ハイブリッド人生心理学
実践ガイド
～人生のしおり～

目次

Ⅰ．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲
　　そして基本的な考え方
Ⅱ．ハイブリッド心理学の「取り組み実践」とは
Ⅲ．実践項目の概要説明
Ⅳ．「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり
Ⅴ．各実践項目の詳細ガイド

Copyright (c) 島野隆 2010-
無断での複製・転載・再配布を禁じます

ハイブリッド人生心理学　実践ガイド　～人生のしおり～

目次

*PDF ファイル上のページ番号は以下のものに＋3をしたものになります。

Ⅰ．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲そして基本的な考え方 ------- 1

Ⅰ-1. ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲 ------- 2

Ⅰ-2. 基本的な考え方 ---------- 3

Ⅱ．ハイブリッド心理学の「取り組み実践」とは ---------- 4

Ⅱ-1. 実践項目の全体 ---------- 5

Ⅱ-2.「感情と行動の分離」の基本姿勢 -- 6

Ⅱ-3.「望み」に向かう ---------- 7

Ⅱ-4. 実践の基本的な進め方 ---------- 8

1. 読書・実践・カウンセリング ---------- 8

2. 実践の基本的な検討手順チャート ------ 10

Ⅲ．実践項目の概要説明 ---------- 11

Ⅲ-1. 実践の流れ ---------- 12

1. はじめに ---------- 12

2. 実践の基本的な流れ ---------- 13

Ⅲ-2. 実践項目一覧とその概要 ---------- 15

「0.感情と行動の分離」関連 ---------- 15

「1.プラス思考」関連 ---------- 16

「2.癒し」関連 ---------- 17

「3.仕事や恋愛や人生の成功術・思考法行動法と価値観」関連 ------ 18

3-A. 行動法 ---------- 18

3-B. 価値観 ---------- 20

3-C. 信仰 ---------- 23

「4.内面感情のありのままの開放」関連 ------ 24

「5.自己分析による洞察」関連 ---------- 26

「6.心の膿を流すカタルシス治癒」関連 ------ 27

「7.臨死体験による心の再生」関連 ---------- 28

「8.新しい一歩への勇気」関連 ---------- 30

「9.魂の精神世界」関連 ---------- 31

「10.心の闇との決別」関連 ---------- 33

「11.未知の心への変化の理解」関連 ---------- 36

Ⅳ.「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり ---------- 38

Ⅳ-1.「生きて学ぶ」過程と「魂の成長」-- 39

1.「生きて学ぶ」過程と「魂の感情」------- 39

2. 各実践項目と「魂の感情」の関係 ------- 40

3.「２つの心」と「感情と行動の分離」の深まり -- 43

4.「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」-- 46

Ⅳ-2. 人生への道 **未収録**

1.「価値観の成熟」の道のり

2.「自尊心」「愛」「命」への道

3. 魂の成長の節目

Ⅴ．各実践項目の詳細ガイド **未収録**

更新履歴

2010.08.24 発行開始

Ⅰ．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲そして基本的な考え方

Ⅰ－１．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲

Ⅰ－２．基本的な考え方

Ｉ－１．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲

ハイブリッド心理学は、
「通常の心理学」「心理カウンセリング」「人生成功術」「スピリチュアリズム」をその中に含み、
さらに**「哲学」**や**「宗教」**がテーマとする
「人間の真実」「人生の幸福」への答えをもその中で示している、

新しい「人生の科学」です。

心の成長と人生の豊かさへと、
10 年、20 年といった人生の月日を通して着実に前進するための、**「生き方」**と**「心の技術」**、
それによる**「心の成長の道のり」**を説明する心理学です。

その目的、そして役立てられる範囲とは･･･

人生の課題や悩みの克服のために

- **人間関係、対人行動法**
- **恋愛、結婚と子育て**
- **仕事の能力向上**
- **自信を持ちたい**
- **人を愛せるように**
- **性格を改善したい**
- **とにかく充実し満足できる人生を･･**

「心の障害」の根本的な克服のために

「神経量」、「うつ病」、「人格の障害」などの、根本的な「治癒」
そしてそれをはるかに超えた、「心の成長と豊かさ」へ

範囲としては･･
「自らによる成長」に取り組む**強い意志**と、自分の思考や感情を把握できる**自己観察力**が保たれている、比較的経度なものが対象になります。

ご注意！
ハイブリッド心理学はあくまで**「自己啓発」**であり、***「療法」ではありません***。*「この通りにすれば心が良くなる」*というよりも、むしろそうして*頭で心に枠をはめる*ことをやめ、ありのままの心の力を解放する取り組みです。
重い心の障害症状については、**適切な医師への相談**をお勧め致します。

さらに、それらを超えて･･

「魂」の成長、「命」の開放　へ･･
そこに、
「人間の真実」と**「人生の答え」**が示されます！

それが至るものとは
「揺るぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、何も怖れるもののない心」へと。

Ｉ－２．基本的な考え方

では、そのような**「心の成長と豊かさ」**へ、
どのような**「向かい方」**をすればいいか、またそれは、
どのような**「心の仕組み」**で生まれるものなのか。

ハイブリッド心理学ではそれについて、とても独特な考え方をしています。それは、

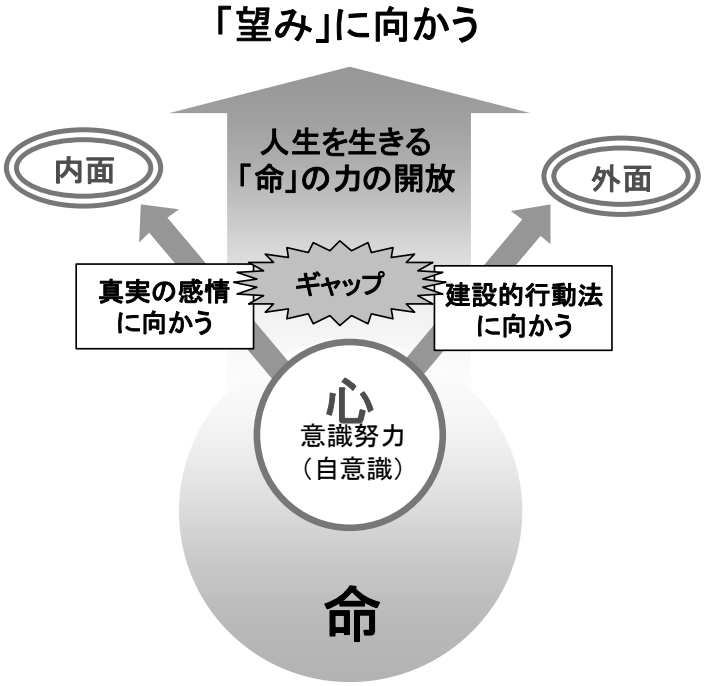
> **「内面の感情」と「外面の行動」の２面へと、全く別々に向かう。**
> **つじつまを合わせようとは一切せずにです。**
>
> **それによって、「内面」と「外面」の間に生まれたギャップから、**
> **人生を生きるための「命」の力が開放され、ほとばしり出る。**
>
> **この姿勢によって「生きる体験」の中で、「命の作用」によって「心の成長」が生まれる。**

というものです。

心の「内面」と「外面」への向かい方は、それぞれ一言でつぎのように表現できます。

> **「内面」においては、「真実の感情」に向かう。**
> **「外面」においては、「建設的であること」へと向かう。**

これによって、内面と外面のつじつま合わせのためにできた***「自意識の殻」***を**打ち破る**ように、
人生を生きる**「命の力」**が開放され、その中で**「望み」**に向かう歩みが**心の成長や治癒**を生み出します。



Ⅱ．ハイブリッド心理学の「取り組み実践」とは

ハイブリッド心理学の学びを、日々の生活と人生に役立て、心の成長と豊かさに向かうために行なうことを、**「取り組み実践」**と呼んでいます。
ここではその**全体概要**と、**最も基本になること**を説明します。

Ⅱ－１．実践項目の全体
Ⅱ－２．「感情と行動の分離」の基本姿勢
Ⅱ－３．「望み」に向かう
Ⅱ－４．実践の基本的な進め方

１．読書・実践・カウンセリング
２．実践の基本的な検討手順チャート

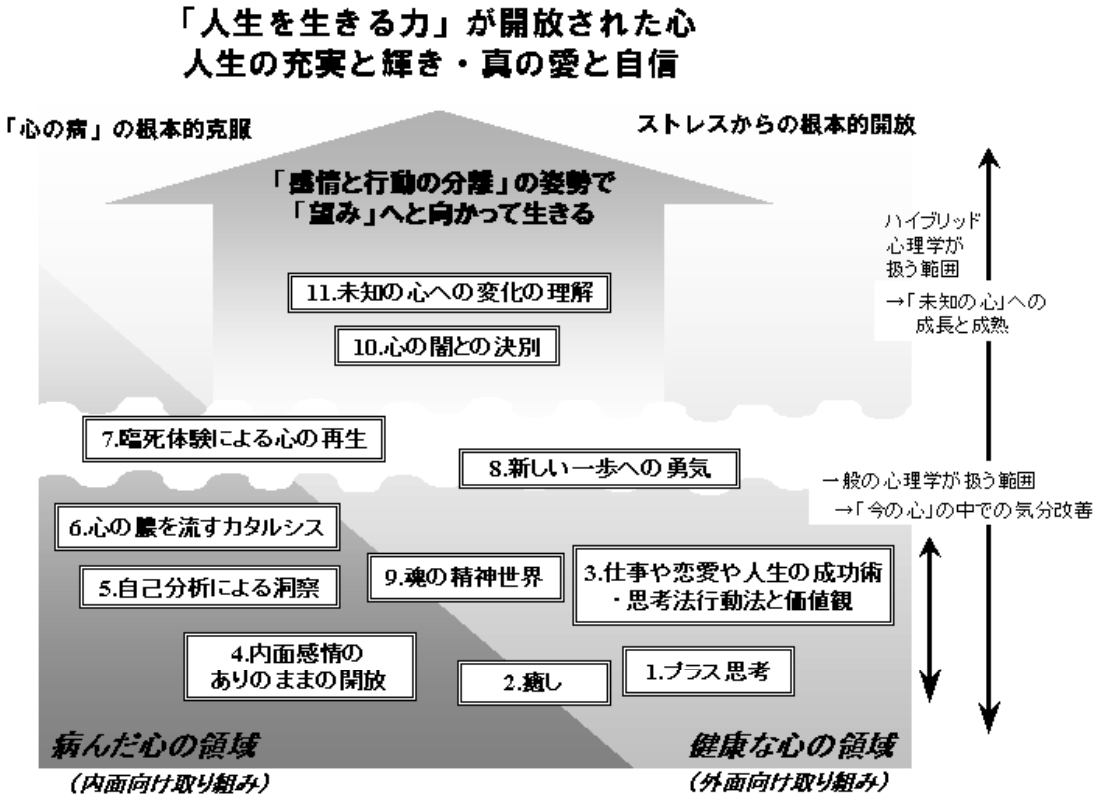
Ⅱ－１．実践項目の全体

ここではまず、ハイブリッド心理学が**「心と人生への取り組み」**として扱っているものの全てを項目立て、位置づけを図にしてみました。

それは世に出ている「心と人生への取り組み」の、ほとんど全てを含むものになるでしょう。
「プラス思考」や、「仕事や恋愛や人生の成功術と思考法行動法」、さらにはスピリチュアル（精神世界論）など、**一般的に健康な人向け**の取り組み。**（図の右下の方）**
一方、**心の病の治癒のため**に言われる、「カタルシス治癒」や「自己分析」、さらには「心の再生」といったテーマ。**（図の左下の方）**
そして両者にまたがった、「癒し」などもあります。

しかし、そうしたもののどれか一つ、どれか一面だけを取り上げて、それだけで心と人生を良くしようとしても、限界があります。
なぜなら、私たち**「人間」**とは、人によってその「どれか」があればいいというようなものではなく、その**「全て」が有益である、一つのまとまった存在**としてあるからです。

ですからここに、まとまりのある一人の人間として、そうしたさまざまな取り組みを**どのような組み合わせと順序**で進めていくのがいいのか、そしてそれによる一人の人間としての**人生の歩み**は**どのような道のり**になるのかという、ハイブリッド心理学ならでの、一つ次元の高い学びと実践が出てきます。**（図の上の方）**



Ⅱ－２．「感情と行動の分離」の基本姿勢

どんな実践をするにせよ、ハイブリッド心理学では、**「感情と行動の分離」**と呼ぶ基本姿勢を、とても重視しています。
全ての実践を、「感情と行動の分離」の姿勢に立って、行なうのです。

もちろんその基本姿勢を強く意識して行なう実践もあれば、あまり意識せずに行なう実践もあります。しかし、**全ての根底**において、次の自明と言える考えに立たなければ、心への取り組みはほとんど効果を生み出さないとハイブリッド心理学では考えています。それは、

> **私たちは「感情」に流されることで、自分を見失い、人生の進み先をしばしば誤ってしまいます。**
> **そのように揺れ動くものとしての「感情」を克服したいのです。**
> **ならば、まずは「感情」を鵜呑みにして、考え行動してしまわないことから、始めます。**

ということです。

もちろんそうは言っても、私たちの**「思考」**そして**「行動」**への、**最終的な原動力**になるのもやはり**「感情」**です。
ですからここに、感情を鵜呑みにすることなく、その上で、良い感情を伸ばし、悪い感情を克服する方向に向かうための、**心の叡智の姿勢**が登場します。
それが、ハイブリッド心理学の**「感情と行動の分離」の基本姿勢**に、他なりません。

「感情と行動の分離」の基本姿勢

揺れ動く感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みにしないことから始める。その上で、

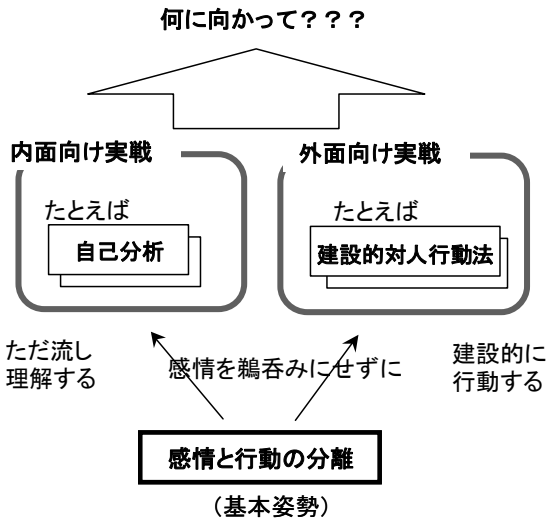
－心の内面においては、感情をただ流し、深く理解することのみを行なう。
その先に、「真実の感情」に向き合う。

－心の外面においては、建設的な思考法行動法をとる。

これが、「Ⅰ－２．基本的な考え方」で述べた、「心の成長と豊かさ」への「向かい方」を具体的にしたものです。

こうして、一つの問題に対して、**内面と外面への実践をうまく組み合わせる**ことによって（右図参照）、心の健康と成長への効果が、劇的に得られるようになってきます。

そのために、さらに**もう一つの基本姿勢**が大切になります。図の上の**「何に向かって」**を、どう意識するかです。



Ⅱ－３．「望み」に向かう

「感情と行動の分離」の基本姿勢に加えて、**もう一つの基本姿勢**が加わることで、ハイブリッド心理学の**「実践」**としての形が整います。

それは、

「望み」に向かう。

ということです。

もちろん私たちは感情が動揺する中で、あるいは心を病んでしまう中で、自分の***「望み」が見えなく***なってしまったり、***「望まないのが正しい」といった思考***に陥ったりしてしまいます。
それも含めて、

自分の「望み」の内容、もしくは「望み」のあり方に向き合うことから、「実践」を進める。

これが、ハイブリッド心理学の**「取り組み実践」**です。

次のような意識は、***誤った進め方***です。

✕　自分の心はどのように病んでいるのか？　自分のどこが悪いのか？
これはマイナス感情をぐるぐると回し続けることにしかなりません。

△　「心の健康」「心の成長」の正しい姿、理想の姿を知る。
これは心の健康と成長について、勘違いして間違った方向へと向かい続けるのを止めるまでの意味はありますが、先に進む力はありません。立ち止まったままです。

「心の成長と豊かさ」に進む力を持つのは、
◎　「感情と行動の分離」の姿勢によって、「望み」に向かう。
◎　自分の「望み」のあり方について、「感情と行動の分離」の姿勢で取り組む。
という意識で進めるものです。

なぜなら、**「望み」**というものが、私たちの**「命」**の力が**「心」**に表れるものだからです。
「望み」として感じ取るものがないまま、いくら心の健康と成長の理想を考えたところで、私たちの心が実際にそれに向かうことは、ありません。

「望み」を描き、**「目標」**を定めることが**心と人生の基本的なパワーの源**になることは、さまざまな人生成功術で一貫として基盤にされていることです。
ハイブリッド心理学では、そこにさらに、***病んだ心の中で「望み」が妨げられる***様子と、そこからの**回復と克服**への道のり、さらには「望みに向かう」ことが**「魂の成熟」**といった神秘的な心の働きを経て、**「命」の開放**に至るという総合的な心の成長への取り組みを整理しています。

この**「感情と行動の分離の基本姿勢に立って望みに向かう」**というハイブリッド心理学の実践の、基本的な進め方を次に説明します。

Ⅱ－４．実践の基本的な進め方

１．読書・実践・カウンセリング

ハイブリッド心理学の取り組みの進め方には、**「読書」「実践」「カウンセリング」**の３つがあると言えます。まずそれぞれの位置づけについて説明しておきましょう。

（１）読書

ハイブリッド心理学には、「Ⅰ－１．ハイブリッド心理学の目的と役立てることのできる範囲」での説明に対応して、**大きく３つの学びの領域**があると言えます。

①健康な心向けの、人生をより豊かにする生き方姿勢と思考法行動法
②病んだ心から健康な心への治癒回復
③この両者を踏まえて歩む、「魂」の成長と「命」の開放

まずは、ご自身が特に関心を持つ学び領域について、該当する読書物を読み、ハイブリッド心理学での**言葉の使い方と、考え方**について把握していくのが良いでしょう。
何を読むのがいいのかについては、「Ⅴ 各実践項目の詳細ガイド」での**読書ガイド**などを参考にして下さい。

まずは読書によって学びを進め、ハイブリッド心理学での考え方が身につくにつれて、日々の生活での生き方姿勢や思考法行動法が自ずと変化し、その先に歩む人生が、より心の成長と豊かさに向かいやすくなるでしょう。

（２）実践

一方、読書による感心と納得だけでは、なかなか実際の心の成長に向かえるものでもありません。実際の生活の中で、**具体的な「問題」「課題」そして「望み」**を捉え、それに対して<u>ハイブリッド心理学での向かい方を実際に検討する</u>という**「人生の体験」**こそが、心の成長を大きく生み出すものになります。
そうした**「人生の体験」**として検討する作業を、**「実践」**と呼んでいます。

そこで検討することとは、次の３つを**明瞭化する**ことです。

① 今取り上げる「<u>問題</u>」「<u>課題</u>」そして「<u>望み</u>」とは何なのか。
② それに対する<u>今までの思考や行動の仕方</u>はどんなものだったか。
③ <u>これからの思考や行動の仕方</u>としてどのようなものを「選択肢」にできるか。

これを具体的な言葉で、<u>紙に書くように明瞭化する</u>ことが大切です。なぜなら問題や望みを言葉にすることで、次にそれを**言葉を使って解決**できるようになるからです。心への取り組みでは、結局**言葉が道具**ですので。

そうして明瞭化した「問題」「課題」「望み」、それへの今までの思考法とこれからの思考法行動法を踏まえて、**実際のその人生の場面へと、向かう**のです。

この検討に際して押さえるのが良いポイントを、次の「２．実践の基本的な検討手順チャート」でさらに詳しく説明しましょう。

（３）カウンセリング

「メール相談」などのカウセリングを利用することで、沢山の読書をしていなくても、**ご相談者の現状に合った、実践の取り掛かりへのアドバイス**をすることができます。
「最初の方向づけ」や「エンジン始動の手助け」のような位置づけのものとして、適宜活用して頂ければと思います。

ただしあくまでハイブリッド心理学は**「自らによる成長」**のための心理学であり、***「島野に任せれば良くなる」といった受け身の姿勢で進められるものではない***ことにご注意下さい。
カウンセリングでアドバイスできのは、ご相談者の方が今取り組むのが良いテーマの材料出しと、それに対するハイブリッド心理学からの基本的な考え方の説明までになります。それを本当に**自分の進み先として「選択」するかどうか**をじっくり吟味検討することから、相談者の方がご自分で進めて頂くという形になります。

下に、メール相談などでのアドバイスを受けることでどのように心が成長できるかについての、誤りイメージと正しいイメージを載せておきましょう。

× 島野に言われた通りに実践する → 心が良くなる・成長する

○ 島野に言われた内容を参考に、自分で何を課題とし何を変えられるかを考えてみる
→その実践をしてみる
→心が良くなる・成長する

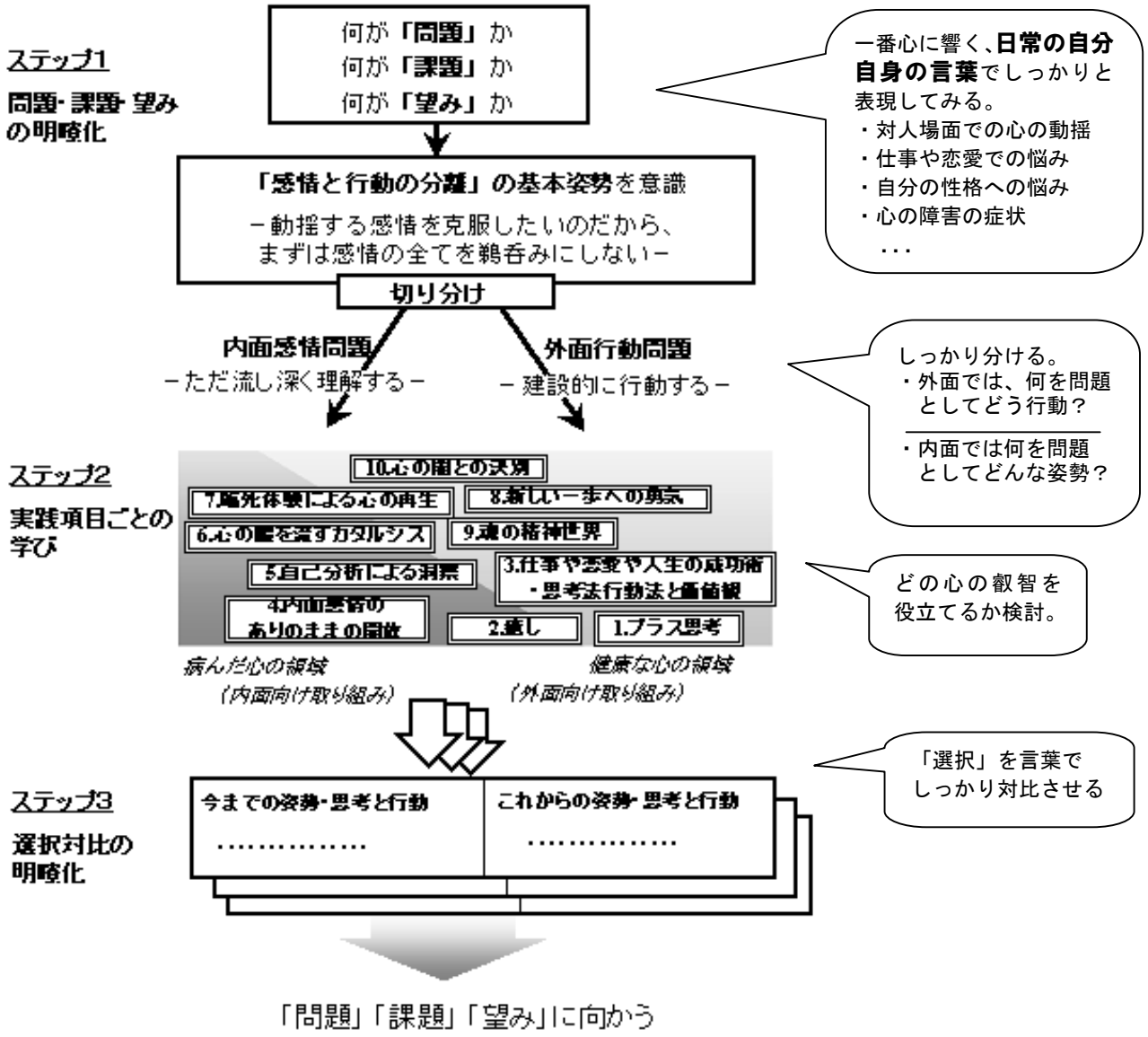
２．実践の基本的な検討手順チャート

「実践」においては、次のような**検討の手順**をしっかりと踏むことが大切です。

基本的に、**３つのステップ**を踏みます。

ステップ１　問題・課題・望みの明瞭化･･･「感情と行動の分離」で問題を切り分けます。
ステップ２　実践項目による学び･･･切り分けた問題ごとに、心の叡智を学びます。
ステップ３　選択対比の明瞭化･･･「今まで」と「これから」の選択対比を形にします。

ステップ３で「選択対比」まで明瞭にできたら、あとは「これから」の姿勢や思考法行動法をたずさえて、再び外面問題に向かったり、自分の内面に静かに向き合ったりします。
それによって、心は少しづつ変化していきます。そして再び問題や望みに出会うことで、この実践を繰り返していきます。
やがてこの実践が**人生の生き方そのもの**として定着してきた時、間違いなく、**心**と**人生**は**右肩上がりの向上**へと向かい始めていることに、気づくでしょう。



Ⅲ．実践項目の概要説明

Ⅲ－１．実践の流れ

１．はじめに

２．実践の基本的な流れ

Ⅲ－２．実践項目一覧とその概要

「０.感情と行動の分離」関連

「１.プラス思考」関連

「２.癒し」関連

「３.仕事や恋愛や人生の成功術・思考法行動法と価値観」関連

「４.内面感情のありのままの開放」関連

「５.自己分析による洞察」関連

「６.心の膿を流すカタルシス治癒」関連

「７.臨死体験による心の再生」関連

「８.新しい一歩への勇気」関連

「９.魂の精神世界」関連

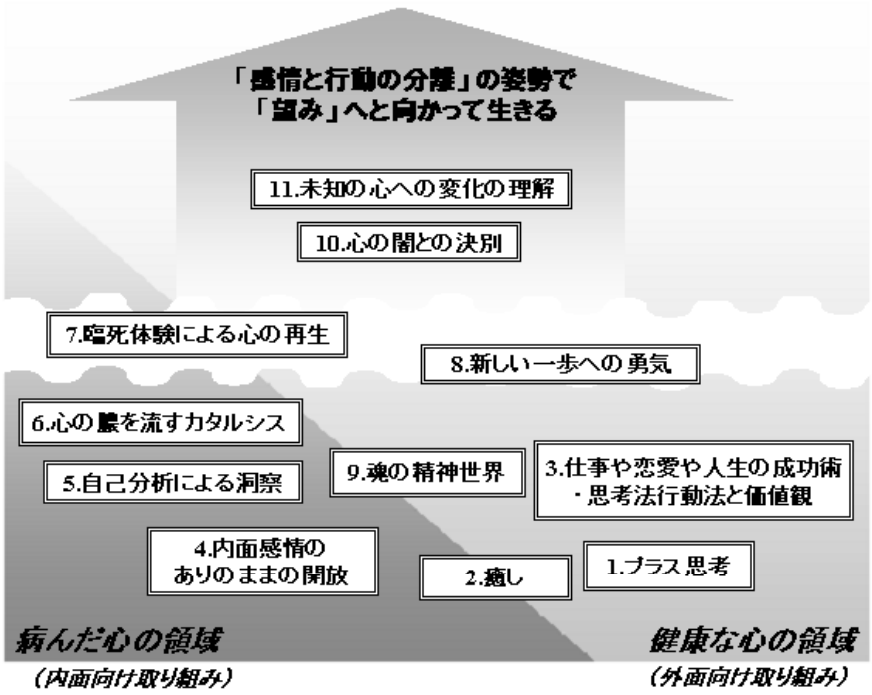
「１０.心の闇との決別」関連

「１１.未知の心への変化の理解」関連

Ⅲ－１．実践の流れ

１．はじめに

ここでは、「Ⅱ－１．実践項目の全体」で示した実践項目（下図）について、さらに細かく**ハイブリッド心理学での実践項目**に展開して、「Ⅲ-2 実践項目一覧とその概要」で概要をまとめます。それぞれのさらに詳しい内容については、「Ⅴ 各実践項目の詳細ガイド」の該当ページを参照下さい。



これらは、まずはざっと把握して、**自分に役立ちそうであれば、そのまま日々の生活で活用**し、役立てられればそれに越したことはありません。
健康な心向け、外面行動向けの実践項目に、そうしたものが沢山あるでしょう。
病んだ心向けの項目についても、たとえば「カタルシス治癒」や「心の再生」といった特別な心理学的理解に関心があれば、それについてまず集中的に学んでみるのも良いでしょう。

そうして、まずはご自分の**関心にそった実践項目の理解**を進めた先に、**「感情と行動の分離」から始まる本格的な検討の手順**を踏むことで、感情と行動、内面と外面という**２面を同時に正しい姿勢で見る目**を培うことで、人生を生きるための**「命」の力**が大きく開放されてくる、という流れになります。

それはやがて、「健康な心の成長」「病んだ心の治癒」を超え、**「魂の成長」**という**心の異次元の成長への世界**への歩みへとつながっていきます。
この歩みの道のりは、「Ⅳ.「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり」で説明していきます。

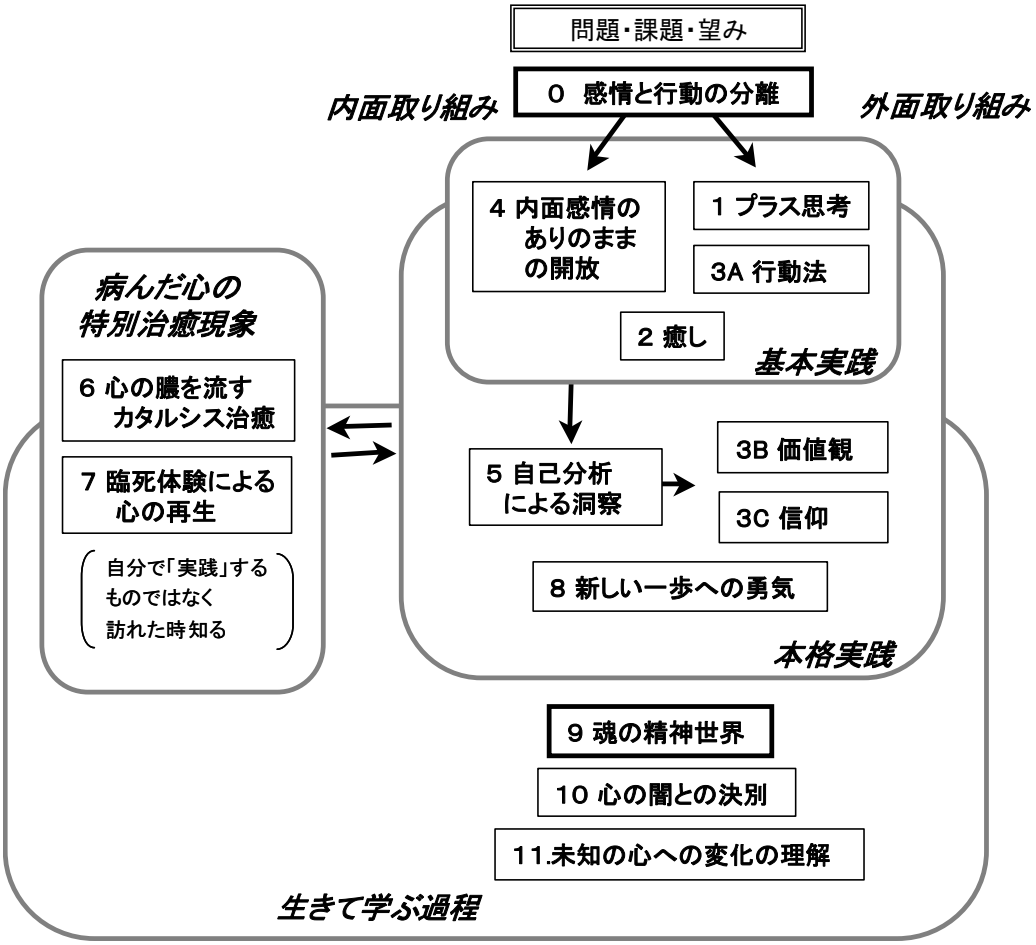
２．実践の基本的な流れ

ハイブリッド心理学の「実践」は、下の図のような**全体の流れ**の中で進めます。こうした順序を踏まえて進めないと、心の成長や治癒の効果がなかなか生まれませんので、必ずこの流れの順序を踏まえて実践を進めて頂ければと思います。

実践の全体は、大きく**３つの段階**で深めるものになります。**病んだ心の治癒**については、さらにもう一つ特別な流れが加わります。

基本実践 ･･･ まずはこれが**「実践」の全ての基本**になります。車で言えばハンドルをさばき車輪を回すという、前進の一歩一歩そのものです。
「実践」は全て、外面行動の仕方や内面感情のあり方など、具体的な検討テーマをあげて、「感情と行動の分離」の基本姿勢に立って行ないます。それによって、内面感情はありのままに開放し、外面行動は建設的にするという、**新しい生き方**を具体的に実践していきます。
こうした具体的な実践なしには、心は実際には変化しませんので、この「基本実践」が全てにわたって行うことの基本になります。

本格実践 ･･･ **基本実践をしっかりと心の芯にまで染み込ませる**ための、本格的な心の探求に当たります。車で言えば運転技術を正しく確実なものへと向上させ、あらぬ方向にハンドルをさばい



たり、ブレーキを踏みすぎたり、逆に暴走してしまったりという人生の問題の根本原因を見直し方向転換するものです。そのために、「自己分析」を活用し、自分の生き方の基盤となる「価値観」や「信仰」への取り組みなど行ないます。

病んだ心の特別治癒 ･･･ 深刻な「心の障害」の傾向は、単に思考法や「心の持ちよう」でなかなか治るものではありませんが、心が自ら治癒する特別な仕組みがあり、ハイブリッド心理学の取り組み実践の全体が、これをうまく生かすものになります。
これは自分で意識して進めるものではなく、実践の全体の中でそれが訪れた時はその意味を知り、受け入れる姿勢を取るもの、と理解しておいて頂ければと思います。

生きて学ぶ過程 ･･･ 車で走り始めた先に訪れる光景という、道のりの話に該当します。
「感情と行動の分離」とは単に「感情を無視し理屈で行動する」ということではなく、**「命」の力**の表れとしての**「魂の感情」**を心に引き出し、受けとめるためのものです。それによって、基本実践は豊かさを増し、本格実践が深さを増すことになります。
その先に、**「揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや何も怖れるもののない心」**という、ハイブリッド心理学が目指す心の成長のゴールがあります。

Ⅲ－２．実践項目一覧とその概要

「０.感情と行動の分離」関連

□健康な心向け	□病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け	□内面感情向け	☑両方にまたがって

最初に意識したい基本姿勢です。

実践項目	概要	ページ
０－１　感情と行動の分離	まずはこれを意識した上で全ての実践をしたい、**全てにわたる基本姿勢**です。 動揺する感情を克服したいのだから、感情の全てを鵜呑みにしてしまわない。その上で、内面感情はただ流し理解のみし、外面行動は建設的に、が原則です。	
０－２　問題の切り分け	本来「話が別」であるさまざな問題をつなげて考えてしまうと、解決が困難になります。 一つ一つの問題をバラバラに切り分けることで、解決への答えが見えやすくなります。 まずは**「内面感情の問題」**と**「外面行動の問題」**に切り分けるのが基本です。	

ハイブリッド心理学の取り組み***実践の全体が難しくなる***のは、次の傾向が強い方です。
・「感情を鵜呑みにしない」ということが分からない（「感情で思考する」傾向の強い方）
・他人起点の受け身の思考傾向が強い
その場合、以下を特に検討頂くのが良いでしょう。

０－３「感情を鵜呑みにしない」ことの理解	**「感情を鵜呑みにしない」**とはどういうことか、さらに詳しく学びます。 心を動かす原動力として、「感情」を超えるものである**「意志」**というものが分かるかが決め手です。	
０－４　自己能動の思考で問題を捉える（「自己の重心」）	「こうされた」「こんな気分にさせられた」と、「受け身形」でばかり思考していると、心の成長と治癒には全く向かえません。これを、**自分を起点になるような思考形**たとえば「では自分としてはどうされたいか」「自分はなぜそう感じたのか」に変えることで、「感情と行動の分離」以降の実践に進むことが可能になります。	

「感情と行動の分離」は、ハイブリッド心理学の実践が深まる**「生きて学ぶ」過程**で、さらに深まるものになり、**未知の心への成長変化**を生み出すようになります。これは「Ⅳ.「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり」で説明します。

０－５「2つの心」の対峙姿勢への深まり	「内面感情vs外面行動」という対峙から、「成長できない心vs成長に向かう心」という対峙に深まるものです。「Ⅳ-1.3 「２つの心」 と「感情と行動の分離」の深まり」で説明します。	

「１.プラス思考」関連

☑健康な心向け	□病んだ心向け　□両方にまたがって
☑外面行動向け	□内面感情向け　□両方にまたがって

「外面行動は建設的に」のための基本的な学びです。
ここではまず内容テーマを問わずに、**思考と行動をプラス形にする**とは具体的にどういうことかを学びます。ここでプラス形にするのはあくまで「感情と行動の分離」で「外面」側に切り分けた問題への思考法と行動法についてです。

実践項目	概要	ページ
１－１　「建設」の行動様式	**行動**をプラス形にするということの基本的理解です。行動には「破壊」「自衛」「建設」という３つの基本様式があります。**「破壊」ではなく「自衛」そして「建設」**を選ぶことが方向性になります。	
１－２　「肯定形」の思考	**思考**をプラス形にするということの基本的理解です。思考の内容を無理にプラス形にするのではなく、まずは**文法的に肯定形の言葉**で問題や望みを表現する思考を試みるようにします。「それは駄目だ」を「ではどうなればいいか」という**「望み形」**も。	
１－３　一歩一歩の向上思考	**生き方姿勢**のプラス形です。 完成形にすぐなることを追い求めるのではなく、**「向上の過程」**をできるだけ細かくこま切れにして把握し、一歩一歩を着実に歩む姿勢を取ります。 これが外面向けの姿勢の基本になります。	

「２.癒し」関連

□健康な心向け □病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け □内面感情向け	☑両方にまたがって

他の実践項目は何かしらをする実践ですが、これは**「何もしない」**ことを積極的にするという実践です。「１－３　一歩一歩の向上思考」を日々の生活の基本とし、そこにこの適度な「癒し」を入れ、安定した生活リズムを確立することが、**心の活力を維持する極意**と言えます。

実践項目	概要	ページ
２－１　休息・リラックス法	休息やリラックスを、**「パワーを生み出すための前進」**と位置づけ、自分なりの効果的な方法を見つけて取り入れ、安定した生活のリズムを確立します。	
２－２　「自然」と「命」に触れる	「自然」と「命」に触れることが、**最大の癒し**であるとハイブリッド心理学では考えています。それを癒しと感じることのできる状態が健康であり、そうでない場合は*慢性的ストレスの兆候*として取り組めます。	
２－３　心を無にする	「何かしていなければ」という感覚が、ストレスを解除できずに慢性化することにつながりがちです。起きていて**頭を全く働かせない時間も持つ感覚**をつかむことが、心身の治癒力を高めます。	

「３.仕事や恋愛や人生の成功術・思考法行動法と価値観」関連

「外面行動は建設的に」のための、内容テーマに応じた、ものの見方考え方です。
心の成長と人生の豊かさに向かうための**ハイブリッド心理学の実践の幹**になるものであり、とても沢山のテーマでの話が出てきます。

３-A. 行動法

まずは外面の**建設的な行動法の内容**そのものです。
「破壊」ではなく**「建設」**もしくは**「自衛」**の行動様式の行動法です。
仕事場面から人間関係さらには家庭内での行動にわたって、心の成長と人生の豊かさに向かうことができる行動法への指針を、自分なりにしっかりと持つことが大切です。それをいかに**人生の全てで 100 パーセントにまで高める**かの取り組みです。

☑健康な心向け	□病んだ心向け　□両方にまたがって
☑外面行動向け	□内面感情向け　□両方にまたがって

実践項目	概要	ページ
３A－１　行動学	**全ての「対人行動」「社会行動」**を、以下３つの行動法のどれかで行なうように徹底します。	
3A-1-1 建設的対人行動法	**「愛」**と**「信頼」**を守り育てるための行動法です。「共通目標共通利益」のみに着目して行動します。	
3A-1-2 原理原則行動法	**「強さ」**そして**「負けない」**ための行動法です。相手人物に感じことは一切言わず原理原則について話すという行動法です。	
3A-1-3 ウインウイン行動法	上記２つの行動法を合わせた**応用形**です。敵対する相手や利害の対立する相手さえも、やがて味方にしてしまうような行動法です。	
３A－２　「思いやり行動法」の誤りを理解する	**常識的には良い行動法**と考えられるもので、**実はそうではないもの**として特に注意が必要です。 「人の気持ち」「相手の気持ち」を基準に行動を考えると、互いの成長を見失い、気持ちが内だけにこもりがちで心が窒息し、やがて相手のマイナス感情の空想に心がおおわれ、**心を病むことに向かいがち**です。	
３A－３　仕事などのスキル向上	仕事は***「やる気」「協調性」***などの精神論で考えるとスキル向上ができません。**「役割」「工程」「価値」**といった概念で捉え、「一歩一歩の向上思考」で向かうのが王道です。	
３A－４　生活の知恵	***「人の気持ち」***よりもまず**自分の生活回りの知恵**を向上させます。次にそれを人に与え共有するという姿勢が、対人関係を豊かにする正しい姿勢です。	

もう一つ、思考法行動法の「総合形」と言えるものをあげておきましょう。
何らかの「決断」が必要になるような、難しい行動場面では、ここまであげた*思考法行動法の知恵によって「正しい答え」がすんなり出てくると考えるのは誤り*です。
次の**「選択思考」**が、単に思考法行動法を越えて、自己の内面への向き合いも促し、**「選択を問う」**中で、「命」のエネルギーが心につながります。「これで行くしかない！」という「ひらめき」のような形でです。これこそが、思考法行動法の知恵を越えた、心の総合的な知恵と言えるでしょう。

３A－５　選択思考	難しい行動場面では、まず考え得る**行動の選択肢**を洗い上げ、それぞれについて外面のハードルや自己の内面感情の整い方などを吟味していく思考法が良いものです。これは自然と「5 自己分析による洞察」を伴う思考作業となり、内面の解きほぐし整理と外面の行動法の最適な答えを同時に生み出す、とても有益な体験となります。この体験の一つ一つが、**「心の成長」**を生み出すものだと言えるでしょう。	

３-B. 価値観

思考法と行動法、さらには感情が流れる方向など、心の全体を方向づけるのが**「価値観」**です。ですから、本心において建設的行動ができ、心の底からプラスの感情が湧き出るようになるためには、心の底から前向きな価値観で生きることが必要です。

価値観の検討は、一般的に難しい作業です。以下のような**２段階**で進めることで、心の底からの自分の価値観のあり方を検討していきます。

１）**価値観の種類**を知り、**自分の現状での価値観**を自覚する。これは*「どの価値観が良いと思うか」*というよりも、自分の感情の流れ方の底にある価値観を把握するという、「5-1 自己分析」の作業として行ないます。

２）心の成長によって変わっていく人生の感覚を足場にして、**「価値観の選択」**を自分に問うことを続けます。これは「生きて学ぶ過程」での実践になります。

□健康な心向け	□病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け	□内面感情向け	☑両方にまたがって

実践項目	概要	ページ
３B－１　「人生」への価値観	**「人生の幸福」**をどんなものとして目指すか。一方でそれとは別にどんな「幸福」のイメージが心に流れるかの内面開放もあるとしてです。 **a)** 今を原点とした向上への歩み（**自己能動の価値観**） **b)** 何かの絶対基準からの優劣による「人間の価値身分」によって与えられるもの（**受け身の価値観**） **心の成長**に向かうのは a) **の価値観**です。以下同様。	
３B－２　「愛」と「自尊心」への価値観	**１.「愛」への価値観** **「愛」**をどのようなものとして目指すか。これもやはり、どんな愛の感情が心に流れるかはまた別としてです。以降の価値観テーマでも同じく。 **a)** 喜びと楽しみの共有 **b)** 分かり合い認め合うこと **２.「自尊心」への価値観** **「自尊心」**をどのようなものとして目指すか。 **a)** 自ら前に進み生み出していく（**自己能動の価値観**） **b)** 人に認められ愛される（**受け身の価値観**） **c)** 人を打ち負かせる（**破壊の価値観**） **３.「愛と自尊心の分離」の姿勢** 「愛」と「プライド」を切り離して感じ取り向かうことのできる姿勢が、**心の成長と豊かさ**にとって決定的に重要になります。「愛」が「プライド」に変化する心の動きが、心の豊かさを妨げる最大の原因の一つです。	

	４．「中庸の目」 **真の自尊心**のための姿勢として決定的に重要なものです。「卑下に陥ることなく自分の短所を知り、傲慢に陥ることなく自分の長所を役立てる」。この姿勢において、「自分」をその多面を持つ一つの本質として前に進む存在であることを自らに宣言することです。	
３B－３　「社会」と「人間」への価値観	**１．社会観** 今生きる現代社会を、どのような世界と考えるか。 **a)** 大自然と同じで、生き方は自由。その中に善悪のルールがある（**自己能動の社会観**） **b)**「正しければ幸せに」が本来であり、「現実」にギャップを感じる道徳的社会観（**受け身の社会観**） **c)** 無慈悲な競争と弱肉強食の世界（**攻撃性の社会観**） **２．人間観** 人間の「本性」をどう考えるか。 **a)** 本性は「愛」（**性善観**） **b)** 本性は「攻撃性」（**性悪観**）	

本心からどの価値観に立つかによって、心から湧き出る感情や思考の最初の方向が傾向づけられることを、理解すると良いでしょう。
自己能動型の価値観であれば、力強く活力があり、プラスの感情や思考が多くなる傾向へ。
受け身型の価値観であれば、活力がなく、不安を帯びた感情や思考が多くなる傾向へ。
破壊攻撃型の価値観であれば、怒りや敵意と怖れなどのマイナスの感情や思考が多くなる傾向へ。
これらをどうすれば自己能動型の価値観に転換して行くかの取り組みについては、「生きて学ぶ過程」で説明します。

上にあげた、テーマごとの価値観に加えて、最後に、テーマを限定せずに、**心にマイナス感情を湧き出させる源泉になるような「価値の感覚」**があります。内面向けと外面向けにわたり、心の成長に向かうのとは異なる姿勢が、人生を通して生み出す「意識の芯」とでも言える心の根底の姿勢になるものです。これが心の根底から捨て去られることで、心が本来持つ、のびのびとしたプラスの感情が大きく開放されほとばしり出るようになると、ハイブリッド心理学では考えており、**取り組み実践の大きな習得目標**に位置づけられます。

３B－４　「否定する価値」を捨てる ・「成長の錯覚」「破壊幻想」 ・「不完全性の受容」	「望ましくないもの」に対して、*「駄目だ」と否定のナイマス感情を向けることが大切だと感じる*感覚。アラを探し叩くことに価値を感じる感覚。こうした***「否定する価値」の感覚***を、心の根底から捨て去る。 次の取り組み実践が大きな足場になります。 1)「怒り」を捨てる（10-1）という基本実践 2) 善悪思考の見直し（10-2） 3) 自己能動型の価値観に立ち、「破壊から自衛そして建設へ」という生き方および行動様式の徹底意志	

	4)他者の欠点を攻撃することで自分がその欠点を免れると感じる*「成長の錯覚」*や、悪いものを破壊すれば良くなると錯覚する*「破壊幻想」*を捨てる。これは**「成長への価値観」**テーマと言えるものです。 5)「完全完璧」「絶対なもの」という感覚を捨てる。これは「10-5「自分が神」への別れ」という信仰レベルの転換が決定的なものになるとハイブリッド心理学では考えています。これが**「不完全性の受容」**になります。	

３-C. 信仰

「価値観」が感情と思考を方向づけるものとして、**「信仰」**がさらに、「価値観」を心の底で支配するものになると思われます。
「信仰」とは、ハイブリッド心理学においては、**「最後の心の支え」**を何に求めるかの心の根底の姿勢と位置づけられます。「最後の」とは、頭で考えても答えが出せない問題や壁に、どのような姿勢で対するかであり、大きな心の課題である**「怖れ」**に、どう向き合えるかの姿勢になります。思考と感情の、最も心の底の「湧き出し口」の方向を決めるとも言える重要なものとして、取り組みます。

□健康な心向け	□病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け	□内面感情向け	☑両方にまたがって

実践項目	概要	ページ
３C－１ 信仰の確認と方向づけ	自分の信仰のタイプの確認、および再方向づけの取り組みを行ないます。心の成長に向かうことができるのは a)のタイプです。 **a)** 未知（の神）への信仰 **b)** 他人依存信仰 **c)** 自分信仰 **d)** 有形物（としての神）への信仰	
３C－２ 「神」への知的思考の確認	**「神」という観念**にかかわる情緒が、日常の思考を超えて、心が向かう方向性を支配しています。「神」についての自分の考えを整理します。 「10-5「自分が神」への別れ」の大きな転換につながる実践です。	

「４.内面感情のありのままの開放」関連

□健康な心向け	□病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け	☑内面感情向け	□両方にまたがって

「感情と行動の分離」の基本姿勢により、感情の全てを鵜呑みにしない上で、**「内面感情はただ流し理解する」**という、**内面側の実践の基本**となる領域です。
「ただ流す」という姿勢の中で得られる、マイナス感情の基本的な軽減法を学びます。
プラス感情としては「望みの感情」を、「現実の制約」を外して心の中で思いっきり開放することが方向性です。これが「魂の世界」へとつながっていくものになります。

実践項目	概要	ページ
４－１　「感情による決めつけ」の解除	「感情と行動の分離」によって「内面感情の問題」と「外面行動の問題」を切り分けた先に、外面行動の問題は建設的な行動法で対処します。その一方で、内面感情の問題についてはまずこれで感情動揺の軽減を図るのが最初の順序と言えます。 **「感情は現実を示すものではない」**と心得ます。	
４－２　「魔法の悪感情」の解除	引き続きの悪感情の軽減法として、重要なものです。未熟な心の中で、悪感情はしばしば自らあおり立てられ強調されます。***「嘆けば嘆くほど助けられるべきである」***と頭でなく体で思考しているかのようにです。目を覚まして自分の足で立って歩く感覚で、この**「魔法の悪感情」**から抜け出します。	
４－３　悪感情の種類による基本対処姿勢の理解	悪感情の種類ごとに、基本的な克服方向性を理解しておきます。ここから再び、何を課題と捉えるかの実践方向性がさまざまに出てきます。 「怒り」「憎しみ」「嫉妬」「自己嫌悪」「絶望感」「希死念慮」「無気力」「恐怖感」について説明します。 *追加あり。また主な「症状」についても取り上げます。	
４－４　「心の力み」を捨てる （「感情強制」の解除）	行動に向かう場面では、感情に流されないことに加えて、感情の勢いに頼らないことが大切です。行動は感情によってではなく、熟考と意志によって行ないます。感情の勢いで行動する姿勢の中で、人は人生にわたって***心に力み***を加え***ストレス***をためています。これを捨てていくことに取り組みます。	
４－５　「望み」の感情の開放	感情と行動を分離し、行動を感情に頼らない姿勢によって、逆に内面感情を自由に開放することが可能になります。「現実の制約」はいったん別の話にして、**「望み」の感情**を心の中で思いっきり開放します。それを原動力材料にして、この取り組みの歩みの全てへと、再び向かっていくのです。	

４－６　悪感情をただ流す姿勢 －悪感情への耐性 －悪感情の放置	適切な対処姿勢（４－３ 悪感情の種類による基本対処姿勢の理解）を取ったあとに残る「失意」「悲しみ」「痛み」「苦しみ」などのマイナス感情は、**「痛みをただ痛む」という姿勢**で流すことが大切です。実はこれが、**心の治癒と成熟への賜物**なのです。 合わせて、「悪感情への耐性」を心がけ、自分や他人の悪感情を放置することの大切さを学びます。	

「５.自己分析による洞察」関連

□健康な心向け	☑病んだ心向け	□両方にまたがって
□外面行動向け	☑内面感情向け	□両方にまたがって

「感情と行動の分離」から「1 プラス思考」「2 癒し」「3A 行動法」「4 内面感情のありのままの開放」までを**「基本実践」**と位置づけた上で（「Ⅲ-1.2 実践の基本的な流れ」）、**「自己分析」**をその補助として活用します。

自分の感情と思考を、自分自身でしっかりと把握します。それを、プラス形へと修正していったり、妨げとなる悪感情の流れを理解することにつなげます。それらがまた実践の起点である「問題・課題・望み」となることもあるでしょう。

しっかりと言葉で把握することが大切です。言葉で把握することで、次に、言葉で解決していくことにつながるからです。日記など、実際に「書く」作業が推奨されます。

そうした基本的な**「自己分析」**を、「洞察」による特別な心の治癒作用が生み出される**「感情の分析」**へと深めることができます。

実践項目	概要	ページ
５－１　自己分析	建設的な行動を妨げる悪感情や、それに流される行動の傾向をつかみ、原因までしっかりと考えてみます。 次にその根底背景となる「価値観」を明瞭にするのが良いでしょう。「望み」の明瞭化も行ないます。 日記など、**実際に書く作業**を行ないます。	
５－２　感情分析	自己分析を、**感情の深層**にまで深めた実践です。 感情の流れと、その原因になる「感覚」や「イメージ」を明瞭化し、その合理性を吟味したり、連想して過去の記憶を思い出したりします。 この実践が、日常生活体験の範囲を超えて、**感情の深い堀り起こし**の作用を生み出し、心の治癒と成長そして成熟を促進する効果を持ちます。 **前向きの価値観**を選択していることが、この効果が現れるための必要前提条件になるようです。	

「６.心の膿を流すカタルシス治癒」関連

□健康な心向け	☑病んだ心向け	□両方にまたがって
□外面行動向け	☑内面感情向け	□両方にまたがって

ハイブリッド心理学では、**病んだ心が根本的に治癒軽快する、２つの心の仕組み**を見出しています。それがこの**「心の膿を流すカタルシス（吐き出し）治癒」**と、次の**「心の再生」**です。
このどちらもが、心の深いところで作用し続けていたストレス源が取り去られ、まるで脳が変化したかのような、軽快な心の状態がもたらされます。

ただしこのどちらもが、それが起きる際は心の状態が一時的に極めて悪化を起こしますので、それが治癒の仕組みであることを理解自覚して、とにかくやり過ごすことを心がけるのが大切です。
このどちらもが、これ自体を起こそうと意識して「実践」できるものではなく、基本的な実践の流れの中で、もし心の底に病んだ感情の病巣があり、問題の焦点がそこに当たった時、実践の全体が生み出す心の自然治癒力によって起きるものと理解しておくのが良いでしょう。

「５ 自己分析による洞察」を用いた、「3-B 価値観」への真剣な取り組みの中でこれが起きた時、最も治癒の効果が高くなると言えそうです。

実践項目	概要	ページ
６－１　心の膿を流すカタルシス治癒（「感情の膿の放出」）	心の底に埋もれたまま置き去りにされていたような、過去からの重苦しいマイナス感情が心に流れ、そのあとに「膿が出る」という身体の仕組みを思わせるような、**心の軽快化**が起きます。心が基本的に「重く沈む」傾向が、これにより心がより軽く、自発的な感情や喜び楽しみなどのプラス感情が多く湧き出るように変化します。これはあと戻りのない根本治癒の変化になります。このためには「4-6 悪感情をただ流す姿勢」における「悪感情への耐性」が重要になります。	

「７.臨死体験による心の再生」関連

（「心の崩壊と再生」）

□健康な心向け	☑病んだ心向け	□両方にまたがって
□外面行動向け	☑内面感情向け	□両方にまたがって

人が死に直面する体験を経て、心が生まれ変わったかのように変化するという話を、よく耳にするものです。これと似たことが、心の深いところで起きることで、病んだ心が劇的に健康な心へと変化していく仕組みを、ハイブリッド心理学では見出しています。
病んだ心が自らに絶望して一度死に、そこから新たに健康な心が再生するとでも言える現象です。

病んだ心の崩壊

これは心理学的には、幼少期からの悪感情の蓄積の中で、激しい自己否定感情を心の底に抱えたまま、それを否定し塗り消し、さらに「栄光の勝利」を実現するような、内面外面における自己理想像が抱かれ、**心**がそれへの***「なりきり」のストレスの塊***と化しているような状態がまずあると考えられます。それが、現実の壁にぶつかるなどの体験の中で、「なりきり」が破綻し、心の底の激しい自己否定感情があらわになる。それは**「精神の死」**とも呼べるような深い絶望感になるという流れが起きるものです。

こうして一度、この「なりきり」ストレスの塊としての心が「崩壊」し、心の底の激しい自己否定感情があらわになることで、そこから逆に、ありのままの自分を受け入れ、ありのままの自分として本心から成長していくという、**健康な心への回復の道**が開かれる可能性が出てきます。
ハイブリッド心理学の専門用語では、これを**「自己操縦心性の崩壊」**と呼んだりしています。

心の再生への要件

そが実際に**「心の再生」**につながるために重要なのは、自己理想像が挫折し激しい自己否定感情があらわになるという側面ではなく、自分が駆られる「なりきり」こそが激しい自己嫌悪を生み出しており、その先に真の愛や真の自信の獲得があり得ようもないという、自分の心の袋小路を自覚する側面です（**要件１**）。
それを、嘘のない自分で生きたいという強い願いと、心の真実として最後に残るのは愛だという性善観を獲得する中で向かえた時（**要件２**）、今までの「なりきり」ストレスの塊と化した心が一度根底から捨て去られ、全くの「無」から新しい健康な心を再生させるという**「命」の力**が発動すると言えそうです。

治癒効果

この「崩壊と再生」は、「6 カタルシス治癒」による**心の軽快化**を一桁大きくしたようなものを含みながら（**効果１**）、さらに、**自分が「生まれ変わった」と感じるような、心の劇的な健康化**を生み出す可能性を持ちます（**効果２**）。
この**「生まれ変わる」側面**とは、心を動かす情動の質的変化です。それまで、心の底に激しい自己否定感情を隠したまま天国と地獄をジェットコースターでかけめぐるような空想過多の中でのストレスと屈折に満ちた「なりきり」衝動から、もはやそうした屈折を心の中に抱えることなく、地に足がつき空想過剰ではない形で、人として自然な「望み」として、引き続き自己の理想へと歩んでいける感情へとです。

さらに、もしこの「崩壊と再生」が、自ら積極的に「望み」に向かうという歩みの中で起きた場合（**要件３**）、「再生」した心は、「愛されることを必要とせずに自ら愛せる」という**「心の豊かさ」**を一歩実現したものへと変化している可能性さえあります（**効果３**）。
これは「望みの看取り」が生み出す「魂の豊かさ」の仕組みによるものです。このあとの**「魂の成長」という遠大な歩みの原型**が、ここにあるとさえ言えるほどの重みが、この「崩壊と再生」にはあります。これは「Ⅳ-1.4 「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」」で説明します。

また、自分にいつか必ず訪れるであろう「死」を身近なものとして感じ取り向き合うことが、心の惑いを捨て去るための良い意識姿勢になります。これは病んだ心に限らず、否、むしろ比較的健康な心においてこそ、役立つものになるでしょう。

実践項目	概要	ページ
７－１　病んだ心の崩壊（自己操縦心性の崩壊）を乗り越える	病んだ心の崩壊（自己操縦心性の崩壊）が起きた時の深い絶望感や苦しみを、根本治癒の通り道として理解し、とにかくやりすごす姿勢で乗り越えます。	
７－２　「死」と「命」に向き合う	「死」や「命」を身近なものとして感じ取る中で、自分にとって本当に大切で重みがあることが何かを考えます。これが日常的にできるような生活習慣が望ましいものになります。	

「８.新しい一歩への勇気」関連

□健康な心向け □病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け □内面感情向け	☑両方にまたがって

これは「Ⅱ-1 実践項目の全体」の図において、他の心理学なども整理してみた時、***「自己暗示」***さらには***「催眠療法」***といったアプローチがここに来るであろう、**大きな心の課題テーマ**に関連したものです。
それは、**「怖れの克服」**です。

ハイブリッド心理学の取り組み実践においては、**「怖れの克服」**は、最初から最後まで、全ての実践にいわば伴走するものとして、表となりあるいは裏となり取り組み課題になるものです。怖れそのものが検討課題になることもあるでしょうし、新しい行動法を取るための壁になることもあります。そして全ての歩みの先に、この人生を生きることへの全ての怖れが消え去ることが、ハイブリッド心理学が目指す心の成長のゴールの、一つの重要な側面になります。

実践項目としては、実際に怖れを感じるものへの向き合いと克服という大きな一つと、心の底から「怖れ」という心の機能そのものを捨て去ることに向かうための、「信仰」のレベルの姿勢という、２つがあげられます。

実践項目	概要	ページ
８－１　「怖れ」への向き合いと克服	「怖れ」は、*目をそむけ逃げる姿勢*、また逆に*怖れの感情を力づくで押さえる蛮勇の姿勢*のどちらでも、克服はできません。自分が何を怖れているのかに優しく丁寧に向き合い、**「正しく安全を知った上で恐怖を生きる体験を経る」**ことが、心の底から怖れが消えていく、正しい道のりです。そのためには何よりも、「建設」の行動様式を心の底から選択することが重要です。 「怖れの克服」は最終的には、**「望み」の大きさが「怖れ」を凌駕する**ことが答えになります。「心の怖れ」は「魂の望み」が凌駕し、「魂の怖れ」は「命の望み」が凌駕します。「魂の成長」の先にこれを感じ取るのが、**心の成熟の一つのゴール**と言えるでしょう。これは「Ⅳ-2.3 魂の成長の節目」で説明します。	
８－２　「未知」への意志	人生で今までしたことのない行動を取ることは、理屈抜きの「怖れ」のハードルを伴うものです。しかし真の成長は必ず「未知」として訪れます。「こうであれば大丈夫」という、成長を「既知」のものとして考える姿勢を捨て、「未知」へと飛び込んでいくことが、未知の自分への飛躍の節目になります。これは「3C-1 信仰の確認と方向づけ」における「a)**未知への信仰**」と同じ姿勢になります。	

「９.魂の精神世界」関連

□健康な心向け □病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け □内面感情向け	☑両方にまたがって

ハイブリッド心理学では、**「心の豊かさ」**の中核になるのは**「魂の感情」**だと考えています。つまり、「心の豊かさ」とは、**「魂の感情の豊かさ」**であると。

「魂の感情」は、生きることの重みが何にあるかを私たちに伝える感情であり、私たち自身がどこに向かうべきかを、頭で考える「正しさ」を超えて、**命が指し示す答え**として伝えてくる感情です。そのような「魂の感情」を感じ取り、心と人生の豊かさを育てるための意識実践として、以下のような項目があげられます。これを含む歩みと、その先にある心の成長の道のりについて、「Ⅳ.「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり」で詳しく説明します。

実践項目	概要	ページ
９－１　「魂の感情」への基本的理解	**「魂の感情」**とはどのような感情かを理解します。 一言でいえば、**「魂の感情」**とは「湧いてくる」感情であり、「自意識」を伴わない純粋な感情です。それに対する**「心の感情」**とは、「思い描く」感情であり自意識によって惑いがちな感情です。「普段の気分」として感じるのも「魂の感情」です。 「開放感」「楽しみ」「喜び」「愛」などが魂のプラス感情であり、一方マイナスの魂の感情の代表は「怒り」「憎しみ」「嫉妬」です。「悲しみ」「罪悪感」がこの中間にあると言えるでしょう。こうした全ての魂の感情が、結局は**「愛」を軸**にしたものだと言えます。	
９－２　魂のプラス感情を感じ取る	「2-2「自然」と「命」に触れる」とイコールです。 **自然**に触れすがすがしい開放感を感じ取れたり、**愛らしい動物**に触れて気持ちが満たされる感覚を感じ取れたりするかで、「魂の感情」が基本的に開放されているかどうかを確認できます。できない場合は魂の感情に蓋がされた状況として取り組めます。	
９－３　「真実の感情」と「孤独力」の理解	人や仕事、「愛」と「自尊心」といった**人生の課題**に対して、自意識による惑いのない「魂の感情」で向かうことが、**心の成長と豊かさ**にとって決定的に大切になります。それが「孤独力」によって「真実の感情」に向かうという姿勢で得られることを学びます。	
９－４　幼少期感情の想起	**幼少期から思春期**にかけての、**「愛への望み」が妨げられた時の自分の気持ちの流れ**を想起し、自分自身で受けとめなおすという実践であり、「5-2 感情分析」の作業として行ないます。これが「6 カタルシス治癒」につながるとともに、心の底から前向きの価値観になりきれない原因となる、心の底のマイナス感情のストレスを減少させます。これを心の足場にして、	

	「10 心の闇との決別」があります。	
９－５　「魂の愛への望み」の「看取り」	「愛されない怒り」を捨て、「魂の愛への望み」を最後まで見つめ続けた時、心に最も深い情緒が現われ、「魂に魂が宿る」とハイブリッド心理学で呼んでいる**「心の成熟」作用**が起きます。「愛されることを必要とせずに自ら愛せる」という**「心の豊かさ」**が一歩増した、**「未知の愛の感情」**が心に訪れます。	
９－６　「魂の望み」に向かう	「望みの看取り」を経て、「愛される結果」を問わずに自ら愛せる、豊かな**「魂の望みの感情」**で人生に向かいます。ここに**人生の答え**があります。	

「魂の感情」の豊かさ性質のまとめ

1)**癒し性** ･･･ 心に暖かい血が通う感覚
2)**純粋性** ･･･ 自意識による惑いや自己欺瞞のない感情
3)**力強いエネルギー性** ･･･ 人生を生きる力の根源
4)**真実性** ･･･ 生きることの重みが何にあるのかの、「命」の答え。頭で考えるのを超えた、本性が示す善悪の感覚
5)**浄化作用** ･･･ 自意識の惑いによってすさんだ感情を打ち破り、心を清らかな感情へと回復
6)**「看取り」による豊かさの増大** ･･･ 「魂に魂が宿る」
7)**「現実世界」を超越した豊かさ** ･･･ 「ハイブリッドの世界」

「１０.心の闇との決別」関連

□健康な心向け □病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け □内面感情向け	☑両方にまたがって

私たち人間の心には、自ら悪感情をあおり、ものごとの悪い面にばかり目を向け、自らを不幸へと駆り立てる心の歯車があるようです。これは病んだ心に限らず、現代人の多くがその罠にはまり、*本来可能な幸福よりもはるかに不幸感の中で人生を生きてしまう*原因になるものです。

それは結局のところ、自ら幸福を「建設」する生き方姿勢や価値観を築かないまま、*受け身の価値観の中で、思い通りの愛や幸福が与えられないことへの嘆きや怒り憎しみを強調*しようとする心の動きだと言えるでしょう。
もちろんはっきりとそう自覚できれば、抜け出すことにつながるでしょう。問題は、心の表面では***それが「正しいこと」だと駆り立てるストレス***として働くことです。そうして***「信念」にさえ至る形で、自分や他人への破壊へとただ駆られるという、心の闇の核心***があります。

ハイブリッド心理学の取り組み実践の全てが、この心の闇の根本的克服を目指したものであり、その達成が**取り組み実践の習得達成目標**そのものになると言えます。
これらの実践項目の達成によって、心に流れる感情の基調が劇的に良いものへと変化し、**「命」の力**が**豊かな「魂の感情」**として開放され始めます。歩みの道のりも、「魂の感情」に導かれて真の心の豊かさへと成熟していくものへと、大きくさま変わりします。

そのために何よりも大切なのは、「基本実践」から「本格実践」へ（「Ⅲ-1.2 実践の基本的な流れ」参照）という流れを踏まえて、これらの実践項目を検討するということに他なりません。読んで感銘を受けた程度ではなく、日々の具体的問題で取った思考法行動法や内面への向き合いだけが、私たち自身の心の核心へと届くものです。「感情と行動の分離」による外面と内面への取り組みによって、私たち自身の価値観のあり方を頭だけでなく体で感じ取った先に、こうした***心の闇の核心***が見えてきて、やがてそれを**心の根底から捨て去るという大きな扉**が、見えてくるのです。

実践項目	概要	ページ
１０－１　怒りの放棄 ・復讐の放棄	***「怒り」***は、その有害性を理解することからハイブリッド心理学が始まり、それを心の底から完全に捨てることが取り組みの一つのゴールになると言えるほど、その克服が大きなテーマになるものです。 そのためには、怒りに頼らない、そして怒りを用いない行動法を習得すると共に、怒りの根本的克服へと向かう価値観の選択に取り組みます（「3B-4「否定する価値」を捨てる」）。「5-2 感情分析」を活用して、捨て去れない怒りの根本原因を洞察していくのが、効果的なアプローチになります。以下の項目の全てがその検討対象になります。	
１０－２　善悪思考の解体 ・「べき」思考の見直し ・「望む資格思考」の克服	***善悪の思考***が、私たちに***人生を見失わせ***ます。そう言えるほど、「善悪」の観念の見直しが、やはり大きな心のテーマになります。	

・「欲求思考」への転換	何よりもまず抜け出したいのは、思い通りに愛や幸福が与えられないことへの怒りや怖れを、「誰が悪いのか」という思考で固定化させてしまうものです。また、外面行動の客観的内容と、内面感情の空想を一緒くたにして善悪を考えてしまうものなど。 そうした柔軟性のない善悪思考を、さまざまな視点から問題を分けて考えることができるようになる先に、豊かな心への成長の道が始まります。	
１０－３　「不幸と病みの貴」への別れ ・幸福を望む意志 ・ものごとの良い面を見る	私たちは***「辛さ」***や***「苦しみ」***に耐える姿に、しばしば***「高貴さ」***を感じます。それはもちろん一面において真実ですが、*自らそれに耽り、さらにはそれを振りかざして人の注目や愛情を得ることに駆られる*ようにもなるという、***心の闇***があります。そこに潜む*自分の「嘘」への罪悪感や怒り*によってさらに「苦しみ」があおられるという深層メカニズムが、病んだ心を生み出す核の一つです。そこから抜け出ると共に、「健康」に「粗野」を感じがちなイメージの誤りを見直すことが、自ら健康な心の世界に向かうための重要な通過点になります。これは病んだ心向けの話になります。 健康な心においても、「幸福を望む意志」「ものごとの良い面を見る」が重要な実践課題になります。	
１０－４「空想が主、現実が従」の意識姿勢への別れ	**「空想の重み」**つまり「空想」が感情を左右するあり方という、深い心理学テーマに関連するものです。まず一般に、「空想」を、現実を豊かにするために使うのが**健康な姿**であり、現実を破壊するために使うのが***病んだ姿***だと言えます。一方、***未熟な心***においては、空想は現実の地にしっかりと足を下ろしていない、惑いがちなものとなり、***病んだ心***とは、そうして惑う破壊的な空想によって感情と思考が乗っ取られる状態だと言えます。そこには、自己否定感情に目をふさぐための「なりきり」ストレス、つまり***自分に嘘を抱える中で、空想の惑いが病的になる***という基本メカニズムを指摘できます。 これらを背景にして、取り組みの歩みそして心の成長の全体が、空想のあり方をより健康なものへと改善するものです。中でも、「7 心の崩壊と再生」そして「11-2 抜け出し体験」によって、「空想に生きる」心からの抜け出しが起き、**「現実を生きる」という力強い感覚**が心に生まれます。それを足場に、自らの意志によって、心の中にある何かの**「不幸になるための空想**	

	の使い方」を捨てるという節目を、どこかで持つことが可能になるでしょう。	
１０－５ 「自分が神」への別れ	人は***弱く未熟***であるほど、***絵に描いた理想や全知全能の空想***を心に抱き、その***理想意識の高さ***こそ自尊心なのだと感じます。「現実」がどうであるかは二の次のようにです。否、むしろ「現実」を見下せることこそが、自尊心なのだと感じるのです。やがてその「現実への見下し」を、他人や自分自身に向け、自らは「なりきり」ストレスによって生きるという心の茨の道を宿命づけられるものとしてです。 ハイブリッド心理学では、この***「弱さにもとづく現実見下し」***こそが、***「否定する価値」***（3B-4）の最大の原動力になっているものと考えています。さらにその最も深いところにあるのは、幼い頃から抱いた**「神」**という観念を未整理未消化のまま、自分が人間の善悪を裁くことができる、つまり***自分が神の立場にいるという、無意識の感覚***が横たわっていると考えています。 「3B-4「否定する価値」を捨てる」そして「10-1 怒りの放棄」の完成は、この「弱さにもとづく現実見下し」という心のマイナス土台を根本的に捨て去ることで成されると考えています。 そのためには、取り組み実践の歩みの全てを通して、絵に描いた理想や全知全能を掲げるのではなく**「弱さと不完全さを認める強さ」**こそが真の強さであることを体得した先に、***「人間の存在の身分」***という感覚に取り組み、自分がその中で神の立場にあろうとした無意識の駆り立てを自覚し放棄するという、大きな**洞察**が通過点になると考えています。	

「１１.未知の心への変化の理解」関連

□健康な心向け □病んだ心向け	☑両方にまたがって
□外面行動向け □内面感情向け	☑両方にまたがって

どのような取り組みの歩みによって、どのような心の治癒・成長・成熟が得られるかを理解します。もちろん、それを望むことで、取り組み実践、そしてそれを活用しながら生きる人生の日々へと、より力強く向かうことができるようになるためにです。

外面では「成長」があり、**内面**において「治癒」「成長」そして「成熟」があると言えます。**外面**において**「成長」**とは、建設的な思考法行動法への熟達や、より大きな価値を生み出す能力の増大です。**内面**において、**「治癒」**とは心身のストレスや、「空想に乗っ取られる」傾向（10-4 参照）の減少と脱却であり、**「成長」**とは「望み」がより大きく豊かになり、心が揺らがなくなる場面の広がりです。そして**「成熟」**は、愛されることを必要とすることなく自ら愛せるという、心の豊かさの増大です。

外面と内面のどちらが大切かという皮相な択一思考は、何の役に立つものでもありません。全体的には、外面向けの建設的な思考法行動法への熟達が、心の**「成長」**の基本的な原動力になるでしょう。一方、建設的になり得ない内面感情の解きほぐしが、**「治癒」**につながります。そして**「成熟」**は、外面と内面の全てを、**「愛」**という人生の大きなテーマに向けて生きる過程のみが生み出すことを、知っておくと良いでしょう。

一つ一つの実践項目つまり「姿勢」や「思考法行動法」の熟達は、もちろん「頭で」進めるものですが、それによる上述の「治癒・成長・成熟」の**「心の変化」**自体は、もう「頭で」生み出すものではなく、**「命」**の力つまり**「心の自然治癒力と自然成長力」**のみが生み出せるものです。ですから「今成すべきこと」を実践したあとは、心の変化そのものについてはもう「命」の力に委ねるという姿勢が大切です。良い感情ほど、頭で生み出すものではなく、悪い感情ほど、頭で空想をこねくり回した挙句に湧き出るものだと言えます。取り組み実践の全てが、「自分の心」そのものを「自意識」でどうこうしようとする悪あがきの惑いを捨て去る方向に向かうものであることを、ぜひしっかりと理解して頂きたいと思います。

「外面の成長」主導の「内面の成長」は、建設的な思考法行動法への熟達に導かれて、内面も次第にプラス感情が増えてくるという、穏やかな上昇のものになります。
一方、**内面で独自に起きる「治癒・成長・成熟」**は、多少とも劇的な内的体験による節目変化になるという流れを言うことができます。そうした劇的な内的体験とは、「5 自己分析による洞察」「6 心の膿を流すカタルシス治癒」「7 心の崩壊と再生」「8 新しい一歩への勇気」「9 魂の精神世界」そして「10 心の闇との決別」さらに下にあげる「11-2 抜け出し体験」という一連のもの全てが該当します。そこでは、「受け身意識」の「乳歯の心」と「自己能動意識」の「永久歯の心」（「Ⅳ-1.3「２つの心」 と「感情と行動の分離」の深まり」）との間で、「受けとめ」「転換」「抜け出し」といった心の動きが起きていると考えられます。

重要な点は、**そうした内面変化は必ず、自分自身の中で、全く異なる心のあり方に向き合うことで成される**ことです。それなしに、本人は受け身意識一辺倒のまま、カウンセラーなど他者によって内面変化を導くことは、一般に困難を極めます。また取り組み法としても、自己啓発型のハイブリッド心理学とは全く異なる分野になります。

ですので、*「感情と行動の分離」からの実践全体がうまく進まないケース*では、まず「永久歯の心」の芽と足場の模索に焦点を合わせるのが良いでしょう。

実践項目	概要	ページ
１１－１　**心の治癒・成長・成熟の過程の理解**	上に述べたものが心の「治癒・成長･成熟」の流れの大まかな輪郭として、さらに意識内容テーマから見た流れを理解すると良いでしょう。次のようなテーマがあります。 1)受け身意識で「自分」を感じる心の惑いからの「抜け出し」 2)「価値観」の成熟過程 3)「愛」と「自尊心（自信)」の成長成熟過程 4)「望み」の成熟（魂の成長）の過程 これらは「Ⅳ.「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり」でも詳しく取り上げます。	

受け身意識で「自分」を感じる心の惑いからの**「抜け出し」**は、内面の「治癒・成長･成熟」の節目変化を生み出すものとして、生涯にわたり一貫として「未知の自分」へと変化していく転機になるものだと言えます。心の治癒・成長・成熟の過程の全体を理解する先に、私たちは自らそれにより積極的に向かっていくことができるようになります。

１１－２　**「抜け出し」体験へと向かう**	受け身意識あるいは「乳歯の心」の中で生まれる心の動揺と苦しみのメカニズム、そしてそこから「抜け出す」ために焦点を当てるべき意識のポイントなどを理解しておくことで、実際にそうした転機が訪れた時、より積極的、より力強く、**「抜け出し体験」**に向かうことができます。この体験の積み重ねの先に、**未知の異次元の世界への心の成長**の道のりがあります。	

Ⅳ．「生きて学ぶ」過程・「魂の成長」の道のり

Ⅳ－１．「生きて学ぶ」過程と「魂の成長」

１．「生きて学ぶ」過程と「魂の感情」
２．各実践項目と「魂の感情」の関係
３．「２つの心」 と「感情と行動の分離」の深まり
４．「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」

Ⅳ－２．人生への道 **未収録**

１．「価値観の成熟」の道のり
２．「自尊心」「愛」「命」への道
３．魂の成長の節目

Ⅳ－１．「生きて学ぶ」過程と「魂の成長」

１．「生きて学ぶ」過程と「魂の感情」

ハイブリッド心理学の取り組み実践は、**「知って学ぶ」**という形から入り、**「生きて学ぶ」過程**へと深めることができます。

「知って学ぶ」とは、**頭で理解し、頭で答え**を出していきながら進むものです。
これは、基本的には「今の心」において、マイナス感情を最大限に減らし、プラス感情を最大限に育てる取り組みだと言えます。

それに対し**「生きて学ぶ」**とは、もはや頭で答えを出すのではなく、**「命」が答えを指し示す**ものとして向かうものです。
これは、「今の心」にとどまることなく、全く未知の心へと変化していく過程です。
その先に、**異次元の未知の心の世界への、心の成長と成熟の道のり**があります。

「命」が指し示す答えとは、私たちが**「魂の感情」**を通して感じ取るものです。
「魂のプラス感情」が、生きることの真の重みが何にあるのかを、私たちに伝える感情だからです。

ですから、この**「生きて学ぶ」過程**とは

- 「魂の感情」に取り組む歩み、あるいは
- 「魂の感情」と共に取り組む歩み

だと言えます。

それを通して、

「魂の成長」に向かう歩み

です。

「魂の感情」に関連した基本的理解と実践項目については「9 魂の精神世界」でまとめていますが、以下では、「感情と行動の分離」に始まる実践の全体が、「魂の感情」を添えることで深まる様子と、その先にある心の成長の歩みの道のりの全体について説明していきます。

２．各実践項目と「魂の感情」の関係

ここではまず、それぞれの実践項目がどのように「魂の感情」に関係するのかをまとめておきます。

実践項目	「魂の感情」との関係
０ 感情と行動の分離	「感情と行動の分離」に始まる実践は、「内面感情vs外面行動」という構図から、「現実世界に向け得る望みvs現実世界に向け得ない望み」さらに「成長できない心vs成長に向かう心」といった構図を感じ取るものへと深まります。それが、頭で答えを出すのではなく「命」が示す答えを感じ取っていくという、**「生きて学ぶ」過程**の始まりであり、**さまざまな「魂の感情」**を感じ取れるようになってきます。 この先に、自分の中に「２つの心の世界」を見据え、「現実世界」と「魂の世界」に向かうという、**「ハイブリッドの世界」**と呼ぶ深い姿勢と生き方へと至ります。 これを次の「３.「２つの心」 と「感情と行動の分離」の深まり」で説明します。
１ プラス思考	適切なプラス思考は、「望み」「喜び」「楽しみ」といった魂のプラス感情を促します。魂のプラス感情の中で生きる時間が心を成長させ、魂の感情がより豊かになり、プラス思考もよりスムーズになるという**好循環**があります。
２ 癒し	「癒し」とは、魂の感情への蓋となるストレスを取り去る瞬間だと言えます。リラックスの中で、「魂の感情」である**心の血**が再びめぐる瞬間だと言えます。 「2-2 「自然」と「命」に触れる」が、「9-2 魂のプラス感情を感じ取る」とイコールです。
３A 行動法	「１ プラス思考」同様に、建設的な行動法が魂のプラス感情を促し、魂のプラス感情の中で生きる時間が心を成長させ、豊かさを増す魂の感情によって建設的行動がさらに力強く豊かになっていく**好循環**があります。
３B 価値観	思考と感情が流れる方向を心の底で基本的に決定づけるのが「価値観」です。ですから、プラス思考・建設的行動法と魂のプラス感情の好循環に向かうかどうかは、いかに前向きで自己能動型の「価値観」に立つかで決まります。 一方「価値観」は単に「思考法」として選択できるものではなく、魂の感情を体験することで心が変化し、変化した心で再び価値観を問うことで、価値観がより自己能動型に向かう。それによりさらに新しい魂の感情が開放されるという、**魂の感情と価値観の相乗的な成熟の道のり**があります。これを「Ⅳ-2.1「価値観の成熟」の道のり」で説明します。

3C 信仰	「信仰」がさらに「価値観」を心の最も深いところで支配すると同時に、「魂の感情」が湧き出るかどうかを決定づけます。魂の感情が湧き出るためには、自分で自分に向き合い受けとめる姿勢が必要であり、**「未知（の神）への信仰」**がそれを支えるものになります。一方***「他人依存信仰」***だと意識全体が他人に張りつき、魂の感情が完全に蓋をされた状態になりますので、「他人依存信仰」からの抜け出しは何にも先んじた取り組み課題になります
4 内面感情の ありのままの開放	感情を誇張することも否定することもせずに、ありのままに流すというこの基本実践が、まずは**「魂の感情」への入り口**と言えます。「4-4「心の力み」を捨てる」が魂への蓋を取り去ることに対応し、「4-5「望み」の感情の開放」が「魂の望みの感情」がほとばしり出ることにつながります。「4-6 悪感情をただ流す姿勢」は「9-5「魂の愛への望み」の「看取り」」を支えるものになります。
5 自己分析による洞察	基本となる「5-1 自己分析」が「知って学ぶ」過程の補助ツールであれば、「5-2 **感情分析**」が「生きて学ぶ」過程の補助ツールです。「魂の感情」が生み出す心の成熟と治癒の作用も、感情分析によって自ら心の深堀りをする中で、**より劇的な効果**を生むようになります。
6 心の膿を流す カタルシス治癒	***「心の膿」***とは、受け入れられないほどの怒りや悲しみや恐怖が、未消化のまま心の底に隠され蓄積した、「魂の感情」におけるものだと言えます。それを自らの心で受けとめ直し、消化できた時、「魂」が癒え「普段の気分」も劇的に改善されるというメカニズムを言うことができます。
7 臨死体験による心の再生 （心の崩壊と再生）	「なりきり」ストレスの塊と化した心によって、私たちは「魂の感情」に大きく蓋をして遠ざかってしまいます。「崩壊と再生」が、そうした「なりきり」ストレスを大きく減少させ、「魂の感情」を心に呼び戻し、惑いのない純粋で豊かな心へと変化する、基本的な仕組みになります。それがより健康度を増す中で起きるのが、「11-2 抜け出し体験」です。
8 新しい一歩への勇気	「怖れ」の多くは、「心」による思い惑いや自らの攻撃性によって生まれます。ですからまずは科学的思考や建設的な思考法行動法および価値観への取り組みが、**「怖れの克服」**への幹になります。その先に残る怖れが**「魂の怖れ」**であり、それが**「命の望み」**に凌駕されるのが、心の成長成熟の一つのゴールになります。「Ⅳ-2.3 魂の成長の節目」で説明します
9 魂の精神世界	「魂の感情」に直接焦点を当てた実践項目を、ここにまと

	めています。
１０ 心の闇との決別	この実践項目も、まずは「頭で」自分の現状での考え方を整理把握することから始めます。その先の最終的な「決別の選択」は、もはや「頭で」成すものではなく、**「魂の感情」**の**「真実性」**を足場にして成すものです（9-3 参照）。それは「魂」がある程度の成長段階に至った時、ということになるでしょう。ですから、頭で一度考えて「そうは思えない」で終わらせるのではなく、人生の節目節目で問い直し続けていくことがとても大切です。
１１ 未知の心への変化の理解	「感情と行動の分離」の「内面感情はただ流し理解し、外面行動は建設的に」という２面姿勢こそが、その先に「魂の感情」を開放するものに他なりません。それによって、マイナスの魂の感情は癒され、プラスの魂の感情大きく湧きあがるようになる、心の成長の道のりがあります。 「魂の感情」は「心の持ちよう」で生み出すものではなく、もとから流れている「魂の感情」に耳をすませ、開放していくような「心の持ちよう」を実践していくのです。実践の全体が線となり、「魂の感情」は点として姿を現す形になります。その質的な変化が、道のり全体の大きな道標になります。これは「Ⅳ-2.3 魂の成長の節目」で説明します。

３.「２つの心」 と「感情と行動の分離」の深まり

（１）「乳歯の心」と「永久歯の心」

ハイブリッド心理学では、「感情と行動の分離」に始まる実践の全体が、**「未熟」から旅立ち「成熟」へと向かう**という、**心の成長変化**を歩むものと考えています。
この成長変化は、次のような様子のものとしてです。

・自己の存在と愛や自尊心といったものへの感じ方が全く異なる、心のあり方の切り替わりが、私たち自身の思考を超えて、**「命」の摂理**として用意されている。
これは**自己**を、「与えられる側の存在」と感じるものと、「与える側に回る存在」と感じるものとの違いを最大の中核にした、２つの心があるという心の構造を感じさせる。
これをハイブリッド心理学では**「乳歯の心」**と**「永久歯の心」**と呼んでいます。

・これは一度に切り替るものではなく、「乳歯の心」から「永久歯の心」への**「抜け出し」の体験**ごとに、**「永久歯の心」**側が**より強く豊かに**なっていく。これを生涯繰り返していく、**終わりのない成長変化**が人間の心には用意されている。

ですから、実践においては、この**２つの心の世界の両方を視界に捉える**ことが、決定的に重要になります。それは*「永久歯の心」を無理に自分に当てはめる*ということではなく、

－「永久歯の心」の世界があることをイメージできるか

－自分が成長し向かいたい世界として感じ取れるか

－「永久歯の心」だとどのように感じ、どんな思考法行動法になるか

という風に、段階的に検討に乗せていくのが良い進み方になります。

テーマ	**乳歯の心** がとどまる世界	**永久歯の心** が向い得る世界
自己存在の感じ方の基本	**「与えられる側の存在」** ・自分は守られて生きる存在 ・「人の心」の「中」もしくは「下」で生きるという感覚	**「与える側に回る存在」** ・自分は自らの力（自らの意志）で生きる存在 ・「人の心」の「外」で生きるという感覚
対自他・対社会の思考	・相手の立場で思考できない ・自分を振り返ることができない ・自分の感情を人に解決してもらう必要がある（**心の依存**） ・**感情に流されて行動**する ・痛みや悪感情を誇張し我慢できない ・あてつけ腹いせで自分を不利に	・相手の立場で思考できる ・自分を振り返ることができる ・自分の感情を自分で受けとめる（**心の自立**） ・**意志によって行動**する ・痛みや悪感情を我慢できる ・自らを不利にすることはしない

	する ・「自分の**存在**」**が人に受け入れられるか**という思考（その一方で行動法をわきまえない）	・個々の「**行動**」**が人に受け入れられるか**という思考
愛	**愛される必要がある** ・愛される**「べき」**という思考 ・愛されないのは***どっちが悪い***という思考 ・愛されないと***怒り憎しみ***に変わる ・「なつく」「なじむ」型の愛 ・一度与えられた愛に固執する	**愛されることを必要とせずに自ら愛せる** ・愛など意識せず人に肯定的行動 ・愛は善悪とは無関係、それぞれが自由に歩む中にあるもの ・愛が怒りに変わることはない ・「目的明示型」の愛 ・常に新たな愛へ向かい得る
愛と自尊心の交錯	・愛が***プライド（勝ち負け感情）***に汚染される ・「愛されない」ことを「屈辱」「傷ついた」と感じる ・愛と自尊心を同時に相手から与えられようとする	・愛をただ愛として守れる ・「愛されない」ことをただ「悲しみ」として感じ、これを越えてさらに心が豊かになる ・愛と自尊心へとそれぞれ別に向かうことができる
自尊心	**自尊心が相手にどう見られるかに依存する** ・愛されること＝自尊心	**自尊心を自身との関係において築く** ・客観的自己評価＋自ら愛せること
価値観	**神がかり的圧倒基準・空想的** ・一面的、断片的	**対等基準と地道な向上努力** ・総合的

（２）心の成長への妨げの理解

「0-3「感情を鵜呑みにしない」ことの理解」で指摘した、***取り組み実践の全体が難しくなるケース***の原因を、この「乳歯の心」と「永久歯の心」の視点から考えることができます。

1)感情だけで思考する傾向が強く、「意志」というものが分からないというケース

「乳歯の心」で起きる、愛と自尊心の足の引っ張り合いによる生き方の惑いと心の動揺をひらすら繰り返す生活という様子のケースです。生育来歴の中で「永久歯の心」の芽が育たず、「乳歯の心」だけでいる状態と考えられます。

2)「意志」はあるのだが、「気もち」だけが材料になる思考をしているケース

「永久歯の心」の芽はありながらも、「人の心」というものを「乳歯の心」の世界だけで考えている状態と考えられます。辛さへの思いやりばかりを「愛」と感じ、心が力強い健康な世界になかなか向かず、不幸ばかりに見入る傾向になりがちです。意志による行動の下に隠された愛などを感じ取れない、一面的な価値観になっていることが考えられます。

取り組み実践がなかなかスムーズにできず、成長変化をなかなか感じ取れない場合は、まずこのような心の基本的なあり方が大きな妨げになっている可能性に向き合ってみるのが良いでしょう。そこから、**「永久歯の心」の世界へと視野を広げる**ことが重要になってきます。

（３）「感情と行動の分離」の深まり

自分の心の中に「乳歯の心」と「永久歯の心」という２つの心の動きを感じ取ることができた時、「感情と行動の分離」は次のような姿勢へと深めることができます。

内面において「乳歯の心」を受け入れ、外面において「永久歯の心」で向かう。

「乳歯の心」を否定し「永久歯の心」だけを目指すということではないことにご注意下さい。
「感情と行動の分離」の基本姿勢において、内面感情は一切否定しません。感情は、ただそこにあり、流れるものとして、全て受け入れるのです。その上で、外面行動は建設的なもののみにします。あくまでこの基本姿勢の延長上にあります。

（４）外面の豊かさと内面の豊かさ

この「２つの心」を視野に置いた「感情と行動の分離」の深まり姿勢こそが、**外面における豊かさと内面における豊かさの双方を実現するための、心の足場**になる、とハイブリッド心理学では考えています。

外面向けにおいては、**「永久歯の心」**を足場にして、より前向きで自己能動型の価値観に立てるようになり、本心からより建設的な行動に向かい、心の底からプラス感情が湧き出る方向へと向かうことができます。その先に、「愛」と「自尊心」へと、互いに妨げ合うことなく向かうことができるようになります。

一方、最初から「永久歯の心」だけで生きられるような人間はいません。「未熟」から「成熟」へと歩む人生の道のりにおいて、**「望み」**というものはまず**「乳歯の心」**から生まれるとも言えます。それは得てして、そのまま現実行動へ移すことが難しいような望みです。
そこに、**「永久歯の心」を足場にした「孤独力」**によって、「乳歯の心」の「望み」を受け入れ見つめるという、**「魂の感情」**につながる**最も深い内面の姿勢**が生まれます。

４.「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」

（１）「魂の感情」への道

「9 魂の精神世界」でまとめたように、「魂の感情」には次の７つの**豊かさ性質**があります。

1)癒し性	2)純粋性	3)力強いエネルギー性
4)真実性	5)浄化作用	
6)「看取り」による豊かさの増大		
7)「現実世界」を超越した豊かさ		

このうち、**「乳歯の心」**だけで感じ取ることができるのは、1)～3)だけになるでしょう。それは「与えられる幸福」によって、「外部から与えられる」と感じる魂のプラス感情です。
しかしそうした「与えられる幸福」が妨げられた時、魂の感情は「怒り」「憎しみ」「嫉妬」というマイナス感情に傾き、「感情を人に解決してもらう」という「乳歯の心」だけでは回復が難しくなってきます。

「自分の感情を自分で受けとめる」という**「永久歯の心」**の姿勢によって、**それらを越える魂の感情を、自分自身の内部から受け取っていく**という道が開かれます。
これは「永久歯の心」の芽があるだけで可能になるものではなく、次のようなことがらが特に重要になってきます。

・「ありのままの感情の開放」という、「感情と行動の分離」の内面向け姿勢

・人との関係を重視し過ぎないこと。たとえば「人との関係が自分」という思考など。人との関係だけが「生きる」ことだという感覚の中で、心が他人だけに向かい、自分の深い内面に向かず、魂の感情は受け取れなくなります。ここに**「孤独力」**が重要になるゆえんがあります。「人との関係があり自分がある」ではなく、「まず自分があり人との関係がある」という意識が大切です。

・多少の人生の苦難に出会うこと。なぜなら、幸運に恵まれる中で湧き出る魂のプラス感情とは、結局のところ「与えられる」ことに依存した、「乳歯の心」の世界を出ないものにとどまるからです。**真の心の豊かさ**は、やはり**何らかの人生の困苦の先**にしか訪れない。人間とはそんな存在なのだと言えます。

「与えられる幸福」に挫折が起き、それでも前を向く価値観を「永久歯の心」が取り、満たされない「乳歯の心」の感情を受け止めた時、「命」の力が、豊かさを増した「魂の感情」を心に流し始めるのです。

その先に、心の全体が「乳歯の心」から「永久歯の心」へと**「抜け出す」**という、心の異次元の世界への成長変化が起き、その時「魂の感情」は「現実世界」を超越した豊かさを、私たちの心に刻むのです。
この**「抜け出し」**を心得ておくことが、「感情と行動の分離」の深まりの先に実を結ぶための、最大の助けになるでしょう。

（２）「乳歯の心」から「永久歯の心」への「抜け出し」の人生体験

「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乳歯の心に向き合う」という姿勢で行なうものになります。
それは最終的には、「愛」や「仕事」といった**人生の重要な「望み」**に向かう中で、全ての実践が集約されるような出来事として、**「乳歯の心」から「永久歯の心」へと「抜け出す」という「体験」**に、**心の成長への答え**があることを知っておくと良いでしょう。

これは「7 臨死体験による心の再生」で述べた、「病んだ心の崩壊と健康な心の再生」と同じ仕組みが、「病んだ心の治癒」という色合いを減らした形で、健康な心をさらに未知の異次元の世界へと成長成熟させていくというものに、他なりません。
そこで私たちは、それを理解不可能なままつき動かされるものとしてではなく、そこで起きていることの意味を、もはや私たちの手に取るように分かることとして、人間の心の仕組みの不思議さを目の当たりにすることになるのです。

つまり私たちは「乳歯の心」の中で、自分にまだ十分な自信を持てない自己否定感情を抱えたまま、「人の目」の中で理想的な姿になれるよう、「なりきり」ストレスに駆られる方向へと向かうのです。
もしそれが何かの現実向上を生み出す側面があれば、その側面を否定する必要はありません。
しかし一方で訪れる可能性があるのは、「なりきり」ストレスがある一定限度を越えた時、私たちの内面で、***「自分を見失う」***ということ、それによって***「このままでは自分は駄目になる」***という、***心の危機状態***です。それは何よりも、この「乳歯の心の中でなりきりストレスに駆られる自分」という心のあり方そのものが、私たち自身に自己嫌悪を生み出すという、袋小路が起きているものとハイブリッド心理学では考えています。

その時、「命」をかけて、自らに問うのです。今、自分はどこに進むべきなのか、と。
そこに、「今までの心」が終わり、「未知の心」が始まる瞬間が、訪れるのです。

これは実践面においては、「5-2 感情分析」によって、「なりきり」ストレスによって自分が本心を見失い始めていることを自覚することと、「7-2 死と命に向き合う」によって心を浄化のふるいにかけることに対応するでしょう。しかしその先に見出す「進むべき先」は、それまでの実践の「プラス思考」「行動学」「価値観」などの外面向け姿勢と、「ありのままの感情の開放」という内面向け姿勢が、総合的に方向づけるものになります。

「今までの心」が終わり、「未知の心」が始まるこの場面を前にして、**「魂の感情」**が大きく湧き立ちます。
それは主に２方向のものがあると、ハイブリッド心理学では考えています。
一つは、今向かっている場面が「仕事」など**自己独力で向かう「望み」**に関係していれば、「人の目」にどう見られるかの結果を問わない、力強い「魂の望みの感情」が湧き立つ。
一方今向かっている場面が**「愛」への望み**であった場合、そこで望んだ「愛」の最も純粋で深い、「現実世界」を越えるような感情が、「看取り」の中で姿を現し、そして消えていく。そのあとに、その「愛」の感情がすでに満たされたかのような、未知の豊かな「愛」の感情が心に湧くようなる。

これは**「魂に魂が宿る」**と表現している流れになります。

（３）「魂の望み」の感情

このように、

・「永久歯の心」を足場にして自分の「乳歯の心」に向き合う
・「乳歯の心」から「永久歯の心」へと抜け出す人生の体験を持つ

といった中で、私たちは自らの心の中に、**「望み」の性質として全く異なるもの**があることを、知ることになります。
それは「望み」という言葉の本来の響きよりも、**「ストレス」**と呼ぶ方が合っているような、焦りの中で駆られる自意識欲の感情と、自意識の惑いが全く消え、清らかに澄んだ、前進へのエネルギーとしての「望み」の感情です。
この後者のものを、ハイブリッド心理学では**「魂の望み」の感情**と呼んでいます。

「望み」とはもともと、「こうなればいいな」「こうなりたいな」と将来の自分を描くことで心に抱くものであり、「湧いてくる」という「魂の感情」としてよりも「思い描く」という「心の感情」として抱くものです。ですからもともと、「こう見られれば」という*「自意識」によって惑いが起きやすい感情*であるわけです。
それが、**「魂の望み」の感情**においては、「こうなれれば」という「叶えられた結果」を描くという側面が薄れ、ただ自分が生み出すことのできる何かに向かうという、力強く澄んだ側面が、心を満たすようになります。

そのような「魂の望み」の感情が自分の中にあることに感じ入ることは、私たちの心に、とても惑いなく満たされる感覚を与えてくれます。
同時に、「自分の思い描き」が少ない形で、力強いエネルギーとして湧いてくるその感情を感じ取ることは、自分の中に「自分」とは別の人格体としての、まさに**「魂」**が生きている、という神秘的な感覚を私たちに与えることに、つながってきます。

これは**「自分」ではなく、自分の中の「魂」が望んでいる**ことなのだ、と。この感覚が、**「自意識」という、私たち人間の心の惑いの根源の根本的克服**へと、まさにつながるものになるのです。

（４）「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」

今まで感じなかったような新たな「魂の望み」の感情を感じ取る体験を経るごとに、その感情は**豊かさと大きさの感覚**を増し、同時に私たちの**「普段の気分」**も劇的により安定し、常に心地よいプラス感情に満たされるようになっていきます。

それはしばしば、「現実世界」には何の変化もないまま、「自分」が自らの内面の「望み」に向き合う、「自分」と「望み」との関係の中のみで起きていく変化の中で、自分の中にある**「魂」が大きく豊かになっていく**ことを感じるものになります。
これを**「魂の成長」**と呼んでいます。

こうして、「感情と行動の分離」に始まるハイブリッド心理学の取り組み実践は、

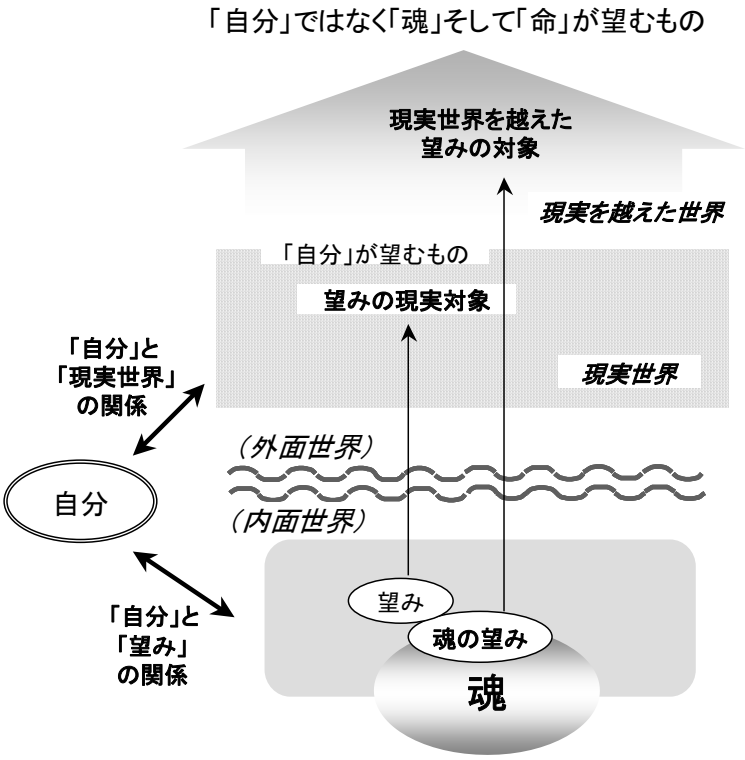
・建設的行動によって外面現実つまり「現実世界」をより豊かにしていく
・「現実の不完全さ」に出会う失意や困苦を逆に糧にして、「魂の世界」を豊かにしていく

という、**２つの世界**を歩み続けるというものになります。これを**「ハイブリッドの世界」**と呼んでいます。

「魂の望み」の感情に出会うことは、それだけで大きな感動体験にもなります。しかし私たちがやはりこの「現実世界」を、「自分」を抱えて生きる存在であることから免れることもできません。***「現実世界」を生きることばかりに目が向く***と、*「魂の望み」の感情も薄れがち*です。また逆に、**「望むのは自分ではない」という感覚だけに偏る**と、*「望み」に向かう心のエネルギーそのものが見えなくなったりしてしまいます。*

２つの世界をバランス良く生きる。これが、多くの宗教や人生哲学が目指したものと、同じ答えに至るものと思われます。

私自身の感覚を紹介しますと、それはまず「命というものがあり、それが幸福を望んでいる」ということに向き合うことで、心が基本的に満たされ活力が湧き出る感覚を感じます。その活力を基本的な馬力として、あとは「現実世界」へと全力を尽くすのみだ、といった、**「魂の世界を土台に現実の世界に向かう」**という姿勢に、磐石のものを感じています。



「魂の望み」の大きさと豊かさと安定をベースに、
「現実の望み」に向かうという盤石の心の姿勢へ