

セルフ・癒しと元気プラン 図解

20240120 イマーゴ無用庵 望月秋一

21世紀になり、コロナ禍（2020）、戦争（2021）、デジタルファシズムが慢性化する中で、人と人が気持ちを共鳴・理解する事が難しくなり、自分一人で生き延び成長する手立てを工夫しなければならないことが多くなった。

人生の初期や中心では、二人称の『わたしとあなた』が柔らかに理解し合う事が必須であるがそれさえも得られにくい環境では、自らの内側のクライアントを育てるような感覚が重要である。それが現代の抱える問題によって困難になればなるほど、自らの内側のクライアントを癒し個性化実現が展開されるように、優しいメッセージを伝え続けることが肝要になる。

そこで、できるだけシンプルにプランを理解し展開できるように、大谷翔平（MLB ベーブブルースを超えた青年）の人生設計プラン図（東大生にも人気）を参考に極力簡単に図解したい。

図1 シンプル・プラン図

| | シンプルプラン | シンプル観 | | | 布置 constellation | | | |
|--------|---------|-----------|----------------|-----------|------------------|-------|--|--------|
| S p | 聖 | ねがう | | | 思い浮かべる | | | いのる |
| | | | | | | | | |
| So | 社会 | 冒険 | | | つながり | | | 思いやる |
| | | | | | | | | |
| | | | | チャレンジカ | つながり | 温かな抱え | | |
| P | 心 | わくわく | ワンダーチャイルド | わたし | インナーチャイルド | | | 痛むところ |
| | | | β-エンドルフィン(脳内麻) | セロトニン(大腸) | オキシトシン(母性ホルモン) | | | |
| | | | | | | | | |
| B | 生物 | β-エンドルフィン | | | セロトニン | | | オキシトシン |
| | | | | | | | | |

関係性の中に生きる私を中心にして、左側はもともとあるワンダーチャイルドという元気印の子供心。右側は、幼い時に傷ついた幼子のこころーインナーチャイルドを優しく癒していくプロセス。

いのちある自分を、バイオ、サイコ、ソシオ、スピリチュアルの各ステージに分け、そこでの発達成長課題とキーワードをあげてみた。

『わたし』を中心にして矢印の方向で、何をしたいか何を伸ばすか全体を眺め、課題に取り組む。自分の強み良さを最大限に発揮しながら、弱みを徐々に補強していく。

図2 癒しと元気 観を育てる (メンタライゼーション)

| | | 癒しと元気 | 観 詳細 | 配置 constellation | | | 20240120 | | | |
|----|----|-------|-------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----|
| Sp | 悟 | | ねがう | | 思い浮かべる | | いのる | | | |
| | | 私に合う | おはこ | ピンクの象 | 在りよう | | 地域のために | 子のために | | |
| So | 社会 | | 冒険 | | ピッタリ応 | つながり | 柔らかか応 | ~のために | 思いやる | 育む |
| | | | | | | すなお | | お役にたつ | 支える | |
| | | | 願う | | チャレンジカ | つながり | 温かな抱え | いかり | トラウマの癒し | |
| P | 心 | | わくわく ワンダーチャイルド | ワンダーチャイルド | わたし | インナーチャイルド | 悼む | 痛むところ インナーチャイルド | 痛みがひびく | |
| | | | 童心 | | β-エンドルフィン | もとの気 | オキシトシン | 悲しむ | 抱え持ち堪える | |
| | | | 欲 | | チャクラ5 喉→空 | チャクラ6 眉間→智 | チャクラ7 サハスラーラ | 働く | | |
| B | 生物 | 楽しむ | β-エンドルフィン | 動く | チャクラ3 胃→ | セロトニン (腸内の元気物質) | チャクラ4 心臓→心 | オキシトシン | 優しくすると分泌される母性ホルモン | |
| | | | 快感を呼ぶ脳内麻薬 | | チャクラ1 ムーラーダラ | チャクラ3 腸→セロトニン | チャクラ2 膀胱→浄化 | だっこ | | |

図1のシンプル版から、自分がどのように取り組んだら、より元気にチャレンジフルになるか。

また、傷ついた内側の幼子にどう優しく接したら、癒しが実現して、愛情深く慈愛に満ちた心になるかをより詳細に浮かべてみる。

尚、βエンドルフィン、は、脳内の快感麻薬物質。セロトニンは抗うつ剤の成分として有名だが、なんと腸内の無数の細菌により脳へ刺激が伝達されセロトニンが、外部からではなく内部で生成され元気になるという物質。3番目のオキシトシンは、女性が妊娠し母親になるとやさしく乳児を育む事を本能的にする。その時に、オキシトシンという幸せホルモンが出るといわれる。

これら、βエンドルフィン、セロトニン、オキシトシンを自ら出せる状態にあれば、幸せ間違いなし、鬼に金棒と言える。この身体における伝達物質を出し、心理的にも程よく充実し、対人関係・経済・社会的により充実して行くことにより、程よく人生が実現されてくる。

4番目のステージ、スピリチュアルは、自分や他者の力を超えた普遍的な何かによって生かされている。いのちそのもの、その神聖な何かにおいても幸せ感を持てた時に、魂の充実感が伴ってくる。

最後に、この図や説明について。これは、一つの私案にすぎないので、それぞれの個人が自分に合ったシンプル・プランニングを描き、自分に合った個性化実現ができれば幸いである。