

# スピリチュアル・ カウンセリング で人生に負けない

—聖書が教える幸せへのステップ—

ARKホームエデュケーションサポート協会

代表 笹岡 靖

# 目 次

## I スピリチュアル・カウンセリングで

はじめに	p 2
自分の感じ方の仕組みを知る	p 5
自分自身を知る	p 17
スピリチュアルな領域に目を開く	p 30
この世を造った方がいることを知る	p 37
闇の君ルンファアの策略を知る	p 43
あなたのワールドビューを知る	p 52
スピリチュアルな力を引き出す	p 70

## II 人生に負けない

スピリチュアルに行こう	p 80
こころの元気を保つ	p 89
不安に負けない	p 99
うつ的气氛に負けない	p108
対人関係に負けない	p119
劣等感に負けない	p130
依存に負けない	p135
怒りに負けない	p140
罪の意識に負けない	p154
悲しみに負けない	p159
スピリチュアルな歩みを確かにする	p167
終わりに	p172
参考図書	p175

## はじめに



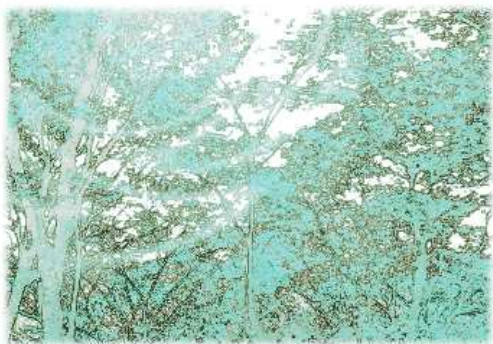
あなたの目の前にある世界はどのように見えていますか。色で表現すると世界はどのような色ですか。それは、生き生きとした緑色でしょうか。それとも、死んだような灰色でしょうか。それとも、血の通ったピンク？

青い空を見て、「すがすがしい」と感じる人がいます。同じ青い空を見て、「悲しい」と感じる人がいます。元気な子どもを見ても、「かわいいな」と感じる人、「うるさくてかなわん」と眉をひそめる人とさまざまです。あなたの世界は、あなたにどんなふうに見えるのでしょうか。それは、まさしくあなた自身の心を映しているのです。

あなたの目の前にある世界。それは、あなた自身の姿のあらわれです。なぜならば、それは、あなた自身にはしか見えない世界だからです。あなたがいるところから見える世界は、あなただけのものです。それは、まさしくあなたを中心にしたあなたの世界なのです。

好みは十人十色。納豆の好きな人、納豆のにおいがダメという人。おまんじゅうが大好きという人も、あ

んこが苦手という人まで。同じものでも、人の反応は多彩です。蝶がきれいという人も、蝶が怖いという人もいます。人によって見え方が違うのです。



あなたには、世界がどのように映っていますか。あなたは、あなたにしか見えない世界の中心人物なのです。

あなたに見えている現実。それを最高のものとして見ることができるために必要なこととは何でしょう。あなたの目の前にある現実の世界はすぐに変らないかも知れません。でもあなたが見ている世界の枠を拡げることによって新しい世界が広がってくるのです。

あなたがこの世にたった一人のとうとい存在、またかけがいのないのちとして生を受けたことを十分に喜び、最高に生きることができるために、スピリチュアルな面は無視することができません。いやむしろ、忙しさにかまけてそのようなことから目を背けてきたからこそ、いろいろな問題がふりかかってきたのではないのでしょうか。

スピリチュアル・セルフ・カウンセリングは、あなたが満たされた人生を歩むためのお手伝いをします。

スピリチュアルな世界は見えない世界なので、導き手を必要としています。そうでないと私たちは簡単に間違った道を歩むことになるかもしれません。この本では、スピリチュアルな導き手としてもっとも長く読まれてきた聖書（バイブル）の発想を使っています。

私は、エリート大学とも言われる東京大学を卒業し、国家公務員、そして国際公務員として働きましたが、心の中には、平安がなく、虚しさしかありませんでした。生きている目的が分からなかったのです。

しかし、バイブルの教えに出会い、そしてパリのアパルトマンでスピリチュアルな聖霊の声を聞いてからは、自分がなぜこの世に生まれてきたのか、自分は何をしなければならぬか、がはっきりとわかりました。人生の一大転換をしたのです。そして、公務員の仕事を辞めて、人々にバイブルの教えを語る者となりました。

人類の智慧とも言えるバイブルは、あなたにも何かを語りかけています。さあ、ご一緒に新しい世界に一步踏み出してみませんか。

## 自分の感じ方の仕組みを知る

### 十人十色のわけ

人は十人十色と言います。人はそれぞれ生まれも育ちも、毎日の状況も環境も違うので、ものの感じ方、受けとめ方も当然違います。気持ちよく朝を目覚めた人は、青い空を見て「すがすがしい一日だ」と感じますが、落ち込んで気持ちのふさいでいる別の人には、同じ青い空を見て「もの悲しい」と思います。同じ青い空を見ているのですが、受け取る側の気持ちは違います。

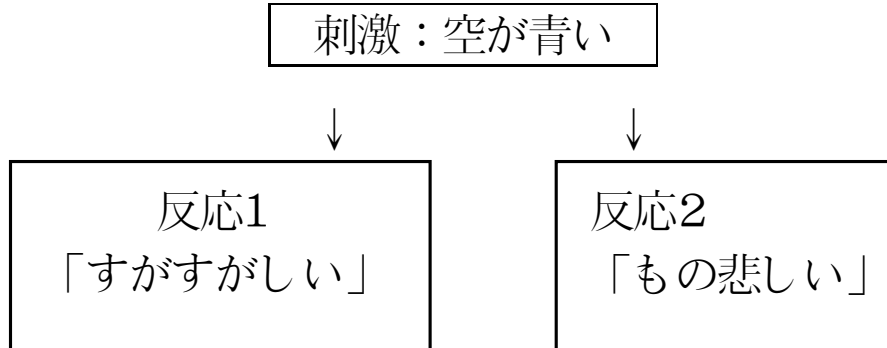


図1

どうしてこのような違いが起こるのでしょうか。それは、ちょうど赤い眼鏡をかけると赤く見え、青い眼鏡をかけるとすべて青く見えるように、それぞれの人の心の目にも、いろいろな色の眼鏡がかかっている、

同じものを見てもそれぞれに応じて違って見えるということなのです。

人は、それぞれ世界の見え方が違います。好みも違ってきます。たで食う虫も好きずきと言います。それぞれ人には好みがありますが、それは、それぞれに感じ方・考え方の枠があるからなのです。

食べ物の好き嫌いに限らず、自分にはとても気になることなのに、別の人はそのように思わないのでびっくりしたという体験がありませんか。例えば、年輩の方には、電車の中で女性が化粧をすることは、はしたないことと感じます。「化けるのは人の見てないところでやったら。タヌキだってそうするよ。」と感ずるのですが、若い人には、人前であろうが抵抗がないようです。

こんな話があります。今から何世紀も前の時代ですが、ヨーロッパのとある靴会社が文化の違う地域にマーケットを開拓しようと計画しました。会社は2名の調査員を派遣して、市場の調査をするように命じました。一人の社員は現地の視察からもどってきて次のように言いました。「ダメです、あそこは。だって誰も靴なんか履いてないんですから。」

もう一人の社員が戻ってきてこう報告しました。  
「あそこは、有望なマーケットです。だって、だれも靴を履いていません。」

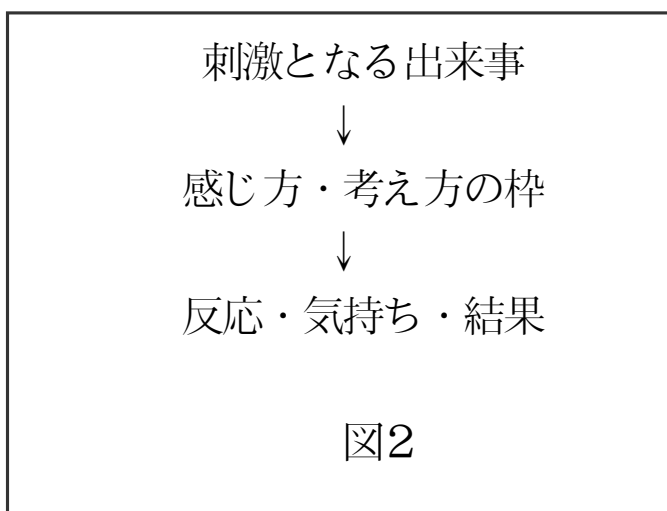
この話は、作り話ですが、私たちに大切なことを教えています。それは、人には同じものが見えても、そこから何が見えてくるかは、その人によって違っているのだということです。



人それぞれに感じるものが違うのだということをはっきりと意識することが第一のポイントです。このような感じ方・考え方の枠は、人が生まれてから成長する中で身に付いたものです。特に両親や兄弟との関係が、しつけや家庭環境としてその人の個性や人格に重要な影響を及ぼしています。

### 刺激・枠・結果

私たちそれぞれには、感じ方・考え方に関してその人に固有の枠があることを確認しました。その枠によって、同じことを見たり、体験したりしても、人によ





って反応が違うのです。

さて、私たちの心の動きを理解するうえで、図2を見てください。

この図は、私たちの心の働きについての原理・原則を理解する上でとても重要な三つの要素が示されています。その三つの要素とは、それぞれ、「刺激となる出来事」、「感じ方・考え方の枠」、そして「反応・気持ち・結果」です。

この三つについて具体例をあげて説明しましょう。例えば、刺激となる出来事として、「自分の子どもがテストで50点を取ってきた」とします。多くの方は「がっかりする」という反応・気持ち・結果をいただきます。人によっては怒りを感じるかも知れません。

刺激となる出来事：「テストが50点」



感じ方・考え方の枠：「人並みにがんばれ」



反応・気持ち・結果：「がっかりする」

図3

それは、どうしてでしょうか。それは、刺激と反応との間には、「自分の子どもは、人並みにはがんばらなければならない（がんばって欲しい）」という考え方・感じ方の枠があるからです。

### 枠を変えてみると？

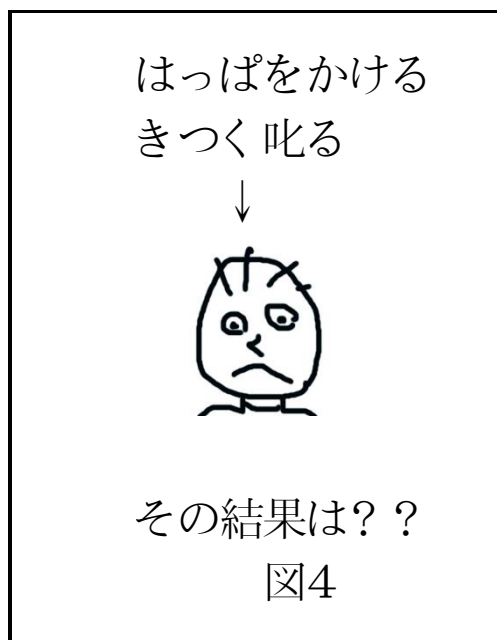
さて、私たちが生活をするなかで、さまざまな心の動きがあります。うれしいことや、元気が出るようなことばかりがあるわけではなく、がっかりした、めんどくさくなった、やる気がなくなった、元気が出ない、などなど、私たちはさまざまな心のストレスを感じながら生活しています。

先ほどのテストが50点のケースで考えてみます。がっかりしたという結果が残りました。では、これを変えるのにはどうしたらよいのでしょうか。第一に考えられることは、刺激となる出来事を変えるということがあります。子どもにはっぱをかける、あるいはきつく叱るという方法が考えられます。それによって、点数が上がれば、結果として気分も良くなるということになります。

しかし、はっぱをかけたり、叱ることによって、必ずしも子どもの点数が上がるという約束は成り立ちません。かえって逆効果になるような場合だってあります。

第二の方法として、気持ちそのものに注目するということが考えられます。むしゃくしゃした気持ちを他のもの（例えば、まくらとか、あるいは結婚相手に）

にぶつけるということもあるでしょう。叱るというのも、ある意味でこのような気持ちの処理をしているという見方もできます。



第三の方法としては、先ほどから見ている枠に注目します。考え方の枠を変えることによって、刺激が同じであ

っても、気持ちが変わるということがあります。例えば、今50点だったら、まだあと50点も伸ばす楽しみがあると考えることにします。あるいは、算数は50点だったけど、音楽はよかった、と他の面に目を向けることもできるでしょう。

スピリチュアル・カウンセリングとは、この3つの要素について、自分自身を見直してゆくことであるといえます。それぞれに有効な方法がありますが、特に

第三番目の方法である感じ方・考え方の枠を変えることによる方法が多くの場合有効です。

自分の望ましくないと感じる刺激（原因）を変えることは、しばしば困難です。ほとんどの場合、それは自分の以外の人が変わることが必要となります。また、自分の内に起こる怒りや不満といった感情にふたをしたり、あるいはそれを噴出させることによっても、好ましくない結果を招くことにつながります。私たちが自分自身を賢くコントロールすることができるのは、自分が持っている感じ方・考え方の枠を見つめ直すことから始まるのです。

私たちには家庭をはじめとして自分を囲む環境から受け取ってきたさまざまな枠があります。その枠をどのように変えるのかは、その人の自由に委ねられています。枠を破壊的なものに変えることも可能です。しかし、それをより望ましいものへと変えてゆくことにより、心の平安を回復する、困難に向かう力を得ることがスピリチュアル・カウンセリングの大きな醍醐味であると言えるのです。

### 練習してみよう

以上のように、考え方・感じ方の枠に目を向けることによって、気持ちが変わることがあるという仕組み

をここまでで理解しました。それでは、実際に自分の生活のなかにこれを応用してみましよう。

あなたが主婦で、お姑さんと一緒に住んでいるとしましょう。お姑さんが子育て、しつけや家事についてあれこれとあなたに口うるさく言うとします。そのことによって、あなたはひどく自分のやり方が否定されたように思われて、耐えられないとします。

刺 激	→	結 果
(しゅうとめ が口うるさい)		(自分が否定されたようで 耐えられない)

図5

この場合、刺激をなくする方法としては、お姑さんとは別の家に住むことにする、家事については一言も口出ししないようにお姑さんにきつく言う、家事をお姑さんに任せて自分は外に働きに出る、などが考えられます。人によってはそのような方法を取ることもあるでしょうが、今の場合それが現実的ではない状況にあるとします。

すると、耐えられない気持ちを何かの方法ではらそうとするケースもあるでしょう。例えば、子どもやご

主人に不満をぶつける、当たる、という方法を（無意識のうちに）取る人もいるでしょう。あるいは自分は能力の低いダメな主婦だと感じながら暗い気持ちで同居を続けるということもあるかも知れません。いずれにしても、良い結果が出ないと思われるとき、私たちは、この刺激と結果の間にある枠に注目することができます。

さて、この場合に、あなたには、どのような枠があると思いますか。そして、その枠をどのように変えることができるのでしょうか。自分自身をカウンセリングしてみてください。（終わったら、174ページに）

## ポイント

- 人間の心の動きは、「刺激となる出来事」、「感じ方・考え方の枠」、そして「反応・気持ち・結果」によって理解することができる。
- 「感じ方・考え方の枠」を変えることによって、気持ちを変えることができる。

このファイルは、最初の十数ページのみ抜粋分です。続きを読みたい方は、お求めください。

定 価： 1, 500円  
購入連絡先： [info@ark-jp.info](mailto:info@ark-jp.info)