

プロローグ あなたの人生を変えるサイン

サインを受け取っていますか？

あなたはもしかして、偶然この本を手にとっていたたのでしょ

うか？ 私たちは、偶然居合わせた「何か」をきっかけに、運命が変わりはじめることがあります。

その「何か」を、サインと捉え意味つけることで、能力を高めたり、人生を好転させたりすることはできます。

私は、臨床心理士として、東京・自由が丘で、さまざまなクライアントのお力添え

をさせていただいておりますが、その「方法」について驚かれます。

なぜなら、私はクライアントと「脳波同調」をして、その人の過去・現在・未来を透視する方法を利用しているからです。

脳波同調とは、互いの脳波が α 波や θ 波で同調し、シンクロナイズすることです。

また、透視をする能力から、そのクライアントの人生が変わるきっかけになる「サイン」を読み取ります。

親交のある理学博士で脳科学者の澤口俊之先生は、私の能力の中核となるこの透視について、

「脳科学的には、mind-reading（心を読み込む）+ empathy（共感）+ synchronization（同調）が統合された脳機能で、心だけでなく現在・過去・未来のイメージ化も生じるもの」

と、とても適切に表現してくれています。

この本では、私とクライアントが脳波同調して人生を変えるサインを見つけ出した事例も紹介しながら、あなた自身が自分でサインを見つけ、読み解くことによって、人生を好転させる方法をお伝えします。



サインを上手に受け取ればシンクロニシティは起こる！

「ふと、空を見上げたら、あまり普段見ないようなカラフルな鳥が、頭上をゆっくり飛んでいった。たまたま、時間があいていたのもあり、気になったので同じ方向に歩いてみたら、商店街に出て……。ずっと探していた商品が、安く売っていたのを見て即買い。得した気分になった」

この例のように、偶然によって意味のあることを手に入れることができた……という、体験をしたことがあるかもしれません。

日々、人は意識の上で、計画的な行動をしているつもりでいます。しかし、目的から目的へ、移動する間のストーリーまで、すべて想定内のことをクリアしているわけではないようです。

あえて意識をしていなくても、自分が想定していない「偶然」にたくさん出会い、通りすぎているのです。

それは、途中ですれ違う人や生き物、信号のタイミング、通行止め、電車の遅延、

約束相手の動向、天候の変化、旧友との再会、または「直感的に感じた」という言い回しや第六感……そして、一冊の本を手にする事。

日々の角度を変えてみれば、じつは毎日が「偶然の連続」であることに気づかされます。

自分の頭上を、[〃]たまたま飛んでいたカラフルな鳥[〃]も、何らかの[〃]象徴[〃]として捉え、[〃]サイン[〃]を読み取れたら、そこに[〃]意味[〃]を見出すことができるのです。

先ほどの例だと、「カラフルな鳥」を[〃]象徴[〃]として捉え、ツキへの道案内をしてくれる[〃]サイン[〃]として読み取ったため、ツキを得ることができました。

またそれは、その時・その場所・そのタイミングなど、いろいろな条件が一致なくしては発生しなかったことです。

何かの要素がひとつでも増えたり欠けたりしていれば、その出来事自体が変わっていったかもしれません。

このような意味のある偶然が、意味のある場所、時間に起こることを、「シンクロニシティ（共時性）」（略してシンクロ）と呼びます。

「シンクロした」という表現を、あなたも今まで、使ったり、聞いたりしたことがあ

ったでしょう。

スイスの精神科医であり、心理学者でもあるユングは、「意味のある偶然の一致」を重要視しました。

因果律では説明できないものの、意味のある現象が、同時に生じるような場合を把握するものとして、シンクロニシティの原理を提唱したのです。

シンクロニシティとして捉えると、すべて意味なく通りすぎるだけの単なる出来事ではなくります。

● 受け取れる人、受け取れない人

「いつも何となくよい方向に進んでいる人」は、サインを上手に受け取り、シンクロニシティをよい形で捉えることができているのです。

このシンクロニシティを導くサインを受け取る心身のスペースを持つことは、自分で自由に選べるものですが、それゆえ少し難しい面もあります。

サインを上手に受け取れる人の特徴は、心が整理されていて、ストレスやコンプレ

ツクス、心的外傷（トラウマ）の少ないタイプといえます。

なぜなら、人は心身が解放的で余裕がある時ほど、よい形で多くのサインを取り込むことができます。

また、すべての事象をあまりに自分と関連づけすぎても、頭の中が混乱し、思考が散らかってしまいます。

そのため、何が必要な情報で、何が不必要なのか、取捨選択する……その精神的余裕と、要領のよさもサインを受け取るためには必要になるでしょう。

一方、サインを上手に受け取れない人の特徴は、ストレスやコンプレックス、トラウマなどのネガティブな感情が未処理のままに残っているような、心が散らかっている状態です。

心身に余裕がない時は、現実的な行動を遂行することだけで、いっぱいになってしまいます。そのため、周囲の象徴物や、意味を探し求めることにエネルギーを回せなくなってしまうです。

このような心の状態では、サインを受け取り、解読したり、意味づけしたりする力も発揮できなくなってしまうでしょう。

本一冊を手にしても、せっかく参考にすべき本であったにもかかわらず、「知らないことを知ってしまう」不安緊張があったとします。

そうすると、わざわざ「自分に当てはまらない」と思う部分を探してしまう読み方をしてしまい、「その本を手にした意味」もなくなってしまうです。

これは、以前話題になった養老孟司著『バカの壁』の「自分が知りたくないことについては自主的に情報を遮断してしまっている。ここに壁が存在しています」という状態です。

サインを上手に受け取るために^{とど}に留まらず、能力を伸ばすためにも、心が整理されていることが重要なのです。

脳波同調〜人と人のシンクロニシティが起こる時〜

本書のお話にもかかわってくるので、ここで少し私についてと、私の心理療法について、お話しさせていただきます。

「何か特別な力がある」

なぜか、このように言われることがよくありました。

私は、幼少の頃から、絶対音感（世の中すべての音を音階で捉えている）を有していました。

また、すべての生物の周りにあるモヤモヤした光の影（オーラと呼ばれるもの）が見えたり、手からいつもキラキラするもの（金粉）が出てきたりして困る……ということが日常茶飯でした。

ただ、それは私だけが特別なのではなく、「誰でもそうなのだろう」と、普通のことと捉えていました。

私自身、意識で感じていた一番の特殊性は、家庭環境が劣悪で、人生最初のイメージが、「苦」という文字で始まったということです。

ただ「息を吸って吐く」だけのことも、心がつらく苦しく、

「生きるというのは、なぜこんなにつらいのだろう？ それは自分だけなのか？」

そのようなことを、ひどく考えさせられる日々でした。

その頃はサインとしての意味づけに至ることもなく、他人と何か特殊な部分でシンクロを起こしているなど、考えもしていませんでした。

私が、他人の脳とシンクロしていることを意識できたきっかけは、臨床心理士として心理療法を行うようになり、目を閉じた瞬間でした。

初めて会ったクライアントに、心理療法を行うおうとして目を閉じ、集中を向けたところ、眉間の上あたりに、何やらいろいろな心象風景が浮かんでいることを感じ取ったのです。

それは、象徴的なものや、風景や情景であったり、文字であったり、記号であったり、身体的な体感や感情だったり……いろいろな形で感じ取れるのです。

そして、それらの「見えた」ものを、言葉に出して伝えていったところ、

「どうして、私が普段考えていることが出てくるのですか？ 何が見えているんですか？」と、クライアントに驚かれたのです。

さらに、出てきたイメージや言葉やストーリーなどから、臨床心理学的な「意味づけ」を行わずにはいられませんでした。

そのようにして、クライアントに心理療法を施し、見えたことからさらに解釈と意味づけを加えてフィードバックすると、クライアントから、「まさに！」の一言が返ってくるのです。

その頃、日本心理臨床学会の役員でもある名誉教授にも、それをお話ししたところ、「クライアントの心象風景が見える現象は、時に、高齢で経験の長い臨床家に起こる現象として知られています」と言われ、なるほど……と思ったのです。

それでも、科学的に説明がつけられないかと、いろいろな分野の先生方を訪ね歩き、複数の実験と考察をいただきました。

そして、脳波同調についてたくさんの研究を行っている工学博士の志賀一雅先生に、心理療法を行っている際、互いの脳波を測っていただきました。

すると、私がクライアントに見えたサインを伝えている時に、お互いの間で「脳波同調」が生じ、同時に脳内の α 波が高く上がっていることをご指摘いただいたのです。互いの脳波が、 α 波や θ 波で同調しシンクロナイズする現象が生じると、心身のリラクセスや集中力の高まり、能力発揮、自己治癒力を高める働きかけが生じるということが研究されています。

私がクライアントと向き合い心理療法を行うと、脳波同調が生じ、自然とクライアントは脳内がリラクセスした状態になるようです。そして、日常の張りつめた緊張が緩むことで、思考力が増したり、体調の不良も改善されたりする場合があります。

ただ、この脳波同調というのは、私だけが特別に行っていることではありません。これは、どのような職業の人でも関係なく、無意識に行っている人はいるでしょう。人間同士のやりとりでは、脳と脳でコミュニケーションが行われているため、会話が楽しく盛り上がる時は、お互いの脳のシンクロがうまく行われているのです。たとえば、話をしていて、人から理解されることで、気分が一新されることがあります。これと同じことなのです。

これから、この脳波同調の事例も紹介しながら、人生をよい方向に変えるようなサインを上手に受け取り、シンクロシティを捉える方法をお話ししていきます。

※本文中の事例は、掲載のご承諾をいただいた方々です。

※本文中に掲載の心理テストはあくまでも遊びとして楽しむための「ポップサイコロジー」と呼ばれるもので、学術的根拠のないものです。通常の心理面接において、臨床心理士や精神科医のもとで行われる心理テストは、学際的方法により標準化されたもので、「信頼性」と「妥当性」が検証されているものになります。両者は異なるものであることを付しておきます。

「サイン」を上手に受け取る方法……目次

あなたの人生を変えるサイン

- サインを受け取っていますか？……………1
- サインを上手に受け取ればシンクロニシティは起こる！……………3
- 受け取れる人、受け取れない人……………5
- 脳波同調〜人と人のシンクロニシティが起こる時……………7

サインのつかみやすさチェックテスト……………20

人生をよい方向に変える心の鍛え方

- 散らかった心ではサインはつかめない……………24
- 人生を左右するサインを受け取っていますか？……………24
- 自分を知ることが心を整える……………26
- 自己実現者たちのパースナリティとは？……………28

サインに意味づけする力をつける……………33

- サインを集めれば未来を読み解く力がつく……………33
- 問題を意味づけして見えてきたもの……………36

ユングが研究したタロットでサインを読む……………39

- 集合的無意識の深層パターンを読む……………39
- タロットカードと心理面接……………41

サインを上手に受け取るためのエクササイズ……………43

- 脳と心をスッキリさせる方法……………43
- 1分、3分、5分で脳と心をスッキリさせる方法……………45
- シンクロニシティを捉える力を鍛える方法……………49
- 誰にでもある「超」能力……………49
- 不思議現象「スプーン曲げ」から示されること……………51
- シンクロ力を鍛える心のつくり方……………54
- チェックしながら鍛える「シンクロ力」……………56

第2章

変性意識状態に近づく「スプーン曲げ」をやってみよう！……………67

○ 気軽に素直にが成功の鍵……………67

○ 自分のタイプをチェックしよう……………68

○ Aタイプ（念ずるタイプ）の心構えと曲げ方……………71

○ Bタイプ（理解するタイプ）の心構えと曲げ方……………73

ストレスのたまり具合がわかるチェックテスト……………76

「自己探求」でよいサインを受け取りやすくなる

自分が知らない自分からの悲鳴……………82

○ 原因不明の体調不良を訴えるクライアント……………82

○ 脳波同調で見えた「本当の自分」のサイン……………87

無意識は心のゴミ溜め……………94

○ 誰もが「知らない自分」を持っている……………94

○ そのサインはあなたの無意識から出ている……………99

睡眠中に見る夢の役割……………103

○ 追いかけてられている夢、殺し合う夢を見る女子学生……………103

○ 夢の意味づけ……………108

○ 夢と現実世界がシンクロする時……………111

コンプレックスを解消することが能力を花開かせる……………115

○ コンプレックスの本当の意味……………115

○ 順風満帆の「いい人」に潜むきょうだいコンプレックス……………118

○ 数々のマイナスの出来事で見つけた共通するサイン……………123

あなたに潜むコンプレックス発見テスト……………126

第3章

「対人関係」がよくなれば 運命のシンクロニシティも起こせる！

無意識に潜む人間関係がうまくいかない原因……………134

○ どんな人が好き？ 苦手？……………134

第4章

誰もが持つ「心的外傷（トラウマ）」を知って人生を好転させる

自分のトラウマからのサインをちゃんと受け取る	194
心の傷がシンクロニシティを起こす力を阻む	196
得意の運転が急に怖くなった	199
満たされている生活の中の一抔の不安	203
どのような感情とともに刻まれたのか？	206
そのちょっとした変化もトラウマ反応かも	209
ばんやりする、イライラする……これもトラウマのせい！	206
インターネット上の炎上もトラウマ反応の連鎖	206

あなたの恋愛・結婚ダメージ度チェックテスト

188

カウンセリングの現場の真実	182
カウンセラーとクライアントの転移・逆転移	184

〇〇地方の〇型は頭がイイ！	136
腕を組んでいるのは「拒否」しているから？	137
その感情、違う人のイメージを投影していませんか？	140
母親への想いがすべての対人関係に出ていた	145
がんばっても関係がよくなる理由	148
意識化すればいい関係もつくれる！	148
シンクロニシティの起こる恋愛関係とは？	152
美人で人気者なのに恋愛がつかない女性の例	152
元彼との不思議なシンクロニシティ	156
シンクロニシティを起こしてくれる「媒介者」	159
占い師のサインを上手に利用する方法	163
占い師との関係での注意点	163
「当たる」占い師に遭遇する方法	167
占いの結果は捉え方次第	170
心の専門家・臨床心理士を上手に利用する方法	176
臨床心理士への誤解	176

人生のシンクロニシティ

- 遠回りにも意味があった人生 259
- 私の持つ透視力について 264
- あなたの人生も意味づけをしてください 268

あなたのトラウマレベルチェックテスト

..... 252

自分自身を育てるテクニックはある

..... 247

- 理想的な架空の親像を想像する 247
- トラウマを歴史としての思い出に変える 249

能力を伸ばし、本当の底力を発揮する方法

..... 239

- 母親との関係を見直すことで人生が開けた 239
- あと一歩でつまりく人に必要なこと 245

親から子へのトラウマの連鎖

..... 228

- よく見かけるけど危険な親子の光景 228
- パートナーとの関係性の病（DV） 231
- アダルトチルドレン 234

なぜかまたマイナスを引き寄せてしまう理由

..... 221

- 何となくイヤに隠されているもの 221
- ミニスカートにイヤリングの女性へのトラウマ 224
- 加害者を引き寄せてしまうアンテナ 226

「変わらないようにしよう」という自分自身の抵抗

..... 214

- 無意識の「トラウマを手放したくない」という思い 214
- あなたの変化を阻む無意識の抵抗 218

- 徐々に向き合うことで恐怖反応は和らぐ 211

装丁.....重原隆

本文DTP.....J・I・A・R・T

編集協力.....(株)ぶれす

編集.....金子尚美（サンマーク出版）

サインのつかみやすさチェックテスト

あなたは人生を変えるようなサインをつかみやすいタイプでしょうか？ それともつまみにくいタイプでしょうか？ 本文に入る前に自分の傾向を知っておきましょう。

A、B各項目のあなたが当てはまるところをチェックしてください。

A

- ☐ 自分をどんどん変えたい気持ちがある
- ☐ 自然の景色を眺めて、感動に浸れる
- ☐ あこがれの人物や、自分の成長目標のような存在の人がいる
- ☐ 現在の自分は、過去の自分が求めていた地点に乗っていると思う
- ☐ 幸福感と充実感を感じることがよくある
- ☐ 自然体の自分の姿をよく知っていると思う
- ☐ いろいろな事柄を、その都度新鮮に感じるができる
- ☐ とりわけ予想していなかったこと（プラスでもマイナスでも）をしている自分を見て驚くことがある

B

- ☐ 一度「こうしたい」と思うと、多少の無理があっても追い求める
- ☐ 気になる夢をよく見る
- ☐ 創造的な活動に熱を入れることができる
- ☐ 現実的なことにエネルギーを注ぐことが好きである
- ☐ 人を判断する時、地位や権力を判断基準に置きやすい
- ☐ 自分で感じていなくても、他人から「何を怒っているの？」と聞かれることがある。または常にイライラや怒りの感情があり、その怒りが原動力になると感じている
- ☐ 最近心から笑ったことが以前より少ない
- ☐ 今より幸せになることを、恐れているかもしれない
- ☐ 自分は疑り深い方である
- ☐ 他者の親切な行動を、素直に受け取れないことがある
- ☐ 自分の判断や決定に迷いを浮かべることがある
- ☐ 何も考えずにしていた行動を、あれこれ考えて簡単にできない時がある
- ☐ 結果が過剰に気になる
- ☐ 細かいことにこだわり、執着しやすい

☐ 一度落ち込んだら、気持ちを修正しにくい

☐ イヤなことは「忘れる」で対処する

診断結果

【Aにチェック項目が多い】

サインをつかみやすい体質のようです。たくさんの事柄を吸収してみましょう。

【Bにチェック項目が多い】

日常において、情緒が安定するような行動をたくさん取ると、サインをつかみやすくなるでしょう。「心地よさ」の体感を大事にしてみてください。また、自身の中で「変わる」とする決意を、恐れずに携えることも大切です。

【A、Bどちらもチェック数が同じ】

情緒が安定している時は、サインをつかみやすいようですが、多少揺らぎがあるようです。自分が、特にどのような場面で、思考や感情に揺らぎが出てしまつか、その要素を知っておくとよいでしょう。



第 1 章

人生をよい方向に変える 心の鍛え方

散らかった心ではサインはつかめない

○ 人生を左右するサインを受け取っていますか？

こんな状況を想像してみてください。

あなたはこの後とても大事な商談が入っています。早歩きで向かっている途中、目の前にあった踏切の、警報機が鳴りはじめました。

そして、遮断機は急ぐあなたの前で下りてしまいました。

踏切を目の前にして、あなたはどのような反応を自分に感じ取りますか？

A「くそー！ 何だよ！ あの時、あれをしなければ早く渡れたのに！」

B「何分待つことになるんだろう？」

C「急いでくぐって抜けちゃえ……」

D「このタイミングを使って、あの件のメモを取ろう」

この4つの他にも、人の数だけ違った反応があるでしょう。

それでも、このA～Dの選択肢だけでも、どの方向へ進むかによってその後の人生の道も、それぞれ違ってきます。

A～Dそれぞれが、どのようなドラマに分かれていくか、想像してみてください。

もしかしたら、A、Bは、イライラと不安が、遮断機が上がった後もつづき、道の途中で得意様に会っても気づかずにチャンス逃してしまうかもしれません。

もしかしたら、Cは急いでくぐり、転んだり注意されたりして、商談に遅れてしまうかもしれません。

もしかしたら、Dはここでメモを取ったおかげで、スムーズにつきの商談に入れ、うまくいくかもしれません。

このように、踏切の遮断機が下りた後の過ごし方、考え方、体験し、学習した時間

によって、さらにその後の人生がいく通りにも変わっていくことでしょう。

自分を知らることが心を整える

人生は、常に選択にさいなまれています。

それは葉脈のように、その都度いくつかの道があり、その瞬間のさまざまな判断や、環境条件によっても変化しながら、人々は「道」を選び進んでいるのです。

よい人生が開く可能性が高い先ほどのDの選択。

こちらは、他の選択と何が違うのでしょうか？

それは、感情に囚われていないということです。

感情は、ポジティブでニュートラルになればなるほど、自己を中心に置きすぎず、直感力がよく働き、自由な感覚を獲得することができるようになります。

先ほどの例では、Dを選んだ人はニュートラルな感情のため、感情に振り回されず、冷静で問題解決思考が保たれています。

そのため、目の前で遮断機が下りたことをサインだと読み取ったのです。

では、ニュートラルな感情でいる秘訣はどういうことでしょうか。

それは、心の整理ができています。

じつは、人の心の中は、とても散らかっているのです。散らかっているとは、たくさんの実体験やそれに伴って生じた感情など、整理されないままごちゃごちゃしている状態です。

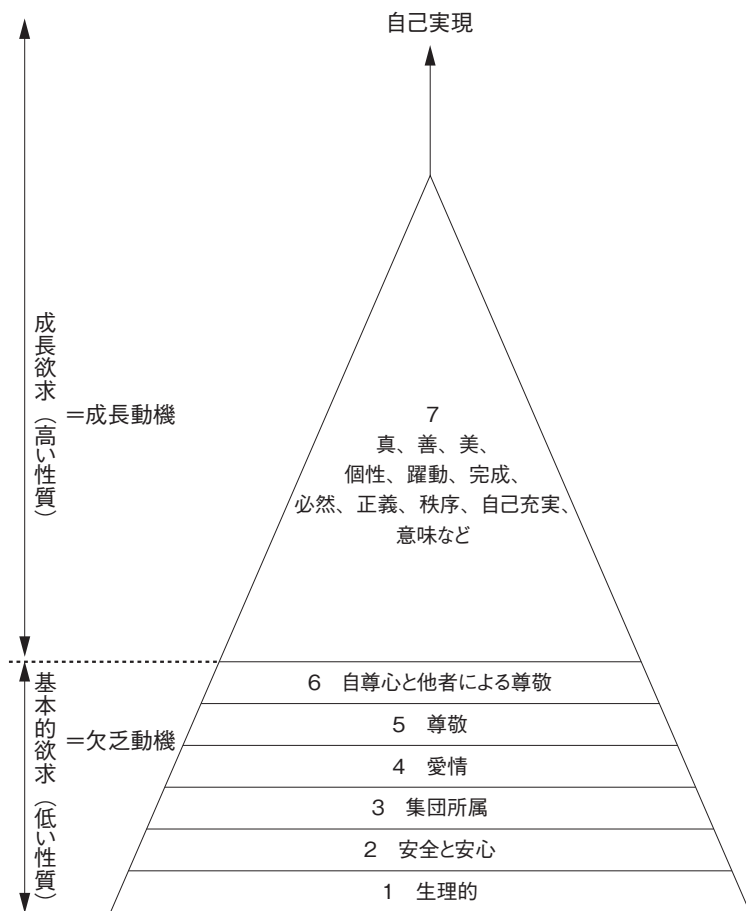
心が散らかっていると、さらに脳内の環境とよくない状態で連携し、怒りっぽさに現れたり、イライラしたりなど、ネガティブな感情として表出されています。

先ほど、AとDそれぞれ選択した人の、その後の人生を想像してもらいました。心が散らかっていると、人生が望まない方向に進む可能性が高いことが、あなたもおわかりのことでしょう。

自分の生きてきた歴史とともに、心の中を整理すると、余分な重荷が取れて、持っている力をプラスに向かわせることができるのです。

そのためには、「自分」という存在を、よく知っておくことが重要です。

A・H・マズローによる「欲求階層説」



※『健康と在り方の心理学』小川芳男（北樹出版）に掲載されている図を元に作成

自己実現者たちのパーソナリティとは？

「自分のことはわからない、でも、他人のことはわかる」
このような表現を聞くことがあります。

けれども、本当は、まず自分のことをわかってとうとする作業をしなければ、他人を理解する力が育たないのです。

自分を知ることとは、「自己実現」することにもつながります。

自己実現という言葉は、近年メディアなどでも多く取り上げられています。

この言葉は、単にやりたいことをやるという意味ではありません。「基本的欲求を充足し、成長欲求を志向する『自己実現する人間』なのです。

つまり、つぎのページの図にあるように生理的欲求などを含めた「基本的欲求」（低い性質）を満たすことにより、高次の欲求である「成長欲求」（高い性質）を満たしていくことができるということです。

人間の心に関して、病的な状態や症状としての表現は、よく耳にすることがあります。それでは逆に、「真に健康な人間像」とは、どのようなものでしょうか。

アメリカの人間性心理学者である、A・H・マズローは、個人個人の可能性を最大限に開発し自己実現すると、どこまで健康な性質を表し、高めていくことができるかを科学的に追究することを課題としました。

この研究においてマズローは、「世界で社会的成功を収めている人々」を対象に調査実験を行いました。

その結果、自己実現者たちのパーソナリティにつきのような特徴を見出したのです。

自己実現者たちのパーソナリティ

- ◎ 現実を正確に知覚し、現実と効果的な関係を持つことができる
- ◎ 彼らは自分自身や他人や自然があるがままに受容している
- ◎ 内面において自発性と純真さと自然さを有する
- ◎ 自分の使命、仕事、問題を持ち、課題中心である
- ◎ 超越性があり、プライバシーを保つ要求を持っている

- ◎ 文化や環境から独立した自律性を持っている
- ◎ 人々や事物に対する評価が常に新鮮である
- ◎ 時空を超越した神秘体験（至高体験）を持っている
- ◎ 人類と自己とを同一視した「われら人類」という感情を持っている
- ◎ 少数の人々と深い愛の関係を持っている
- ◎ 誰にも公平で、価値や態度はデモクラティックである
- ◎ 手段と目的、善と悪を混同しない
- ◎ 哲学的で悪意のないユーモアのセンスを持っている
- ◎ 創造的である
- ◎ 文化の規範性に抵抗し、特定の文化を超えて自分自身の規範を持つ
- ◎ 自己実現者は強者であるがゆえに、弱者に対する思いやりが不足する場合があり、この点で不完全である
- ◎ 明確な価値観と自己実現の目標を持っている
- ◎ 両極性（たとえば肉体と精神など）を解消し、ひとつの統合として捉える

このような自己実現者の特徴を備えるためには、自分という存在をよく知っておくことが重要です。

それらの細かい方法については、第2章以降でもくわしく説明していきます。自分を知れば心が整理され、自分の世界が変わるようないいサインを感じる、そんな感性を研ぎ澄ませられるようになります。

サインに意味づけする力をつける

🔗 サインを集めれば未来を読み解く力がつく

生きている中で、ポジティブなことも、ネガティブなことも、双方が入り混じる形で、さまざまな出来事が個人個人に起こります。

この中から、サインを見つけ出すことで、自分を知るきっかけになるだけでなく、未来を読み解く力にも変わります。

現在から過去を振り返り、自分に必要な鍵になるような、サインをたくさん拾い集めてみましょう。

たとえば、「あの時やっておけばよかったのに！」という、できずに後悔したこと

をいくつか思い出してください。

これらをただネガティブな感情にさいなまれるのではなく、もっと先の未来の視点から捉えてみます。

すると、「ひよつとするとまだその時の自分では、たとえ得ていたとしても準備不足で永い未来にまでつなぐ力を持っていなかったから、その時は得られなかったのではないか」というように意味づけをしてみます。

このようにサインを集め意味づけしてみると、逃したように思えても、本当に強く縁があることは、後でまったく別の変わった形でやってくると捉えることもできます。まるで「弟子の準備ができた時、ちょうど師匠がやってくる」の言葉のように……。

自分の人生の縦のライン（時間軸）のあちこちに散在するサインを集めて、人生の小見出しのような「意味」を見つける。

すると、ただの「考えたくないネガティブな出来事」が、シンクロニシティとして、未来の自分を聞くヒントになるサインとして変わっていきます。

サインを集め、意味を見つけていくと、その人に必要なすべてのアイテムが「動き出す時」が、自然にやってくるのです。

だから、現在から過去を振り返り、自分に必要な鍵になるような、サインをたくさん拾い集めて、自ら未来のドアをたくさん開けていくことが必要なのです。

そのために、人間としての心身の可能性を最大限に開く準備をしておくことは大切になります。

ただ、心的外傷（トラウマ）反応が激しい人は、「振り返る」という言葉を聞いただけで、心の痛みから抵抗感を持ってしまいます。

しかし、その痛みと向き合い、それが「どのような意味として自分に役立つか」を考えることがシンクロニシティへの意味づけでもあります。

そして、それは「今ここ」で何が起きているのか、感情に振り回されず、しっかりと検証できる力をつけることにもなります。

だから、意味づけしていくことができると、トラウマによって学習するように取り入れてしまった「心が傷つかないようにするための防衛」である過剰な不安や恐れなどのネガティブな感情が、逆に必要なくなるのです。

ちなみにトラウマは、誰もが持ちうるものですが、これについては、第4章でくわしくお話しします。

問題を意味づけして見えてきたもの

ここで、今の問題と、過去の問題とシンクロして、結果的によい方向に進んだあるクライアントの例をご紹介します。

40代主婦のMさんは、Mさんの2人の子供が所属していたスポーツチームの親たちとの関係がストレスになっていました。チーム内で、静かないさかいが常にある状態で、それをどうすることもできず耐えていました。

けれども、ある時、表面的に問題が発生し、子供たちもチームを辞めることになりました。そこで子供を辞めさせたことを、Mさんは非常に後悔していました。

しばらく、放課後に何もしないで家にいる子供たちを見ていて、「親である自分たちが、もつとどうにかできたのでは」「子供たちのチャンスを奪ったのではないか」「子供がダメになったらどうしよう」といった不安や、自責の念にかられていました。日々考えていたところ、結婚以来、思い出したことがなかった、**自分自身の部活の**

問題を急に思い出したのです。

自分がその時、「辞めない方がよかったな」という心残りがあった体験で、まさにその時の印象が投影されていたようにも思えたのです。

そこで、子供たちにもそれぞれ、どうしていきたいかを率直に聞いてみました。

じつは子どもたちにはそれぞれにやりたいことがバラバラにあったことがわかり、結局、別々のスポーツチームに入り、**結果的には前のチームにいた時よりも、それぞれが活躍していくことができたのです。**

Mさんは胸をなでおろしつつも、「自分がそこまで不安になると思わなかったし、自分自身にとって、部活を辞めたことの意味を理解していなかったのが、ここに出てくるとは思わなかった」と話します。

また、「好きとか嫌いに関係なく、ひとつのことをやり通せ」というMさんの父親の戒めが、Mさんにはずっとひっかかっていたのです。

Mさんは未だに「それは違う」という思いがあるそうなのですが、言えないまま自分も家族を持ち、親になりました。

今回の問題で、自分の考えを貫いて、子供たちを解放することで、代償できた気が

すると言いました。

トラウマや後悔したことなどの記憶に対して、正常に「意味づけを行う」という力を鍛えていくと、自分自身という人間の研究が始まります。

「研究」というからには、縦軸にも横軸にも、ミクロにもマクロにも、好きなどころも嫌いなどころも、あらゆる角度から自分自身の心に向き合っていくのです。そうすると、やがては先を読む力がついてくるのです。

ユングが研究したタロットでサインを読む

集合的無意識の深層パターンを読む

臨床心理士、占い師……意味を見出して、不安の解消の助けになる役割のものが世の中にはいろいろあるでしょう。

意味を見出す道具として、シンクロニシティの原理を提唱したユングが強く関心を持って研究したものに、タロットカードがあります。

タロットカードは、一枚一枚に象徴が描かれていて、カードをめくり「意味のある偶然の一致」を利用して占う術のひとつになります。

象徴とはシンボルのことで、言葉で説明しにくい概念などを、具体的なものにより

代替させるものです。

たとえば「愚者」というカードには、ひとりの旅人らしき男と一匹の犬が象徴として描かれています（カードの種類によって多少絵柄は違います）。

意味は、自由奔放、可能性、大胆、無鉄砲……といったものが挙げられます。

占術者はこのカードが象徴する事柄を読むのですが、それは無意識の作用によっても生じることがあり、そこに意味づけを行うことが必要になります。

人々の中にある無意識を、ユングは「個人の生活と関連している、個人的無意識」と「他の人間とも共通に普遍性を持つ、集合的（普遍的）無意識」に分けています。

そして、もともと未来を予想しようという起源を持つ占いや予知力などは、個人の経験を超えた人類共通である、集合的無意識の深層パターンにあると考えました。

タロットカードによるリーディングも、集合的無意識の深層パターンにあり、パターンを自由に理解できるようになれば、タロットで示されるサインによって独自の気づきを増大させる可能性が開けることに気づいたのです。タロットカードによるリーディングは、占いで用いられるのがメジャーですが、ユングが研究していたという流れのように、もともと心理学の分野においても深くかわっていたもののなのです。

タロットカードと心理面接

私は心理面接中に、タロットカードも利用します。イメージ療法と同じように、クライアントとの関係性における心理的効果も含めて利用しています（依存が高まりやすい場合、制限することがあります）。

また、タロットカードによるリーディングの方が、解釈が早く、同時に未来も推測しやすい性質があるので、一般で行われる心理療法と並行して行っています。

抵抗を示す人の方が多いのではないかと思ったのですが、想像以上にクライアレントが喜びと感動を見せたことからオープンに始めていきました。

学術をベースにしている立場からすると、不思議な感じではありましたが、占いという方法の方が人々の心理的防衛が波立たないせいなのでしょう。むしろこのフィードバックの方が、心理検査の結果をフィードバックするよりも、安心した顔です。なりと聞き入れる人が多いくらいなのです。

また、タロットカードも用いて心理面接を行うようになって感じたことですが、成

長動機を持っているクライアントは、特にヒントをつかむのが上手で、サインを見つけてよい方に向かっていきやすくなります。

多くの人々は、悩んだり壁にぶつかったりすると、心理学者のところへは行かず、占い師のところへ行くことが多いのが現状のようです。

ある若い女性にその理由を聞いてみたことがあるのですが、「不安で、先のことが知りたいから。心理学だと過去をいろいろ言われそうだけど、過去はもうどうしようもないし」と言っていました。

確かに、臨床心理学の教科書的なかわり方に極めてこだわって面接を行っている、過去を探ることだけでクライアントも臨床心理士も互いにエネルギーを使い果たしてしまうことが多いかもしれません。

もちろん、過去の出来事そのものを変えることは、現代において不可能です。けれども、過去を変えるのではなく、過去に何が起きていたのか、その意味を探ることで、自分自身の「過去への捉え方」を変えることは可能です。

それによって今突き当たっている壁の理由も見えてくるのです。そして、その解説が、今度は未来を読む力につながるのです。

サインを上手に 受け取るためのエクササイズ

脳と心をスッキリさせる方法

感性は、ニュートラルになればなるほど、自己を中心に置きすぎず、直感力がよく働き、自由な感覚を獲得することができるようになります。

また、ずっと同じ作業を続けていたり、頭の中で悶々もんもんと考えてしまうことがあったり、ストレスがたまりそうな時など、短い時間でも脳と心をリラックスさせると、作業能率を上げることができます。

自分の世界が変わるような、イイ「何か」を感じるための感性を研ぎ澄ませるためにも、また、リフレッシュのためにも、リラクゼーションを含む心理療法を応用した

エクササイズをやってみましょう。

STEP 1

目を閉じます。

STEP 2

両側のこめかみを人差し指、中指、薬指の3本くらいで、気持ちよい強さでマッサージします。その時、マッサージの心地よさを、積極的に「感じよう」とする感覚を求めながら、その気持ちよい感覚を、だんだん眉間（おでこの真ん中）へ運んでいきます。

STEP 3

そして、眉間から、真っ直ぐ前方に伸びていくイメージをします。それが、「光のような感じ」でも、「円錐形えんすいのような感じ」でも、自然に見えるイメージで構いません。

STEP 4

そのまま心地よさを眉間の前方にどんどん広げていってみてください。もし、その先に何かイメージが見えたら、それを書き取ってみるとよいでしょう。

複数書き出すことができれば、それらがストーリーとしてつながっていくかもしれません。

ここで「心地よさ」を、感じ取れるのが成功パターンです。もしも、この時に「違和感」や苦しい感覚が出る場合は中止してください。



1分、3分、5分で脳と心スッキリさせる方法

1分間、3分間、5分間と、短時間でできるエクササイズを紹介します。あなたの使える時間によって、自由に選んで好きなのをやってみてください。

1分の時間があつたらできるエクササイズ

①目を閉じて、「今の瞬間の自分」にタイトルをつけてみてください。

どのようなタイトルになりましたか？ 自分の状態を知ってみましょう。

②愛着のあるものに触ります。

何でもよいです。「今ここ」で、一番自分が、愛着を感じるようなものを触ってみましょう。そして、一瞬気持ち「無」になって、温まる感覚を覚えてください。

③トランプカードを2、3枚用意します。

出したいカードを決定し、カードを混ぜ、伏せて並べます。直感的に出したいカードを当ててみます（少ない枚数から始めてください）。脳が冴^さえている時ほど、当たり回数が增えることに気づくでしょう。

3分の時間があつたらできるエクササイズ

①目を閉じます。「今、生理的に何を求めている自分がありますか？」

「すぐに満たせるものであつても満たしていない」などが見つかれば、がまんや緊張を解除して、欠乏しているものを自分に与えてあげてみてください。また、いつも以

上に、脳で感じるように体感してみてください。

例…「疲労して頭が働かない」→ブドウ糖を摂取する。そして、脳で味わう感覚を体感してみる。

②好きな人のことを考える（異性同性年齢を問いません）。

いろいろな思考を一瞬止めて、幸福のイメージにつながる人のことを考えて、ニツコリしてみましよう。

5分の時間があつたらできるエクササイズ

STEP 1 ①トラウマの迅速療法でもあり脳トレでもある方法の一部です。
目を閉じます。

STEP 2 ②脳を右側に集めるイメージを浮かべて、「右、右、右……」と、右側に集中してみてください。

STEP 3

全体が右側に集まったと感じたら、今度は、同じように「左、左、左……」と、左側に集中してみてください。

右脳と左脳の結合するところを増やすことにより、脳内のリラクゼーションと、切り替えに役立ちます。

②今の自分の心の状態をメモ書き程度でよいので、書き出してみましょう。

これは、日記とは違います。起きている出来事ではなく、自分の心の状態に集中を傾けて、出てくる言葉を自由に書き出してみるのがいいです。

どのような言葉が出てきますか？

ネガティブな言葉が隊列してきてしまう人は、書き出しの途中でも構いませんので、①のエクササイズを行いましょ。

シンクロニシティを捉える力を鍛える方法

誰にでもある超能力

人生を好転させている人は、サインをたくさん受け取り、意味づけをし、そして意味のある偶然の一致、シンクロニシティを捉えています。

そのシンクロニシティを捉える力を鍛える方法の「鍵」になると、私が考えていることがあります。

それは、「スプーン曲げ」です。

1本のスプーンを指で持ち、腕を伸ばして、離れた視線からジッと見つめる。ジリジリと見つめた時間が過ぎた後、突然、ポロリとスプーンの頭がもげ落ちる……。

これが「スプーン曲げ」のイメージでしょうか。

このような特殊な力を発揮できる意識状態は「変性意識状態」といいます。

この「変性意識状態」を知るのは、シンクロニシティを捉える力を鍛えることにつながるように私は考えています。

「スプーン曲げ」などのPSY能力と呼ばれるいわゆる超能力は、特別な人しか発揮できないと思われるかもしれませんが。

しかし、それほど大騒ぎすることでもなく、本来PSY能力は誰にでもあるものです。そして、天性に合った個々の職業活動を通して、それぞれの形で、その天才的なPSY能力を発揮していくようです。

たとえば、「野球」の例で考えてみましょう。

スポーツの理論を、皆が同じに学んだとしても、すべての人が有名スター選手などのように大きな力を出すわけではありません。PSY能力を発揮できる「素質」と「環境づくり」から、その実力に個人差があります。

大きな成果を出す選手は、もともとの素質のみならず、努力の仕方、方向性、脳内や物理的環境、パーソナリティの健康度など、いろいろなものがあいまってPSY能

力が発揮されます。いわゆる天才的なプレーにつながるのです。

この例のように、高いPSY能力を持つ人が、天性の職業活動を通して、それぞれの形でそのPSY能力を発揮している場合がほとんどでしょう。

不思議現象「スプーン曲げ」から示されること

私自身、もともとそのような能力に対する興味のかけらも、まったくなかった人間でした。

ただ、多分に集中力を必要とする業務に携わった結果、**「脳の力の動かし方」**のコツを、偶然に知ってしまったひとりです。まさか、スプーンを曲げるような自分が将来にいるとは、過去に一度も思ったことはありませんでした。

初めてトライするきっかけになったのは、プロローグでもお話しした私が行っていた心理療法（脳波同調）の謎を解くためでした。

そんな中、防衛医科大学校のある教授に「そのようなことなら、日本超心理学会へ行ってみるといい」とご紹介をいただき、日本超心理学会に入ることになりました。

ここでは透視のみならず、人間の不安と超心理力の関係や、オカルト現象に関してなど、いろいろな現象が研究されていることを知ったのです。

学会の帰り、先生方とカレーライスを食べていたところ、ふとした瞬間シンクロニシティに遭遇したのです。

カレーを口に運ぼうとして、スプーンを持っていたら、サインがきたのです。

それは、不思議な直感のような「あれ？ 曲がる……って、こんな感覚なんじゃないの？」という、何とも言えないひらめきのようなものでした。

その場ですぐ、日本超心理学会のメンバーの先生方に、「何か私、スプーン曲げられるかもしれません。帰ったらすぐやってみます」と言い、先生方に「ぜひ！」と背中を押されて、帰宅しました。

そして、自宅で一番分厚いスプーンを握って、目を閉じました。

すると、何となくおでこのあたりにモヤモヤした、煙のような赤みのある色合いが見えてくると同時に、スプーンとの「つながり」を感じてきたのです。

そうして、何十分か手で包んでいると、スプーンがとても熱くなり、「ここだ！」という瞬間に少し力を込めたら、とてもしなやかに柔らかな動きで「ぐにや」と折れ

たのです。

その瞬間、発汗も激しく、心身で多大なエネルギーを使ったことと、普段味わえないような爽快感が生じて、脳の中で普通ではないことが起きていると感じ取りました。「力を一度に1か所に送り込む感覚」とは、こういう感じか……と納得しました。

そして同時に、曲がったスプーンを目前にして、「何でもできそうだ」という、自己肯定感のようなものも生まれていることに気づきました。

とりあえず、その次の日本超心理学会の研究会に、曲がったスプーンを数本持っていきました。

先生方から「あら、本当に曲げちゃったよ！」「何分ぐらいかかった？」「どこで曲げたの？」「どの方法で？」など、いろいろインタビューもされながら、皆でスプーンを眺めました。

私は、なぜそのような現象が起きるのか、また、あの脳の中の快感は何だったのか、いろいろ知りたくなりました。

ちなみに、一般的にはそれほど知られていないと思いますが、金属には人の念が通じることは、物理学では「メタルペンディング」として研究されています。

シンクロ力を鍛える心のつくり方

人間が優れた力を出すのに最適な環境は、「弾力のあるゴムのような心」といえます。「弾力のあるゴムのような心」とは、ちょっとやそつとの刺激では、ダメージにならず、刺激や衝撃をいったんへこんで受け止めた上で、それを跳ね返せる力があるというイメージです。

このダメージを跳ね返す心の力を育むことが、「シンクロニシティを捉える力」シンクロ力を鍛えることにもなるのです。

普通じゃない強さと力を出すには、穏やかで余裕があり、一方、強く激しい一途な集中性を持つことが必要です。

たとえばそれは、優れたスポーツ選手やそのパフォーマンスを見ると、とてもわかりやすいものです。

本当に強い心の力は、けっしてただムキになってつかむような性質ではないことがわかります。

また、できる限り、自分自身が健康になるようにエネルギーを向かわせようとする力が大切になります。

なぜなら、人は忙しくなると、プレッシャーが高まり、どんどん気を張る状態になっていくからです。

もちろんその状況に見合った、ある程度の緊張と気張ることは必要なのです。

しかし、あまりに過剰になりすぎると、ストレスがあふれ出てしまったり、無意識の部分にどんどんためられてしまったりすることもあります。

そうになると、意識でがんばってしまうほど、かえってよいパフォーマンスが保てなくなってしまうこともあります。

どちらかというと、多くの人は、力を込めることは得意だったりしますが、むしろ込めるよりも、力を上手に抜くことを意識して、トレーニングをする必要があるでしょう。

チェックしながら鍛える「シンクロ力」

つぎの1から21までの項目に答えながら、当てはまる部分を読み、シンクロ力を鍛えるアドバイスを実践していつてみましょう。

1 目に入ったものを、そのままの状態を受け取ることができる

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 〴〵そのまま受け取ることを、なぜ自分は避けようとするのかを考えて、原因を探してみましょう。

2 仕事やプライベートで、対象や他者の性格を、

自分の思い通りにしたい欲求が強くある

【はい・いいえ】

「はい」の人 コントロールの欲求が強くあるかもしれません。自分が、過去に得られなかったものへのコンプレックスを探し当て充足して

あげましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

3 嘘をつくことや、見栄を張ることがある

「はい」の人 嘘をついてしまう癖は、実年齢と関係なく、子供が動揺した時

のような取り繕い方です。心の傷が解消され、成熟し安定している人には、嘘や見栄が必要ないのです。傷を治して、自分の心の中で止まっている時間を動かしていきましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

4 何かが起きた時、自分の中で活動しやすいのは、

「感情」？「思考」？

【感情・思考】

「感情」の人 何かが起きた時、特に悲しみや怒りや驚きなどの、ネガティブな「感情」の動きを感じ取りやすい人は、脅かされるのではなく、いか〴〵という守りに入ってしまうやすく、持っている力が出し

にくくなってしまうがちです。問題解決思考力を高めるために、動揺しない、心のゆとりを取り戻すための「キーワード」を探しましょう。

「思考」の人 この部分ではシンクロ力があります。

5 人との距離感は、程よく取れる

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 もしも、人との距離が近くなりすぎたり、遠くなりすぎたり、自分が気を抜いていられないような感覚があれば、対人緊張を緩和する対策へ向けてキーワードを探してみましょう。

6 モヤモヤとした不安から、

「きつとこうに違いない」と思い込むことが多い

【はい・いいえ】

「はい」の人 事実を確認する前に、思い込んでしまうと、せっかくのチャンスを逃してしまうことも。なるべく、ワクワクするような

い予感を鍛えられるよう、日々の中で、ポジティブな方の感情のアンテナを立てるようにトレーニングをして、不安感を手放す努力をしましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

7 〴〵ここだ〴〵という瞬間を感じ、キメられる自分がいる

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 〴〵その瞬間〴〵に、どのようにとまどい、何を感じているか、整理してみましょう。

8 何となくイヤな予感という時、

〴〵何となく〴〵の意味を明確にしないまま、避ける自分がいる

【はい・いいえ】

「はい」の人 シンクロ力を鍛えるために、邪魔する何かのトラウマ反応があるかもしれません。捉え直しを行い自分に必要な「キーワード」を見出しましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

9 自分が理想とするものが目前に現れたら、
今すぐにつかみ取る自信がある

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 自分の中の失敗と成功の数を比較すると、失敗を多く重ねていきますか？ もしそうであれば、成功の数を増やすために、日常のささいなことを成功させて喜びの数を重ねることから始めて、成功の数を増やしていきましょう。たとえば、ゴミ箱にゴミを投げ入れることの成功などです。

10 自分の能力と、これまでに得られた知識と教養との、
バランスが取れている感覚がある

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 自分の「手」や「足」となりうる、「自己を表現する」ための道

具としての、知識と教養を獲得するため貪欲に動きましょう。

11 何をやっても、^うたいしたことない、^う感が残る

【はい・いいえ】

「はい」の人 自分は「まだまだイケる！」のポジティブな希望にあふれる方はOKです。そうでない方は、強迫的な上昇志向に注意。自分が立てた目標を手にしたなら、いったん「達成感」をしっかり体感して、つぎなる「意味」を見出してから進みましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

12 「精神力」や「運氣」を

回復できる自分にとっての「パワースポット」がある

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 世間の評判と関係なく、近隣でもOKなので、自分が、「心地よい」「この場所に行くと、物事がよい方向に動く」など感じられる場所を、^う自分の感覚で選び、持っておきましょう。

13 他人の考え方を、自分流に変えたいことがある

【はい・いいえ】

「はい」の人 ついつい他人をコントロールしてしまいがちな自分に気づきましょう。言葉よりも自分の背中や存在で知らせ、距離間は自然に任せるようにすると、自分と相手に、シンクロニシティが生じやすくなるための、ゆとりの時間ができます。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

14 逆境の中で、負け惜しみではなく、

本来の意味を見出す体験をしたことがあると思う

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 「逆境」に遭遇したことはありますか？ 「ある」人は、苦しみの渦から抜け出す体験は済みましたか？ あまり「痛み」に慣れすぎないように、なるべく早めに、意味を見出すシンクロ力を鍛えましょう。「ない」人は、身近で小さなことでもOKなの

で、自分自身が「解くのが難しいな」と感じることに向き合い、片づける体験を試みましょう。

15 罪悪感や、惨めな感情と向き合うのはイヤだ

【はい・いいえ】

「はい」の人 罪悪感や惨めな感情と向き合うことは、人の成長に欠かせない課題です。それができず、邪悪な感情と、自らが一体化しすぎてしまっていると、シンクロ力ではなく、自己満足な「妄想力」を育ててしまうかも。この世に、欠点のない人間はいません。安心して自分の中の「不足分」を補ってあげていきましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

16 群れていると安心する。でも、他人と近寄ると

とがってしまうことがある

【はい・いいえ】

「はい」の人 「やまあらしのジレンマ」のような……お互いを温め合おうと身を寄せるものの、お互いのトゲが刺さって傷ついてしまう葛藤

に陥ってしまわないよう、自分の中の「トゲ」を探して、取り除いてしまいましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

17 どんな状況をも、楽しめる自分を知っている

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 刺激に対して、トラウマ反応が生じやすいと、せっかく自分がポジティブな事柄が起きても、それをブロックしてしまうことがあります。過剰な防衛が働かないように、自分に起きやすいトラウマ反応を知り、対処しておきましょう。

18 自分の考えの基準が、自分の中にあるというより、文化や周囲の環境を基準に持っている

【はい・いいえ】

「はい」の人 知らず知らずのうちに、依存性を育ててしまわないように、自分が所属する場所の価値観とはまた別に、自分自身の価値基準

も携えておきましょう。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

19 「直感力」と「妄想」の区別がはっきりわかる

【はい・いいえ】

「はい」の人 この部分ではシンクロ力があります。

「いいえ」の人 じつは、感覚ではあまり区別がつきにくいのですが、「直感力」は、対象を感覚で捉えたり、勘によって物事の真相をただちに捉えたりすることができる力です。「妄想」は、根拠のないまま、対象について思い込む信念をいいます。「自分は、今、正しいだろうか？」と、常に「自分自身を疑い検証する力」があれば大丈夫です。

20 心理的な駆け引きをしやすい

【はい・いいえ】

「はい」の人 シンクロ力を鍛えるには、純粹性と積極性の双方が大切です。周囲の出入方を気にして行動するばかりではなく、真っ直ぐ透明

に見えた。先々を一気に突き抜けるような感覚を持てることが重要です。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

21 基本的に情緒が揺らぎやすく、感情的で、クヨクヨしやすい 【はい・いいえ】

「はい」の人 一見マイナスに思えることがあっても、「もしこれがなかったら」でできなかった（得られなかった）かも」と、ポジティブに捉える思考のトレーニングを意識してみましよう。けれども、イソップ物語の『すっぱいぶどう』のような「合理化」防衛によって、「きっとあつちのはまずかった（よくなかった）」に決まっている」というような、嘘でも「自分を優位に思おう」とするような、防衛的な思いとは違います。どちらの考えで生きるかによって、シンクロしていく。その先の道は異なってきます。

「いいえ」の人 この部分ではシンクロ力があります。

変性意識状態に近づく 「スプーン曲げ」をやってみよう！

気軽に素直にが成功の鍵

シンクロニシティを捉える力をつける、変性意識状態に近づくためのエクササイズをしてみましよう。

先ほどお話しした「スプーン曲げ」です。

あくまでも結果を求めすぎずに、気軽に、そして素直にチャレンジしてください。

たとえば、すぐには曲がらなくても、「いつかは曲がるかも」くらいの、ラフでニューtralな気構えの方が、変性意識状態に近づけます。

神経が集中できるような環境とコンディショニングを整えて、徐々に積み重ねることが

大事です。

これを行っている時の感覚は、とてもクリアで楽な感情状態になります。

そのため、逆に、精神及び肉体への苦痛が生じたり、自分でコントロールできない意識になってしまったりする時などは、変性意識への入り口とは異なります。

そのような時は、すぐにトレーニングをストップして、気分転換をしましょう。

スプーン以外、フォークなどの金属で試す場合も、同じ方法でよいと思いますが、スプーン形の物理的理由も、曲がることと関与していることが推測されるため、トレーニング段階においては、スプーンを用いるのが無難のようです。

成功すると、発汗と「ランナーズ・ハイ」や「オーガズム」に似た、脳感覚を体感することが多いようです。

自分のタイプをチェックしよう

スプーン曲げを行う際の意識の持ち方には、パーソナリティ傾向によって、その人に合う方法があるようです。ここで、つぎのA、Bの2パターンに分けてみます。

Aタイプ 「曲がれ！」と命ずるような、強い^レ念^ルを送るタイプ

Bタイプ 「このスプーンはどういう性質かな？」と、そのスプーン側を理解して^レ読み解く^ルタイプ

まずは、簡単に自分の傾向を把握し、どちらのタイプかチェックしてみましょう。「どちらでもない」を回答したい時も、より近い方を選んで回答してください。

1. 時と場合によるが、どちらかといえば、人の話を聞くよりも、自分が話す方が好きである。

【はい↓4へ いいえ↓2へ】

2. 表に出さないけれど、内面は、本当はエネルギーシユな方だと思う。

【はい↓5へ いいえ↓3へ】

3. 頑固な方である。

【はい↓5へ いいえ↓7へ】

4. 呼ばれる相手に関係なく、何かに集中すると、人から呼ばれても気づかないことが多い。

【はい↓6へ いいえ↓5へ】

5. 物事を判断する時は、a「自分の好みで進みやすい」b「まず相手や周囲のことを意識しやすい」のどちらですか？

【a↓Aタイプへ b↓7へ】

6. 現在、何かのフラストレーション（不満など）を抑えているかもしれない。

【はい↓Aタイプへ いいえ↓Bタイプへ】

7. ひとりきりでこもるよりも、人や自分以外の社会的なものとのつながりによって、安心できる方である。

【はい↓Aタイプへ いいえ↓Bタイプへ】

○Aタイプ（急するタイプ）の心構えと曲げ方

突き動かすような「念」を送り、集中することで変性意識状態に至り、相手（スプーン）に影響を与えるタイプです。

一点に集中し、強く伝える感じで構えてみましょう。

STEP 1
スプーンの柄を軽く指で挟んで持ち、眺めます。

STEP 2
お腹を軸にして力を込め、一点集中のようにスプーンを見つめます（向きや角度は自由）。

STEP 3
「スプーンが曲がる場面」を、繰り返し強くイメージしながら（目を閉じている方が、しつくりくる人は目を閉じてイメージしてもよいでしょう）、曲げるイメージの箇所を、親指と人差し指で摩擦を起こすようにこすったり押したりします。

この時、脳内イメージにおいては、脳の前方（前頭葉）の力を利用するイメージで集中します。

STEP 4

「曲がる！」「曲げる！」などの信念を強く掲げます。この時、湧き出て感じ取られるすべての感情を「曲げることに利用する力」に変えるかのごとく統一します。

この感覚は、スポーツの試合のイメージに近いもので、たとえば、球技の「ゴールを目指す瞬間」に似たイメージです。

STEP 5

体温とスプーンが熱くなっていくのを感じます。

ここまでのかかる時間の目安は、初めての場合、40～60分以上（かなり個人差あり。慣れとともに短くなります）です。

STEP 6

スプーンに鼻を近づけると、ブランコの持ち手部分のような、金属の独特の匂いがしてきます。

STEP 7

「ここだ！」とシュートを決めるように、タイミングよく指の力を込めます。

Bタイプ（理解するタイプ）の心構えと曲げ方

相手（スプーン）の情報を読み取って解説し集中することで、変性意識状態に至り、交信するタイプのようです。

ニュートラルな意識状態をつくり、相手から届くものを感じるように構えてみましょう。

STEP 1

スプーンを、手で包むように持ちます。

STEP 2

目を閉じます（時々、様子を見るために目を開けることはOKです）。

STEP 3
手のひらの「温かさ」や「熱感」を、自身で感じ取るかのように、神経を研ぎ澄ませます。

ここまでのかかる時間の目安は、初めての場合、20～40分以上（かなり個人差あり。慣れとともに短くなります）です。

STEP 4
冷たいスプーンが、だんだん体温を吸収するように、温まっていきます。

STEP 5
体温とスプーンが熱くなっていくのを感じます。

ここまでのかかる時間の目安は、初めての場合、40～60分以上（かなり個人差あり。慣れとともに短くなります）です。

STEP 6
徐々に、スプーンの角度が変わってきます。曲げやすい方向を感じ取るようにし

ながら、方向性を決めていきます。

STEP 7
スプーンに鼻を近づけると、ブランコの持ち手部分のような、金属の独特の匂いがしてきます。

STEP 8
おでこのあたりで意識を感じ取るように、柔らかく、ぐにやりとするようなイメージや、金属が溶けるようなイメージ、マグマのようなイメージが出てきたところで、一気にスプーンを曲げてみます。

1〜15の合計点数	【点】	15	本当に好きなことをやれていない感覚がある	4	3	2	1
		14	自分の思っていることを、あまり正直に人に話す方ではない	4	3	2	1
		13	ゆっくり睡眠が取れない状態にある	4	3	2	1
		12	いつも成績を気にしたり、上下の立場を争ったりする環境にいる	4	3	2	1
		11	ローンや借金にさいなまれている	4	3	2	1
		10	人付き合いで、細かいことにこだわったり、神経質になりやすかったりするところがある	4	3	2	1
		9	日常的に、怒りを抑えている	4	3	2	1
		8	失恋、離婚、または、恋愛成就、結婚したばかりである	4	3	2	1
		7	心理的に近い人（家族・友人・好きな芸能人など）を亡くした経験がある	4	3	2	1
		6	半年以内に、引っ越しをした	4	3	2	1
		5	失業中である。または、新しい職場に来たばかりである	4	3	2	1
		4	ほとんど毎日、嗜好品（煙草・アルコール・コーヒー・紅茶など）をたくさんとる	4	3	2	1
		3	現在、怪我や病気の症状がある	4	3	2	1
		2	冷暖房の調節が自由にできない環境にある	4	3	2	1
		1	待たされると、すぐく腹が立つ方である	4	3	2	1

ストレスのたまり具合がわかるチェックテスト

あなたのストレスのたまり具合はどのくらいでしょう？
はい⇨4点、割と当てはまる⇨3点、少し当てはまる⇨2点、いいえ⇨1点として、
ぎの設問1から15までの合計点を出してください。

項目		はい	割と 当てはまる	少し 当てはまる	いいえ
1	待たされると、すぐく腹が立つ方である	4	3	2	1
2	冷暖房の調節が自由にできない環境にある	4	3	2	1
3	現在、怪我や病気の症状がある	4	3	2	1
4	ほとんど毎日、嗜好品（煙草・アルコール・コーヒー・紅茶など）をたくさんとる	4	3	2	1
5	失業中である。または、新しい職場に来たばかりである	4	3	2	1
6	半年以内に、引っ越しをした	4	3	2	1

合計15点の人【安定タイプ】

ある程度の、欲求不満状態を引き起こされても、動揺せずにうまく処理してこなせていて、ストレスはそれほどためていないようです。

合計16〜30点の人【じゃっかんたまり気味】

心理的に、「穏やかじゃないな」ということが生じると、揺らいでしまいやすい傾向があるかもしれません。あまり動じないよう、危機感へのコントロール力を鍛えていきましょう。まずは、自分がどのような事柄に対して、恐れや不安を持っていたり、動揺しやすくなったりするか、整理してみることも必要です。人を揺さぶってしまわないように、常に自分が安定していられることを心がけましょう。

合計31〜45点の人【たまっている】

自分にとって、想像しなかったことや、あまり望んでいなかったことが起こると動揺しやすく、さらに、それを払おうとするがあまり、思考が止まってしまいやすい傾向があるかもしれません。普段から、心の余裕が持てない原因そのものを、整理・解消しておきましょう。

合計46〜60点の人【かなりたまっている】

幼い頃から、理不尽なことに対するがまんをしすぎたり、不安が大きい環境にあったりしたのかもしれませんが。たとえば、対人関係での自分にあるトラウマに気づき、解消を目指すなど、「心の余裕」の容量を増やすように、自分なりのストレス対処法をつくっておきましょう。

いかがでしたか？ ストレスはたまりすぎると、身体、または何らかの行動として心から悲鳴というサインが出ることがあります。

さらに、ストレスがあると、よいサインを受け取りづらくなってしまいます。

このテストの結果を頭の片隅に置きながら、つぎの第2章を読み進めてください。

一章分まるごと読める「サキ読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、
ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmark.co.jp/>