がらせ苦しめている原因にどうしても気持が向いてしまう。でも一方では、リンク先を探そうとすれば、なぜか涙が出てしまう・・・」
こうした場合は、トラウマとなっているエピソードの記憶がない場合なのです。当時の感情の記憶だけが残っている場合といえます。

人には出来事（エピソード）の記憶と感情（エモーション）の記憶があり、全く別の脳の部位で処理され記憶の整理と消去がなされています。

特に、生まれてから3才前後までのエピソードは、海馬という脳の部位が未発達のために記憶に残ることはまれなのです。一方で感情の記憶は、扁桃体という脳部位を中心に処理されますが、その部位は胎児として母親のおなかの中にいる時から完成しているので、しっかりと記録され意識に上らなくても残っているのです。

あなたが自分自身のトラウマとのリンクができず、解決策が見つからずに悩んでいても、あなたのトラウマを明確にする方法があります。

悩みの原因が分かり、対処の方法があることが分かれば、「なぜこんなに悩むのか?」「この症状は治らないのではないか?」「多くの人と同じように自分も治らないのではないか」などという、あなたの不安は解消されます。



人生で起こる全ての心の問題は、何かの原因で心の機能が歪んでしまっている、修正できます！！

もう悩まないで下さい！！ 決して諦めないで下さい！！

あなたには、何物にも代え難い“心の力”があるのです！！

悩みからの解放

何か心に引っかかることがあって、子供時代のことを親に聞いた時、「そんな昔のことは、忘れてしまった方がよいよ。気にしたってしょうが無い…」なんてことを言われることもあるでしょう。

気まずい過去に触れられたくない何かがあったのでしょうか…。

過去は忘れてしまえば、全てが解決するのでしょうか？！

覚えていない過去の経験は、本当に人生に影響しないのでしょうか？！

そのことについて少し考えてみましょう・・・。

人は誰もが、身の周りで起こる様々なことを、同じように受け止め反応していると思いがちです。

しかし、現実はそうではありません。

人はそれぞれ受け止め方やその反応に違いがあるのです。

そうした認知の相違を自覚しなければなりません。

いわゆる悩みや苦痛は自分自身の個性的な認知によって作られます…。

人が悩まないことも、あなたは悩んでしまうこともあります。

そうした違いは、あなたの生まれ持った気質とこれまでの人生の歴史の中で作られたトラウマなどによって決定づけられます。

遺伝要因と環境要因です。

自分を知ることが、悩みから解放し自分自身を活かすことです！！

自分を知って、悩まない人生を送って欲しいと思っています。

自分を知ることが、これまで意識することが無かった心の部分にメスを入れる必要があります。

人は悩んでいないのに、なぜ自分だけこんなに悩むのだろう？！

なぜ自分だけがこんなに苦しまなければならないのだろう？！

人は気楽に生きている、しかし自分は生き辛く苦しい！！

こうした今の自分を変える為には、自分の気質や性格の特徴を知ることです。
そうすることで、心が解放されます。

ひとりで悩んではいけません。

私が多くの人の相談を受けて感じることは、これまでの考え方の枠から心を解放してあげれば、みんな楽になっていかれるということです。心の病も治ります。

子供時代の親との関係においても、その他のトラウマ（心の傷）にしても、認識も薄く、それらが今も人生にどのように影響を及ぼしているものなのかを十分に把握できていないことがほとんどなのです。

もちろん、人は過去と現在の全ての心の状態を意識して生きている訳ではありませんし、忘れていたり心の奥に抑圧して過ごしています。

特に、記憶にない遠い昔の出来事（トラウマ）が、現在あなたの悩みに多く関わっていたとしても、そんなこと知る由もないでしょう。

トラウマに関する正しい認識が必要です。それが、これまでのあなたの人生の様々な決断や流れを説明することができるのです。

この本を読み進められながら、心に関する知識を得ることは心を開放することに繋がるのだということに気付いて欲しいと思っています。

もしあなたが、今悩んでいるなら、自分自身をこれまでとは違った視点で眺めて欲しいと願っています。

自分自身を悩みから解放し、あなたに与えられた人生に多くの価値を与え、生きることを満喫するために！！ それは必要なことなのです。



心の病の発症原因

心の病の発症や深刻な悩みがなぜ起こるかの原因を見つめてみましょう。

よく勘違いされていますが、大人になってからの環境要因によるストレスだけで、心の病が発症することや悩みが持続し深刻化する事はまずありません。

悩み出した時の環境ストレスは心の病を発症するきっかけ(誘発刺激)にはなりますが、原因そのものではないのです。でも、誘発刺激をすぐに取り除いてやると当然楽になり治ることもあります。

しかし困った事に、私たちは生活の中でストレスになっている環境を、そう簡単に変えることができないのが現実でしょう。

自分に合わない環境や状況を変えられないので、ストレスが解消できずに苦しむのです。

一般的に心療内科などに通い始めるようになった原因として、「職場のストレスで・・・」とか「学校環境になじめずに・・・」とか聞きますが、そうした環境ストレスが心の病を作りだす本当の原因ではありません。

何度も書きますが、特に成人後の人間関係を含めた環境ストレスは心の病を誘発させる刺激にはなっても、それ自体が心の病を作りだすことは考えられません。

PTSD(心的外傷後のストレス障害)と呼ばれている症状は、何歳であっても強いストレスを受けることでその後の身体精神状態に問題が生じます。

こうした一時的に起こった、または遭遇した事故や火事や地震災害などの恐怖体験をシングル・トラウマと呼んでいます。

シングルトラウマはPTSDを作りだすことはありますが、一般的な心の病を作ることはありません。もし生じたとすれば、それは何らかのストレスで心の病が誘発される可能性（脆弱性）をすでに持っていたからです。

どんな恐怖体験を受けてもPTSDになる人ならない人がいるという現実を考えて下さい。心が強い弱いという脆弱性の問題ばかりではなく、すでにその人の心の中につくられているものがあるからです。

子ども時代のトラウマで、PTSDになることはあっても、夫婦関係の不満だけでPTSDになることはありません。

心の病を作りだす原因は、コンプレックス(複合的)・トラウマと呼ばれ、幼児期からの日常的なストレス環境の中で作りだされるトラウマです。

もちろん子供時代には、今自分が置かれている環境状態をストレスとして認識していません。どんなに親子関係に不満があっても、両親がいがみ合っていて心を痛めていたとしても、成長後に自分がトラウマを受けていたという認識がなく、「あなたの症状を作りだしているのは、子供時代の親子関係が原因ですよ」と説明されてもすぐに納得いかない人も多いのです。

子供時代は、脳が成長している最中であり、いろんなことを学習し記録されている過程なので、柔軟な脳の状態によって心の傷も深くなるのです。

脳が成長してる時期は、脳内では多くの神経細胞が成長し他の神経細胞と連結がおこなわれて神経回路網（ニューラル・ネットワーク）が形成されていきます。そうした時期であるがゆえに、幼少期の心の傷(トラウマ)は、大きなダメージとなるのです。

そのダメージは、意識されない心の深層に内在化され、その後の人生に大きくそして深刻に関わってくるのです。

遺伝的視点から見ると、ストレス耐性や脆弱性などを受け継いだ気質や体質によっても違いがでてきます。初めから環境の受け止め方や適応能力に違いがあるのです。

それゆえに、一般的には悩まないでよい事も悩んでしまうという事にもなります。

また、親から受け継いだ遺伝的な性格傾向が、幼児期の環境で経験させられる不安定な感情で過ごすことによって情緒の発達に問題を残す場合もあるでしょう。

こうした無意識領域に抑圧された心的ストレス（無意識脳内に形成された神経回路網）が、その後の環境刺激によって、本来遺伝的に持っていた病的(気質的)要因を発現させるのです。したがって、過去のトラウマと現在のストレス要因との因果関係を明確にし、トラウマの処理と現在のストレスの緩和をおこなうことで症状を治す必要があります。

何らかの心の病を発症した場合、その背景には幼児期のトラウマが必ず存在しています。(精神病に至っている場合は例外です。心の病は精神病ではありません。)

したがって、そのトラウマの正体をしっかりと認識し対処する必要があるのです。

遺伝的要因が絡んでいても、人は変われます!!

どのような心の状態も改善できます!!

しかし、手遅れにならないように少しでも早めに対処する必要があります。こじらせ過ぎてしまえば、本人が治す意欲を失っていきます。

トラウマを過去に出来ないか・・・

子供時代のトラウマを単なる過去の記憶に出来ないのでしょうか？！

子供時代、いわゆる成長期のトラウマは私たちの人生に大きく関わってくるものです。

良い影響であれば歓迎ですが、深刻な心の悩みや病を作りだす影響を与えるようなことがあれば避けたいものです。

人生において、完璧な生き方などできません。

多くの過ちを繰り返しながら、そこから何かを学びながら生きていくものです。

人生がなぜ多彩であるかの要因の一つに、生まれ持った気質や才能があります。

自分がそうであるように、親もその親から遺伝的に受け継いだものがあります。

親は自分の能力の範囲内で子育てをするしかないのです・・・。

親子であっても、遺伝的に違いがあるので、求める内容や度合いが違ってきます。

そうした違いからくる求めても得れない様々な不満が、怒りや苦痛や落胆を作りだすのです。さらに、乳幼児において、親がどのようにスキンシップやその他の関わりを持った頻度によっても、人生に大きな影響を与えるのです。

親も完璧ではないと分かっているとしても、幼児期からの不満や怒りは、心の奥に内在化され、理由は分からないけど、成長後に親への反発や怒りやそして、恨みが生じてきます。

子供の時、親子の性格が違えば求めるものが違い、子供にとって「なぜこんな風にしかしてくれないのか」「なぜ自分にもっと関わってくれないのか」そうした疑問が解決できないと、自分は愛されていない存在なのだと悩みながらその現実を受け入れていきます。

どうすれば、自分のトラウマを過去の単なる記憶に出来るのでしょうか？！

トラウマの影響を受け続けていては、親子関係がどうのというより、あなた自身の人生そのものが破壊されてしまうことさえあるのです！！

トラウマの影響を受けないために、単なる過去の記憶にする必要があります。

心の問題は、機械の部品交換のようにはいきません。

したがって、過去を含めた現実を受け入れることができるように、心の状態を変えていくこと

が必要です。

「過去の記憶が消せますか？」という質問をたまに受けます。

「消すことはできませんが、思い出さなくすることや、思い出したとしても苦痛を感じないようにはできます」と答えます。

記憶は脳が司っています。脳内に作られる回路網を破壊して消し去ることはできません。コンピュータの記憶ディスクに書き込まれている内容の一部を削除するようにはいかないのです。

しかし、人の心は、過去の記憶に対する受け止め方を変えることができるのです!!

受け止め方を変えるには、理性の理解と感情の納得が必要になります。

先に書いたように、親も自分も一人の人間として完全ではないという理性的な理解を深めることです。これが第一歩です。その為に心理療法が必要になります。

次には、過去において傷ついた様々なトラウマとしての体験が、脳内の情動系で騒がないようにする必要があります。騒がせないために過去の歴史を納得させるのです。

この為には催眠状態で、情動系を納得するように変えることが一番手っ取り早いのです。

私たちは、多くの間違いを犯しながら生きています。そうして、自分が親となっても、やはり間違いを犯し続けることでしょう。

どんなに、子供のことを愛していても、自分なりの関わり方、愛し方しかできないものです。

こうした現実が理解できるように、あなたはいつまでも精神的に親にしがみつくとなく親離れをして成長していく必要があるのです。

催眠状態という、特殊な環境下に脳を置くことで、あなたが望むことであれば、あなたは無理なく変わっていけるのです。

それは、過去の人生を見つめ直し、過去の歴史から、未来に必要な多くのことを学ぶ時間ともなるのです。

あなたの満たされた未来を手に入れる為に、価値ある時間となるでしょう。

無意識の世界

普段意識できない無意識の世界をどうすれば覗けるのでしょうか。

直接無意識の世界にアプローチする方法があります。それは、催眠の技術です。

もちろん深層心理学の知識も必要です。

このダイレクトなアプローチはあなたがこれまで気付くことがなかった、幼児期からの心の秘密が暴かれるでしょう。

心の発達の過程において意識されないまま刻まれてきた、トラウマの世界なのです。

無意識の心の働きは、脳の中心部分（大脳辺縁系）で作られています。

無意識領域の脳の働きは、主に情動反応です。

無意識の脳領域の働きは、私たちの“感情という心の働き”と、それにともなう身体反応、さらに生命維持に必要な自律神経の働きなのです。

無意識と呼ばれる脳領域の中には、

トラウマだけが潜んでいる訳ではありません！！

しかし、

トラウマを含めた長期のストレスなどで、

無意識領域の脳機能がトラブルを起こし始めた時、

“心の病”の始まりなのです。



催眠状態を活用すれば、

無意識の脳領域(大脳辺縁系)を探り、

ダイレクトに心の深層に働きかけることもできるのです。

意識（顕在意識）と無意識（潜在意識）の説明を、

昔は以下のようななされていました・・・。

「顕在意識」はいわば氷山の一角で、海面下に隠れて見えない部分が90%もあり、それが「潜在意識」なのです。などという説明が一般的でした。

また、

普段私たちが自覚して使っているのは、全体のわずか10%しかない「顕在意識」です・・・・・・
などといった表現も昔はまかり通っていました。（現実には意識・無意識の割合は、1：9などというレベルではありません）

さらにまた、

「潜在意識」は、

- 疑うことをしません。善悪の判断ができません。
- 時間や空間がわかりません。すべて「現在」と捉えます。
- 現実のことなのか想像のことなのか区別ができません。
- 人称がないので、全て自分のこととして受け入れます。

などと、捉え方によっては間違いではありませんが、お笑いごとのような古典的な説明が現在もなされています。

今現在を生活している私たちは、古典的な心理学的抽象的表現に惑わされることなく、意識や無意識を脳科学の範疇で捉え、正しく“心”という、脳の働きによって作られる実態として捉えていなければ、心の病を治すための心理療法や催眠療法の間違った実施を行うことになってしまうのです。

“心”の働きの重要な要素である、脳機能によって作り出される“意識”、“無意識”の正しい認識を後の方で説明いたします。または、リンクされたWebサイトでもさらに詳しく説明しております。ぜひ訪れて下さい。



[*意識と無意識](#)

[* 脳辺縁系](#)

人生には本当に不思議だなと思える出来事が起きます。
また、何かが変わっていく“時期”というものもあります。

それらをうまく受け止めて、どのように活かせるかが重要なことだと思っています。
しかし、どう活かすことができるかは、これまで生きてきた人生の経験と学びによって変わってくるでしょう。

これまでの人生をどのように自覚し、どのような気持で過ごしてきたか・・・。
これまでの人生の集大成は、過去の生き方そのものの結果なのです。

時に、間違った生き方をしてもかまいません。
問題は、どんな方向性の意志を抱き続けているかでしょう。

今、あなたがどのような幸運に恵まれるかは、過去の結果なのです。

因果応報という言葉がありますが、因は果を生み出します。

これは当然のことですが、
人には、なぜそうしたいか分からないまま突き動かされる“何かの力”を感じる時があります。
また、そうした“時期”があります。
それは、意識されていない無意識からの衝動でしょう。

こうした衝動が、
あなたの人生の方向性を決定付けている
ともいえるのです！！

あの時なぜ、あのような行動をとってしまったのか・・・。
どうして、あのような発想が生まれたのか・・・。
なぜそうしようと思ったのか・・・。どうしてもこうしたい・・・。
なぜあの時、あの思いや衝動が心を襲いあの行動を起こしたのか・・・。

結果には、良きにつけ、悪しきにつけ私たちの人生には、多くの“なぜ”が付きます。

人生を変えるには、そうした“なぜ”を、意識化する必要があるのです。



それによって、私たちは、生きるという方向性をコントロールし、方向を誤ることなく人生の舵取りができるのです。

もちろん、どのように判断し決断してよいか分からないときが多いものです。

しかしその時こそ、自分の心の中から沸き起こる“意図”を自覚化させているかどうか、その後の人生に大きく働きかけてきます！！

あなたは、人生の中で、「不思議だな」と思える時間がどれほど多く持てるかどうか、自分の人生を満喫し、人生の意義を感じながら感慨深く受け止め、生まれてきて良かったと心から感謝できる時間でもあることでしょう。

そうして、このような心の時間を持つことが、

あなたの“無意識”の成長にとっても必要なことなのです・・・！！

“心の力”

人は自分だからこそ経験することができる、
人とは違った、貴重で満足した人生を送ることができるのです。
自分に最適な生き方を見出すこと、生き甲斐の境地に到達することは容易ではないでしょう。
そこへの道程は、段階的であり、また無理と思える程に険しいこともあります。
しかしながら、この世に生を受け、今現在生きているならば、そしてこれからも生きていく
なら・・・

そのためにも、“心の力”を信じて悩まないで欲しいのです。

悩むと全てが壊れていきます。もちろん積極的な悩みは価値を生むでしょう。
しかし、多くの人は悩む時、積極的な悩み方はできないのです・・・。
もし、積極的に悩んでいるとすれば、それを人は悩んでいると自覚するより、何かを生み出す
ために、何かを変えるために、客観的な思考を働かせていると認識しているでしょう。悩みとい
うより、産みの苦しみなのです・・・。

避けるべきことは、主観的な感情による思考（悩むこと）なのです。
こうした感情に振り回されていると、問題の解決策が見出せません。
主観的から、客観的な思考に変えるためには、自分だけで悩み考え込んでいてもそこから抜け
出すには無理があります。

このままではいけない！！ 何かを変えなければいけない！！
と、あなたが感じている時、自分の心の深層を見つめて欲しいのです・・・。

自分だけではどうにもならないことも多いのです・・・。
脳の働きによって作り出される様々な現象には、私たちの受け止
める能力や理解の範疇を超えて、ただ神秘的にしか感じ取れないよ
うな、論理的に説明できない現象があります。

その1つに“心の力”があります。
それを意識的に使いこなせるようになった時、
人の人生の流れは、本来の生きるべき方向へと力強く展開してい
きます！！



トラウマとは・・・。

現代はトラウマ（心の傷）という言葉をよく聞かれることでしょう。

しかし、無意識領域に潜むトラウマを正しく認識されている人は少ないのです。

私たちの心は、脳の働きによって作られているということを疑われる人は、もはや現代において存在しないでしょう。

この私たちの脳は、生まれた時から、少しずつ多くのことを学び吸収し成長していくのです。生まれもって完成していないので、乳幼児から子供時代にかけて、多くのことを。その置かれている環境から影響を受け続けているのです。

私たちは、自分が子供だった時に、両親や周囲から作られる環境によって、どのような影響を受けて育ってきたのかを、人生のどこかの時点で静かに振り返って見ることも必要な時代になってきました。

幼児期から形成された人生の歴史が、全てトラウマとなっていることは当然ありません。

しかし、全くトラウマがない人生も考えられません。

生育歴の中で、こういったものがトラウマとなって、その後の人生にどの様にまたどの程度の影響を与えるかは個人差があります。

それを決めるのは、生まれ持った気質と、環境の内容と度合いでしょう。

遺伝要因と環境要因といわれていることです。

なぜ私たちは、トラウマという人生の歴史にこだわるのでしょうか？

その理由は、トラウマが意識化できていない記憶として抑圧されているか、意識化できていたとしても、今の悩みや心の病を作り出しているストレスとの関わりが明確になっていないからです。

心の問題を解消するには、トラウマとの因果関係を明確に意識化する必要があるのです。



私たちは、今悩んでいることの原因や、心の病が発症して苦しむようになった原因が何なのか

を知ることと、改善の道を示されることで安心感を得て心を治していけるのです。

表現を変えれば、悩みや心の病の進行は、“不安”という感情が症状を増長させ悪化させているといっても過言ではありません。

こうした不安を解消し、前向きに今の心の状態の改善に取り組むために、トラウマを無意識領域から引き出して、因果関係を明確にし、的確な対応をとる必要があるのです。

ここでもう一度、トラウマとは・・・

現在のあなたに、悪影響を及ぼしている幼い時期の感情の記憶なのです。

子ども時代は、自分が置かれている環境を適切に認知する能力がまだ十分に備わっていません。子どもの心の発達、脳の発達であり、脳は発達途上であるが故に、子どもなりの未熟な受け止め方しかできないのです。

未だ人生経験が薄い子どもが、大人の人生を理解することなどできないのです。

子どもが受け止めている世界の中で重要なのは、子供にとって自分の親が自分に対してどのような気持で関わっているかではないでしょうか。

子どもは自分の親に十分に愛され、構ってもらえる事で安心感を持って成長していけるのです。

しかし、親の何かの事情で、子どもが望む思いを満たしてやれなかったら、子どもは問題を残した人生を歩み始めます。

親も一人の人間として、不満も悩みも苦痛も感じて生活しています。また、夫婦間の性格の不一致などによって、子どもが心を痛めるような環境を作り出すこともあるでしょう。

しかし、そうした親が作り出す環境を子どもは適切に理解できないのです。

両親がいつも喧嘩ばかりしていたり、親が常にイラついていて怒っていたり、暴力を振るわれたり、悩んでいた、病気がちだったり、いつも愚痴を言っていたり、精神的に不安定だったりしたら、子どもは確実に悪影響を受けます。

子供にとっては、その家庭環境の中で、様々な誤解をして育ってしまうのです。

そうした誤解からくる精神的苦痛の感情が無意識の中に抑圧されて、後にトラウマとなって症状を作り出していくことになります。

退行催眠は、子供時代の記憶を追体験し、当時の感情を呼び起こすのと同時に、当時の環境と親の置かれていた状況や心情を大人としての客観性を持って見つめ直すことなのです。

親と子の関係

親子の関係がトラウマとなっていることがよくあります。しかし、それを自覚されていない場合も多いのです。自覚している場合であっても、本当に深い部分が認識されていないことが多いように思います。

幼い時から、母親の表情をうかがい、母親の気に入るように振る舞っている子どもがいます。常に母親の機嫌を気にして過ごしているのです。

もちろん父親に対してそうである子どももいますし、両親に対してそうである場合もあります。しかし、本能的に子どもはまず母親に濃密な関係を求めるものです。

乳幼児の時期は母親にとって自分の子どもが誰よりも愛おしく感じ、育児における関わりの中で、乳児のさまざまな要求を汲み取り、スキンシップや言葉による語りかけをおこなうものです。そうして我が子へのさまざまな思いや期待を託します。

一般的にそのように乳幼児は母親の腕の中で安らぎと安心感を育んでいきます。そうした母子間の関係を保ちながら過ごすことで、子どもは「母は常に側にいて自分を守ってくれる」という安心感の中で少しずつ冒険をして成長していきます。

このような自然な（本能を満たした）環境を乳幼児が得ることができなかった場合、ひとりでいる能力が育たずに、外の世界に関心を抱き母親から離れて行動することが出来なくなっていくます。

特に母親が子どもに対し無関心で、あまり関わろうとしなかった場合、子どもは成長過程において、親の顔色をうかがいながら寂しさや不安や絶望感などに無自覚のまま苦しむことになります。

母親が出産後長期に病気をした場合や何らかの原因での死別や離婚していなくなった場合なども同じです。

また、子どもの心と向き合うことがなく、子どもが求めている気持などが無視されて、ペットとしてかわいがるような関わり方をする親の場合も問題を残します。子どもの服装や髪型などをかわいく整え、見かけを楽しむことに熱心なだけの親の場合です。

その他にも、子どもが親に愛され必要とされるために、親が口にするいろんな愚痴の垂れ流しの聞き手に回って成長する場合も悲惨といえます。

愚痴を聞きながら、親に気にいられる為に味方として振る舞い、自己主張が出来ない、自分の要求を押さえて表現できない、周囲に気を使う子どもとして育っていきます。

そうした手のかからない良い子で育つ過程でつくられていく心が、親に対する怒りの感情として蓄積されて、抑制された怒りの感情や絶望感が無自覚のまま後に親への恨みへと変わっていきます。

子育てにおける親の傾向は、親自身の遺伝的要因と生育環境によって決定付けられている面が強いといえます。親自身も、自分の気質によって子どもと接し、自分が経験してきていない世界を子どもに与えることができないのです。

しかしながら、子どもは親にかまって欲しく、深い愛情に抱かれたいのです。

親子間のトラウマはいろんなケースがありますが、その1つとして遺伝的傾向による例をお話しします。

親子は遺伝子によって繋がっています。ただし、両親の遺伝子である24種類の染色体の何番目の染色体の2種類のどちらを受け取ったかによって個体差が出ます。また、親の人生では発現していない遺伝的要因を子どもが発現している場合があります。

子どもは親の単純なコピーではないのです。様々な違いも生じます。

親子の関係が、うまく関わっていける場合とそうでない場合の違いは、親のみに問題があるのではなく、子どもが受け継いだ遺伝的要因によって決まることも多いのです。

そのことに目を向けてみましょう。もちろん、親の子ども時代の環境要因も重要な要素ですが後に回します。

親子間において、親が子どもの性格を理解できなかったり、容認できずに愛せなかったりというケースもあるでしょう。子どもが複数いれば、偏った接し方をしてしまうケールも多いでしょう。

子どもの方は、きょうだいで自分の方が愛されなかった。大事にされなかったといじけることもよくあります。

勉強に限らず、何かで差があり過ぎて嫉妬したり、悩むこともよくあります。



たとえば母子間で上手くいかない場合は、母親と子どもの遺伝的要因がかけ離れてしまっている場合と表面は違って見えても遺伝的気質の本質が似かよっている場合があります。

遺伝的に似ていても、子どもがまだ成長過程の場合、その幼い脳による環境認識と適応では、親との関わりで誤解が生じることも多くあります。

親にとって本質的に自分と似ているがゆえに、自分の嫌な面を重ねて見てしまう場合などもあります。そんな時は親の方でも反発が生まれたり、不快に思うこともあるでしょう。もちろん、愛情が深まる場合もあります。

遺伝子の関わりによって、様々な親子間のドラマが展開することは事実なのです。

(詳しい遺伝がらみのトラウマは、後に表示していますリンク先のWebサイトをご覧ください)

もし、夫婦間の仲が悪かったとします。夫に不満や苦痛を強く抱く妻が、子どもが息子でも娘でも、夫と性格や顔が似ているということであまり愛せなくなるケースもあります。

また、せっかちで几帳面な母親がのんびりで雑な子どもの性格を、しつけとして過剰に叱って育てるケースもあるでしょう。親は自分の性格に合わないことで不満が生じるのですが、それは子どもにとってはトラウマとなっていくます。

また、遺伝傾向による脆弱性で、心の病が発症する場合もあります。または、軽い発達障害(AS,ADHDなど)の場合も親子間でトラウマをつくってしまう場合もあります。身体的病気や障害だと親からも周囲からも理解されますが、心に絡む問題はまだ理解されないことが多く、躰でどうにかなると思われがちなのです。

遺伝というメカニズムがはつきりと解明されていくこれからの時代において、私たちは認識を新たにしなければならないことや、もっと学ばなければならないことが起こってくることでしょう・・・。

両親から理論上は半分ずつ受け継ぐ遺伝子(染色体を構成するDNA)による様々な心の状態をもっと理解した親子関係が望ましいことだと思っています。



*** 遺伝子とトラウマ**

夫婦が作りだす環境

結婚した相手が、相性が良くても悪くても、生活の中でお互いの理想が満たされずに過ごすことも多く出てきます。

それゆえに段々と互いに不満が生じて、様々なトラブルが起こります。

そうした親たちが織りなす人生のドラマが作りだす環境が、子どもの成長に影響し、子どもの人生に深く絡んでくるのです。

夫婦間の不満や葛藤は、結婚当時より子どもが出来てから生じることが多いのです。なぜなら、よりお互いが家族としての絆が強くなり、要求度も高くなるからです。

さらに、これまでの互いの不満な部分にも焦点が当てられやすくなっていきます。

夫婦だけだったら我慢できたことも、子育てが加わるとそうはいかなくなってきます。

- 1、子どもの教育方針
- 2、育児の分担の方針
- 3、経済的計画の方針
- 4、将来的な生活設計
- 5、生活習慣などの改善
- 6、舅姑など親族との関わり

等々がクローズアップされてきます。

しかしながら、もっと違った視点から見る重要な要因があるのです。

それは、・・・

お互いの育った環境が違い、二人の経験した人生の歴史の相違が問題なのです。

なぜこういった生育環境と歴史が問題になるのでしょうか....。

「多かれ少なかれ、人はトラウマを受けて育つ・・・」ということを書きましたが、こうしたトラウマの影響が大きいのです。

子育てにおける教育方針に関して言えば、自分が受けてきたような教育方針の価値観に違いがある場合です。

互いの意見が合わない場合は、育児は妻の権限で進行します。しかし夫の価値観と相違していれば、なぜこうしないのかともめるでしょう。

人の価値観は、その人の生育環境によって決定される面が大きいのです。

こうした価値観が作りだす問題とは別に、感情の問題が無意識に絡んできます。

それは、子育てに携わる妻自身が自分の両親からどのように育てられたかという経験です。

しっかりとスキンシップが与えられて、かいがいしく世話されて育った場合とそうでない場合の問題です。

愛情に包まれて育った親は、同じように愛情深く子育てをすることができます。

その逆の場合、最悪の場合は育児放棄や幼児虐待に繋がっていくのです。

世代間連鎖、または伝達といわれるように、自分が経験した育児の世界を自分の子供に伝えてしまうのです。

夫婦間において、互いの生育環境が似ていると折り合いがつくのですが、そうでない場合意見の相違によるトラブルの発生が起こります。

また、別のことを例に挙げれば、夫婦間のテンポの違いも多くあります。

それは、一方がせっかちで、一方がのんびり屋さんだった場合です。

主導権を持っている方がいつも相手を責めることになるでしょう。

強迫性障害(OCD)などの症状が軽くある場合など、そうした傾向に不満や怒りをぶつけて相手のもののするように怒り、夫婦喧嘩が絶えないこともあるでしょう。

また一方が依存性の強い気質やトラウマがある場合に、そうした過剰な依存を満たしてくれない不満によって、段々と背中向きになっていき冷えた関係になってしまうこともあります。

子どもはこうした両親が作りだす環境の中で、いつも怒っている父親や感情的に叱る母親を憎んだり、愚痴を聞かされながら両親の関係に心を痛み苦しみながら育つことも多いのです。

子どもばかりではなく親も、こうしたことなどがストレスの原因となって、うつ病に陥ったり他の心の病が発症したりすることもあります。

相手を思いやり、相手のことを互いに深く理解し合うことで解消できる問題ですが、現実にはなかなかそう上手くはいかないものです。

子どもは叫んでいます。

「どうしてこんな親たちの子供として生まれてきたのだろう！」と。

子どもにとっては親たちの生きてきた苦痛は分からないし、親たちも自分の子供がいかに傷ついているかが分からないのです。

そうした環境の中で育ち、それらがトラウマとなり現在苦しんでいる人達にとって、自分の親を恨み自分の人生を白紙に戻したいと叫び声をあげています。

また、親からの否定的な言葉によって自信を失わされてしまった子供や親からの過剰な期待に応えるためにもがきながら自滅していく子供…。

様々な親子間のドラマがあるでしょうが、子どもが親子間の出来事に翻弄させられて本来の生き方が出来なくなってしまう場合など、それらは子供の人生の破壊であり不幸な出来事といえます。



人生はどのように生きるべきなのかという前に、これまで生きてきた人生を見つめ直し、そこから何かを学び取ること、将来の人生と方向性が見えてくるのではないのでしょうか。

人生とは、自分の意志だけで展開していけるものではなく、しかし、自分の意志の反映なくしては自分の人生とはいえず、意志の介入なくしては生きた歴史に後悔を残すことになるでしょう。

しかしながら、幼児期からの自分の意志だけではどうにもならなかった、両親を含めた環境という大きな力によってどのような影響を受け、それらの影響を今後どのように修正することができるかという可能性を、どこかの時点で見直す必要があるのではないのでしょうか。

無意識を見つめる価値

私たちが自己の無意識を見つめる価値は何でしょうか？

無意識といっても、そこには確かな意志が存在します。

その無意識の意志の内容を知ることには大きな価値があるのです。

無意識の領域には、トラウマと呼ばれる過去における心の傷が抑圧されて存在します。

そうした抑圧された過去の記憶は、思い出し難いか、思い出しても、トラウマとして認識されないことが多いでしょう。

無意識領域とは、脳科学的に説明すれば、胎児の頃から完成している扁桃体と呼ばれる脳部位を中心とした領域（大脳辺縁系＝脳の奥の中心部分です）の働きです。

一方、意識領域は、人間らしさを作り出している理性の領域で、脳全体の司令塔である前頭連合野（額の裏のあたりの脳の表面部分です）をいいます。

この二つの領域は離れているので、脳神経細胞のケーブル（軸索）が伸びて情報の伝達を行っています。

しかし、無意識領域での脳活動の情報が、意識レベルの活動領域である前頭葉には、少なくとも500ミリ秒（1/2秒）以上の無意識領域での活動の持続された時間が必要なのです。

1/2秒とは短いように感じられますが、脳内の電気活動としては非常に長い時間なのです。

脳細胞間での情報伝達は、軸索には電気が流れ、送り手の軸索終末（シナプス前細胞）と受け手のシナプス後細胞との連結部分（シナプス間隙）では生化学的反応に変化して伝わり、再び受け手の細胞内で電気信号に変換されます。

しかし、こうした脳内での電気信号は活発に行われてはいますが、情動系と呼ばれる、大脳辺縁系周辺での活動のすべてが、前頭葉（前頭連合野）に伝わることはその活動のほんの一部でしかありません。

サブリミナル効果をいう言葉を知っておられる人は多いと思います。

いわゆる脳内に短い時間情報を与えると、脳はその情報をしっかり受け止めて処理していますが、脳内で受け取った情報の一部しか意識の領域には伝わらないのです。

理由は、脳内での処理の活動時間が短すぎるからなのです。

たとえば有名な話で、映画館で1秒間に24コマ流れるフィルムの1コマに、コーラが飲みたくな

るという文字を書き込んでいたとしましょう。

わずか1/24秒の短い時間のこの言葉を視神経は確実に受け止め大脳辺縁系へ情報が送られた結果、みんながコーラを飲みたくなり買い始めます。

これは1/50秒でも1/100秒でもかまわないのです。電気信号の視点で考えれば、十分に長い時間なのです。ところが、1/2秒以上続かない脳内刺激は前頭連合野に送られずに、結果、意識化できないのです。いわゆる、私たちはどうしてコーラが飲みたくなったかの理由が分からないのです。

これが脳内での現実なのです。

したがって、大脳辺縁系で様々な環境刺激によって喚起された過去のトラウマ記憶が活発に活動していても、その時間が短いので、意識的に捉えることがないまま、感情が心を支配してしまうのです。

それゆえに、トラウマを探ることで、現在の動機の因果関係が推測できます。

自分の中で沸き起こる、このような衝動はどうしてなのか？

過去においては、なぜあの時あんな決断や行動を取ったのだろうか？

逆に、何かに挑戦しようと思っているのに、なぜ努力が続かないのかが分かるのです。何が（どのようなトラウマが）足を引っ張っているのかが分かるのです。

過去における自分の行動や決断と、トラウマとの関係が理解できれば、
今後に備えることもでき、最適な未来を築いていけるようになります。

人の全ての行動は、無意識領域から支配されている
といっても過言ではありません。

なぜ、無意識の活動が意識されないのか、その理由は現代の脳科学がしっかりと説明しているのです。



より良き人生のために、自分自身の無意識の意志を知って、コントロールすることを目指して欲しいと願っています。

製作中！



[デフォルト・モード・ネットワークと瞑想](#)

“催眠”という言葉が聞かれたことはあるでしょう。

しかし、あなたが知っている催眠の世界は、TVのバラエティー番組の中のお遊びの催眠術の世界だったかもしれません。

セラピー（催眠療法）として催眠を活用されている方の中には、ショー催眠を否定的に表現される方も多くいます。

“催眠術”という表現を嫌い、“催眠法”とか、“科学的催眠法”などと表現されますが、どのように表現しようと、人の脳内で起こっている催眠現象（変性意識状態）は同じことなのです。

催眠術の“術”とは、技術の“術”です。いわゆる人の脳を催眠状態に導くための技術なのです。それを技法と表現しても同じことなのです。

TVなどでは、やらせの番組もなかには存在し、あまりにも遊びの要素が大きいために、催眠術など信用できないと思われる方も多いことでしょう。

また、あんなことされたくないという嫌悪感を抱かれる方も多いことでしょう。
ご安心ください。ある一定の条件が整わない限り、人を遊びでは操れないのです。

催眠は心の科学としてアメリカでは位置づけられています。催眠を活用した心理療法をアメリカでは国家資格を与え積極的に活用しています。日本でも遅れてはいますが、時期にそうなってくると思っています。

それは、催眠状態という特殊な意識状態が、無意識の脳領域に働きかけるには最適だからです。

人を催眠状態に即座に導き、TVなどのショー番組でやっている様に人を操るということは大変難しいことです。

誰でも簡単にできないので、一般的な催眠療法家（ヒプノセラピスト）が、自分が出来ないことを否定したくなるのも無理のないことでしょう。しかし、否定すべきことではないと思っています。

人間の心の働き（脳の機能）を十分に知り尽くしている人は、人を簡単に催眠状態に導くテクニック（術）を身につけていることも理想的なことではないでしょうか。

人の心を知り尽くすためには、催眠状態という心（脳）の状態の深い知識が必要なのです。

催眠というテクニックを身につけることで、自己コントロールをおこなったり、心と身体健康増進や自己成長に活用することもできるのです。

催眠状態を専門的には変性意識状態と呼んでいます。

催眠状態は、普段とは違った意識がある心理状態です。

ゆえに、催眠状態にいる時の自分の心や思考の状態を覚えています。

夢を、目覚めた後に覚えているのとはまた違った状態です。



[* 催眠状態](#)

催眠療法に関して、ネット上で様々なことが書かれています。すごく無知で無責任な書き込みが多くあります。

業者のホームページもそうです。各自が自分の知識と技量の範疇で仕事をされているのは自由でしょう。それゆえに、心の問題を抱え催眠療法に助けを求める人は、自分を守る為に実施されている内容をしっかりと吟味して頂きたいと思います。

心の病気や問題で悩みを抱えている方々にとって、催眠療法が最後の手段となるような場合はなおさらです。

催眠療法を受けて、その人にとって思わしい効果がなければ、催眠療法では無理なのだと、催眠療法に関して全否定されてしまうことになります。

またそうした効果が上がらなかった経験がネット上に流れて、それを読む人の病気の回復や人生の好転のチャンスを奪うことにもなるでしょう。

こう考えて欲しいのです。

催眠療法という言葉にこだわる必要はありません。

「今の自分の心の問題は、なぜ起こっているのだろう？」と。

そうした正しい原因が解消できれば治せるのです。

「薬を飲めばちゃんと治っていくのだろうか？」とも、検証して頂きたいのです。

薬は症状を和らげますので、必要な時期もあります。しかし飲み続けていると副作用が必ず生じますし、心の問題の原因は治してくれません。

心の問題を治すには、心と向き合わなければなりません。

たとえば、あなたが

「ずっとこれまで自分は絶対に変わらない、生まれ持った性格だから仕方ないと諦めて今まで苦しみながら生活してきた。自分が弱いから苦しむのだと自分を責めて、頭の中では自分が悪くはないと分かるけど、相手から理不尽なことをされても言われても、相手の感情におびえて謝ってしまう自分がいる」と悩んで過ごしていたとします。

こうした人間関係によって、うつやその他の心の病に至るのです。

こうした悩みを、催眠にかけて「あなたは・・・になる」みたいな暗示を与えるだけで治せる

と思われるのでしょうか？人間はそんなに単純で、簡単に洗脳できる生き物だと思われるのでしょうか？

余談になりますが、洗脳とは、その人の成長過程で築いてきた“自我”を崩壊させることになり、絶対にやるべきことではありません。

それでは、こうした悩みを抱き苦しんでいる人をどのように治していくのでしょうか？！

この人が、生まれつきの性格（気質）ではなく、幼児期の特に親子の環境によって原因が作られた等の因果関係を明確にしなければなりません。幼児期からの環境要因が、認知の歪みを作り、成長過程の性格を形成していきます。

こうした原因を理性的にしっかりと理解させる必要があるのです。

こうした幼児期からの何らかの原因を明確にする為に、退行催眠を行うことが有効な場合もあります。そうして本人が因果関係を正しく気づき納得していきます。

そうして、認知の修正を行うとともに、これまでの人間関係での苦しい経験によって作られた、精神的条件反射（感情の問題）を解消してやる必要があります。

この段階でも催眠状態が必要とされます。

これまでの苦しかった感情を緩和し、これからどのように自分を修正していくかを理性で理解した内容（認知の修正）を無意識の中に与え刻み込んでいくことが、催眠療法では出来るのです。

心は脳が作り出します。

そうした脳機能に働きかける催眠状態と呼ぶ特別な変成意識（トランス）状態が、どれほど大きな価値を生むかという事実をもっと理解して活用して頂きたいと願っています。

そのためにも、催眠療法を行う側にとって、しっかりとした心理療法の知識と技量、そして心や脳に関する知識と理解を兼ね備えておく必要があるのです。

催眠療法の真の価値が理解されることを心から願っています。

退行催眠とは、本来は幼児期の状態に戻す催眠術の手法です。時間を過去に戻し、その当時の記憶を再現するように誘導していくのです。

この技法を心理療法と融合して過去の歴史からトラウマとなった出来事を思い出し、当時の心理状態を追体験させるのです。

トラウマとなった過去の出来事をぼんやりと覚えている場合が多いものですが、そのエピソードに伴う感情の記憶が抑圧され十分な意識化ができていないことがほとんどなのです。

仮に、トラウマとなった過去の出来事とその時の精神的苦痛をはっきりと覚えていたとしても、その出来事が、その後の自分の人生に精神世界にどのように影響を残しているものなのかなど専門家としての知識がないと分かるものではありません。

人は相性が良い相手と結婚できるとは限りません。また、結婚後に変化することもあるでしょう。

夫婦間の不満による様々なトラブルは、夫婦の不満だけでは済まされずに、親達のそうしたドラマが子どもの成長に影響し、子どもの人生に深く絡んでくるのです。

例えばこんな体験を3歳ぐらいの時にしていたとしましょう・・・。

両親がいつもけんかしていて、言い争いの声が聞こえてくるとおびえるように様子を伺っていた子がいたとします。そんなある日、母親が父親と喧嘩して家を出て行くと叫んで、荷物を整理しているその傍らでその子はじっと立ちすくんでいました。そうして、母が玄関を出ようとする時に、一緒に連れて行ってもらおうと抱きついても、「ここの家にいなさい！」と何度も払いのけられて母親が一人家を出て行ったとします。そうした昔の出来事を時が流れ、母は笑いながら話をし、成長したその子もそれを笑いながら聞いていたとしても・・・。

こうした記憶が、その子の幼児期に1回だったか数回あったかも分からないくらいに記憶が残っていなかったとしても、この子の人生に大きな心の傷（トラウマ）を負わせている場合があるのです。

この子が男の子でも女の子でもかまいません。どちらであっても、この子にとってこのトラウマが深刻なものであったならば、異性とのお付き合いや、結婚生活において、相手を異常に束縛してしまうようになります。

本人は、明確な意識の中で相手を束縛しているのではなく、どうしてもそうしないとおれないのです。

成長後に、当時の記憶が無く、あったとしても聞いた話で何となく覚えているような程度であったとしても、当時のこの子の心の深層に深い“不安”が植え付けられてしまっているのです。

あなたがもし現在、何か自分ではよく分からない心情に振り回されていたり、苦しんでいたりとすれば、あなたをそうさせている何かが心の中に潜んでいます。

退行催眠で過去を思い出したら、忘れていたような苦痛などが鮮明に思い出されて、その後に当時と同じ苦しみが襲ってこないだろうかという質問を受けることがよくありますが、そんなことはありません。

過去のトラウマとなっている記憶は心の奥に抑圧して、忘れ去ろうと努力しても何かのきっかけで働きかけてきます。普段思い出さなくても、思い出さないようにしていても、その影響から逃げることは無理なのです。

過去において記憶された情動記憶は触れないようにしておれば消し去ることは出来ないのです。

むしろ、抑圧している記憶の全てに触れて、過去を積極的に乗り越えなければ、未来への影響を解消できません。

逃げてはいけないのです。

正しい心理療法の下で、過去の人生の記憶と向き合うことで、これまでの人生を見つめ直すことが出来ます。それは、未来にとって貴重なものなのです。

過去からの多くのメッセージを受け取り未来の人生に多くの学びを得るのです。

退行催眠療法とは、心の悩みや苦痛、病の症状を消し去るだけのものではありません。人生そのものを一度立ち止まって見つめ直すことで、今後の人生に必要な改善を行うことができるのです。

自己の無意識を見つめ直すことは、人生に価値をもたらすものなのです。

あなたは静かに目を閉じて、子供時代のさまざまな出来事の中から、現在のあなたの心に抑圧され残っている、心の傷となっている記憶を見つけ出す必要があります。

遠い昔の記憶と現在の心理的傾向や苦痛との

因果関係を理解する必要があるのです。

これは一つの例でしたが、人は様々な過去の出来事からの影響を現在の自分に気付かないまま受けてしまっていることが多いものです。

そうした影響が、現在の生活に悪く働いていない場合は良いのですが、何らかの災いをもたらしていたとしたら、それらの影響からあなたの心を切り離す必要があります。

あなたは、自分自身を深く見つめ直すために、これまで意識していなかった心の深層である無意識の世界を見つめるため、過去の生育歴を旅してみるのも価値あることです。

さあ、静かに目を閉じて、心の旅に出て、
貴重な何かを見つけてみましょう・・・。



幼児期の体験

子供時代をどのような環境で育つことになるか、子供にとって選択権がないとみなすことが一般的判断でしょう。

しかし後でくわしお話ししますが、子供が置かれる環境は子供自体の持って生まれた気質や特性によって、子供自身が無意識に方向付けているともいえるのです。

しかしながら、ここではまだ幼い時の受け身としてしか育つことができない環境の中で、どのような影響が子供が受ける可能性があるかを考えてみましょう。

たとえば、父親がいつも家にはいない、日曜日の朝に父親がいて、まだ布団に入っている時から、両親の喧嘩の声が聞こえてくる・・・。

楽しいはずの日曜日が、おびえる気持ちとともに沈んだ暗い気分になってしまう・・・。

両親の喧嘩はいつものことなので、「どうしていつも喧嘩しているの？」という思いよりも、子供としては、聞き耳を立てて様子をうかがい、早く終わることを心の中で願っているしかないのです。

まだ幼いがゆえに、両親の喧嘩の理由について、「どうして？」という疑問符しかつかないでしょう。

その結果、日曜日がダメになるというだけではなく、こうした両親の関係は、日常なストレスに母親自身も精神的にまいっています。それゆえに、母親が機嫌良く毎日を子供と過ごしているはずがありません。

ここに問題が生じるのです。

こうした両親の不仲が、生まれた時からだったのか、小学校時代から急に起きたのか、何歳ぐらいから経験するかによって、この子供のトラウマ（心的外傷）の度合いやその後の精神的・身体的影響の内容が変わってきます。

もちろん、親は自分たちの日常的行為が子供の人生にどのように影響を及ぼすかなど知る由もないでしょう。ただ親は、自分たちの不満や思うようにならない感情をぶつけ合っているだけと言えるでしょう。

両親に、子供に対する罪悪感は何もないと思います。しかし、子供は傷付いて育っていきます。

不幸な母親は、子供との関係において無自覚に感情をぶつけることが多くなり、子供は母親からの愛情に飢えて育つことにもなるのです。

自分は親に愛されていない・・・。

十分に愛情に満たされて育つことが出来なかった子供。こうした子供にとっては、自然に受け入れることになる低い自己評価によって、学校生活という社会の中で、自分自身に自信が持てずに、自己主張をすることも出来ずに、周りに気を使い成長することになっていきます。

親に愛されない自分が、先生や同級生に愛されるはずなどあり得ない・・・。

こうした自己認識は子供の心の深層に内在化され、その後の人生を決定づけていくのです！！

人生は、様々なドラマに満ちています。そうした人間模様が織りなす展開は予測がつかないものといえるでしょう。

親達がどのように子供に接してきたかによって、将来子供が発症するであろう心の病の種類が明確に予測できるものではありません。なぜならば、子供自身親とは違った気質や能力（DNA＝遺伝子）を持って生まれているからです。

しかしながら、将来子供に心の病が発症して、その症状や心理的な苦痛の相談を受ける時に、その人が歩んできた過去の人生や子供時代の環境が鮮明に見えてくるのです・・・。

もちろん子供の心の病の発症前に、
両親のどちらかが心の病へといったことも多くあります。

心の病は、その人の生育歴を物語っているのです。
そして、それを修正することで人生に価値が生じます！！



「なぜか分からないけど、そうしてしまう」「どうしても、そうしないとおれない」ということや、何かに感動したり不快に感じたり好きになったりする心の衝動や感動は無意識の働きから起こっているということを前に書きました。

わたしたちのそうした無意識の働きかけを理性で捉えておく必要があるのです。

心の病に至るほど悩んでしまう原因をしっかりと把握する必要があります。

心理療法とは、心理的に何かの問題を抱え苦しんだり悩んだししている（不適応）状態にある人との対話などによって認知と行動に働きかけ、そこに望ましい変容をもたらすことを目指すものです。とは言っても、対応策や解決策を直ちに提示するよりも、相談者が主体的に問題や悩みに対し、どのように向き合い対処すべきかという新たな知見や洞察、認知へと自然と気づきをもたらせることが目的の1つです。

そのためにも、心理療法の理論と技法によるカウンセリング中の会話によって、本人から必要な情報を聞き出しながら、その人の無意識内に潜むトラウマを推測できる貴重なヒントをより多く得る努力をしなければなりません。

もちろん、そのためには専門知識や多くの臨床経験が必要です。

心理療法は、いっけんおしゃべりにしか思えない様な会話によって、相手に必要なことを分からせようとしていきます。

さらに、心の奥に意識されないまま潜んでいる多くの情報を引き出し、必要なものを意識化させるためのおしゃべりです。

しかし、相手の心理的反応や、非協力的な心理状態の時には、あえてどうでも良い話や、相手が興味がある話を行いながら、こちらの話を聞く気持を作っていく場合もあります。

心の悩みにしても病にしても、それを治すためには、なぜそうなったのかという因果関係を正しく理解する（意識化する）必要があるのです。

なぜ苦しんでいるのかという因果関係の理解を与え、治すための知識を与えることで、相談者は“安心”を得ることができます。

悩みにしろ心の病にしろ、「自分はどうなってしまったんだろう？」「このまま治らないの

では？」とか、薬を飲み続けながら副作用なども含めて不安がっていると、だんだんと症状は悪化していきます。

治すためには、不安を取り除き希望を抱かせる知識を与える必要があります。
そのための心理療法というおしゃべりも必要なのです。

心理療法は、おしゃべりをしながら、多くの情報を集め、因果関係を見つけ出し、不安を取り除き安心を与えることを“理性”に対して行います。

いわゆる、「理性の理解、感情の納得」のひとつ、
心理療法は主に“理性の理解”のために必要なのです。

「理性の理解、感情の納得」という言葉をぜひ覚えて頂きたいと思います。
催眠療法は、“感情の納得”のために必要なのです。

催眠療法という言葉を使うと、今はまだ多くの誤解を生みます。

いかがわしいものとして捉えられたり、そこまで尽くす手立てを失ったのかというような、どうにもならなくなった人が、ワラをもすがるような手段としての認識で受け止められていることも多いです。

もちろん、現在いかがわしい所や、幼稚な知識と手法で実施している所が多くあるので仕方ないでしょう。

アメリカは催眠療法が国家資格としての位置づけにあります。日本は、そうした国家資格として資格を出す環境が整っていません。なぜなら、明治期以降に西洋学問を輸入した際から始まって、現代に至るまで心理学界と医学界が別々に定着したからです。

現在日本にある「催眠学会」は、心理学系と医学系に別れていて融合することが当面はないでしょう。

しかしながら、心の諸問題に無意識が関わっていることは明白です。

さらに現代は、脳科学の急激な発展で、心の病や状態というものが脳の機能の実態によって生じていることが明確になり、心＝脳ということはもはや誰も否定できなくなっています。

したがって、心の働きは、脳の働きであり、心の無意識は、意識されない脳の領域ということになります。

私たちの脳内には、生まれてから経験された多くの感情が脳の無意識領域に蓄積されています。（実際は、胎児のときから、感情の記憶を行う脳の扁桃体は完成していますので、母親の経験する感情を共有しています）

そうした感情の記憶は全て大脳辺縁系という無意識領域で処理されているのです！！

そうした脳の無意識領域内の感情の記憶に働きかけ、修正したり調整したり、コントロールす

る手段として、催眠は非常に価値があるのです！！

心の病に至った人が、こんなこととして治ったとか、あるきっかけが救いになったなどのいろんな体験談が語られています・・・。

しかし、心の問題は、自分の心の見つめることで治すことが、再発することもなく、何よりも人間として精神的に向上していけるという貴重なメリットがあるのです！！

心の病や悩みは、自己向上の“貴重な糧”、“貴重なチャンス”だともいえます。

催眠療法としての催眠状態は、深い催眠状態になる必要はありません。

なぜなら、催眠状態で語ったり聞いたりした内容を覚えておく必要があるのです。

いわゆる意識がしっかりとある状態が必要なのです。

これは理性の理解を補い、感情の納得も深めてくれます。

意識を保っていることが催眠療法には必要不可欠なことなのです。

「私は催眠にかかっている感覚がよくわからないのです。いただいて聞いている催眠暗示CDで効果が出ているのか、先生が私に催眠をかけた結果として、暗示が無意識に入り、内容を理解し効果が出ているのかがわからないのです。上手く説明できませんが、お気を悪くしないで下さい。ちゃんと効果が出ているのですから、私はとても嬉しいのです。ただ疑問に思ったのでご質問しました」

といった様な内容の質問を受けることがたまにあります。特に不安傾向が強い方にみられます。

それは、催眠で治してもらおうという意識が強すぎて、もし自分が本当に催眠に入っていなかったのなら、治っているのではなく、一時的に思い込んで治っているように勘違いしている「一時的現象」なのではないだろうかという不安感が背景に起こるからです。一時的現象だと、再発するのではないかという不安が伴うのでしょうか。

催眠療法を、催眠術のショーを見ている様に催眠術にかけられて操られている現象と重ね合わせてはいけません。そうしたイメージで考えると、催眠に入ったという強い自覚がないと治らないのではないかと、自分は変わっていないのではないかという不安が生じてくることになるでしょう。

心の問題を改善する催眠状態の役割は、その人の無意識に働きかけて無意識の情動領域を適切に調整（修正）することです。それが催眠療法の本懐ともいえるのです。

そうした目的を満たす為には、「さあ、これから催眠に入れますよ」といったような、または「私はいま催眠状態に入っている」といったような境目を感じさせる必要はないのです。また、催眠に入っているという自覚もないまま無意識領域に暗示としての言葉を送り込むことも出来ます。そうした気付かせないテクニックが重要なのです。

相談者は気付いていないけれども、確実に必要な暗示を無意識内に刻み込んでいくことや、最適な心理療法としての認知の修正をおこなうことが、催眠療法家としての技量が問われるところではないでしょうか。

心の問題を扱う時に、相当な個人差があります。それは、個人の持つて生まれた脳の機能に依存しているからです。そうした個人差を適切に認識し、その人に合った最適な療法を進めていくことが要求される重要な世界なのだと思います。

これ以上の説明はここではやめましょう。こうした深い知識は催眠療法家になる為や心というものを専門的に勉強される方にとっての必要課題であり、一般的には必要ありません。

「治った！」という結果だけを期待して、全てを専門家に任せて取り組んで頂く姿勢の方が重要なことだと思っています。

催眠療法は、心理療法を背景としておこなうべきだと説明してきましたが、その意味をしっかりと理解してもらえれば安心していただけたと思います。

もっと詳しいことは、3冊目の著書（現在題名は未決定：出版社で編集作業に入っている段階です）で心に働きかけて人が変わっていく為のテクニックと理論の詳しい説明に取り組んでいますので、そこで学ぶことができます。



うつ病（気分障害）

一般的にうつ病と呼ばれている病気は、精神科では大うつ病性障害と表現されます。

いわゆる気分的な落ち込みと、身体的な症状と認知に問題が生じますが、症状が悪化しない内に治すことを決意して欲しいと思います。

「そんなこと言っても、苦しみたくって病気になっているんじゃないよ！」って、叱られるかもしれませんが、気分がうつ状態になっていくには、症状を作り出す原因というものがあります。

うつ病に限ったことではなくって、心の病全般は、何らかの原因で脳機能が正常に働かなくなった結果として生じているのです。

特にうつに関しては、脳の神経伝達物質の代表である、セロトニン分泌異常が症状を作りだしているのが分かっています。

脳内神経伝達物質のセロトニンは、脳内全体に分布しているセロトニン神経から分泌されますが、この神経細胞が正しい状態でなくなっていくとうつ病をはじめとした様々な心の病が生じてきます。

そうした脳の機能異常（誤作動）を起こしている原因がストレスなのです！！

そして、こうしたストレスを作っている背景に“隠された原因”があるのです！！

神経伝達物質については、後で詳しく説明しますが、50種類以上見つかっている中で、働きが確認されているのは20種類ほどです。その中でも精神活動の面で重視されているのは約6種類です。

私たちがうつ病にかかると、一つには情動反応（悲哀、失望、悲観など）に異常が見られます。

そしてさらには、身体機能（睡眠、食欲、運動活動性、気力など）と認知（集中力、実行機能、罪責感、自殺念慮）に関する困難を経験します。こうした症状を部分的に満たし、慢性化（2年以上続く）していると気分変調性障害と呼ばれます。

うつ病やその他の心の病を作り出して“隠れた原因”とは何でしょう？！

症状と原因の因果関係に目を向けると、心の様々な問題が見えてきます。

症状が悪化して慢性化する前に、イライラしたり、毎日が無気力で何もできなくなったり、自分に自身が持てなくなって学校や職場に行けないような様々な苦痛な精神状態や身体症状が起きた時に、薬でごまかすのではなく、真の因果関係を解消することが重要なのです。

死にたいとまで考えるようになる前に、自分の心の中を見つめ直す必要があります。

心の深層の部分を見つめることで、病気との因果関係が明白になります。

今現在のストレス要因と環境だけに目を向けて、これが原因だと騙されてはいけません。

“隠れた原因”とは、あなたの無意識の中に潜む“幼少期のトラウマの働き”なのです。

無意識内に潜んでいる、トラウマを解放してやれたら、あなたの心は健全になるのです！！

ただ、うつ病の初期の段階では、「疾病利得」が働いて、病気であることから抜け出せなくなる罠も潜んでいますので注意してください。

一時的にあなたの人生にメリットがあっても、長期間で見ると大変な損失になっていくからです。

うつ病だけではなく、すべての心の問題は、その場のメリットに逃避するのではなく、根本から解消して人生を価値あるものとして謳歌するべきでしょう。

そうした前向きな気持ちを壊しているのも、トラウマの働きかもしれないのです。

しっかりと自分自身の心と向き合って、心の病に負けないで欲しいと、心から願っています！！



[*うつ病](#)

強迫性障害 (OCD)

意外と皆さんの自覚が無いのが、この強迫性障害（OCD）です。昔は強迫神経症と言われて、何度も手を洗い続けるなどの強迫行為がよく知られている関係上、自分は違うし関係ないと思われる方が多いのです。

OCDは病的なレベルではなく、もっと軽くOCDの傾向を気質的に持っている人が多いのです。ただし、そうした傾向を気質的に持っている、持続された強いストレスにさらされている内に発症するのです。

OCDの気質的傾向とはどんなものでしょう?!

発症する症状には個人差が強く出ますが、背景になっている気質的傾向は意外と単純なのです。

それは、何か気になることが起きると、そのことを切り離せない、何かにこだわって引きずってしまう傾向です。

こだわりが強くて、嫌な事があった時など頭の中から払いのけられずに、ずーっと考えたり、嫌な気分だったり、相手を恨んだりしている。

気になることがあっても、さらっと流せずにつまづき悩んでしまう・・・。

たとえば、会話の中で、相手の何気ない発言が気に入らない、悪気が無いと分かっているけど深く考えてしまい、そのことがずっと心の中に残ることはありませんか？

親子間や夫婦間において、そんなことがあって相手を恨む気持ちが段々と膨れていく場合が問題です。

特に子供時代、親から怒られたり、自分の気持ちを分かってもらえなくて辛かったことが頭から離れないで、親を許せないと怨むようになってしまっている人もいます。

昔の失敗や自分の行動を思い出して恥ずかしがったり悔しがったりして、何かのきっかけにふと思い出しては嘆いていませんか？ または、嫌な気分になり落ち込んだりしていませんか？

あなたの心に沸き起こる昔の思い出で、自分がした事やされた事、人間関係の些細の事でも後悔する傾向が強いと、OCDの発症を用心する必要があります。

発症しない為に、精神的ストレスを抱え込まない生活を心がけることです。

なぜ後悔するかというと、あなたに、完全主義者の傾向があるからです。

この完全主義も、用心する要素を多く持っています。

いわゆる、健全な完全主義と、不健全な完全主義があるといっても良いでしょう。

健全と表現したのは、症状として苦しまないで処理できている場合です。しかし、完全主義であるがゆえにストレスを抱え込んでしまう場合があります。

完璧を自分や人にも求めてしまう場合、それを満たさない場合いらついたり腹が立ったりしてきます。

0か100かと表現されるように、白黒はっきりとさせないとおれない人は、相手を巻き込み自分も苦しむようになっていきます。

この完全主義にも関連しますが、

例えばあなたが家事をしている時に、子供や旦那さんが近づいて関わってくると、邪魔をされているようで払い除けたくなったり、恋人同士や夫婦間で、美味しい食事に満足している時に身体に触られたりするとイラついたり...

つまり、自分が何かに集中している時に、人が関わってきて、複数の事を同時に処理できない傾向もありますか？

または、何か本を読んだり勉強する時に、最初の一ページから順序よくやらなければ気が済まない。

いろんなことに神経質なところがあり、物の置き場や配列もきちんとしていないと気になる。

もちろん、悪い事ではありません。

問題は、そうする事もしない事も自分の意志でコントロールできるかどうかの度合いによるのです。

出来ないからしないのではなく、出来るけどしないでおれるかどうかなのです・・・。

こうしたことは日常的に誰にでもあると思っていた人は、注意して欲しいと思います。

誰にでも無いことなのです…。強いストレスによって**OCD**が発症する可能性があります。

誰でも人のことを考え判断する時に、自分の基準で推測していますが、その時に人も自分と似たり寄ったりで大して違いはないだろうと思い込み勘違いする傾向が往々にしてあります。

そうした気楽さも日常的には必要ですが、しかし、自分自身の気質的傾向の特徴はしっかり把

握しておく事にこしたことはありません。

なぜなら、自分を正しく分かっていない事が、悩みを作り出す原因にもなっているからです。

以上説明しました内容は一例ですが、病的とまではいかなくても、強いストレスにさらされているとこうした傾向が強まっていきます。



強迫性障害（OCD）

全般性不安障害 (GAD)

全般性不安障害（GAD）は、強迫性障害やパニック障害と同じ“不安障害”のカテゴリーに属していて、交感神経の過度の興奮を共通の特徴としています。そうして、罹病率も男性より女性の方が約2倍ほど多く、現代でかなり増えています。

大うつ病（一般的なうつ病）の場合も症状に不安成分を示すので、多くの重複があり鑑別が困難な面もあります。

また身体症状に異常が起こるので、内科的な病気と勘違いされる事も多いでしょう。

誰もが不安を感じ心配もしますが、度を越してくると日常生活がままならなくなってしまいます。ただ、どこまでが正常かといっても、本人にとっては客観的判断がつき難いものですので、放置され時間の経過とともに悪化させてしまうケースも多くあります。

昔は不安神経症と呼ばれていましたが、突然に起こるパニック障害などと分けられて全般性不安障害と表現されるようになりました。はっきりとした原因・根拠が無いのに、心配や不安な感情が起こり落ち着かなくなってしまう。慢性の不安とそれに伴う身体症状が長く続くのです。

身体症状としては、筋肉の緊張、首や肩の凝り、頭痛・頭重、震え、動機、息苦しさ、めまい、頻尿、睡眠障害などのいわゆる不定愁訴があります。

私たちの脳は、余分な心配をしないようにプログラムされています。そうしないときりが無いからです。しかし現在の心配事はGAD発症の単なるきっかけであり、その背後に何らかの原因(トラウマや遺伝的要因も含む)が潜んでいるゆえに、不安を払いのけられないで苦しむようになっていく人が多いのです。

子供のことを常に心配している親がいます。いわゆる心配性の親です。

子供のことを心配することは、愛情だと勘違いしているのです。子供のことを愛しているから、自分はこんなに心配でたまらないのだと自己正当化して、それが正常な心配では無い事に気付かないと心の病へと進行してしまうのです。

過度の心配性は心の病なのです。もちろん軽い場合（正常な範囲）ではそれほど問題になりませんが、それでも子供は制約を受け多少は困惑させられ嫌な思いで成長する事になります。

そのように育った子どもが、成長し、何らかのストレスをきっかけ（誘発刺激）として親と同じような不安な症状がバトンされていきます。

大事なことは、自分自身をコントロールできるかどうかということです。

不適切と第三者が判断した場合に、心配をしないで無理に我慢する事なく、気持ちの切り替えができるかどうかということなのです。

何か悪いことが起こるのではないかという出来事の手配だけではなく、人間関係においての手配も多いのです。

たとえば、ちょっと冷たくされたり、不機嫌そうな表情を見ると、この人は自分を嫌っているのか、自分のせいで機嫌が悪いのではないかと不安になり、そのことが気になって苦しくなるケースもあります。相手はそう思っている筈はないとどこかで分かっているにもかかわらずおれなくなり自分から話しかけていくのです。

何かにいつも怯えていて、いつも何かに不安で、人との関わりにおいて常に不安定な精神状態で過ごしている人たちも多くいます。



こうしたGADの症状から自分を解放してやる為には、まず始めに、自分自身の不安の感情が、客観的視点で正常ではないという自覚を持つ事が必要です。

次には、自分の不安な感情に対する言い訳（正当化）をしないようにする事です。

正当化している間は決して改善できません。自分の不安な感情が不適切であり改善しなければならない事だという強い自覚が必要なのです。

そのためにも、なぜ自分がそのような異常な不安な感情に襲われているのかという真の原因を理性で理解しなければいけないのです。

理性の理解、これが第一歩で、不適切な感情を作り出している情動の調整が可能になるのです。

不安に苦しんでいる人に、強引に理性に訴えかけて、不安がらないように説得しようとしてもうまくいきません。

感情を制御するためには、症状との因果関係を理性が十分に理解したとき、情動系（感情）の異常な興奮を自分自身の意志で徐々に制御することが出来るようになっていきます。

そうした効果を加速させてくれるのが、催眠状態での心理療法と暗示なのです。

GADの症状を作り出している原因は、現在の環境が誘発している子ども時代に形成されたトラ

ウマです。

トラウマは、生まれ持った性格（気質）によって種類と内容が変わる事を説明しましたが、そうした遺伝的傾向が、子ども時代の環境によって発現しその後の環境によって増幅していったのです。

こうした、現在のGADで苦しむに至った生育歴と自己のパーソナリティを正しく認識する事も改善の為に必要になります。

パニック性障害 (PD)

パニック障害で悩まれている方は多いと思います。

外出も一人では出来ないばかりか、一人でいるといつ起こるかもしれない症状におびえた毎日を過ごされていることでしょう。

しかし、パニック障害が治らないと諦めていることがおかしいのです！！

パニック障害は治ります！！

なぜ発作が起こったのかという原因が明確になれば、その原因と向き合い解消し、後は予期不安を乗り越えるだけです。

パニック障害を乗り越える為には、初めに起こった症状と、その後の予期不安をはっきりと分離させることです。そのために適切な心理療法が必要です。

予期不安が消せずに苦しむのは、強烈な不安感と恐怖感です。

いつ発作が起きるかもしれないという不安感と、実際に症状の前兆をわずかでも身体に感じ始めたときの恐怖感は非常に大きなものです。

二度と同じ体験（救急車で運ばれるような、死ぬかもしれないと思えるような、自分ではもうどうしようもなくなった精神状態と身体的苦痛）を味わいたくないと恐れるのは当然でしょう。経験がない人には分かりにくいものですが、人生に多くの支障が出たとしても自由な行動を避け、再発を恐れる程の強烈な不安と恐怖を伴う身体症状を体験してしまうのです。

そうした予期不安からあなた自身を解放してやる為には、催眠状態に導いて、精神面の緩和の為に情動系への働きかけが非常に効果的なのです。

怖れを徐々に軽減し、再発の不安におびえることなく過ごせるようになります。

3ヶ月あれば、段階を経ながら、パニック障害は治せます！！

なぜ多くの方が治らないものとして諦めて不自由な生活をされているのかが理解できません。

また、この病気に関して、多くの団体が存在します。ネットで調べても、同じ症状を抱えた方々の集まりのサイトが存在しますが、皆、症状とうまく付き合っていくことを推奨し、慰め合っています。治らないことを前提とした集まりなのです。

あなたの人生は、症状を治さないままでよいのでしょうか？！

前項でお話ししました、不安傾向が生まれつき強い方や、強迫性障害の傾向が多少ある方は、その方の気質の程度によって治すのに時間が少しかかります。

しかし、長いといってもそんなわずかな時間など、これから生きていくもっともっと長い人生の時間と人生において経験する全ての貴重な体験に必要な自由を手に入れる為に、本当に治せるのだということが分かっているならば、治すことに真剣に取り組むべきではないでしょうか？！

本当に治せるのです！！

あなたが治りたいと真剣に願えば！！



緊張、あがり (SAD)

人前に立つだけで緊張してしまい冷静な行動ができない悩みは深刻です。

人の視線を浴びると頭の中が真っ白になってしまう。

なぜこんなに手足が震えるのだろうか？！

なぜ自分はあがってしまうんだろう？！

人はちゃんと落ち着いて平然とスピーチをし、事を処理しているのに・・・。

人前で何かをやらなければならない予定が決まった瞬間から、緊張するタイプの人には情動反応は起こってきます。

どうにかして断れないだろうか？！

断れる何か良い理由はないかと葛藤しつつも、断れない現実に観念してしまうしかなく苦しみます。

人によっては、食事ものどを通らなくなったり、お腹を壊して痩せてしまう方もいます。

それでも、今度こそ頑張ろうという気持ちを抱ける人はまだましで、これまでの経験による敗北感で精神的に打ちのめされ心が逃げている状態になる人も多いのです。

しかし、逃げる訳にはいかなく、どうにか対策を練って対処する準備に入りますが、頭に浮かんでくる失敗している自己イメージを打ち消す事が出来ずにストレスを受け続けます。

仕事からみでなくても、友人の結婚式でのスピーチだったり、近所の集会での司会だったり・・・。

緊張しない人にとってはどうってないこと、例えばパーティーなどの乾杯の音頭をとるだけの依頼でも強い緊張に悩まされる人も多いのです。

自分は緊張症だからと開き直って、仕事関係でもプライベートでもいっさい人前に出ることを避けてきた男性が、ある日私の事務所に相談に見えました。

「娘の結婚式で、父親としての挨拶があるが恥をかきたくない・・・」との事です。

確かに、父親として娘の前で良いところを見せたいだけではなく、両家の親族を前にして毅然と立派に振る舞いたいのは人情です。

個人会社を経営している男性が、「昔から、電話での顧客との苦情処理で声が震えるので困っていたが、来月から娘が学校を卒業し会社を手伝うことになったので、落ち着いた電話応対が出来るようになりたい」との相談もありました。

緊張やあがりで悩まれない方にとっては分かりにくいかもしれませんが、当事者にとって相当に深刻なものです。

緊張やあがり等の精神的・身体的な情動反応をうまくコントロールできないのには原因があります。

原因は、幼児期からの環境要因がほとんどなのです！！

そして、どんなに症状がひどくても、治せるのです！！

多くの場合は家庭内での親子関係での緊張によって素地が作られていきます。デリケートな性格の持ち主ならなおさらです。

その他の代表的な要因としては、幼い時のあなたの環境に、親との関係に緊張を感じたり、人前での振る舞いに厳しい躰を受けたり、人の評価を意識し自らよく見られる努力をしてきた場合など、人前に自分をさらす時にちゃんとした評価を受けることができるか、自分は今どのように見られているか、まだ何か不足していないか、もっと完璧にできないかなどの思考が感情を不安定にし、交感神経の興奮という、反射機能が働きだすのです。

大脳皮質の前頭葉に血流がいなくなり、情動の働きを作っている脳の奥の部分の大脳辺縁系に大量の血液が流れ込み興奮状態を作りだします。これが、自律神経の交感神経を異常興奮させるのです。

もちろん過去に何らかの理由で、人前で失敗し恥をかいたような経験がある場合はその記憶が再現され、その時に形成された条件反射が当然瞬時に働きます。

緊張、あがりという現象は、条件反射によって再現される交感神経の異常興奮なのです。

幼い頃の歴史のどこかで、自分になんとか自信が持てない、緊張を伴う、“心の条件反射”が作られているのです。

どうすれば治せるかというお話をします。

答えは簡単なのです。

あなたが過去において脳内に形成してしまった条件回路を理想的な別のものに変えてしまえば良いのです。そうすることで、交感神経の異常興奮は起きなくなります。

過去の置いて、緊張を経験していない人は緊張の回路が脳内に作られていません。

子供時代に緊張するような経験の思い当たる節が無くても、間違いなく些細な緊張が積み重な

っているのです。または、日常の環境が自分に緊張を与えているという自覚が無いことも多いのです。例外として、人の緊張を自分に模倣することもあります。

なぜあなたが緊張しあがるようになったかという、正しい原因を明確にする事はもちろんの重要な事です。そうした理性の理解が、不安という感情を消し去るからです。

原因が明確になり、それに応じた努力をすれば、人は変われます!!

それに応じた努力とは何かというと、それはイメージトレーニングです。
ただし、間違った練習をしている人も多いので注意が必要です。

正しくイメージトレーニングをして、脳内に新たな理想的な回路を作るのです。
もちろん、交感神経の興奮が無い条件回路です・・・。

緊張やあがり特にひどい人の場合は、さらに催眠によって条件付けを行います。
そうすることで、どのような状況の下でも、腹が据わった、自己コントロールできる自分自身を作ることができます。



あなたの中に新たな選択肢が出来たとき、どちらを選ぶかはあなた次第の意志です。

そうして、その結果は心身ともに忠実に再現され、
あなたが不安がることはもうなくなるのです。

あなたが、人前で緊張やあがりなくなった時、
あなたの人生は、自由を取り戻します。



正しいイメージトレーニングの仕方

対人緊張・恐怖、視線恐怖（SAD）

対人面における緊張や、視線に対する恐怖感も、全ては子供時代からの環境が絡んでいます。そんなはずはないと思われる方も多いかとも思います。

または、小学校のある時に、こんなに強い緊張をする経験があったのが原因だと主張される方も多いかもかもしれません。

よく考えて欲しいと思います。

あなたが過去における強い緊張経験があったとしても、なぜその時にそのように強い緊張が起こったのでしょうか？！

また、誰もがそのような緊張の経験をするると対人・視線恐怖になってしまうのでしょうか？！

さらに、生まれつきの性格だけが原因だと言い切って良いものでしょうか。もしそうした性格だけが原因であったならば、症状がどんどんと悪化していく要因は何なのでしょう。

生まれつきそうした性格だから、どんどんと枝葉がついていき悪化していくのだと思われませんか？

症状を悪化させる要因は、背後に何らかの原因が潜んでいるのではないかとは思われませんか？！

背後に潜む原因こそが、幼児期から日常的に影響を受け続けたトラウマと呼べる心的体験による心的外傷なのです。

こうした幼児期からの脳の成長過程において形成された脳内条件回路が、無意識的な反応で症状を繰り返していくうちに、自分が置かれている状況に対しての冷静な判断と適切な対処がなくなっていくのです。

続く・・・。

醜形恐怖（身体醜形障害）

身体醜形障害（BDD）という心の病があります。

これは、自分の顔の作りや輪郭などが醜いと悩む病気で、人前に出ることによって周囲に不快感を与えるとまで悩んで外に出れなくなっていくまで症状が悪化する場合もあります。

この醜形恐怖は、髪型や、髪の状態（薄くなっているとか禿げているとか）の見える部分だけではなく、見えない身体のあるあらゆる部分までが対象になります。

そうした悩みの内容がそれなりに妥当であったとしても、それゆえに日常の生活が普通に過ごせなくなっていくことが問題なのです。人は自分の外見や身体の一部に悩みがあっても、人生を前向きに歩むことは出来ます。

それが出来ないということが病気なのだと理解しなければならないのです。

誰もが理想的であるにこしたことはありません。ゆえに、こうであって欲しい、もっとこうであれば・・・、と悩むことは正常といえ正常なことでしょう。

しかし、問題は、そうした悩みがあることで、日常生活に支障をきたすことなのです。

その悩みが解消しない限り、そのことが気になって何もできなくなってしまうことなのです。

人は、努力の範疇を超えた解決不可能な、または多少の改善しか望めない何らかの問題を抱え持っているものです。身体的な問題に限らず、能力なども含めたいろんな不満があります。

そうした諸問題に対してどのように向き合い対処していくかによって、その人自身の生き方が問われるところでしょう。

外見的な悩みは誰にでもあるものです。余程のことがない限り、人に羨ましがられるような外見の持ち主でも、もっと欲が出てきて不満が生じ悩みが起こることもあるでしょう。

顔に限らず、身体上のあらゆる面に完璧を求めるようになる人もいます。

しかしながら、なぜこのように悩むようになってしまうのでしょうか？

その答えは、このページまで読まれている方々にはもうお分かりかと思いますが、もう少し読み進んで下さい。

以前、ファッションモデルとして外国で活躍していた方が相談に見えました。

ある症状が突然襲うようになり、現地の病院でも治療していても治らなくて、療養が必要といわれ東京に戻ったとのことでした。しかし半年経っても一向に症状が治らないので、私のところへ相談に来られたのです。

彼女の症状は、初めのうちは騒音恐怖症といって、周囲の物音が気になって苦しむ病気です。しかし、だんだんと時間が経つにつれ、自分の容姿に自信が持てなくなって、人の前に出れなくなっていったのです。鏡に映る自分の顔や姿さえも醜く感じて見るのが怖くなっていったのです。

彼女が発症する原因は、もちろんストレスです。外国で、常に仕事をもらい続けて有名になっていくためには、様々な自己犠牲も強いられるのです。

男性とのお付き合いも、どんなに嫌な相手でも応じなければならない日々が多くなっていったようです。しかし、その割には、満足できる仕事が入らないジレンマが大きかったようです。

彼女は職業上、やせていなければならない、きつい食事制限の下で生活されていました。スポンサーや関係者との会食やパーティなどの最中でも、食べてはこっそりとトイレで吐くということを繰り返していたのです。

こうしたことも、栄養不足となり、脳内の必要なホルモンなどを作れなくしていたのです。その結果、脳は誤作動を起こし、人が悩まないことを、または軽くながせることを彼女は出来なくなってしまっていたのです。

脳に必要な栄養が補えない生活の上での過剰な精神的ストレスが脳機能を異常にしていき、仕事を取るがための苦痛な生活への執着と努力、後に引きたくない状況の中で、自分の外見上の自信を失っていったのです。

頭髪が薄くなってきて、抜け毛に悩み始められる方も多いです。

しかし、その悩みが深刻化していく背景には、別の強いストレスが潜んでいることに目を向けて、そのストレスを作っている原因の解消が先なのだと自覚して欲しいのです。

そうはいっても一般的に、そうした背後のストレスの重要性を認められない方が多いのです。なぜなら、抜け毛によって頭髪が薄くなっている現実にも意識がいて、怯えてしまうのです。それは現象面にのみ脳の過剰反応が生じているからです。

脳が過剰反応や誤作動を起こしていると、理性的な思考が出来なくなっていき、目の前の気がかりな問題のみが誇張されて精神的に苦しむようになっていきます。

ほとんどの人は、聞く耳を持てなくなって、背後のストレスには目を向けまいと抵抗します。

なぜなら、その人の無意識が、背後のストレスの原因に焦点を当てることを避けているからなのです。いわゆる、触れたくない触れられたくない問題なのです。



こうした症状に陥る人の傾向として、背景にはOCDの気質もあります。それゆえに改善していくのに時間がかかりやっかいな場合もあるのです。

無意識が拒絶する背後の問題とは何でしょうか?!

それは、子供時代の人生の中で、親の期待に応えられなかったり、自分自身の願いが叶わなかったり、認めてもらえない状況で苦しんだりと自分を何かの理由で否定的に捉えるようになった根深いストレスが背景にあるのです。

そうした過去の心を解消しないままでは、たとえば整形手術で顔などをどのように変えても満たされるものではありません。

何度も整形を繰り返した後に、相談に来られて、元に戻して欲しいと泣きながら訴えられていた人がいました…。

子ども時代からの辛く悲しい思いの感情などを、癒すために立ち止まり静かに見つめ直す時間が、人によっては必要なこともあるのです。



依存性障害（共依存）

幼い頃から寂しい思いを抱きながら育ってしまうと、自分の心の欲求を埋める為に、人から自分を必要とされるような生き方になっていきます。

自分が必要とされているという実感、人から感謝されることで心が満たされ癒されるのです。それは、幼い頃に親によって十分に満たされなかった寂しく辛かった心なのです。

まだ、人生も世間の事情も十分に分かっていない幼い頃から、母親と関わるために、自分が母親にとって必要な存在であるために、母親の愚痴を聞いたり、母親の苦悩を垣間見ながら心を痛め、幼いカウンセラーとして生きるしかないような苦しい時を過ごすケースもあります。

また、相手を縛ること、束縛することで安心するような行為の無意識的な衝動にも特徴があります。

相手のことを愛しているからいつも心配している・・・。

常に相手の心を自分の方に向けていなければ安心できないのです。

自分では相手に対する愛情と勘違いして、相手を激しい嫉妬で束縛していきます。

嫉妬・・・単に相手を束縛しているだけの嫉妬は愛情とは言えません。

嫉妬して束縛しないとおれない心情の背景には、相手を失うことへの強い不安があるのです。こうした不安は、幼い時の母親との母子間の分離不安や、その後の報われない寂しい心情のさらされ続け我慢して過ごすことから生じてきます。

しかし、相手を失うことへの無意識のからの不安は、常に相手の動向を把握し、自分の範疇に留めていて、常に必要とされていると感じられる関係を保っていなければ強い不安と落ち着かない心情にかられていきます。それゆえに、相手を縛って置くしかないのです・・・。

立場が互いに違っても、互いに依存し合う傾向で関わることを共依存といいます。

人は、生まれもつての様々な性格傾向があります。

気質と呼ばれる遺伝的なパーソナリティーの多様性です。

人の役に立っていることで、自己の存在価値を満たそうとする傾向をもう少し見つめてみましょう。

子ども時代一緒に過ごす同級生など、人との関わりによって人の心の多様性と生まれつき置か



れている環境の違いを学んでいくものですが、寂しい思いをして育ってきた子どもは無意識に自分の心を満たす為に、人の役に立つような役割を担っていきます。

人の役に立つ行いは立派なことであり悪いことではありません。しかし、問題なのは、人の役に立つような思いを抱き相手のために尽くしながら、自分の心が満たされずに苦しんでしまうことです。

相手が自分の思うようになってくれないと裏切られたような気持ちになったり、自分の力が十分ではないという無力感や寂しさに襲われることです。

自分の心という世界の枠を超えて、人の心情を把握し理解することは、知識を学び経験を積んでいなければ無理なことです。

一般のカウンセラーでさえ、学んでいても自分の考えをクライアントに押し付けてしまうことがあるように、ましてや素人では個人によって複雑な心の傾向を捉えることは難しいでしょう。

それゆえに、自分と傾向が似たような仲間が集まって、互いが理解し支え合うという居心地のよい仲間が集まる集団が出来上がります。

そうして、互いに相手を失わないために、縛り合って過ごすことにもなっています。

相手を縛ること、自分の願うような存在でいて欲しくて独占することは、真の愛情ではありません。しかし、自分の心を満たすために、互いに相手を必要としていることが分かっているだけに、無意識的に縛り合っていくのです。

そうした互いの暗黙の要求と束縛が結局は互いの心を苦しめることになっていきます。

母と子どもとの関係において、互いの性格が似通っている場合は理解しやすいのですが、たまたまそうではなかった場合に、互いの心が相手に通じずに不満を抱き苦しむこともあります。

本能的に子どもは母親を必要とし求めます。しかしそうした愛着が希薄な性格の親も存在します。希薄ではなくっても、心が要求する内容や深さがに違いがある場合もあり、子どもは親の気持ちを誤解して自分は愛されていないと受け止めることもあります。

両親の仲が悪い場合や、何かの事情で母親の機嫌が悪い日が多い場合など、子どもは母親に関わろうとしますが、どこかでそれも諦めていきます。

このような、親からの愛情を諦めていく場合はそれを埋め合わせるために、何か代替りのものを見つけようとしませんが、それが趣味やスポーツなどであればまだ救われますが、人間関係に求めていくと、過剰になり過ぎて「そこまで望んでない」と拒絶されたり「おせっかいやかないで」と嫌われたりするケースも生じます。

自分の親に必要とされない寂しさが、誰かに必要と感じられ感謝されたい衝動に駆られていくのです。

ひとり川の土手に座り、川の中で流されまいと存在している1つの石を眺めながら、ひとりぼっちで寂しいだろうな・・・とその石に感情移入をしてしまうことさえあるのです。

親の心から見れば子どもの要求が“甘え”と映っても、子どもの性格によっては、甘えではなく“深刻な要求”になるのです。

親の性格と子どもの性格の違いが大きい場合ほど、互いの理解に隔たりが生じ問題は深刻になっていきます。

子どもは親に理解されないまま、ある段階で求めることを諦め、心に大きな傷を残して成長していきます。

幼い頃から作られていったそうした心の傷は、子どもの成長過程の脳に深く痕跡を残し、成長後の人間関係や感情の表出に、共依存やその他の依存としてはっきりとした傾向を示すのです・・・。

子どもが親に対して望んだ愛情を十分に満たすことができなかった結果として、自傷行為へと繋がる場合があります。

リストカットや摂食障害などに代表される、無意識からの訴え・・・。



直接親との関わりが連想されないような状況下におけるリストカットなどの自傷行為もあります。

交際している相手との喧嘩や別れなどという、それを行った時の環境が、どのようなストレス状態に置かれていたかという現実的な問題があったとしても、それは単なる行為に走らせた誘発原因でしかありません。

そうした、今現在の表面的な原因に惑わされてはいけません。誰もが、精神的苦痛を受けたら、自傷行為をするものではありません。行為を駆り立てる背景に目を向けて、解消しなければ意味がなく繰り返されるのです。

親は子どもを愛しています。

しかし、それは親なりの愛し方であり、子どもにとっては多くの不満を残している場合が多いのです。

子どもは、自分が親に十分に愛されていない、愛されなかったと不満を抱きます。特に母親に対しそうした感情を本能として抱きます。

家庭内は様々な事情があります。どのような家庭環境が理想的なのかという議論よりも、2人の男女が創り出す家庭という世界は2人の人生なのです。

しかしそこに子どもが加わることで、悲しいかな不幸が生じることがあります。

本来なら、子どもが生まれ、人生がさらに豊かな彩りが増していくものです。

夫婦だけでは経験できない、子どもを介した人生は、何物にも代え難い価値があります。しかしながら、子どもとの関わりを楽しめない性格の親や、生活上の事情で子どもとの時間の共有を諦めるしかない場合もあるでしょう。

いちばん深刻なのは、親の子どもの生まれ持った性格のズレが大きくて、互いに理解しにくい

場合です。当然ながら、親子間に誤解と不満と絶望感が生まれます。

子どもから見れば、「なぜこうしてくれないの!」とか「かまって欲しい!」とか望んでいても親にはそのような気持ちが届かないのです。

子ども自身が、我慢しなければいけないと思って、親から評価されもっと注目して欲しくて頑張っているケースも多いのです。単にいじめてわがママをぶつけていつも叱られているというケースもあるでしょう。

親から見れば、「子どもの将来をちゃんと考えて、十分に愛情を与えてかわいがっている親の気持ちがどうして分からないの?」ということになるでしょう。しかしながら、それは親の性格や価値観による判断基準でしかないので、子どもには不満が生じている場合が多いのです。

場合によっては、一生懸命に子育てをしているのですが、本当は精神的負担と戦いながら子どもと触れ合っている場合も少なくありません。

親子関係は、親の生まれ持った(遺伝的)性格と親自身が育った環境によって形成された無意識からの反応による関わりとなっています。

致し方ない様々な事情はさておき、子どもの心に不満が強く生じた場合、それがリストカットや摂食障害を生み出すのです。

子ども自身意識化されていない感情の葛藤が、自分自身を傷つけることで、無言の訴えと自らの癒しを求めているのです。

子ども時代に親子関係での愛情面に不満を抱いて育ったその子どもは、十分な自我が形成されることなく、精神的に不安定な傾向が身に付いてしまいます。

自分が人に好かれていない愛されていないと感じないために、異常に人に気を使い、周囲を観察し、いじけながらも周囲と妥協し、常に自分を必要足されたいと願い続け、人をとの関わりにおいて自己主張ができない、人に見放されることを怯えた受け身の人生となっていくのです。

もし、自分を大事にしてくれる人、愛してくれる人が現れても、失うことが不安になって、「どうして私のことを好きなの?」「もっといい人がいっぱいいるでしょ?」「本当に私であなたは満足なの?」と聞きたくなってしまうのです。

そして、どんなに相手が十分に満足させてくれる返事をしてくれても、また次の瞬間に不安になってきます。そうして、さらに何度でも安心させてもらえる言葉や態度を要求するまでになる場合もあります。

このような精神状態で苦しむ場合は、子ども時代に満たされなかった過去の環境を冷静に客観

的に見つめ直し、過去のトラウマを清算していくと同時に、無意識の感情の歪みを理性的に理解し修整する必要があります。

そのために、催眠性トランスでの心理療法は非常に効果的なのです。

悪化させたら、自分の意志や決断だけで治せるものではありません。専門家の手助けが必要です。

果たして、人は生まれ変わるものでしょうか？！

哲学的、宗教的な見地で議論するつもりはありません。
人は自分が信じる世界に生きていて良いと思っています。

前世療法といって、
催眠状態の中で、現在生まれる前の人生を再体験することが出来ます。
正確に表現すれば、生まれ変わる前の人生を垣間見ることができる人がいます。
催眠状態で見た世界が本当にその人の生まれる前の人生なのかを実証することは難しいものです。
過去において実証しようとした人も多くいますが、全ての疑問を実証することはできていません。

催眠下において見ている人生のドラマは、脳が創り出したドラマの世界かもしれないのです。
しかし、注目しなければならない重要な要素もあるのです。
それは、何らかの心の問題や病で苦しんでいる人が、たとえ催眠状態で作り出した無意識のドラマであったとしても、過去世（前世）で生きていた時の自分の人生を追体験することで、症状が治ることがあります。
自分の今とは違う人生を垣間見ることで、そこから学ぶことが出来ます。
催眠下で感じる思考は、瞑想（座禅）の境地における“悟り”のように直感的に学べるのです。

前世とは、今の生まれる前の人生で、過去世とは、何度も生まれ変わりを繰り返した人生の中の1つの人生として表現します。

脳が創り出したイメージなのか、本当の過去世の記憶なのか、実証しようがなくても、価値を生み出すことが出来ることがあるという事実は無視できないと思っています。

私たちに、肉体以外に魂の存在があるとすれば、過去世（前世）は魂の記憶なのです。
そうした魂の記憶を、現在持ち合わせた自分自身の脳を介してイメージとして再体験しているといえます。

もし、私たちの日常の思考に魂からの働きかけが可能だとすれば、現在の人生もまた、過去世の人生に似たような心の傾向や思考・判断にも同じような癖が存在するともいえるでしょう。

私たちは、この世で肉体を失った時、魂が残ることは絶対に無いと断言することはできません

。

魂の存在を否定できない限り、魂は存在するともいえるのです。

前世療法とは、そうした魂から学ぶことでもあります。

ゆえに、前世における魂のトラウマが原因の症状は、現在の生きている当人の脳に直接的な傷を負わせていないので、簡単に解消させることができます。

しかしながら、前世があるように、魂があるように感じてしまうのは、単に脳のプログラムされた本能と同じような働きが、そのように思わせている（錯覚）だけなのかもしれませんが・・・。

私たちが存在するこの世界は、まだ実証することができずに分からないことだらけともいえます。

実証できなくても、科学的に検証できなくても、否定はできないのです。

私たちの脳自体も、物質によって作られた神経細胞が脳内だけは特異な働きをして、心という世界を作り出すのです。

物質が心をどのようにして作り出しているのかということを説明するためには、今後の新たな理論の確立を待たなければならないのです。

私たちの心の世界は、神秘に満ちた小宇宙なのです。

このような例があります。ある薬剤師の男性が、どうしても歯の治療ができないので治して欲しいとの相談です。

口の中に金属の器具が入ることに対する異常な恐怖感を訴えられていました。

もちろん、幼児期からのトラウマを時間をかけて探しましたがこれほどの恐怖を作り出す原因は見つかりませんでした。

最後の手段として、前世に遡りました。

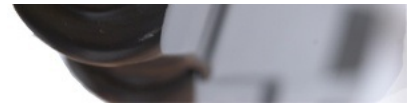
すると、彼は前世でアメリカ兵として生きていました。

彼はすごく臆病な自分に嫌気がさして、ある日自殺を図ったのです。拳銃の銃口を口の中に入れて引き金を引いてしまったのです。しかし、即死できずに苦しみながら死んでいった記憶が蘇ってのです。皮肉なことに、彼の口の中の銃口が引き金を引く指の力で下を向いてしまい、喉を打ち抜いてしまったようでした。出血多量で息を引き取る間の苦しみながら噛み締めている口の中の銃口の金属の感覚が、魂の記憶の中に残っていたようです。

このことを解消してから、彼は翌日意を決して歯の治療を受けることが出来ました。



前世療法は、単に過去世の記憶を忘れさせるのではなく、そのような行為に走った自分自身をしっかりと見つめ直し当時の心の修正を加えるのです。



私は、魂のトラウマを解消することだと思っています。

そのためには、魂の中の人生観としての哲学や間違った思考や思い違いを修正してやる必要があるのです・・・。



[前世療法](#)

◆◆◆ 執筆中 ◆◆◆

これより以降は現在執筆中です。

今後、完成までは、
以前に書いた内容や表現などを書き換え、加筆することは十分にあります。
この電子書籍はできる限り読みやすく書いていきますので、
語彙を含め、詳細な内容が必要な部分に関しては、
もっと詳しい説明へとリンクさせます。

そうしたリンク先の原稿も常に最新の情報をもとに
加筆、追加、改新していきます。

時間をかけじっくりと完成させていきますので、
完成まで、温かく見守ってくださることを心よりお願い申し上げます。
また要望や不備な点がございましたら、
ぜひ、書き込みやメールにてご連絡いただければ幸いです。

info@mind-science.jp

マインド・サイエンス
井手無動(IDE MUDO)

最近、紙の出版の著書原稿を書き終えたので、電子書籍の原稿を手がけています。
これに関しては、簡単に読んでもらえるようにして、もっと深く関心を持っていただける部分に
関しては、解説、資料、詳細説明などのサイトにリンクさせるように進めています。電子書籍の
可能性の第一歩を踏み出してみます。(twitterより)

[twitter](#)ページへ



第2章 心と脳の知識

知識は人の心に
敬いを与え、
不安を消し去る。
知識が智慧へと
昇華された時、
悟りを生み出す。

悩まないで!!

<http://p.booklog.jp/book/27202>

著者 : mind-science 井手無動

[IDE MUDO](#) [Twitter](#) サイト

[MIND SCIENCE](#)

[マインド・サイエンス Facebook ページ](#)

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/mind-science/profile>

発行所 : ブクログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社paperboy&co.

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/27202>

ブクログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/27202>

