

“どう生きるか”に迷ったら

アストライア式 潜在心理分析コーチング

アストライアの「潜在心理分析コーチング」は、カウンセラーのアドバイスから、自分自身で心の中を整理していくものです。人生でふと立ち止まってしまったとき、ごちゃごちゃした頭の中を整理したいときなど、よいヒントや気づきが得られます。代表の佐多美佐さんにお話をうかがいました。

イラスト/ちよあいみ 文/揚石圭子

問題解決のヒントは 幼少期の親子関係に

「コーチング」とは、相談者が自ら自発的に行動していきけるように導くカウンセリング方法ですが、アストライアのコーチングは一般的なものと異なり、「潜在意識」に働きかけ、幼少期の親子関係にまでさかのぼって問題の根本原因をさぐっていくものです。

たとえば子どもの頃、家に帰っても「おかえり。今日はどうだったの？何があったの？」などと親から話しかけられることがなければ、さみしいものです。そうした幼い時期のさみしさなどネガティブな感情は、処理されることなく心の奥深くに押し込まれてしまっています。

そして、いったん忘れられたネ

ガティブな感情は大人になってから、人間関係の中で再び現れるのです。大人になってから起きる問題の多くは、子どもの頃に解決しきれなかった出来事が、かたちを変えて起きています。問題を根本的に解決したいなら、そのことに気づき、原点に立ち返って自分の感情としっかり向き合うことが大切です。

情報にうもれて 本音が見えなくなる

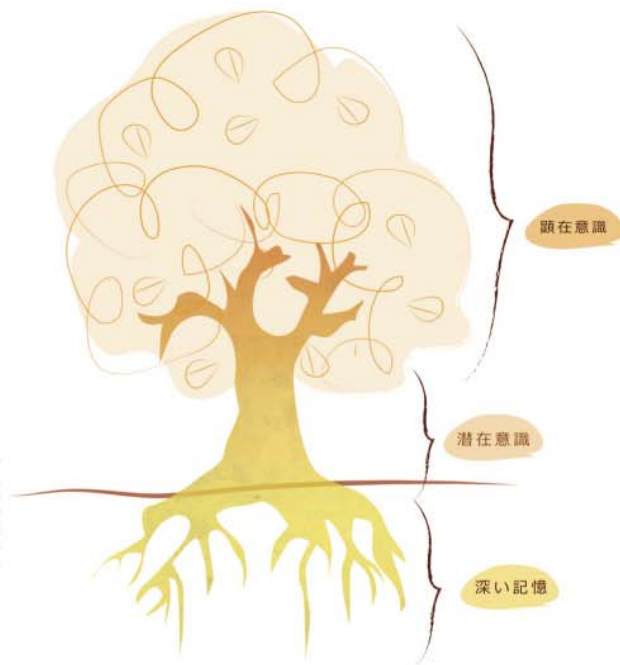
また、大人になれば社会との関わり方によって、自分自身を見失ってしまうこともあります。

この社会は広く、複雑です。社会人になれば、親のつくった「家庭」という狭い価値観から飛び出し、多種多様な価値観に出会ってままれていきます。そこでは「あ

あしたほうがいい」「こうするべきだ」などと、さまざまな情報や批判も入ってきます。

子どもの頃に自分の意志で物事を選びとる経験がなければ「自分はどうか生きたいのか」といきなり問われてもわからず、周囲にふりまわされてしまいます。また「あの人はきつこう思っているはず」「ああすれば、こうなったかもしれないのに」……などと勝手に想像の世界をつくりあげ、そこに閉じこもってしまうことも。そうして自分の本当の気持ちを無視し続け、「本音」があることすら忘れてしまうのです。

生きていくうえで一番大事なものは、「自分はどうか生きたいのか」を見失わないことです。それには、押し寄せる情報の波から本当に欲しいものだけを選びとり、いらないものはどんどん捨てていく



人の心を木にたとえると、根っこの部分に「深い記憶」があり、幹は性格や考え方に影響する「潜在意識」、枝葉はあらゆる情報を得て育っていく「顕在意識」です。バランスよく生きるためには、「深い記憶」や「潜在意識」の存在を知ることが役立ちます。



アストライアのカウンセリングは、キャンディやチョコなどをいただきながらリラックスした雰囲気で行います。「お菓子も本音で選んでね（笑）。ちょっとしたことも自分の心の気づきになるのよ」と佐多先生。

こと。その作業をスムーズに行うためには、日々、自分自身に立ち戻るゆつたりとした時間が必要です。ヨガや瞑想も役立ちます。

「ネガティブな感情」が
深層心理を知る鍵に

「自分は本音で生きていない。自分の本音はどこにあるのだろう」と気づいたら、まず、いつからそうなってしまったのか考えてみましょう。

また本音で生きるためのヒントとして、「いやだ」と感じたり、怒りを覚えたりするネガティブな感情があれば、どうしてそう感じるのかを冷静に見つめてみることで、感情が突き動かされることは、そこに必ず何か意味があるもの。自分の深層心理を解明していくチャンスと捉えて取り組んでみるといいと思います。

たとえば結婚相手がいやでしうがなくて離婚したいなら、「な

「本音」で生きることができれば、心はいつもすっきりとして、生きることすらラクになります。本来の意味で「本音」で生きていくことは、ただ思ったことを勝手に押し通す「わがまま」とは違います。「自己探求」をして自分自身をよりよく理解し、素直に生きることです。

本音で生きれば ラクになる

ぜ相手をいやだと感じるのか」を冷静に見つめてみる。すると本当は離婚したいのではなく、わかり合えないから「いやだ」と感じているのだ、ということが見えてくることもあります。自分が「本音」と思っていたものが、実は「本音」ではなかったということも多いものなのです。



『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 著
現代書林 1,300円＋税
アストライアでは、「潜在心理分析コーチング」だけではなく、さらに心の奥深い部分を探る「チャネリング」やヨガ、瞑想なども行っています。自分らしく生きるヒントもあるので、参考にしてみてください。

佐多美佐（さた みさ）

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導者。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

「自己探求」というとむずかしく聞こえますが、それは本当の自分自身に出会っていく楽しい作業です。

アストライアの「潜在心理分析コーチング」では、「自己探求」のお手伝いをします。カウンセラーが投げかける言葉にヒントを得て、「あ！ そうだった」と現在とつながっている過去の出来事を思い出す瞬間があります。そしてあらゆる出来事はすべてつながっていて、無駄なことは何ひとつなかったことにも気づくことができるとのことです。

誰かと自分をくらべることなく、世界にたったひとつの個性、ありのままの自分を認めてあげるために、「潜在心理分析コーチング」を活用していただけたらうれしいですね。

アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001 TEL: 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口から徒歩 1 分
休所日：毎週月曜・他、イベント時 <http://www.ast-a.com>



潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。