

安らぎへの誘い

MIND GAMES

監修・著作 稲垣行一郎

TAOK^{トップ}教育システム研究会
適性科学研究センター

推薦のことは

私は、過去20年間、九大の池見西次郎先生の下で心身症に対する心理療法の御指導を受けましたが、先生が御退官になる前の数年間はおそらくASCということについて詳しくお話を聞いたものです。それは今の私の心理療法の根底を流れている、といっても過言ではないと思います。うかがったお話の内容の一部を、今、思い出すままに記してみます。

- 近年、欧米の心身医学者たちはASC(altered state of consciousness)を科学的に研究し始めている。ASCというのは、催眠性トランスはもとより、自律訓練法、禅、ヨガなどによる特殊な意識状態を包括する表現である。このASCが、生理的なホメオスターシスや心理的なセルフ・コントロールの回復にもつ意味が大きいことが、国際的に注目されてきた。これが、今日、海外で禅やヨガなどの東洋的なアプローチが、人気を呼んでいる主な理由である。
- この種の意識の変化については、それを自ら体験して、初めてわかり始めるものである。しかし、欧米でも日本でもASCを、臨床的あるいは実験的に研究している人たちの多くは、ASCそのものを、自分で体験しようとしなないのが残念である。もっとも、ASC中に起こる微妙な体験のほとんどは、言語化しにくいものである。これを描写できる適切な表現のないことも、ASCの科学性が伝わりにくい一因ではあろう。
- ASCの多くの方法は、もともと一種の求道を目ざすものであったし、これは今日なお、これらの方法の一つの重要な目標でもある。しかし、西欧において、これらの方法を学習する人々が増えている主な理由としては、これらの方法が、リラックスして、ストレスを減らし、不安、ノイローゼなど急テンポに流動する競争社会が生み出す諸問題の解消を促すのに役立つという点があげられている。
- 客観的なデータはまだ少ないが、脳はふつう、ほとんど休息を与えられておらず、このような自律的ASCの実習によってホメオスターシスの働きが促されるものと思われる。つまり、ASCの実習は好ましい生理的な、効果を発揮するだけでなく、この条件下では、高次的人格統合も起こりうるのである。
- ASCにもネガティブな面があるから注意を要する。それに対処するための必要な心理的準備がなされることなしに、それまでは、心理的防衛によって抑圧されていたホメオスターシス(心身の安定)に反するような無意識の心理的内容に、ムリヤリに直面させられることが主な原因であらう。

この度、稲垣先生が本書をご出版なさることを心からお慶び申し上げます。先生が長年、ご自分の内界の探索をなされ、また、多くの実地の訓練をお積みになったことを存じております。本書をお出しになることが、先生の使命感とも結びついているに違いありません。また、ご経験豊かな先生のガイダンスによって、多くの方々が正しい意味でのASCの体験をなされますよう、心から願っております。

1984年12月

活水女子大学教授

杉田峰康

はじめに

心理学者の調査によれば、大抵の人々は、充足した人生を送りたいと心の中でひそかに願っている。あなたは数々の技法や、それに関連したゲームの体験を通じて人間性の向上、感性的な成長をさせることができる。

あなた自身の中には自分で考えている以上に、もっと幸福に、もっと強く、もっと勇敢に、もっと愛情にあふれ、与えることに喜びを感じ、もっと心温かい、心を開いた正直な、もっと責任感のある人となり得る。もっと創造的に、もっと熱心に、もっと悦ばしくなるものを皆もっている。それらは、あなたの中にある潜在性である。潜在能力を開発することにより、誰もが求めるのぞましい人間性が可能である。

このゲームは、人間性開発運動とも言われ、経験的手段によって人間性についての積極的な考え方にたどりついたのである。

多くの心理学者の示すところでは普通人はまだ触れられたことのない非常に大きなさまざまな異なった資源を持っている。そして典型的な人は成長したいという強力な健全な本能と強い躍動力を持っている。情緒的に充分な高みに昇る可能性は、その人の中にある。人間に対する此の希望は確かに科学的根拠に根ざしている。

ここで示されている多くのゲームは楽観主義の新しい心理学の成果である。それらは実践の中で試され、洗練され、潜在的願望を成し遂げることを助けて来た。また成長することを励まし、感情を解放させ、知ることの水準を高めて来た。

本書は、心理学の専門書ではない、一般の人を対象とした臨床的な実践書である。本書で取り上げたゲームを指導し、かつ行うために特別な学問的準備を必要とはしない。そして、このマインド・ゲームは独りで行うこともできるし、家族や友人、会社、成長グループで行うこともできるのである。

子供達がゲームをして遊んでいるのを注意して見よう。6才の子は母親と遊んでおり、子供は言葉は知らず、母親がしゃべるのを聞くだけであるが、それでも子供は体験しているのである。

「そんなことはすぐやめなさい。でないとあなたをたたきますよ。」と母親は言う。そしてそれにより子供は母親がときどき見せるように支配的で、容赦しないことがどういうことであるかを、経験する。「いいですよ。あなたの好きなようになさい。」そして子供は、夢に描いている、いつも穏やかで優しいお母さんとはどういうものかを感じる。

子供は泥水遊びをして、だんだん認識という扉を開いてゆく。泥は軟らかく、石は固い、水は手でたたくとひたひたと音を立てる。秋に黄色く変色した木の葉はさびたブリキ缶とは違った匂いを持っている。

子供はバスケットボールをして、筋肉の動きをいろいろと知る。身体を動かすよろこびを知る。

なぜ、私たちは薬物を使用するのか。マンハッタンのイーストビレッジに、ニューエレクトリックサーカスと呼ぶディスコがある。体育館ほどの大きさがあると思われるフロアはストロボスコープの花火がさく裂する。コンピュータによって動く投影器は、レーザー光線で、絶えず変化する色彩と形とを雨のようにふり注がせている。光り輝くアミーバは天井に形を映し出し、立ちこめる煙草の煙の上に流れるように注ぎ、あなたを包みこみ、消えてしまう。目のくらむような電子的万華鏡の中の人間の鏡であり、うずまく工学的プリズムの中の虹の斑点である。電子工学的な悲鳴。号泣。叫び声。弱々しい泣き声。唸り声。群衆の雑音。非常に増幅された悪魔の巣くつ。それは聞こえるというより、むしろ、ただ感ぜられる。そして大勢の人間。身体の触れあい。あなたの皮膚にあたる衣服と皮膚の感じ。熱と汗と匂いと近接。もしあなたが別の種類の触覚の感覚が好きなら、あなたは穴ぐらの中で横になり、ふさふさとしたカーペットの感触を楽しむこともできる。全て



超感覚の獲得

Section C

●癒しの手かざし	C-1
●霊気浴	C-2
●音楽に包まれて	C-3
●聖なるミルク	C-4
●一握の砂	C-5
●海鳴りの彼方	C-6
●タイムトラベル	C-7
●リンゴの心	C-8
●夢日記	C-9
●未来予知	C-10

自由の世界

Section D

●恍惚体験	D-1
●夢遊散歩	D-2
●宇宙遊泳	D-3
●達磨ごっこ	D-4
●人類みなきょうだい	D-5
●一日幼児	D-6
●相互告白	D-7
●色即是空・空即是色	D-8
●扉を開けて	D-9
●飢餓体験	D-10

愛の世界

Section E

●相互マッサージ	E-1
●お見合いごっこ	E-2
●アイ・ラブ・ユー	E-3
●愛の手かざし	E-4
●抱擁ゲーム	E-5
●愛夢	E-6
●別れの詩	E-7
●ラブレター	E-8
●われら健康家族	E-9
●神々と共に	E-10