



## くにちゃんブログ (ジャンル: カウンセリング)

「エネルギー」「自分自身」「生きる」「思考」という言葉と、それに関する文章

2006/07/01～2010/10/01 (逆順)

くにちゃんブログ (ジャンル: カウンセリング時系列) の文章から、「エネルギー」「自分自身」「生きる」「思考」という言葉にまつわる文章を抜き出しました

これらの言葉の選択は吉橋の独断です^^。抜き出し方についても吉橋の考える区切りでよいのかどうか…。

2010年12月 吉橋 編

目次

「エネルギー」という言葉と、それに関する文章の抜粋 .....	3
ファミリー・コンステレーションの視界「セラピストの在り方」クラスご案内 2010/10/01 13:45 .....	3
第 17 回ミニカウンセリング・トレーニング・クラス開始のご挨拶 2010/06/05 17:12 .....	4
3/19～9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46.....	5
2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51.....	5
「自分自身」 .....	6
連続講座：第 15 回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12 .....	6
3/19～9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46.....	6
2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51.....	7
9/17-18：ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55 .....	7
8/19-20：ミニカウンセリング研修会 2006/07/01 15:57 .....	7
「生きる」 .....	8
第 17 回ミニカウンセリング・トレーニング・クラス開始のご挨拶 2010/06/05 17:12 .....	8
第 16 回ミニカウンセリング研修会のご案内 2009/11/01 16:02.....	8
連続講座：第 15 回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12 .....	8
2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51.....	8
9/17-18：ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55 .....	9
「思考」 .....	10
3/19～9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46.....	10
2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51.....	10
9/17-18：ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55 .....	10

## 「エネルギー」という言葉と、それに関する文章の抜粋

※「---」は略しているという意味です

ファミリー・コンステレーションの視界「セラピストの在り方」クラスご案内 2010/10/01 13:45

～ 構成的ファシリテーター（セラピスト）の在り方探求 ～ 【ファミリー・コンステレーションの視界】

-----

さて、上記の僕の見解から、  
今回のグループでコンステレーションを行う場合は、  
セラピストとしての僕の視点を重視します。

働きかける責任があるのは、  
セラピストとしての役割を契約した僕であり、  
「働きかけを受ける」という言葉が示すとおり、  
クライアントは受動的な位置に置かれます。

また、僕のセラピストとしての目的は、クライアントの問題の解決、もしくは解決への示唆を行うことであ  
って、そのために必要だと僕が認めた場合にのみ、代理人が感じ取っているエネルギーに働きかけます。

「代理人」自身が愛されたり、敬意を示されたりして満足を求めることには関心がありません。

現在の僕には、それは他人（クライアント）の家族に属するエネルギーを搾取し、寄生する行為であるよう  
に見えているからです。

-----

-----  
我々は二人の人間の出会いによって、新たな世界（現象）が生まれる現場に立ち会うことになります。

しかし、「聞く」営みがそこにはない場合は、二人の人間の出会いは過去のエネルギーのもつれを再現し、同じパターンの物語を繰り返し生きる方向へ向かいます。

「聞く」代わりに、過去に起源を持つ感情に突き動かされるわけですから、それが過去の物語の繰り返しになるのは自明だと思います。

「私は自分の感情を大事にしている」、という表現に出会うとき、僕には、「私は自分の過去から来る感情に従う」と聞こえることがありますので、その場合は確認が必要となります。

そうすると、聞くという営みは、我々を包んでいる過去のエネルギーから現在の新鮮なエネルギー場へ躍り出る行為だ、と言えますね。

踊り出る、と言い換えてみましょう。

ある種のオドリ、ある種のダンサーは、まさに現在降りてきたばかりの新鮮なエネルギー場を観客の眼前に作り出すのです。

現代人はそのエネルギーに「飢えている」と言っているのでしょうか。

僕はそのエネルギーを生きたいです。

その（未来からの）エネルギーの影響下にあるとき我々は過去から自由になるからです。

そしてそのときには我々の内面（場）に、神聖な、背筋が伸びるような、初めて深く息ができたような、感覚にもなって喜びの感情が現れます。

我々の心に、不自由な、囚われた、息苦しい経験（ネガティブな経験）が生まれるのは、相手や自分という「存在」のせいではなく、ふたりの「関係」という現象場に現れた過去のエネルギーが我々の現在の意識場を占有するからです。

-----

3/19~9/17 : ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46

1 何をするのでしょうか。

ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングを参加者の皆さんに経験していただきます。まず、カウンセラー(聴き手)とクライアント(語り手)の両方を体験し、録音記録と逐語記録を作ります。そして、二人の人間の間で起こった現象を、エネルギーのレベルに着目して、ていねいに観察します。

2 学習の効果は？

我々の思考の営みが見えてきます。その後、感情・感覚・存在といった人間を構成するエネルギー各層への視界が戻ってくるでしょう。

思考の働きが、相互作用しつつ変化する柔らかいエネルギーの上に、観念を次々に投影して固定していく様子を観察することで、人間関係が新鮮さを失っていく原因が自分自身の聴く態度や存在のしかたにあることに気づく機会を得ることになります。

-----

2007 : 全7回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51

-----

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。そして録音された内容をエネルギーのレベルからていねいに検討します。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

-----

## 「自分自身」

連続講座：第15回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。

とはいっても、15分間、一人の人が自分を語り、もう一人の人が聴き役になって、お母さんに絵本を読んでもらうのを聞く子供のように、ただそのまま聴くだけです。

そして録音された内容を、できるだけそのまま、ありのまま見ていきます。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。

思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

-----  
自分の人生を生きることがそんなに難しいと、いったいどこで学んだのでしょうか？

「自分自身」ほど個人的で、世界に二人といない、貴重な人間はないということ。  
これは理論や方法ではなく、端的な観察で分かる事実です。

これほどプライベートで、一回きりしかなく、簡単には味わい尽くせない「実人生」という生活はないということ。  
これも、子供のころから誰もが知っている、生きていることへの驚きと冒険の感覚です。

我々に必要なものは、ただ一回だけの存在である自分自身の姿や動きを見ることができる目と、ただ一回だけの現象である自分自身の声や言葉を聴くことができる耳だけであると思います。

-----  
3/19~9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46

-----  
2 学習の効果は？

我々の思考の営みが見えてきます。その後、感情・感覚・存在といった人間を構成するエネルギー各層への視界が戻ってくるでしょう。

思考の働きが、相互作用しつつ変化する柔らかいエネルギーの上に、観念を次々に投影して固定していく様子を観察することで、人間関係が新鮮さを失っていく原因が自分自身の聴く態度や存在のしかたにあることに気づく機会を得ることになります。

-----

2007 : 全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51

-----

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。そして録音された内容をエネルギーのレベルからていねいに検討します。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

-----

9/17-18 : ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55

-----

我々は現代に至るまで思考作用についてはあまり探求してきていません。思考することはあまりにも自明であり、考えることは自分自身そのものだと感じるからです。

-----

8/19-20 : ミニカウンセリング研修会 2006/07/01 15:57

=====

「ミニカウンセリング研修会」  
～わずか 15 分間のシンプルな心理学トレーニング～

=====

【橋本久仁彦さんからのメッセージ】

わずか 15 分間の、  
テープと逐語記録によって表現されたミニカウンセリングの空間を、その呼吸のひとつひとつに到るまでていねいに味わっていく時、そしてそのような営みの結果として我々が自分の色眼鏡や思いこみ、はからいを離れ始める時、参加者一人一人の意識が結びついていわば「太い」意識が生まれます。私たちはその太い意識の中で、私たち全員を包み、あるいは貫流している微細な現象に触れ始めることができます。その触知の体験から振り返るとき私たちは初めて自分の人生において自分自身が「粗い」存在の仕方をしていることに気づくことができます。ミニカウンセリングは"The way to do is to be"（その方法とは、すなわち存在の仕方のことである）という言葉で有名な 20 世紀の人間中心の心理学を唱導した C.ロジャースの洞察に肉薄するための、シンプルで直接的なトレーニング方法だと言えます。

## 「生きる」

### 第 17 回ミニカウンセリング・トレーニング・クラス開始のご挨拶 2010/06/05 17:12

-----

しかし、「聞く」営みがそこにはない場合は、二人の人間の出会いは過去のエネルギーのもつれを再現し、同じパターンの物語を繰り返し生きる方向へ向かいます。

「聞く」代わりに、過去に起源を持つ感情に突き動かされるわけですから、それが過去の物語の繰り返しになるのは自明だと思います。

-----

### 第 16 回ミニカウンセリング研修会のご案内 2009/11/01 16:02

15 分間、ご縁があった一人の人とともに座り、その人の「言葉のすべて」に耳を傾けること。

あるいは「15 分間という舞台」に立つ私の言葉を、共感と敬意を持ってその余韻まで聞いていただくこと。

聞く人が、その「聞くという営み」をただ懸命に生きることができると、聞く人の「質量」がからだから外に広がっていき、二人を包み込む空間（舞台となる磁場）を作ります。

-----

### 連続講座：第 15 回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12

-----

自分の人生を生きることがそんなに難しいと、いったいどこで学んだのでしょうか？

「自分自身」ほど個人的で、世界に二人といない、貴重な人間はないということ。これは理論や方法ではなく、端的な観察で分かる事実です。

これほどプライベートで、一回きりしかなく、簡単には味わい尽くせない「実人生」という生活はないということ。

これも、子供のころから誰もが知っている、生きていることへの驚きと冒険の感覚です。

-----

### 2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51

-----

本当に起こっていることの「見方」や「聞き方」を学ぶためのクラスが子供たちの学校にもあればいいと思います。そして子ども達が「自由に生きる」ために、もっとも重要で役に立つことは我々大人の目と耳が

大きく開いていることだと思います。

9/17-18 : ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55

-----  
我々は現代に至るまで思考作用についてはあまり探求してきていません。思考することはあまりにも自明であり、考えることは自分自身そのものだと感じるからです。

また瞬時に動く思考のスピードは非常に早く、感情よりもさらに見つめることが難しいのです。そのためには、とても真剣な注意力が必要です。

しかしころの中をすばやく動き回って我々の行動を支配する思考の動きを見ることが出来なければ、我々の人生は思考＝記憶＝過去に支配されたまま終わっていくことになり、生き生きとした新鮮な現在・今この命を生きることが出来ません。

明晰な注意力と感受性によって思考の動きをとらえ、そのプロセスと同時に生き生きと生きる存在へと自分のあり方がシフトすること。これがミニカウンセリングの学習がもたらす効果だといえます。

## 「思考」

3/19～9/17 : ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46

-----

### 2 学習の効果は？

我々の思考の営みが見えてきます。その後、感情・感覚・存在といった人間を構成するエネルギー各層への視界が戻ってくるでしょう。

思考の働きが、相互作用しつつ変化する柔らかいエネルギーの上に、観念を次々に投影して固定していく様子を観察することで、人間関係が新鮮さを失っていく原因が自分自身の聴く態度や存在のしかたにあることに気づく機会を得ることになります。

-----

2007 : 全7回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51

-----

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。そして録音された内容をエネルギーのレベルからていねいに検討します。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

-----

9/17-18 : ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55

「私たちは、すべての人間が平和に、幸せに生きることができる、暴力のない安全な良い社会を育てる必要があります。あなた方はこのことに責任があります。

よい社会というのは、ある理想、一人の英雄や指導者、計画された組織やシステムによって生れることはありません。あなた方がこの場に生み出さなければならないのです。

なぜなら、あなた方が未来だからです。あなた方が世界をつくるのです。たとえ政治体制が変わっても今と同じような世界か、あるいは戦争や残忍な行為のない、他の人たちとともに寛大さと愛情をもって生きることの出来る世界を。 J.クリシュナムルティ」

彼の説く自由とは、支配や暴力からの自由ではなく、「思考からの自由」でした。我々の思考が暴力を生み出しているからです。

我々は現代に至るまで思考作用についてはあまり探求してきていません。思考することはあまりにも自明で

あり、考えることは自分自身そのものだと感じるからです。

また瞬時に動く思考のスピードは非常に早く、感情よりもさらに見つめることが難しいのです。そのためには、とても真剣な注意力が必要です。

しかしころの中をすばやく動き回って我々の行動を支配する思考の動きを見ることが出来なければ、我々の人生は思考=記憶=過去に支配されたまま終わっていくことになり、生き生きとした新鮮な現在・今この命を生きることが出来ません。

思考を見つめる営みは一般に瞑想と呼ばれています。そして、世界には、思考をみつめることを助けるさまざまな方法があります。

ミニ・カウンセリングは15分間、二人の人間の間にかかる心理の動きやマインド（思考）の運動を見つめるための、とてもシンプルで効果的な方法です。

明晰な注意力と感受性によって思考の動きをとらえ、そのプロセスと同時に生き生きと生きる存在へと自分のあり方がシフトすること。これがミニカウンセリングの学習がもたらす効果だといえます。