

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. 13**

**写真と言葉④**

---

**2011 -2**

# 目次

<b>1章 写真と言葉</b> .....	<b>5</b>
2011年 9月 15日 (木) .....	6
「自分」を越えた望み	
2011年 9月 16日 (金) .....	8
優と劣を越えた真の共感	
2011年 9月 17日 (土) .....	10
空想の世界と魂の世界	
2011年 9月 20日 (火) .....	12
「命の開放」とは「喪失を超えて望む力」の開放	
2011年 9月 22日 (木) .....	15
「命」は変わろうとし、「心」はとどまろうとする	
2011年 10月 1日 (土) .....	17
究極の「本心」とは	
2011年 10月 6日 (木) .....	19
「どう生きればいいのか」ではなく「どう生きたいか」	
2011年 10月 12日 (水) .....	21
望むとは	
2011年 10月 13日 (木) .....	23
スティーブ・ジョブズの言葉 -死を前にすれば- / スティーブ・ジョブズの言葉 -誠実さを失わずに愛せるもの-	
2011年 10月 19日 (水) .....	28
「自意識」とは大きな燃料ロケットのようなもの	
2011年 10月 22日 (土) .....	30
豊かな対人関係への最強の方法	
2011年 10月 26日 (水) .....	33
悟りの罫に落ちるな / たとえ何も望めなくても	
2011年 11月 8日 (火) .....	36
ちょっと一服・「本心」とは結局	

2011年 11月 13日 (日) .....	38
「怒りを捨てる」とは / 負けを認めると同時に	
2011年 11月 17日 (木) .....	42
心の羅針盤の舵取り / 望まなければならないものを望めないことに	
2011年 11月 18日 (金) .....	45
「価値観の成長」	
2011年 11月 24日 (木) .....	47
「生きる」という感覚の根底にかかわること	
2011年 12月 2日 (金) .....	50
「価値観の検討」というのは / 「自己分析」というのは / 真の心の泉の扉を開くもの	
2011年 12月 5日 (月) .....	55
心に取り組みたければ	
2011年 12月 6日 (火) .....	57
ありのままの自分を好きになりたければ	
2011年 12月 12日 (月) .....	60
命の望みの姿	
2011年 12月 17日 (土) .....	62
私の世界観	
2011年 12月 22日 (木) .....	64
心に取り組む時の畏	
2011年 12月 23日 (金) .....	66
心の成長に向かう軌道に、競争心を乗せていく	
2011年 12月 27日 (火) .....	68
自分がこうあれば相手は愛を返してくれると本当に言えるのは	
2011年 12月 29日 (木) .....	71
「心の自立」の第一歩は / 「心の開放」はまず言って	
2011年 12月 30日 (金) .....	75
「未知」への心の変化成長を決するもの	



# 1章 写真と言葉

2011年 9月 15日 (木)

---

## 「自分」を越えた望み

見えない道を進むために必要なもの。

「本心」

「人生のガイド」

その先の決定的なものを次に説明しますが、こういうことだという直感的なものを『写真と言葉』にて。

写真も今日撮影のホットです^^。1月引越しまでの自然豊かな群馬西部より街中の群馬東部の今ですが、ちょっと足を運ぶと関東平野の終わりを告げる、山と神社が自然豊かで、ジョギングがてら写真撮影ポイントを得ている今日この頃^^。



**自分が望むことで自分が変わるのではありません。  
望みが自分を打つことで、自分が変わるのです。**

**「自分」を越えた望みがあるということです。  
私たちの意識の構造を超えた先にです。**

う～ん難解^^。

2011年9月16日(金)

---

## 優と劣を越えた真の共感

日をまたいでもう一丁^^。

これも「**望み**」という**羅針盤**の先の**ゴール**を直感的に表現した言葉です^^。



**人に優越することを目指して、優越を目指すのは、無駄なことです。**

**自分が人に劣った存在であることを認めるために、優越を目指すことです。**



**その先に、優と劣の根本的な違いのない、  
真の共感が、生まれるのです。**

う〜んこれも難解^^。

2011年9月17日(土)

---

## 空想の世界と魂の世界

先週9/7(水)、北アルプスタ刻での写真です^^。



**人間は基本的に、現実の中だけではなく空想の中で生きる存在です。**

**そこに2種類があります。**

**不完全な現実から逃げるものとして空想の中で生きるものと、**

**不完全な現実を受け入れてなお望みに向うがゆ**

えに、望みが現実を越えて自分を生かすようになるものと。

後者が、「魂の世界」になるものです。

追記：

なぜそうなるのか。

「心」は現実を生きるものであり、現実に合わせて望みを枠はめしていく、つまり切り取り捨ててしまう性質があります。

一方、「命」は、現実をありのままに受け入れて望み向うものです。

このギャップを埋めるものとして、「魂」という別のものが人間において生まれる。

そう言えそうです。

2011年9月20日(火)

---

## 「命の開放」とは「喪失を超えて望む力」の開放

先の『エンジン始動1』の記事は、**自分のエンジンを始動させることそのもの**というより、**自分のエンジンで走る上での思考と感情のハンドルさばき**の基本という感じですね。

まそれを含めて「**本心**」で歩むというものになるのだと。

**自分のエンジンを始動させることそのもの**とは、思考と感情の内容がどうであるかの前に、**決定的な何かの発動**があると思われます。

それは「**思考**」と「**感情**」に並ぶ、**人間の心の3大機能**（この言い方は初めてかと^^）である、「**意志**」ですね。

その説明を考えているうちに**浮かんだ言葉**など^^。

「**自ら前に進む意志**」というものが生まれる、その**瞬間心に起きる**ことに、「**命の開放**」というこの心理学の**主題への答え**が、透けて見えるように思います。

**私自身**にそれが起きた時の**日記**など紹介しながら、**次の記事**で解説予定。

これが、**ハイブリッド心理学**とは何を言うものかの、**核心**となるものと言えるでしょう。

今回、**執筆に残りの人生を捧げる**覚悟とともに、**自分の書くものの価値**がどこにあるのかを、まず自分自身に**明確化**、**可視化**つまり**短い言葉ではっきりさせ**なければならぬ、と考えるつ書いていました。

それは**これだ**ということにできそうです。

ということで、『**写真と言葉**』に初めての**青色強調文字**など入れつつ^^。



心の自立とは、「喪失を超えて望む一歩」への足場だと言えるでしょう。

その先にある「命の開放」とは、「喪失を超えて望む力」の開放です。

真に自ら望む時、もはや「喪失」は存在しなくなるのです。

「心」にこれができないのは、望むのは「心」の役割であり、「心」は「自意識」によって望むしかないからです。「こうであれば」という脆い自己理想像を描くという自意識によってで

す。

ですから「心」は、いかなる喪失もあり得ない  
望みの力を、知ることはありません。

ですから、私たちは、真に自ら望むことを知る  
ために、喪失を経る必要があるのです。

2011年9月22日(木)

## 「命」は変わろうとし、「心」はとどまろうとする

ハイブリッド心理学の**核心**が**本当に言葉にできて**きているのを感じる今日この頃。

まこうした**言葉**だけでは**難解**ですね^^; 「**歩み方ガイド**」の方で**イメージしやすく説明**していく所存p(^)q

しかし昨年のスクールカウンセラー応募以来の**再就職活動**で**どれかが受かって**いたら、**最近書いているものはなかった**と思われ、**マジ危なかった**と感じる今日この頃..。



「命」は変わろうとし、「心」はとどまろうとする。

**心が自らこれを補正できる思考が大切です。**



2011年 10月 1日 (土)

---

## 究極の「本心」とは

心の変化の原型について、エンジン始動に関する結語として次にと触れておきましたが、じっくり言葉を整理しており『歩み方ガイドへの黙示書』という別タイトル記事で書こうかと思っています。

「ガイド」とは話のレベルが一段階違う、総括的な話。

「ガイド」ではなく…と考え「黙示」というのが浮かび、意味を調べたところ「隠された真実」とか。まさにそれ。

その核はこんなことだという言葉など^^。



**私たちが持つ究極の「本心」とは、「命」  
なのです。私たち自身の「心」のどれかでは  
なく。**

**それが意味することとは、真に「本心」に  
帰るために「心」にできることは、死ぬこ  
とだということです。**

**もちろん身体における死のことではなく、  
自意識における死だということです。**

2011年 10月 6日 (木)

## 「どう生きればいいのか」ではなく「どう生きたいか」

昨日は北アルプスに行けない「穴埋め腹いせ」に（アハハ^^）、用意していたつまみを全部開け、ビールをしこたま飲んで寝た島野でした^^; まいざこれから！という浮かれた気分からそのままでは日常気分に戻らないということで^^。

でそうしてビール飲んで机に向った時に浮かんだ言葉など^^。



どう生きればいいのか。沢山の人がそう尋ねます。

答えは単純です。「どう生きればいいのか」では

なく、「どう生きたいか」なのです。  
それが分からないから、どう生きればいいのか  
と人に尋ねたくなるということなのかも知れま  
せん。

答えは単純です。「本心」を持った時、「どう  
生きたいか」という感情の重みがあまりにも重  
くなり、それが自明と、自分がどう生きればい  
いのかを伝えるのです。

何も考える必要さえありません。

考えるべきは、自分が本当に「本心」で生きて  
いるかどうかということです。

2011年 10月 12日 (水)

---

## 望むとは

ちょっと日が開いてしまっておりますが、「羅針盤」説明の前に「道程」の説明の最初のを差し込みたいと思っています。

「本心」のエンジン始動が、最初の大きな節目になっており。

「心の開放」「魂の開放」「命の開放」という「3段階の開放」の、最初のもので。

こうした根本変化を理解頂くよう、節目についての今までの視点など総ざらいしている最中。

ということで、場つなぎ (^\_^) がたら『写真と言葉』など一つ。



**望むとは、本当に望むものが得られないことへの気持ちを、受け入れるということです。**

2011年 10月 13日 (木)

---

## スティーブ・ジョブズの言葉 -死を前にすれば-

さて今日もとりあえず『写真と言葉』など載せていこうかと思いますが、モノは先日5日に亡くなった、アップルの共同設立者の一人であるスティーブ・ジョブズの言葉です。

今朝のTVワイドニュースで、2005年6月12日のスタンフォード大学学位授与式におけるスピーチなどが紹介されており、テロップに流れた言葉に、まさにハイブリッド心理学で追求しているものを言い得ているものを見出し。

それでネットを検索して以下など参考の上、鳥野の編集による言葉の整理も入れて、こんなものを^^。

スティーブ・ジョブズ死去 - MRI (モナー総研HD)

スティーブ・ジョブズのスタンフォード卒業スピーチ全文翻訳 -人生から学んだ3つのストーリー-

なお写真は千葉のマンションの時のものです^^。



自分がもうすぐ死ぬかも知れないと自覚することは、人生で大きな選択をする時に、私がこれまでに会った最も大切な道具です。死を前にすれば、他人からの期待や、あらゆるプライド、恥や失敗に対するいかなる恐れも消え去り、本当に大切なものだけが残るからです。いつか死ぬということを覚えておくのは、私が知る限り、何かを失うと考えてしまう落とし穴を避ける最善の方法です。その時心と直感は、あなたが進むべき道を知っています。それに従わない理由はありません。



**時間は限られています。ほかの誰かの人生を生きることでそれを無駄にしてはいけません。人の考えの結果に従って生きるというドグマにはまっけてはいけません。自分の内なる声を、他人の意見でかき消されないようにすることです。**

う〜ん感動。

## スティーブ・ジョブズの言葉 - 誠実さを失わずに愛せるもの -

もういっちょ **スティーブ・ジョブズ** の言葉。

先の「全文翻訳」(これは実際は抄訳かと)の中にもう一つ、**まさにこれ!** というのを見つけ。



**たとえ人生がレンガであなたの頭を殴っても、誠実さを失わずに愛せるものを探すのです。**

**一度見つければ、その愛すべき何かとの関係は、年を追うことによくなっていきます。妥協はしないことです。**

まさに、[これが見つかることに勝る幸福はない](#)だろうなあと感じる次第^^。

2011年 10月 19日 (水)

---

## 「自意識」とは大きな燃料ロケットのようなもの

今日はこのあと都内所用で出かける前に、こんな『写真と言葉』など^^。



「自意識」とは、スペースシャトルの脇にそえつけられた大きな燃料ロケットのようなものです。

それがなければ宇宙へと飛び立つことはできないのですが、スペースシャトル本体で飛ぶことを考えると、それはなんとも大きな足手まといのようにも見えます。もちろん、地球の大地へ

の着地においても。  
それはどこかで、捨て去られなければならない  
ということです。

「自意識」をうまく使うことです。「自意識」  
をうまく使うとは、その建設的な側面を使うと  
いうことです。

答えはここにありません。

「本心に帰る」という体験ごとに、自意識は薄  
れる、ということに。

私たちは「自意識」によって望み、「現実」を  
前にして「本心に帰る」ことを繰り返す中で、  
地球の大地を生きる「命」に、近づくというこ  
とです。

2011年 10月 22日 (土)

---

## 豊かな対人関係への最強の方法

今日はこんな『写真と言葉』など^^。

これは先日の10/15『「誠実さを失わずに愛せる」とは』で触れた、

「自意識をベースにした対人行動法」ではなく、「現実において生み出すものをベースにした対人行動法」に、根本転換するのです。

の、「豊かな対人関係」のための代表的な転換だと言えます。

ま島野自身、社会に出てからも人生の道をなかなか見出せなかったのは、これを見誤っていたのが大きな原因だった感じですね。

30代後半頃になって、この言葉のように大きく転換していった感じですよ^^。



「自意識をベースにした対人行動法」によって、人が対人関係を豊かにする方法を見誤る典型。

それは、建設的であることではなく、面白い人と思われること、

誠実であることではなく、一緒にいてなごめる人と思われることに、

躍起になってしまうことです。

**自分を成長に導くことのない材料によって人と関係を持つとしても、続くものではありません。**

**面白い人だと思われるよりも、全ての行動において建設的であることを、そして一緒にいてなごめる人だと思われるよりも、自分自身と全ての他人に対して誠実であることを、目指すことです。**

**それが、自己の成長と、人からの信頼と、豊かな対人関係を同時に培う、最強の方法です。**

あとは「**勝つ対人行動**」という**面**などがありますね。これは「**原理原則行動法**」「**ウインウイン行動法**」が「**現実において生み出すものをベースにした対人行動法**」になります^^。



2011年10月26日(水)

---

## 悟りの罫に落ちるな

「悟り」を生み出すものは何かなど考えて見えてきたことを、まずは『写真と言葉』にて^^。

この先で、ハイブリッド心理学での「未知」が、哲学や宗教での「悟り」とは一線を画する、独自の話が出てきそうです。



「悟りの罫」に落ちないようにすることです。

私たちは「自分は“自分”を越えたものに生かされている」という感覚の先に、心の境地のゴールを見出します。その時、「望むのは“自分”で

はない」という悟りのような感覚の中で、「自分」という「とらわれ」「こだわり」が完全に消え去ることを知ります。

しかしそれが、「自分からは望まない」と、「望む」ことをやめる姿勢に転じた時、悟りを生み出すような前進の全てが消え、その先に、自分が自分を越えた存在、さらに自分が全ての人間を超えた存在になろうとする、業の穴さえもが控えています。

浅はかに、望んでいくのです。ただし、自己の真摯さと誠実さと、向上心の全てを尽くしてです。

その先に、もはや自分のものではないと思えるような、浅はかではない深い望みの感情を、「命」が、「魂」という伝令を介して伝えてくるのです。

## たとえ何も望めなくても

もういっちょ、**「悟り」**とは違う**「未知」**に向かうための**言葉**など、シンプルに^^。



たとえ何も望めなくてもいいから、望むのです。

2011年11月8日(火)

---

## ちょっと一服・「本心」とは結局

ここ数日、売れそうな不要品をまとめてヤフオク出品から発送までの作業にかなり忙殺されていた感じです^^ゞ

洋服類などはこの時期が一番売りやすいので、年に一度の行事になりつつある今日この頃^^。

なおブログ記事の方は、「歩み方ガイド」の詳細部をどんな感じで説明しようかと考えているのですが、とりあえずここまでの話の延長で流れをだらだら(^^;) 追うのはやめ、実践面つまり意識取り組み面に焦点を移して、ハンドルさばきの詳細説明図などを作るかと思っている今日この頃。2、3日のうちにかなと・・p(^^)q

ということでちょっと一服がたら、写真は去年アパートの鍵をなくしついでに紅葉の写真撮影にさすらった時(参照記事^^;)の、絵のような一枚です。(写真に結構加工入れてます^^;)

ついでに少し前に浮かべておいてメモっておいた言葉など。



**「本心」とは結局のところ、自分があるものをいかに望んでおり、それが得られないことにどのような気持ちを本当は抱いているのかを、自分自身にあからさまにすることに、あるようです。**

2011年11月13日(日)

---

## 「怒りを捨てる」とは

歩み方詳細のポイントをどう説明しようかと整理しながら、結局はこれを行うこととしてその道程があるのだと浮かんだ言葉など^^。

これは「心の開放」から「魂の開放」までに該当しますね。



私たちは「怒り」によって、望むものが得られない痛みを、消し去ります。

それによって同時に、大元で望んでいた気持ちも、消し去るのです。

**「怒りを捨てる」とは、言うまでもなく、  
その逆のことです。**

## 負けを認めると同時に

もう一つ『写真と言葉』^^。

先の言葉の歩みはまた、これを通ることになるだろうというもの。

「前期」の壁は情緒的動揺だというものの中身が、これになるでしょう。

「乗り越えなければならないもの」です。

なおこの写真は10/13『スティーブ・ジョブズの言葉 一死を前にすれば』とのシリーズ写真になりますが、もう一つの答えがそれだということになりますね^^。



心への取り組みの全体が、「負け惜しみ」  
の中で進められることがあります。



**それは不毛です。**

**負けを認めると同時に、それを勝ち負けと  
見た自分の心の誤りを見るのです。**

**それが「未知」への向かい方の、答えの一つです。**

2011年11月17日(木)

---

## 心の羅針盤の舵取り

歩み方ガイド詳細のエッセンスはこれだということを、『写真と言葉』にて^^。

心の変化の核心とは、まずは「心底からの納得」だと6/20『心の変化の核心と論理的思考-3』などで述べていますが、それを最初の基盤として、結局はこれが心を変化させるのだというもの。

写真は千葉のときのマンションです^^。



自分だって本当に分かれば変わる、と考える  
かも知れません。  
それは間違いです。

**本当に心底から望んだ時、心はその方向へと変化し始めるのです。**

**そして実際にどう変化できるのかの、一步一步の向上の段階を体得する先に、成長へと結実するものとして。**

**ここに、自分が今何を望んでいるのかを知り、それを自ら方向づけていく、心の羅針盤の舵取りが始まるのです。**

なお上記引用の記事シリーズでは、「**心底からの納得**」として「**当てはめ**」で心を変えようとする**取り組み**が他の**多くのもの**であり、**ハイブリッド心理学**は「**心底からの納得**」に基づく「**開放**」に向うものだという話をしています。そのために、**感情を鵜呑み**にするのではない（それだと**心は変化しない**ままですの**で**）**論理的思考**が**基盤**になる、という話です。

これを**道のり道標**としてその**段階過程**を詳しく見るのが、今展開している「**歩み方ガイド詳細**」です^^。

## 望まなければならないものを望めないことに

もう一個、さっきの『写真と言葉』とシリーズにて^^。

「**絶望を経た再生**」の最も大きな意味が、これなのかも知れません^^。



**望まなければならないものを望めないことに  
絶望した時、私たちは自分が本当に何を  
望んでいるのかを、知ります。**

2011年11月18日(金)

---

## 「価値観の成長」

今日もまずは(\*) **歩み方詳細**のエッセンスを『**写真と言葉**』にて。

\*午後所要ありさらに今日書けるかは流動的

**取り組み実践の根幹**とは、これなのだと言えるかも知れません^^。



**「価値観」とは学んで「分かって」身につけるものではなく、自らの成長と共に変化していくことに向き合うものなのです。**

**重要なのは、その変化を自らブロックする固定**

した思考を、いかに捨てるかです。  
それが思考における「開放」です。

未熟においてそれは「怒りに基づく強さ」と  
「正しさによって与えられること」に傾き、  
成熟と共に、それは「愛に基づく強さ」と「強  
さによって自ら与えていくこと」へと、変化し  
ていくのです。

これを「価値観の成長」と呼んでいます。

### 13:00追記

では「変化を自らブロックする固定した思考」とは何か。出てくる言葉を組み  
合わせれば出ますね。パスルです。

それは、「怒りの中で正しさを主張する思考」です。入門編上巻の基本テー  
マ^^。

2011年 11月 24日 (木)

---

## 「生きる」という感覚の根底にかかわること

ちょっと解説と半々のような『写真と言葉』など^^。

「通過課題」は、**自意識の業**に意識が乗っ取られた心の状態から抜け出すのが「前期」、それを越えて「**命の価値観**」に自ら向かうのが「中期」と位置づけられるでしょう。

そこで「**抜け出す**」局面が、どのような意識によって成されるのかは、**何とも良く**わかりません。なにせ、**意識が乗っ取られている**のですから。

**私自身の体験**で言えば、それは**夢から目を覚まそうと、夢の中でもがいたような体験**であったと感じます。実際そんな体験をお持ちの方も多いかと思えます。それは**足が底につかない泥沼の中でのもがき**のようである一方、**それを引き金に実際に目を覚ます**ことが、時にあるのです。

ただ言えるのは、そうしたものとして言える**引き金**として、まずは**ごく客観的な論理的思考**ができることになるでしょう。

いずれにせよ、**抜け出す前の心が犯した過ちの核**が、これなのだと思わせた言葉など。

ちなみに**写真**は**ミニバイクのモンキー**でちょっと遠出して**利根川近辺**で撮ったもの。暑い時の写真なので**数か月前のものか**と思ってましたが**先月頭頃**でした^^ゞ



それは「生きる」という感覚の根底にかかわることです。

私たちは何によって自分が変わると考えるのか。

「そうであるべきこと」を「本当に分かって」変わると考えるのが、「意識」によって「自分」を考えるものとする、**「自意識の塊としての心」「自意識の業」**の中の感じ方です。

**「命」が「現実」に接し、その中で望みに向かって生きることが自分を変える。**



それはもう「意識」が「自分」を変えることで  
さえなくなるのです。

その時、「こうと分かっていたら」「こうでき  
ていなければいけなかった」といった全ての自  
責、そして「こんなことは嘘であってほしい」  
といった全ての嘆きが、消え去るのです。

ちなみに、というか解説続きですが、「命が現実に接し望みに向かう中で自分  
が変化していく」といのが「分かる」のは、後期になって実際にそうした体験  
を持ってになります。

つまり、「まだそれがもたらす結果が分からない」まま、私たちは価値観を選  
択しなければならないということです。それが「開放」なんです。

「分かって変える」ではないんですね。これが多少とも「賭け」の部分です。

(参考：11/4『成長の道標への歩み方-3・ハンドルの基本1』)

ここがややいたちごっこ的な難しさがある部分であり、「命が現実に接して  
自分が変化する」というのを「分かれば」、そうした価値観に変えられるという  
のは、そうは問屋が卸さない。

結局、「人間性の核」に始まる真摯な取り組みの先に、感情を鵜呑みにしない  
思考がハイブリッド心理学の示す価値観を個々に選択していく、その総合的な  
結果として導かれるものになるのではと今は考えています。

2011年 12月 2日 (金)

---

## 「価値観の検討」というのは

寒さが一段となり、冬支度 (?^^;) に忙しい今日この頃の島野。スキーもそろそろだしー。

今日もインフルエンザ予防接種 (皆さんお済ませですか) や防寒小物の買い物に出かける予定。この夏は基本冷房使わずに乗り切りましたが、この冬も基本暖房使わず乗り切る所存。(←所信表明演説^^)

ちょっと変り種、取り組み方法論についての『写真と言葉』など^^。



**「価値観の検討」というのは、「悩みの解決」を求めるレベルではできません、**

**人生の求道者になる姿勢と真剣さが必要です。**

**そうでないと、上辺だけの「つもり」の、  
上っ面の自分への建前の思考を空回りさせる  
だけです。**

## 「自己分析」というのは

先の『写真と言葉』とシリーズものです^^。



この心理学がその真髄を「感情分析」と呼ぶ  
「自己分析」というのは、「この悩みを取り除  
きたい」というレベルではできません、  
刑事のように自分の思考の矛盾を鋭く、かつ厳  
しく突き、外科医のように真剣に心のメカニズ  
ムを学び、深く、かつていねいにメスをあてそ  
の原因へと向かう姿勢が必要です。

**そうでないと、外面現実からの逃避となる、自己内面への耽溺にふけるだけです。**

## 真の心の泉の扉を開くもの

ついでにもういっちょシリーズ続きで^^。

こうでもないと思わない大味の写真ですが、被写体が同じオジサン（多分）ということ^^;



**自己分析を携えた価値観検討こそが、真の心の泉の扉を開くものになります。**

2011年 12月 5日 (月)

## 心に取り組みたければ

「**取り組み法間違い**」のケースへの**対処心得**を一言でいうと、こうなりますね。

禅問答の世界です^^;

ま心への**取り組みの専門世界**では、結構周知のことでもあるんですけどね。

「**症状を治そうとしている間は、治らない**」と。実践的**心理療法の草分け**である**森田療法**なども、そうした考え方の**代表的なもの**かと。

ブログでこの後、**問題**と**対処**をざっと説明しますので^^。



心に取り組みたければ、心に取り組むな。





2011年 12月 6日 (火)

---

## ありのままの自分を好きになりたければ

もう一つ、**禅問答シリーズ** (^;) にて。

ちょっとつれづれからですが、**寝つき薬**がてらの就寝前読書で、今は『**悲しみの彼方への旅**』の冒頭の方にも出てくる日本でも最も著名な某人生論者（ネタばれ?^^）の本など（1円中古文庫本にて^^）。どんなこと言ってるのかなーと。

すると「**低い自己評価からくる苦しみを逃れよう**と」、各種**傲慢**で**攻撃的な行動**に出てしまう人はどうすればいいかという話。

「**実際の自分を受け入れてくる人を探すことである。**」

これ読んで**啞然**。**受け身**で**依存**だし、**自分の向上**も**なにもない**、まさに「**実際の自分**」に**真摯**に向き合うことからの**逃避**のような…^^;

さすがに**寝つき薬**にもならんと放り出し、代わりに「**ハーバード流**」**関係**（これも**格安中古文庫本**^^）を読み始めると、さすがにこっちは「**ふむふむ♪**」と**役立ち感**あり。

まその**某人生論者**の本の方も、**世の人の関心テーマ**と**思考**を知る意味でも、引き続き読もうかとp(^)q

そんなわけで思い浮かんだ**言葉**など^^。

まその**某人生論者**の本では**救われない**、**何も残らない**と**感じる**のは、**結局**、**全て「自意識」**の中での**堂々めぐり思考**になっているからだ**と**感じる次第。



ありのままの自分を好きになりたければ、「ありのままの自分を好きに」などと考えないことです。

「ありのままの自分を好きになる方法」を、話し続ける人生論者、そして探し求め続ける人々がいます。

それは自意識が映し出す蜃気楼にすぎません。そうやって自分に見入り続ける姿勢が、なによりも、いつまでもありのままの自分を好きになれない感情を、それに対して心が流し続けるものになります。

**視線を「自分」から目の前の生活問題と人生課題に転じ、一步一步の向上を学ぶことです。**

**そこに見出す、嘘のない楽しみを土台に、人に接することです。**

**その歩みの先に、「自分」という意識が消えた時、ありのままの自分を好きになっている自分に、気がつくでしょう。**

2011年 12月 12日 (月)

---

## 命の望みの姿

解説の続きがちょっと整理中で間があいている場つなぎがてら (^◇^)、さっそくおとといの月食の写真にて『写真と言葉』など^^。  
写真と言葉、何となくちょっとつながっているかなと^^。



人生を限定する必要はありません。  
今実際に望み得るものとは全くつながらないような、別の生活もあることにも思いを馳せるのがいいでしょう。  
それが、命の望みの姿なのですから。

ちなみにこの言葉は、島野自身の場合「65歳くらい（あと15年^^）になったら子育てするのいいかも♪」と考えたりして、思い浮かんだものです^^。

2011年 12月 17日 (土)

---

## 私の世界観

お願いに続き今日2個目の記事を『写真と言葉』で^^。明日は初滑りに行こうかと画策中。

「いざない説明」では「外界現実に向かう」というのが極めてフィーチャーされているわけですが、

内面のゴールが「無条件の愛」「豊かな無」であるとして、対応した「外界現実への視野」はこうなるのではと感ずるものです。

「命の開放」とは、こうした外面視野に至ることと共にあるということかと。そのための入り口説明が引き続きの「いざない説明」になるという位置づけ^^。



**この現実世界は、全ての怖れを捨てること  
ができる程度に既知であり、  
望みを開放することができる程度に、未知  
のものと感じます。  
それが、私の世界観です。**

2011年 12月 22日 (木)

---

## 心に取り組む時の罨

「**内面の優劣感覚**」という**問題側面**はかなりの**心理メカニズムテーマ**を含むため、**いざない説明**で何をどこまで書くか、**また結構な整理**を要している今日この頃。

まずは**こーいうことだ**という言葉がようやく出てきたので、まず『**写真と言葉**』にて。12/5『心に取り組みたければ』、12/6『ありのままの自分を好きになりたいければ』からのシリーズになります^^。

およそ**この内容**を、まずは**直感的**にも感じ取って頂くのが**いざない説明**になるという位置づけです。



**心に取り組もうとして心に取り組むと、心が逆に悪化する。**



**心の優越を目指して心に取り組むと、病みの乗り越えではなく焼き直しになる。**

**現実を考えようだと考えると、「未知への成長」が閉ざされる。**

**それが心に取り組む時の畏です。**

**未知の現実に向かって生み出すという、思考法行動法における優越を目標にすることです。**

**それが答えです。**

2011年 12月 23日 (金)

## 心の成長に向かう軌道に、競争心を乗せていく

「内面の優劣」という心のテーマが鬼門となる。その通り方というものがある。

その一つの面をこう言えるというのを、これもシリーズの『写真と言葉』にて。

これは心の取り組みの入り直しからゴールまでに関わる、一つのテーマ軸のため、どこでどう説明するかとは別に、このように全体を直感する言葉を持っておくと良いかと。

「鬼門」のもう一つの面は「自意識」をどう使うかの根本に関わることで、今日引き続き練ろうかと。



**競争心は未熟ですが、それを否定する抑圧は病みです。**

**私たちにできるのは、やがて他人との比較意識も競争心も消えていくような、心の成長と成熟へと向かう軌道に、競争心を乗せていくことです。**

**それが心の叡智です。**

その軌道とはもちろん、先の『心に取り組む時の罨』の最後に言った、「未知の現実に向かって生み出すという、思考法行動法における優越」です^^。

2011年 12月 27日 (火)

---

## 自分がこうあれば相手は愛を返してくれると本当に言えるのは

「いざない説明」では、まず心に取り組んでしまう逆効果と、正しい基本姿勢と何をやるのかの全体をざっと説明の上、「内面の優劣」が心の取り組みに絡んでしまう問題を説明したところです。

次に説明する、その問題への対処心得が、「自他優劣比較」を鬼門とする外面向け方向性のキモになるという次第です。これが右ハンドルその1のキモになります。

あくまで、右ハンドルその1です。

対する、内面向け方向性のキモを、先に『写真と言葉』で出しておきましょう。ちょっと浮かんだ言葉があります。

まこれがゴール視点として、入り口視点は「楽しみ」になりますね。それが左ハンドルのキモです。

説明を引き続き「いざない」にて^^。

そのように右ハンドル1があり、左ハンドルがあり、最後にもう一度右ハンドル2で「現実」に向かい「何を望むのか」を問う。

この3ステップはぜひお忘れなく^^。



**自分がこうあれば、相手は愛を返してくれる。**

**本当にそう言えるのは、自分から命をかけて愛せるということなのです。**

**私たちの人生の問題はまず、そのように自分から命をかけて愛せるものを見出せるかどうかにあるではありません。**

**それ以外のものを、自分がこうあれば相手は愛を返してくれる、と思い込む、あるいは返してくれるべきだと考えることにあります。**



2011年 12月 29日 (木)

---

## 「心の自立」の第一歩は

今日はちょっと思いついたものを『写真と言葉』で2つ。写真の方だけ (?^^;) シリーズで^^。

こっちはまあちょっと思いついたというより、**取り組み上の一つの結論**っぽい  
ですね。アドバイス考察がてら見えてきたもの。



**「心の自立」の第一歩は、「善悪」の衣を  
脱ぎ捨てた裸の自分を見つめる目として、  
訪れます。**





## 「心の開放」はまず言って

こっちはちょっとしたきっかけで思い浮んだ言葉^^。

こうなのが結構日常茶飯事なみにある先に、いつも一年もすると別人のように変化している自分を感じる島野です^^。



「心の開放」はまず言って、「こうなれば」と「成長」を空想していた「今の自分」を裏切るものとして現れます。  
それを受け入れる思考が、私たちに問われます。

**その後、今までの人生で一番力強い力が自分の内面に生まれていることを感じ取った時、私たちは「成長」とは何かを、はっきりと知るのです。**

なおここでの「心の開放」は、「心の開放」「魂の開放」「命の開放」という3段階の開放を全部込みで指しています^^。

2011年 12月 30日 (金)

---

## 「未知」への心の変化成長を決するもの

読者広場で以下にアドバイス入れています。今解説している「3段階ハンドル操作」で進めるとどんな感じかの具体例として参考頂けるかと^^。

『価値観の明瞭化の過程』 B子さん No.407 2011/12/25

さて「いざない説明」では、「心に取り組もうと」してしまう逆姿勢の問題に絡めて、大きく3つのテーマで話をしています。

まず「全体」、「鬼門」、そして最後に「扉」です。

この3つ目の説明に入りますが、まず『写真と言葉』で表現してみました^^。

写真は7/17『「嘆き」と「本心」』その他数点でも出した北アルプス乗鞍岳からのものですが、2010-12-14『魂の成長のメカニズム』同様、労作加工写真です^^。普通に撮ってもこうは写らない。加工境目部分がちょっと苦しいですが^^ゞ



**「未知」への心の変化成長は、「自分の心のあり方」ではなく、「外界現実の見方」が決すると言えそうです。**

**外界現実を未知のものとする目を持つならば、心は未知へと変化成長します。**

**外界現実を既知のものと考えようとするならば、心は今の心に固定されます。**

**なぜなら、「命」が現実世界に向かうことに、心の成長変化の全ての原動力があるからです。**

**もちろん、そうした外界現実として最大の領域は、人間の心、人の心です。社会もそれによって動くものとしてです。**



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ます^^。