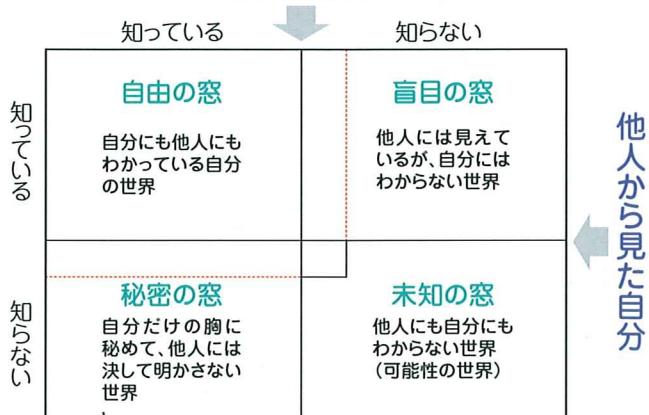


先日、メンタルイノベーションセミナーというのに参加した。少し前から、いやし系とかヒーリングという言葉がマスコミや巷間で聞かれるが、この背景には、仕事や家庭の子育てからくるストレスでうつ病などの精神疾患にかかる人が激増していることがあるのではないだろうか。すべてを自己責任で一括りにする管理社会は、一定の基準から逸脱した弱者を非情に切り捨てる冷たい社会である。

今回の講師によれば、良好なコミュニケーションのためには、言葉以外のメッセージが重要だということだ。頭で考えるのではなく身体ごとメッセージを伝えることが必要なのだ。それを知るために、となりの人とペアになっていろんな実習をやる。簡単にいうと、人間は習慣で動いて同じ刺激と反応を繰り返すことで身体や心が自動的に一定の行動をするようになるということ。この反応をプラスの方向に持つていけば、ビジネスや家庭生活も円滑に、心身ともに健康になれるというわけである。

自分から見た自分



心と身体を使ったコミュニケーションでは、例えば、テレビなどでよくやっている“気で人を飛ばす”という気功や催眠術などがある。気功の場合は、先生に気を送られ、弟子は強力に壁まで吹っ飛んでいくのだが、これは先生と弟子の間にいいコミュニケーションがでできているからで、これが他の人間では簡単にはいかない。

逆に飛ばない人の場合は「気に鈍感だから」ということになる。その本来の目的は飛ぶかどうかということよりも、敏感に気を感じる心身のありようなのだろう。これも同じ刺激に対する習慣化の事例の一つではある。セミナーではOリングテストというのもやった。右手の親指と人さし指でOの形をつくり、となりの人に両手で開けてもらうテストだ。反対の手に毒物（例えばタバコなど）を乗せて実験をすると右手の力が抜けてくるというものである。人によって毒物は違うようでタバコでは力が抜けない人が、シュガースティックを握ったとたんに反応して力が弱まってしまうということが起きる。メタボリックな人の場合は特にその傾向が強いようだ。身体は正直なものなのである。

ユング心理学でいう集合的無意識の話もでてきた。有名な101匹目のサルの話もそうだ。遠くはなれた離島のサルたちが、ある日、同時発生的にイモ洗いを始めるという現象である。何年か前に『シンクロニシティ』という本が売れていた。セミナーを受けたあと、書斎の片隅にあった本を探してページを開いてみる。セミナー以後、ますますスピチュアルな世界にはまってしまいそうな今日この頃である。

