

はじめに

「生きたまま生まれ変わる」ことができたなら、どんなに幸せだろう、と思いませんか。長い間、私もそれを模索してきました。

かつての私は、無意識にコントロールされやすく、落ち込みやすく、なかなか前に進めませんでした。したがって自分のことが好きではありませんでした。さらに様々な負の要因も重なり、そのプレッシャーに押しつぶされそうなきもありませんでした。殻の中でもがきながらも殻が破れそうで破れない、といった感じで閉塞感や焦燥感がありました。

あるとき、ある「ことば」がこみ上げてきました。そしてそれを唱えました。すると殻が音を立てて崩れていき、呪縛が解けていき、自由そして希望を感じました。直感で、「あゝこれいいんだ、あゝこれなんだ、人には人の生き方があるんだ！」と思いました。するとすべてが好転し始めました。

そして「生まれ変わる」ことができました、「生きたまままで……」

本書の目的は以下の通りです。

皆さんを〈この世界〉から〈高次の世界〉へと〈知識〉により移行させ、〈生きたまま生まれ変わる〉ことをお手伝いすること

〈この世界〉とは、「現在の環境・状況／ネガティブ思考／トラウマ」の世界になります。

〈高次の世界〉とは、「ポジティブ思考／本質的な人の生き方」の世界になります。

〈知識〉とは、「〈この世界〉と〈高次の世界〉の橋渡しをする科学的情報」、言い換えれば、「〈高次の世界〉に入るための科学に基づいた情報」です。

〈生きたまま生まれ変わる〉とは、「〈この世界〉をアンインストールし、〈高次の世界〉をインストールすることにより、〈魂〉に基づいたその人本来の生き方ができるようになり、今生の目的を達成すること」です。

さらに前述した言葉について補足します。

まず、「アンインストール」と「インストール」という言葉については、私たちの思考は「プログラム」されていると考えるからです。私たちは母国や母語、母国の文化や教育、親・先生・兄弟姉妹・友人などからインプットされた「プログラム」で思考し、行動しています。しかし、それらは必ずしも私たちを「成幸」に導いてくれるものばかりではありません。よって、「成幸」するためには、不要なプログラムを「アンインストール」し、自分のための新し

い「プログラム」を「インストール」する必要があるのです。新しい「プログラム」を「インストール」するためには〈知識〉が必要です。〈知識〉とは、主に「心理学」、「脳科学」、「文化論」、そして〈量子論〉になります。〈量子論〉とは、「『マクロな世界は量子の世界の積み重ね』(山田廣成著『物理学はこんなにやさしい学問だった』)で成り立っているという考えを基盤にして、そこから導き出された人の生き方論」になります。

二つ目として、〈ポジティブ〉とは、「事象・対象を肯定的に捉えることに対し、〈魂〉が納得し喜び、前進している状態」です。〈ポジティブ思考〉とは、「物事を〈ポジティブ〉に捉える考え方」ですが、落とし穴があるので注意をしておきます。それは直面した問題に取り組みなかったり、望ましくない感情にふたをしてみましたりして、「偽りのポジティブ思考」に逃避してしまう場合があるということです。このようなポジティブ思考の負の側面は「ポリアンナ症候群」と言われています。心的疾患の一つです。そもそも「ポリアンナ」とは小説『少女ポリアンナ』(エレナー・ポーター著)の主人公の名前ですが、ポリアンナがとてもポジティブなので、ポリアンナという名前が取られたのです。もっとも小説のポリアンナは周りの人に生きる力を与えるとてもすばらしい少女です。

三つ目として、〈魂〉とは、「〈現世の私たち〉もまた、〈全体〉としては、〈前世の死と今世の生との合作〉(輪廻転生)として成り立っている」(岸根卓郎著『量子論から解き明かす神の心の発見』)という考えを基に成立しています。

最後に、「今生の目的」とは、「この世において達成したいこと」です。それは容易にはわかりません。〈魂〉の声を聴きながら自分で想像し創造するものです。

* * *

本書は三部構成になっています。展開は以下の通りです。

第Ⅰ部では、〈この世界〉における自分の「現在の環境・状況」について探求します。この分析は、「意思」の芽生えを促し、そして「意志」へと発展させる重要なものとなります。

皆さんの「現在の環境・状況」はそれぞれですので、まず多くの人が陥りやすい事例を提示します。そしてその問題の原因となっている背景を分析します。背景の分析には〈知識〉（主に「心理学」、「脳科学」、「文化論」）とします。

尚、第Ⅰ部を通して、〈高次の世界〉の〈ポジティブ思考〉が底流に流れています。

第Ⅱ部では、〈量子論〉へと展開するために、まず基礎的な「量子論」を学びます。なぜ「量子論」を学ぶかということについての詳細は後述しますが、〈この世界〉から〈高次の世界〉に行くための土台となる不可欠な〈知識〉の一つだからです。「量子論」というと、「何だか難しそ〜」とか、「そんなの聞いたこともない」などと思う人がいるかもしれませんが、未

知の世界を探検するような〈ワクワク〉した気持ちで読んでください。〈ワクワク〉した気持ちと言っても、それは決して「浮ついている」気持ちということではありません。「冷静かつ向上心に満ちて新しい世界を求める気持ち」のことです。この本一冊で基礎的な「量子論」がわかるようになります。「量子論」といつても、私も専門外ですので、難しい数学や物理の知識などは必要ありませんので安心してください。

第Ⅲ部では、まず具体的に〈この世界〉の「ネガティブ思考」と「トラウマ」を「アンインストール」する方法を示します。

次に、第Ⅱ部で学んだ〈量子論〉から「課題」を設定し追究することにより、〈高次の世界〉における「本質的な人の生き方」を導き出します。

最後に、「生きたまま生まれ変わるための生き方27箇条」として本書をまとめます。

尚、〈高次の世界〉の〈ポジティブ思考〉が第Ⅲ部を貫いています。

* * *

本書の構成は三部になっていますが、どこから読んでもわかるようになっていきます。よつて、皆さんが読みたいと思つた所から読んでいただいでかまいません。「へー、そーなんだ!」、
「初めて知つた!」などと興味を持ちながら、そして〈ワクワク〉しながら楽しみながら読み

進めてください。なぜ〈ワクワク〉が大事なのかは本文にて述べますので、〈ワクワク〉して待っていてください。

最後になりますが、本書において導き出された「生き方」は机上の空論ではありません。私は本書を差し障りのないきれいな事だけを並べた本にするつもりはありません。本書は、〈知識〉に基づいているの言うまでもありませんが、この世の矛盾や不条理に向き合い、その上で「どのように生きていったらいいのか」という視点から追究したものであることを確認しておきます。

それでは皆さんが〈生きたまま生まれ変わる〉ことができますよう、心を込めてペンを進めます。

* 本書が独自に意味づけをした言葉、定義、および本来の語義を敷衍した言葉については
〈 〉(山形括弧)でくります。

* 本文は明朝体ですが、書物からの引用部分およびタイトルはゴシック体とします。(第Ⅱ部のみは例外とします。)

* 本書では投葉等が必要な精神疾患等の方は考慮していませんので、ご承知おきください。

* 本書は専門書ではありませんので、専門性を求める方は専門書をお読みください。

*本文中で紹介している著作物の刊行年・出版元などは、巻末の「参考文献」をご参照ください。
*本文において、「筆者」と「著者」という表記を使いますが、筆者とはこの本の書き手である齋藤佳子を指し、著者とは引用元の書き手を指すものとします。

こうもりちゃんが、きらちら、きらちら！

いったい何をしているのかしら！

そんなに高く飛んじゃってね

まるでお空のティートレイね

きらちら、きらちら——

(ルイス・キャロル『不思議の国のアリス』)

Twinkle, twinkle, little bat!

How I wonder what you're at!

Up above the world you fly,

Like a tea-tray in the sky.

Twinkle, twinkle——

(Lewis Carroll, *Alice's Adventures in Wonderland*)

生きてまま生まれ変わる 目次

はじめに 3

第1部 〈この世界〉の「環境・状況」を意識化し、「意思」を「意志」へと発展させる

第一章 事例を〈知識〉により分析する 19

第一節 「人によって違うものの捉え方」について 19

第二節 「ポジティブ」でない思考のパターン化」について 22

第三節 「生真面目」について 28

第四節 「気遣い」について 30

第五節 「人の世は住みにくい」について 33

第六節 「自己犠牲」と『うち』と『そと』について 36

第七節 「罪悪感」について 43

第八節 「自己否定」について 46

第九節 「母親」について 53

第十節 「孤独」について 58

第II部 〈量子論〉を学び〈高次の世界〉へ向かう

第一章 「量子論」の基礎知識 その1 72

第一節 「波動」について 72

第二章 「量子論」の基礎知識 その2 78

第一節 「量子論」とは 78

第二節 語彙編 80

第三節 歴史編 87

第三章 〈量子論〉について 116

第一節 山田廣成氏の著作より課題の設定に必要な箇所の引用や要約

第二節 岸根卓郎氏の著作より課題の設定に必要な箇所の引用や要約 117

第III部 〈高次の世界〉で〈生きたまま生まれ変わる〉

第一章 「ネガティブ思考／トラウマ」の対処法 139

第一節 言葉のパワーについて 139

第二節 「ネガティブ思考」について 145

第三節 「トラウマ」について 160

第二章 「課題1」～「課題6」を設定し追究することにより、

〈高次の世界〉における「人の生き方の本質」を導き出す

174

第一節 「課題1」について 174

第二節 「課題2」について 179

第三節 「課題3」について 187

第四節 「課題4」について 199

第五節 「課題5」について 201

第六節 「課題6」について 217

第三章 生きたまま生まれ変わるための生き方27箇条

223

おわりに 237

参考文献 239

第I部

〈この世界〉の「環境・状況」を意識化し、

「意思」を「意志」へと発展させる

第Ⅰ部では、以下の四段階の第三段階目までの土台創りをします。

第一段階目は、「現在の環境・状況」を「意識化」する

「意識化」が人生を変える第一歩になります。多くの人は日常生活の習慣的なパターンや外部の流れになすがままになっているということに気づいていません。大事なことはそれを「意識化」することです。

それは真つ暗なトンネルに一筋の光が差し込んでくる状況と言っていいでしょう。

第二段階目は、「意識化」により「意思」が芽生える

人は自分の「現在の環境・状況」が「意識化」できるようになると、次第に「こうしたい」とか「こうなりたい」といった「意思」が芽生えるようになります。

それは暗いトンネルに道を照らす明るい光が差し込んでくる状況と言っていいでしょう。

第三段階目は、断固たる「意志」へと発展させる

一時の感情に駆られてはいけません。「急いでて事を仕損ずる」とはよく言ったものです。そのためには、「現在の環境・状況」の背景や「意思」の内容を冷静に分析し、(ポジティブな方向へともっていく必要があります。その後、「決断」します。つまり断固たる「意志」へと発展させます。

それは暗いトンネルの中で明るい光に直面している状況と言っていいでしょう。

第四段階目は、断固たる「意志」を抱いて「行動」する

「意思」を現実化させるために断固たる「意志」が必要となります。そしてそれを「行動」に移します。

それは暗いトンネルから明るい光に向かって歩み出すという状況と言っていていいでしょう。

第I部の具体的構成は以下の通りです。

まず、個別に対応するのは不可能なので、人間の特性や日本の文化から生じる事例を取り上げます。具体的には、できるだけ生の声を反映させたいという意図から、読売新聞の「人生案内」を主としますが、私のクライアントや有名な寓話・小説なども対象とします。

次に、事例の背景を分析します。その手段としては、心理学（精神分析学や認知療法等）、脳科学、日本の文化論といった〈知識〉に基づくものになります。もともと専門書ではありませんので、専門的な内容に深入りするわけではありません。

本書で扱う事例はごく一部に過ぎませんし、その背景の分析といっても一つの側面に過ぎません。もちろん絶対的なものでもありません。したがって、皆さんがご自由に分析していただいてもかまいません。大事なことは、皆さんがご自分の「現在の環境・状況」や芽生えた「意思」を冷静に分析し、今後の〈ポジティブ〉な方向性を見出し、「意志」を固めて「行動すること」なのです。

尚、〈高次の世界〉の〈ポジティブ思考〉が底流として流れていることは前述した通りです。

臨場感を出すために、皆さんにやっていただくための四つの課題を用意しました。謎解きのような気持ちで自由に〈ワクワク〉しながらやってみてください。

「四つの課題」

- 1 各事例の主人公に自分を置き換えて感情移入し、自分事として扱う。
- 2 客観的に自分なりに背景の分析をする。
- 3 「意思」を模索し、〈ポジティブ〉な方向性を見出す。
- 4 「意志」を固める。

第一章 事例を〈知識〉により分析する

第一節 「人によって違うものの捉え方」について

私は大学の教壇に立っていますが、セラピストもしています。私のクライアントの例をあげます（本人の承諾を得ています）。

【事例1】

Aさんは20代半ばのOLです。Aさんは自分の意思をうまく表すことができず、人に流されてしまいます。このような性格から、会社では、何かにつけて要領が悪く、損な役回りを押し付けられます。周りの人は誰も助けてくれません。プライベートでも、彼氏もないし友人と呼べる人もいません。

Aさんには大学生の妹がいます。妹はAさんとは正反対で、何事につけても要領がよく、ものをはっきりと言う割には敵を作らず、多くの友人や素敵なボーイフレンドにも恵まれ、大学生活を謳歌しています。

Aさんは「私は何をやってもだめなんです。このまま一生終えてしまおうかと思うと怖くなり

ます。妹がうらやましいです。何とかありませんか」と言つて、相談に見えました。

同じ遺伝子を引き継ぎ、同じ環境で育ったとしても、事例1のように、Aさんはネガティブ傾向、妹はポジティブ傾向といった具合に兄弟姉妹で性格が違うということはよくあることです。なぜこのような違いが生じるのでしょうか。本節では〈知識〉の観点から分析します。

1 事例1の二つの背景 「認知」について

まず、「認知療法」の観点から分析します。「認知療法」は1960年代初頭、米国の精神科医アーロン・T・ベックが初めて提唱しました。認知療法とは「認知の改善をめざす治療法。心の病気の背景には、『自分はダメな人間だ』などの認知の歪みがあると想定。その歪みを合理的な考え方に変えることで、問題を解決する」（清水栄司監修『認知行動療法のすべてがわかる本』心理療法です）。

同じ事象に対して、肯定的に捉えるのか否かの違いは「認知」の違いから生じます。「認知」とは「ものの受け取り方や考え方」（大野裕著『はじめての認知療法』）のことです。

例えば、電車に乗り遅れたとします。この事実に対し、「次に来たのに乗ればいいや」と何気なくやり過ごすのか、それとも「日頃の行いが悪いから乗り遅れたんだ」と自分を責めるのかの違いは、認知の違いから生じています。「心の問題」を引き起こしやすいのは後者の場合

です。「つらい感情を引き起こす原因は、つらいできごとや状況そのものではなく、頭の中にある認知というフィルターなのです」（福井至・具谷久宣監修『図解やさしくわかる認知行動療法』）。また、認知は感情や行動と密接に関係しています。例えば、あなたは今とても落ち込んでいます。何もやる気が起きず、ただ何もすることなくただ家でぼーっとしているだけです。するとますます落ち込んでいきます。これが負のスパイラルです。このような状態が長期化するとうつ病にもなりかねません（うつ病のメカニズムについては後述します）。

認知療法によると、認知を「自動思考」と「スキーマ」と「スキーマ」の二つに分けて考えます。「自動思考」とは「ある体験をしたときに瞬間的に頭の中を流れる思考やイメージ」のことであり、「スキーマ」とは「自動思考の基礎になっているその人なりの『こころのクセ』（大野裕著『はじめての認知療法』）のことです。

相談者に戻ります。Aさんはネガティブ傾向、妹はポジティブ傾向という違いは生来のものであって変えることはできないと考えるのが一般的でしょう。しかし本書では、認知を変えることによって（Aさんのネガティブ傾向を）変えることができる可能性がかなり高いと考えます。実際、『EQこころの知能指数』の著者であるダニエル・ゴールマンは「情動は人によって遺伝的に配合が決まっており、それが気質を決定している。ただし、これに関係する脳の神経回路は並外れた柔軟性を持っている。気質は変えられるのだ」と述べています。16〜17世紀のイ

ギリスの劇作家および詩人であるウィリアム・シェイクスピアも、「習慣は人間の天性を変えるもの (For use almost can change the stamp of nature)」(『ハムレット』第三幕第四場) とハムレットに言わせています。

ここでは、AさんとAさんの妹との違いの背景には「認知の相違」が大きく関わっていると
いう言及のみに留め、具体的な分析および対処法は第三部第一章にて扱うこととします。

第二節 「〈ポジティブ〉でない思考のパターン化」について

『読売新聞』(2018/03/06)の「人生案内」に「女子高生 メンタル面弱い」という投稿がありました。

【事例2】

女子高校生。メンタル面が弱いのが悩みです。

授業中、先生に指名されて答えた時、「違う」と言われると、自分のすべてを否定された気分になります。泣きそうになることもあります。注意されたり怒られたりしたときも同じです。春から通う予定の声優養成の専門学校では、注意されるのは日常茶飯事になります。オーディションなどで、今以上に自分を否定されることも多くなるでしょう。心配です。

自分を変えたいと思い、精神力を鍛えるためのノウハウ本を読むと、幼い頃にたくさん怒ら

れて強くなったという経験談が書かれていました。精神的に強くなるには、怒られたりすることに慣れるしかないのでしょうか？

鋼のような心が欲しいとは言いません。せめて、絹ごし豆腐のように崩れやすい、ひ弱な心をどうかしたいのです。何かいい方法があれば、教えて下さい。(新潟・W子)

実際、人にネガティブなことを言われると、打撃を受けてしまう人は多いことでしょう。もつとも気にならない人もいます。本当に十人十色です。以下に、〈知識〉の観点から分析します。

1 事例2の一つの背景「ネガティブ・バイアス(否定的偏向)」について

例えば、あなたは仕事で好成績を上げ、10人中9人から賛辞を得ましたが、一人から非難されたとします。このような状況であれば、9人が評価してくれているので一人の批判など気にならないのではと思うかもしれませんが、ところが多くの人が、9人の賛辞にもかかわらず、たった一人の批判に心を悩ませ積然としない思いに駆られてしまうのです。これは人間の脳の特徴によるものです。「このように、自分を苦しめる考えや経験に強く反応してしまう傾向は、心理学用語で『ネガティブ・バイアス(否定的偏向)』と呼ばれています」(マーシー・シャイモフ著『脳にいいこと』だけをやりなさい!)。

具象化すると、「脳はいやな経験に対してはマジックテープのように密着しますが、うれしい経験に対してはテフロン加工のように軽く触れるだけです。このような脳の癖が潜在的な記憶や感情、期待、心情、思考、気分影を落とすとしてどんどん悪い方向へ向かわせます」（リック・ハンソン著『脳を鍛えてブッダになる52の方法』）。

2 事例2の一つの背景「扁桃体」と「海馬」について

人間にとってネガティブな経験が強烈なインパクトを与える理由は、主に脳の中の扁桃体に関係があります。扁桃体は、大脳辺縁系の下部にあり、海馬と隣り合わせの位置にあります。扁桃体は情動処理と固定記憶の中枢としての役割を果たします。海馬は感情にも関わりますが、「記憶の司令塔」として重要な役割を果たします。

(1) うつ病発症のメカニズムについて

扁桃体は情動反応に関与します。情動とは「感情のうち、急速に引き起こされ、その過程が一時的で急激なもの。怒り、恐れ、喜び、悲しみといった意識状態と同時に、顔色が変わる、呼吸や脈搏が変化する、などの生理的な変化が伴う」（『スーパードictionary 3・0』）ものです。

扁桃体は「警戒心」を司っていますが、その働きがストレス反応を起こす引き金となり、悪化するとうつ病になる場合があります。このメカニズムについて、NHKスペシャル取材班著

『キラーストレス』を参照して以下に述べます。

「不安や恐怖を感じると、……まずは扁桃体が興奮を始める。その扁桃体から『不安や恐怖に対処せよ』という指令が、脳の『視床下部』という部分」に伝えられ、「指令は次に副腎に届く。すると、副腎はストレスホルモンと呼ばれる物質を分泌」し始めます。ストレスホルモンとはコルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリンといったホルモン群のことです。「副腎から分泌されたこれらのストレスホルモンは、血流にのって全身をかけ巡る。そうして体内の様々な臓器に指令」を伝えます。その一つの結果として、「心拍数が増えて、血圧が上昇」します。「指令は自律神経」にも伝えられます。「自律神経は体の隅々まで張り巡らされていて、臓器だけでなく、末端の血管にまで絡みつくように存在」しています。「扁桃体からの指令を受けた自律神経は、全身の血管をぎゅっと締め上げる。その結果、血管が細くなり、血圧が急激に上昇」します。「血中にストレスホルモンが増えると、血小板同士が結合し、血液が固まり」やすくなります。

ストレスは大きくアドレナリンなどが過剰分泌される「頑張るストレス」（主に「体」のストレス反応が強くなる）とコルチゾールが分泌される「我慢するストレス」（主に「心」のストレス反応が強くなる）に分けられます。後者の「我慢するストレス」が問題で、「心の病」につながります。「健康な方でもストレスが積み重なって、それが長い時間持続すると、ストレスホルモンが海馬を傷害します。それが強くなってくると、うつ病のような症状が出てくる可

能性があるのです。」実際にうつ病患者の脳画像には海馬が萎縮して脳の中に隙間ができてくるそうです。

また、「マインド・ワンダリング（心の迷走）」にも注意しなければなりません。「マインド・ワンダリング」とは「目の前の現実についてではなく、過去や未来についてあれこれ考えを巡らせてしまう状態」のことです。2010年にハーバード大学の心理学者マシュー・キリングスワースらが2250人を対象に行ったマインド・ワンダリングに関する調査の結果、起きている時間の半分近くがマインド・ワンダリングの状態にあったということです。つまり、その間、ストレス反応がずっと続いているということを意味します。

このようにストレスホルモンはうつ病を発症させるばかりでなく、「身体に残り、沈殿して疲労や病気を引き起こします」（マーシー・シャイモフ著『脳にいいこと』だけをやりなさい!）。これらは脳内や体内で勝手に行われているため、本人には自覚がありません。よって、その恐ろしさを知っておくことが大切なのです。

(2) 記憶について

以下は池谷裕二著『最新脳科学が教える高校生の勉強法』に基づいて進めます。

短期記憶（顕在意識）と長期記憶（潜在意識）という言葉聞いたことがあるでしょう。「長期記憶の保管場所は『大脳皮質』」です。脳は「必要な情報」と「必要でない情報」の仕分け

をした結果、必要なものに仕分けされた情報のみが脳皮質に送られることになります。必要か不必要かの判定は脳の「海馬」が行います。「審査期間は約一ヶ月です。」審査の基準は「生きていくために不可欠かどうか」ということです。つまり人間は生き延びることが大前提だからです。したがって、「包丁は気をつけて扱う」という情報と、英語の *ingredient* の意味を覚えるのでは、前者の方が審査の基準をクリアしているのは明らかです。

また扁桃体が活動すると「長期的に神経細胞が活性化されやすくなります」〔長期増強〕LTP (long-term potentation)〕。言い換えれば、「感情が盛んなときにはものが覚えやすい」ということになります。その理由は、「扁桃体が記憶力を高めるという現象は、動物たちにとっては命に係わる深い意味」があるからです。つまり前述したように、人間は生存を至上命令とするからです。

相談者に戻ります。相談者はいつも注意されたり怒られたりしているわけではないはずで、良いことも言われるでしょうし、中立なことも多いはずです。しかし相談者の脳にはネガティブ・バイアスによりいやな経験がマジックテープのようにくっついて離れない状態になっています。したがって、過去や未来のことについてあれやこれや考えてしまうのです。このような状態はマインド・ワンダリングの状態ですので、ストレス反応が継続した状態になっています。よって、病気になるやすく、うつ病をも発症してしまうかもしれません。さらには、記憶の繰

り返しにより、脳は大脳皮質に長期記憶、いわゆる潜在意識として保管してしまいます。そう
なってしまうと容易には消すことはできません。

このようなメカニズムを学び、早めに対処する必要があります。対処法は、第Ⅲ部の第一章
を参考にしてください。

第三節 「生真面目」について

【事例3】

老若男女を問わず、『アリとキリギリス』というイソップ童話は知られています。そのお話
は皆さんもご存じだと思いますが、確認しておきます。

夏の間、キリギリスはバイオリンを弾き歌って過ごします。一方、アリは冬に備え、食料の
備蓄に精を出します。冬になり、キリギリスがアリに物乞いに行きますが、アリは食べ物に分
け与えず、キリギリスは餓死してしまうというお話です。もともとアリがキリギリスに食べ物
を分け与えたという結末もあるようです。ここでは相違が生じる後半部分ではなく、共通部分
におけるアリとキリギリスの生き方です。

このお話から得られる教訓は、「油断大敵」、「人生は厳しい」、「自業自得」、「労働の大切さ」
等であることから、アリは「勤勉」の象徴、キリギリスは「怠惰」の象徴となります。幼少時、

このお話を読んで、「楽しむことはいけないこと」といった思いが横切ったのを覚えています。その思いは大人になった今でも脳裏をかすめることがあります。

私たちの多くは、「真面目」という人間の資質を評価しています。それは社会生活をする上で、大切な要素の一つであることは間違いありません。しかし、それが行き過ぎた「生真面目」となると問題が生じてきます。つまり息苦しいし、そもそも人生が楽しくありません。以下に、〈知識〉の観点から分析します。

1 事例3の一つの背景「脳の警報システム」について

原始時代、人の祖先は子孫を守るため、楽観的に考えるより、あらゆる危険に注意を払う暮らしをしていました。そうしなければ、鋭い牙をもったトラに子どもを食べられてしまうかもしれないからです。いつも最悪の状態を想定することによって、人間は子どもを一人前に育て上げることができたのです。

長く生きたければ、どんな小さいサインも見逃してはならない、たとえそれがとり越し苦労であっても、重大な危険に気づかないよりはいい、私たちの祖先はそう考えていました。（マーシー・シャイモフ著『脳にいいことだけ』をやりなさい！）

このように人間の脳には太古より「恐怖」と「不安」という「幸せのバリア（障壁）」がプ

ログラムされています。もっともこの「脳の警報システム」は必ずしも悪いわけではありません。現代社会において、その必要性はあまり高くないのかもしれませんが、それでもこの「システム」のお陰で生存率が高まっていると言えるでしょう。

その一方で、このシステムが働いていることから、私たちはどうしても楽観的な考えより悲観的な考えを優先しがちになります。それは私たちにアリのように真面目な生き方を選択させることであり、さらには人によっては真面目一筋、すなわち生真面目な生き方を選択してしまうというわけです。

大事なことは、私たち人間にはこのシステムが働いており、ネガティブになりがちなのは奇異なことでも何でもないことであり、それを知って、〈ポジティブ〉に向かうことなのです。

第四節 「気遣い」について

『読売新聞』（2018/03/01）の「人生案内」に「教員 早い退職心苦しい」という投稿がありました。

【事例4】

中学校教員20代前半の女性。周りの先生たちが夜遅くまで仕事をしており、いつ退職したらいいかタイミングがわかりません。

特にやるべきことがなくても、何となくだらだらと残り、心身ともに疲れてしまいます。早く帰ることについて、誰かが何か言っているのではないかと心配にもなります。実際に言われているのを聞いたことがあるわけでもないのに。

やるべき仕事はきちんとしていますし、時には、同僚に「何か手伝うことはありませんか」と声をかけています。それなのに、先に退勤する時はとても申し訳ない気持ちになるのです。とっくに定時を過ぎてても、いつも「すみません。お先に失礼します」と言ってから、学校を出ます。気を使いすぎでしょうか。

あまり深く考えず、すっきりと帰路につける心の持ちようを教えてください。(埼玉・N子)

このような問題は教員にかかわらず、組織の一員として働く人の多くが経験することの一つです。以下に、〈知識〉の観点から分析します。

1 事例4の一つの背景 サバイバル術としての「ネガティブ思考」について

私たちの祖先は、常に危険と隣り合わせで狩猟や採集を行ってきました。野生動物のようにしなやかな肉体、強靱な牙を持たない人間は、生き残る確率を高めるために集団で生活することを学びました。集団形成こそが生存を大きく左右する。ゆえに、いかに優秀な集団をつくれるか、いかに集団に受け入れられるかを考えて行動してきたのです。

おわりに

いかがでしたか。現状に対して〈ポジティブ〉な方向性を見出すことができましたか。〈量子論〉は難解でしたね。「生きたまま生まれ変わるための生き方27箇条」は理解できましたか。実行できそうですか。もちろん理解が不十分であつても気にすることはありませんよ。頭のどこかに引っ掛かっているならば、何度か繰り返すことにより定着していきますから。そして自ずと実行することができずからね。

『自分の人生を生きる』ということと、『世のため人のため』という関係について自分なりに考えてみてください」という課題も忘れないでください。「いつかね……」などと保留にしないでくださいね。人生においては、皆さんが思うほど、時間は長くはないし、多くの人にも会えないし、多くの経験もできないものなのです。この課題についてはいずれお話しする機会があることでしょう。

人間はその気にさえなれば、いつでも〈生まれ変わる〉ことができます。本書と縁があつたこと自体、その時期が来たということ。せっかく地球に生まれてきたんですよ。心から納

得して（帰りた）いですよね。

皆さんが（生きたまま生まれ変わる）ことが出来ますよう、心より応援しています。

私の人生の主人公は私ひとりです。考えることによって私は創造します。私は自分の考えるような人間になるのです。私の幸福、繁栄、愛、調和、やすらぎは、すべて（私がどう考えるか）にかかっています。私は、自分の考えを、自分に対する愛で満たします。

（リズ・ブルボー著 浅岡夢二訳『からだ』の声を聞きなさい）

参考文献

- アイリーン・キャディ著、山川紘矢・山川亜希子訳『愛の波動を高めよう―霊的成長のためのガイドブック』日本教文社、2003年
- アーヴィン・ラズロー著、野中浩一訳『創造する真空―最先端物理学が明かす〈第五の場〉』日本教文社、1999年
- アーヴィン・ラズロー著、吉田三知世訳『叡知の海・宇宙―物質・生命・意識の統合理論をもとめて』日本教文社、2005年
- アーサー・フリーマン著、遊佐安一郎監訳『認知療法入門』星和書店、1989年
- 池谷裕二著『記憶力を強くする―最新脳科学が語る記憶のしくみと鍛え方』講談社、2001年
- 池谷裕二著『最新脳科学が教える高校生の勉強法』『東進ブックス』（ナガセ）、2002年
- ウィリアム・シェイクスピア著、小田島雄志訳『ハムレット』白水社、1983年
- エイブラハム・H・マズロー著、小口忠彦訳『改訂新版』人間の心理学―モチベーションとパースナリティ』産業能率大学出版部、1987年
- エックハルト・トール著、飯田史彦監修、あざりみちこ訳『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』徳間書店、2002年
- NHKスペシャル取材班著『キラーストレス―心と体をどう守るか』NHK出版新書、2016年
- 江本勝著『幸運を呼び込む、日本一使える波動の本』ヴォイス、2010年

- エレナ・ポーター著、木村由利子訳『新訳 少女ポリアナ』角川文庫、2013年
- 大関真之著『先生、それって「量子」の仕業ですか?』小学館、2017年
- 大野裕著『はじめての認知療法』講談社現代新書、2011年
- 科学雑学研究倶楽部編『量子論のすべてがわかる本』学研パブリッシング、2015年
- 加藤聖龍著『はじめてでもわかる! たった今から人生を変えるNLPの法則』リベラル社、2013年
- カール・G・ユング著、林道義訳『元型論―無意識の構造』紀伊國屋書店、1982年
- カール・G・ユング著、林道義訳『続・元型論』紀伊國屋書店、1983年
- 河合隼雄著『母性社会日本の病理』中央公論新社、1976年
- 河合隼雄著『日本人とアイデンティティ―心理療法師の眼』創元社、1984年
- 河合隼雄著『ユング心理学入門』培風館、1967年
- 岸根卓郎著『見えない世界を超えて―すべてはひとつになる』サンマーク出版、1996年
- 岸根卓郎著『量子論から説き明かす「心の世界」と「あの世」―物心二元論を超える究極の科学』PHP研究所、2014年
- 岸根卓郎著『量子論から解き明かす神の心の発見―第二の文明ルネッサンス』PHP研究所、2015年
- 岸根卓郎著『量子論から科学する見えない心の世界―心の文明とは何かを極める』PHP研究所、2017年

↑著者

齋藤 佳子 (さいとう・よしこ)

静岡県生まれ。名古屋大学大学院後期課程満期退学。高校の教員を経て、現在は大学の教壇に立つ。その経験は25年以上に及ぶ。専門は英文学、言語学。

ある時、人生には何か大きな力が働いており、人間の力ではどうにもならないことがあることを知る。それを追究するため、様々なジャンルの本を濫読し、「人の生き方」に興味を覚える。次第に、〈目に見えない世界〉の解明に取り組むようになるが、それには〈科学〉の必要性を痛感する。現在は、〈科学〉を通して〈目に見えない世界〉と〈目に見える世界〉との「橋渡し」を使命とし、グローバルな観点から「生命」の救済をライフワークとする。

〈論文〉

「Mary Wollstonecraftの死生観について」(『雲雀野』21号)、「言語における〈夫〉と〈妻〉の関係について—〈名称〉の観点から—」(『言語と文化』24号)ほか。

〈資格〉

米国NLP協会認定トレーナー、日本フラワーレメディセンター認定ティーチャー、メンタル心理カウンセラーほか。

生きてまま生まれ変わる

〈知識〉に基づき 〈この世界〉から 〈高次の世界〉へ

2019年11月27日 初版第1刷印刷

2019年12月9日 初版第1刷発行

著者 齋藤 佳子

発行者 森下 紀夫

発行所 論創社

東京都千代田区神田神保町2-23 北井ビル

tel. 03 (3264) 5254 fax. 03 (3264) 5232

web. <http://www.ronso.co.jp/>

振替口座 00160-1-155266

装幀／大島千佳

組版／フレックスアート

印刷・製本／中央精版印刷

ISBN978-4-8460-1877-1 ©2019 Printed in Japan