

## ストレスと痛みの関係

### ～自分を癒やすことで、人間関係のストレスを軽減する方法～

#### 序章

##### ■NHKスペシャル～病の起源～ 第3回「腰痛」より

腰痛治療の最前線を熟知している福島県立医科大学の菊地臣一学長は、

「診断のつく腰痛は 15%

原因の分からない腰痛は 85%

真剣な取り組みが始まったのが10年前(1998年)から」と述べられた。

アメリカのシンシナティ大学カミット・デービス博士は、

重さ7kgの箱を右へ、左へと移動させ、腰椎にかかる負担を測定した。次に、**心理的なストレスを掛けた状態**で同じ実験をしたところ、**腰椎にかかる負担は70kgも増えた。**

作家の夏樹静子さんは、ある時、腰が痛くなり、しだいに座ることが全くできなくなり、腹ばいで原稿を書くようになった。まず整形外科を何軒か訪ねたが、いくら検査をしても原因が特定できなかった。また様々な民間療法を試したが、よくならなかった。

腰痛発生から2年、知人の紹介で訪ねた心療内科の平木英人医師は、心因性の腰痛と診断した。「腰に原因があったとしても、それは大した事がなく、**心が痛みを生み出している**」と。

それを聞いた夏樹さんは「冗談じゃない。心因で腰痛になるはずがないし、先生は心療内科だから何でも心のせいになさるんじゃないですか」と言ったそうだ。

夏樹さんは、これまで100冊を超えるミステリーを書いてきたが、実は腰痛発生の直前、初めてミステリーではない2つの作品(純文学と伝記)に挑戦していた。それが大きなストレスではなかったかと平木医師は思った。

平木医師の勤める病院に入院した夏樹さんは、**1年間、完全に筆を絶つことを決めた。**すると、不思議な事に腰痛は**日一日と和らいでいき、1ヶ月後には消えていた。**

※「腰痛放浪記～椅子がこわい～(夏樹静子著)」で紹介されています

スタンフォード大学整形外科では、腰に軽い痛みがある100人を5年間、調べた結果「気分が沈みがちで悲しい事がよくある人」「不安でじっとしてられないことがよくある人」は、心理的に安定している人より30倍も重い腰痛になりやすいと結論付けた。**心の問題や家庭や職場の問題が腰痛の重症化に深く関わっている。**

ノースウェスタン大学脳生理学バニア・アプカリアン教授の研究によると、腰痛が起きていない時に実験的に外から腰痛を与えると、脊髄を通ってきた痛みの信号は脳の視床を經由して脳全体に広がる。

一方、**慢性化した激しい腰痛のときは、視床は働いていない。ストレスや不安を感じた時に強く活動する前頭葉だけ活動している。**

**慢性化した激しい腰痛は、外から与えた腰痛とは、別のメカニズム**で感じている。腰から来るわずかな痛みの信号が**感情を司る前頭葉を刺激し、激しい痛みとして感じてしまうのではないか。**

慢性腰痛の患者は、痛みの感情的な反応をコントロールできなくなってしまう。痛みの記憶が増幅され、長く持続するようになってしまっているのではないかと考えている。

福島県立医科大学では、日本で初めて整形外科と心身医療科が連携して患者の心に潜む腰痛の根本原因を探りだそうとしている。そして福島医大の**腰痛患者の3割に心の問題が関わっていた**ことがわかった。

ここまで、NHKスペシャル～病の起源～ 第3回「腰痛」より

事故で無くしたはずの腕が痛む！腕が無いのに腕が痛いのです。これは「幻肢」と言い、腕ではなく脳をだます治療が効果をあげていることはテレビなどでもよく紹介されています。

さて、快癒館(豊岡整体よぼうの前身)での出来事。

Aさんは、1年半前からヒザの痛みに苦しんでいらっしゃいました。関節と筋肉を調整しても痛みは変わりませんでした、**あることに気付づかれてから痛みは全く出なくなりました。**

Bさんは、運動をしすぎてからヒザが痛くなりました。本人は負担がかかりすぎたためによる筋肉痛だと訴えました。しかし、いくら筋肉をほぐしても痛みは変わりませんでした、**オススメした本を読み、あることに気付いた瞬間からピタッと痛みは消えました。**

Cさんは、激しい腰痛に苦しみ、手術を受けようかどうかと迷っていらっしゃいました。しかし、いつも痛みがあるわけではなくスポーツをすることもできたのですが、不意に訪れる強い腰痛に悩まされていたのです。そんな不可思議な痛みも、Cさんは**〇〇を受入れ、△△を目指すことで痛みから解放されました。**

Dさんは、検査でカニ(横向き)歩きをする時、右向きに歩いた時に右ひざに痛みが出ていたのに、2回目の時には左向きに歩いた時に痛みが出る。3回目の時にはまた右向きの時だけ痛みが出る。4回目の時には左向きの時に痛む、というような不可解な痛みの出方をしていました。

ある患者さんは、病院でMRIを撮ると、椎間板が飛び出て神経を圧迫していたので手術を勧められたが、何とか手術をせずに治らないものかとあるカイロプラクティック院を受診され、痛みは消えました。しかし、痛みが消えた状態で再度MRIを撮ってみると、椎間板は出たままで、神経を圧迫したままでした(カイロプラクティック徒手医学会論文より)。この例からも、必ずしも椎間板ヘルニアが痛みの原因になっているとは、言えないようです。

また、20歳を過ぎれば誰でも背骨の椎間板は減っていきます。椎間板が減っているなどの理由から腰痛が発生するのなら、年齢の増加とともに腰痛患者は増えるはずですが、下図のように加齢とともに腰痛患者は減少しているのです。

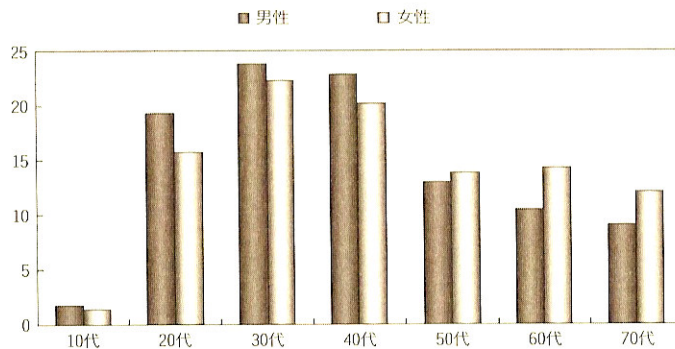


図4. 腰痛患者の年齢分布  
(山口義臣ほか：整形外科MOOK, 1979より)

ニューヨーク大学臨床リハビリテーション医学科教授ジョン・E・サーノ博士は、長年の臨床経験から、「**緊張(心)が身体に痛みを発生させている**」という概念により、多くの患者さんの痛みを取り除かれてきました。

また、サーノ博士の臨床経験によると、椎間板ヘルニアが痛みの原因になっていたケースは1件しかなく、腰椎すべり症が痛みの原因になっていた例は見たことがないと著書で述べられています。そしてそれらは、**TMS理論によって痛みは消えた**と著書で紹介されています。

(※全ての痛みがTMSではありません)

## 第1章 TMS(緊張性筋炎症候群＝痛みを伴う筋肉の生理的変化)理論

人間には不快な感情や苦痛に満ちた感情、きまりが悪くなるような感情を、無意識のうちに抑えつ

けてしまう傾向があります。こうした**不快な感情から注意(意識)をそらすための反応として背腰痛・肩痛などを引き起こす**ことがあります。サーノ博士は、これらの反応のことを**TMS(緊張性筋炎症候群＝痛みを伴う筋肉の生理的変化)**と名づけました。

このTMSは、特別な人だけに起きるというわけではなく、**ごく頻繁に、誰にでも起きている**ということを知ることが大切です。人間である限り誰でもストレスをかかえ、不快な感情を抱きながら生きているのですから。

TMS は、**仮病や思い込みではなく、また、よこしまな考えや罪に対する自己懲罰**でもありません。

**身体に意識を集中させ、不快な感情が無意識から意識上に浮上するのを避けるために企てられた脳の戦略**なのです。

TMS は、ある部位が酸素欠乏となるため、筋肉・神経の双方に痛みを感じ、特に背腰や肩に症状が現れることが多いですが、発症の仕方や部位は様々です。

TMS 患者の特徴は、**両尻の外側、腰のくびれ部分、肩上部に圧痛があることが多く、痛む部位が移動することもあります。**

**なぜ痛みが発生するのか**ということを理解すれば、**ストレスはなくならなくても TMS の痛みは消えます。**

## 第2章 TMS の心理学

TMSは「緊張性筋炎症候群」と紹介され、**「この緊張」は、無意識下で生み出され、ほとんど意識されることのない感情**を指します。

**不快・苦痛・きまり悪さを伴う感情で、本人にも社会にも受け入れられず抑圧されます。**

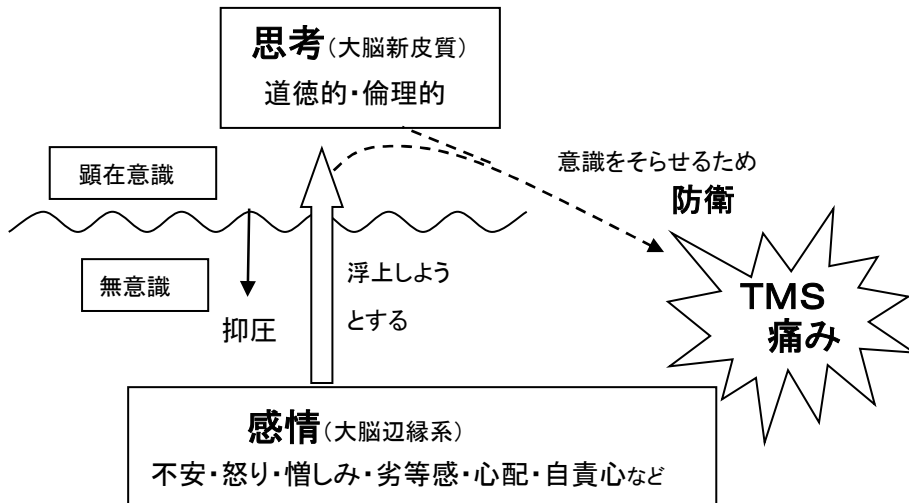
該当するのは、**不安・怒り・劣等感**などがあります。

**抑圧が起きるのは、これらの感情を味わいたくない、これらの感情を抱いていることを周囲に知られたくないと心が思うから。** 自覚できるのであれば真正面から向き合おうとするでしょうが、人間の心は無意識下の感情を自覚するようにはできていません。またたく間に、それも**自動的に、これらの感情を抑圧してしまいます。** **抑圧が限界に近づくと意識に浮かび上がろうとしますが、** 大脳新皮質はその不快な感情を味わいたくないため、**意識をそらせるべく身体に痛みを発生させる**のです。

**TMSの痛みの役割は、不快な感情が意識に浮上してくるのを防ぐことです。本人の注意を不快な感情にではなく、身体に注意を集中させようというのです。**これを『**防衛**』と呼んでいます。

「防衛」するには、気分転換や気晴らしによって不快な感情から意識をそらせるという方法もありますが、うまく防衛するには、気分転換や気晴らしにのみ注意が向くようにしなければなりません。

**身体の痛みや異常は、恐怖心がわき、身体が不自由な状態ともなれば、本人の注意を完璧に引きつけることができます。そこに TMS の大きな役割があります。**



**無意識下の憤怒には、3つの原因**が考えられます。

- 1、**幼少時に発生し、今に至るまで発散されないもの。**
- 2、**自ら課すプレッシャー**によるもの。  
**強迫観念の強い人、完全主義者、善良主義者に多い。**
- 3、**日常生活でのプレッシャー**に対する反応。

**無意識の怒りは子供時代だけでなく、生きている限りずっと続きます。**そのうち、怒りは**憤怒**となり、これが**危険レベル**に達し、あわや**意識上**に現れようとする状況になると、脳は**痛み**などの**心身症状**を引き起こして**注意をそらし、感情の大噴火を避ける**のです。

例えば、「男は泣いちゃいけない！」と育てられた子は、悲しむことを抑圧してしまいます。

同じように「メソメソするな」「イライラするな」「へらへらするな」「暗い顔をするな、いつも笑顔でいろ」というように育てられた子は、それらの感情を抑圧してしまい、それらの感情を十分に感じる事が

できなくなります。

いら立つことや、みじめに感じることは、日常誰にでも頻繁に起こりうることで、そういうものに直面するたびに自然に湧き上がる感情を自動的に抑圧してしまい、その感情が許容範囲を超えそうになったとき、それに反応してTMSやその類似疾患を発症することになります。

TMSと類似疾患には次のようなものがあります(サーノ博士による)。

腰・上肢下肢・首痛の大部分、三叉神経(顔)痛、顎関節痛、線維筋痛症、腱炎の大部分、胃酸過多、胃・十二指腸潰瘍、花粉症、喘息、緊張性頭痛、片頭痛、湿疹、めまい、耳鳴り、裂孔ヘルニア、痙攣性大腸炎、過敏性大腸炎など(※正規の医師の治療が必要)

人間の心は氷山の一角と同じで、本人が自覚している意識的な心は全体のほんの一部でしかありません。TMSの発症は最初から最後まで無意識下で展開します。

人間は不快な感情に対して「過剰補償」しようとするため、例えば自分が弱く感じていれば、いかにも強そうに行動します。

いい成績を上げたい、成功したい、目標を達成したいという強迫的な欲求は、深く根付いた劣等感の裏返しということがあります。

いい成績を上げなければ・・・成功しなければ・・・目標を達成しなければ他人から認められない、と思ひ込み、そして自分に大きなプレッシャーをかけるというように。

**完全主義者は、勤勉でまじめ、責任感があり、業績志向・成功志向が強く、心配性です。**

**善良主義者**には、人を喜ばせたい、いい人でありたい、感じのいい人でありたいという強い思いがあります。人との衝突を避け、問題の仲裁役になり、常に周りに気をつかい、例え自己犠牲を強いられてもいつでも人の手助けをしようと心がけます。人から好かれたいという気持ちが非常に強く、人から嫌われることを怖れています。

意識の上では、いい人でありたい、善行を積みたいと考えていても、無意識の感情にはそんな衝動はないことが多いからです。(善行を積みたい＝大脳新皮質による道徳的・倫理的思考に対して、「え～」「やだなー」「めんどくせー」＝大脳辺縁系による感情)

誰も人から好かれたいし、愛されたい。でも、非難されること、嫌われることを怖れるがための善良主義は大きな内的怒りを引き起こすものです。

## 不快な感情を自動的に避けようとするしくみ。それが抑圧です。

日常生活には、プレッシャーになることがごまんとあります。「やらねば評価が下がる」「やらねば迷惑がかかる」「やらねばメンを喰っていけない」「期待に応えなければならない」「社員とその家族の生活を守らねばならない」「親として子供をちゃんと育てなければならない」

自覚していない怒りや<sup>いきどお</sup>憤りの原因として重要なものに、両親や配偶者、子供などの身近なものに対する責任感があります。相手のことを大事には思っている、色々な面で重荷になることがあり、その結果、怒りは内在化(抑圧)します。**家族を心から愛する気持ちと、家族であるがゆえの義務と責任から生じた内在(抑圧)的な怒りとが結びつくと、強い心理的葛藤<sup>かっとう</sup>が生まれ、これが TMS を引き起こします。**

休みの日でも女性は家族の食事を作らなければならない。掃除・洗濯もある。主婦に休みがないのは、当たり前のように世間は思っている・・・。

年老いた両親にたいへん手がかかるという場合、心の内に怒りが湧いてくるのも無理はありません。父母を心から大切に思っている、無意識の怒りや「イヤだなあ」といった感情は自然に発生するものです。

退職は、男女の別に関係なく、地位を失います。生活パターンが変化すると、ほぼ間違いなく不快な内的反応が生じます。

無意識下では人に頼りたがっていても、多くの場合、これは深く抑圧されます。この依存心は満たされることがないため、無意識の怒りが発生します。

夫が退職すると妻は、一日中ずっと夫と顔を突き合わせることになります。1日に三度も食事の準備をしなければならない・・・。その夫が病気にでもなると内的な怒りは数倍に跳ね上がります。どんなに夫を愛していてもです。それまでの夫婦生活がギクシャクしていれば、不快な感情はさらに強くなります。

仕事は長時間の勤務をこなし、会社に貢献しているのに、昇進のきざしが全く見えない・・・。子供の教育費は年々増加していく・・・。このような状況では怒り、不安は増していきます。



《次の例は、サーノ博士の患者さんです》

39歳の男性は、父親が設立した会社を引き継いだ。ところが、父親は依然として事業に口を出し、それが助けどころか障害になってきた。この件で父親との間に葛藤が生じ、すべて自分が悪いのかもしれないという気持ちを抱いていた。痛みは2年半ほど前から始まり、発症から4ヶ月ほどしてサーノ博士の本を読んだが、でたらめとしか思えず、なんとか従来の医療で治らないかと多くの医師に診てもらい、受けられる治療は全部受けたが結局どれもうまくいかなかった。2年が過ぎても痛みは引かず、とにかく体を動かすのが怖くて、腰を曲げることもできなかった。そうやって、再びサーノ博士の本を読むと、どのページにも自分のことが書いてあると思ったそうだ。

「あらゆるテストを受け、あらゆる治療を受けた後だからこそ、痛みの原因が心にあると認める覚悟ができた」とこの患者さんは語り、熱心に治療に取り組んだ結果、間もなく痛みから解放されました。

患者さんが解決法を求めてワラにもすすがる思いになるまでは、この TMS 概念は受け入れられないのが現状だとサーノ博士は感じていらっしゃいます。

### 第3章 TMSの生理学

標準生理学第4版(医学書院)には、心と身体の相互作用については何も掲載されておらず、まだ研究段階である、というのが現状と言えます。

サーノ博士の考えは次のようなものです。

TMSの生理的変化は**脳から始まります**。**抑圧された不安や怒りなどの感情**が脳内で作用しはじめると、**自律神経系が**、ある部分の**筋肉や神経、腱、靭帯の血流量を減少させ**、その結果、その部位の組織に**痛み**やその他の**機能障害が起きます**。組織への血流量が標準以下になった状態を**虚血**といい、**痛みやシビレ感、マヒ、筋力低下**という症状が出ます。

本来、身体の機能を最適な状態に制御しようとする自律神経系が、なぜ痛みや不快な症状を引き起こすような反応をするのでしょうか。非常に不快で苦痛に満ちた感情から注意をそらすため、心の痛みより身体の痛みの方がましだと脳が反応しているように思われます。

### 第4章 TMSの改善方法(概要)

#### STEP1

**痛みの原因は、構造的な問題ではなく、心にある**ということを理解する。(TMS に該当する場合)

#### STEP2



**痛みが発生する根拠をよく認識する。**(TMS の心理学・生理学参照)

**痛みを感じたら、抑圧された感情があるのだと意識し、その理由を考えます。**これは、脳がしようとしていること(TMS)と正反対のことであり、**脳の戦略を無効にする手段**です。

### STEP3

**自分の感情は健全であり、当たり前のこととして受け容れる。**

### STEP4

**ありたい自分を目指す。**

## 第5章 感情を否定しない

「男は泣いちゃいけない！」と育てられた人は、悲しむことはいけないこと、「メソメソするな」「イライラするな」「ヘラヘラするな」「暗い顔をするな、いつも笑顔でいろ」というように育てられた人は、それらの感情を感じることはいけないこと、という価値観を持つようになります。

しかし、「悲しみは何かを失ったことを知らせるサイン」「悔しさは自分の尊厳が傷つけられたことを知らせるサイン」「怒りは困ったことが起きていることを知らせるサイン」「不安は安全が確保されていないことを知らせるサイン」というように、**どんな感情も自分を守るために備わったものであり、決して悪いものではない**のです。

どんな感情も人間として、当たり前にも備わっているものであり、その感情を感じてしまうことも当たり前のことなのです。

不安、怒り(怖れ)や劣等感などの感情は、消そう(否定しよう)としてもなかなか消えるものではありません。消そうと執着すればするほど、その感情は大きくなっていき、大きなエネルギーで抑圧されていきます。まるで底にバネの付いた黒ひげ危機一発の人形を押さえつけるかのように・・・。

そしてその抑圧された感情は潜在意識に植え付けられ、やがて何かのキッカケでスイッチが入り爆発(飛び出)してしまいます。



## 第6章 感情を受け容れる

**感情は、充分に感じると解放されます。**

5人兄妹の子供たちがいました。ある時、両親が事故で急きょ亡くなってしまい、一番年上の長男は「ここで自分はしっかりしなきゃいけない」と自分を鼓舞して、涙をこらえて気丈に振舞い、あとの4人の弟妹たちは、涙が枯れるまで泣き続けたのです。

そしてこの5人の兄妹が大人になった時にトラウマが残ったのが長男だけでした。この長男は、大切な人と別れる時(お世話になった上司が転勤した時)、パニック状態になってしまったのです。これは十分に泣き切っていないから起きたと考えられます。

このように感情は、十分に感じ続けると解放されるという性質があります。

感情は十分に感じると解放され、その感情に振り回されにくくなるのですが、我々は大人になる過程で感情を抑圧するクセが身についています。抑圧された感情は消えずエネルギーとして存在し、我々を振り回してしまいます。

自分のネガティブな感情と向き合っていない人は、他人のネガティブな感情も受け容れられなくなってしまう。

「ちょっと聞いてよ。今日こんなことがあったのよ」と相手がネガティブな話をしてきたら、だんだん自分もイヤな気分(=ネガティブ)になってきて、「もっと前向きに考えなよ」って言いたくなってしまいます。

### **なぜ、ネガティブな感情を抑えてしまうのか？**

嬉しい、楽しい、充実感というポジティブな感情に対して、悲しい、つらい、寂しいというのはネガティブな感情と言われます。

ポジティブな感情は良い感情で、ネガティブな感情は悪い感情だと思っている人は、ネガティブな感情を抑圧してしまいます。しかし、

**不安は、安全が確保されていないことを知らせるサイン。**

**怒りは、困ったことが起きていることを知らせるサイン。**

**悲しみは、何かを失ったことを知らせるサイン。**

**感情に良い悪いはなく、どんな感情も自分を守るために備わったものです。**

ですから、**それらをしっかり受け止めればいい**のです。

但し、**怒りのような攻撃的な感情は第二感情**と言われており、**怒りの前に悲しみや悔しさといった**

**感情が奥に隠れていて、それを他人に知られたくないために怒りとして表現してしまいます。**

つまり、**弱い自分を見せたくなくて強そうに見せる**ということが無意識のうちに行われているのです。

だから、**攻撃的な感情が湧いたときには、その奥にある第一感情は何かを探ってそれを十分に感じてみる**ことが大切です。

感じるときには、その感情を良い悪いで捉えることなく、ただ受け容れます。

「悲しむことは悪いことだ」でもなく

「悲しむことは良いことだ」でもなく

ただ「悲しい」「私は悲しみを感じている」【**受容**】

その時に、**幼少の頃の自分を抱きしめるイメージ**で「悲しいんだね」と感じると、**幼少～今までの自分が癒される**感じになります。

でも、あまりにツライようなら無理しないでくださいね。

今まで感情を感じるのがツライから、身体の痛みというツラサを感じてまで、感情と向き合わないできたのです。**無理して感情を感じようとすると一時的に痛みが強くなる**かもしれません。

「今は感じたくないんだよね」と今の気持ちを受容してください。

そしてまたチャレンジする準備ができれば、再度、感情と向き合ってみてください。

**感情は、あるがまま、そのままにしておきます。**

緊張しているなら緊張しているままだ。

怖れているなら、怖れているままだ。

また、「緊張したくない！」とあせる気持ちが湧いてきたら、そのあせる気持ちも、そのままにしておきます。

不安を消したいという気持ちが起きたら、その気持ちもそのままにしておきます。

とにかく感情は、そのままにしておきます。

## 第7章 感情を手放す or 感じ続ける

### ステップ1 「状況」と「今の気持ち」を書いてみる

【例】

(状況)上司がみんなの前で私を叱った。

(今の気持ち)ムカムカして上司をぶん殴ってやりたい。

## ステップ2 第一感情を探ってみる

ぶん殴ってやりたいという攻撃的な感情は第二感情。

その前に起きた感情は、(例)「みんなの前で叱られて恥ずかしいし、みじめ。仕事ができないヤツと思われないか不安。」

## ステップ3 自分の感情を認めて(受け容れて)あげる

「上司がみんなの前で私を叱った」という状況で「みんなの前で叱られて恥ずかしいし、みじめ。仕事ができないヤツと思われないか不安。」と感じるのは人間として当たり前なことだ。これからの経過の中で気持ちは変わってくるかもしれないけれども、今のこの時点でこう感じているのは当たり前のことだ。

## ステップ4 この感情を持つことのプラスとマイナスを考える

「みんなの前で叱られて恥ずかしいし、みじめ。仕事ができないヤツと思われないか不安。」という気持ちを持ち続けると・・・

(プラス)自分は傷ついている、みんなの前で叱るのは気配りに欠けるということを教えられる。

(マイナス)嫌な気持ちが続く。上司とケンカしそう。仕事が手につかない。

(チェック1)今、自分の心には、やすらぎがあるか？

ない。

(チェック2)気持ちを味わった時、自分の身体はどんなふうになっているか？

胸からのどにかけて、しめつけられる感じ。顔が引きつる。呼吸が浅くなる。

(チェック3)自分の人間関係はどうなるだろうか？

上司との信頼関係が築けない。みんなが自分のことを良く思わないのではないかと疑心暗鬼を生ずる。

## ステップ5 自分は何がほしいのかを考える

ステップ4の「プラス」と「マイナス」、3つのチェックポイントを天秤にかけ、大切なのは次のどちらかを選びましょう。

今の気持ちを手放す

今の気持ち持ち続ける

「今の気持ちを手放す」を選んだ方は、「いつ手放す？」と問いかけましょう。「今」という答えが出たら、手の中に握りしめている小石をパッと手放す要領で手放してしまいましょう。

「今の気持ち持ち続ける」を選んだ方は、その感情を感じ続けつつ、「今〇〇と感じるのは人間として当たり前なことだよ。これからの経過の中で気持ちは変わってくるかもしれないけれども、今のこの時点でこう感じているのは当たり前なことだよ」と幼少の頃の自分に語りかけるように温かく自分を癒していきましょう。

## 第8章 傷つく、腹が立つなどの本当の原因は

第7章までやってみたけれど、どうしても相手のことを許せず、精神的に楽になれないという方のためにさらに掘り下げてみます。

同じ出来事が起きても、強くストレスを感じる人もあれば、それほどストレスを感じない人もいます。同じことを言われても、強くストレスを感じる人もあれば、それほどストレスを感じない人もいます。

例えば、

(出来事)仕事でミスをして、上司に注意された。

(Aさんの反応)「またミスをしてしまった。私はいつもこうだ。何をやってもうまくできない。私は会社にとって価値の無い人間だ」

(Bさんの反応)「時々ミスをすることもあるが、うまくできていることもある。私は見込みがあるから上司は叱咤激励してくれている。気をつけよう」

上の例では、Aさんの方が強くストレスを感じるようになりますよね。

AさんとBさん、何が違うかという点、**ものごとの考え方、受け止め方、捉え方**です。

Aさんの場合、**現実**に合っていない**受けとめ方**をしてしまっているのです。

私はいつもこうだ → 100回やってみて100回すべてに失敗したのでしょうか。

何をやってもうまくできない → 何かうまくできる事はないのでしょうか。

価値の無い人間だ → 勝手に決めつけています。

「**考え方のクセ**」「**考え方の偏り(かたより)・ゆがみ**」と言ってもいいかもしれません。

上の例でも分かる通り、出来事そのものや、言われた言葉そのものがストレスを引き起こすのではなく、**それをどのように受けとめるかがストレスを引き起こしている**のです。

考え方のゆがみのパターンはいくつかあります。

### 【(1)全か無か思考】

ものごとを白か黒か(二分化思考)、オール・オア・ナッシング、少しのミスも許さない考え方の傾向があります。

正しいか間違っているか、良いか悪いか、決めつける傾向で中間がない。  
完全でなければ気がすまない、価値がないと考える。

それが外に向かえば、他人に完ぺきを求め、それができないと「あなたは完全にダメ」と非難したり、拒絶することでトラブルになりやすい。

それが自分に向かえば、自分に完ぺきを求め、小さな失敗をした時には「私は完全にダメ」「私には価値がない」と落ち込んだり、うつっぽくなります。

完ぺきに出来ることなど、ごくごくまれであり、多くの場合は不完全です。

超一流の野球選手と言われるイチローも4割のヒットを打ったことはありません。

神の手を持つと言われる脳外科医も産科や泌尿器科など他の分野では何の実績もありません。

すべてのものには改良の余地があり、まだまだ発展する可能性を秘めています。すなわち不完全なのです。

全か無か思考、完璧主義は、非合理的な考え方です。

自動的に考えてしまうことに全か無か思考、完璧主義が含まれていることに気づいたら合理的な考え方に書き換えてみましょう。

1冊のノートに「**出来事**」「**浮かんだ思考(非合理的思考)**」「**書き換えた思考(合理的思考)**」を記録していくことをオススメします。

例えば

出来事「今月の売上が落ちた」

「完全に落ちこぼれた。私は会社から必要とされなくなる」→「今月は売上が落ちたが、波があるのは当たり前である。精一杯努力しよう」

出来事「Aさんの言っていることが以前のと違う」

「Aさんの言うことはデタラメだ、信用できない」→「考えが変わったり、矛盾があるのはよくあること。話をよく聞いてみよう」

## 【(2)一般化のしすぎ】

あることが一度起きただけなのに「いつも…」「みんな…」と、それが何度も何度も繰り返し起こるようになってしまう。

客観的に見れば、それは「いつも」ではないので合理的な考え方ではないことが分かります。合理的な考え方に書き換えましょう。

例えば

出来事「クレームの電話がかかってきた」

非合理的な考え方「私は何をやってもダメだ」

合理的な考え方「私にはできることがある。今回は満足して頂けなかったが、話を聞いて不満の内容が理解できたので、次につなげよう」

出来事「夕食の準備をしているのに主人が遅く帰ってきた」

非合理的な考え方「主人はいつも帰りが遅い。私の事などこれっぽっちも考えてくれない」

合理的な考え方「主人の帰りが遅いには理由がある」

## 【(3)心のフィルター】

ひとつのマイナスな事ばかりを考えてしまい、あらゆることに対する見方が暗くなる。他の良いことにも目を向けてみましょう。

## 【(4)マイナス化思考】

何でもない事や良い出来事でも、悪い出来事にすり替えてしまう。

例えば、

出来事「他人からほめられた」



非合理的な考え方「心にもないことを言って…。何か裏があるに違いない」

## 【(5)結論への飛躍】

### 【(5-1)心の読みすぎ】

本当はどうか確かめることなく、結論づける。

出来事「挨拶したのに返事がなかった」

非合理的な考え方「無視された。きっと私のことが嫌いなんだわ」

合理的な考え方(例)「コンタクトレンズを忘れ、私に気づかなかったのかもしれないし、声が小さくて聞こえなかったのかもしれない。あるいは、考え事をしていて気づかなかったのかもしれない」

### 【(5-2)先読みの誤り】

ものごとは悪い方向に向かうと予想してしまう。

出来事「足がしびれる」(検査の結果は特に異常なし)

非合理的な考え方「どんどん悪くなって、しまいには足が腐って歩けなくなる」

## 【(6)拡大解釈と過小評価】

拡大解釈は、失敗や短所、怖れ、何か不完全なことを拡大して捉えてしまいます。

過小評価は、望ましい部分を取るに足りないものとして捉えてしまいます。

出来事「料理を作ったら、夫にしょっぱいと言(ひとこと)言われた」

非合理的な考え方「私は料理が下手な最低の妻だ」「せっかく作ったのにさんざん文句を言うなんて最低の夫だ」

出来事「料理を作ったら、夫がとても美味しいと喜んだ」

非合理的な考え方「こんな程度のもの、誰でも作れるわ」

## 【(7)感情的決めつけ】

理性ではなく、感情を基にものごとを判断してしまう。

出来事「一旦停止しなかったため罰金を科せられた」

非合理的な考え方「隠れて取り締まるなんて汚いやり方だ。警察官が汚いから世の中が汚いんだ」

## 【(8)すべき思考】

「～すべきである(すべきでない)」「～でなければならない(であってはならない)」のように物事は自分が望んだり期待する通りであるべきだと考えています。

「すべき思考」は必要以上にプレッシャーをかけ、追い詰めます。

自分自身に向けられた「すべき思考」は罪悪感や失望感につながります。

他人や世間に向けられた「すべき思考」は怒りや欲求不満(フラストレーション)につながります。

出来事「生徒が宿題をしてこない」

非合理的な考え方「宿題をしてこないとは、全くやる気が無い。それとも俺をなめているのか」

合理的な考え方「～するに越したことはない」「～するほうがいい」

すべき思考は「正しい」「間違っている」という判断から生じることが多いですが、「正しい」「間違っている」とか「善か悪か」はその国や時代によっても変わります。

絶対的に正しいことや間違っていることはなく、人それぞれ、相対的なものなのです。

では、絶対的な善や悪がないのなら、何をしてもいいのかということに僕自身、悩んだ時期がありました。

自分が悪だと思っていることをあえてすることはしないでし、善だと思ふことを行っていけばいいけれど、「その基準は他人には当てはまらないことが多々ある」ことを自覚していればいい、と今では思っています。

また、されて嫌なことは、そのこと(自分の気持ち)を相手に伝えればいいのです。

## 【(9)レッテル貼り】

これは、「全か無か思考」の極端な形で、例えば「バカ」「ダメ人間」「失敗者」などがあります。

人は、ある行動をとったとしても、いつもその行動をとるとは限らないので「バカ」などとイコールではありません。

レッテル貼りが自分に向かった場合、低い自尊感情、怒り、欲求不満につながります。

他人に向かった場合は、問題がその人の思考や行動にあるのではなく、その人の人格や本質にあるのだと感じてしまい、彼らが完全に悪いと思ってしまうのです。

## 【(10)個人化と責任の押し付け】

例えば、通勤している電車が故障して遅刻した。

「余裕を持ってもう 1 本早い電車に乗らなかったせいで遅刻したんだわ」というように、個人化は、自分が完全にコントロールできない出来事でも自分に責任があると感じてしまうことです。

逆に、自分自身の問題を他人や環境のせいにしてしまうのが責任の押し付けです。

さあ、これまで10パターンの考え方のゆがみについて説明して参りました。

ご自身の気分がおだやかでなくなった時には、ぜひ10のパターンに当てはまるものはないか確認し、非合理的な考え方に気づいたら、合理的な考え方に書き換えてみて下さい。

非合理的な考え方の時は、「怒り 90%」「顔に力が入る」

合理的な考え方の時は、「怒り 30%」「顔に力が入っていない」

のように、「気分」「身体の反応」も記録すると、考え方を変えたことによる変化がわかりやすくなります。

実際にノートに書いてみるのがオススメです。

最初のうちは、なかなか難しいかもしれませんが、どんなことでも練習をすれば、それなりに上手になります。

## 第9章 表の顔(ペルソナ)と裏の顔(シャドー)

私たちは、子どもから大人になる過程で、「こうあるべし」という価値観を持って“自我”を形成していきます。健全な“自我”を育むことで、私たちは自立し、社会生活を円滑に送ることができるようになります。また、この**自我が他人に向けて見せる顔のことを、ペルソナ(=仮面)**と言います。

一方、私たちは、**自分の中の「好ましくない」と思われる感情や欲求を、(つまり、自我やペルソナの枠に収まりきれない部分を)否定し、抑圧して生きています。**

ただし、この**否定され抑圧された感情や欲求は、消えてしまうわけではなく、無意識の中に押し込められ、エネルギーとして存続しています。これをシャドー(=影)**と言います。

このシャドーから込み上げてくる衝動は無意識に抑圧され、しかも抑圧していることに気づいていないので、私たちは**シャドーに振り回されてしまいがち**です。

例えば、「誰とでもうまくやらないといけない。イヤな相手とでも仲良くしなければならない。相手に嫌われるべきではない」という価値観で自我やペルソナを形成してきた人は、「相手がどう思うかよりも、まず自分の気持ちを大切にする」「イヤなものはイヤだと率直に言う」という欲求を好ましくないものとして抑圧しています。

その抑圧した欲求がシャドーになっているのです。

すると、イヤなものに対して「私はイヤです」とはっきり言う人を見ると、なぜか好きになれない。あるいは腹が立ってくる。

「あの人は自分中心でわがままな人だ。もうちょっと気を遣って、周りとうまくやるべきだ！」などと思ってしまうのです。

「イヤなものはイヤだと率直に言うことは当たり前のことだ」と思っている人は、イヤなものに対して「私はイヤです」とはっきり言う人を見ても、特に腹が立つことはありません。

実は、「イヤなものはイヤだ。相手がどう思うかよりも、まず自分の気持ちを大切にしたい」という欲求は自分の中にも潜在的にあるものなのですが、それを「好ましくないもの」だと思っているので、その欲求を抑えてしまっているのです。

相手の〇〇という部分に対して嫌悪感を持っているなら、自分の中には〇〇という感情や欲求がないのではなく、**無意識の中に押し込められ、エネルギーとして存続しているのです。**

「**他人は自分を映す鏡**」と言われますが、**自分の中のシャドーを相手に映し出して見ているのです。**

シャドー(裏の顔＝影)はペルソナ(表の顔＝仮面)を形成する反動として生まれるので、道徳的・倫理的な考えを重視し、自分の感情や欲求を抑えてきた人ほどシャドーの闇が深くなっていきます。

**他人に対する嫌悪感を解消するためには、まず自分の中のシャドーに気づき、そのシャドーの欲求や感情を自分のものとして受け入れ、統合していく方法があります。**

心理学のユング博士は、「**人生の前半は、自我を確立する時期。そして人生の後半は、無意識を統合するプロセス**」**「人生の前半において、人は強さや若さや上昇を求めるが、後半においては、成熟や充実に向かっていくことが大切。上昇を目指す生き方から、深く下降していく生き方に転ずることが大切。そのためには、今まで切り捨ててきた価値(＝シャドー)に目を向ける必要がある。」**という言葉を残されています。

## 第10章 自己受容と他者受容は正比例する

「自分を許し、受け容れている人ほど、他人を深く愛することができる」

「他人を愛するためには、まず自分を愛する必要があり、自分自身を十分に愛している人だけに生じる心のゆとりが、他人を愛する原動力になる」という言葉があります。

自分の欲求や気持ち(感情)を抑えて、いつも相手の欲求や気持ちを優先している人は、相手のことを尊重しているように見えますが、これにはずいぶん無理があります。そして無理が溜まっていくにつれストレスとなっていきます。

いわゆる「良い子」というのは、自分の欲求や気持ちを抑えて親の言いなりになっている子であり、精神的にもろいものです。

自己受容は、自己肯定とは違います。自分を好きになるということでもありません。

例えば、不機嫌になる自分を好きになれないという人が、「不機嫌なことは素晴らしい」と自己肯定しようとしても無理がありますし、「不機嫌な自分を好きになる」というのも無理があります。

**受容するとは「不機嫌になることは悪いことだ」と否定するのでもなく、「不機嫌になることは良いことだ」と肯定するのでもなく、ただ「私は今、不機嫌なんだあ。そんな自分を好きになれないんだよね」って、ありのままの自分を認め、許し、抱きしめるイメージ**です。

実は私(藤岡敦己)は、幼少の頃、周りに嫌いな人が多く、いわゆるイジメっ子で、自分のことも大嫌いな人間でした ^\_^;

そして、自分を好きになる努力も色々とやりましたが、この自己受容の方法は作家の野口嘉則さんが主宰する「人間学実践塾 <http://www.noguchiyoshinori.com/about.html>」で学んだのですが、特に私には効果的で、そのままの自分を受け容れることができ、自然と自分のことを好きになってきました。

さて

「イヤなものはイヤだと率直に言う」という欲求を好ましくないものとして抑圧してきた人は、自分の中の「自分の考えや気持ちを率直に言う」ということを受け容れられないので、「自分の考えや気持ちを率直に言う」ことを避けたり、思わず言ってしまった時には自分に対して嫌悪感を抱いてしまいます。そのような人は、他人が「自分の考えや気持ちを率直に言う」ことを受け容れられず、自己中心的な人と嫌悪感を持ったり、批判的に捉えることにもつながります。

逆に、自分の中の「自分の考えや気持ちを率直に言う」ということを受け容れられる人は、他人の中の「自分の考えや気持ちを率直に言う」ということを受け容れられるのです。

同じように「自分の中のなさけない部分」を受け容れられない(認められない)人は、「他人の中のなさけない部分」を受け容れられません。

「自分の中の無愛想な部分」を受け容れられない(認められない)人は、「他人の中の無愛想な部分」を受け容れることができません。

「自分の中のいいかげんな部分」を受け容れることができない(認められない)人は、「他人の中のいいかげんな部分」を受け容れることができません。

「自分の中の冷たさ」を受け容れることができない(認められない)人は、「他人の中の冷たさ」を受け容れることができません。

「自分の中の攻撃的な部分」を受け容れることができない(認められない)人は、「他人の中の攻撃的な部分」を受け容れることができません。

### 自己受容は、自分の何を受容するのか？

人間の中心には、**存在そのもの(being)**があります。

そこにカリスマ美容師の〇〇さん、優柔不断の〇〇さん、ケチな〇〇さんというようにレッテルが貼られます。

行為を **doing**、持っているものを **having** と言います。

**人間の価値は、どんな doing であろうが、どんな having であろうが、我々の存在価値(being)は変わりません。** 自分を受け容れるということは **being を受け容れる** ということです。

**自分のあり方(感じていること、感情、気持ち、欲求)を受け容れます。**

例)

上司がみんなの前で叱ったことに腹を立て、カーツとなって、上司を殴ってしまった。

**行為(doining=殴ってしまった)を良しとするのではなく、そうせざるを得なかった自分、その時の気持ち(being)をしっかり受け容れていきます。**

「ああ、私はみんなの前で叱られて腹が立ったんだよね」と、まずその時の自分の気持ちを受け容れます。攻撃的な感情は第二感情なので第一感情を探り「恥ずかしかったんだよね。悔しかったんだよね。なさけなかったんだよね」と隠れている感情に気づき、「わかるよ。それは人間として当然のことだよ」と受け容れていきます。

## 第11章 シャドーの統合

物事にはすべて二面性があります。

わがまま、自己中心的、したい放題は → 自由、天真爛漫、のびのび、無邪気、創造的、革新的、活発です。

逆に言えば、自由、天真爛漫、のびのび、無邪気、創造的、革新的、活発は → わがまま、自己中心的、したい放題です。

消極的、機嫌取り、恥ずかしがりな → 従順、協調、適応、おとなしい。

冷たい、人情に欠けるは → 冷静、理性的、論理的、客観的です。

あたたかい、親切、思いやりは → 甘やかす、過干渉、過保護、おせっかい、につながります。

ユング博士は言う「人生の後半は**今まで切り捨ててきた価値(=シャドー)に目を向ける必要がある**」

「言いたいことをズケズケ言う」人に対して嫌悪感を持っているなら、「自分の気持ちを素直に表現したいという欲求を抑えてきた」のかもしれませんが。

「他人の無愛想な部分」に嫌悪感を持っているなら、「自分の中の無愛想な部分(素っ気なさ、冷静、冷ややか、媚びない、凜とした…)」を許せないのかもしれませんが。

「他人のいいかげんな部分」に嫌悪感を持っているなら、「自分の中のいいかげんな部分(適当、適度、いい加減、雑な、こだわらない、許容範囲の広い…)」を許せないのかもしれませんが。

「他人の中の攻撃的な部分」に嫌悪感を持っているなら、「自分の中の攻撃的な部分(押し強い、負けん気、立ち向かう、アグレッシブ、激しい…)」を許せないのかもしれませんが。

「他人のなさけない部分」に嫌悪感を持っているなら、「自分の中のなさけない部分(弱々しい、消極的、従順、おとなしい、ケチ、質素、臆病、慎重…)」を許せないのかもしれませんが。

そして「自分の中のなさけない部分(弱々しい、消極的、従順、おとなしい、ケチ、質素、臆病、慎重…)」を認めたら、「なさけなく感じているんだね、それは人間として当たり前のことだよ。弱々しいって感じているんだね。大丈夫だよ。愛してるよ」というように、影(シャドー)の部分の自分を受け容れ(自己受容)、自分を癒やして行って下さい。

**嫌悪感を抱いている相手のことを許そうとするのではなく、自分のシャドーと向き合い、自分を受**



け容れ(自己受容)、許し、癒していくことがポイントです。

「イヤなものはイヤだと率直に言う」という欲求を好ましくないものとして抑圧してきた人は  
まずは、「イヤなものはイヤだと率直に言う」ことを今まで抑えてきたこと、あるいは自分の中にもそんな欲求や気持ち(率直な在り方=being)があったと気づき、「率直に言う人に嫌悪感を抱いてきたんだよね」「今まで率直に言うことを抑えてきたんだよね」と抱きしめるイメージで受容します。

そして率直に言う(doing)ことは問題が起きそうだから、今は率直には言いたくない(being)のなら言わないことを選択すればいいですし、率直に言いたいという欲求(being)があれば「自分も率直に言いたかったんだよね」と受容し、率直に言うことを選択すればいいのです。

率直に伝える時の注意点ですが

「あなたは人前で叱るなんて気配りに欠けますね」「あなたは無神経ですね」と**「あなたメッセージ」**で言うと**トラブルになりやすく、**

「私は人前で叱られて恥ずかしかったです」「私は人前で叱られて悔しかったです」と自分の気持ちを伝える**「私メッセージ」**で言ったほうが、**受け容れられやすい**とされています。

また「上司の気配りに欠けるところが許せない」と感じているなら、「自分の中の気配りに欠ける部分(遠慮なく、限度を超えた、気にしない…)を許せない」可能性が高いので、自分の内面を見つめ、その価値に目を向けていくのも1つの方法です。

### シャドーの統合 & 自己受容ができると…

ウエイトレスに対して、客が「何やってんだよ、遅いんだよ！」ととても不機嫌そうに、声をかけてきたとします。その時、自己受容できていないと「なにこの客！私だって一生懸命やってるのに、そんな言い方ないじゃない」と内心はムカムカするというように、相手の不機嫌に巻き込まれてしまいます。

ところが自己受容できていると、「あら、この人えらく不機嫌だけど、何かイヤなことでもあったのかしら。それともいつもこんな風にプリプリしてるのかなあ」というように冷静に見ることができ、マイナスなことに巻き込まれにくいものです。(自分のシャドーに振り回されない)

**自己受容できていない人は、客からガミガミ言われている自分が情けなくて、そんな泥まみれの自分を受け容れられない。**ところが **自己受容できている人は、そんなことを言われても自分の存在価値(being)は、何らゆらぎない価値を持っていることを信頼しているので気持ちが揺れない**のです。

**あらゆる人のイヤなところに対して、このことを行っていくと、あらゆる自分を受け容れることができ、あるがままの自分を認める(受け容れる)ことができます。**

あるがままの自分を受け容れることができると、あるがままの他人を受け容れることができます。そして、気づいた時には、**この世から嫌いな人がいなくなっている**、はずです。世界が違って見えるはずです。ゆるぎない幸せに近づく、はずです。

(私はまだ、その域に達していませんが… ^^; でもいつも心がけています ^^)

最後に

この小冊子は、多くの病気や痛みの原因と言われる「ストレス」を軽減するために作成しました。病気や痛みの予防として、そして健康で自分らしい人生を創造する一助になれば幸いです。

**尚、現在どこかに痛みや心身症がある場合、不快な感情を見つめることにより、一時的に痛みや症状が強くなる**ことがあります。これまで防衛として、感情に向き合わないようにしてきたのです。それに真っ向から挑もうとしているので、それを乗り越えるまではツライ期間となるかもしれません。くれぐれも、**かかりつけ医の治療を優先しながら**、この小冊子を補助的にご使用下さい。

#### ■「心を育てる塾」開催

「豊岡整体よぼう」では、次のことを目的・目標に塾を開催しています。詳しいことは、お気軽にお問合せ下さい。

- ★感情が安定する
- ★自分に自信が持てるようになる
- ★自分を好きになる
- ★人間関係が良好になる
- ★ストレスが減る
- ★より健康になる
- ★目的意識がハッキリする
- ★集中力が高まる
- ★問題解決能力が高まる

◎毎週木曜(月に4回、各クラス4名、月謝 6,480 円) 無料体験あり

10:30～11:50 一般

14:30～15:50 一般

16:00～17:20 小4～小6

18:30～19:50 中学生

20:00～21:20 高校生

◎毎週金曜(月に4回、クラス4名、月謝 6,480 円) 無料体験あり

20:00～21:20 一般

## 追伸

この小冊子を書いていて思い出しました。2000 年頃、あるセミナーで「ゆるぎなく幸せな人は盗みをしません。ゆるぎなく幸せな人は暴力を振るいません。ゆるぎなく幸せな人は戦争をしません。ゆるぎなく幸せな人は環境破壊をしません。ゆるぎなく幸せな人はイジメをしません。ゆるぎなく幸せな人が増えることで多くの問題が根本から解決します」という内容に、衝撃を受けたことを。

私は幸せではありませんでした。それどころか、小学生の頃はイジメっ子である自分のことが大嫌いで、「自分をこの世から消し去りたい」とも思い「どうすれば楽に死ねるだろう」って毎日考えている時期もありました。

イジメをしたいと思っていたわけではないのです。できればイジメなんてしたくなかった。イジメているのは他人に対してだけではなく、実は自分に対してもイジメていたの、とてもつらかった。でもどうすればいいのかわかりませんでした。心が反応してしまうのです。

18歳の頃から「愛とは何だろう」「自分を好きになるためにはどうすればいいのだろう」と答えを探し求めました。探し求めて30数年、今ここに私なりの「こたえ」が見つかりました。「こたえ」は正解という意味ではありませんし、ゆるぎない幸せに到達したわけでもありません。

ただ、あの頃に比べたら、ずいぶん自分のことを受け容れられるようになり、自分のことを好きになれていますし、嫌いな人が世の中から減ってきています。

この小冊子は、ストレス性の痛みで悩む人生の後半の方の助けになればと思い書いたものですが、自己受容を実践する人が増えることで、イジメ問題の解決に役立つかもしれないと思い、この小冊子を公開させていただきます。

ただ、誤解してほしくないのは、**この小冊子は「自らの意志で、自分を受け容れられるようになりたいので自分を見つめ、自分を受け容れることを実践するためのもの」**であって、「あなたは自分のことを受け容れることができているから、これをやりなさい」というものではないのです。

自分を癒やすことで、周りが癒やされ、世界が癒されることを信じて

## 参考文献ほか

「NHKスペシャル ～病の起源～ 第3回『腰痛』

「サーノ博士のヒーリング・バックペイン」

ジョン・E・サーノ(ニューヨーク大学臨床リハビリテーション医学科教授) 著

「心はなぜ腰痛を選ぶのか ～サーノ博士の心身症治療プログラム～」 ジョン・E・サーノ 著

「大人のための『困った感情』のトリセツ」 水島広子(精神科医) 著

「『怖れの眼鏡』をはずせば、すべてうまくいく！」 水島広子 著

「いやな気分よさようなら～自分で学ぶ「抑うつ」克服法～」デビッド・D・バーンズ 著

「フィーリング GOOD」デビッド・D・バーンズ 著

「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」 野口嘉則 著

「『これでいい』と心からの思える生き方」 野口嘉則 著

「野口嘉則の人間学実践塾」 学びの記憶

「マネジメント革命」 天外伺朗 著

「人生を変える一番シンプルな方法～世界のリーダーたちが実践するセドナメソッド～」 ヘイル・ドゥオスキン 著

「セルフ・イメージ～自分との出会い～」 トータル・カウンセリング・スクール 著

「愛の論理」 飯田史彦(福島大学助教授) 著

# 豊岡整体よぼう

院長: 藤岡敦己

兵庫県豊岡市若松町2-38

電話 0796-22-5660

e-mail: [toiawase@yobou-seitai.com](mailto:toiawase@yobou-seitai.com)

ホームページ: 『豊岡整体よぼう』で検索

