

「ひらほく新聞」で検索！
★感謝で継続14年目突入★
http://www.hirahoku.com/
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ！

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



Book and YouTube promotion for 'Little Me' with QR codes and a description of the book's content.

はじめに

私が幼いころ、母はいつも泣いていた。父と母はケンカが絶えず、私は泣いている母の背中を見て育ったようなもので、大嫌いな父と大好きな母。私の心の中でそのような図式ができた。母は、「お父さんのようにならないでね」とすがるように私に言う一方で、私が何か悪さをするとたびに「お父さんに似てきたね」とガツカリ…。

2年前に初出版書籍『神様とシンクロする方法』をご紹介した心理カウンセラーmasaさんの3冊目の著書『小さな私』の癒し方 幼少期の記憶で人生は9割決まる』をご紹介します。

幼少期の記憶で人生は9割決まる

これは、これまで6500人以上の方に対面カウンセリングをしてきた中でたどり着いた、私のいちばん大切な考え。過去に負った心の傷を、癒さないまま成長後も引きずっている方のなんと多いことか。この傷は、無意識のうち

に、あなたが思う以上にあなたの人生を苦しめる。傷を癒すためには、いつ、どうして傷を負ったのかの記憶を探り、向き合う必要がある。けれど、思い出したくない記憶ほど、人は意識の奥底に封じ込めるもの。傷を見つめるプロセスが一番の難所。この難所を乗り越えるために、最も効果的なのがカウンセラーと対話して適切な質問とワークを受けること、そして、他者のエピソードにも触れること。どうかして、1人でも多くの人にカウンセリングを体験してほしい。

人は、幼少期のことをあまり覚えていないが、人間の脳はこれまでの人生に起こったこと、すべてを覚えていて。赤ちゃんの心は潜在意識のみだと言われるが、小学生になる頃までに、少しずつ潜在意識が芽生えてくる。この潜在意識と潜在意識の境目があいまいな幼い頃に体験したことは、潜在意識に深く入り込む。

リトル・ミーに会いに行き、癒してあげ

リトル・ミーというのは、私たちの心の一部。傷ついたリトル・ミーがいたら、癒してあげると心が変わる。心が変わると、現実も変化してくる。
■物語でカウンセラーが幸子に実践したのは…、
①両親に対して感情を書き出すこと。それによって、様々な感情に気づいていった。嫌いや、悲しみ、苦しみという感情でも、思い出すことで、マヒしていた全ての感情が動き出し、その流れから、好きや喜びなど、他の感情も見えてきた。
※リトル・ミーが見つかったあとには、「よく、がんばってるね」という自分へのいたわりの言葉がけ「セルフハグ」も必ず行う。
②罪悪感を抱く行動をとってみる。それは、これまで「こうすべき」と考えていたことと反対のことをすること。そして、ここでもできた時には、「私はよくがんばってきた」と自分へ。
③エンプティチャア。心が傷ついた時のお母さんの気持ちを探るために、目の前にお母さんの椅子を用意して、両方の役をありのまま繰り返す。リトル・ミーの癒やしにつながる疑似体験ワーク。(以上、書籍より)

Book promotion for 'Magical Psychology' by Shirohime, featuring a photo of the author and a description of the book's focus on self-projection and magic.

驚くべき斬新な思考法、白石美帆さんの書籍、『ひとを魔法で変える』が、ひととを繋ぐ魔法が、つながら、思い起こされた。
「フラクタル心理学」とは、一色真宇氏が歴史の研究と数千人の心理分析の結果から、空間的・時間的フラクタル関係(相似形)を発見して、作り上げた心理学。
『天地がひっくり返るほどの常識の向こう側の新説』だという詳細はぜひ書籍をおススメするが、ここでは「インナーチャイルド修正法」を抜粋、紹介する。
五感や体験できない過去や未来は全て脳内にあるイメージ。自分自身で過去の古い思考回路を変えて、現在の状況を望ましいものに変化させるといふ修正法。ひととを繋ぐ魔法、心の中にある考え方の癖を、6歳以下の自分をイメージして、言葉を使って直すこと。
①自分で癒す②外側に加害者は必要ない③自己完結する、という大前提で、大人の私が6歳の私と対話。
トラウマの根本を解消する手法はやはり、幼児期の体験にヒントありだ。

★耳ビジで紹介 超オススメ書籍

クラブハウス
clubhouse 朝の人気番組

「耳ビジ」で8月に登場した『身長は伸びるー子どもはもちろん！大人になって』の著者、アスリートゴリラ鍼灸 接骨院院長・高林孝光さん。フジTVのホンマでっか!?TVに運動機能評論家として出演されている高林先生、健康関連の多数の出版書籍を調べてみると、ベストセラーとなった『病気を治したいなら肝臓をもみなさい』もあった。都合で廃刊になったが、9月に別の出版社から新装版が出版されること。



老若男女、誰もが身長は自分で伸ばせる。80歳の方でも実績あり！

試行錯誤の繰り返し、結果生じた、伸長エクササイズ「のびたス」は、治療経験を総動員させ、人体構造の粋を結集したメソッド。大人も子どもも確実に身長が伸びるうえに、背筋が伸びる、足が長くなる、

おなかへこむなど、全身のスタイルがよくなり、健康にもつながるといふ最幸のエクササイズ。しかも、

即結果が出る&続けやすいよう、7種類の簡単な運動は全部でわずか1分！

自分も「耳ビジ」ですぐにスタートした100人超えの「チームのびたス」に入り、現在も毎朝一緒に

「のびたス」体操を継続。それなりに歳を取って1.5cmほど縮んでしまった身長を戻すべく楽しく向き合っている(結果報告お楽しみに)。

ホンマでっか!?TVでさんまさんに「イケメンの岩尾(フットボールアワー)」と名付けられたという高林先生、5日間に渡る耳ビジ

でのお話は、少しでも多くの方に知ってもらいたいと書籍に載っていない数々のエクササイズも熱心に、分かりやすく教えてくれた。

ぜひ、書籍を手に取って、まずは「身長が伸びる」骨が伸びる」メカニズムを知っていただきたい。そして

まさに思春期という中高生の伸びし方や、成長期を過ぎても伸長を可能にする、

猫背やO脚、骨盤等の「骨格改善」等学び取っていただきたい。最後に、高林先生直伝、簡単

「骨体操」、雪印の特集

サイトを↓

らんまんな笑顔に向かって

NHKプラスで、スマホやPCで時間差でも観ることができるようになって、この数年、ずっと朝ドラや大河を観るようになった。

8月25日付夕刊に放映中の朝ドラ『らんまん』の脚本を書いた劇作家・脚本家の長田育恵さん(46)へのインタビュー記事があった。

「日本の植物学の父」とされる牧野富太郎の自伝。事前に牧野の故郷を歩き、

自伝や関連書を読むうちに、植物を首にかけた満面の笑みの牧野のポートレートに出会い、「あの笑顔に向けて書けばいいんだ」とひらめいたという。

「戯曲を書く上で一番重要なことは詩を書くこと」。下積み時代に出会った、井上ひさし先生からの一番の

教え。それは「人の心の動きや、人の営みから織りなされる美しい瞬間を作品中に書き留めなさい」ということ。植物がそれぞれの生を懸命に生きているように、

「らんまん」に登場する人物も、心が光に向かう強さのように描くことが最大のモチベーションだという。

「自分自身の心の方で今日一日をいい方向に向かわせなさい」という井上さんの言葉が人生訓とのこと。

雪印の特集

今できることを今やります

■静岡新聞「コラム」窓辺
本年7月から担当となった子育て支援団体「ママとね」代表、医師の中島あきこさん、8月7日掲載分より

「あなたたちが独り立ちしたら、ホームステイを受け入れるわ」「オーストラリアに行ってみていいわ」。

子育てが一段落したらと、やってみたいことを夢想するのが優しい母の口癖でした。経済的に余裕のない中、まずは自分のことより子どもの進学を、という気持ちもあったでしょう。

しかし私の医学部卒業とほぼ同時に、母はどれも実現することなく49歳で旅立ちました。がんでした。

わが家は父も母も高卒です。父は戦中、母は戦後すぐの生まれ、生きていくことが精いっぱい時代。母は大学進学を希望しましたが、女子が勉強なんてと親が猛反対。世間体のほか経済的理由もあったかもしれ

ません。父も勉強は好きだったようですが、父親(私にとっては祖父)を早くに亡くした母子家庭。農家のため男手は貴重で、農繁期は授業に出られなかったそうです。

「大学はごんなんだ？勉強は楽しいか？」。医学部に進んだ私に、目を細めて聞いた父。思いきり勉強をすすめる、自分のやりたいことをやる、それがどれだけ貴重なことか。父母の生きざまをみると、自分の置かれた環境のありがたさが身に染みます。

大学生活の後半は、家族と共に母の闘病に寄り添う日々でした。いつか、の日は来なかった母ですが、遺書には「幸せでした」とありました。そして私に「今まで通り、自分の頭で考えて自分でやりたいと思ったことをやりなさい」という言葉を残してくれました。

今の環境で今できることをチャレンジしていく。いつか、は急に絶たれる時もあるかもしれませんが、あの日、20代の私が母から受け取り、いまでも大切にしている学びです。(おわり)

感動溢れるお話に出会い、自身を振り返る。進路も何も好きなようにさせてもらったのに、両親に多大な迷惑をかけた。18歳で実家を離れて、以来いつい何度会ったのか。いろんな節目、最期の施設での生活…。どんな想いで過ごしたのだろうか。手を合わせ、想いを馳せる。そして、自らの親の立場を全うしたい。

編集後記

人の悩みの多くは、人間関係によるものだという。それが身近な血縁関係だとしたら、つらいのは想像に難くない。しかし、今こうして生かされている命は、奇跡的につながり受け継がれてきたもの。そこに関係する悩みがあるのならば、カウンセリングを受けるまででなくとも、自身の過去に立ち返り、リトル・ミーに会って癒してあげるという時間をぜひに願う。

大人になってもずっと影響を受けるといふことは、幼児期の体験こそがまさに重要である。高林先生の教えで、壁(限界)を越えるというエクササイズがあった。無限の可能性を知ってもらうために、子どもたちへも、いろんなメソッドを教えているという。

「小さい頃ごんくさくて何をやるのも人より遅かった私に、「ゆっくりしてるのは将来、大物になるってことや」と言ってくれたのはおじいちゃん。自分が嫌いだっただ私の未来に光がわずかに射したのです。

たった一言、どんな言葉をかけるかで人生は左右する。自分にも「良い言葉」の暗示をかけてね。もちろん周囲にも。そして、ダメだなんて言わないで。」

これは十数年来の師、和田裕美さんの最近の発信。子どもたちへの愛ある言葉がけを習慣にしたい。誰もがみな愛されて生まれてきた。まずは自身のリトル・ミーを癒し、愛す。命の奇跡、原点をあらためて。

藤亮子著、『子どもの脳がグングン育つ 読み聞かせのすごい力』という書籍に出会った。専業主婦として、4人の兄妹全員を東京大学理科三類へ進学させた佐藤さん。元々地頭が…と思わ

れるかもしれないが、自身が幼い頃の、父の読み聞かせの思い出がすっかり残っていて、佐藤さんは同様に子どもたちに絵本の読み聞かせを徹底して育てた。

0歳〜6歳までの絵本の読み聞かせで、子どもたちは、読解力・想像力・表現力・人間力などが育まれ、何より、「たくましく生きていく力」がついてくる。「親の声で読み聞かせる」。その絵本を読んでもらったお母さんの膝の温かさ、柔らかな声、窓の日差し…、すべてが鮮明に残り、生きる力につながるという。

『小さい頃ごんくさくて何をやるのも人より遅かった私に、「ゆっくりしてるのは将来、大物になるってことや」と言ってくれたのはおじいちゃん。自分が嫌いだっただ私の未来に光がわずかに射したのです。』

たっただ一言、どんな言葉をかけるかで人生は左右する。自分にも「良い言葉」の暗示をかけてね。もちろん周囲にも。そして、ダメだなんて言わないで。」



藤亮子著、『子どもの脳がグングン育つ 読み聞かせのすごい力』という書籍に出会った。専業主婦として、4人の兄妹全員を東京大学理科三類へ進学させた佐藤さん。元々地頭が…と思われるかもしれないが、自身が幼い頃の、父の読み聞かせの思い出がすっかり残っていて、佐藤さんは同様に子どもたちに絵本の読み聞かせを徹底して育てた。0歳〜6歳までの絵本の読み聞かせで、子どもたちは、読解力・想像力・表現力・人間力などが育まれ、何より、「たくましく生きていく力」がついてくる。「親の声で読み聞かせる」。その絵本を読んでもらったお母さんの膝の温かさ、柔らかな声、窓の日差し…、すべてが鮮明に残り、生きる力につながるという。