

モデルで説明する「苦しい心」

[簡易版]

ピュアハート・カウンセリング

田中 順平

目次

モデルを構成する要素	3
心という器	4
大切なものが少し	
大切なものがたくさん	
「心」という器の性質	6
楽な心	6
なぜ、大切なものが残らない？	
苦しい心	7
なぜ、たくさん大切なものが残ったままに？	
苦しい心のモデル	8
粘土	
ビー玉	
粘土はビー玉を隠す	
器には大切なものが溜まる	
大切なものが分からなくなる	

本書では、「心が苦しい」と感じている状態の概要を、モデルを使って説明します。

モデルを構成する要素

モデルには、次のイメージを使います。

■タッパー …… 「心」という枠組み（器）



■ビー玉 …… 自分の大切なもの



■粘土 …… 予防による守り



心という器



心を、このような器だと考えてみて下さい。

「心」は、人が作り出した概念で、実際には存在しません。

ですから、もともこの器は、人による違いはないはずです。

ところが、この器に持たせる性質によって、その後の心理状態が分かれていきます。

持たせた性質による心の状態の違いを表わすモデルです。



大切なものがたくさん入った器と少ししか入っていない器、一方が「楽な心の状態」、もう一方が「苦しい心の状態」を表わしています。

どちらがどちらか分かりますか？

大切なものが少し



こちらが、「楽な心の状態」を表わしています。

自分の大切なものは、少ししか入っていません

大切なものがたくさん



こちらが、「苦しい心の状態」を表わしています。

自分の大切なものが、たくさん入っています

逆をイメージした人が多いのではないのでしょうか？

「心」という器の性質

「楽な心」と「苦しい心」を、「心」という器が持つ性質の違いで説明します。

楽な心

なぜ、大切なものが残らない？



「楽な心」は『大切なもの』を、大切にする性質を持った器です。

生まれたときには、全ての人の器に、この性質が備わっています。

この性質が強い器を持った人は、「自分にとって大切なもの」が分かります。

どのように扱えば大切にできるかも知っています。



「自分にとって大切なもの」は、大切に扱っているうちに、比較的短時間で昇華してしまいます。

ですから、器にあまり多くのものは残っていません。



苦しい心

なぜ、たくさんの大切なものが残ったままに？

「苦しい心」は「『自分にとって大切なもの』を隠そうとする性質」を持った器です。



この性質は、生まれた後の経験によって付け加えられます。

この性質が強い器を持った人は、「自分にとって大切なもの」が分からなくなっています。

仮に、分かったとしても、対処の仕方が分かりません。

「自分にとって大切なもの」を大切にせずに放置すると、器の中に残ったままになります。

そのような放置の繰り返しによって、器の中にたくさんの「自分にとって大切なもの」が溜まっていってしまうのです。



苦しい心のモデル

粘土



粘土は、「自分にとって大切なもの」を隠します。

この粘土が、器に沢山あるだけでも重苦しく感じると想像できませんか？

ビー玉



ビー玉が「自分にとって大切なもの」です。

粘土はビー玉を隠す

粘土は、「自分にとって大切なもの」を隠します。





器の中を眺めてみても、粘土に覆われているため、「自分にとって大切なもの」が残っていることは分かりません。



気づかないものは、大切にすることもできません。

大切にされなかった大切なものは、器の中に残ったままになります。

器には大切なものが溜まる

粘土の中に隠し続けていると、大切にされなかった「自分にとって大切なもの」で器はいっぱいになってしまいます。

粘土を取り除いてみると、次のような状態になっています。



大切なものが分からなくなる



また、「自分にとって大切なもの」でいっぱいになってしまっているために、今の自分にとって、一番大切なことに気づくことが難しくなります。

このように、「自分にとって大切なもの」が分からなくなりモヤモヤとしてしまっている状態が、慢性的な苦しさを抱えている状態、つまり、心が苦しいと感じている状態の大枠です。

「私たちにとって大切なもの」とは？
『モデルで説明する「楽な心」と「苦しい心」』で詳しく説明しています。

【書籍紹介ページ】

<http://p.booklog.jp/book/77542>

書籍情報

- タイトル：モデルで説明する「苦しい心」 [簡易版]
- 著者：田中 順平
- 発行：ピュアハート・カウンセリング
- ホームページ：<http://www.pureheart-counseling.com/>

関連サイト

- ピュアハート・カウンセリングからの書籍等発行情報
<http://www.bookinfo.pureheart-counseling.com/>
- 子育てと解釈
<http://www.childcare.pureheart-counseling.com/>
- 読むカウンセリング
<http://www.yomu-counseling.pureheart-counseling.com/>

他