

# 自律訓練法からはいる、私流イメージ瞑想法の実践

～イメージの部屋から部屋へ、そして宇宙へと広がる自己発見の旅～

教育エジソン

〈 目 次 〉

<b>I 私と自律訓練法</b>	<b>1</b>
1) 自律訓練法との出会いと関わり	
2) 行き詰まった新採教員生活	
3) 瞑想習慣化と人生観の転換	
<b>II 瞑想の効果</b>	<b>5</b>
1) 身体・健康面	
2) 精神面	
3) 知性面	
4) 趣味・技能面	
5) 人間関係面	
<b>III 瞑想の方法</b>	<b>8</b>
1) 実施の習慣	
2) 姿勢	
3) 瞑想の内容（イメージの展開）	
4) テーマの選択	
5) 音楽について	
①音楽の種類	
②音楽の使い方	
<b>IV 体験から気づいたこと 実践のためのヒント</b>	<b>13</b>
1) イメージの場	
①場を設定していることの効果	
②イメージの場の成長	
2) 心が自然と働きだすための方法	
3) どうすればイメージが見えてくるか	
4) 続けることの意味	
<b>○参考文献</b>	<b>17</b>
<b>○付録 私流イメージ瞑想の流れ まとめ</b>	<b>18</b>

# 自律訓練法からはいる、私流イメージ瞑想法の実践

～イメージの部屋から部屋へ、そして宇宙へと広がる自己発見の旅～

教育エジソン

私は、自律訓練法を応用したイメージ中心の瞑想を毎朝30分ほど習慣として続け、8年近くになります。自分としては、この習慣によって数えきれない恩恵を受けてきました。この習慣がなければ、今の自分は全く考えられないと言っても過言ではありません。

とはいえ、これはまったく個人的な目的で続けてきたことであり、人前で発表するなど考えてみたこともありませんでした。今回たまたま、学会理事の辰野先生との談話の中で私の瞑想体験に話が及び、大変おもしろがっていただいたが始まりで、このような機会を持つことができた次第です。

内容としては、私と自律訓練法との出会い、瞑想を始めた経緯を述べ、瞑想の効果と具体的な内容をご紹介します。さらに、瞑想そのものについて、実践の中で気づいたいくつかの点を申し述べてみたいと思います。

発表というよりは、一人のクライアントの体験告白として聞いていただき、専門的な立場から何かアドバイスをいただければ、幸いです。

## I 私と自律訓練法

### 1) 自律訓練法との出会いと関わり

私が初めて「自律訓練法」の存在を知ったのは、中学2年のときだから、かれこれ20年ほど前になる。『中2時代』という雑誌に、性格改善やあがり防止、成績向上に効果のある「自己催眠術」として紹介されていた。4ページほどの記事だったが、標準練習の6つの段階が写真入りで解説されていた。

幼いころからさまざまな面でコンプレックスに悩んできた私は、「自分を変えてくれそうな何か」を予感して、その記事に強く惹かれた。切りとって、くりかえし読んだ。実際にやってみて、重感や温感はいまいだったが、この方法が自分に必要であるとの確信は揺るがなかった。その後、中3になっても、高校にはいっても、ときどき思いだしては、寝る前に「腕が重い」と唱えることをくり返していた。

高校時代、自意識過剰で人とうまく交わることのできなかつた私にとって、「自分を変える」ということは、常に切実な課題であった。『中2時代』の記事を監修した平井富雄氏の『自己催眠術』を手に入れたのはこのころで、くり返し読んだ。

標準練習は時々思っていたように続けていたが、大きな成果はなかった。それでも私は、もっと徹底してやればきっといい結果が出るはずだと信じていた。

やがて大学受験の季節を迎え、私は自分の性格への不満にはある程度目をつぶったまま、その時期を走り抜けた。目標は達したものの、心に残ったものは、同世代の仲間たちへの浅はかな優越感と、反面の根深い劣等感であった。私は、大学生活のスタートに当たって、「自分を変えたい」と切実に思った。そこで、わずかな小遣いを注ぎ込んで、「自己催眠法」の通信講座に入会した。

その講座は、対象年齢が下は中学生くらいからで、今にしてみれば幼稚な部分もあるものだったが、催眠に誘導してくれるカセットテープがとても役に立った。それまで本だけを頼りに自律訓練法をやってきた私には、「腕が重い」といっても、自分の感じているのがそれでいいのかどうか確信がなかった。テープから流れる誘導のことばに身をゆだねていると、腕がズーンと重くなる。「ああ、これが『腕が重い』の感じなんだな」と、私は初めてはっきりつかめた気がした。以来、かなり自由に重感、温感が出せるようになった。

大学入学と同時に新聞奨学生として住み込みアルバイトを始めた私は、今まで知らなかった世界に多く触れるようになったが、劣等感や性格上のさまざまな悩みは、増しこそすれ、軽くなることはなかった。自律訓練法はそれなりに続けていたが、生活の変化は大きく、青春の悩みはあまりに多すぎた。

しかし、この学生時代に、心理学関連の書物をいくらか読み、自律訓練法についての知識は深まっていった。特に成瀬悟策氏の『自己コントロール』には「イメージ」練習についての具体的な記述があり、私の関心を惹きつけた。私は当時、小説の創作を志していたので、そのために活用したいと思った。くり返し読み、何度も練習した。なかなかうまくいかなかったが、少しずつイメージの実感がかめていったように記憶している。

## 2) 行き詰まった新採教員生活

自律訓練法との縁がいよいよ深まるのは、学部を6年かけて卒業し、就職浪人1年の後、都立高校の国語科教員として採用されてからである。フリーなアルバイト生活に飽きた私は、「優れた小説を書くためには、人並みな職業生活の苦勞をすることも必要だ」との動機で就職を決めた。教育の仕事に高い理想があったわけでもない。ただ、月並みな教師よりはユニークなことができるだろう、という思い上がりだけがあった。

私が赴任した先は工業高校の定時制で、授業の内容を制約するものは何もなかった。私はそれをいいことに、生徒にSF小説を読ませたり、古典文学のパロディを書かせてみたりと、授業の中で表面上突飛なことばかりやっていたが、深い考えがあるわけではなかった。

定時制の生徒たちは今までの学校生活で落ちこぼれてきて、学校そのものに反抗的な意識を持つ者が多かった。そんな彼らの行動に、私は理解を示した。しかしそれは、生徒への愛情とか、人間的な共感からというより、「おれは他の教師とは違うぞ」ということを示したかったからではないかと思う。

そのために、やがて手ひどいしっぺ返しを食うことになった。

私は採用2年目に、自ら希望して1年生のクラス担任を持った。そのクラスには、教師などへの反抗甚だしく、出席日数不足で留年した、他の生徒より2、3歳年長のHという生徒がいた。私は、担任になる前からHには理解を示していた。彼も私のクラスになったことを喜び、いい関係でスタートした。が、担任としてつきあううち、私も立場上理解のある顔ばかりしているわけには行かなくなってきた。

担任としての義務と、Hに対して理解のある兄貴としてふるまいたいとのジレンマの中で、私にはいつしか、あいまいな言い方、態度が増えていたのだろう。ささいなことばの行き違いで彼をひどく怒らせてしまった。Hに好かれていると思っていた私は、混乱し彼の言動に振り回された。優柔不断な態度の私に、いっそうHは反発を深め、露骨に嫌悪の目を向けるようになった。

2年生になり、そのまま私が持ち上がりで担任したクラスに、Hの友人Nが留年して来ると、二人して私への反抗は止め処がなくなった。教室でも、廊下でも、校舎の外でも、ちょっとしたことば尻をとらえて食ってかかってくる。しまいにはクラスの生徒全員を動員して私を無視してかかったり、取り囲んで責め立てたりした。

初めは年長のHらの言うままに動いていた他の生徒たちも、うろたえ、責め立てられて言い逃れをする私の姿に、次第に嫌気がさし、本気で反発するようになった。

長期的にそのような状態が続き、私は次第に疲労していった。その夏休みに私は結婚したが、担任の生徒たちの誰からも「おめでとう」と言ってもらえないことが、つらくてならなかった。

その後も事態は悪化の一途をたどった。Hらによる半ば暴力的なつるし上げが日常化し、深夜の嫌がらせ電話に悩まされた。ひいた風邪が直らず、咳の発作や頭痛が心身症的な状態で慢性化していた。2学期の半ばには、私のホームルーム経営はまったく不能になり、副担任が担任代行として生徒との窓口になった。授業も生徒の反発で成立せず、他の教員と交代した。

しまいには管理職も見兼ねて、異動を勧めた。私はそれにすがり、逃げるようにして新採の赴任先をわずか3年で去ることになった。

### 3) 瞑想の習慣化と人生観の転換

生徒につるし上げられ、「あなたの教育方針は何だ」と問い詰められて、私は答えられなかった。その時の我が身へのふがいない思いが、いつまでも心に刺さっていた。私は、生徒に向き合って、これが自分の生き方だと言えるものを何も持っていないではないか。

問題のクラスと切り離されて、いちおう表面的には落ちついた2学期の終わり頃、私は、ここで根本的に自分の生き方を見直さねばならないと痛切に感じた。そこで思いだしたのが自律訓練法だった。今まで漫然とやってきたが、この方法に本腰を入れて取り組むことが、自分を根本的に変革していく道だということは、ずっと昔から気づいていたではないか、と思った。

「これからの人生が実りあるものになるか、後悔に満ちたものになるか、それはひとえに毎朝の自律訓練法を一生続けていくかどうかにかかっている。そのことを忘れるな」。実践の中で気づいたことをメモするために用意したノートの第1ページに、私はそう書いた。

毎朝30分、標準練習からイメージにはいり、それを眺める、という形で実践を始めた。それと前後して、カウンセリングを学ぶ同僚に勧められて、伊東博氏（元横浜国大教授）の主催する「ニューカウンセリング」のワークショップに参加したのも、心身開放のコツを学ぶ上で大変参考になった。

瞑想を始めて1、2ヶ月で、体調も心の状態もみるみる回復していくのがわかった。それと並行して、私は自分の生き方を見つける作業に没頭した。「自分とは何か」。その答えを求めて、自分の姿だと自分で思うもの、人が言うこと、それを全部ノートに書き出した。数十項目になって、收拾がつかなくなった。私はここでも、学生時代にやっていた手法、KJ法を思いだした。それらをすべて小さなカードに書き写し、畳の上を広げて、まとめていった。作業が進むにつれて、浮かび上がってきたひとつの根本的発見が、私の人生観を一変させた。

カードのまとまりは、「本来の私」、「本来の私がありのまま出ている場合」、「本来の私が出ていない場合」の3つに大きく分かれた。そして、本来の私が出ていないのは、「自分を否定されたくない」という気持ちが強く働いて自分をガードしているときだ、ということに気づいた。本来の自分が出ていないとき、生徒から非難されるような屈折した態度も出る。それを責め立てられて、さらに私は自分を否定されまいとし、本来の自分を出せなくなっていったのだった。

それは相手も同じである。私を否定した生徒たちも、自分自身を守りたかっただけだ。否定されるのではという不安を互いに高め、自分のガードを固くして、本来の自分を出せなくなっていくのが、人間関係悪化のメカニズムなのだ。逆に、人は安心して本来の自分が出せると思えば、リラックスして明るく、優しくなり、本来の力も発揮できる。人の本性は悪ではない。本来善なるものが、自己防衛のメカニズムで隠れているだけだ。KJ法作業の中で、そうした気づきが一気にやってきた。

それが真実ならば、互いに自己防衛を高め合う悪循環を断ち切り、お互いが本来の自分を出せる関係を作っていくきっかけに、自分がなればよい。「誰の中にも、善なる本来の自分がある」ということを確信し、自分が否定される不安に負けないで、自ら進んで人に心を開いていけばよい。そうすれば、自分のまわりにプラスの循環ができていこう。すべては自分が転換点なのだ。私は心の底から湧き上がる喜びと共に、そのことを確信した。

人と人との間に起きる「不安の悪循環」に負けない。自分が逆の循環を作りだすきっかけになる。そのために私は、瞑想を活用しようと思った。瞑想で本来の自分を解放し、確信を深め、他人に否定されても平気な自分、進んで心を開いていく自分を作っていこう。

これが私の人生観であり、教育方針でもあると思った。「不安の悪循環」に支配されているのは、人間関係だけではない。勉強や運動やさまざまな能力もそうだ。できなかつたら

嫌だと思ふ心が、物事から逃げる心の姿勢を作っていく。その不安を取り去り、根気よく対象と向き合っていけば、できないと思っていたことの大部分は思い込みであったことがわかる。生徒を不安の悪循環から解放し、できることの喜びを味わわせていく、それが私の教員としての仕事ではないか。

その信念を得て、私は異動先、2校目の定時制に赴任した。さいわい、前任校よりも明るい雰囲気の中で、私が努力すればただけ生徒の反応として報いられることが多く、私は水を得た魚のように生き生きと活動した。自分でも不思議なほどの変貌ぶりだった。まさに悪循環が良循環に転換したのである。

以来8年近く、多少の中だるみはありながらも中断はなく、瞑想の習慣は続いている。後に紹介するように、そのイメージ内容も多彩になり、瞑想それ自体を楽しんでいる。

肯定的な人間観への信念も、一時の舞い上がっていたときよりも、その後のさまざまな実体験に裏打ちされ、静かな確信になりつつある。中学生の時に自律訓練法に出会って感じた、「これは自分を変えてくれる方法だ」との直感は正しかった。

これからも瞑想を通じて、よりよく生きる道を求めたいと思う。

## Ⅱ 瞑想の効果

瞑想を8年近くやって、現在の時点で、始める前とは違っているなと思える点を書きだしてみる。瞑想を始めて1、2ヶ月で出た効果もあれば、最近になってようやくなったと言えるものもある。もとより、8年の間にはさまざまな経験も積み、瞑想以外にも、人間関係改善や健康面、知性面での改善方法をいろいろ試してきた。

また、多くの良き出会いに助けられた面も少なくない。したがって、以下の結果は、それらの総合的な結果と見るべきであろう。しかし、瞑想による自己コントロールがあってこそ、さまざまな方法・道具は有効活用されえたのだし、人から学ぶこともできたのだと言える。「自分らしく生きる」という目標に向けて、瞑想が常に中心的な役割を果たしてきたことだけは間違いない。

### 1) 身体・健康面

- ①肩こり・頭痛・目の疲れがなくなった。
- ②寝つきが大変よい（横になると、1分で眠る）。
- ③睡眠時間が短くて済む（5～6時間。8時間眠ると寝過ぎて調子が悪い）。
- ④胃腸が快調（とにかく便通がよい）
- ⑤酒を飲み過ぎなくなった（ビール以外飲む気にならない）
- ⑥ウェイトコントロールが楽にできる（食事回数を制限できる）
- ⑦風邪をひくことがほとんどなくなった。

たまにひいても、大事な場面で、症状を意識的に一時抑えることができた。

## 2) 精神面

### ①自分の力に自信が持てるようになった。

少々困難なことでもやればできる、自分にはその力があると信じられる。そう思ってチャレンジして、思いのほかうまくいくことが多く、信念はますます深まっていく。

### ②極端に落ち込むということがない。

昔は、数日落ち込む、ということがあったような気がするが、今は思い当たらない。

### ③物事を肯定的に見られるようになり、余裕が出てきた。

自分の力と同時に、他人の力、自然の力を信じることができる。要はそうした力が現われるのを待つことだ、と思える。

### ④考え方が前向きになった。

うまくいかないことがあっても、めげることはない。時期を待つなり、さらに工夫してチャレンジしてみようと思える。

## 3) 知性面

### ①アイデアがよく浮かぶようになった。

「ひらめき」と言えるものをしばしば体験する。「天の啓示」など発明発見の瞬間についての先人のことばなどを読むと、体験的に共感できる。

### ②仕事への集中力がついた。

仕事中は周りのことが気にならない。長時間ワープロに向かっていて、いつのまにか時間がたっている。

授業でも、穏やかにやっているのに、終わるとへとへとに疲れる（気配りや目配り、臨機応変な体勢維持への集中が大きいのではないかと思う）。しかし、快い疲れだ。

### ③イメージ能力が伸びた。

ものを考えるときにイメージで考えているのがよくわかる。具体的な場面を思い描き、イメージを操作して考えを進めていく。

### ④ものをよく見るようになった。

瞑想の中で思い浮かべようとして細部がよく見えなかったものは、あとで現実にそのものを見たときに、いつのまにか子細に観察している。すると、見慣れていたものに新鮮な発見があったりする。

### ⑤物事の構造、本質をつかもうと考えるようになった。

KJ法を活用する習慣の結果だが、構造・本質が直観的にわかる、という実感もある。

## 4) 趣味・技能面

### ①水泳

瞑想を始める10ヶ月ほど前からスイミングスクールに通い始めた。全くのカナヅチだったが、1、2年かけて四泳法が泳げるようになった。瞑想でくり返しイメージトレーニングを行ない、その結果、楽に泳げるのを実感した。今は趣味・健康法として週2回、1000mくらいずつ泳いでいるが、途中、プールサイドでの瞑想を入れている。

### ②キーボードのタッチタイピング

キーの位置を一通り覚え、イメージの中で指の動きをくり返し練習したら、1ヶ月たらずで指が反射的に動くようになった。

### ③発音障害の除去・発声練習

特定の音がいわゆる「舌足らず」（実は構音障害という癖）であることに気づき、訓練で直した。イメージの中で口や舌をリラックスさせてから、実際の訓練をするのが有効だった。その後、発音発声練習を授業の前にしばしば行なうようになった。すると、声がよく出るだけでなく、気持ちも開放される。その結果、朗読が苦手でなくなった。

### ④旅行

旅先の風景や体験を宿や帰りの車中でイメージ回想する。感動が倍加し、記憶が鮮やかに残る。

## 5) 人間関係面

### ①表情・態度が明るくなった。

前任校では生徒に「暗い」とよく言われたが、今は「先生、元気だね」とか「いつもニコニコえいそん先生」などと言われる。

### ②生徒の否定的な反応に振り回されることが少なくなった。

その生徒がプラス方向に成長していく見通しをイメージとして持ちながら、余裕をもって対応できる。生徒が興奮して他の教員が持て余すような場面でも、生徒の言い分を落ち着いて聞き、鎮めることができるようになった。

### ③全般に、人の評価が気にならなくなった。

自分の価値観に自信が持てる。以前は、人の意見に耳を傾けることと、人の意見に振り回されることとの区別がつかず、人の言うことは何でも気に病み、それが誠実な生き方だと勘違いしていた。

瞑想を始めてからも、同僚の評価などが気になった時期があったが、今は、自分なりに精一杯仕事をやり、気持ちよく対応すれば、相手がどう評価しよう構わない、自分で信じた道を行き、間違ったとわかったらその時謝ればいい、と思える。

### Ⅲ 瞑想の方法

#### 1) 実施の習慣

毎朝、起床後小一時間してから、朝食前に30～40分。  
夜寝る前も10分ほどを予定しているが、実際にはやらないほうが多い。  
この形では、1985年12月頃から、現在まで8年間近く、中断なく実施。

#### 2) 姿勢

尻の下に重ねた座布団をおく。足は重ねず平行にして安座。両手は膝の上。  
右手にストップウォッチ。左の膝の前にウォークマン。イヤホンを両耳に。  
目は閉じる。

#### 3) 瞑想内容の詳細（手順、イメージの展開）

##### 【導入】 約5分

##### (1) 自律訓練法標準練習

丹田呼吸の要領で深く息を吸い、ゆっくりと吐きながら、「手足が重く温かい、呼吸が楽だ、太陽神経叢<sup>そそう</sup>が温かい」と唱える。再び吸いながら、吸う息に引かれた空気が額に当たるようなイメージで、「額が涼しい」と唱える。一息でほとんど実感が出るので、「標準練習は完成した」と心に唱え、深い呼吸を続ける。（第5段階の心臓調整は昔からやっていない）

##### (2) イメージ指圧

イメージで全身の指圧のツボを押し、温める。頭のとっぺんから始め、顔面、背中経由で足の裏まで行って、胸から腹で終わる。

ここで、ストップウォッチのラップタイムを押し（雑念にとらわれることなく集中できれば、ここまで5分で終わる）。このあと、イメージの世界にはいっていく。

##### 【イメージの世界】 約25～30分

##### (1) 森の中

腐葉土を踏んで森を歩いている。木々の様子を眺め、小鳥の声を聞き、木の香を楽しむ。

##### (2) 建物の玄関(3つの暗示ことば)

次の基本暗示が、青銅のプレートに彫ってあるのを読む

- |   |
|---|
| <p>①日に日にあらゆる面で私はますます良くなっていく<br/>②日に日にあらゆる面で私はますます自由で明るくなっていく<br/>③日に日にあらゆる面で私はますます自然で温かくなっていく</p> |
|---|

### (3) イメージトレーニングセンター

建物の玄関をはいり狭い廊下を抜けると、総合イメージトレーニングセンター（スポーツ&カルチャー）の玄関がある（かつて通っていたスポーツクラブのイメージがベース）。

#### ①受付

受付嬢が妻。妻に受容されながら、その日の瞑想スケジュールを確認。

#### ②各種技能のトレーニング室

スイミング、ワープロ技能、授業技術、板書字の上達、発音発声・話し方、速読能力、KJ法上達、写真撮影技術、等々。それぞれに専用の練習室、トレーニングブース（スイミングのためにはプール）があるので、毎回どれかひとつふたつを選んで部屋に入り、練習する。イメージで技能修正したり、成功イメージを描いたりする。自己暗示も活用する。授業のメンタルリハーサルもできる。

#### ③ヘルスケア室

未来的な設備が整ったクリニック。毎回ではないが、体調の悪いときにはここで、患部に、自然治癒力を増す治療光線を当ててもらう。

#### ④五色のエスカレーター

トレーニングセンターを出ると、前に下りのエスカレーターがある。そこは、建物の5階であり、エスカレーターに乗って、20から、「19、18、17、16、15」と、5つ数え下ると、4階に降りる。

同じように3階、2階、1階と降りていく。また、階ごとに壁や床の色が違っており、降りるにつれてグラデーションで変化していく。

〈5色のエスカレーター〉	
5階(赤)	20、19、18、17、16、15
→4階(オレンジ)	14、13、12、11、10
→3階(黄)	9、8、7、6、5
→2階(緑)	4、3、2、1
→1階(青)	

#### ⑤海の見える二つの部屋

1階が青なのは、外が海で、青い空と海の色が反映しているからであるとわかる。

正面には、ガラスの大きなドアがあり、リゾートマンションの一階ロビーといった趣。左手と右手にドアがあり、左は喫茶室、右は、私の専用の書斎。

##### ○左のドア：喫茶店(人間関係のラウンジ)

海の見える明るい店内。ここに自由に人を招待して、語り合ったり、見つめあったりできる。日常の人間関係の問題を、ここでプラス方向に改善しておく。

また、カウンターの中には、口ひげを生やした私の分身がいて、とても聞き上手で、私の人間関係の悩みをカウンセラーとして聞いてくれる。余計なことは言わず、聞いてもらうことで気分が晴れたり、心が温かくなったりする。また、ときには気分が一瞬で変わる魔法のカクテルを飲ませてくれたりもする。

喫茶室の外には、芝生、木立、小川を配した庭園があり、一対一で散歩したり、グループで遊んだりできる。が、この庭園を利用することは比較的少ない。

### ○右のドア：書斎

書斎とは言っても基本的には何も無い広い部屋で、2面がガラス張りで見える。ここで自由に勉強したり、ものを考えたりできる。必要ならいつでも大量の書籍や、立派な書斎机や、パソコン端末などを出現させたりできる。それらは地下にしまっておく感じで、床からドンと出すこともできれば、私自身が調べものをしに階段で地下に下りることもできる。

またこの書斎には、発想の庭がある。赤煉瓦造の回廊に囲まれた中庭で、中央に噴水があり、水がこんこんと噴き出ている。これは、新しい発想が泉のように無限に尽きないことを象徴している。特定の問題を解決するアイデアを考えながら私はこの庭を自由に散策する。いいアイデアが浮かべば、忘れないように、「あとでメモするときに、はっきりと浮かんでくる」と暗示しておく。

アイデアが浮かばなくても、その問題について考え続ける自分の分身を、そのまま散歩させておく。だから、ここでは、私の分身が常時数人、歩き回ったり、ベンチで思索したりしている。これをしておくと、ふだんの何気ない時に、突然アイデアがひらめく。それで課題の核心問題が一気に解決することが多い。だから、日常的に創造的な解決を必要とする仕事や問題を、いくつか抱えて処理していくことができる。

### (4) 海岸からフリーイメージの場へ

書斎から出て、全面ガラスの自動ドアを通過して、海岸に出る。そこは、概ね長い砂浜である。時には、岩場が近かったり、岬が見えたり、その日によって多少風景が違おうが、青空の晴天であることだけは変わらない。

ここを自由に散歩するだけで時間を過ごすこともあるが、たいていは海岸を起点として、フリーイメージの場へ移動する。これには現在、4つの選択肢がある。

それぞれの場にたどり着き、自分の位置を明確にしたあとでBGMをスタートさせる。BGMに反応して自発的に浮かんでくるイメージの世界に、全身の感覚を動員して浸りきる。

#### 〈4つのフリーイメージの場〉

- ①宇宙の果ての庵へと上昇する
- ②かもめとなって飛翔し、海を渡る
- ③山奥の秘湯につかりに行く
- ④建物に戻り、エスカレーターで地下階へ

#### ①宇宙の果ての庵

海岸から体を上昇させていく。海岸の地形が見え、さらに広い地方が見え、日本列島、大陸・大洋、地球全体、太陽系と見えて、太陽も次第に小さくなり、点になって、無数の星の中を飛び、やがて銀河系を脱出し、巨大な銀河系もだんだん小さくなって、しまいには点にしか見えなくなるころ、宇宙空間に小さな庵が浮かんでいる。その庵の畳の上に座って、私は何にも煩わされることなく、完全に自由な気分を味わう。

## ②かもめの旅

海岸で私はかもめに変身し、飛び立つ。海を見下ろしながら、東にはるか遠く飛んで南洋の小島に降り立ったり、大洋を横断して、南米の密林や古代遺跡を訪れたり、逆に西に飛んでチベットの寺院や、シルクロードのバザールを訪れたり、砂漠をあてもなく彷徨ったりする。場所の移動と同時にタイムスリップが起り、過去の歴史の中に入り込んだりすることもある。

## ③山奥の秘湯

建物は、海岸に向けて切り立った崖に沿って建てられている（だから、入り口が5階にあったのだ）。私は海岸から崖を登り、さらに山道を歩いて、山奥に達し、秘湯に至る。服を脱いで、山あいに沈む夕陽を眺めながら、岩風呂につかる。ここからBGMがスタートし、心の体ものびのびと完全な開放感に浸る。

## ④地下1階と2階

海岸から建物に戻ると、先程のエスカレーターは、さらに地下にも続いている。そこから、-1、-2……と数え下ろしていくと、-5で壁と床が藍色の地下1階に下りる。そこには巨大なシアターがあり、一人きりで座席について、舞台やスクリーンに展開するドラマを見る。自分に関するドラマであることが多い。あるいは、文化祭のクラスの劇をここで練習させたり、多目的に使える。

自分を見つめるためには、別にビデオ鑑賞用の小部屋もあり、気分に応じて、そちらを使うこともある。

ときには、地下1階を素通りして、さらに-6-7…-10まで数え下ろして、紫色の地下2階まで下りる。紫色の壁以外、あるものはソファーくらい。まわりは紫色の霧に包まれているようではっきりしない。ここは、もっとも奥深くの自分自身に出会える空間。ここで瞑想し、過去の自分を見つめていると、思いがけないことに気づいてはっとなることがある。

## 【覚醒】

フリーイメージの場から、逆の経路をたどって戻ってくる。海岸に戻ったら、テレビのスイッチを切るようにそのイメージを消し、自宅で瞑想している自分の体に返る。または、フリーイメージの場からいきなり空間を切り開いたり、ドア（どらえもんの「どこでもドア」のようなもの）を開いたりして、自分に戻ってくることもできる。

戻ったら、「5つ数えて目を開けると、瞑想から覚める。覚めたあとはとてもいい気持ちだ」と唱え、5つ数えて、背伸びをしながら目を開ける。ストップウォッチを止め、手足や首の運動をする。ストップウォッチを見て、導入時間と全体の時間を記録しておく。

#### 4) テーマの選択

イメージトレーニングセンター、人間関係のラウンジ、書斎では、どのテーマを選ぶか、そのつど考えていると雑念がはいりやすい。そこで、一時期、曜日ごとにテーマを決めたこともある。これは有効であったが、今は、比較的ラフな運用にして、一応決めてはおくが、その日の気分に変更するようにしている。フリーイメージの場合も、順番にこだわらずその日の気分で選択している。

#### 5) 音楽について

##### (1) 音楽の種類

シンセサイザー音楽（喜多郎、姫神、喜多嶋修、アキラ、クスコ、パトリック・オハーン …）、宗次郎のオカリナ、中村由利子や西村由紀江のピアノ、三枝成章の『ハートカクテル』、『ウィングダムヒル』レーベルのシリーズ、バロックの小品、ハーブやフルートの小品など、多彩にそろえて気分を選んでいく。

この他、「マインドミュージック」「セルフコントロールミュージック」などとして売られているものは一通り試してみた。オリジナルな作曲の場合、いいものもあるが、クラシックの再録盤は役に立たないことが多い。

##### (2) 音楽の使い方

これらの音楽は、瞑想の最後であり、クライマックスであるフリーイメージの場でだけ使用する（使用しないこともある）。特に瞑想の導入に音楽を使うことは、経験的に逆効果であり、避けている。

音楽をかけてリラックスしようとしても、漫然と聞いているだけになってしまうことが多い。それは、意識的な自己コントロールとは違う。心と体を弛緩状態に誘導するのはあくまで訓練による自己催眠であり、その状態になってから、イメージを呼び起こすのに、音楽をきっかけとして利用する。その使い分けが必要である。

## IV 体験から気づいたこと ～実践のためのヒント～

### 1) イメージの場について

#### (1) 場を設定していることの効果

イメージトレーニングをしようとか、人間関係の改善イメージを描こうなど思っても、ただやっているだけでは、雑念がはいりやすい。まして仕事面の技能やら、趣味やら、人間関係やら、健康やらいろいろな面で自己改善したいと思うと、連続的にイメージを変えていくのは難しい。イメージに浸りきる没我の状態と、瞑想を順に運ぼうとする進行役の意識とが、両立しにくいからだ。

その点、私の瞑想では、決まった流れがあり、それに沿って、順に特定の部屋なりの「場」に入っていく。場によってイメージの形と目的がある程度決まっているから、すんなりとその環境と目的に集中できる。導入さえうまく行けば、後は流れに乗っていけばいいから、途中雑念が入って困るということは少ない。

#### (2) イメージの場の成長

現在のようなイメージ世界がなぜできたのか、という疑問に答えておきたい。

イメージ指圧は、肩こりや頭痛に悩まされ、指圧やツボ療法をしているうちに思いついた。やってみるとじつに気持ちがいいので、やみつきになった。のちに白隠禅師の「軟酥なんその法」と類似していることを発見した。

スイミングのイメージトレーニングをくり返しているうちに、スポーツクラブの入り口からイメージし、プールまで行くことを考えた。そのうち、プールだけではおもしろくないと、色々な部屋を継ぎ足していった。ヘルスケア室などは、実際のスポーツクラブでは、エステサロンにあたるところを改造したものである。

一度イメージの部屋の継ぎ足しをおぼえると、毎日実践しながら、新しいことを何かやりたいと思うと、そのつど必要なものをつけ加えるのは容易だった。どのような場所、作りにするかは、瞑想の中で浮かんできたもので、自然に決まっていく。現実にあるものが変形されて出てくることが多い。

5色のエスカレーターは、参考文献にある『スポーツ・スーパーラーニング』に出ていたものだが、現実のスポーツクラブの玄関前には本当にエスカレーターがあったので、そのまま記憶のイメージを利用した（もっとも、現実のは下りではなく、昇りだったか）。

エスカレーターで降りてみると、なぜか海が見えてきた。心は外に出たがっていたのだろう。海は初め九十九里浜だったが、旅先で新しい海の風景に出会うたびに材料がふえ、さまざまな海が見えるようになった。

そこから宇宙へ飛ぶことは、比較的早いうちから思いついた。これは最高に気持ちがいい。この場合も、銀河系や星雲の写真や絵を見て心に焼きつけ、記憶を活用するようにしたら、イメージはますます鮮やかに、豊かになっていった。

毎回宇宙へ行くのも疲れる気がして、その他のバリエーションを考えた。カモメになって飛ぶのは、何かの本に出ていた。山奥の秘湯は、一人登山で奥那須の三斗小屋温泉に行ったときの開放感が忘れられなくて、イメージの中で行ってみることにしたものである。

1階左の喫茶室と右の書斎は、建物なのだからその辺に何か部屋があるはずだと思い、ドアをつけて開けてみたら、自然に決まってきた感じがある。

喫茶室は、初めはただの喫茶室だったのだが、入り浸っているうちにここは人間関係改善の部屋にしたらいだろうと思いついて、次第に役割が固定化した。

書斎も、何となく考え事をするのにいい部屋だと思っているうちに、書籍や机を自由に出せるようにし、散策のための中庭も作った。倉敷にあるアイビスクエアという紡績工場跡地の中庭のイメージだった。噴水は、発想の象徴として意図的においてみたものだが、しっくりいった。

地階は比較的後になってできたものだが、エスカレーターはまだ下に続いているだろうと思って、降りてみたのが最初である。初めは地下1階は素通りして地下2階の紫色の部屋に降りていたが、地下1階には何かあるのだろうと思って寄ってみたら、大劇場だった。これは気に入ったが、あまりに大きいので気分には合わないことがあり、小部屋も作ることにした。

そんなふうにして、必要に応じて部屋や新たなイメージの場を作ろうという意図と、実際の瞑想の中で好奇心に満ちて探検をくり返すうちに自然に見えてくるということとの相互作用で、自然発生的に成長発展してきたのが、今のイメージ世界なのである。

## 2) どうすればイメージが見えてくるか

「本当にそんなあざやかなイメージが浮かんでいるのか」とよく聞かれる。そうだとと言えるし、そうでないとも言える。

まず、現に心に浮かんでいるイメージをこれでいいのだと認め、「もっとよく観察しよう」と思う。「色は?」「形は?」「動きは?」「周りに何かあるだろう」……。

「いろんな角度から見てみよう」「触ってみよう。感触はどうか」「何が聞こえるか、耳を澄ましてみよう」などといろんな観点から調べていると、いつのまにか、イメージにのめり込んでいる。そうすると、もはや「これがイメージだろうか」という疑問はない。その体験を楽しんでいる自分があるだけである。

つまり、イメージかどうかと考えるより先に、現に感じられているあいまいなものを、まずはそのまま肯定する。そして、より具体的に体験しようと注意を向けていく。すると、結果としてイメージは鮮明になってくる。「これでいいのだろうか」と考えること自体が、イメージ体験を困難にしているような気がする。

標準練習の重感・温感でも同じことが言える。それらの感じがはっきり出なければ先へ進めない、と考えると、逆にその感じを体験するのは難しい。

私は、導入段階の初めに一息で標準練習を終わらせてしまう。そもそも手足の筋肉に注

意を向け、息を静かに吐けば、ある程度リラックスし、力が抜けた感じがするのがふつうである。それでいいということにして先へ進む。先へ進むにつれて、手足の重感・温感は深まってくる。特に終盤のフリーイメージになると、手足が砂袋のようになり、体がなくなってしまったように感じることもさえる。

求める結果は、直接に求めても得られず、逃げていってしまうが、ある心の姿勢を保ったときに、自然と向こうからやってきてくれる。それは、さまざまな事象の底流にあるひとつの真理ではないかと思う。瞑想の習慣は、この真理をいつも自分の体で検証し続けることなのではないか。

### 3) 心が自然と働きだすための方法

「セルフコントロール」とは言うが、心には心の法則があり、それに則った形でしか心は動いてくれない。「行動改善」の目的にイメージを活用しようとする、それを痛感する。

例えば、職場の中である人とうまくいかない。それを改善したいと思う。そこで、その人に親切にしたり、自分から進んでことばをかけたりするイメージを思い浮かべる。しかし、イメージは描けても、現実はその人との関係はなかなか良くなって来ない。結局、その人を好きになれないのである。

そこで、現実の姿がどうであっても、相手から親切にしてもらったり、優しくしてもらったりというイメージを描き、それを楽しむようにしてみた。これはよかった。そうすると、心は自然とその人に対し肯定的受容的な方向に働きだす。

その人に嫌な思いをさせられていると思っているのに、無理に自分の行動だけを変えようと思っても、心はイエスと言わない。その点で心は正直である。だから、まずイメージの形で得したと思わせてあげれば、心は満足して自然にいい方向に動きだす、ということなのだろう。

心を暗示やイメージで変えようとするのではなく、どんなイメージを与えたら、心は進んで自分からいい方向に働いてくれるだろう、と考えて、心が欲しがっているイメージを味わわせてあげる、というやり方。自分の心（潜在意識）も、人を扱うように大切に扱いたい。暗示で思うように変えられるという考えでは、自分の心を本当の味方にすることはできないと思う。

### 4) 続けることの意味

偉そうに書いてきたが、もちろんいつでも必ずうまく行くわけではない。導入段階で雑念がはいり、5分どころか10分たってもイメージにはいる準備ができないことなどけっこうある。一度イメージにはいってしまうえば、雑念は浮かびにくい、今ひとつ乗りきれなくて、イメージの各部屋を一通りたどっただけで早めに終わってしまうということもある。

しかし、それでも続けるということに意味がある。瞑想がうまく行かない日が続くときには、生活をふりかえってみる。多忙で疲れがたまっていたり、気がかりなことがあった

り、飲酒が続いたり、運動不足だったり、何らかの原因があることに気づく。そうしたら、それらの原因を除くようにする。

あるいは風呂での瞑想とか、体操や指圧などで体をより積極的にリラックスさせる工夫をして、深い瞑想のコツを取り戻すようにする。それによって早い段階でコンディションの狂いを発見し、調整することができる。

うまく行かない日があるのは当たり前。それは心と体の黄信号であり、何らかの手を打つきっかけになる。自分の心と体を一方的に支配することが、瞑想の目的ではない。心と体の言うことに耳を傾け、自分の願いや計画も、納得づくで受け入れ、協力してもらおう。いわば自分の体や心（潜在意識）との日常的なコミュニケーションの場が、瞑想なのである。

ふだんからコミュニケーションを良くしておけば、体や心に反逆されることもない。私は自分の体と心を信頼しているし、あちらの方でも私のことを、「主人面して無理難題吹っ掛ける嫌な奴」とは思っていないだろう。互いに相手なくしては存在しえない同士なのだから、日頃から相互理解を深め、信頼関係を築いておくことが大切なのである。

## むすび

こうしてまとめてみても、全くの自己流、個人的な経験に過ぎないものを、多くの人耳目に晒すことへの抵抗は、なかなか拭いきれません。まして、イメージはまったく私の個人的なものであり、心理学・精神医学のご専門家の方々には、私自身も気づかない深層心理を読み取られてしまうのではないかと不安さえあります。

しかし、お引き受けした以上はとの思いで、包み隠さずまとめてみました。こうしてみると、漫然とやっていたことにもおのずと整理がついて、書いてみてよかったと思います。

私の瞑想に出てくるイメージは、直接間接の私の体験から成り立っているのがよくわかります。私の乏しい体験でもこれだけ楽しめるのですから、もっと豊かな体験や広い趣味をお持ちの方々になさったら、どんなにか楽しいものになるでしょう。そんな仲間同士が集ってイメージ体験を語り合えたら、きっと楽しいに違いありません。これを機会に同好の士が増えることを願っています。

最後になりましたが、こうした発表の機会を作ってくださった辰野先生と、その提案を快く受け入れてくださった世話役の皆さまには、心から感謝を申し上げます。

## 【参考文献】

私の瞑想は、いろいろな本から少しずつ影響を受けていますが、その中から、特に参考になったものを以下に挙げておきます

### ○自律訓練法を学んだ本

平井富雄『自己催眠術』 光文社カッパブックス  
成瀬悟策『自己コントロール』 講談社現代新書  
J・H・シュルツ、成瀬悟策『増訂 自己催眠』 誠信書房  
成瀬悟策『自己コントロール法』 誠信書房  
河野良和『新自律訓練法』 五柳出版社

### ○イメージ体験を深めるヒントになった本

成瀬雅春『5分でスッキリ 瞑想法』 日本実業出版社  
篠木満『五分間瞑想法』 大和山出版社  
ピエール・クレメント（公木五郎訳）『自己暗示トレーニング』 東京図書  
田嶋誠一『イメージ体験の心理学』 講談社現代新書  
リチャード・バンドラー（酒井一夫訳）『神経言語プログラミング』 東京図書

### ○催眠暗示について教えられた本

C・H・ブルックス、エミール・クーエ（河野徹訳）『自己暗示』 法制大学出版局  
L・M・ルクロン（生月誠訳）『催眠のすべて』 講談社現代新書  
生月誠『自分を生かす自己催眠法』 講談社現代新書

### ○その他

篠崎忠男『どうしたら積極的に生きられるか』 白楊社  
池見西次郎『人間回復の医学』 創元社  
瞑想情報センター編『現代瞑想の世界』 自由國民社

### ○「イメージ指圧」のための参考図書

浪越徳治郎『自分でできる3分間指圧〈第一集〉』 実業の日本社  
芹沢勝助『人体ツボの研究』 ゴマ書房

## 【付録】 私流イメージ瞑想の流れ まとめ

### **導入** 約5分

- (1) 自律訓練法標準練習(一息で)
- (2) イメージ指圧  
イメージで全身の指圧のツボを押し、温める。

### **イメージの世界** 約25～30分

- (1) 森の中 腐葉土を踏んで歩いていく
- (2) 建物の玄関  
3つの暗示ことば
  - ① 日に日にあらゆる面で私はますます良くなっていく
  - ② 日に日にあらゆる面で私はますます自由で明るくなっていく
  - ③ 日に日にあらゆる面で私はますます自然で温かくなっていく
- (3) イメージトレーニングセンター (スポーツ&カルチャー)
  - ① 受付
  - ② ヘルスケア室
  - ③ プール、マシントレーニング室
  - ④ 各種技能のイメージトレーニング室
- (4) 5色のエスカレーター  
5階から順に、赤・オレンジ・黄・緑・青と下る。  
1階のガラスドアの向こうは海岸
- (5) 海に見える二つの部屋  
左 喫茶室(人間関係のラウンジ) →庭園  
右 書斎 →発想の庭
- (6) フリーイメージの場 (BGMを使用)
  - ① 宇宙の果ての庵へと上昇する
  - ② かもめとなって飛翔し、海を渡る
  - ③ 山奥の秘湯につかりに行く
  - ④ 建物に戻り、エスカレーターで下りる  
地下1階 大劇場  
地下2階 紫色の部屋

### **覚醒**