

# さんのこ ■ 精神のトリック：心の罠(わな)から解放される視点を持つ：要点 資料

～より中今の時間を増やすために～

## ■ 1 ■ 本日のゴール： イントロダクション

- ◆ この世の中は常に変化し、進化・成長している。地球規模では、全ての生物、無機物は相互に意味を持って存在している。人間は、大自然、世の中に適応して成長し続けてきた。  
成長の方向とは、自分らしく人生の目的に向かうこと。  
人間は、大自然からその目的を達成する為の能力と環境を備えて、ここに存在している。
- ◆ 目的を達成する為の能力を発揮するには、
  - ・決めつける／支配する／正しくあろうとすることを手放すこと。<前回7月テーマ>
  - ・無意識に気づいていない心の罠から解放されること。<今回のテーマ>

その結果、本質の心とつながることができる。

それによって、安定感、愛、平和、喜びの内なる泉に気づき、それが生活全体を豊かにし、あなたに潜む可能性の現実化を促進する。中今の状態、望む方向に集中できる(悟り)へと高めていくことができる。

### ■ 本日のゴール

- 本質の心とのつながりを妨げる、気づきにくい精神のトリックの視点のご紹介と、心の罠から解放される思考と方法をご紹介します。
- 更に、心身のリラックスによるアルファ状態に、より磨きをかける視点をご紹介します。

## ■ 2 ■ 心・体をコントロールする力を高めるために 中今の状態へ

- 心身をリラックスし、脳波アルファ波状態にすると、自然とゆっくりした呼吸 <腹式呼吸>になる。  
呼吸と心身のリラックスは、相互関係にある。
- 呼吸は、完全呼吸の1回の呼吸周期30秒以上を習慣化することにより、脳波アルファ波状態をより深め、中今の状態へと導かれやすくなる。

## ■ 3 ■ 精神トリック、心の罠から解放される視点

今回のテーマ、主な4つの精神トリック①～④と7つの心の罠①～⑦について

- ①罠①: 副次的反応                    ②罠②: 悲観主義者と楽観主義者に起こる罠
- ③罠③: 願望・目標を持つことは、良いことか?
- ④欲しくないもの(痛み・苦痛)を避ければ、幸せになれるか?  
罠④: 自分を悪く思い込む    罠⑤: 社会的な信念    罠⑥: 自分は正しい    罠⑦: 合理化する

(1) 自分を変える4ステップ<前回の復習> 今回のテーマは前回のステップも活用します。

- |          |  |
|----------|--|
| 自分を変える   | Step1: ネガティブ感情(恐怖、不安等)・思考に気づくこと。<br>アルファ状態になり、思考と感情を観察する。<br><b>精神のトリック・罠に気づくために、次の質問をする。</b><br><b>「こんな考え方は、心の罠のどれかに似ていないだろうか?」</b> と自問 |
|          | Step2: 4つのメンクリ思考   |
|          | Step3: 標準の3つのプログラムの仕方※を活用してメンクリする。   |
| 問題を解決・改善 | Step4: 現象(=問題)へ自分ができることをアプローチしていく。   |

<備考> 自分を変える4ステップ 図 <前回の復習>



(2) 4つの精神のトリック と 7つの心の罠

精神のトリック①-罠①：副次的反応

ネガティブな感情を持つと注意散漫な状態になりやすい、その結果、副次的反応が起こる。

例えば、

- ◆ 慢性的頭痛が発症した時、痛みに気づき「痛い」「痛い」と言葉<←副次的反応>で連呼する。

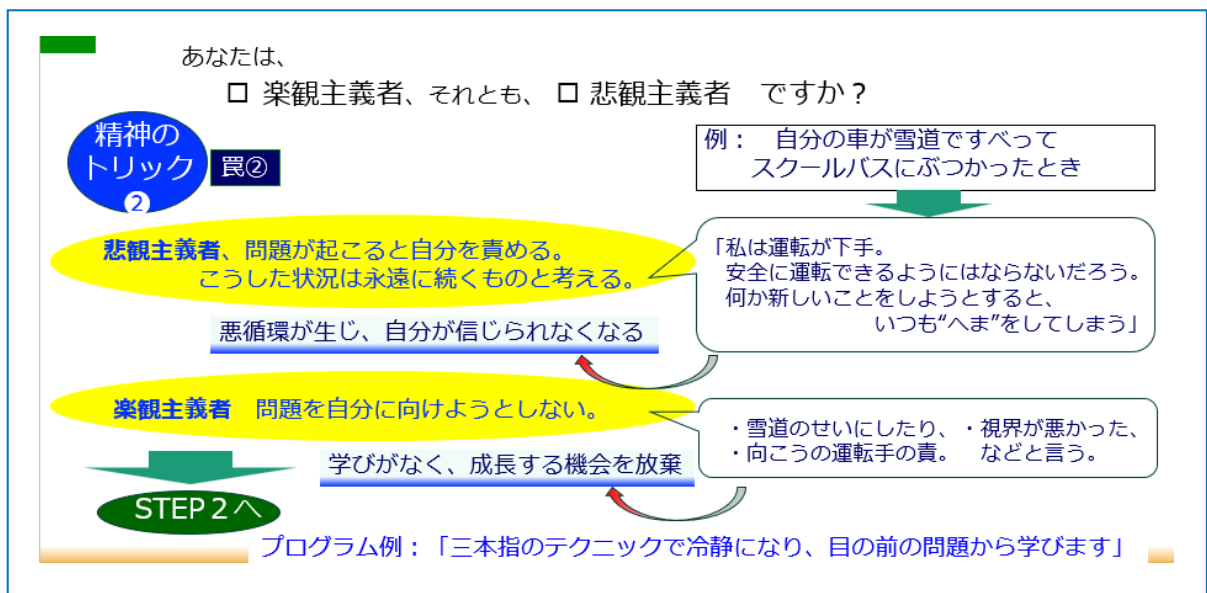
→ 結果マイナスのプログラムをしていることになるので、頭痛を悪化させる可能性が高い。

副次的反応に気づいたらプログラムしよう。

例 ⇨ 頭痛のコントロールを使う。或いは、「私は、痛みを観察します」と肯定的宣言をする。

注)「痛い」と何の考えもなしに、連呼しないこと。

精神のトリック②-罠②：悲観主義者と楽観主義者に起こる罠

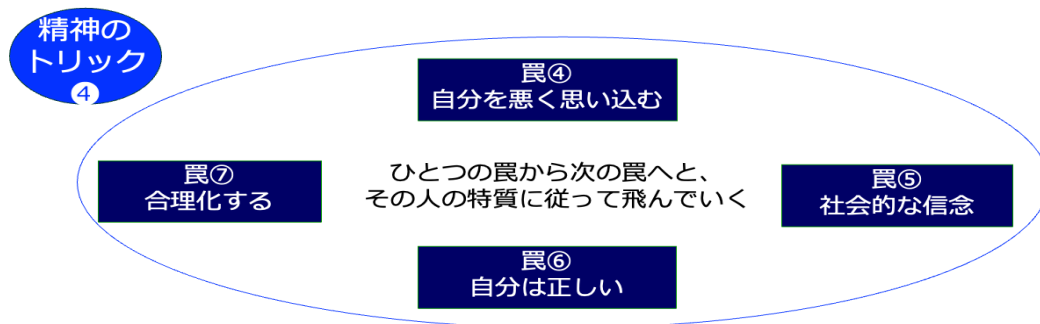


**精神トリック③-畏③：願望・目標を持つことは、良いことか？**

- 欲求、それ自体は、基本的な問題ではない。
  - 有害なのは、「ある欲求を満たさなければ幸せになれない」と思う態度である。  
 そう思わせるのは自我(エゴ)が、「欲しいものを手に入れ、欲しくないもの(痛み・苦痛)を避ければ、  
 幸せになれる」と思っていることによる。
  - 幸せは、自分自身の内部にあるもの。
  - 欲望が幸せの中心だと思えばほど苦痛も大きくなる、と共に、満たされるのは叶った時の一瞬である。  
 そして、次から次へと欲求が生まれ、幸せはいつになっても得られない。
- ◆ 一歩から、楽しい、幸せ、を感じる目標にするには、目標を人生の目的に則す(コアの価値観に則す)ように設定して歩むことが望ましい。これは、自分らしく生きることにつながる。

**精神トリック④-畏④⑤⑥⑦：欲しくないもの(痛み・苦痛)を避ければ、幸せになれる**

欲求は、欲しくないものを避けたいという欲求でもある  
 例えば、失業、寂しい未亡人、詐欺に遭う 等



事例:共働きをしている夫婦の会話 夫婦は毎朝、朝食の準備を交代ですることを決めている。

金曜日の朝、7時30分。妻も夫も、あわただしく仕事に出かけようとしている。

今朝は、朝食を作るのが妻の番。しかし、15分寝過ごしてしまった。彼女は二個のパンをトースターに投げ込み、洗面台で化粧している。2、3分たって、パンの焦げるにおいがしてきた。

急いで台所に駆けつけた。すると、

夫：「遅かったね。これで朝飯は、終わりだ」と焦げたパンをゴミ箱に捨てた。

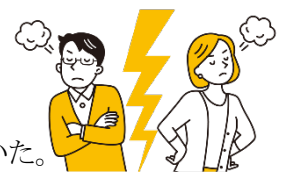
妻：(悪意ある目付きで)「だれかが昨日買い忘れなかったら、パンが食べられたのに！」

夫：「火曜日にトースターを修理に出しておけば、パンは焦げなかったんだよ！お前が修理するって言うてただろ？ おまけに、車を使ったら、ちゃんと定位置に止めとけよ。出す時、困るだろ！」

妻：「車の止める位置くらいで、ブツブツ言うな！」ブツブツ...

夫：「この次、同じように止めていたら、車を使わせないからな！」

彼らは急いで仕事に出かけた。二人とも、その日一日中、ブツブツ言っていた。



畏④

畏④  
自分を悪く思い込む

自分の問題について、モヤモヤはっきりしていない時、  
自分はダメだと思いがち、自分の弱さをでっち上げてしまう

<この畏は> 私が悪い、と思いつつ続けているために、  
改善、解決を考えようとせずに放棄してしまう。

例：妻

「私はとっても落ち着きがないんだわ。  
時間通りに、家を出るなんてできない。  
いつも私の失敗で、2人の気持ちがバラバラ・・・。  
なんとかならないかと思うけど、もう無理。  
どうせ料理は下手なんだし、・・・」。



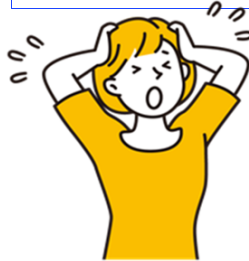
欲しくないものを手に入れるのを避けたいという欲求

畏⑤

畏⑤  
社会的な信念

「べきである」という言葉は、社会の通念  
自分の思いどおりにならない不快を感じる時に、この言葉を使う

「べきである」→ 自分は完全であり、他人が非難されるべきである、という意味  
<この畏は> ・可能性を自ら断ち切ってしまう。  
・こうした条件がない限り、私は幸せではないと考えている。



例：妻

「パンを焦がしただけであんなにガミガミ言うなんて！  
がっかりよ。おかげで朝から一日が台無し！面白くないわ。  
もっと優しい言葉をかけるべきじゃない！  
A子の夫だったら、絶対あんな言い方しないわ。  
私たちの結婚は、失敗なのよ」

畏⑥

畏⑥  
自分は正しい

怒りと非難を増幅させている時  
自分の立場の正しさを絶対的なものと確信し主張する。

<この畏により> 正しいということが、何よりも大事なことになってしまう。  
コミュニケーションも止まり、気づきも止まり、選択も止まってしまう。

例：妻

「考えてみてよ！家事の大部分を誰がやってるのよ！  
夫は、家事は2人で分担しよう！って言ったのに  
何も考えてくれてないじゃない。  
彼は、毎朝交代でパンを焼くことくらいしかやってない！  
のに、あんなに威張っちゃって！何よ！  
もう、腹が立つことばかり！」



畏⑦

畏⑦  
合理化する

自身の思考(知覚)を投射したものであることが多い。  
自分自身の感じ方や行動のし方で解釈し、合理的に説明する。  
そういう説明のし方を集めるというプロセス。

<この畏は> 全く同じように考える人は二人といないので、この策略は失敗する。  
自分では常識的だと思われる解決法を発見しても、  
頭と気持ちがピタリ合っていないときには、第4の畏に落ちている。



例：妻

「彼は、今朝、きっと虫の居所が悪かったのよ。  
だから、あんな言い方をしたのよ。  
きっと昨夜、眠れなかったんだわ。そうにちがいない。  
私だって睡眠不足の時には、イライラが止まらないんだから。  
今晚、きっと謝ってくると思う」

以上