

悩みを自己探求のきっかけに

～ヨガと瞑想で気づきを得る～

新卒で入社した会社で、予想していた
仕事と違うことをさせられて、
毎日憂うつです。

新しい職場の同僚とうまが合わない。
仕事は適当で周囲に迷惑をかけているのに、
上司に気に入られているのは理不尽！

転職で新しい職場で数ヶ月。
少しでも早く慣れようとがんばっていましたが、
ミスが連続して自信をなくしてしまいました……。

春から夏にかけては
悩みごとが出やすい時期。
発想を変えてポジティブに！

春から夏への移り変わりは、心の疲れも出る時期です。
ネガティブな気持ちをポジティブに変えていくにはどうしたらいいのでしょうか？
アストライア代表の佐多美佐先生におうかがいしました。

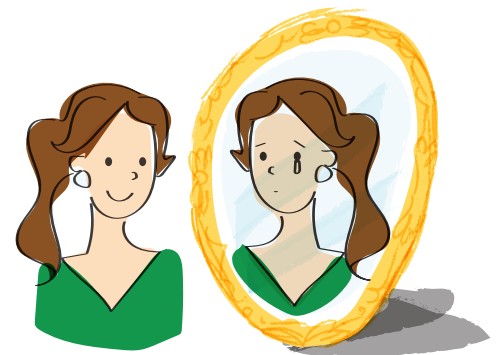
イラスト／ちよやあいみ 構成／揚石圭子

悩みごとは 心の余裕のなさから

ゴールデンウィークを過ぎた5月なかば頃は、新年度からの心身の疲れが出やすい時期。症状は人それぞれで背景や原因も様々です。たとえば、転職や転属、引越など職場や生活環境の変化の中で、気づけば大きなストレスを抱えていたり、新しい人間関係が上手くいかなかったりすることがあります。

心に余裕がなくなると、悩みや嫌なことも増えてきます。心に余裕がもてないのは、実は自分でその原因をつくっていることもあるのです。それらを「自分への気づかせ」として自己探求をするよい機会と捉えれば、心のもち方も変わり、ネガティブな意識をポジティブに変えていくことができるでしょう。

ヨガや瞑想、コーチングで 客観性を高める



人の心の中には、自分でも気づかない
無意識の部分「潜在意識」があります。

自己探求の方法に、心にゆとりを取り戻すためのヨガと瞑想があります。アストライアでは、呼吸法を重視したヨガと瞑想で、一人ひとりに合わせた指導を行っています。心身の調和を促すヨガと瞑想を通して心にゆとりが出てくると、客観的に見つめることができるようになり、自分の心身の状態や悩みの原因にも気づきやすくなります。

漠然とした不安感や悩みは潜在意識に原因がある場合も考えられます。潜在意識とは、普段は自覚しないまま潜んでいる意識のこと。心の深層部にあり、母親の胎内にいるときや幼い頃の出来事などの記憶がある場所です。女の子なのに、おなかの中にいるとき「男の子が産まれますように」と語りかけられたことが潜在的な心の傷とな

り、現在に影響していることもあります。幼少期に親にかまってもらえなかったことが、無自覚のうちに職場の同僚や友人への嫉妬心につながっていることもあります。子どもの頃、大人に話をききんと聞いてもらえなかったことや、否定的な返事が多かったことが、社会人になってからの自信のなさにつながっていることも。「わかってもらえなかった」という記憶は心の傷として残り、性格や考え方に影を落とすことがあるのです。

アストライアのサブコンシヤス・コーチングで忘れていた記憶が引き出されることもあります。ある人は年配の男性が苦手で、映画館で近くに座っただけでも席を立ててしまふほど嫌な気持ちになってしまっている。その原因がわからずにいました。以前だったら、「嫌だ！」と逃げるだけでしたが、コーチングを受けたことで自分を客観的に見つめてみるのが習慣づいてきたので「こんな気持ちになるのは、潜在意識に何かある」と振り返ってみたのです。すると、祖父が母親に暴力を振るう姿を見た幼い頃の記憶がよみがえり、恐怖心だけでなく、その様子が本当に嫌で嫌でたまらなかった自分の気持ちが思い出されました。その後、その方は年配の男性への苦手意識となっていた潜在意識を、サブコンシヤス・ヒーリングによって癒し解放しています。

このように感情や感覚は、今だけのものではなく、過去の封印した記憶の中にもあり、今に影響を与えていることがあるのです。

口癖から 気づきを得ることも

サブコンシヤス・コーチングでは、セラピストにヒントをもらいながら、自分の本当の思いや心の中を探っていきます。ごちゃごちゃと頭の中にたまった情報を整理し、わだかまりや問題点、自分をより良く変えるための気づきなどが得られます。

コーチングで、気にも留めていなかった口癖に気づかされることもあります。

たとえば、「すみません」が口癖で反射的になんでもあやまつてしまう人がいます。悪いことをしたわけでもないのに「すみません」というっかり言ってしまうたり、お礼でも「すみません」と言うことが当たり前になっていたり、「すみません」と言っていることにさえ気づいていないのです。口癖になったきっかけは、過去をたどってみるとわかることがあります。

それは幼少期の出来事かもしれませんし、周囲の大人たちの習慣だったかもしれません。そのとき考えてわからなくても、何かをきっかけにフツと思いつくこともあります。その原因に気づき、潜在意識が癒されるとネガティブな口癖は自然と使わなくなります。お茶を出されたら「すみません」ではなく「ありがとう」と素直な言葉がすんなりと出てくるようになるのです。思ったことと行動が一致すると、自分自身に疲れることもなく、周囲との関係性もよい方向へと向かいます。

思ったことを きちんと伝えられているか

人間関係をスムーズにするには、自分の本音を正しく相手に伝えられているかどうか、相手と適切なコミュニケーションができていくかどうかを見直してみるとよいでしょう。

周囲に遠慮をしないで言いたいことを飲み込んでしまったり、あるいは言いすぎて誤解されたりすることもあるかもしれません。

自分の気持ちをありのまま伝えることは大切ですが、仮に誤解が生じたら、言い訳ではなく説明することが必要です。それはお互いの関係性によっても違いがあります。

たとえば職場であなたが上司の場合、部下に注意をしたものの、言いすぎたと感じたなら、フォローすることを忘れずに。ただしタイミングを逃さずに！

ちょっとしたことで、そのままにしておくと、問題が大きくなることがあります。「しょうがないこと」とうやむやにしたままにするのか、あきらめてしまうのか、それとも「原因は必ずある」「自分を変えたい」と思って自己探求をしていくかが分かれ道です。

アストライアでは、長年の実践と研究をもとに個々の悩みの解決法と処方箋を提供し、独自のメソッドで自己探求のサポートをしています。

ひとりで思い悩んでなかなか現状が打開できないときは、アストライアのメソッドを悩み解消や自己探求に活用してみてもいいかがでしょうか。



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。



佐多美佐（さた みさ）

株式会社アストライア代表取締役。
サブコンシヤス・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。

『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、「アストライアメソッド」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！



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>

サブコンシヤス・コーチング



サブコンシヤスコーチングの様子。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。

サブコンシヤス・チャネリング



サブコンシヤスチャネリングでは、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、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。