

# 新しい自分に出会う

## Lesson 5

### ～「5W1H」で頭の整理をしてみよう～

心は、どこまでも探求することができるものです。今回は、自己探求に役立つ潜在意識の「5W1H」をアストライア代表の佐多美佐先生に教えていただきました。手軽にできるので、気になることがあるときや、一歩前に踏み出したときなどに行ってみてください。

イラスト／ちよあいみ 構成／揚石圭子



「5W1H」で頭をすっきり整理すると気持ちがラクになり、本来の自分に気づいて困難を乗り越える力も湧いてきます。

#### 体験者の声

##### 素直な自己分析により 物事の側面が見えてきました

潜在意識の「5W1H」で物事の色々な側面を見ることで、逆につながりが明確になるのだと感じました。ひとつの事象で「これが答えだ」なんて思ってしまったら、それはとんでもないことだと気づきました。そして固まった思考が、自分をがんじがらめにしたところもあったと気づき、もっと柔軟に自分を受け入れ、素直な自己分析をしていくことが大事なのだ改めて思いました。(Oさん)

##### 自分の思い込みに 気づくことができました

何かが完璧になってから始めようという思いが私にはあると気づきました。完全になってないから一歩踏み出すのが怖い。そんな気持ちがあることもわかりました。潜在意識の「5W1H」を書き出したことで、親がいかに自分に対して過保護だったかも認識しました。「うるさい、余計なこと言うな、言ってほしくない」という気持ちが出てきましたが、他にもまだ、今まで自分が気づくことができなかった、もやもやとした思いがあるのもわかりました。(Kさん)

#### 一歩踏み出すために 頭の中を整理する

会社でいやなことがあったり、人に言われたちよっとしたひとことにイライラしてしまったり……心にひっかかって気になつてしょうがないこと、また「こんな自分じゃいけない。変わらなきゃ」と思っても、一歩前に踏み出せないこともあります。そんなときには潜在意識の「5W1H」で頭の中を整理してみるのをおすすめです。「5W1H」とは、もともとは企業などのQC（品質管理）活動で、問題の原因を見つけて改善し、社員の意識向上のために行うものです。アストライアでは、心の深層を探るツールのひとつとして、この方法を応用しています。「5W1H」は、気になるキー

ワードについて「誰が（Who）」「何を（What）」「いつ（When）」「どこで（Where）」「なぜ・どんな目的で（Why）」「どうやって（How）」に当てはめて考え書き出していきます。これは自分の心を探求する入り口になるので、ありのままの気持ちで進めていくことが大切です。抑え込んでいる気持ちを吐き出すという目的もあり、これをきっかけに、心（潜在意識）をどこまでも掘り下げていくことができます。つい繰り返してしまう失敗にも気づき、新しい未来へ一歩踏み出す足がかりを見つけることもできるでしょう。

#### 客観的な視点から 思い込みにも気づける

「5W1H」を行うときにはまず、キーワードを見つけてます。

現在のことも過去のことも、どんな些細なことでもいいので気になることを書き出します。たとえば電車の中で人にジロリとにらみつけられたような気がして「いやだな」と感じたことや、仕事上でのトラブル、母親に叱られた子どもの頃のことなどを書き出してもいいかもしれません。キーワードが見つからない人は、「キーワードが見つからない」とこと自体をキーワードにしてもいいでしょう。

ズに書き進めることができるようになります。自分の気持ちをノートなどに目に見える形で書き出すことは、起きた出来事や自分自身を客観的に見つめることにつながり、自分の思い込みや思考、行動の癖にも気づくことができます。続けて書いていくと心が軽くなり、日常生活でもリラックスして自分らしくふるまうことができるようになります。すると不思議と、自然に人間関係も改善されていきます。自分が変わると、周囲の人にもよい影響が広がっていくのです。

はじめは何を書いているかわからずなかなか進まないことや、思い出そうとするとつらくなることもあるかもしれません。でも続けていくうちに言葉がどんどん引き出され、スムーズ

ははじめは何を書いているかわからずなかなか進まないことや、思い出そうとするとつらくなることもあるかもしれません。でも続けていくうちに言葉がどんどん引き出され、スムーズ

ははじめは何を書いているかわからずなかなか進まないことや、思い出そうとするとつらくなることもあるかもしれません。でも続けていくうちに言葉がどんどん引き出され、スムーズ

ははじめは何を書いているかわからずなかなか進まないことや、思い出そうとするとつらくなることもあるかもしれません。でも続けていくうちに言葉がどんどん引き出され、スムーズ

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。



●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。



●ヨガ

自分を見つけるために行う「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。



●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。



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>

ホームページをリニューアルしました！



佐多美佐 (さた みさこ)

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。文化服装学院非常勤講師。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。

潜在意識の  
5W1H  
の例

「キーワード」を中心に「誰が (Who)」「何を (What)」「いつ (When)」「どこで (Where)」「なぜ・どんな目的で (Why)」「どうやって (How)」を書き出していきます。特にルールはなく、思いついたことを自由につなげて書き出します。



TOPIC



潜在意識の勉強会を不定期に開催中。  
詳細はお問い合わせください。

『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 / 著 現代書林 / 刊 1,300 円 + 税

ストレスから解放され、自分らしさを取り戻すためにはどうしたらいいのか、自己探求のための実践法をわかりやすく解説。チャネリング、コーチング、ヒーリング、ヨガ、5W1H など、「アストライア」での体験者の実例も。潜在意識に気づき、心豊かに生きるヒントが満載です。

