

# はじめに

カウンセリング先進国アメリカで、21世紀を生き抜くために開発された画期的で驚異のプログラムが大きな話題を集めています。

それはページ・ベイリー博士が長年の研究を経て開発したエデュコセラピープログラム(Educotherapy Program)です。

これから 7 つのチャプターを通して、皆さまにページ・ベイリー博士が自らの怪我の体験に端を発し、40年間の研究と活動を基に開発されたエデュコセラピーを基本とした健康回復、人生開発科学(Health Recovery & Life Development Science)の理論についてお伝えします。

ぜひチャプター毎にしっかり時間をつくって復習し、エデュコセラピーで説かれている事柄をご自分の知識、力として生活の中で実践してください。

# CHAPTER 1: 健康回復科学

## CHAPTER 1 の目的

本CHAPTERでは、ページ・ベイリー博士が研究開発したエデュコセラピーの起源と確率、そしてそのセラピーが私たち個々の生活にどのような効果、影響をもたらすか学び理解します。

## 一緒に考えましょう

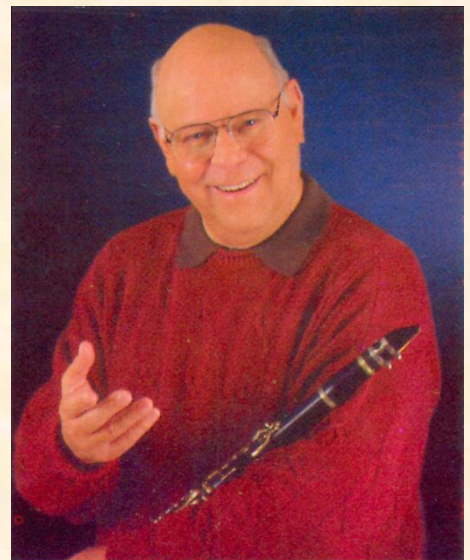
- エデュコセラピーとは？
- ページ・ベイリー博士とはどんな人？
- コンセプトとは？
- ゲシュタルトとは？
- パラダイムとは？

## ページ・ベイリー博士とエデュコセラピー

ページ・ベイリー博士は音楽家としても将来を期待されて、ばら色の人生を謳歌していましたが、大学4年生の時、不運な事故にみまわれ、人生が一変してしまいます。幸い大事な右腕を失わずに済んだのですが、次々に新しい治療を試みても、元通りにはならず、生きる意欲を失うほどの苦しい体験をされます。ところが、ある日を境にこの不調から3日で回復したのです。一体何があったのでしょうか。

この貴重な体験を通して、博士は同じように苦しんでいる人達に少しでも役立つことができればと、その後、8つの大学で学び4つの学位を習得し、3つの教育管理者資格を取得し、研究を重ねて「エデュコセラピー」を開発しました。

この理論を学び、活用していただくことは、慢性病を患っている方の回復に役立つばかりではなく、今、ご自分の夢を実現させるために、大きく羽ばたこうとしているあなたにも大変役立ち、力強い心の支えとなっていくことでしょう。



## “Knowledge Drives Awareness into Experience”

### (知識が気づきを体験へと導く)

ベイリーの法則と言われる、エデュコセラピーのコアな教えの一つです。(新しい知識が、新しい気づきをもたらす、新しい気づきが新しい意味づけ、体験をもたらす。) エデュコセラピープログラムは人の健康回復体験や成功体験がどのように作られていくかを教えています。また私たちの神経システムを自ら訓練し、管理する事により、人生は思いのとおりに設計、開発できることを教えています。エデュコセラピープログラムは神経システムトレーニングプログラムなのです。

## コンセプト、ゲシュタルト、パラダイムについて

上記3つの言葉を聞いたことがありますか。

コンセプトは、大工さんの道具箱の中の1つ1つの、道具に例えることができます。大工さんは仕事をする時、その作業に適した道具を取り出して、仕事に取り掛かります。

私たちの大脳(道具箱)の中にも、これと同じように、これまでの人生で学んだ知識、無意識のうちに60兆の細胞に集められた膨大な情報、5感で感じ取ったすべての脳体験や、実体験などによって作られたあなた独自のコンセプトがぎっしり詰まっているのです。コンセプトは新しい知識、体験により、だんだん入れ替わっていきます。

ゲシュタルトは、刻一刻変化しているコンセプト群によって思考し、行動している私たち全体のことを指しています。今のあなたのゲシュタルトは、今のあなたのマインドが、今のあなたのコンセプト群を使って行動したこと、見聞きしたこと、感じたことを理解し、意味づけたことによって得たあなたの体験の全てです。

パラダイムは、時間をかけて変化しているゲシュタルトの方向性を持った軸ということができます。最近よくパラダイムシフトという言葉を目にしますね。

それはゲシュタルト(全体)が2、4、6、8、10、12と変化してきたとします。突然、36という数字が現れたら、そこでパラダイムシフトが起こります。

最後の出来事がその事の本質を決定します。

21世紀は激変の時代とよく言われます。人々の価値観も政治や経済の仕組みも、大きく変わろうとしています。まさにパラダイムシフトのオンパレードと言えます。時代の流れに適応できず、神経に異常をきたす人もまた多く出てきます。

～このような時代に私たちはどう生きていけばいいのでしょうか？

どうすれば変化のスピードに対応できる自分になれるのでしょうか？～

ベイリー博士の開発したエデュコセラピー（神経システムトレーニング）の活用をおすすめします。

「自己」のシステムの中には、ホメオスターシス（生態恒常性維持化）、セルフオーガニゼーション（自己組織化）、オートポイエシス（自己創造化）の3つの大きな機能があります。例えば、渡り鳥や鮭が産卵のために毎年同じ場所にやって来るのは、生まれた時から組み込まれた DNA 情報があり、本能的なことで、これはセルフオーガニゼーションによるものです。オートポイエシスはパラダイムシフトの時に起こる、臨機応変に適応していこうとする力のことです。現在はこのパラダイムシフトに上手に適応できない人が増えているとは前述の通りです。そこに問題点があります。

エデュコセラピープログラムはあなたのオートポイエシス機能を高めます。新しい知識が新しい気づきを生み、新しい気づきが新しい意味づけ、新しい体験を生みます。私たちの体験は多面的で壊れやすいものですが、訓練によりどのようなときにもよい側面の体験を選択出来るようになります。よい体験を積むことにより私たちはどのような変化にも対応できる柔軟な神経システムと、明晰なマインドを持つことができるようになります。

### ページ・ベイリー博士の履歴

ベイリー博士は8つの大学で学び、4つの学位を持ち、3の教育管理資格を取得しました。1975年にはアメリカの教育に貢献した人に与えられる National Humanities Faculty(人文学栄誉賞)を受賞し、「Macmillan Encyclopedia of Education (マクミラン教育百科事典)」の初刊を編集する学者の一人として委員に選出されました。

### エデュコセラピープログラムの特徴

慢性疾患が世界の社会基盤や人々の生活を揺るがし始めています。ベイリー博士は、この慢性疾患を全く新しい発想でとらえ、画期的な方法で治療したいと科学、哲学、教育の見地に立って提案しました。博士は、慢性疾患に悩まされている人々のために健康回復を目指す「グループ学習」および「個人学習」プログラムを構築しました。本プログラムから恩恵を受けた人々はアメリカ国内 70 余の企業、会社、診療機関の従事者 1 万 2 千人以上であり、また個人的に教養を享受した多くの慢性疾患患者です。プログラムは広範囲な科学分野を統合して構築されました。

それではここで自分のマインドと向き合い、コントロールする練習としてセンタリングエクササイズを行ってみましょう。

あなたは重要な選択や決定をする時、いつもは問題なく出来ることにおかしな判断をしていたという経験はありませんか？

センタリングエクササイズは、日々の生活の中で起こるあらゆる出来事に対して、私たちが、常に心身のバランスを保ち、冷静かつ賢明な判断や行動がとれるよう助けるエクササイズです。あなたの心の状態をベストコンディションに戻してあげることです。センタリングエクササイズを分かりやすく説明するために、心の状態を大きく2つの究極の状態に分類します。

### **状態①：アクター・アクター**

アクター・アクターに陥っている人は、とにかく心身ともに慌ただしく、仕事や家事、学校の行事などに追われて余裕がない状態です。心がハイ(High)になり、自分自身や周りの人をせかし、追い込んでしまう傾向があり、いざ何か大切な決定を行う際に冷静な判断を行うことが難しく、時として通常では考えられないような誤った意思決定を行ってしまうことがあります。判断ミス、失敗を繰り返すことでますます自分自身を追い込んでしまうでしょう。口癖は“あー忙しい！”、“今日もやることがいっぱいだ”、“運動なんてやる時間ないよ！”が挙げられます。

### **状態②：ウィットネス・ウィットネス**

ウィットネス・ウィットネスは、アクター・アクターの状態にある人に対して真逆の状態を示し、心はロー(Low)な状態です。疲労困憊で、何事に対してもネガティブな感情があふれ、やる気が上がらず仕事や学業、家業などやるべきことがあってもなかなか前進することができません。自信を失い、自分の進むべき道を見失ってしまった状態です。このような状態では、思考がうまく働かず、状態①と同様、冷静で賢明な判断を行うことが難しいでしょう。判断や決定しようとする気力すら生まれられないかもしれません。

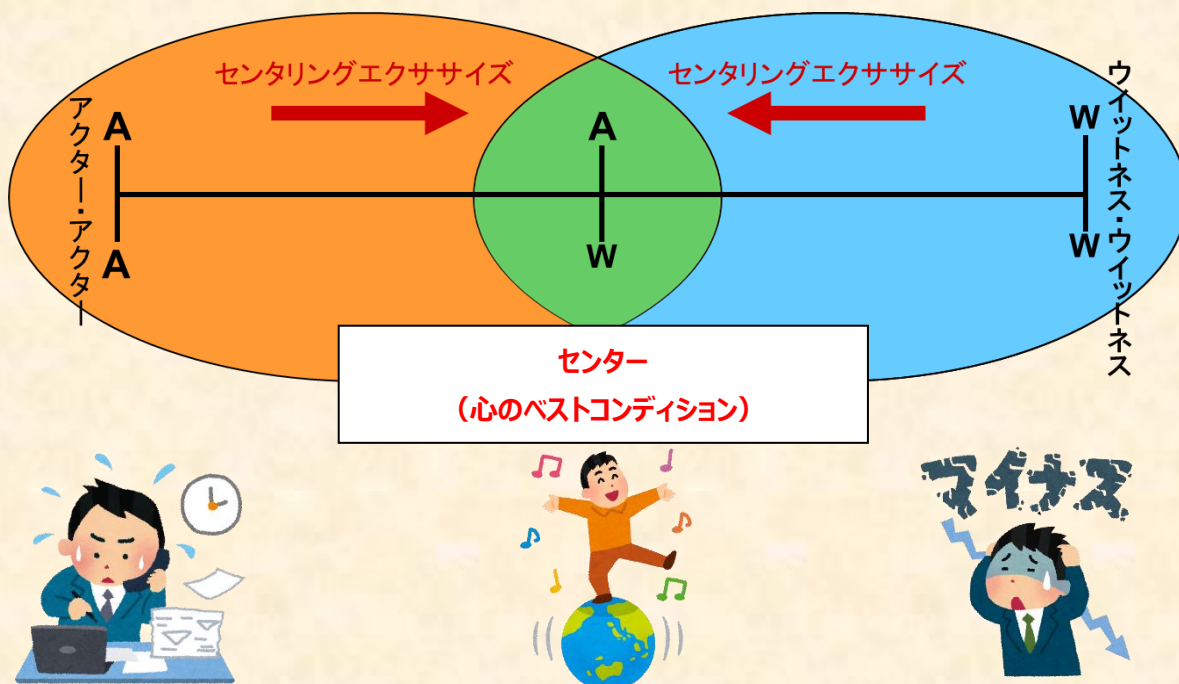
口癖としては、“明日は、出社したくない・・・”、“もうどうでもいいよ・・・”、“何をやってもうまくいかない・・・”が挙げられます。

当然私たちは、上記の状態①と②のような姿でありたいとは思いません。何とかして、心身ともに良い状態になり、仕事、家事、学校生活のなかでもより良い判断や意思決定を行い、成功したいと願うはずで、自分が持っている才能や能力をしっかり生かし、自分の置かれている環境において、自分自身や周りの人のため役に立てる人間でありたいと思うのです。

アクター・アクターもしくはウィットネス・ウィットネスの状態から抜け出し、心身ともにバランスの取れた状態を保つ力を高める、その方法がセンタリングエクササイズです。

このエクササイズを実践することで、慌ただしく冷静な判断が困難な状態、そして、脱力感に溢れ前向きな判断ができない状態から解放されるのです。エクササイズを行い、下図の緑の状態すなわちアクター・アクターとウィットネス・ウィットネスのちょうど真ん中の状態を作り上げることで、私たちの心は研ぎ澄まされ、クリア

なマインドを持ち、何事に対してもこれまで自分が積み上げた知識や経験に基づいた冷静且つ賢明な判断へと導かれるのです。心は、ストレスから解放され、とても落ち着き平安な状態を保つことができ、世界が変わるのを感じるはずです。



### センタリングエクササイズの方法

#### ① エクササイズを行う場所と時間

場所や時間は問いません。立ったまま、もしくは座った状態でも可能です。あなたにとって安心安全でリラックスし、1分間集中してエクササイズできる状態を作ってください。最初は静かな場所で行うことをお勧めします。慣れてきたら、朝の通勤電車や、お子さんがテレビを見ているときでも試すとよいでしょう。まずは、1分間集中できることが重要です。

#### ② 目の前に光の玉のイメージをつくる

場所や時間が決まったら、いよいよ実践です。このエクササイズを通して、成し遂げたいことはゼロマインドつまり心を無の状態にすることです。頭に浮かぶ雑念を振り払い、空の状態、すなわち思考停止の状態を作ります。目をつぶって、目の前に白に輝く光の玉があることを想像してください。そして全集中力をその光の玉に注ぎ、思考を止めてください。ゆっくりと深呼吸、「ゆっくり吸ってゆっくり吐く」を数回してみるのも手です。

### ③ 1分間のゼロマインド

ゼロマインドの状態ができれば、それを1分間続けてください。最初は続けるのが難しく感じるかもしれませんが、毎日継続することで集中力が育まれ、できるようになります。

ぜひ続けてください！

センタリングエクササイズを通して、ゼロマインドの状態を作れるようになると、アクター・アクターやウィットネス・ウィットネスの状態から抜け出すことが可能になります。心に余裕がない時にこそ効果的です。自分の意識でこれまで感じたことがなかった、平安で自信に満ちた思いを手に入れることができ、自分のために、周りの人のためにより優れた判断や行動をとることができるようになるでしょう。