

はじめまして。小笠原和葉です。

ボディーワーカーという仕事をしています。

みなさんは「カラダとココロはつながっている」という言葉を聞いたことはありませんか？

「痛み」「不快」「病気」などはカラダの問題。

「悩み」「苦しみ」「トラウマ」などはココロの問題。

と分けて考えずに、〃それらはつながった一つのものなのだ〃と考えてカラダに働きかけるセラピー等を、ボディーワークといいます。

みなさんにも、「悩み事が解決したら体調が良くなった」とか「たっぷり寝た日はものすごく機嫌がいい」などということはありませんか？

多くの方はこんなふうにはカラダとココロのつながりを感じていらつしやると思います。このカラダとココロが、どんなふうにつながっているかを知ると、実は

とっても〃使える〃んです。

私は理系研究職から転身し、ボディーワークの世界に入って15年近くになりましたが、その間にたくさんの方のココロやカラダの学びを経験してきました。

その中でも「意識」というものに興味を持って個人的に研究を重ね、今では「意識・感情システム研究家」としても活動をしています。

この本では、私がこれまで研究してきた「感情の片付け方」について、みなさんにすぐ使って効果を実感していただけるように、そのシステムと片付けに役立つエクササイズをたくさん盛り込みながらご紹介しています。

「感情」。この瞬間にも浮かんでは消えるつかみどころがないものだけに苦勞しますよね。「感情のコントロールができれば人生のすべてがうまくいく」と言う人もいるくらいです。

「感情」と一言に言っても、その種類も大きさも深さも様々。それだけにちや

んと片付けられれば、人生ですっと起こってきた大問題が解決されたり、大きな成長のきっかけになることもあります。

実は私自身も感情の振れ幅が大きいタイプで、かつていろいろな方法で取り組んできました。ところが子どもが生まれ、日々の生活が慌ただしくなると、「性格とか考え方とかそんなすぐに変えられないものを扱っている場合じゃない！とりあえず日々前に進むエネルギーを確保しよう！」と、感情の根本を解決することを放棄しました(笑)。

「今この瞬間が楽になればそれでいい！」とゴールを切り替え、カラダとココロのつながりを使って自分の感情をどんどん片付けていったのです。

すると、それまで苦しんできた感情との付き合いが本当に楽になりました。

そして気が付くと、性格や考え方が、より楽な方へと変わり、自分のことが好きになり、いろいろなことがシンプルにうまくいくようになりました。

この本で紹介する「システム感情片付け術」は、ボディワーカーとしての

これまでの研究と、私自身の日常の中から生まれてきた、今ここにいるあなたがすぐに楽になるお手軽な方法です(でも実は、アメリカの最新のトラウマ療法の原理や生理学のしっかりした裏付けもある、効果が実証済みの方法でもあります)。

この本に書かれている「片付け術」を実践していくうちに、いつの間にか、自分の「ココロとカラダ」との新しい付き合い方も手に入れられるはずです。

あなたがもつと心地よいココロとカラダを手に入れるために、本書が少しでもお役に立てれば幸いです。

1 自分の感情なのに、どうしてもうまく片付かないの？

- 感情をコントロールできないのはなぜ？ 12
- 感情は「巻き込む力」がすごい 14
- 感情をこじらすポイントはここだ！ 18
- 感情に巻き込まれないコツ 24
- 「感情を片付ける」ってどういうこと？ 26
- 感情はカラダからやってくる 30
- 不安はカラダが育てている!? 32
- いつもココロに「バランススケール」を！ 37
- ココロとカラダはつながっている 41

column 1 癒やしやセラピーは、上級者向け？ 46

2 感情片付けの鍵は「カラダ」と「神経系」にあり

- こじれる感情はみんな「神経系」のしわざ 50
- スマホでいつも爛々らんらんな私たち 57
- カラダが落ち着けば感情も落ち着く 62
- クラニオセイクラルセラピーについて 66
- カラダは響き合う。だからリラックスが大事 73
- 頭で考えるよりカラダで感じる 75
- 「生きている」感覚は姿勢に現れる 80
- カラダは健康になる方へ向かっている 84
- わざわざ不快感を探していませんか？ 87
- 「デフラグ」すると、片付け効率アップ！ 93
- デフラグのワークをやってみよう！ 95

3 いますぐできる！システム感情片付け術

- システム感情片付け術を実践しよう！ 104
- 即効、日常、人生、三つの場面で使えるエクササイズ！ 109
- 即効系エクササイズ 111
 - サポートを感じる／肺の大きさを感じる／ゆっくり動き呼吸／水平線を感じる／瞬間気分転換法
- 日常系エクササイズ 122
 - レーズン瞑想／脇をゆるめる体操／お風呂でブカブカ呼吸／寝ながらやろう！指先レーザ―
 - 心臓の鼓動と生命力を感じる／感情片付け体操 1／感情片付け体操 2
- マイルーチンを探そう！ 136
- 人生系エクササイズ 139
- カラダを動かす 140
- 寝る 142

4 “感情”という最高のエンターテインメント”を楽しもう！

- あなたのエネルギーは今、何パーセント？ 162
- 大事なのは「リソース」 166
- 感情片付け術のもと、トラウマ療法 174
- カラダはもとも自然に治る力を持っている 178
- 方法は同じ、トラウマに大小はない 180

- 食べる 143
- 自然の中で過ごす 145
- 感情を“片付ける”先にあるもの 146
- 一つ目のゴール「自分自身を、落ち着いて見ていられるようになる」 148
- 二つ目のゴール「感情を自分のデータとして扱える」 150
- もつと片付けを楽にする 1「プロセスを見守る」 155
- もつと片付けを楽にする 2「時間さん」に任せよう！ 157

“癒やし”という甘美な魅力 183

“失ったと思っっている可能性” 186

日常はトラウマに満ち溢れている!? 189

日本人は自分を大事にするのが下手? 192

実は楽ではない“楽な姿勢” 197

宇宙の果てには何があるの? 199

憧れの宇宙物理の研究は…… 202

アトピーに悩んだすえに出会ったヨガ 204

最高のエンターテインメント“感情”を楽しむために 210

あとがき 218



鍋の中のワタシを見るワタシ

たとえるなら、感情が煮えたぎる鍋の中にとっぷりつかったまま、鍋をかき混ぜて「なんとかしよう！」としているようなもの。だけど自分が煮える鍋の中に入っているのは、上手に料理ができるはずはありません。おまけに一度この「感情鍋」の中に入ったなら、簡単には抜け出せません。それどころか一緒に熱くなって、気付けば誰も手をつけられない独り鍋になっている



煮えたぎる鍋のワタシ

自分の心の中に作り出しているのは、まぎれもなく自分自身。なのになぜ、自分が作り出したはずの感情を、うまくコントロールすることができないのでしょうか？
それは、自分の感情の中に入って、巻き込まれているから。

感情をコントロールできないのはなぜ？

自分の感情をコントロールできたら、人生はどんなに楽になるだろう！ そんなふうに思ったことはありませんか？

悩みの程度は人それぞれ違っていても、おそらくすべての人が自分の感情に振り回された経験があるのではないのでしょうか？

でもそれって、よく考えるところでもおかしなことですよ。だって私たちの感情は、自分が作り出しているものだから。

「もう、頭にきた！」

と怒りを向ける原因が、たとえ気に入らない上司だったとしても、その怒りの感情自体は、別にどこか外からやってきたわけではありません。

あくまでも自分の中で起こっている、いえ、自分で作り出しているものです。たとえば「友だちの言葉に傷ついて、悲しくなってきた……」となった時、そのきっかけは確かに友だちの言葉かもしれませんが、でもその「悲しい気持ち」を

なんてことも……。

結局私たちは、自分で作った感情のせいで日々、怒ったり、悲しんだり、疲れたりしているわけです。だから「感情を片付ける」時に最初に取り組むのは、まずはその、

感情の外に出る

こと。

そこが「システム感情片付け術」のスタートなのです。

感情は「巻き込む力」がすごい

「今日のお昼、何にしよう?」「明日の予定は何があったっけ?」といった“考えること”に比べて、「あの人の言い方はないよな!」「あの叱り方には凹む……」といった“気持ち”はなぜか心に残ります。そのうえ嫌な感情であればあるほど、

よせばいいのに、わざわざ何度も思い出しては、なかなか嫌なその感情から離れることができませんよね?

それはあなたのせいでも、その感情の原因であるあの人のせいでもありません。

感情自体が、そうやってあなたを巻き込む力を持ったものなのです。

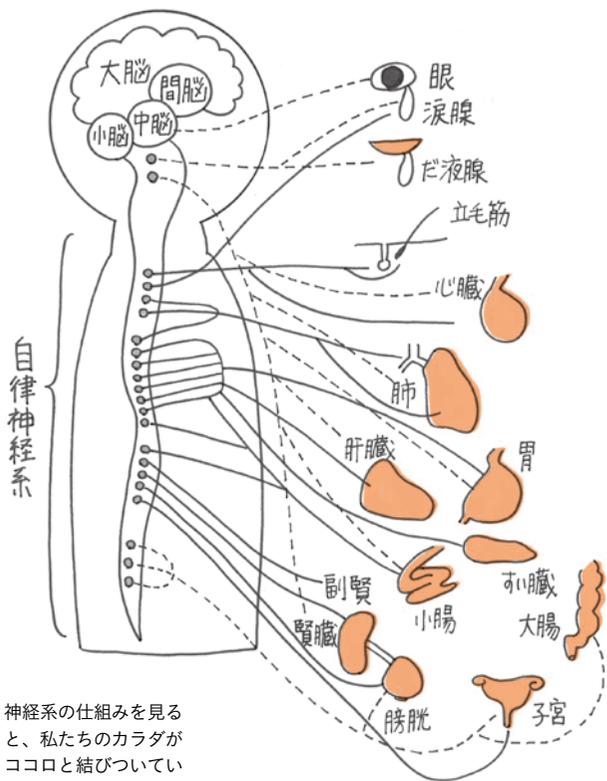
「どうしたら感情をコントロールできるのでしょうか? むやみに子どもを怒らずにすむ方法は、ありませんか?」

私の講座やセッションにみえるお母さん方から、よく質問される悩みです。

でもその“苦しさ”は、“子どもを怒った”ことで生まれているのでしょうか?

いえいえ、その苦しさこそ、感情に巻き込まれている証拠なのです。

「いいかげんにしなさい!」と怒りを爆発させて、子どもに当たっても、ちっともスッキリしませんよね? その理由は、怒っているのが一番苦しいのではなく、怒りを爆発させたあとに本当の苦しさが出てくるから。



神経系の仕組みを見ると、私たちのカラダがココロと結びついているのがわかります。

施術も含めた私自身の経験だけでなく、神経系の仕組みからも、そうとらえる方が納得がいきます。

こじれる感情はみんな“神経系”のしわざ

イライラしたり、クヨクヨしたり、メソメソしたり……パート1では、感情がグルグルする「こじれて」いる自分にまず気付いて、その感情に巻き込まれないためにカラダに働きかけることをお話してきました。

ではその「カラダ」って具体的にはどこなのでしょう？

怒りでカッカとのぼせる頭？ つらい時にキュウつと痛む胃？ それとも肩でも腰でも、カラダの痛いところ全部？

いえいえ、実はもっと大本おおもとがあるんです。

それは、「神経系」です。

「ココロとカラダはつながっている(41ページ)」のところで、カラダの状態とココロの状態が深く関係している、と書きました。

ボディワーカーとしての観点からすると、「ココロをカラダはつながっている」というよりはむしろ、ココロとカラダは一つのものと考えています。これは

緊張とリラックス。私
たちは毎日このサイク
ルを繰り返しています。



現代人はストレスが多く自律神経系の調整がうまくいかなくなっていて、という話を聞いたことがあるでしょうか。自律神経には大きく分けて2種類あり、キュッと緊張したり集中したり頑張ったりする時には「交感神経」が、眠ったりゆっくりお風呂に入ったたりしてリラックスする時には「副交感神経」が優位に働きます。緊張の神経＝交感神経と、リラックスの神経＝副交感神経が、一日のうちでも波を描くように緊張とリラックスとの間を行ったり来たりしてバランスを取りながら、私たちのカラダは日々、過ごしているのです。

ところが、この仕組みがうまく働かなくなっているのが、現代人である私たちです。神経系

がいつも緊張して高ぶったまま、「過剰に活性(過活性)」した状態になっています。

実はこれは、動物が警戒している時のモードです。

アフリカの草原で、シマウマがのんびり草を食^はんでいるところを想像してみてください。

あなたは仲間と一緒に、風を感じながら黙々と草を食んでいます。そこへ突然、背後になにか生き物の気配を感じます。

「!!!」

仲間かもしれない。でも、ライオンかもしれない。

ライオンだとしたら、自分たちを襲ってくるかもしれない。

もしかして逃げきれない距離まで近づいているのかもしれない。

そう思って、

肺の大きさを感ずる



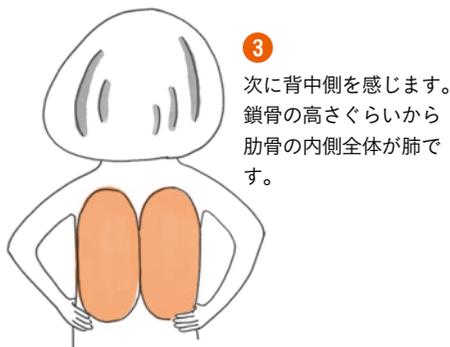
① 手で鎖骨に触ってみましょう。この鎖骨のすぐ下にも肺があります。

みなさんは「本当の肺の大きさ」を知っていますか？
ほとんどの人は自分の肺を
実際より小さくイメージして
います。意外かもしれませんが
が、肺は鎖骨の下からお腹と
胸の境界までが肺なんです。
面白いのはこの「事実」を知
っただけで深い呼吸ができる
ということ。

本当の肺の大きさを思い出
すだけで、無意識にしていた
緊張が解けて呼吸が深くなり、
感情が片付いていきます。
誰か協力してくれる人いれ
ば、お互いにこの肺の大きさを、
触れて教え合ってください。



② 両手で鎖骨に触り、そのまま静かに呼吸して鎖骨越しに呼吸と一緒に動く肺を感じます。



③ 次に背中側を感じます。鎖骨の高さぐらいから肋骨の内側全体が肺です。



④ カラダの正面側、鎖骨から胸全体を触れながら肋骨の下まで触ります。最後にカラダの側面も触れて、全体が呼吸と一緒に動いていることを感じます。



お互いに触って場所を確認するのもお勧めです。

もいいですね。特に背中側はなかなか意識しづらいので、しっかりと触って「こっちにも息が入っているよ」と教え合ってください。肺の大きさがわかってくると、緊張やイライラしている時でも肺の大きさに意識を向けるだけでスッと呼吸が楽になって、感情が一瞬で片付きます。

ゆっくり動き呼吸



①

楽に立った状態から、大きな円を描くように、息を吸いながらゆっくりと手を上げ、吐きながら下げます(目は開けても閉じてもOK)。

②

動かしている腕に意識を向け、皮膚の伸び縮みや腕の中を通る血の流れなど、いろいろな変化を感じましょう。

私たちのカラダには「ゆっくり呼吸しながらゆっくり動く」と、忙しく考えられないという仕組みがあります。試しに人差し指をゆっくり動かしながら数を数えてみてください。どうです？ 数えるスピードと指の動きはシンクロするでしょうか？

でも、ただ座ってゆっくり呼吸するだけだと、すぐに「やっぱりあれはあいつが悪い！」とか「ああ、あんなこと言わなければよかった……」といういろいろなことを考えはじめてしまいます。

“ゆっくり動いて……”と、



感覚がわかってきたら、指先を回す小さな動きでも効果があります。呼吸をゆっくりするのも忘れないで！

自分の動きをコントロールすることで、神経の暴走も一緒に落ち着けることができます。

最初は腕を大きく上下させる動きを、数分から10分程度行い、静かな感じを味わいます。慣れたら指先や足先などの小さな動きでも行うことができます。

ポイントはゆっくり動かしてそこに起きる変化を感じることに。

会議などの緊張する場面でもこっそりできます。

あなたのエネルギーは今、何パーセント?

私のセッションルームにみえるクライアントの方に、時々お聞きする質問があります。それはこんな質問です。

「あなたのエネルギーレベルは今、何パーセントぐらいだと思いますか?」

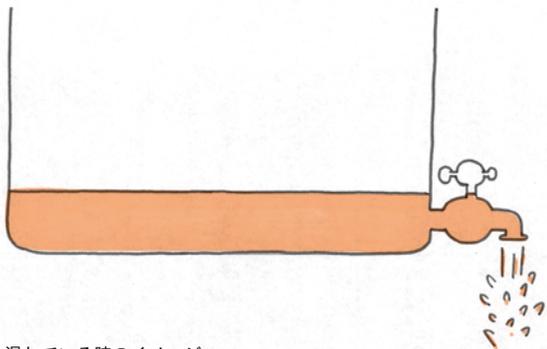
昔科学を学んでいた私が、はじめてボディーワークの世界に入ってきた頃は、科学の世界とは違う使われ方をするこの「エネルギー」という言葉に過敏になり、「そのエネルギーの単位は何ですか!」と熱くなったりしていました(笑)。ですがクライアントのみなさんはそんな様子もなく、ちょっと考えて、

「50パーセントくらいかな?」

「25パーセントくらいです」

とわりとすんなりと、ご自分のエネルギーレベルをお答えくださいます。

講座でこの質問をしても、元気な方もいまいち元気が無い方も、みなさんはな



エネルギーが枯渇している時のイメージ。

んとなくこの「レベル」を感じてお答えくださいます。

特に乳幼児を育てているお母さんたちは「10パーセント」とか、高くても「30パーセントぐらい」と、とても低い数値を答えられることが多いのです。

この時、一緒に上の図を描いて、私はこんな説明をしています。

「今〇〇さんのエネルギーのプールの水位はこれぐらいなんです。この下の蛇口から出て行く方が、使っているエネルギー。」

育児って、朝から晩まで帰らないワガママなお客さんをおもてなしし続けているようなものですから、たくさんのエネルギーが出ていきま

すよね」

「スマートフォンもPCも、バッテリーがカスカスになってくると、動作が不安定になったり固まったりしますよね？ このエネルギーレベルだと、いろんなことがうまくいかなかったり、感情がコントロールできなくても当然なんです」
こうお伝えすると、みなさん、

「そうですね。つい怒ったり、やさしくなれない自分を責めて落ち込んでばかりだったのですけど、これじゃあ当然ですよ」

と、すーっと肩の荷を下ろしたような表情をされるのです。

このイメージ図を書いて、エネルギーレベル、つまり自分の元気度が全体のスケールの中でどのあたりか？を振り返ることができると、今の自分の状態が一瞬でわかると思います。

けれど、このレベルが下がっている時ほど、「自分が今人生で大変な時期」だ

ということや「疲れている」ことにすら気付かず、うまくいかない自分を責めたり、内省しすぎたりして、ますます疲れてしまいます。

充電が切れかけて省電源モードになっているスマホで、YouTubeを再生しようとするようなものです。

反省する、落ち込む、ぐずぐず考える。これ自体が充電がカスカスになっていることを示す「症状」なのです。

うまくいかない一つひとつの事を見つめすぎる前に、この「エネルギーレベル」をチェックしてみると、新しく見えてくることがあります。

感情の一つひとつではなく、それを生み出している「システム」をチェックする感じです。



小笠原和葉 (Kazuha Ogasawara)
ボディワーカー / 意識・感情システム研究家

東海大学大学院 理学研究科 宇宙物理学専攻課程修了。学生時代から悩まされていたアトピーをヨガで克服したことをきっかけに、ココロとカラダの研究をはじめ、エンジニアからボディワーカーに転身。施術と並行して意識やカラダを含んだその人の全体性を、一つのシステムとして捉え解決するメソッド「プレゼンス・ブレイクスルー・メソッド (PBM)」を構築。海外からも受講者が訪れる人気講座となっている。
「小笠原和葉 | PBM オフィシャルサイト」 <http://pbm-institute.jp>

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複製複製（コピー）することは法律で認められた場合を除き、著作者および出版社の権利の侵害となりますので、その場合は予め小社まで許諾を求めて下さい。

りけい おし あんしん
理系ボディワーカーが教える "安心"

かんじょうかたづ じゅつ
システム感情片付け術

●定価はカバーに表示してあります

2016年5月20日 初版発行

著者 おがさわら かずは 小笠原 和葉
発行者 川内 長成
発行所 株式会社日貿出版社
東京都文京区本郷 5-2-2 〒113-0033
電話 (03) 5805-3303 (代表)
FAX (03) 5805-3307
振替 00180-3-18495

印刷 株式会社ワコープラネット
カバー・本文イラスト / 伊東昌美
装幀・本文レイアウト / 野瀬友子
帯写真 / 菅原ヒロシ

© 2016 by Kazuha Ogasawara
落丁・乱丁本はお取り替え致します

ISBN978-4-8170-7037-1
<http://www.nichibou.co.jp/>