

心の成長と人生の豊かさの心理学

島野 隆



ブログ記事書籍

No. 10

写真と言葉①

2010 -1

目次

1章 写真と言葉	7
2010年 5月 19日 (水)	8
「今」を心に刻む / 生きています	
2010年 6月 13日 (日)	12
「猫の幼虫」と巷で有名(?) な..	
2010年 6月 21日 (月)	13
多少の不運は喜びましょう	
2010年 7月 4日 (日)	15
生きていれば	
2010年 7月 5日 (月)	16
愛について考えること	
2010年 7月 6日 (火)	17
心が揺れ動くから	
2010年 7月 7日 (水)	18
悪感情は	
2010年 7月 8日 (木)	19
自分がないと、人を愛することは	
2010年 7月 9日 (金)	20
無理に対処しようとは	
2010年 7月 10日 (土)	21
自分が未熟であることを	
2010年 7月 12日 (月)	22
どうなればいいなんていう答えは	
2010年 7月 13日 (火)	23
心身の何かを大きく損なうことが	
2010年 7月 15日 (木)	24
与えられる幸福に絶望した時	
2010年 7月 16日 (金)	25
愛に良い悪いの理屈など	

2010年 7月 17日 (土)	26
真の愛は	
2010年 7月 19日 (月)	27
人は愛に生き、愛に自分を見失う	
2010年 7月 20日 (火)	28
愛に向かいなさい	
2010年 7月 21日 (水)	29
一人でもいられることの	
2010年 7月 22日 (木)	30
人の辛さを理解することに	
2010年 7月 23日 (金)	31
自分で考え	
2010年 7月 24日 (土)	32
人を憎む気持ちは	
2010年 7月 26日 (月)	34
心が成長するための、最も確実な方法	
2010年 7月 27日 (火)	35
愛が欲しければ	
2010年 7月 28日 (水)	36
人の目を通して自分を見ると	
2010年 7月 29日 (木)	37
これだけは絶対にという信念こそが	
2010年 7月 30日 (金)	39
自分の意識を相手がどう意識するかと	
2010年 7月 31日 (土)	40
真似事のような愛であっても	
2010年 8月 2日 (月)	41
感情は移ろい流れ行く	
2010年 8月 3日 (火)	42
人を憎むと、全ての他人が	

2010年 8月 4日 (水)	43
「愛」がどうあるべきかに	
2010年 8月 5日 (木)	44
「人に」どう見てもらえるかではなく	
2010年 8月 6日 (金)	45
人の心の中を無理に覗き込もうとした時	
2010年 8月 7日 (土)	46
「どう考えられるようになればいいのか」と	
2010年 8月 10日 (火)	47
未熟な人ほど・成長するほど	
2010年 8月 11日 (水)	48
人間は多面	
2010年 8月 12日 (木)	49
あらゆる失敗体験に	
2010年 8月 13日 (金)	50
幸福を望むことです	
2010年 8月 14日 (土)	51
「自分の内面の方が優れている」という優越感ほど	
2010年 8月 16日 (月)	52
「幸せ」に基準などありません	
2010年 8月 17日 (火)	53
もっと貪欲になることです	
2010年 8月 18日 (水)	54
「愛が必要だ」と愛を求めた時	
2010年 8月 19日 (木)	55
肯定の価値観への歩み (『実践ガイド』お知らせも^^) /	
2010年 8月 20日 (金)	57
自身の内面成長への目線を失うと	
2010年 8月 21日 (土)	58
「魂の成長」	

2010年 8月 23日 (月).....	59
「愛の成長」	
2010年 8月 24日 (火).....	61
傷つきたくないからと	
2010年 8月 25日 (水).....	62
心を病むと、健康がしばしば	
2010年 8月 26日 (木).....	63
お金を気にしないでいられる人生	
2010年 8月 27日 (金).....	65
自分が何を望むかではなく	
2010年 8月 28日 (土).....	66
自分自身の心で	
2010年 8月 30日 (月).....	68
空想に対してどんな姿勢を取れるか	
2010年 8月 31日 (火).....	69
愛ありきの人生、ではなく	

1章 写真と言葉

2010年 5月 19日 (水)

「今」を心に刻む

さて新しいカテゴリーで『写真と言葉』など作りたと思います^^。

これは『解説の部』が一通り終わったら、『つれづれの部』に移行して日々浮ぶままにアップしていきたいと思いますが、まずは私自身の心得のために。

と言うのも、さっきお昼のTVニュースで、また株が下げていると出たのを見てちょっと気分が揺らいだのを感じ^^;

こういうのって、もう先手を打ってそんなのに心を感わさないように方向づける、まあ朝の体操のような習慣が、日々の実践として必要だなーと感じてです。

「お金信仰」は完全に抜け出るのは無理と感じている部分もあり。俗人の島野の場合^^ゞ

『入門編下巻』でも書いたように、金策は行なうが興を乗せてはいけないのだと、私自身に適宜説教していきたいと思う今日この頃です。

ということで、先日の『「これがあれば未来が」によって「今」を失っていく』からつながるものになりますが、『写真と言葉』の第1弾^^。



「今」を心に刻む

自然があり、空と大地があり、人の人生の喜び
と楽しみがあり、今ここに自分がある
目に見えないものに向かって生きることに、
「今」がある

「今」を生きていく

「今」を生きることなく得るものに、心を与え
ることをせず..

さっそく額に入れられるように作って、壁にかけようかなーっと。
で毎朝これをしっかり眺めようかと。

こういうの沢山作って、将来写真集でも出せたらなーと妄想^^; (←こういう
生み出すことにつなげる将来空想はぜんぜんokです^^)

生きています

もういっちょ『写真と言葉』。
これ作りたくなった^^。ちょー単純もの。



生きています

2010年 6月 13日 (日)

「猫の幼虫」と巷で有名 (?) な..

まるで島野の個人的趣味による、『写真と言葉』 ^^;

今朝の朝日新聞で知り、ネットで探して思わずかわいいーということで。

虫嫌いな方ごめんなさい。命なんでも大好きな島野ということで。

「ヒメジャノメ」というちょうちよの幼虫です。



ぼく、いましょくじちゅう。

2010年 6月 21日 (月)

多少の不運は喜びましょう

今日は『写真と言葉』などを^^。格言ですね。



**幸運で生きていられるばかりだと、人間がふやけてしまいます。
多少の不運は喜びましょう^^。**

なお解説記事の方ですが、とりあえずここまでの「他人依存信仰からの抜け出し」「魂の感情の回復」あたりまでが、悩み感いと動揺中心であった人生から、本当の自分自身の人生への前進へと転じる部分になります。

そこから、「**魂の感情**」がどうその**行き先**を指し示すものになるのかが、この先の話。

『**入門編下巻**』で、比較的**あとの方**の、**ゴール**までの**道のり**を詳しく描写していますが、**とっかかり**部分が分かりにくいのを、**この後の解説**で説明したいと思っています^^。

2010年 7月 4日 (日)

生きていれば

ではここから『つれづれの部』ということで、引き続きなるべく毎日記事をアップしていきますので、ぜひまた毎日よろしくです～ (^) /

つれづれの最初にふさわしそうなものということで。



生きていれば、輝きがあります。

2010年 7月 5日 (月)

愛について考えること

ネコちゃんシリーズの第2弾^^。(第1弾はこれ)



**愛について考えること、そして愛が大切だと頭
で考えることと、
実際に愛することとは、大分違います。**

2010年 7月 6日 (火)

心が揺れ動くから



心が揺れ動くから、そこに成長があります。

2010年 7月 7日 (水)

悪感情は



**悪感情は、消し去るためではなく、
そこから何かを学ぶために、向き合います。**

2010年7月8日(木)

自分がないと、人を愛することは



自分がないと、人を愛することはできません。

自分を愛さないと、人を愛することも、できません。

2010年 7月 9日 (金)

無理に対処しようとは



無理に対処しようとはしないことが、しばしば、最強の対処法です。

2010年 7月 10日 (土)

自分が未熟であることを



自分が未熟であることを受け入れて前に進むことのできる強さ。

自分が成長できた人間だと感じる気分によって前に進めるようだと、成長できなくなります。

2010年 7月 12日 (月)

どうなればいいのかなんていう答えは



どうなればいいのかなんていう答えは、ありません。

今を前に進む、命の力を感じ取れることが、答えなんです。

2010年 7月 13日 (火)

心身の何かを大きく損なうことが



人に比べて心身の何かを大きく損なうことが
「障害」なのではありません。
それを理由にして前に向けなくなってしまうこ
とが、「障害」なのです。

2010年 7月 15日 (木)

与えられる幸福に絶望した時



**与えられる幸福に絶望した時初めて、
私たちは自ら与えることの幸福を、知り
始めます。**

2010年 7月 16日 (金)

愛に良い悪いの理屈など



愛に良い悪いの理屈などありません。
ただそれに向かうことが、人生なのです。

2010年 7月 17日 (土)

真の愛は



真の愛は、安穩ではなく、試練です。

2010年 7月 19日 (月)

人は愛に生き、愛に自分を見失う



**人は愛に生き、愛に自分を見失う。そして
愛に別れを告げた時、未知の愛を見出す。
人間とは、そんな存在なのです。**

2010年 7月 20日 (火)

愛に向かいなさい



愛に向かいなさい。しかし愛にはまっではありません。

いや、愛にはまってもかまいません。しかし必ず、抜け出さない。

2010年 7月 21日 (水)

一人でもいられることの



一人でもいられることの幸福。

2010年 7月 22日 (木)

人の辛さを理解することに



人の辛さを理解することに貪欲になるよりも、
人の辛さはまずその人に任せて無頓着でいる方が、
はるかに健康です。

2010年 7月 23日 (金)

自分で考え



自分で考え、自分で行動する。

2010年 7月 24日 (土)

人を憎む気持ちは

変り種ですが『写真と言葉』として^^。TVからの場面の紹介など。



『ベストハウス123』より。

生まれつきの病気によって顔が奇形となり「怪物!」といじめられ、学校からも「来ないで欲しい」と虐げられた少年ペテロ。やがてアメリカで手術を受けられることになる。

そこで医師は、ペテロに告げます。「君の顔を治してあげると約束する。その代わりに君にも約束して欲しいことがある」。それを手術のあとに伝える、と。

手術は困難を乗り越え成功し、2か月して普通の顔面を手にして笑顔を見せるペテロに、医師は「私は約束を守った。今度は君の番だ」と話し始めます。

「君は、君をいじめた人々をどう思っている?」、と。

ペテロ、「そりゃあ..憎いよ。一人づつ殴ってやりたい」。医師、「彼らを、

許すと約束して欲しい」。

「どうして!? あいつらに酷い目に合わされたんだよ」。

「いいかい、ペテロ」。医師は穏やかに、そして心をこめた言葉で、ペテロに語りかけます。

「たとえ顔が治っても、彼らを憎むかぎり君は幸せには絶対なれない。

人を憎む気持ちは、どんな病気なんかよりもその人を不幸にするんだ」。

ペテロはその約束を受け入れます。

やがて故郷の村に帰り、自分をいじめた同級生達と再開。

同級生達は半信半疑の中、ペテロをまだいじめようとする気持ちを残しています。本当にペテロか?嘘ついてんじゃねえのか。気持ちワリイ、と。

怒りが込み上げるペテロの胸に、医師の言葉が響いてきます。彼らを憎むかぎり君は幸せには絶対なれない。人を憎む気持ちは、病気なんかよりもその人を不幸にするんだ。自分はその約束をしたんだと。

ペテロは同級生達に言いました。

「本当だよ。アメリカで手術したんだ。みんなと会いたかったよ」と。戸惑う同級生達に、ペテロはとびっきりの笑顔を見せます。

同級生達の態度が変わり始めます。「よ..よかったなあ!遊ぼうぜ!」「遊ぼう!遊ぼう!」同級生達が笑顔でペテロを取り囲みます。

やがてアメリカで見たことを興味深く話すペテロは、学校一の人気者になったそうでした。

2010年 7月 26日 (月)

心が成長するための、最も確実な方法

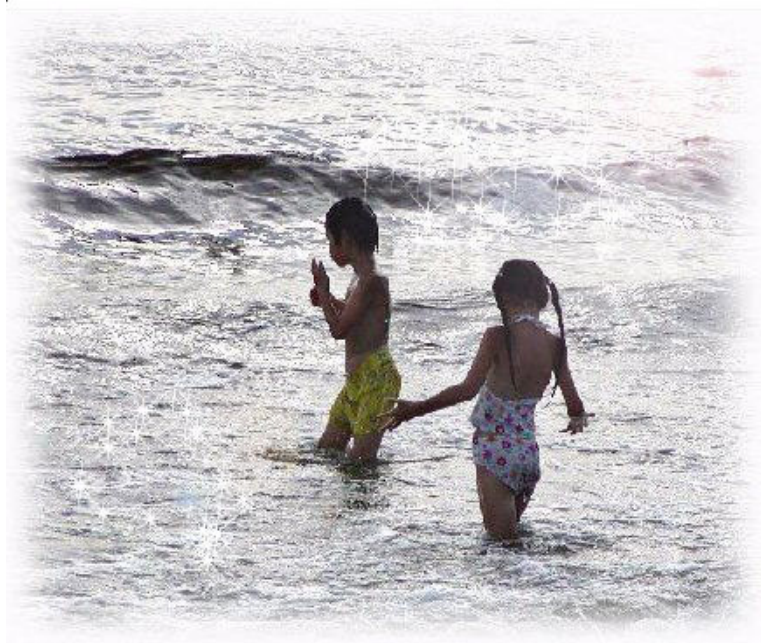


**心が成長するための、最も確実な方法をお
伝えしましょう。**

それは、愛に全力を尽くすことです。

2010年 7月 27日 (火)

愛が欲しければ



愛が欲しければ、愛だけに見入るな。

2010年 7月 28日 (水)

人の目を通して自分を見ると



人の目を通して自分を見ると、心が活力を失います。だから、人の目を通して自分を見ると、「人の目の前で活力のない自分」という姿が映るのです。

自分の目で、自分を見ることです。

2010年 7月 29日 (木)

これだけは絶対にという信念こそが

これ以上ない理想的人生を歩んでいるかのような人物の**自殺**のニュースがまた流れた今日この頃。

亡くなった日テレの山本アナウンサーの**お兄さんの言葉**を聞いて、**思わず感じた**ことがあります。

まあなぜ**自殺に至る**のかの、**心の闇の核心**を示すような言葉としてですね。

「**産後うつ**」だったとのこと。「すべてにおいて自信がないと言っていました。すべて自分でやっているのに、やれていないと言っていて、**絶望感が襲っていた**」と。「子供を育てていく**自信がない**。**未来が見えない**」と。

自分でも「**心臓に毛が生えている**」と言っていた、「**明るくて芯があり、信念のあるよくできた妹だった**」とのこと。

それを聞き、**明るくて芯があったのに**…とまでは、**なんでまあと感じた**のですが、**次の言葉**を聞き、思わず、**あー信念なんて持ちちゃったんだ**、と。

ということで、**もう少し先**に乗せる予定で**用意していた言葉**をここで。

詳しい説明は不要かと。われわれ**不完全な存在である人間**は、**信念通りに**かなれるものではないですね。**信念に生きようとする者は、その信念に滅ぼされる**畏が、**人間の心にはある**ということですね。



「これだけは絶対に」という「信念」こそが、人の心を最も病ませます。

2010年 7月 30日 (金)

自分の意識を相手はどう意識するかと



自分の意識を相手はどう意識するかと考えることの無駄。

2010年 7月 31日 (土)

真似事のような愛であっても



真似事のような愛であっても、愛に背を向けてしまうよりは、ましです。

2010年8月2日(月)

感情は移ろい流れ行く



感情は移ろい流れ行くものです。川の流れのように。

ですから、「こんな気持ちになってはいけない」ものなど、何もないのです。

2010年 8月 3日 (火)

人を憎むと、全ての他人が



人を憎むと、全ての他人が怖くなってきます。
心の底から怒りを捨てた時、やがて、全ての他人が仲間を感じられるようになってきます。
心理学の理屈など考えるまでもなく、人間とはそんな存在です。

2010年8月4日(水)

「愛」がどうあるべきかに



「愛」がどうあるべきかに、答えなどありません。

なぜなら愛のあり方は、「命の生涯」の中で、その姿を変えるからです。

2010年8月5日(木)

「人に」どう見てもらえるかではなく



「人に」どう見てもらえるかではなく、まずは
「自分自身にとって」自分をいかに豊かにでき
るか。
それが人生の決めてだと思います。

2010年8月6日(金)

人の心の中を無理に覗き込もうとした時



人の心の中を無理に覗き込もうとした時、
そこに映るのは、目をそらした自分自身の
心にすぎません。

2010年 8月 7日 (土)

「どう考えられるようになればいいのか」と

今日は午後から出て8/9 (月) まで予定にて帰省しますー^^。



「どう考えられるようになればいいのか」と考えるかも知れません。

そうした思考が「無」に還ることが、本当のゴールなのです。

2010年8月10日(火)

未熟な人ほど・成長するほど



未熟な人ほど、自分をすでに完成された人間だ
と思うことに駆られます。

成長するほど、自分が成長途上の人間であるこ
とに、逆に前進への意欲を感じることができ
ようになります。

2010年 8月 11日 (水)

人間は多面



人間は多面です。「そのどれか」には答えはなく、「その全て」が答えであり、多面を見る順序こそが本当の鍵なのです。

まず人との関係があり、その次に自分があると考えた時、両方が失われていきます。

まず自分があり、その次に人との関係があると考えた時、両方が豊かになっていきます。

2010年 8月 12日 (木)

あらゆる失敗体験に



**あらゆる失敗体験に、成長への貴重な糧が
潜んでいます。**

2010年 8月 13日 (金)

幸福を望むことです



**幸福を望むことです。
それだけで、私たちは実際に一歩、幸福に
近づくのです。**

2010年 8月 14日 (土)

「自分の内面の方が優れている」という優越感ほど



「自分の内面の方が他人の内面よりも優れている」という優越感というもののほど、実際の人生で役に立たない不毛なプライドは、ありません。

2010年 8月 16日 (月)

「幸せ」に基準などありません



「幸せ」に基準などありません。「自分は幸せだ」と思えることが、「幸せ」なんです。

そうしたものとして「自ら幸福を望む意志」こそが、心の幸福の最大の基盤になります。

2010年8月17日(火)

もっと食欲になることです



もっと食欲になることです。自らによって
幸福になることに。

2010年 8月 18日 (水)

「愛が必要だ」と愛を求めた時



「愛が必要だ」と愛を求めた時、愛は得られなくなる傾向があります。なぜならそれは、自分からは愛せないことの表現であり、自分からは愛せないこの人を前に、人は愛を躊躇するからです。

愛されなくても愛することを知った時、愛は自ずと訪れます。

2010年 8月 19日 (木)

肯定の価値観への歩み (『実践ガイド』お知らせも^^) /

『実践ガイド』の方があと少しで発行可能の状況となり、土日になるかも知れませんが、先に申し込み受け付けを開始しておこうと思います\(^)/ 入金しといて頂ければ土日にも発送しますということで^^。

あわせて..というわけでもないですが『悲しみの彼方への旅』が当面増刷なしで売れ残ったため(T_T)、直接販売を開始しました。

サイトの『本』のページからど~ぞ~。

『実践ガイド』では今回、このブログではちょっと時間切れて説明を省略した「乳歯の心」と「永久歯の心」についての説明をかなり入れてます。

そこでもうはっきりと、「感情と行動の分離」に始まる全ての実践は「永久歯の心」を足場にして行なう、としております。

そこから「乳歯の心」を否定するのではなく、むしろ優しく受け入れ向き合うことに、「魂の感情」への道がある、という流れ。

ぜひ参考にして頂ければと^^。

ということで、今日も『写真と言葉』載せときます^^。



自分が内面においては「否定の価値観」を抱いていることを本心から自覚した上で、外面においては建設的行動法に向かうことができるようになった時が、本当に「肯定の価値観」に転換をしていく歩みの、始まりです。

2010年 8月 20日 (金)

自身の内面成長への目線を失うと



自身の内面成長への目線を失うと、人の内面ばかりが気になります。

2010年 8月 21日 (土)

「魂の成長」



望んだ結果がどうなるかが重要なわけではありません。いかにそれに向かって全てを尽くせるかが重要なのです。

なぜなら全てを尽くすことの中で、望みそのものが変化していくからです。それはしばしば、望んだ結果が示されるよりも前にです。

それによって人は、あらゆる「結果」に、動じなくなります。

まさにここに、「魂の成長」があります。

2010年8月23日(月)

「愛の成長」

『実践ガイド』のご注文をさっそく数件頂いておりますが(^)、先週中の入金には間に合わなかったらしいのを良いことに(^;)じっくり加筆している次第です^^ゞ

明日かあさってには送付開始可能になるかと^^。



愛は、互いが同じ人間だという空想の中で盛り上がり、互いが別の人間だという現実に出会った時、マイナスに転じる。

この空想の愛の罫を責めずに、互いの関係をゼロから見直して残ったものの中に、本当の愛が

あり、それに向かい続けることで、現実における愛の豊かさが育ち始める。

2010年 8月 24日 (火)

傷つきたくないからと

『実践ガイド』は今日から発行予定ですー\ (^) /



傷つきたくないからと、自分の心の回りに
張りめぐらせた有刺鉄線が、あなたを傷つ
けます。

2010年 8月 25日 (水)

心を病むと、健康がしばしば

『実践ガイド』の発行を開始しました\ (^) /
サイトの詳細ページで最新版の目次など参照可能です^^。

メール相談も、間もなく新規受付再開予定です^^)/



心を病むと、健康がしばしば「粗暴」に見えて
しまいます。

もちろんこれは、弱さや辛さを振りかざして人
に良くされようとする自分を美化し、その底に
ある攻撃衝動を他人に「投影」するという心理
メカニズムの結果です。

2010年 8月 26日 (木)

お金を気にしないでいられる人生

カウンセリングの**新規受付**を今日**再開**する予定です\(^)/ ご案内は**サイト**の方で^^。

今日の『**写真と言葉**』は、**昨今の株価下落**でつれづれに思う事など・・・^^



お金を気にしないでいられる人生。それが得られれば、とても素晴らしいものだと思います。

2つの方法があると言えるでしょう。一つは、実際にお金を気にしないでいられるほど、お金持ちになることです。

そしてもう一つは、常に「今生み出して生きて

いく」ことを、体得することです。お金はその次に気にすればいいものとして。

どちらも難しいことです。しかし誰にでも常に用意されている道とは、後者です。

「生み出す」とは、あらゆる「喜び」と「楽しみ」、そしてあらゆる「向上」と「価値」のことです。

2010年 8月 27日 (金)

自分が何を望むかではなく

予定通り昨日から[カウンセリング](#)の[新規受付](#)を再開しました^^)/



自分が何を望むかではなく、まず他人と社会がどうあるかが問題なのだと考えた時、心は成長を止めます。

2010年 8月 28日 (土)

自分自身の心で

今サイトのトップ画面のリニューアル作業中ですp(^^)q

「基本的な考え方」に加え、「感情と行動の分離」の基本姿勢がなぜ心を変化させるのかのキモを説明する予定。

そこで同時に、

「変わらない人」「変われそうで戻ってしまう人」「変わっていける人」の違いを説明します。

ハイブリッド心理学の道を歩むかどうかの、入り口の話になりますね。「生きて学ぶ過程」とは何かを説明するものにもなります。

明日かあさってにはリリースできるかと^^。



**人の心の中で生きようとするな。
自分自身の心で、世界を生きる。**

2010年 8月 30日 (月)

空想に対してどんな姿勢を取れるか

サイトのリニューアルはあと数日かと^^ゞ



人間は結局、空想の中で生きる動物です。湧いてくる空想に対して、どんな姿勢を取れるかが重要です。

空想を、現実を豊かにするために役立てられるのが、健康です。

空想を、現実を壊すためばかりに使ってしまうのが、病みです。

2010年 8月 31日 (火)

愛ありきの人生、ではなく



愛ありきの人生、ではないと思います。
自分の人生を生きるから、そこに愛が生ま
れるんです。

2013. 9.22 電子書籍版発行

著者 島野 隆(しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

無償配布許可書籍

この電子書籍は、**内容に一切の変更を加えない形**において、および**無償を原則**として、自由に複製し配布することを許可致します。

内容の**著作権は島野隆**が所持します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

印刷ガイド

この電子書籍は、「**四六版**」**サイズ横書き**で作成されており、**Acrobat ReaderのA4印刷**では

- ページサイズ処理…複数
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。