毒が溜まるのは、からだだけじゃない

心にもデトックスを！

からだだけではなく、心もデトックスできれば、
もっと自分らしく個性を活かして楽しく生きられるはず。
アストライア代表の佐多美佐先生に
心のデトックス方法についておうかがいしました。

イラスト／ちよやあいみ
構成・文／揚石圭子

いかに我慢しているか気づくことからはじめよう

今、「菌活」などで腸内環境改善が注目されていますが、ストレスが溜まると腸内環境も悪化し便秘などにもなってしまいます。ストレスは何かを我慢することでも生じますが、常に思ったことを素直に吐き出せていれば心に疲れはたまりません。まず、自分がいかに普段からあらゆることを我慢しているかに気づくことが大切です。

我慢していることに気づくには、ヨガと瞑想、またコーチングやサブコンシャスチャネリングも有効です。ヨガと瞑想を続けていくと、個人差はありますが客観的に自分を見つめられるようになり、それまで溜め込んでいた思いも自然と出せるようになってきます。そうして心が安定しリラックスできるようになると、腸も動き出して血液の流れもよくなり、免疫力が高まってきます。便秘も解消し、からだのデトックスもしっかりできるようになります。心とからだはつながっているんですね。

ストレスがたまると友人や周囲に愚痴をこぼすこともありますが、それは相手を疲れさせるだけで、根本的な解決にはなりません。アストライアでは心のデトックスを促すために、気持ちや余計な考えを整理していくコーチングと、心の傷となっている潜在意識を癒し解放するサブコンシャスヒーリングなども行っています。それらをヨガや瞑想にプラスすると、より効果的に心の奥に溜め込んでしまったものを引き出し、深く癒すこともでき、根本的解決へと進みます。

心に毒を溜めないために目の前の誤解は解いていく

心のデトックスは、身近なところからはじめ、少しずつより深い部分もきれいにしていきます。まずは〝今の自分〟を素直に受け入れること。たとえば上司に注意されたら、まずその原因を考えてみる。そこに間違いや誤解があるならば、それをきちんと上司に説明することです。それは言い訳ではなく、事実を説明して誤解を解くこと。「まあいいか……」とそのままにしておくと、わだかまりが残ります。何か言い過ぎたことがあるなら「言い過ぎました」と素直に認めて事実を話せばいいだけです。私も長年商社で働いていましたが当時の私は、1日の出来事で気になることがあればその場ですぐ解決し、スッキリした気持ちで会社を出て、趣味の時間を楽しんでいました。そのほうがストレスも溜まりません（笑）。そうして毒を溜めない習慣をつくれば、心のデトックスもやりやすくなります。人間関係もよくなり、周囲とのコミュニケーションもスムーズになると思います。

わかっていてもできないのは潜在意識の刷り込みのせい？

心に毒が溜まっているとわかっていても、それを解消できないこともあります。わかっていてもできないのは、潜在意識の影響も考えられます。小さいとき、親から「どうせおまえはだめだから……」などという刷り込みをされていたとしたら、それは原因のひとつになります。たとえば、おかあさんの言う通りに育ってきた人は、社会に出ても本当の自分を発揮できていないことにも気づかない。「悩みは何もないです」という人もいますが、それは悩みに気づこうとしていないだけかもしれません。ヨガやコーチングによって殻が外れ、「実は私、子どもの頃、さみしかったんだ」と我慢していた気持ちに気づくことも。自分の中の忘れていた、あるいは思い出せていなかった潜在記憶がよみがえってきます。

人の心はさまざまです。人と関わるときに一番大事なことは、「この人はこうだ」と決めつけないこと。それは上司でも親でも子どもでも、みんな同じです。子どもを「この子はこうだから」と決めつければ、その子の個性の芽を摘んでしまうことになりかねません。子どもの頃に親からそうされた人は大人になっても引きずっているものです。でも、子どものときの気持ちや潜在意識に大人になってから気づいたのなら、それらを癒し解放することで、本来の自分を取り戻すことは可能なのです。

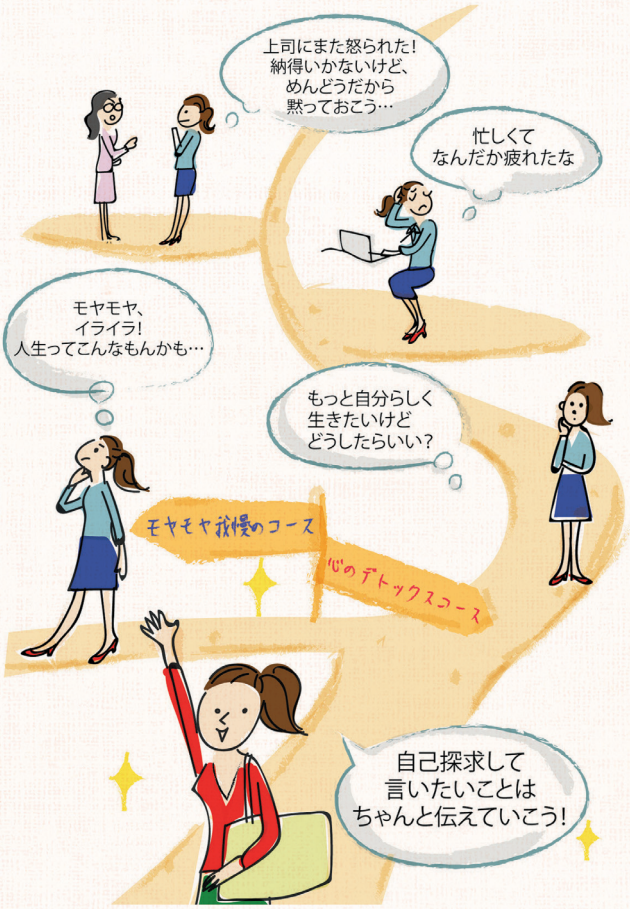
人の価値観ではなく自分がどうしたいのかが大切

以前、こんなことがありました。遠方に住むクライアントが上京し訪問してきたときのことです。その女性は、アポイントを取って来たのにもかかわらず、来所して開口一番に「（お時間をいただいて）本当にいいんですか？」と言うのです。私は彼女に、「ちゃんと予約して来ているのに、どうしてそんなこと聞くの？」「もし、

忙しいから帰りなさいと言ったら帰るの？」と問うと、すぐさま「いいえ。帰りません」と答えました。これは、クライアントである彼女との絆があったからこそのやりとりです。その日は、この件についてのコーチングから始まりました。予約もなく急に来所したのならわかりますが、こんなふうに気を遣い過ぎて余計なことを言ってしまうことがよくあることを、彼女も自覚できたようでした。その後のコーチングは、より深いものとなり、スッキリとした笑顔とシャキッとした姿で帰って行きました。このように、気を遣い過ぎて疲れていることに気づいていない人も多いのではないでしょうか。

人生は自分のものです。他人の価値観を参考にしたとしても、自分はどうしたいのか？ に目を向けましょう。親に何か言われても、自分がそう思わなければ「私はこう思う」と意見を言えるといいですよね。

社会に出てからも、自分を素直に表現することが、コミュニケーションを円滑にしてくれます。個性を生かし、自分らしく生きたいというのは誰もが持つ願いです。心のデトックスをすれば、本来の自分に戻ることができます。あるがままの自分で生きられれば、心が疲れることもありません。そして自分のために生きることは、人のために生きることにもつながります。勇気をもって自分の弱い部分も認めていければ、本当の強さが出てきます。自己探求の過程では、それまでにない感情を体験することもありますが、それも冒険。楽しみながら進んでいきたいですね。



思いを素直に吐き出して、疲れを溜めない“わたし”になりましょう！

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。

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）

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。ヨガ指導師。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ージメント、およびコーチング、癒しに取り込む。

『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。

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。

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。