



Image Training  
イメージ訓練法 リラック  
スと  
潜在意識活用法

くにし・よしひこ

## Image Training 1,2 解説と音声テープ

---

### ○ イメージ訓練法

このサイトでは音声とリンクできないので、著者のHP とリンクします。

### ○ イメージ訓練第1,2段階 Image Training Voice 1・2

\*このサイトでは、音声を保存できないので、著者のHP **Top Page** とリンクします。

<http://www.f5.dion.ne.jp/~kunishi/new/index.html>

**Top page Image Training** をクリックすると音声聞けます。

### ○ イメージ訓練の目的と効果

- ①あたまの中にある「先入観」をとり「素直な状態」を作る...あたまの中を整理する（第1段階）
- ②くつろぎのイメージによる「リラックス」（第2段階）
- ③「自分は何をすべきか」の問いかけ...感性を磨き、ユニークな発想を生む（第3段階）
- ④「自分の目標」を達成する...集中力を増し、目標達成のための「行動力」を強化する（第4段階）

### ○ イメージ訓練 第1段階の手順

1. ソファにゆったりもたれるか、イスに深く腰かける。あるいは寝床に仰向けになって手足の力を抜く
2. 軽く目を閉じ腹式呼吸。腹式呼吸というのは、お腹がふくらむように一ぱい空気を吸い込みそれを少しずつ吐き出す、一種の深呼吸である。
3. 静かに普通の呼吸にもどり、次のようなイメージをあたまの中に描く（aまたはb）  
例 a. まず、風で波だった水面、それが次第に収まってくるイメージを思い浮べる。  
b. 霧を思い浮べ、それが次第に晴れて来る、というイメージを思い浮べる。

### ○ 行き詰まった時は、リラックス

明快な判断をするためには、頭の中をクリアな状態にしておくことが必要である。また、難問解決のアイデアは考え抜いたあげく、ホッと一息ついた時に浮かぶものである。ここに紹介したイメージ訓練第1段階は短時間でリラックスの状態を作り出すのに効果的である。

困難な問題、こじれた問題の解決には、いつもそのことを念頭において、あれこれと知恵を働かせる執念と集中力が必要だが、そういう問題に限ってなかなかよい思案は浮かばない。考えに考え抜いた末どうしても解決策が見つからないときには、逆にキレイサッパリ忘れてしまう...「開き直りの精神」が必要である。すると不思議に、パッと道が開けるものなのである。学生時代に難しい問題が解けなくて、考えあぐねた末、風呂に入ったら途端に解けた、などという経験はだれにでもあるだろう。またビジネスでも、会議中や執務中などより、むしろ仕事を離れた時の方がよいアイデアが浮かぶことが多いのではないか。

「窮すれば通ず」とは、こういうことをいうものと思われる。

ひとつのことに集中していると、ある「こだわり」がでてくる。あるいは「先入観」にとらわれるということもある。そういうものがあると、見えるものが見えなくなる。それが一息入れることによって「見えてくる」のである。それなら最初からあまり真剣に考えなくてもよいではないか、ともいえそうだが、そうではない。真剣に考えるからこそ、いろいろな情報もインプットされるし、問題解決のお膳立てもできるわけである。何もしないで手をこまねいていても決して問題は解決しない。

問題解決の上手な人、難しい目標に挑戦して達成する人は「何度も挑戦し、失敗し、考え抜いて、挫折を経験しながら、なおあきらめずに努力、工夫を重ねる。そして、ある時期まできたら開き直ってリラックスする。するとアイデアと勇気がわいてきて、逆に「カベを突き破る」というような行動パターンをとることが非常に多い。

このように何ごとにも熱心な人が、カベに突き当たったとき、心のこだわりをとり、解決のための手がかりを発見するためには「上手なリラックス法」を身につけるのがよい。

趣味などで気分転換というのもひとつの方法であるが、人によってはかえって、それでイライラすることもあるし、大問題を抱えていたら、とてもそんな気持ちになれないという人もいる。そこで効率よくリラックスする手段として「イメージ訓練」を活用することができる。

以下にイメージ訓練の次の段階を示す。

## ○ イメージ訓練 第2段階

### 1

...くつろぎのイメージによるリラックス

4. 第1段階の1. 2. 3をくり返し、自分がいちばん 「くつろいだ時の状態」を思い浮かべる。

例 a. 浜辺で横になり海を見ながら、ゆったりくつろいでいる。

b. 温泉に浸って手足を伸び伸びさせる。

### Image Training

○ イメージ訓練第3段階 Image Training Voice 3・4

\*このサイトでは、音声を保存できないので、著者のHP **Top Page** とリンクします。

<http://www.f5.dion.ne.jp/~kunishi/new/index.htm>

**top page** Image Training をクリックすると音声聞けます。

「自分は何をすべきか」の問いかけ

1. 2. 3. 4 に続いて

5. くつろいだ状態で、自分の心に次のように問いかける。

「何をしたらよいかははっきりつかめない。なんとなくあと一歩でそれがかめそうなのに、どうしてもはっきりしない。どうか教えて下さい」と自分自身に問いかける。

第1段階の「あたまの中を空にする」イメージが先入観をとり、心のこだわりをなくすためのものだということは前に述べた通りである。

人間は、「こだわるまい。先入観を取り去ろう」と思うと、逆にそのことが頭にこびりついて離れないものである。こういうときに、第1段階は、非常に効果的である。

第2段階の「くつろぎのイメージ」でリラックスできるというのは、わたしたちの心とからだの結びつきを考えれば、よく理解できるだろう。

「心配ごとがあると食欲がなくなる」

「恐怖に顔がゆがむ」

「不安に顔が曇る」

というようなことはよく知られている。また日本人なら「梅干のイメージを思い浮かべるだけで唾が出る」というのも、心とからだの密接な関係を示しているといえる。

そこで、「一番くつろげる状態を思い浮かべれば、心もからだもくつろいだ状態になる」という原理を応用してリラックスするのが、第2段階である。

変化が激しく、ストレスの多い現代人にとっては、心身の健康維持・増進のためにも、短時間でリラックスできる第2段階は大いに役立つはずである。

そして第3段階では、第2段階でくつろいだ心に、素直に「自分は何をしたらよいか」と問いかけるのである。これは、原点に帰って、虚心にすべてを見つめようとしているわけである。わたしの経験では、その直後より、二、三日経ってから効果が表われる。

○ 目標達成のイメージを描く...信念が活路を開く

イメージ訓練第3段階の効果だが、これは、ものを見ても、人の話を聞いても、「素直な心」で受け入れられるからだと思われる。それだけ周囲の意見も生かせるようになるし、それまで見のがしていたことにも気が付くようになるので、結果として「アイデアがわいた」「ひらめいた」ということも多くなる。

イメージ訓練第3段階は、自らの心に静かに問いかけることによって、謙虚な心の状態を作る

うとしているわけである。

このようなイメージ訓練を実施する場所と時間、一般には就寝前に寝床の中で行うとよい。時間は、三分～五分程度で十分。眠くなったらそのまま眠ってしまってもかまわない。（不眠症にも効果あり）。

慣れてきたら、昼休みにオフィスの片隅でも、公園のベンチで陽なたぼっこをしながらでもできる。手軽にだれにでもできるので、ぜひやってみていただきたい。

以上のように日常の問題解決から一生の大事業まで、何かを成し遂げるには「信念」が必要である。

- ・ちょっと面白そうだからやってみた
- ・他人がやっているから自分もやってみる

というような気持では、何かにつまずいたり、じゃまが入ったりすると、すぐ挫けてしまう。

問題解決や目標の達成は、単なる思いつきや物珍しさではうまく行かない。知識だけあっても困難である。あるいは、理屈で割り切れるとは限らないし、着想が素晴らしくても、実行の段階で行き詰まることもある。現実に行動を起こしてぶつかる、いろいろな障害を乗り越えるには、繰り返しためすという「執念」や、いろいろな角度から考え直す「工夫」も必要である。これは前にも再三述べた通りである。そして障害に出会ったとき、挫けそうになる心を支えるのは「何かを信じる心」だと思う。

ごく平凡な人が、この境地に少しでも近付くためのひとつの手段として、「イメージ訓練」第4段階がある。

#### ○イメージ訓練第4段階...目標達成のイメージを描く

まずイメージ訓練の第1－2段階を行う。すなわち、腹式呼吸→頭を空にする→くつろぎのイメージを描く。

そして、リラックスした状態で、「あなたのしたいこと、達成したい目標を、すでに達成された時のイメージとしてまざまざと心に描く」

この第4段階を行うことによって「自分が解決しようと思っている問題は必ず解決される」「自分の達成したい目標は必ず達成される」という信念が心の中に植えつけられる。解決策を実行する際「できる」と信じて実行するのと半信半疑でやるのとでは、結果は自ら違ってくる。

問題解決（目標実現）ができると信じる「楽天性」が不可欠。特にこの信じる要素がないとうまくいかない。周囲の反対にあうかもしれない。一人で何十人、何百人の人たちを説得しなければならない場面もある。そんな時に弱気、陰気、依頼心は禁物である。自己実現は他人の力を当てにしてはならないのである。少なくともスタートの時点では。いわんや、問題を他人のせいにして、いい逃ればかりしようとする人に問題の解決ができるはずはない...これは今しっかりと肝に銘じていただきたい。

## Image Training イメージ訓練法 リラックスと潜在意識活用法

<http://p.booklog.jp/book/65081>

- \* 参考書 国司義彦著「問題解決の基本がわかる本」(PHP文庫)  
「ツキを呼ぶこれからの生き方」(SIC出版)