



# ほむる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆  
 (カウンセリングのことは当社までお問合せ下さい)  
 【今月の一冊】アドラーに学ぶ部下育成の心理学  
 小倉 広 著 日経BP社  
 ホームページ URL <http://www15.ocn.ne.jp/~prime21/>

発行日 2014年12月1日 Vol. 146  
 発行元 有限会社プライム・コーポレーション  
 代表取締役 渡邊 敏徳  
 〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲147番地  
 TEL 0554-67-8006 FAX 0554-22-2859

## 内観思考のすすめ

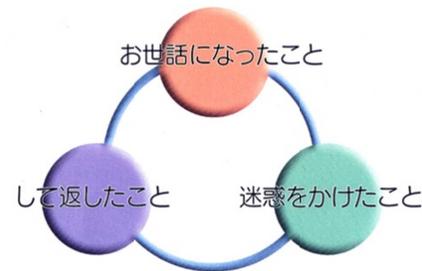
私たちは周りのたくさんの人たちによって支えられています。今年1年を振り返ってみていろいろなことがあったと思いますが、目の前にどんな方々が浮かんできますか。

実際にあったことを思い出してみることはとても大切なことだと思っています。それは“事実”だからです。

1、してもらったこと 2、して返したこと 3、迷惑をかけたこと の3点について、具体的な事実を調べます。

これにより自分や他者への理解・信頼が深まり、自己の存在価値・責任を自覚する事によって社会生活の改善につながると考えられます。

内観体験者を調査したところ、自己発見に成功した人たちには、次のような効果が表れています。



1. 情緒が安定する。
2. 思いやりが出てくる。
3. 責任感が強くなる。
4. 対人関係が好転する。
5. 意欲が向上する。
6. 本来の自己を取り戻して自分らしさを発揮したり、自己の新しい可能性に気がつき、実現への努力をする。あるいは人生の目的や使命を自覚する。
7. その結果として、人間関係の不和、非行、不登校、うつ状態、アルコール依存、心身症、ギャンブル依存などの心の問題が解決し症状が改善することがあります。

内観は、本来修養法として開発された吉本伊信の内観法を医療、臨床心理的目的のために応用する心理療法(精神療法)です。1960年代から精神医療現場に導入されるようになり、1978年には日本内観学会が発足しています。また、国際的な評価も得られており、2003年には国際内観療法学会も設立され現在に至っています。

「してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」の3点について具体的な事実を書き出してみることで、来年の飛躍のためのヒントが明確になるかも知れませんね。

## 自彊術(じきょうじゅつ)

「自分の健康は自分で守る」。全国に4000ヶ所の教室で行われている“自彊術”という体操があります。かなり前に一度体験したことがあったのですが、先月参加する機会がありました。記憶とは曖昧なもので、まったく覚えていませんでした。

発表されたのは、1916年(大正5年)で、医療制度が未だ不十分であった時代に、その治療法に代わるものとして、中井房五郎氏により案出された31動作で構成される全身運動で、毎日15分程度行うことで、健康を回復し維持増進できる体操です。

健康思考により、食べ物や運動といったことが注目されている今日、ウォーキングやジョギングなど健康づくりにはいろいろなものがありますが、自彊術もそのひとつとして取り入れてみる価値があるのではないかと感じました。

わずかな時間でしたが、体操をしているだけで自分自身の身体のことについて発見があったことは驚きでした。かなり身体が固くなってきているなあと感じていましたが、これから健康を考えるうえで、本気でメンテナンスをしなければいけない状態なのでとは参加してみて痛感しました。



### 【座右の銘にしたい名言】

**世話好きな人は、単に優しいのではない。相手を自分に依存させ、自分が重要な人物であることを実感したいのだ。**

(アルフレッド・アドラー/心理学者)

◇年末年始のご案内・・・12月27日(土)から1月4日(日)までお休みさせていただきます。