

答はあなたの中に

田村俊之



私の人生って何だろう？

毎日、朝早く起きて家族のごはんを作り、子どもを保育所に預ける。そして、急いで職場に行く。残業ができないから集中して仕事をして、定時になればすぐに帰って保育所に迎えに行く。短時間でサッと晩ご飯を作り、子どもを風呂に入れて寝かしつける。やっと私の時間と思ったら、もうくたくた。そのときふと思う。「私の人生って何だろう？」「私は本当にこんな人生を過ごしたいの？」「自分が本当にしたいことは何？」

多くのワーキングマザーはこんな疑問を感じたことがあるのではないだろうか。

自分が生きるこの意味。自分が本当にやりたいこと。こうした自分に対する根源的な質問に向き合うことは、ある意味でこわいことです。なぜなら、今までの自分の生き方を否定してしまうかもしれないからです。だから、意外ときちんと考えてこなかったかもしれません。

自分の人生の意味。大きなテーマです。今回で“Relax”の連載の最終回です。そこで、この大きなテーマを扱ってみます。

奥深い心に訊く

私もこういう質問を自分自身に問いかけます。特に、3年余り前に独立してからは、よく問いかけます。ただ、いくら考えてもしっかりとくる答が見つからないし、考えるのが面倒に感じていました。

自分の人生の意味なんて考えなくてもいいのかもしれません。しかし、もしも納得できる答が見つければ、人生に迷いがなくなります。私は今、仕事の方向で悩みがあります。NLP（神経言語プログラミング）やボディワークといった、短期間にスムーズな行動変容を促すことができるセラピーを企業内の能力開発に使っています。そして、従来にない成果が出ています。私にとってチャンスです。組織を作って自分のスキルを共有し合えば、大きなビジネスにつながるかもしれません。そし

て、多くの企業、人に喜んでもらえるはずですが、チャンスのはずなのに、その方向に向かうことに何か迷いがあります。

そこで、私は自己催眠を使って私の人生の意味を自分自身に問いかけることにしました。催眠状態だと奥深い心からのメッセージを受け取ることができるからです。

1. 催眠誘導

簡単に言えば、リラックスした心地よい状態に入ることです。難しいテクニックは不要です。静かな場所で5分ほどゆっくりと腹式呼吸をすればOKです。

2. 小さい子どもの頃の楽しい体験に戻る

この段階は次の段階にスムーズに行くための準備になります。小さい頃の楽しかった体験を思い出し、景色や周りの人を見て、そのときの声や音を聞いて、そのときの胸のワクワクした感覚や呼吸を思い出し、十分に味わいます。

私は小学生の頃、海水浴に行き水中メガネをつけながら貝やカニを捕っていた体験を思い出しました。海中の美しい景色、空気が海中に漏れるときのブクブクという音、海水の温度、泳ぐときの手や足の感覚、カニをとったときのわくわくした胸の感覚、……。イメージの中でそういったものを十分に味わい、楽しみました。



3. 受胎前に戻り、人生のテーマを訊く

心の中で「1、2、3」と数えます。3まで数え終わったら受胎前に戻ります。自分が人間かもしれないし、木や石だったり、小さな動物だったり、星であったり、妖精であったり、風であったり。自分が何であってもかまいません。

そして、その“自分”に対して「今生のテーマは何ですか」「今生で何をしたいのですか」と訊きます。そし

て、答が出てくるのを待ちます。答は実際に口を動かして声を出すことがコツです。すると、思いもかけない答が口から出てきます。ある人は「人を愛すること」、ある人は「笑う人生」など、一人一人違います。そして、そのことばがその人に不思議なくらいマッチしてすてきなのです。私はこのときいつも感動します。

また、「今生で夫と出会った理由」など、運命的な質問を問いかけてもよいでしょう。どんな発見があるでしょうか。

4. 現在にもどって覚醒

深呼吸をして、今ここにいる感覚を取り戻します。

これで自己催眠による自分への問いかけは終了です。時間にして20~30分ほどで、意外と簡単です。また、自己催眠に慣れていない人は1回目から「3. 受胎前に戻り……」に進むことは難しいかもしれませんが、「1」「2」を4、5回練習してから「3」に進む方がよいでしょう。コツは決してうまくやろうとしないことです。軽い気持ちで試しにやってみることをおすすめします。

私にとって自然な生き方を知る

さて、私の人生のテーマは「目の前にいる人に向き合うこと」という答が出てきました。そして、この答はとも自然に私の中に入り、広がりました。まず、家族に対してきちんと向き合う時間とエネルギーを持つことだと思いました。それが自分の深い満足感につながるはずです。次に仕事では、一人のコンサルタント、セラピストとして目の前にいる人に誠実にかかわっていくことと理解しました。組織を作って大きなビジネスをしてお金を儲けるよりも、出会った人、目の前の人を大切にすることが私の“奥深い心”は喜んでくれるようです。確かに、私は大きなお金を得たときよりも、目の前にいる人にしっかりかかわったときの方が喜びを感じます。

ところで受胎前の自分って、一体なにでしょう。ある人は“奥深い心”、ある人は“魂”とか“霊”と呼びます。本当にそういうものがあるかどうか、私にはわかりません。ただ、そうしたものが存在し、その意思を尊重しようと思うと不思議と気持ちが楽になります。自然な生き方ができるように思います。

魂や霊のような高いレベルの意識に変化が起きると、

日常の感情、思考、行動パターンが大きく変わることがあります。人生のテーマや目的はこうした高いレベルの意識です。これから何が変わっていくか、楽しみです。

外側を繕うより、内側を信じる

人生の大きな選択をするとき、頭でいろいろと考えるとかえってわからなくなることはないでしょうか。たとえば、会社をやめるか/続けるか、この人と結婚するか/しないか、子どもをもう一人産むか/産まないかなどです。

こんなとき、私は考えることをやめ、心のメッセージを聴きます。自己催眠はそのための1つの方法です。自己催眠でなくても、山歩きをしたり、ゆっくりとお風呂につかっていたり、瞑想したりしていると、思考がストップして心のメッセージを聴くことができます。そして、そのメッセージに従うとなぜか後悔しないのです。そして、決定に自信を持てます。今回取り上げた人生の意味も、頭で考えるとしんどくなるのですが、心のメッセージを聴くと道がはっきりと見えてきます。

実は私が心のメッセージを聴くことの大切さに気づいたのはつい最近です。大学を卒業した頃の私は、自分に自信をなかなか持てませんでした。そこで、衛生管理者や社会保険労務士、中小企業診断士といった国家試験をとることにしました。これらの資格をとれば自信がつくと思ったのです。ところが、これらの資格を取っても、人と話すときに緊張したり、すぐに不安になってくよくよしてしまう自分は変わりませんでした。そこで、私はさらに努力を続けました。経営コンサルティング会社や銀行系シンクタンクに転職し、次はMBAが学ぶケースメソッドに取り組んだりしました。しかし、いつまで経っても、いくら努力しても自分に手応えがありません。努力の空回りです。私は大きな勘違いをしていたのです。

自分の外側をたくさん繕うよりも、自分の内側を信じるの方が私にとって大切だったようです。自分自身とつながり、自分らしい選択をすること。その方が私の奥深い心が喜んでくれます。

自分の人生の意味、本当にやりたいことは何か。もしもそんなことに疑問を持たれたら、奥深い心に問いかけてください。必ず答が見つかるでしょう。なぜなら、答はあなたの中にあるのですから。