

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もある。

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るような実習をやる。簡単にいうと、人間は習慣で動いて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っていけば、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

	知っている	知らない	
知っている	自由の窓 自分にも他人にもわかっている自分の世界	盲目の窓 他人には見えているが、自分にはわからない世界	他人から見た自分
知らない	秘密の窓 自分だけの胸に秘めて、他人には決して明かさない世界	未知の窓 他人にも自分にもわからない世界 (可能性の世界)	

※「自由の窓」(点線部分)の拡大努力...

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きてきているからで、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ふものである。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、シュガーステックを握ったとたんに関係して力が弱まってしまふ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。何年前かに『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、書齋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けてしまふような今日この頃である。

