

放り出せば **楽** になる



川瀬 裕久

放り出せば、楽になる

怒りも、恐れも、悲しみも、みんな手放し
ハッピーに

Hirohisa Kawase

This book is for sale at <http://leanpub.com/letgo>

This version was published on 2014-02-06



This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

©2012 - 2014 Hirohisa Kawase

Contents

前書き	i
サンプル版に関して	v
序章	1
誰でも出来るリリース	30
リリースの行い方	44
あなたを制限するもの	93
より探求したい方へ	110
特定の領域をリリースする	115
解放のリスト	119
A.ドライバー向けリスト	121
B.お金のリスト	123
C.勉強のリスト	125

CONTENTS

D.人間関係のリスト	127
E.仕事のリスト	129
F.恋愛のリスト	131
追加のリスト	133
後書き	134

前書き

怒り、悲しみ、恐れといった、不快な感情を素早く開放しましょう。人生で少しでも長く、幸福でいましょう。

これはLLリリースという、心の制限を解放する手法の一つを、一般の方向けに解説したものです。

世の中には本が多すぎます。たとえ有益な書籍であっても、あなたには合わないかもしれません。多くの人に役立つようにこの本を書きましたが、内容を受け入れられない人もいらっしゃるでしょう。

ですから、まずお読みください。書店で購入するときのように、立ち読みし、内容を確認してください。Amazonなどの通信販売ではプレビューである程度の内容を読むことができます。それと同じです。

しかし、これは無料の電子本ではありません。後払いの電子本です。読んで実践していただき、お役に立ち、気に入っていただけましたら、購入してください。

値段もあなたにお任せします。世の中に存在する本とくらべ、どのくらいお役に立ったでしょうか。この本がもたらしてくれた結果に、いくら価値を見出すでしょうか。

この本が提供する情報ではなく、あなたの得た結果に対して値段を付けてください。妥当な値段で購入していただけると、私はあなたを信用しています。

また、情報は段々と古くなっていきます。そのため、常に書き換えられることも求められます。情報を新鮮に保つためには手間がかかります。無料の情報は数は多いですが、生きてはいません。呼吸していません。更新されておらず、すぐに腐ってしまいます。そのためインターネット上には既に腐ってしまった情報がうようよ存在しているのです。

この電子本を有料にするもう一つの理由は、書きっぱなしの本とは異なり、必要に応じて内容を改定し、情報を付け加えるからです。大きな変更は必要ないと信じていますが、誤字脱字が気になるとか、もっと説明が欲しいなどの要望がありましたら、hirokw@gmail.com までご連絡ください。誤字脱字はすぐに修正します。説明不足の部分はコンパクトさを失わない程度に、対処したいと思っています。

購入していただいた方には、出版元の Leanpub のシステムにより、改定時にメールで通知されます。

最終章の解放のリストについてもリクエストをお待ちしています。新しく追加したリストは、まず購入版にのみ掲載します。新しい追加リストが多くなったら、追加したものの中からいくつかは無料版にも掲載する予定です。さすがに、無料サンプルと購入版が全く一緒では、いささか不公平ですからね。もちろん新版は無料でダウンロードしていただけます。

もし、この電子書籍がお役に立ち、気にいって、購入していただけるのであれば、ブラウザで<https://leanpub.com/letgo>を開いてください。「この本を購入する」ボタンをク

リックすると購入ページへ移動します。そこで値段をお決めください。

気に入ったけれど、今すぐには購入できないとお考えなら、どうぞ購入は延期してください。できる時に、購入していただければ結構です。

世の中の書籍の多くは、売り手や書き手が、どうやって読者を騙そうかと画策しています。私たち読者も騙され続け、疑心暗鬼になり、書物を購入しなくなってきました。そんな中で、たまには著者が読者を信用する本があっても良いと思います。

多くの人がお読みになり、試していただき、心を軽くして幸せに人生を送るヒントが得られることを願っています。感情に操られるのではなく、感情の主人となりましょう。幸せに感じることは、難しいことではありません。

この本の内容が難しく感じられるのは、読むだけで実行していないか、リリースに幸福や自由以外のものを求めているからです。心をより軽くする目的で行うのなら、リリースは手軽なテクニックになります。

この本の内容で、特定の問題を解決したり、特別な能力を得ようとしても、難しいでしょう。もし、こうした目的をこの本に期待していらっしゃるのでしたら、これ以上お読みにならず、別の書籍を探してください。リリースにはそうした効果も期待できませんが、この本では感情の解放に主眼を置いています。

この本はシンプルに、今感じている悪い感情を解き放ち、気分を改善しましょうという電子本です。

(肩書き)普通のおじさん 川瀬 裕久

サンプル版に関して

これはサンプル版です。

サンプル版ですが、本文部分は購入版と同じです。

この本は後払いです。お読みになり、気に入られたらご購入ください。値段は皆さんにお任せします。内容にふさわしい値段を付けてください。残念ながら、お役に立てなければ、このファイルを削除してください。それで結構です。

[Leanpub 社の購入ページ¹](#)より、お求めになれます。

購入版には、最後の解放リストに、ご要望があったものを追加していきます。更新された場合、登録されたメールアドレスに、Leanpub 社よりご連絡が届きます。

完全にシステムが翻訳されていないため、メール自身は英語ですが、変更点は私が日本語で書きますので、どこが変わったのか理解していただけます。

¹<https://leanpub.com/letgo>

序章

最初のリリース

さて、この本を手にして、お読みいただいているということは、なにやら気分が良くないのですね。もし、気分がよろしいのでしたら、読み進めていただく必要はありません。

これはタイトル通り、怒りや怖れ、悲しみを投げ捨て、気分を楽にしましょうと、お誘いする本です。

話はさておき、早速試してみましよう。実践第一です。まず、軽くリラックスしてください。肩や腕などを軽く回しましょう。体は緊張していませんか？力が入っている箇所は意識的に抜きましょう。気分も、少しだけ楽にしましょう。できるだけ、かまいませんよ。

では、お尋ねします。

「その気分を持ったまま、しばらく重い気持ちでいたいですか？それとも、放り出して気分が良くなりたいたいでしょうか？」

ふざけてなんかいません。真面目な質問です。ですから、きちんと自分に問いかけ、しっかりと考えて選んでください。

二つの道があります。

一つはその気分を引きずったまま、一時間後、今日中、もしかしたら一週間後もずっと気分は悪いまま過ごすのです。

もうひとつは、重たい気分を放り出して、今から良い気分で過ごすことです。

理性と呼ばれる自動返答装置が、実は考えもせず「当然、気分が良いほうがいいに決まっているじゃないか」と答えを出しても無視してください。

逆に、「ばかばかしい」、「答えても無駄」、「騙されるなよ」、「どうせ効果がないよ」という声が聞こえてきて、抵抗感を覚えても、しばらくは無視してください。

短い時間でかまいません。十秒でかまいません。時間を取り、本から目を離し、本当に考えてください。どちらを選びますか？**気分が悪いまま時間を過ごしたいですか？それとも、一刻も早く良い気持ちになりたいですか？**真剣に選んでください。

もし、持ち続けることを選んだのであれば、残念ですがこれ以上読み進めるのは時間の無駄になります。ここで読むのは止めてください。どうぞ、苦しみ続けてください。あなたの人生です。あなたの選択です。あなたには選択の自由があります。

苦しいのはあなたで、それを選んでいるのもあなたです。それがあなたの本当の選択であるのであれば、仕方ありません。いつか、本当に幸せになりたいと決断したら、その時にはお役に立てるでしょう。苦しいのに飽きる

まで、そのままお過ごしください。

おや？

読み続けてくださるのですね。それなら重い気持ちを放り出し、ハッピーになることを選ばれたのですね。あなたは聡明な方です。

ここで、一度しっかりと**自覚してください**。あなたは、**気分を解放し、幸せになることを自分で決断しました**。これがとても重要なことです。**自分で決めたのです**。

では続いて、あなたを重い気分させている怒り・怖れ・悲しみに注意を向けましょう。深刻ぶらなくてもいいですよ。さっと注意を向けてみます。

チェックしてみましよう。怒り・怖れ・悲しみが湧き上がってきて、「怒っちゃいけない」、「怖れちゃいけない」、「悲しんじゃだめだ」なんて制止しているのでしたら、それは捨て去って下さい。

怒ってもいいんです。怖れてもいいんです。悲しんでもいいんです。

私は、できもしないことを、他の人におすすめするほど、いい加減な人間ではありません。とても立派な人間とは言えないのですが、まあまあ正直な人間です。

感情をコントロールすることは可能です。でも、大抵の場合、コントロールとは押さえつけて、無かったことにすることを意味します。悪い感情を発生させないようにコントロールしているのではなく、起きてしまった感情を表に出さないよう、押し殺しているだけなのです。

既に発生した感情を抑え込み、「怒っていない」、「怖れていない」、「悲しんでいない」と自分に暗示をかけてみても、感情からの影響を受け続けるばかりか、かえって長引かせることになるだけです。

でも、周りを見渡し、他の人がいるようでしたら、それを表に出すのは我慢しましょう。あなたが不幸だからといって、感情をぶちまけ、他の人に不幸のお裾分けをすることはありません。それでは、テロリストとやっていることに違いはありません。自分が不幸だからと言って、他の人を巻き込む必要は無いのです。たとえ目の前の人が、悪い気分を引き起こした張本人であつてもです。

もしたつた今、自宅で独りきり、部屋にこもっているのであれば、自分の感情を表現するかどうかは、皆さんにお任せしたいと思います。

まず、その悪感情を見つめましょう。あなたは、それを放り出すことを選びました。覚えていますよね。その感情を握り締めることをやめ、自由にして、もう影響を受けることも止めると決断したのでした。

では、ありのまま、そのままに、ただその悪感情を抱いてみましょう。必要なら目を閉じてください。感情はどこで感じるでしょうか。どんなふうに感じますか。押し付けられる感じでしょうか、塊としてでしょうか？それともエネルギーが動き回っている感じでしょうか。感じてください。

感じるときに、**抑えこんだり、無視したり、コントロールしようとしな**いでください。あなたはそれを手放すために、**今感じているのです**。そのためにも、**ありのまま、浮かび上がってくるままに**感じましょう。強くてつらい感情も、**通**

りすぎるまま感じていれば、段々と弱くなっていき、やがて消えてしまいます。

感情や体の感覚と一緒に浮かび上がってくる原因となった場面、そこでの会話、周りの音、頭の中に浮かんだあなたの考え、何でもありのまま受け入れましょう。**何も変える必要はありません。**改めて今、気持ちを正当化したり、自分を責めたり、状況を解釈したりしなくていいんです。だって、あなたは捨てることを既に決めているのですから。

ありのままに受け入れていけば、こんなに苦しい気持ちを持ち続けるのは馬鹿らしいことであり、もっともっと手放したくなるでしょう。その思いのままに、解放しましょう。もう、この感情にこだわるのは止めましょう。しばらく、感じ続けてください。

どうでしょう？どの位「軽く」なりましたか？

どの程度、その重い感情が残っているのか、尋ねているのではないことに、気をつけてください。

この本を読み始め、浮かんでくる感情を見つめ、その重さを感じ始めた時と比べて、**今どのくらい軽くなっているのか**を尋ねています。

この本を落ち着いて読み進めることが出来る程度に、軽くなっていますか？それなら、結構です。ここで終了し、この後のステップを行う必要はありません。

軽くなった分、リリースが起きたのです。**あなたがリリースしたのです。**リリースは「解放、解き放つ」という英語です。日本でも野球のピッチングでボールを離すこと、歌手

が新しい曲を販売すること、一度釣った魚を海や川に戻すことなどを意味する単語としても使われますね。

まだ、この本を落ち着いて読み進められるほど、楽になっていないのであれば、もうちょっとやってみましょう。それでは、残っている感情、感覚に注意を向けてください。

再度、この悪い感情を手放すと、既に決めていることを思い出してください。必要であれば、選び直してください。持ち続けて苦しいですか？それとも投げ捨て、楽になりますか？

私たちは、ある感情、感覚を抱いているとき、特定のポーズをとったり、ある筋肉を緊張させたりする癖を持っています。自分の体を点検してください。どうです？見つけられましたか？

見つけたなら、そのポーズを崩し、筋肉の緊張をほぐしてください。顔の表情にも気をつけてください。こわばっていませんか。リラックスさせてください。

ではもう一度、その感情、感覚に注意を払ってください。

出てくる感情、感覚はそのまま、ありのまま受け入れます。無視したり、押さえ込んだりしないでください。ただ、浮かび上がるままに眺めていきましょう。しばらく、向かい入れ続けましょう。なにもする必要はありません。ただ、しばらく素直に感じていてください。

チェックしてみましょう。どのくらい軽くなりましたか？もう、落ち着いて、この本の続きが読めそうですか？まだでしたら、さらに続けましょう。

今度は、残っている感覚を、息と一緒に体の外へ吐き出すイメージを使ってみましょう。静かに息を吸い込み、吐きながら残っている感覚も一緒に出て行くイメージをしてください。数回繰り返しましょう。

チェックしましょう。やりすぎても時間をもったいないですからね。どのくらい軽くなりましたか？心静かに、この本の続きを読めますか？

まだでしたら、もう一つだけ試してみましょう。次も簡単ですよ。

残っている悪い感情に注意を向けましょう。その重さ、感覚を感じます。

自分に質問します。最初の質問と似ていますよ。「持ち続けてずっと苦しむ？それとも放り出して楽になる？」

少しだけ時間を取り、真剣に検討してください。解放することを選んだのであれば、**悪い感覚が離れていく感じ、軽くなった部分**に注意を払います。**自分の中にある、落ち着いて平和な部分**を認めてください。

再度自分に質問します。「持ち続け、重い気分のままにいる？それともリリースして軽くなる？」持ち続けるか考えるときには、これから先もずっと持ち続け、ずっと長い間、不快なまま過ごすことを想像してみましょう。いやですよ。手放すことを考えるときは、嫌な気分から開放された状態をリアルに感じてみましょう。頬は緩み、体が自然とリラックスし、心は軽くなります。感じてみましょう。そして、どちらが良いのか決めてください。

質問のバリエーションをいくつか試し、決断を繰り返し

てみてください。

- ・「こだわり続ける？それとも、こだわりを捨てる？」
- ・「不幸でい続ける？それとも、幸福になる？」
- ・「感情にコントロールされ続ける？それとも、感情の主人になる？」
- ・「固執し続ける？それとも、自由になる？」

ハッピーに感じるため、リリースすることを選んだのであれば、自分の中の軽い部分、自由で幸せな部分に注意を向けましょう。それが**本来の自分**です。悪い感情や重さに覆い隠されて、感じづらくなっていただけです。その本来のハッピーな部分に気づけば気づくほど、重い気持ちを持ち続けるのはばからしくなりますよね。だったら、手放しましょう。

意図的に**手放そうと努力する必要はありません**。その感情が流れていくまま、通り過ぎるままにしておきましょう。あなたが**留めなければ、自然と流れ去っていきます**。段々と弱まり、**やがて消え去ってしまいます**。

何度か繰り返してください。重い部分に集中し、感情の苦しさを感じたら、次は心の軽さ、楽さ、幸福感を感じてください。自分の中の幸福感、自由さを感じることは、感情から目をそらすことではありません。元々自分が持っている楽な感じと、感情の重たい感覚を比較し、苦しいものを持ち続けるのは馬鹿らしいこと、そしてリリースが自分に有益であることを確認しているのです。それにより、解放するぞ、捨て去ってしまおうと、決意をだんだん強く

していつているのです。意識的であろうと、無意識であろうとです。

さて、この本を読み始めた頃の感覚と、正直に比較すれば、少しでも気分が軽くなっていることに気づくことでしよう。私が行ったのではありません。軽くなっている分、あなたが自分で解放したのです。あなたが、リリースしたのです。

では、あなたが今行った、リリースとは何でしょうか？

リリースとは

リリースの定義

リリースという言葉は、「解放」を意味する英語です。この場合、心のネガティブを解き放つことを意味します。漢字4文字で表現するなら「消極消去」になるでしょう。

この本の中では、思考、感情、感覚などを「もう、握りしめない」、「放っておこう」、「自由にしてやろう」、「解き放とう」、「どうでもいいや、もうかまわない」、「関わるのは止めよう」と決意することで、解き放つことを意味します。あなたが好ましくない感情を持ち続けているのであれば、それは自分で握りしめていることを意味しているのです。

もし、一番的確な表現を一つ選べと言われたら、私は「こだわらない」を選択します。

「いいや、やれることは全部やった。この本の内容も、他の解放方法も全部試した。いくらやっても、この感情だけは離れていかない…」いくらそう主張しても、もし残っているならば、あなたはその感情の端っこを、指先でつまんだままなのです。そうして、離れたと言っているだけです。

別の表現をするならば、「コントロールしない」、「持ち続けられない」とも言えます。その感情をどうこうしようとしない、影響を受けず、影響も与えないとも言えます。そこにあるのかもしれませんが、あなたは気にしません。ありのまま、そのままにしておくとも表現できます。

こう考えてください。野生の動物のように、感情や感覚は自分から消えたがっています。あなたから離れて行きたがっています。でもそこに留まっているのであれば、あなたが柵で囲み、首ひもを付け、そしてその端を握っているのです。

私たちの感情や感覚は、自分で保持しなければ、それが起きても、すぐに消え去ってしまいます。逆に言えば、すぐに消え去らないのであれば、それは私たちがそうしたいから、持ったままにしているのです。たとえ、持ち続けて苦しくともです。

あなたの手の中にゴミがあるとしましょう。横にゴミ箱があります。あなたは手の中のゴミを、そのまま持ち続けることも出来ますし、ゴミ箱に捨てることも出来ます。どちらも可能です。どちらを選んでも、それはあなたの意志なのです。

それと同様、今感じている感情を、そのまま引きずるのも、すっぱりと切り捨てるのもあなたの決断により決まり

ます。この本は、その決断を行い、どう捨て去るのかを、お手伝いしていきます。

リリースがもたらすもの

あなたはリリースすることで、少し心が軽くなり、少し幸福へ近づきます。これが、リリースが与えてくれる全てです。

明らかに私達は「幸福」というものに対して、一種の拒絶反応を持っています。そうでなければ、自ずから幸福でいることを選んでいることでしょう。

幸せというものは、単に私達の状態を表したもので、それ以上の意味も、それ以下の意味もありません。ですが、私達は余計な概念を付けてしまい、それから遠ざかろうとします。

例えば、宗教は幸福と結びついています。宗教の目的は、究極的には幸福でしょう。人々は幸福になるため特定の宗教を信じようとしています。あるときはその宗教がただの詐欺であり、なんやかんやと理由を付けられ、お金をむしり取られます。また、ある時は宗教を独自に解釈する人の説得により、テロリストにされ、無差別殺人に走ることもあります。そうした宗教では、指導者の立場の人間は憎しみを煽りはするにせよ、直接手を下すことはありません。なぜなら、そうした人達は本当のところ、恐怖心を抱え、死を恐れているからです。

それでも、信者たちはこうした行為が神の道で、幸せに通じていると信じているのです。

冷静に考えるのであれば、そうした宗教とお金、暴力、憎しみは、自分が信じているものとはかけ離れていることに気づくでしょう。宗教を自分の感情や行動の言い訳に使っているにすぎません。自分の信じる宗教の名前を、自分で汚し、傷つけていることに気づいていません。

そして、この様子を外側から冷静に見ている私達は、信者を危険なものともみなす、もしくはバカにしており、そうした宗教を嫌い、幸福を求めることを、間違っただけのように判断しがちになるのです。

他の例を挙げましょう。私達は財政的に恵まれている人を見かけると、「きっと、あの人は幸福なのだろう」と思います。もしくは、有名人を見かけても、同様に感じるでしょう。

高級車に乗り、高級ブランドを身につけ、一流店へ入る様子を見れば、「私もあのような立場なら、幸せだろうな」と想像します。本当のところ、その人は自分の会社や家庭に問題を抱え込んで少しも幸福でなく、そのため顔はこわばり、笑顔も見せていなくてもです。

そして、私達の嫉妬心は、かれらが少しでも問題を抱えて、不幸になることを望みます。ですから、テレビのニュースやワイドショーのネタで、有名人が不幸になる情報を耳にすると、嬉しくなるのです。「ああ、私達と一緒だ。」

さて、こうした宗教やお金、財政、名誉は幸せとは別です。私達はそれを頭では良く理解しています。ですが、実際には混同しており、複雑なものにしてしまいます。

そして、自分たち自身については、いつも問題を抱えて

おり、不幸せであると思っています。

日本でも流行したフォトリーディング開発者のポール・シーリィ氏は、高速学習の権威でもあります。彼は心理療法において、治療を受ける人々に対し「あなたが欲しいのは何か？」と尋ねられることが少ないことを指摘しています。そして治療を受ける人々は、質問されても、たいして答えることができないとも言っています。私達の心は問題と呼ばれる「したくないこと」や「避けたいこと」に固執しており、達成したい状態へは向いていないのです。

では、私達が本当に欲しいものとは何でしょうか？

それが、「幸福」です。

少しの時間が取れるのでしたら、この文章から目を離し、考えてください。「本当に、自分の欲しいものはなんだろうか？」

根本的な答えを見つけ出す一つの方法は、質問に答え、その答えについて、「では、なんのために？」と再度質問する方法です。

「車が欲しい」、「なんのため？」、「運転が楽しい」、「なんのため？」、「自分の能力が上がったように感じるから」、「なんのため、能力を上げるの？」、「より良い生活ができるから」、「なんのため？」、「そのほうが幸せになれる」

他の方法もあります。全部でなくて構いませんから、さしあたり欲しいものをリストしてください。次に、それを全部実現した時のことを考えてください。さて、そのリスト全部を一言で言い表すとしたら、なんでしょう？あなたの希

望を包括的に表現するとしたら、どの言葉が適切でしょうか？

「幸福」、「幸せ」がぴったりきませんか？

自分に正直に探求すれば、自分は幸福を願っていると理解できるでしょう。ですがそれを何か複雑な物事に絡めたり、自分の外側の物理的な要素や経済的な成功に求めたりし、自分でも何を本当に求めているのか、わからなくしているのです。

もしくは、幸福を求めることで逆に不幸になるとか、幸福になろうとするのは弱い人間がやることであるという信念により、幸福から遠ざかるのです。

私達の本質は「幸福」です。余計なものを抱えていなければ、もともと幸せなのです。これは、リリースを行うことにより、実感してください。抱え込んでいる物事を解放するにつれ、気持ちが軽くなり、気分が上向くことを感じてください。本当は、幸せなんて簡単に実現できる状態なのです。

幸せをゴールにする必要はありません。苦難の道や競争、努力は必要ありません。

幸せをスタート地点にしましょう。まず、幸せになり、それから物事にとりかかりましょう。そのほうが、なにかとスムーズに進みますよ。試してください。

リリースと宗教

リリースの概念は、昔から存在しています。幸福でないのであれば、何かをじゃまをしている、だからそれを取り

除けば、幸福になれるという考えです。宗教の中に、取り入れられています。

キリスト教では、犯した罪を告白すれば、許されるという考えを持っています。宗派により、罪を認め、告白し、償うことで許されるシステムもあります。償いは犯した罪よりも重いものが必要であったようです。中世では免罪符を購入することで、償いを軽減できました。「罪悪感」という悪いものを捨て去り、幸せに近づこうというシステムです。

神道では、お払いです。罪や穢れを払い清める行事です。神社へ行き、申し込み、料金を払いますと、神主さんがやってきて、「はらいたまえー、きよめたまえー」とやってくれます。これにより、何か得体の知らない悪いものが落ちて、幸せになれるというシステムです。

仏教では捨欲の考えがリリースと通じています。欲を持つことは苦しいですから、それを捨てることになると楽になるという教えです。

新興宗教では、様々なものが悪い部分を取り去るアイテムとして、利用されてきました。よく知られるのが、壺とか腕輪ですね。大金を払い、高価なアイテムを購入しますと、悪いものが取れるという主張されてきました。高価なものほど、その効果が高いとされ、そんな主張をするのは大抵詐欺なわけです。

こうした、宗教的な流れを考えますと、私たちは古来より、幸せでないときは、何かがじゃまをしていると、うすうす気づいていたのでしょう。ですから、「悪い」とされているものを取り除くシステムが、宗教には用意され、それ

は現在も使われ続けているのです。

成功本

近代では、人々は多くのものを書物から学んでいます。書物は知識をもたらしてくれ、知識により人間も社会も成長していきました。それらの書物の中には、どうやったら成功できるのかを教えてくれるものも含まれます。いわゆる成功本です。成功本が売れるのは、私達は成功すれば、幸せになれると信じているからです。

成功本は、おおむね2パターンに分けられます。成功した人が、どうやって成功してきたのかを自慢げに書き示した、オレ流成功方法本。もう一つは、考えたことが実現化するから、良いことを考えた方が良いよという、ポジティブ・シンキング本です。

昔のオレ流成功法本は、正直ひどかったですよ。例えばある本の中で、妾を持って、その子供まで幸せにし、自分が死んだときに、本妻と妾、それと子供全員が十分食っていけるだけの金を残すつもりぐらい、度量が広くなくてはだめだと解説する社長もいました。現代で同じことを言ったら、そりやもう、大ひんしゆくです。時代を経たら、通用しなくなる意見は、もちろん真実ではありません。

他にも、タイトルに成功の文字を入れたり、内容を成功にからめたりして書かれていた本も多く売られていましたが、実は能力開発や、行動規範の本が多かったです。さすがに、似たり寄ったりで売れなくなってきたのか、内容はバリエーションに富むようになりました。その状況は今も続いています。

でも考えてみてください。「絶対的な真実の成功本」が存在しているなら、その一冊だけ出版されていれば、世の中は成功者にあふれるわけです。でも、成功者と呼ばれる人々は一部にすぎませんし、成功本も次から次へと出版され続けています。つまり、絶対的な真実の成功本は今まで出版されたことが無いのです。

その理由は、絶対的な成功が存在しないからでしょう。そもそも、成功とはどんなものであるかは、個人的な主観です。皆が皆、異なったイメージを持っているのです。

成功という言葉は魅力を持っており、私たちを魅了しますが、あなたにとっての成功を実現する方法を教えてください。本は存在しません。それゆえ成功への道は、自力で見つける必要があるのです。

そして重要なのは、あなたが本当に求めているのは幸福であり、実は成功ではないのです。

ポジティブ・シンキングとリリース

ポジティブ・シンキング、積極的思考は手を変え品を変え、周期的にブームになります。そのたびに、ブームに乗り、やってみる方もいらっしやるでしょう。実は、私もそうです。しかし、気分は向上しますが、一時的なものであり、具体的な結果が出ないため、長続きしません。

うがった見方をすれば、「ポジティブ・シンキングで成功する人は、もともとポジティブな人だけ」と言えます。ポジティブ・シンキングで成功する人は5%とか10%といわれています。この数字は統計的に出されたものでは

なく、そう主張している人の主観でしょう。しかし推測ですが、的を射た値ではないでしょうか。ポジティブな性格の人の割合はもっと多いでしょうが、ポジティブな考え方を人全員が成功するとは限りません。

大半の方がポジティブ・シンキングで成功できないのです。すると「ネガティブな思いを抱えているから、ポジティブが実現できないのだ」と主張がされ始めます。当然ながら、主義により表現や手法は異なっています。スピリチュアルに表現されたものと、「魂の解放」とか「浄化」、いわゆる「ヒーリング」とかありました。その方法は瞑想を主体としたものや肉体的な行を課すものなど様々です。

傾向としてポジティブ・シンキングが流行りますと、続いてネガティブの解放が小さなブームになるようです。積極思考と消極消去で共通する考えは、「思考は現実化する」です。そのため、ポジティブ・シンキングを実行した人が結果を出せない場合、乗り換えやすいからでしょう。

引き寄せブーム

「ザ・シークレット」で広まった「引き寄せの法則」も、繰り返すポジティブ・シンキングブームの一つでした。実のところ内容には目新しいところが無く、ポジティブ・シンキングの知識をお持ちの方は、タイトルに反して全く「秘密」でも何でも無いと、感想を抱いた方も多いでしょう。逆に初めて、ポジティブ・シンキングの考えに触れられた若い方々は、その未来志向にわくわくしたことと思います。

この本の翻訳本が出版されたとき、日本では、プレゼンテーションの重要性が強調され初めていました。まさに、ザ・シークレットは、古い情報でもプレゼンテーション方法により、価値があり、素晴らしく、有用な考えであることを、多くの人に提案することに成功できた良い一例です。ちょっと落ち込んだとき、ザ・シークレットの動画を見てください。一発で気分が良くなります。積極的に考えることのすばらしさを教えてくれる、素晴らしい道具です。

ザ・シークレットをご存じない方のために簡単に紹介しましょう。

後に「引き寄せ教師」として日本でも知られることになる、アメリカのセミナー講師やスピリチュアル・成功達成分野の書籍の著者達が集まり、人間を向上させるために協力しようという趣旨の集会を開きました。そこに、ロンダ・バーンと名乗る女性がやってきて、面会を求めました。

その集会を開いた一人、ベストセラー「心のチキンスープ」シリーズの著者としても有名な、モチベーション向上講師であるジャック・キャンフィールド氏を初め数人が、最初は軽くあしらい、すぐに追い返すつもりで面会に応じたそうです。しかし、彼はロンダ氏に会い、ピンと来たそうで、彼女を他の講師にも紹介し、企画に参加するように勧めました。そこで、ビデオが撮影され、出演することに同意した講師達は、引き寄せの法則というキーワードを使い、成功とその方法について、ポジティブ・シンキングの観点から、カメラに語りかけました。ほぼ、リンダ氏の台本通りの内容だったようです。リンダ氏は誰が集会に参加するか、そしてそれぞれの講師が教えている内容を良

く理解していたのでしょう。

その後、映像を編集し、演出のためのドラマ部分を付け加え、動画共有サイトであるユーチューブに、初めの二十分だけを公開するプロモーションが行われました。既に名の通った講師や著者がたくさん出演していること、そして素晴らしくドラマチックな演出と、ポイントを簡潔で具体的に説明していたことで、人気を博しました。

全編の動画は有料ダウンロードやDVDとして発売され大ヒットしました。後に書籍版も売り出され、ベストセラーになりました。

そのときに出演していた講師達も引き寄せの法則というキーワードを利用し、本を出版したり、セミナーを開いたりしました。引き寄せの法則というキャッチーな言葉の話題性と、有名講師陣の活動により、相乗効果で引き寄せブームがアメリカで起きました。

日本では、まず書籍版が大手出版社から発売され、引き寄せの法則というキーワードと共にヒットしました。そして、講師陣の書いた関連書籍も翻訳され、発売されました。書籍としてのザ・シークレットは売れましたが、内容が詳しく書かれていないため、詳しく知りたい読者は、関連書籍も購入しました。日本でも引き寄せの法則は、成功を求める人たちの間で、ブームになりました。

しかし、今までのポジティブ・シンキングブームと同様、大きな結果は残さなかったようです。大きな成功を多くの人にもたらしたのなら、ブームではなく、今も多くの人に支持されていることでしょう。残念ながら、下火になってしまったところを見ますと、今までの積極思考ブームと

同じく、多くの成功者を輩出できなかったようです。この状況は「金持ちになる方法は、こうすれば金持ちになりますよという方法を売ることだ」という皮肉が、当てはまります。

引き寄せから手放しへ

今回のザ・シークレットでは、引き寄せ教師の中に、消極的な思考を取り除く、リリースの考え方を教えている人たちも入っていました。ですから、ポジティブ・シンキング一辺倒ではなく、消極解放、リリースの考えも、最初から含まれているところが、今までのブームとは少し異なった部分です。

「ポジティブが上手いかなきゃ、原因は心のネガティブ（消極）だろう」と、消極思考を取り除く方法も求められ、引き寄せ教師達の書いたネガティブ解放のための翻訳本も、日本で販売されました。

例えば、ハワイ伝承のホ・オポノポノというネガティブをクリーニングする方法が紹介され、日本でも書籍が何冊か売り出されました。「愛しています」、「ごめんなさい」、「許してください」、「ありがとう」という4つの言葉を、好きな順番で、好きなだけ繰り返す方法です。出版がザ・シークレットブームの後という、タイミング的にはぴったりだったため、引き寄せにはまった読者で、スピリチュアルな手法を好む人は、ホ・オポノポノに流れたようです。

引き寄せ教師の一人、ヘイル・ドオスキンは、リリース方法の一つである、セドナメソッドの主催者です。彼の

著作で、セミナーで教えている内容をまとめた本も、日本語に翻訳されました。セドナメソッドはとても簡単にリリースできる方法です。ただ、日本語で読める情報が、この翻訳本だけであり、原書の完訳ではなく、要約本であるため、いささか情報不足でありました。

他にもネガティブを解放する手法はあります。様々な書籍も発売されています。ネット上ではホ・オポノポノとセドナメソッドが、ブログ等で多く扱われたようです。この二つの方法に共通しているのは、手順がとても簡単な点です。短い文章で十分説明できるのです。紹介する側も、読む方も楽です。そして、消極的な部分を手放すという点において、効果的でした。

引き寄せの法則というキーワードに引っ掛け、「手放しの法則」という表現が多く使われました。

気をつけていただきたいのが、ネット上には方法を紹介、説明する情報は多いのですが、個人的な解釈が入っていることを明記していなかったり、手法の背景になる部分が説明されていなかったりするため、かえって迷うこともあります。参考になさる場合は、ご注意ください。もし興味があるならば、著者自身の手で書かれた書籍を、まず読まれるのが良いでしょう。

この本の手法

この本で紹介する方法は、私が普段行っている解放方法を元にしてしています。自分で自分がどうリリースしているのかに注目し、それを他の人に伝えるため、構築した方法です。

既に存在する解放のテクニックには十分に効果的なものもあります。翻訳されていないものも多く、権利や言葉の問題もありますから、全てをそのままお伝えすることはできません。それが日本でリリースを広められない阻害となっています。ですから、自分の経験を元にし、オリジナルな視点から組立て直す必要がありました。

自分が上手く開放している時の状況ややり方を観察し、そのコツを他の人に伝えるために、まとめたものです。

当然ながら、過去に学んだリリース手法の影響を受けています。そこで、簡単にどの手法から影響を受けているか、紹介しておきましょう。

私が最初に「自分自身で感情や思考の悪い部分を手放す」というリリース的な考えを受け入れたのは、中村天風師の書籍を読んでからです。天風師の教えには、積極思考と消極消去、両方の考え方が含まれています。何度も読み返し、チャレンジしましたが、長続きしませんでした。原因は、消極的な部分を消し去ることが、完全にはできなかつたからです。心も体も、かなり強くなりましたが、数年で続かなくなり、いつの間にか消極的な制限が、心の中にはびこってしまいました。

しばらくして、ヘイル・ドウォスキンのセドナメソッドを知り、実践しました。なかなか向上せず、原書やネット上の英語情報を、辞書を片手に読みながら、段々と理解を深めました。自分でも、イメージ法を組み合わせるなど工夫しました。しかし、解放できている実感がある時と、無い時がありました。そのため、何が間違っているのかを探しました。もしくは、何を理解していないのか、誤解している

のかを知りたかったのです。

続いて、同じくリリース系のコースと書籍を販売する団体を運営するラリー・クレーン氏が主催しているリリーステクニックを知り、これを学びました。これも、新しいアイデアやリリースに対する視点をたくさんもたらしてくれましたが、確実に手放せるポイントは、今ひとつ把握できませんでした。

最後に、ヘイル氏とラリー氏の師匠に当たる、レスタ・レビンソン博士のレクチャーを読み、やっとポイントをつかんで、納得がいくようにリリースできるようになりました。

解放が簡単にできるようになったポイントとは、「**リリースには幸せになる、自由になる決意が必要だ**」という単純な気づきでした。セドナメソッドでも、リリーステクニックでも、そのヒントはちゃんと教えられていたのですが、レスタ博士のレクチャーを何度も読み返し、リリースの背景にある考え方を学ぶまで、その重要性に気がつきませんでした。

この決意の重要性に気づいてから、解放することが簡単になりました。複雑な手順をとることなく、リリースできるようになったのです。小さな感情や感覚、制限する思考ならば、それを見つけ、解放すると決意するだけで、手放すことができるようになりました。

方法を模索し、多くの時間を費やしてしまいました。知るために時間をかけてしまいました。**知るために時間をかけるのであれば、行うために時間を使った方が良く**、今は明言できます。知識を増やしても、リリースは身に付きませんし、上達もしません。**実践すれば、身に付き、上達**

し、自分の経験を通して、多くの疑問が解けます。実践した上で、さらに知りたいのならば、その時こそ、新しい情報を求めるときでしょう。

今回時間をかけ学び、結果として遠回りをしたことの、利点を挙げるとしたら、このおかげで、多少なりともリリースを説明できるようになれたことです。

この本でお伝えする、私の手法はLLリリースと言います。名前は博士の頭文字からいただきました。リリースもLから始まる単語のため、3つLが並ぶのも面白と思ったのもこの名前を選択した理由です。ですが、レスター博士の手法そのままではありません。

レスター博士の手法を直接広めないのは、受け入れられない方も多からず。博士の考えにはスピリチュアルな部分も多く含まれているのです。博士はもともと物理学者です。科学的な考え方をする人でした。自分の心臓病で余命が少ししか残されていないことを知り、自らその原因を探ることを決意しました。自分の内部に原因があることを見つけ出し、それをやり通していく仮定で、科学的な知識さえ超越する経験をし、スピリチュアル的な考え方をするようになりました。

スピリチュアルと言っても、中村天風氏の考え方を理解できる人であれば、同じ程度であると考えてください。中村天風師もまた現代の達人でした。力強い言葉にはスピリチュアルな部分も多く含まれています。

世の中が科学一辺倒になっていくにつれ、スピリチュアルなものに反感を持つ人は増えていきます。ですから、博士の考え方を受け入れられない人も多いのです。しか

し、これはもったいないことです。なぜなら、感情のしこりを解消し、精神状態を引き上げる道具として、リリースは手軽でとても優れているからです。

そこで、感情を含めた心の中の制限を解消することに目的を絞り、スピリチュアルな部分を外した手法としてLLリリースを構成しました。この本では更に簡単にするため対象を絞り、怒り、悲しみ、恐れ of 感情を解消することを主な目的としています。

感情への戦略

私たちが感情を処理する戦略は4つあります。

最初は、「抑制」です。抑え込むことです。

乱暴者(感情の例えです)がやってきて街で暴れています。それを相撲取り、プロレスラー、格闘家、もしくはアメリカのドラマに出てくるような、筋肉むきむきの警察官であるあなたが、相手を力づくで羽交い締めにし、覆い被さり、押さえ込むような行為です。私たちが一般的にコントロールと表現しているのは、この戦略です。でも、力づくで押さえ込んでいるのですから、疲れてしまいますよね。力で押さえ込んでいるため、あなたも動けず、ずっとその場所に留まることになります。

二つめは、「表現」です。感情をそのまま表に表すことです。

暴れん坊はあなた自身です。怒りを感じたら、それをぶちまけ、悲しみを感じたら泣き叫び、怖れを感じたら、縮こまり、震えるのです。

感情を表せば、解放されやすいのです。確かに心理療法にも、感情を感じ取り、そのまま表現する方法は、昔から存在しているようです。ただ、これを一般の社会生活中で、のべつ幕無しに行うのは問題です。なぜなら、あなたの感情は、他の人にも影響を与えてしまうからです。

前にも書きましたが、他の人がいる前で、悪感情を表に出すのは、テロリストと同じです。感情テロリストです。自分の気分が悪いからといって、他の人を巻き込むのはよくありません。

それによって、あなたの気分は良くなるでしょうが、代わりに評価や地位、評判が傷つきます。そして周りの人々を、あなたの感情の渦に巻き込むのです。まさに、感情自爆テロです。

感情を表現することで、他の人に影響を与えられるとわかると、今度はその感情を意図的に長引かせるようになります。人間とはずるい生物ですね。でもその結果、一番傷つくことになるのは、たいてい自分自身なのです。

三つ目は「逃避」です。ほら、あそこで誰かが暴れている。危ないから逃げろという戦略です。

目を背け、すたこらさっさと遠くの安全な場所へ逃げ去ることです。飲酒やギャンブルにのめり込む、映画やテレビなどエンターテイメントを楽しむ、クラブで踊りまくる、スポーツで憂さ晴らし。場合によっては麻薬やドラッグを使用するようになるかもしれません。

感情から逃げるために行うのであれば、何でも逃避になります。例えこの本を読むことであってもです。（あな

たがりリリースを実際に行わず、ただ読むだけである場合の話ですよ。)

いずれにせよ、暴れん坊はそこに残ったままです。あなたを見かけたら、また暴れてやろうと、近づいてくるのを手ぐすね引いて待っているのです。

この逃避という戦略は、癖になりやすいのです。あなたは感情から逃げられることを覚え、何かあると同じ逃避行動を行うようになります。自分で自分に仕掛ける罠とも言えます。

四つ目が「解放」、「リリース」です。

誰かが暴れています。けれど、あなたはそれを観察するだけで、何もしません。あなたは拳法や合気道など、武道の達人です。あなたはどんな相手がやってこようと、自分は決して影響を受けないことを知っています。もし、暴れている人が襲いかかってくるにしても、それを受け流し、さっといなすだけです。そして再度、暴れるままにしておきます。あなたは関わりません。眺めているだけです。「暴れたいのなら、かまいません。どうぞ、好き勝手に暴れてください。私は関わりませんよ。ただ、見ているだけです。どうぞ、どうぞ。」こんな感じです。すると、暴れん坊はやがて疲れておとなしくなるか、どこかへ立ち去ってしまうのです。

通常は発生した感情に対し、いくつかの対処法を経験します。感情が湧き上がると、最初に「これをこの場で表現するのは適切ではない」と抑制します。抑制できない場合は、表に出し表現してしまうでしょう。抑制に成功し、それが苦しい場合、ストレス解消などの名目で、逃避

します。逃避しない、できない場合は、抑制したままにします。解放を知らない時は、この状態のまま、感情が引いてくれることを願います。

4つのうち、どれが一番あなたにとって有効でしょうか。深く考えるまでもなく、感情を処理する一番安全で有益な方法は、解放、つまりリリースすることだと、同意していただけのことでしょう。

表現は時と場所を選びます。抑制と逃避でも少しずつ自然とリリースされるでしょうが、一つを手放し切る前に、日々の生活でたくさんの新しい感情が積み重なってしまいます。

解放は時と場所を選びません。しかも手短に実行できます。何か嫌な感情が発生したのなら、手早く処理してできるのです。感情が収まるまで待ち、長い間、不快なままでいる必要はないのです。

誰でも出来るリリース

生まれ持った能力

私たち人間は、何もできない未完成の状態で生まれてきます。おしめが濡れたり、お腹がすけば、大きな声で泣いて、お母さんの助けを求めました。泣いていましたが、今成長している私たちが感じる「悲しい」感情とは、異なっていました。悲しみは何かを失ってしまう、もしくは助けが得られないという思いに関連がありますが、喪失も助けも、まだ理解していない頃です。なぜかはわかりませんが、自動的に涙が出て、大きな声で叫んだのです。この衝動は、人間の赤ちゃんに備わっている、本能でしょう。

おしめが交換され、ミルクを与えられれば満足し、自然と楽しい状態へ戻りました。全てが新しい経験です。周りも、自分の体だって、珍しく、おもしろかったのです。決して、直前の不快な状況を抱え続け、引き延ばすことはありませんでした。嫌なことがなければ、幸せでした。

私達がこの状態のまま成長できれば、感情を握りしめ、必要以上に長く苦しむことにはならなかったでしょう。しかし、この私たち本来の状態は、成長の過程で段々と、失われていきます。

自分がいて、他の人がいて、その人達は自分を助けてくれる。そうした認識が始まり、嫌な状況を少しでも早く

解決するためには、できるだけ長い間、他の人の関心を引き寄せておく必要を感じてきます。すると、自分が泣いている状態に集中し、その気持ちをできるだけ長く続けるようになります。

成長するにつれ、周りの人々を操るために、この戦略を多用するようになります。不快さは生存に対する警告です。生きようとする本能が、少しでも保護者の関心を繋ぎ止めるため、感情を長引かせようとするのです。しかし、ある時から、この戦略はしつけの名の下に、間違いだとされようになります。「そんなに泣くんじゃありません。」「わがママを言っていると怒りますよ。」そして、次に感情を押しえつけることを覚え初めます。

さらに成長すると、今度はつらい感情と対峙しなくてもよいように、別のことに没頭することで、忘れ去ろうとする努力を初めます。たいていは自分の大好きなことに熱中するのです。そうして、感情から逃避することを覚えるのです。

どんな方法であろうと、自分が握りしめていなければ、通常感情は自然と解放されるものです。なぜなら、生まれ持った能力だからです。

例えば嫌なことがあっても、一晩眠ったらそのことは覚えているが、気分はすっきりとしていた経験を皆さん持っていることでしょう。そのとき、あなたは無意識に手放していたのです。握りしめて、固着していませんでした。ですから生まれ持った能力が自然と働き、消滅したのです。

抑圧や逃避を選んでも、握りしめさえしなければ、やがて消えていくでしょう。実際、過去にとても嫌な思いを経

験しても、今ではなんとも思っていない出来事がほとんどです。しかし、自分で開放することを選び、リリースの手順で解き放つことに比べれば、はるかに時間がかかります。自分から開放しなければ、一つが消え去る間に、日々の生活でたくさんの新しい不快な思いが積み重なっていくのです。

わざわざ長い間苦しむ道を選ぶ必要はありません。すぐに開放しましょう。リリースは誰にでもできるのです。

リリースはトイレで用をたすのと似ています。持ち続けること、つまり我慢し続けるのは苦しいですよ。トイレに行き、ちよいと準備したら、「さあ、出そう」と決意します。後は、自然と出ていくにまかせるのです。

「ちくちよう。今朝食った昨日の残り物がいけなかった。かかあの野郎、あんなもの食わせやがって。今晚帰ってどんなに痛いのか文句言ってやるまで、このまま出さないでやる。」

こんな人はいませんよね。まるで落語のようです。普通はすぐにトイレに駆け込みます。でも、感情に関しては、苦しくても持ち続けるのが得だと判断しているがために、ずっと引き伸ばすのです。

出すものを出してしまえば、あなたはこう思いません。「ああ、すっきりした。」

本来そのくらい自然で、簡単なことなのです。

あなたもできます

私は決して立派な人間ではありません。お読みになっているあなたのほうが、たぶんずっと良い人生を歩んでいられると思います。

高校時代、早くソフトウェアの世界で働きたくて、東京の大きな専門学校へ行きました。卒業後は担任推薦の会社に入りました。担任の先生が接待を受けており、成績の良い生徒を送り込んだという大人の事情でした。好きこそもの上手なれで、成績は良かったのです。ところが希望した仕事とは異なっており、入社前に社長に確認していた仕事もできる可能性も無いため、三年で退社しました。

自分で探した次の会社は小さな所で、エンジニアが入ったり、出たりしていました。入社当時はとっくにバブルがはじめていたのに関わらず、社長を含め三名で三億円売り上げていました。社長は優秀なエンジニアで、彼の目線で全員に仕事の量と質の期待を行うため、社員は辛いのです。それで社員はすぐに辞めてしまいます。私も、一年と半年しか持ちませんでした。（後ほど縁があり、再度入社し、再度約一年半で辞めることになりました。）

次に職種を変え、アメリカの能力開発の会社に入りました。最初の話とは程遠い安い給料、英語が出来なくても良いという話で合ったのに、資料は翻訳されず、されているものも誤訳だらけ、おまけに報告も英語で書かなくてはなりませんでした。辞書を引きながら毎日午前様です。

しまいには、本部から宗教団体として認められたと華々しく発表がありました。日本のスタッフは顔面蒼白です。昨日まで顧客から「宗教ではないのか？」という質問に「いいえ」と答えていたのに、明日から「はい」と答えなくてはなりません。しかも、私自身この質問は、一人の客として、最初に一人のスタッフに尋ねていました。私は宗教的なものが嫌いだったからです。

それから半年が立ち、体がボロボロの状態になり、逃げ出すように辞めました。五年以上勤めましたが、生活できない給料で、長時間、休日無し労働です。実際、お金のため、別のアルバイトを一つ、二つ掛け持ちしていました。それで、最後にはギブアップです。

その後は企画会社と警備会社に努めました。結局最後の警備会社が一番長く務めたことになります。

警備会社は厳しいところでした。普通の警備会社より一割ほど給料は多いのですが、厳しさは2倍以上でした。私のように十年以上務めた人は一割もいません。大きな会社で、企業の警備、要人警護、現金輸送、建設、土木、イベントと警備業務ならなんでも行なっている会社でした。その中でも一番厳しい土木工事での警備を一番長く担当しました。

土木がなぜ厳しいかということ、お天気に仕事が左右され、収入が安定しないからです。また、雨にふられればずぶ濡れです。夏は高温、冬は寒さの直撃を受けます。夏場のアスファルト舗装工事でキツイ状況では、一日あたり3リットルの水分を取り、体重は2日で3キロ落ちました。また、私は花粉症持ちで、春は花粉で苦しめられます。会

社の方針でマスクができません。緊急時に警笛がすぐに使用できないという理由からです。

また、バブルが弾けて以来、警備員を減らす傾向にあり、特に道路工事では本来必要な交代要員を頼まない顧客がほとんどです。すると、昼休みも休憩もまともに取りれないわけです。私の場合、最長で14時間連続で働いたことがあります。その間、食事一回を10分で済ました時以外は、ずっと立ちっぱなしでした。

さらに、道路工事の現場は状況が素早く変わるため、対応力も求められました。てきぱきと判断し、車両を誘導しなくてはなりませんでした。

主に東京の現場でしたので、ドライバーも不親切で非協力的な人が多いのです。田舎の方は、道路や生活インフラも管理や補修が必要であると理解しており、協力的な人が多いですが、都会は逆です。ドライバーは道が通れるのが当たり前であり、道路や生活のインフラ整備は「無駄なこと」と考えているため、工事関係者に対する風当たりは相当強いのです。

しかも、田舎よりも車通りは激しく、田舎ではお目にかかれない高級車も時には通ります。警察や暴力団関係者の車も多いですし、緊急車両もバンバン通ります。とても気を使う仕事内容なのです。

それでいて、給料は皆一緒なのです。何十年務めた人であっても、昨日入ってきた新人と給料は一緒です。きつい現場を担当しても、楽な現場を担当しても一緒です。

また、仕事ができる人であればあるほど、難しい現場に配置されます。同じ給料をもらいながらも、有能であれ

ば仕事がつくなり、責任が増えます。社会主義であれば建前は平等ですが、それどころでない不公平な世界なのです。

おかげで、体は強くなりました。様々なストレスにも対処できるようになりました。また、私はほとんどの現場で職長を担当しました。自慢にもなりませんが、経験・技術・対応力・現場を仕切る能力がだいぶ上だったからです。

ただ、十年を過ぎたある時から、漠然とした不安を抱くようになり、それにしがいい段々と体調も落ちていき、しまいには心臓を痛め、入院してしまう結果となりました。当初は、良くなることはなく、段々悪化していくと言われていました。数年先に死んでしまうことも覚悟しました。現在は別の病院にお世話になっていますが、この病気では珍しいくらいの回復具合です。

今なら分かります。私が警備会社で長年苦勞しようとしていた理由は、自分を罰していたからです。そのため、自分の体力や性格とは本来そぐわない仕事を長く続け、自分をいじめ続けたのです。自ら苦勞を重ね続けました。そして、限界を超えてしまったのです。

当時は、自分がきつい状況でも強く生きているんだというこだわり、どんな状況でも仕事がこなせるという自信を持っているから、続けていられると思い込んでいました。しかし、この仕事を離れ、冷静に見つめてみれば、こだわりだけでなく、自分にきついお仕置きを与えていたのです。

宗教は嫌いだったのに、結果として団体の一員となってしまいました。しかも「宗教でない」と顧客や家族に説

明していたのは、全部嘘になってしまいました。不可抗力だったとはいえ、その罪悪感と怒りが、自分を苦勞する方向へ、罰する道へ押し進めたのです。

本当に馬鹿げた苦勞をしました。しかし、こんな私でさえ、リリースできるようになりました。ですから、あなたにも可能です。

もちろん、私以上に困難に満ちた人生を送っている人もいるでしょう。犯罪、大事故、大災害に巻き込まれた人もいるでしょう。しかし、そうだとでも意外なほど簡単に、人生は楽しいものに変えられるのです。

人生の問題は囚われているときはとてつもなく大きくて強固なものとして感じられます。ですが、少しずつでも手放すことができ、離れた分だけ、心は軽くなり、幸せに感じられるようになります。

リリースを役立てる

正直、私自身のためにも、この本を書こうと思いました。

もし、二〇年前にこの本を読んでいたら、もっと楽に人生を過ごしていたでしょう。

一〇年前に読むことができていたなら、わざわざ辛い仕事を続けることはしなかったでしょう。自分をいじめ続けることはありませんでした。

そして一〇年後、何かの拍子に、再び消極的な罫に入り込み、自分から人生を狂わそうとするときに、リリースすることを思い起こさせるためにも書き残しています。

まだ若い方の中には、一〇年前の私、二〇年前の私と同じような、煩悶を抱え、苦しんでいる方もいらっしゃるでしょう。どうか、同じ轍は踏まないでください。人生は自分から楽しいものにできるのです。必要なのはあなたの決断だけなのです。楽で、気分が軽く、自由な人生を歩んでください。それは、周りの状況ではなく、自分の決意なのです。

状況や環境を変えようとするれば、時間を食うばかりです。能力を上げたり、技術を身につけたりしても、幸せにはなれません。私達が生まれた時から持っている、幸せになれる能力を素直に使用してください。本当は求めているのに、「幸せなんて価値がない」と言う、あまのじゃくな性質を私たちは持っています。特に若いうちはその傾向が強いのです。そして苦しいのにも関わらず、何かに固執し続けるのです。しかし、わざわざ辛い道に行くことはありません。

辛い人生を生き、茨の道を進むのは、ドラマや漫画、アニメ、小説の主人公に任せましょう。あなたは実際に生きている人として、楽で幸せに人生を送ることができ、それが本当に尊いことなのです。

考えても見てください。国民が幸せに過ごしているのであれば、その国はテロリストを生み出さないことでしょう。皆が本当に幸せに生きられるのであれば、犯罪は起きないでしょう。不安がない人は自殺をしません。本当に幸福を感じている人は、特定の意見に固執することなく、いつも最善な選択肢を選び、最高の結果を生み出すでしょう。あなた一人が幸せであるということは、その分だけ世の中を良くできるのです。

テレビを見れば、論客や解説者、政治家に芸能人が政治、経済、芸能に対して様々な発言をしています。テレビで発言している人達の話の聞いていると、筋が通っているように思えてきます。その中には完全に同意できるものもあるでしょう。そんな時、ちょっと考えてください。「彼らの話している状態が実現されている世界と、国民が皆幸せであると感じている世界。どちらが良い世の中であろうか？」

世の中の人々の多くが幸せであると考えているのであれば、問題は問題として存在しないことが分かっていたでしょう。ゴシップには意味が無くなります。政治ではいつもその時点でベストな方法が取られ、国民はそれに協力することでしょう。

そして今、あなたが疑いもなく本当に幸福であるのなら、どうかそのままいてください。人間はすばらしく優秀にできています。幸せであれば、心のネガティブな部分を見つけたとき、自然と解放しているのです。「そんな不必要なものは持っていたくない」と判断し、しがみつ়くことはありません。ですから、わざわざリリースの手法を行うこともありません。そのまま、幸せなままでいてください。

リリースを効果的に

リリースを効果的にするために、どうしても認めなくてはならない二つの事実があります。それは、「**物事をどう感じるかは、自分の責任である**」ということ、さらに「**感情が長引くとしたら、それは自分が長引かせている**」ということです。

感情は自分で選んでいるのです。本当は身の回りに起きる出来事に、決まった意味はありません。正しいも、間違っているもありません。物事自体には意味はありませんが、私たちはそれを解釈しています。解釈した結果、自分に不利になると結論づけると、悪い感情を発動して、対処しようとしみます。

感情を抱くこと自体は間違いではありません。何に対してどんな感情を抱くかは、人生で学んだトレーニング結果です。危ないと思った時、急いで対処するため、怒りを使えば、瞬発的な力が出せます。体に対しホルモンでドーピングし「さあ、攻撃の時間だ」と教えるのです。動悸が早くなり、筋肉は緊張し、相手を倒す準備を整えるのです。

例えば車を運転していて、危ない場面で急ブレーキ、急ハンドルを行う場合を思い出してください。子供が危険物やコンロの火に手を伸しているところを想像してください。あなたは、急いで対処するため、怒りに似た感覚、時には怒りそのものを感じるのではないのでしょうか。怒りとは本来、緊急時に対応するために備わった、素晴らしい仕組みなのです。

同じく危険を感じても対処が出来ないと感じるのなら、悲しみを感じます。泣き叫び、相手の同情を引こうとします。相手に食べられるという事態では、同情を引くのが解決策だからです。自分は子供の役目を演じ、相手が持っている子供を慈しむ本能的な仕組みに、最後の望みを託すのです。もちろん、これは子供であればあるほど、有効な手段です。ですから、子供は泣きます。そして私達は本能的に泣く行為は「子供っぽい」という判断をしているの

です。

多少、危険を感じているが、対処可能であり、しかも緊急性がない場合は、それを恐れるのです。怒りほどではありませんが、事前準備のためです。

この不安は、用心をさせてくれるのです。将来起きる可能性のある危険を認識させ、注意深くしてくれます。必要な場合に不安を感じれば、危険を回避できる可能性が上がります。

危険がもはや手を付けられないと判断すれば、アパシー・無気力になり、その状況から心を引き離します。動物であれば、相手に食い殺されることが決定した場面です。何も感じなくて良いように、自分から麻痺するのです。ですから、アパシーは最低な心の状態なのです。

実際の生活で大抵の場合、私達は状況を大げさに解釈し、抱かなくても良いような悪い感情を発生させ、持続させ、苦しむのです。状況を判断し、どの感情を引き起こすのかは自分の責任です。自分で選んだのです。

もし、これを他の原因、つまり自分の周りの環境だとか、国や政治家、周りの人、上司、同僚、親、友達、先生、加害者、自然環境、天災など、自分以外にあるのだと思っているならば、あなたは感情を開放し、楽になることはできないでしょう。なぜなら、あなたは影響を受ける立場であり、自分では感情に影響を与えられないと言っているのです。そして、いつも周りの状況に必要以上に反応し、心は乱れ、不幸のままです。

次に、結果としての感情を持続させることでしょう。他の人が悪く、自分は単なる被害者であると主張するがた

めに、もしくは同情をひきつけたり、有利な計らいを求め
るため、その感情に意識を合わせ続け、抱き続けるので
す。

何度も繰り返しますが、感情は放っておけば、後を引か
ず自然と消え去ります。必要以上に持続するならば、誰
がなんと言おうと、自分で握りしめています。

例え、あなたが大災害の被害者であろうともです。犯
罪の被害者であろうともです。事故の被害者であろうと
もです。あなたは、**出来事の被害者であったとしても、感情の被害者ではありません。**それをどう思うかという点で
は、**あなたが加害者なのです。**

大病にかかろうと、破産しよう、事故を起こそうと、自
分の感情の責任を実感し、必要以上に引っ張り続けな
い人は、幸福な人です。強さを持っています。

好ましくない感情を開放し、幸福で強い人生を送るた
めには、感情を発生させているのは自分に責任があり、
それをどれだけ持続するのか、自分で決めていることを
認めてください。正直に自分の人生を少し振り返るだけ
で、これが事実であることは痛感できることでしょう。

本当の自分

リリースが進むにつれ、だんだん本当の自分が出てき
ます。今までネガティブな制限で隠されていた、本当のあ
なたです。

この本ではそれは何かを突き詰めません。あなたの理性、もしくは信仰や哲学的、心理学的、脳科学的な解釈でかまいません。自分の信じているもので良いのです。

この本で、自分が本当はどんな存在であるか示さない理由は、明記してしまうと、それが期待され、リリースが働いているかという判断基準とされてしまうからです。

リリースはあくまで、心に積み重なった制限を解き放つ方法でしかありません。心の制限を解き放ち、幸せに近づく方法です。

様々なことが起きるでしょう。良いことが起きても、悪いことが起きても、あなた自身の本来の力なのです。リリースの力ではありません。

ただ、特定の力や能力を期待しないほうが良いでしょう。あなたが自分の力がどのようなものか特定しなければ、素晴らしい能力が発揮できることでしょう。逆に、具体的に特別な能力を期待し、それに固執すれば、幸福であることより、その欲求に意識が向くようになり、リリースは進まなくなります。

ですから、浮かび上がる悪い感情をリリースし、ただ漠然と良いことが起きることを期待し、ハッピーでいてください。

リリースの行い方

何を解放するのか

リリースに対する大きな誤解は、リリースが進めば感情を全く感じなくなるというものです。辛い感情を経験されている方は、特にそう思われるようです。

残念ながら、リリースが進んでも感情は感じなくなることはありません。逆に抑圧する習慣が少なくなり、明確に感じるようになります。

ですが、これは不幸なことではありません。なぜなら、感情をストレートに感じるようになる一方でリリースが進むと、段々と気分が向上し、感情のレベルも良い方へ上昇するからです。これが重要なのです。例えば、今あなたがやる気に満ち溢れている状態になっていれば、怒り、悲しみ、恐れに捕らわれ続けることはありません。自動的に手放せるのです。ですから、気分よく過ごすことは重要なのです。

たとえ怒り、悲しみ、恐れにとらわれているとしても、最低の状態であるアパシー・無気力の状態よりはましです。あなたが本当のアパシーで何事にも反応しない無感覚の状態でしたら、あなたはこの本を精神病院の病室か、収容施設などで呼んでいる可能性がありますね。し

かし、もし「恐れ」でも抱いているのであれば、アパシーでいることはできません。既に物事に心を動かされているからです。

より低い感情を手放し、より高い感情でい続けることができるようになります。

では感情とは何でしょうか。辞書的には心の動きですが…。

実際、あなたは心の動きを感じているのでしょうか？それとも、物理的な身体の感覚を感じているのでしょうか？

あなたが特別な超能力者でない限り、心の動きを直接みることも、感じることも出来ません。例え、自分の感情であってもです。私達は、感情を体の感覚として認識しています。

だいぶ前からNLPと呼ばれる領域が、能力開発やビジネス分野で人気を得ています。ざっと説明すれば、脳を上手く使用する方法です。最近、日本でもテレビで扱われ、多分来年、2013年から2015年くらいでブームになるのではと予想しています。しかし、10年以上の前の能力を上げるセミナー的な日本の番組でも、それとなく技術が紹介されていましたし、実際アメリカで生まれたのはだいぶ昔です。扱う分野も広く、包括的にNLPという名前が利用されますが、開発者により全く別の技術を指すこともあります。あまりに広いので、この書籍の内容をNLPの一つだと言ってしまえば、それで通ってしまうかもしれません。（笑い話ですよ。この本はNLPではありません。）

そのNLPでも、古典的とされている情報に人間の感

覚と感情が結びついているというものがあります。これは人により異なりますが、例えば悲しい出来事を思い出すと、ある人は右上で白黒で見え、だいたい2メートルくらい先のスクリーン上にその出来事を感じるというものです。もちろん、この特性は人それぞれ違います。

逆に、楽しいことはカラーで、自分がその物語を体験しているように思い出すというのであれば、その悲しい出来事をカラーで、自分が今体験しているように思い出すと、楽しい出来事のように感じてくる、もしくは悲しみが少なくなるのです。

これが示しているのは、私達は過去を変えることはできませんが、「感じ方」を変えることができるということです。

感情を直接的に感じていませんが、私達は特定の感情に結びついた体感覚を感じているのです。悲しいなら、胸がぎゅっと締め、目頭が熱くなり、涙がこぼれそうになり、息を詰め、顎を引き、下半身の力が抜けます。これも個人差はあるでしょうが、こうした体の動きや反応を私達は感情と感じています。

「気分が悪い」とよく私達は言いますが、これは怒りです。今度、気分が悪い時、何を感じているのかよく観察してください。呼吸は浅めになり、肩のあたりに力が入り、胸に圧迫感を感じます。気持ちを感じているのではなく、体の感覚を感じているのです。反応を感じているのです。

リリースで解放するものは、こうした感覚です。こうした感覚が感情を生み出しているとも言えます。あなたの気分を押し下げる感覚を段々と少なくすることで、もともと

持っている良い気分を多く感じるようにさせてくれるのがリリースです。

ですから、リリースが進んでも感情が無くなることはありません。しかし、良い気分で過ごせる時間は長くなります。そして同じような出来事が起きても、心を乱されることが少なくなり、感情もより良いレベルで対応できるようになります。また、抱いてしまった悪い感情から、素早く回復できるようになるのはもちろんです。

リリースしても出来事を忘れることはありません。しかし、出来事から影響を受ける感覚を消し去ることはできません。その結果、思い出しても悪い感情を感じることは無くなるのです。

経験こそ最良の教師

リリースのように、感覚や気持ちを手放す手法を習得するのが初めての方は、自分の感情にじっくりと触れるのも初めてでしょう。正直、どう行うのかわからないかもしれません。

それでも、実際にチャンレンジしてください。ただ読むだけでは何も変わりません。

私自身、リリースを理解するには苦労しました。それは、まず頭で理解しようと思ったためです。ただ実践するよりも、調べ、理解するために時間を費やしたため、時間がかかりました。

実践すれば、自然と理解できる部分が多いのです。経験により学ぶことが多いのです。それは情報を探るより

も、はるかに早いのです。リリースに関しては、まさに経験こそ最良の教師なのです。

また、私とあなたでは、当然ながら異なっている部分が多いのです。生きてきた人生も違います。感覚の感じ方、どこで感じるか、どう感じるかも異なるでしょう。ですから、私が紹介する方法にアレンジを付け加え、変更しても構いません。初めから全てが自分にピッタリと来る手法はありません。自分のため、自分に適した、自分の道は、自分で探しだしてください。経験と直観を利用してください。

ただし、手順が複雑になってきたのであれば、それは頭のみで考えた方法です。ネット上や書籍で複雑な手順を紹介している人達もいますが、多分間違いなく実践者ではありません。実践していけば、経験により磨かれ、余計なステップは省かれ、段々と単純になっていくものです。

リリースは本来、とても単純なものです。

大切なのは決意

最終的に、いくら自分にぴったりの方法を作り出す必要があるとはいえ、肝心のポイントを省いてしまったのでは、効果が出せません。

一番大切なのは、リリースする決意です。これを理解していないと、開放できません。

クリーニングとか、リリース、クレンジング、クリアリングなどと呼ばれる別のテクニックも既にたくさん存在して

います。そうした手順を試してみた方もおられるでしょう。もし、それらの手順を試し、効果を十分に感じていなかったとしたら、その理由は手放す決意がされていなかっただけです。

逆に、解放する決意をしたのであれば、今まで効果を出せなかった方法を使用しても、今度は十分に効果が出せます。

最終的に目指すレベルは、リリースするという決意のみで、手放せるようになることです。あくまでも、様々な手順は、リリースの決意を強くし、自分を納得させるための補助に過ぎません。初めはこうした手順を、解放の補助として使用してください。自転車に乗れるようになるために、最初に補助輪を使用するのは良い考えです。または、大人が転ばないようにサポートしてあげるのも、良い方法です。いきなり「さあ、乗れ」では難かしすぎ、たとえ子供に乗れる能力があっても、乗りこなせなくて苦勞することになるでしょう。コツをつかむまでは、適切な補助が必要です。

リリースの経験を積んでください。その経験により、段々と単純な方法で手放せるようになり、最後には大抵のことを決断だけで解放できるようになります。「ああ、ここにこんな制限があるな」、「手放そう！」これでおしまいです。

意識する決意、無意識の決意

決意には明確な意識と自覚を持って行う意識的なものと、心の奥底で決める無意識のものがあります。その

どちらでも、順分に強く決断できれば、リリースは起きません。

ある出来事が起きたとします。それはあなたにとって小さなこと、わずかな感情の乱れだけを起こしました。あなたは特に気にするほどのことではないと感じます。似たようなことは、一日に何十回か起きるでしょう。

でも、あなたは覚えていません。握りしめて取っ放しという決断をしなかったため、自然と解放されたのです。

さて、今度も小さな事ですが、あなたにとって気になることが起きました。髪の毛がうまくまとまらない。通りすがりの人がチラッと見て、クスッと笑った。思いもかけないタイミングで後ろの車からクラクションを鳴らされた。会話中で相手の人が、変なところを強調して話した。などなど。

本当に小さな事ですが、人により気にする点は異なります。自分でも小さなことで、重要でないと理解しているのです。でも、心が乱れたことを自覚しており、そんな小さな事にイライラする自分自身に対して立腹し始めます。そして、その悪い気分のまま、数分、時には数時間、過ごすのです。

何が起きたのでしょうか。意識はしていませんが、無意識に握りしめたのです。それを持続させようと決めたのです。

今度は、意識的な決意について考えてみましょう。通常、意識的な決意を私達は頭の中の言葉として認識しています。しかし、決意は言葉ではありません。

「右手を上げる」と言葉にしなが、左手を挙げてみてください。できますよね。左手が上がりました。「右手を上げる」は言葉ですが、左手を上げたのは「意志」です。そう決断したのです。

私も、多分あなたも経験している馴染み深い例もあります。「さあ、今日はこれをやるぞ。」でも、やらないのです。ええ、お馴染みですよ。

頭の中の決意、「今日はこれをやる。」は言葉です。ここからしばらく、ちょっと表現を工夫したいと思います。「今日はこれをやる！」

ビックリマークがあなたの決意の部分です。つまりこの場合、頭の中の言葉と、言葉通りの決意が行われました。

その決断をした瞬間、たぶん実際は言葉を思い浮かべている最中から、「！！！！！！」が発生します。この連続ビックリマークは、あなたの逆の決意です。

「できないよ」、「明日でいいんでないの」、「かつたるな」、「面倒だ」等々です。ですが、言葉は使っていないのです。ビックリマークの連続はそれを表しています。言葉は発生していませんが、確かに行うことに対して反対する決意を無意識に行なっています。その中のいくつかには、うっすら気づいているかもしれません。

行おうとする決意に対し、その逆の決意が多く、大きいのです。ですからできません。とても、シンプルですね。

右から来た自動車と、左から来た自動車、正面からぶつかったらどうなるでしょう。車は大破し、衝撃が起きます。ドーン。ガチャーン。

決意も同様です。あなたが決意した「行う」に対して、同時に起きる「行わない」という決断はぶつかり、衝撃が起きます。あなたはそれを抵抗感として感じるのです。胸の中にもやもやが起きます。嫌な気分になります。ため息が漏れます。顔の筋肉がつっぱります。他の感覚かもしれません。いずれにせよ、よくご存知でしょう。今まで数多く経験されていらっしゃるでしょう。思い出してください。

これは使用価値のあるデーターです。あなたが抵抗感を感じているのであれば、逆の決意があることを示します。ならば、その抵抗感をリリースしましょう。それから、もう一度決意し直してください。「ようし、やるぞ！」それに對し「！！！！」（数が減りました。）

まだ抵抗感を感じるようです。では再度抵抗感を開放します。そして、決意しなおしましょう。抵抗感が無くなるまで繰り返すのです。

すると最後には「やる!」、「できる!」という言葉と決意だけになり、抵抗感は消えます。言葉と決意は一致します。この時、気分は良く、自分で本当に決めたことが分かっているのです。

場合によっては、「やる!」、「できる!」のビックリマークがとても大きく、逆の勢力を吹き飛ばしてしまうかもしれません。世の中で、大きなことを成し遂げた偉人たちが持っていた資質です。強い決意ができ、そのため、抵抗感を吹き飛ばし、物事を行動でやり遂げます。

日常生活で、言葉を使わずちょっとした決意をすることは、我々のような偉人でない普通の人間でも、実は常に行なっています。例えば、道を歩いているとしましよ

う。！（右へターン）。！（左へ曲がる）。！（階段を上がる）。！（立ち止まる）。

決意していない？もしそうであれば、あなたは夢遊病者ですね。言葉を使わず決断しているだけで、はっきりと決めています。もちろん、習慣になっている大抵のことは、意識していません。意識をしていませんが、決断はしっかり行なっています。では、完全に無意識でしょうか？

今度、今まで歩いたことのない場所を歩く時に、少し自分の決断に注意を払ってみましょう。右足を出し、次に左足を出すというのは無意識のレベルで行なっていますが、右に曲がる、左に曲がる、立ち止まる、歩き始めるなどは、意外なことに意識して決断しているのに気がつくでしょう。決断に慣れすぎていて、意識していないと思っているだけです。

ですから、言葉を用いず、意識的に決断することは可能です。そして普段、私達が行なっていることです。改めて行おうとすると難しく感じますが、誰でも行なっていることです。

さて、「もうちょっと読み進めますか？それとも、今日はここまででやめておきますか？」どちらでしょう????

この質問に対して、あなたの「！」は何だったでしょうか？どちらを選んだにせよ、言葉を使おうが、使わまいが、決意したことに気が付きましたか？

決意を感じる選択法

事を成し遂げた偉人たちの資質を思い出してください。考えたことをそのまま強い意志としてストレートに持ち続けられる能力です。

私達は残念ながら、こうした能力を持っていることが少ないため、決めたことを貫徹できず、ふにやふにやに曲がりくねった人生を歩みます。あっちへ行ったり、こっちへ行ったりして、ゴールへ辿りつけないのです。

言葉として考えたことをそのまま決意として持ちたいですね。

これまでの人生で、この能力を身につけることが出来なかったとしても、こうした能力を上げることはできます。今は「やろう！」と心の中で呟いても、スカスカな感じしかしません。自分がそう決めたという実感が持てないのです。

この本の中で、「持ち続けるか、それとも、解放するか」という質問を多用していることに気が付かれていると思います。ズバリこれがコツです。リリースするためには、決断が重要であると気付いた頃、「ではどうやって決断すればよいか」がつかめませんでした。決断しても、決めたという実感がなかったのです。

約10年位前だと思います。非常にイライラし、怒りっぽくなっていた頃がありました。その時に作り出したテクニクがあります。自分の将来を二本の線でイメージし、片方の線上には、怒った顔のマークをスタンプのように押しつけていき、もう一本は途中から笑顔スタンプします。

それを両方眺め、「一刻でも早く怒るのをやめて、楽しくいたほうが、人生全体で考えたら得ではないかな」と自問しました。すると、怒りが収まりました。

これを思い出し、応用したのです。2つの選択肢を思い浮かべます。真面目に考え、どちらかを選択しました。すると、この選択により「決断」した感覚をつかめたのです。

あなたの決意を2つの選択肢として表現してください。そして、真剣に考えてどちらか一方を選ぶのです。

シンプルです。ですが、ここまで読む間、実際に質問を読み、真剣に考え、選択してこられた方であれば、納得していただけるでしょう。決断を行なっている実感がわきます。

もちろん、この方法は様々な場面で利用できます。2つの質問は自分にとってリアリティーがあり、真逆のシチュエーションを表したほうが、よりダイナミックで、選択した時に決断した実感を得られます。

2つの選択肢を思い浮かべたら、その二つを真剣に思い浮かべ、真面目に片方を選びます。

実例で考えましょう。苦手な人は本当にできない、部屋の掃除を思い浮かべましょう。できる方は、「ようし、掃除しよ！」で、すっと体が動き、簡単に片付けてしまえます。逆に掃除が苦手な方は、心の中に真逆の意図が湧き出て、抵抗を感じます。心が重くなり、今度はやめる理由を言葉で考えだし、「まあ、後でいいや」と引き伸ばします。あなたが掃除が得意だとしても、今回は苦手な立場の人の考えを頭の中でシミュレートしてください。

いつもの通り、引き伸ばしの癖が出ました。でも、今日はちょっと違うのです。部屋はもうごちゃごちゃで、それに対する抵抗も大きく、心の中でやる・やらないのせめぎ合いが大きいいため、いつもの通り引き伸ばしの決意もできないのです。

さて、こうした拮抗状態が一番苦しいのです。もし、やると決断して行えば、苦しくありません。やらないと決断して、きっぱりやめるのであっても苦しくありません。両方の気持ちを抱き続けるのが苦しいのです。さあ、決断しましょう。

まず、やらない時の状況を考えてみましょう。あなたの部屋を訪れる恋人、親、同僚、クラスメートがあなたの部屋の状況を見て、唾然とします。部屋の中にはゴキブリやら、ネズミやらが姿を見せ始めています。食品はカビて、臭気をはなっています。洗っていない洗濯物も乱雑においてあります。汚れた下着も丸見えです。訪問者は露骨に嫌な顔をします。たぶん、この状況を面白おかしく誰かに話すでしょう。あなたの評判は下落するでしょう。こうした「やらない場合」の状況をリアルに考えてみましょう。もちろん、あなたにとってリアルであるように考えましょう。

逆に、掃除した時の状況もリアルに考えます。広々とした空間、澄んだ空気、誰が訪ねてきても、リラックスでき、一緒に楽しく過ごせる部屋をイメージしましょう。「やった場合」の状況をリアルに考えます。あなたにとってリアルに思えるようにイメージします。

では、両方の場面を的確に思い浮かべられる選択肢を考えてください。

「部屋を散らかしたまま、汚しておいて、評判も気分もやる気も落としたまま、あと数年過ごす？それとも、一時間みっちり片づけ、掃除して、ピカピカの部屋で、気分良く過ごす？」表現は自分にとってリアルにしましょう。この例では、時間の表現も付け加え、よりリアルに感じられるようにしました。

選択肢を作成し、その質問を読んだら、再度両方の状態をイメージしましょう。浮かび上がってくる気分を感じます。そして真剣にどちらにするのか考えましょう。

どちらを選んでも良いのです。あなたには選択の自由があります。どちらを選んでも一度決めたなら、反対側の抵抗は解き放ち、楽に過ごしましょう。悪い感情を解放するときとは異なり、どちらを選んでも、気分は回復できません。感情の処理の場合は、持ち続ける決意を行えば、気分は回復できませんが、掃除であれば、「行わない」と決定し、「したい」思いを開放してしまえば、それでも良いのです。自分の選択にしっかりとリアリティーを持ち、それを実感できます。

もちろん、掃除をする方に決意するほうが、通常より好ましい結果になることでしょう。その場合、「したくない」という思いの抵抗をリリースしましょう。

要するに、どちらか一方に決めずに、グズグズやっている状態では、反対の意志がぶつかりあり、動けない状態にはまりこみ、精神的なエネルギーばかりを消費し、段々気力が削がれていくこととなります。イライラは逆に大きくなります。

一般的な常識で、掃除することは良いこと、汚い部屋

は悪いことという思い込みがあるために、掃除するという選択を自分に強制しがちですが、両方のメリット、デメリットを比べるなど、真剣に考え、その時点でどちらかをスパッと決めることが大切です。

しかし、決断を求められる状況は、メリット、デメリット、正しい、間違っているの尺度で、いつも決定できる場合だけではありません。例えそうであっても、どちらかに決め、反対側の思いを消してしまうことは大切です。

あなたは、今日中に交通費を精算しなくてはなりません。ところが、今月分の一箇所だけメモし忘れていました。担当の人の目の前に立っているのです、今すぐ精算してしまいたいのですが、お客さんからの呼び出しがあり、すぐに行かなくてはなりません。クレームです。近所ですから、すぐに行かないと大目玉で、一度怒らさせるとすぐに契約を解除するワンマン社長が相手です。もし、すぐにクレーム対処に行くとなると、この社長はしつこい性格のため、夜中まで処理がかかることが予測されています。今日中に精算できなければ、来月に回さなければなりません。今月は交通費がたくさんかかっているため、精算しないと来月末に家庭の財政が大変苦しくなるのが分かっています。

さて、このワンマン社長を怒らせ、契約を打ち切られる可能性があるのを知りながら、時間を取り不明な交通費をしっかりと調べ、精算書を書き、精算をすませますか？それとも、来月の生活が苦しくなるのを知っていながら、それでも会社のため、一刻も早くクレーム処理に出かけますか。

まるで究極の質問のような意地悪な状況ですが、私達が実際に行う決断は、このように正悪や効率、メリットにより、どうするべきかはっきり自分でもわからないことが結構ありますよね。たとえそうであろうとも、二つの選択肢を素早く考え、真剣に考え、どちらかを選んだら、スパッと残りの選択肢を諦めましょう。グズグズしてはいけません。

もし、今日中に精算するすると決めたなら、できるだけ早く運賃を調べ、金額を間違わないことに集中しましょう。そして、直接コントロールできない社長に関しては、成り行きに任せ、煩悶しないことです。社長から怒られることはもちろん、契約を打ち切られること、そのことで上司より叱責を受けることもある可能性をそのまま受け入れましょう。もし、浮ついたままやっていると、あわてて10分以上かかる精算処理が、心を決めることで5分で済むかもしれません。

逆に、クレーム処理を優先させるのであれば、来月は苦しくなる可能性を受け入れ、取引先社長とのコミュニケーションに集中しましょう。あなたが集中してクレームを処理したおかげで、いつもは許してもらうまで、夜中までかかるのが、帰社して、精算を出来るだけの余裕が十分ある時間で、許してもらえるかもしれません。

どちらもそれ相応のリスクがあります。メリットもあります。どちらを選んでも良いのです。決断をしたら迷いは消してしまいましょう。もし、迷いや抵抗を感じるのであれば、リリースしましょう。

この決断を選択で表すテクニックを使用してみてください

さい。少し練習すれば、意識して、実感を持った決断ができるようになります。

リリースの手順

さて、いよいよリリースの手順を学びましょう。4つのステップに分かれています。

紹介する手法はLLリリースとして公開している内容を、メンタルトレーニングや心の制限の解放というテーマに取り組んだことがない方々向けに、説明するものです。

以降の手順の中で一番大切なのは、決断のステップです。リリースすることを決意します。最終的には、決意だけで手放せるようになります。しかし、これは最終目的のレベルです。私もリリース能力はだいぶ上がりましたが、決断だけではうまく行かず、全部の段階を行い直すこともあります。

例えばつい先日、近所のゴミ問題で怒りを爆発させました。いつもなら、リリースすれば感覚は離れていくのに、胸のところに圧迫感が残りました。自分で何をこだわっているのか調べ、過去にも戻りながら探り、何かを見つけては解放しました。その時は良いのですが、すぐに圧迫感だけが戻ってきてしまいました。

こんな状況を数日繰り返したあと、基本に戻りました。あとで説明する方法ですが、リズムを保ち机をこんこん叩き、その音を聞きながら、圧迫感を感じていくうちに、消えてなくなりました。ほんの5分間もかかりませんでした。

補助をうまく使用すれば数分で解決できた感覚に、決意だけで消そうとして数日間付き合ったわけです。

なぜ手放せなかったのでしょうか。どうにかこうにかリリースしようと奮闘していたためです。コントロールしようとしていて、泥沼にはまったのです。消そうとする努力や無理にコントロールしようとするのは、リリースではありません。単純な手法を補助に使ったことで、意図的な努力やコントロールを忘れ、ただ認め、感覚を感じていたの、開放できたのでした。罨にはまっている間は、どんな罨なのか自分では気づかないものです。

皆さんも、段々とうまく手放せるようになり、ほとんどのことは決意だけで開放できるようになるでしょう。上達したのにも関わらず、うまく行かないことがあったなら、手順を見なおしてみてください。手順にはリリースをうまく行うためのヒントを詰め込んであります。

1. 準備ステップ

まずは準備しましょう。運動の前に準備体操が必要なように、リリースにとりかかる前に、いくらか簡単な準備を行います。

1. リラックスしましょう。できるだけかまいません。
2. リリースできる可能性を認めてください。

この本では感情の手放しを主に扱います。何をリリースするのか、よく分かっているでしょうから、この2つだけ

行なってください。本来はもう少しだけ長い手順ですが、現在感じている感情を取り扱うには、この2つだけで十分です。

まず、できるだけリラックスしてください。感じている感情がどんなに苦しい、大きなもの、強いものであっても、体と心をできるだけリラックスしましょう。肩や首を軽く回したり、背伸びをしてください。軽く体を揺すって、力を抜いてください。

リラックスするための特定の方法は決まっています。好きな方法でかまいません。ただし、逃避にならないようにしてください。お香を焚き、座禅を組み、1時間かけて完全にリラックスする必要はありません。ほんの10秒でかまいません。できるだけいいんです。

軽くリラックスしたら、自分がリリースできる可能性を認めます。これから紹介する方法で、一回リリースできたなら、可能性を認めるのは簡単でしょう。全く初めてで合っても、嫌なことを経験したが、今ではなんとも思っていない出来事を考えてください。時間はかかっているでしょうが、リリースした経験はあるはずです。そうした出来事を思い浮かべてもらえれば、可能性を少しでも認められるはずです。そう、これもほんの少しでかまいません。

たとえ少しだけでも認めることができたなら、次に進みます。

2. 決断ステップ

あなたが「今」、感じている感情をリリースすることを決断します。

「リリースして嫌な気分を感じ続けるのか、それとも投げ捨てて、気分良く幸せにすごすか」

2つの選択肢のうちどちらを選ぶのか、真剣に考え、決断してください。毎回、新鮮な気持ちで、真面目に考え、決めてください。機械的に決めてはいけません。

既に話したとおり、自分にとって実感が浮かぶような表現に変更することをおすすめします。質問がリアルであればあるほど、決断を下した実感を得ることができず。

決断することに慣れてきたら2つの選択肢法を使用しなくても、「よし、開放しよう!」、「リリースするぞ!」、「もうこだわらない!」とストレートに決断できるようになります。

もっと解放に慣れてきたら、「!」だけです。覚えていますか。以前の章でビックリマークを用い、言葉ではない意志を表現しました。言葉を使用しない決断、リリースするぞという純粋な意志のみで、手放せるようになります。「ここに嫌なものがある」と認識したら「!(リリースの決意)」でおさらばできます。

3. 確認ステップ

決断と、この後に続いて説明する強化のステップを行ったら、続いてチェックのステップを行います。解放できているか、自分で確認します。

ここでのポイントは、残っている感情と感覚ではなく、解放し軽くなった部分に注意を向けることです。解放するため重い気分に集中し続けていたのを、今度は手放して軽くなった部分に向け、どの程度解放できているかチェックしてください。

私達は集中している部分をより大きく感じます。よく例に出されるのが記念写真です。雄大な自然をカメラで撮影し、後ほど現像してから確認すると、もう雄大に感じられないというものです。まあ、現在はデジタルカメラが主流ですから、これを感じる人は少ないかもしれません。

写真を撮った現場では、直接風景を見ています。この時、自分が感動している風景の一部分に意識を集中しています。すると、集中している部分は実際の大きさより大きく壮大に見えます。ところが現像済みの写真で見ると、実際の大きさにしか見えないため、雄大さを感じられないのです。これと同じ現象が、感情や感覚にも起きます。

夏に蚊に刺された時のことを思い出してください。なにか面白いテレビや映画に夢中の時は、痒さを感じません。しかし、刺されたことが分かり、刺された部分に意識を集中すると、たまらないくらい痒く感じます。傷の痛みでも似たような経験をされている方は多いでしょう。

リリースするために感情に注意を向けているとき、その感情をより強く感じます。リリースの決断を行うことで強さは半分になったとしましょう。しかし、意識を向け続けることでそれが80%くらいの強さに感じてしまい、消えたのはほんの20%で、まだほとんどリリースできていないと判断することになります。

さらに、リリースが進んだとしましょう。残っているのは20%です。後はほうっておいても消え去る可能性があります。消えた部分に注意を向ければ、「最初より、だいぶ軽くなったぞ」と思えるのに、残っている20%に集中すれば「ああ、まだこんなに残っている。」と感じます。軽い部分を意識すれば、リリースが起きていることが実感でき、その実感によりさらにリリースが進みます。実感がリリースを促進するのです。それとは逆に、重い部分に集中してしまえば、考えるのはリリースに対するネガティブな思いです。それは自分に「リリースできない」と感じさせるだけです。リリースできないと思ってしまうと、その重い部分を解放することはできません。なぜなら、あなたがそう思っているからです。

また、感情のリリースには時差があります。もちろん、これには個人差も存在します。自分の子供を近所の子供と遊ばせたことがある方なら経験しているでしょう。片方の子供が、自分のおもちゃを取られて泣いてしまいます。そのおもちゃを取り返し、渡してあげると子供はそれを認識して受け取ります。渡した瞬間に泣き止み、笑顔に戻る子供もいます。また、表情から取り返せて安心したのは読み取れますが、しばらく泣き顔が続く子供もいます。可能性としてその子は、感情を引き伸ばすことを既に覚

えてしまっているかもしれませんが、そうではなく、感情が収まるまで時差があるのかもしれませんが。

私は怒り、恐れ、悲しみは動物も持っている本能的な反応であると思っています。人間は状況を思考、判断することで、このスイッチを入れることができるのでしょうか。神経の伝達物質とか、ホルモンとか言われる物質が関連しており、そうした反応の持続時間は多少個人差があつて当然だろうと推測しています。

ですから、思考による反応の結果としての感情や感覚は持続しがちの人もいるという前提を持っています。リリースは主体的なものです。自分で「手放せた」、「もう影響を受けていないな」、「こだわっていない」と感じていれば、リリースが起きています。しかしながら、一度感情のスイッチを押したことで発動した、特定の感覚が持続してしまうため、その判断が遅れることがあります。

判断が遅れ、開放できていても手順を続けると、意識的もしくは無意識に、今度は「なんで続けるのだろう」、「もう変わらないのに」、「続けたくない」、「もう無駄だろう」という抵抗が生まれてしまいます。それでも突き進めば、抵抗は強くなり、状態は悪化し、泥沼にはまることとなります。

それを防ぐために、残っている部分でなく、解放して軽くなった部分に集中してください。軽くて自由になった部分に集中すれば、今度はそれが実際より大きく感じられるでしょう。

その感覚に集中し、「手放せた」、「もう影響を受けていない」、「こだわっていない」、「気分が良くなっ

た」と感じられているのでしたら、それ以上、手順を進める必要はありません。多少、感覚が残っていても「気にならず」、「放っておこう」と思えるのであれば、問題ありません。

もし、しばらくたっても感情・感覚が持続するようでしたら、再度手順を繰り返せばよいだけです。こちらのほうが、やりすぎの状態を修正するより簡単です。やり過ぎを繰り返すと自分のリリース能力に疑いを持ち始め、その疑いによりリリースできなくなりかねません。私達日本人は、真面目すぎるきらいがあり、手順は全部やらないと気が済まない人も多いのです。ですが、やり過ぎは禁物です。リリースに関しては、目的志向になってください。リリースという目的が達成できたら、それで良しとしてください。

逆に、リリースできた部分に意識を集中しても、強い感情や感覚が残っていたり、重いネガティブな部分に気を取られたり、リリースできている実感が少しも湧かなかつたりするのであれば、解放されていません。手順を続けます。

続けることに抵抗を覚えたら、やりすぎたことへの抵抗を調べて下さい。やりすぎた抵抗を見つけたら、それらをリリースしましょう。リリースすれば、元の感情は手放せていると実感できるでしょう。

手順に慣れると、この確認ステップは、決断ステップ、次の強化ステップと一連の流れで行えるようになります。例えば、リリースの決断をしたら、すぐに自然と軽くて自由になった部分に注意を向け、リリースできているか

チェックするようになるでしょう。

4. 強化ステップ

十分に強く、明確に決断できれば、感情をリリースできます。まだ残っているのであれば、その感情を持ち続けたいという過去の決断のほうが、リリースするという決断よりまだ強いという状況です

リリースするぞという決断があっても、一発でリリースできないならば、その決断が十分に強く行われていないというだけです。ですから、もっと強くしましょう。それが、このステップです。

強化するためには以下の3つを強くします。

1. リリースの実感
2. リリースしたい希望
3. 決意自体

この3つの合計が、持ち続けたい欲求よりも大きくなった時にリリースが起きます。この3つの要素を強くする、補助的な手段を取ることで、リリースしましょう。

補助的な手法はたくさんあります。以降の方法は単独でも、他の手法と組み合わせても使いやすいものを紹介しています。似たような心のネガティブの解放について既に出版されている書籍を参考にしたり、ネット上の手法を参考にすることもできます。また、自分だけの手法を編み出しても良いのです。

自分だけの方法を編み出すときには、頭だけで考えず、実践しながら工夫しましょう。頭でっかちになり、複雑になりすぎた手法は、たいてい役に立ちません。リリースの経験を積んでいけば、段々とシンプルになるでしょう。

以降で紹介する方法では、なぜ効果的なのかという理屈を説明していません。私たちは柔軟な思考、応用力を持っているため、理解するために様々な仕組みのモデルを受け入れてしまいます。しかし、どんなに理屈をひねり出したところで、効果のある人もいれば、全く感じられない人もいます。頭で考える理論が正しくても、リリースは起こせません。実践して効果があれば、それがあなたにとって正しい方法です。

強化のポイントになるのは、「リリースするために何かを行っている」という納得感なのです。リリースは精神的なことであり、主観的です。ですから、リリースすると決意すれば、それだけで本来起こせるものですが、最初は無理なのです。私達は物理的で法則や決まりに満ちた世の中に生きています。心の仕組みもこうした世の中の現象を参考にして理解しており、そのために手間や苦勞、努力と表現される物理的な何かをしないと納得できません。納得できなければ、実感を得ることができません。

ですから、リリースの補助にはどんなことでも使用できます。物理的とは、時間と手間をかけて何かを行うことと、ここでは理解してください。時間と手間をかけることにより、自分がリリースに向け「ああ、努力している」と納得でき、それがリリースの実感を強め、開放しやすくしてくれます。

しかし、どんなことでも良いからと言っても、感情から目を背けるために行うのは、解放ではなく、逃避です。行なっている間中、ずっと手放したい感情と直面しているのでしたら、それは解放です。その感情を感じないように、別のことに注意を向けるのでしたら、逃避です。

この強化のステップは、補助であることを忘れないでください。リリースに上達すれば、決意でリリースできるようになり、このステップは行う必要なくなるでしょう。

なお、以降で紹介する方法は、順番に行うものではありません。自分にとって効果的なお気に入りの方法が見つかれば、それを繰り返してください。状況に合わせ、複数を組み合わせてもかまいません。あなただけの方法を行なってもかまいません。

しかし行いたければ、順番に試してもかまいません。特に、自分のやり方が見つからない初心者が、順番に実行してみるのには、ピッタリあった有効な方法を見つけ出す一つのやり方です。ただし、この本で紹介している順番には意味がないことを覚えておいてください。

どんな方法をとっても、確認ステップを忘れないようにしましょう。

1. 受け入れる

感情や感覚をそのまま受け入れることは、リリースの基本です。

私達は一度抑制し、抱え込んだ感情は、素直に受け入れないことが多いのです。笑い話や落語、コントで度々

見られるシチュエーションがあります。怒っている人に何で怒っているのか訪ねます。すると相手は、「怒ってなんではない」と怒鳴り返すのです。定番ですね。

子供もこうした反応をしますよね。怒っている、泣いている、怖がっているのを指摘すると、「怒ってない」、「泣いてない」、「怖くない」と反論することがあるでしょう。子供の頃から、感情を抑圧しようと努力していると、その感情を素直に認めない習慣を持ち始めます。

100%そこにある感情を感じましょう。感じ切りましょう。感じ切ることで解放されます。

そのために必要なのは、まずその感情の存在を認めることです。感情による圧迫感や不快感を感じているのに、ぼやっとして感じ切れないのは、その感情を既に「無いもの」として否定してしまったからです。無いものと否定し、目を向けることを拒む決意を既に行なっているがために、十分感じられないのです。

「自分はこんな事で怒らない」、「ダメだと分かっていたので悲しくなんか無い」、「俺は男だから怖がらない」

私達は様々な理由をつけ、自分の感情を遮断してしまいます。でも、怒ってもいいんです。悲しくなってもいいんです。怖がってもいいんです。感情を感じることを否定してはいけません。

自分は怒っている、悲しんでいる、怖がっていると認めてください。それから、感情に直面しましょう。ぼやっとしていた感情を、より強くはっきりと感じられるようになります。

次に、そのまま受け入れましょう。ありのまま、十分に感じます。コントロールしたり、消そうとしないでください。浮かび上がってくる映像や相手の声、頭の中の判断、言い訳、何でもかんでも、そのまま受け入れましょう。どんなに強い感情でも、段々弱くなり、やがて消えていきます。

2. 息と一緒に吐き出す

シンプルなイメージ法を利用してみましょう。

今感じている感情による感覚を、視覚イメージとして捉えます。かたまり、渦巻いているエネルギー、燃え盛る炎、ドロドロした液体、錆びたチェーン、何千もの針が体の内側に刺さっている場面、凍りついた空気、何でもかまいません。ピツたり感じられるイメージで捉えてください。

少し呼吸をゆっくり、大きめにしましょう。吐く時の空気の流れに従い、イメージも吐き出しましょう。呼吸に合わせ、何度か流し出してください。

3. 緊張を解く

私達は特定の感情に対して、決まったポーズしたり、決まった筋肉を緊張させる癖を持っているものです。そのポーズや、筋肉の緊張が、逆にその感情を固定してしまうのです。おきまりのパターンになってしまうのです。

私もそうですが、緊張すると腕を組み方は多いと思います。そんな時、腕組みを解くと、緊張も少しほぐれます。腕組みと同時に肩や背中の筋肉にも力が入りがちにな

ります。気がついたら、少し動かし力を抜いてください。それだけでだいぶ緊張はほぐれます。

さて、緊張は実のところ失敗への恐れですよね。感情です。

同様に、怒っている時や、悲しい時にも癖が出るんです。具体的な顔や声の表情は、普段と違いは無いけれど、一見してその人の感情が分かることがあります。ポーズや筋肉の緊張は、人それぞれですが、長年付き合っている人物であれば、姿を見れば感情を読み取れるでしょう。

そうした感情を抱いている時の癖を自分で見つけ出します。自分がどんなポーズを取っているか確認してください。体中の筋肉の緊張をチェックしてください。顔の表情筋にもチェックしましょう。歯を食いしばったり、頬の筋肉が緊張していないかチェックしましょう。

癖を見つけたら、それを解除してください。ポーズは崩し、緊張している筋肉は少し動かし、ほぐしましょう。それによる、感情の変化に注目してください。

4. 選択を繰り返す

持ち続けるか、それとも手放して楽になるかの選択を繰り返しましょう。対象を感じ、毎回新たな気持ちで選びましょう。

お気に入りの同じ質問を繰り返しても良いですし、質問のバリエーションを用意して順番に尋ねてもかまいません。

- ・「持ち続ける？リリースする？」
- ・「こだわり続ける？それとも、こだわりを捨てる？」
- ・「不幸でい続ける？それとも、幸福になる？」
- ・「感情にコントロールされ続ける？それとも、自分の感情の主人になる？」
- ・「感情に操られ続ける？それとも、感情を自由に操る？」
- ・「固執し続ける？それとも、自由になる？」
- ・「苦しみ続ける？それとも、楽になる？」
- ・「関わり続ける？それとも、放っておく？」
- ・「影響を受け続ける？それとも、影響を受けるのをやめる？」

この方法は、直接的に決断をだんだん強くしていく方法です。ですから、決断だけで手放せるようになるための練習にも使えます。

5. イメージを使う

既に呼吸を使用する方法で説明したように、イメージ方はリリースに応用できます。

感情のある場所にチューブを差し込み流れださせる方法や想像上の窓を開き、そこから放出される方法はアメリカのリリーステクニックという解放法で紹介されています。感情をロケットにして飛ばす方法は日本人の方が紹介しています。

イメージ法は感情をどう視覚化するかでバリエーションが作りやすいのです。自分の想像力を使い工夫するこ

とが簡単に出来ます。私も、かなりのパターンを作りました。感情をエネルギーの渦と捉えたり、重たい塊、大きな鉄の玉、錆びた鎖、ドロドロした真っ黒した液体などに視覚化しました。それを感情により発生した感覚を感じている部分から、体の外へ放出しているイメージを使用しました。

一番使用したのは、感情をミサイルにして飛ばす方法です。大きなミサイルにしたり、小さなミサイルを連発したり、飛ばし方も感覚に合わせて自由に変化させ、自分に影響が及ばないと思える距離で爆発させます。爆発するときの閃光や煙の色、爆発音も感情に合わせて、自由に変化させました。

初めての方が行うのでしたら、掃除機をイメージすることをおすすめします。皆さん、掃除機には親しんでいらっしゃるでしょうし、どんな働きをするかよくご存知でしょう。簡単にイメージできます。

感情や感覚を思い浮かべたら、そこに想像上の掃除機のスイッチを入れ、ホースの先を感覚に突っ込みます。そして、感覚が吸い出されているところを想像してください。感じてください。必要なら自分の中に掃除機のホースを突っ込むジェスチャーも使用してください。

6. 一定のリズムを刻む

一定のリズムを刻みながら、開放しようとする感情や感覚に注意を向ける方法です。

リズムの速さは一定を保てれば、多少早くても、遅くてもかまいません。意図的に変化をつける必要はありません。

ん。ただ一定の感覚で、リズムを保ってください。どのくらいが良いか迷うときは、自分の脈拍に合わせてください。拍動より、やや遅いくらいがテンポを保ちやすいでしょう。

この方法を行うときは、まわりの方に迷惑にならないように配慮しましょう。体の一部をポンポンと叩く方法でもかまいません。心の中で、一定間隔に音を聞いたり、「タン…タン…タン…タン…」と言葉にするだけでも良いのです。

一人で部屋にいるときは、机をコツコツと叩き、その音を聞く方法が一番ラクに実行できるでしょう。

できるだけ一定の間隔を保ちますが、それに100%熱中しないでください。開放しようとする対象の感覚を感じながら、リズムを刻んでください。多少の困難さを感じるはずですが、多少の困難さを感じるのが、この手法のツボとなります。苦労している感じが、「リリースするために何かを行なっている」感覚を強めてくれます。

リリースを難しいと感じる方は、意図せずに、リリースしようと直接努力、コントロールしようとして、解放できなくなります。スランプに陥った野球のバッターのようなものです。打とう、打とうと思えば思うほど、力み、打てなくなります。

この方法は直接リリースしようとする努力の方向を、リズムを保つことに向けさせます。その結果、感情と感覚を手放そうとする力みが取れ、十分に受け入れ、シンプルに感じるようになるようになり、最終的に解き放つことができます。ですから、力み過ぎるタイプの方に適しています。

面白いのは、感情の強い部分に触れ、それを感じているときはリズムが乱れます。リズムが乱れても気にしないでください。余計な後悔はリリースの妨害になります。「ああ、大きな感情がリズムを乱しているな。面白い。」くらいに楽に構え、続けてください。

まるでお坊さんが、読経の際に木魚を叩くように、行いましょう。試していただければ、一見ばかげたこの方法は、使いやすく有効なリリースの補助方法であると理解していただけるでしょう。

ちなみに、この方法は体のツボを軽く叩く、タッピング系の手法とは全く関係がありません。

7. エゴを説得する

自分自身と会話することに、違和感を持たないかたは、自分のエゴを説得する方法もあります。

この場合のエゴとは、簡単にあなたが自分だと意識している部分と、意識していない心の部分を合わせた、心全体だと考えてください。

リリースとは、エゴの無意識の部分を少なくしていく行為とも言えます。ですから、エゴの無意識に隠れている部分は、リリースされることに抵抗して、様々な妨害方法を取ってくるかもしれません。「無理だ、無駄だよ」という思いや感じを意識させるかもしれません。疲れさせたり、退屈させたり感じさせるかもしれません。このような妨害が起きる可能性は大きいのです。ですから、私達は自分にとって良いと分かっていることでも、長続きさせられないのです。

また、あなたの感じている不快な感情を長続きさせているのは、あなたのエゴとも言えます。苦しくとも持ち続けている行為は馬鹿らしいのですが、なぜか私達はそうしてしまうのです。

しかし、逆のエゴも私達は持っているはずです。楽で楽しいことのほうが良いと考える部分も私達は持っています。このエゴの部分と協力し、持ち続けたいエゴを会話で説得しましょう。

「この思いは離さない。絶対離さない。」

「もう離そうよ。楽になるよ。十分苦しんだんだよ。」

「これを離したら、あいつを恨むのも、やめなくてならない。」

「そうだね。けど、恨むのも苦しいだけだよ。いくら恨んでも、相手は気にしていないよ。こちらだけ長く気分が悪いままになるのだから、その分損だよ。」

「離そうとしても無駄。とても重くて離せない。」

「大丈夫だよ。一緒にやろうよ。協力すればいけるよ。」

「やろうとすると、もっと大きく強くなる。気分が爆発するかも。」

「大丈夫。そのまま、そのまま。無理に止めようとするんでなく、ただ感じて、受け流すんだ。」

この方法は、あなたの感じているリリースに対する抵抗を言葉にして表してみることも言えます。

もし、自分自身と会話することに違和感を覚えたり、恥ずかしく感じたりするのでしたら、この方法は避けてくだ

さい。自分に無理強いすることはありません。

8. 責任を認める

既に説明しましたとおり、感情を選び、起こしているのは自分です。その責任は自分にあります。同じ場面に遭遇しても、他の人は別の反応を取ることでしょう。それぞれの人が、自分の感情を選択しているのです。

感情が浮かんでいるとき、明確に「この感情の責任は自分にある。」と宣言してください。はっきりと認めてください。

感情に責任を認めるという事は、自分の感情をコントロールできることを認識させてくれます。自分のコントロール下にあると自覚できれば、コントロールを取り戻せます。

責任を認めるだけで、感情を軽くできるのです。ただし、口先だけではダメですよ。本当に認めてください。

9. 感覚を比較する

あなたの怒り、悲しみ、恐れを体のどこの部分で感じていますか?たいていの感覚は胸やお腹で感じ、一部は頭部は喉あたりにも感覚を覚えるかもしれません。

その感覚に集中してください。

次に、その感覚を持っていない部分に集中してください。例えば、胃のあたりに感じているのであれば、腕には感じていないでしょう。

再度、手放そうとしている感覚に集中してください。

今度は、感覚を感じていない場所に集中します。前と同じでも、他の場所でもかまいません。

手放そうとしている感覚に集中しているときは、その重さ、辛さを十分に感じ取ってください。存在していない部分に集中するときは、その軽さ、自由さを味わってください。

どうです。持ち続けるのが馬鹿らしいと思いませんか。開放してしまいたい思いがだんだん強くなりませんか。意識してそう思う必要はありません。比べていれば、無意識にでもそう考えることになります。

存在していない場所は、自分の体以外でも良いのです。机の上にはあなたの感情は存在していないでしょう。財布の中にも存在していないでしょう。目の前の木、道路、ビルには存在していません。あなたの目の前10センチの空間には存在していません。どこでも、かまいません。存在していない場所を見つけ、そこに集中しましょう。

ただし、感情が存在していない場所を探すときには、過去を思い出したり、未来を想像したりしないでください。今現在で、存在していない場所を見つけてください。

10. 自由で軽い感じに集中する

あなたの一生で本当に幸福なことは一回くらいあったでしょう。それを覚えているでしょうか。その時の幸福感を今現在感じられるでしょうか。

もしくは、リリースがうまくいき、気分がとても良い経験がある方でしたら、その時の感覚を思い出してください。

出来事を思い出す必要はありません。その時の感覚を、今現在で味わってください。

その感覚を味わったら、手放そうとしている苦しい感覚を見つめてください。なんの抵抗もなく、開放できます。

自由で幸福感を感じているとき、私達はこだわりを捨てているのです。ですから、自由で幸福でいる時間が長ければ長いほど、それを邪魔する心の制限を自動的にたくさん捨てているのです。

幸福でいることは、自動的なリリースを引き起こします。マイナスの感情を見つけても、それを簡単に解放することができます。

11. 思考を捕まえる

この後の章で説明しますが、感情は思考の集まりであるとLLリリースでは考えています。

感情を解放するという事は、それを構成している過去のたくさんの思考をまとめてリリースしているという事です。

しかし、時に感情を手放せない場合、その感情を引き起こしている大本の思考を見つけ出し、それをリリースすることにより、感情も手放すことができます。

つまり、感情をつなぎとめている部分に集中攻撃を加えるという事です。感情の手放しは、思考の手放しより効

率的ですが、塊になっている分、難易度はより高いのです。思考は、一番基本的な制限で、その気になればすぐに手放せます。

ただしこの方法で困難なのは、解放すること自体ではなく、隠れている思考を見つけ出すことです。大抵の場合、過去と向き合う必要も起きるでしょう。潜んでいる思考を、意識上に引っ張り上げてください。通常、見つけ出すと「そうだったのか」という感覚が起き、自然とリリースされるでしょう。

「何でこの感情にこだわっているのか?」、「持ち続ける目的は何か?」、もしくは直接的に「どんな思考が大本にあるのだろうか?」

質問は色々工夫できます。特に決まっていません。

他の手法と比べ、時間と集中を必要とします。ですから、この手法は繰り返す感情や、どうしても取りきれない感覚を解放する場合に使用しましょう。時間を取り、じっくりと取り組んでください。

方法は何でも良い

様々な手法を紹介しました。私のWebサイト²ではもうちょっと紹介しています。

再度繰り返しますが、強化策はどんな方法でも良いのです。自分が納得できれば、効果が上がります。納得す

²<http://sedonaplus.info/%E8%A8%98%E4%BA%8B/11%E3%83%AA%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%82%B9/191-%E3%83%AA%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%82%B9%E3%82%92%E5%BC%B7%E5%8C%96%E3%81%99%E3%82%8B.html>

るために、時に人は宗教やグッズ、セミナーなどに大金を払い、また荒行など身体に苦痛を与える修行を行います。自分を納得させるためにです。

しかし、あくまでも大切なのは、リリースするという決意です。これなしに、何を行なっても効果を出すことができません。

自分にあった方法を見つけてください。組み合わせたり、変化をつけたり、自分のやりやすようにしましょう。経験からアドバイスできるとすれば、余りにもやりやすいものは、納得感が少なくなるため、強化策としては効果は薄いようです。

この本に書かれているから効果があるのではありません。実際に試し、自分に効果があるものを選びましょう。役に立つものを採用してください。

リリースした感覚

初心者のうち、迷うことの多いのが、手放した感覚です。自分で解放できているかどうか、わからないのです。

リリースは主観的なものです。感覚は人それぞれ異なっているので、絶対的な判断基準はありません。一般的には「より軽く、より幸福、より自由」になっていば、その軽く、幸福に、自由になった分、リリースが起きています。

この本の最初でリリースを定義つけています。その記述を参考にしてください。自分がその感情から影響を受けているかどうか判断材料になっています。完全にリ

リリースできれば、全く影響を受けないと自覚できます。定義にある状態に一つでも当てはまるようになれば、リリースが起きている可能性はあります。ですが、例えばそれでもより不幸で、感覚も強まっているのであれば、開放できたとは言えません。

例え話を一つ。ゴミ箱にゴミを投げつけ、外れたとしましょう。外れたゴミが気にかかるのでは、手元が軽くなっても、リリースとは言えません。なぜなら、ゴミから影響を受けているからです。自分の手を見て、ゴミがない。ならばそれでいいやと思えているのであれば、リリースと言えます。

一回のリリースで、完全に自由・幸福になれることは、めったに無いでしょう。状態は少しずつ向上していきます。ですから、一つの感情に手順を続けすぎ、やり過ぎないように気をつけてください。

感情や感覚の持続時間にも気をつけてください。特定の感情によって起きた体の感覚が持続しがちの方もいらっしゃるでしょう。最初のうちはちょっとしたメモを取り、自分の傾向を知ることをおすすめします。

手放そうとしている対象によっても感覚は違います。次章で制限の種類について説明します。一番小さい単位の思考は手放しやすいですが、普通の思考をリリースしても、大した変化は感じられません。逆に一番大きい塊の欲求は、いきなり初心者では手放すのは難しいですが、リリースした時の効果を一番感じられます。私がリリースの効果を本当に感じられるようになったのは、一番大きな思考の塊である欲求の手放しを行えるようになって

からでした。

実行上の注意

リリースを義務にしないでください。

「問題を解決するために、リリースしなくてはならない」、「幸せになるためには、リリースしなくてはならない」

しなくてはならないという表現は自分の抵抗を表します。私達はよく、「税金を払わなくてはならない」と言ったり、思ったりします。これは「本当は払いたくないんだ」という抵抗があるからです。今、突然に税金のかからない収入が年収の10倍手に入ったと考えてください。すると今度は、「税金でも払うか」と心の中の表現は変わることでしょう。しなくてはならないという義務感を感じる言い方はしなくなります。

リリースを義務にしてしまうと、「本当はしたくない」という抵抗を持ちがちになり、その抵抗のためリリースできなくなります。

リリースはシンプルで楽しいものです。「どんなことが起きるのだろう？」という遊び心で行なってください。たとえば今、深刻な自体で楽しむ余裕なんて無いという事態であろうと、リリースを行ったから事態が悪くなるというものでもないでしょう。でしたら、どんな変化が起きるのか、興味を持ち、行なってもバチは当たりません。

気分を軽くするのがリリースの目的なのに、実行するのに気が重いのでは、笑い話にもなりませんね。気楽に、気軽に試してください。

やり損なっても後悔しない

レスター博士が、レクチャー中に生徒から質問を受けました。「できなかったときはどうすればいいですか？」

答えは、「ただ行いなさい。後悔する必要はありません。」

中村天風師が心の乱れの対処法について質問を受けます。「やり忘れてらどうすればいいですか？」

答えは、「忘れていることに気がついたら、ただ行いなさい。後悔してはなりません。」

両師ともに、同じ答えです。

もし、リリースし忘れたことに気がついたり、悪い感情を表現してしまったとしても、後悔する必要はありません。後悔を感じたのであれば、それもリリースしましょう。

気付いた時が、リリースどきです。それを長引かせるのではなく、すぐに対処しましょう。

リリースできない人

リリースできない理由はいろいろあります。

例えば、今取り扱っている感情が重すぎて、現状のリリース能力では実力不足なのかもしれません。最初は、

開放しやすい、軽い感情から始めるのが良いですね。何事も、自分のレベルに合わせて挑戦していくのが、上達のコツです。

また、体が風邪でだるい、寝不足で頭がすっきりしないという状況であれば、リリースできるほど集中できないでしょう。あなたが上級者であれば、精神的な疲れや空腹、多少の肉体的な疲れ、弱い痛みなどもリリースできます。ですが、そこまでリリースが進んでいないのでしたら、まず十分に休息を取ってください。

また、自分の感じ方に責任を取らない人は、リリースできないことも既に説明済みです。

あと2パターンほど、リリースできない人があります。このタイプの人には、リリースを勧めても無駄な努力に終わるでしょう。もしくは、効果を出せるまでになるにはとても苦労が必要になります。

一つは「オレにはリリースなんて必要ない」というタイプの方です。自分の強さに自信を持っている人です。リリースなんていう心の解放のテクニックに頼るのは、弱い人間がやることだと信じています。

スタート地点、幸せになりたいのかという質問にも、多分「いいえ」と答えるでしょう。もしくは「はい」と答えますが、本当に考えて出した答えではないでしょう。

こうしたタイプの方は、「こういうものは効果がない」ことを証明するのに躍起になります。初めから、効果がないことを証明するつもりなのですから、効果が出るわけありません。

このタイプの人には自分の決断や行動で、まわりの人がてんでこ舞いになるのを密かに楽しむところもあります。自分が強引であることもわかっていますが、それでもまわりの人間が動くことで、自分の力、強さを感じ、喜んでいるのです。

時が来て、周辺の人々から協力が得られなくなり、自分だけではにっちもさっちも行かなくなり、とことん困り果てて、どうしようもなくなるまで、リリースは手助けできないでしょう。自分の強さが本当のものではなかったと自覚したところで、やっとリリースが役立ちます。

もうひとつのパターンは、「私のこの感情・経験は特別だ」という人です。既に説明済みですが、もう一度取り上げてみましょう。暗い過去やつらい記憶が既に自分のアイデンティティになっているタイプの人です。そのアイデンティティを守ることに必死になっている人々です。

非難を受けることを覚悟で書きましょう。日本はこの数十年で2回、大きな震災に見舞われました。

地震後、数週間で避難先に生活の拠点を移すことを決め、住所を移動し、仕事を得るなど、すぐに行動に出た人達があります。もちろん生活のために、住み慣れた場所や家を離れる決意をしたのであっても、その決断の速さ、土地や人にこだわらないこうした人々は本当に尊い存在だと思えます。彼らがどんな仕事をしているのであっても、この国の礎となっている人達です。

一方、土地に固執し、昔のコミュニティーに執着する人がいます。さらに、自分の被害者の立場に縛られ、全て受け身で、文句だけを言い続けている人達もいます。テレビ

のニュース番組で、自分がどんなにひどい目にあっただか、いかに支援が足りないかカメラに向かって力説します。もちろん、報道する立場の人は、そうした視聴者受けする人を選びます。

もちろん、国や県、市、役人のやっていることは、非効率でばかばかしいこともたくさんあります。非難は当然だろうとも言えます。

しかし地震の被災者、原発事故の被害者だと言い続け、それに固執するかぎり、幸せにはなれません。なぜなら、自分から選ばないからです。自分は不幸だと言い続けなければならないからです。

これほど、大きな天災でなくても、事件や事故、災害の被害を被ることはあります。ですが、すぐに立ち直る人と、いつまでも影響を受け続ける人がいるのです。もちろん、すぐに立ち直れる人は幸福で、いつまでも引きずる人は、その分だけ不幸です。

自分の経験、それによって生まれた感覚や感情は特別なものであると本人がしがみついているのであれば、引き離すことはできません。

たとえどんなに元の出来事が自分の力でコントロールできなかったとしても、その経験に自分でしがみついている事実、そのために不幸であり続けている事実を本人が認識し、それを手放して幸福になることを選ぶまで、状況は続きます。

もし、あなたの助けたい人が、自分の経験にしがみついていると理解したのであれば、リリースはかなり難しいと最初に理解しておきましょう。そして、最初の「自分で幸

福になることを選ぶ」点に集中し説得しましょう。出来事、経験にしがみついている時間は不幸であることを認識させましょう。それを手放し、昔のように幸福な気分を取り戻せるのであると、理解させましょう。この最初のステップに時間をかけることが、鍵となるでしょう。

韓国の慰安婦、日本の原爆被害、ナチによるユダヤ人虐殺、さらに大戦後も虐殺の歴史は続きました。今も続いています。語り継がれる悲劇はどこにも存在するでしょう。日本も韓国も、毎年のように駐留米軍の引き起こす強姦事件で、今も傷つき続けています。

被害者であり続ける人々がいる一方、出来事は覚えていても、感情的なしこりを解き放ち、幸せに過ごしている方々もいらっしやいます。こうした本当の人間の強さや素晴らしさを持ち合わせた人が、マスコミに取り上げられるチャンスは、不幸でい続ける人々より、はるかに低いのです。私達がマスコミを通して、こうした人々の存在を知る機会は、とても低いのです。

さらに「あの悲劇を忘れてはいけない」と直接的な被害者でもないのに、被害者の話を聞き、マイナスの思いを引き継ぐ人達もいます。一般的に同情心は美德と考えられています。しかし、一時的なものであるならともかく、恨みつらみを引き伸ばし続け、そのせいで自ら不幸にはまりこんでいます。ネガティブな思いを引き継ごうと、問題は解決しません。

自国のマスコミはこうした悲劇を伝え続けている人を立派だと褒め称えます。たしかに貴重な歴史の証人でしょう。しかし、人間は過ちさえ学習するのです。怒りや悲

しみ、恐れを伝えていけば、今度はそれを利用しようとする人達が出てきます。例えば残念ながら、原爆の恐ろしさを喧伝すればするほど、武器としての核の優秀さを知らしめていることになります。ですから、原爆はなくなるどころか、他の国から自国を守る「防衛手段」という名前のもと、世界中に拡散しているのです。

あなたが不幸だからといって、他の人を不幸にするのは卑しいこととされています。逆も真なり。他の人が不幸だからといって、あなたまで不幸になる必要はありません。

間違いなく、遠い将来、大きな戦争や虐殺、大量殺戮や戦争、大災害、それによる悲劇は、教科書に一行で説明されるだけの出来事になるでしょう。私達が現在、たった一行の記述として読んでいる歴史上の出来事にも、多くの悲劇が存在していたことでしょう。ですが、今ではそうした事実があったと、感情を引きずっている人はいません。いくら思いを後世に伝えようとも、歴史の一ページになり、一行になり、やがて忘れ去られます。

出来事とはそういうものです。私達が経験する、一般的な出来事は教科書に載ることもありません。そんな出来事のために、あなたが長い間不幸でいる必要はありません。抜け出しましょう。

非難を受けることを覚悟して書かせてもらいました。本来リリースは被災者や被害者で、不幸せにはまりこんでいる人々に役立ててもらいたい技法です。どんな状況であれ、不幸でい続ける必要はありません。ですが、経験が余りにも強烈ですと、それにしがみつき、幸福になること

を忘れてしまうのです。

どんな状況であっても、どんな経験をしたのであろうと、一刻も早く目的地を幸福に切り替え、不幸から抜け出しましょう。具体的に何かを行う必要もありません。心を切り替えるだけです。決断だけが必要なのです。

思い出してください。あなたは出来事の被害者であったかもしれませんが、自分の感情や感覚については、加害者なのです。「もう、こだわらない。」その決断だけが必要です。

あなたを制限するもの

現在、何か気分がすぐれない状態であれば、何をリリースするのかが明白です。その今感じている感情をリリースしてください。この本の趣旨は、怒り、悲しみ、恐れ
の感情を取り除くことです。今感じている悪い感情を取り除くことに主眼を置いています。

以降に紹介する情報はいわば応用のためのヒントです。ですから、もし怒り、悲しみ、恐れだけを処理できれば良いとお考えなら、この章はお読みいただく必要はありません。

さて、どんなことでも自分が取り扱うものをよく知らなければ、上手くいきません。それは、リリースも同様です。取り去るべき自分の心にある制限の正体はどのようなものであるか、はっきりと理解しておいた方が、捕まえやすくなります。例えば抵抗感は、漠然とした抵抗としてもリリースできます。しかし、その抵抗がどの感情なのか、どの欲求から来ているかを見つけ出したほうが、深くリリースしやすくなります。なぜなら、自分がリリースする対象が何であるか認識するのは、その存在をしっかりと認めることだからです。

これから紹介する、心の制限の種類はレスター・レビンソン博士の考えに基づいて分類しています。思考、傾向・習慣、感情、欲求です。この順番で段々と大きな制限

の塊となります。大きくなるほど、リリースした時の開放感
は上がりますが、リリースしづらくなります。要するに、取り
扱うには、より高いリリースの能力が必要となります。個
人的な経験ですが、決意のみでリリースでき始めるレベ
ルになると、欲求の手放しもできるようになります。

説明を始める前に、リリースの応用について一言アド
バイスしておきます。

リリース系の手法には、過去に触れる必要はないとさ
れているものがあります。しかし、これは現在感じている
感情や感覚を解放する場合に限ってのことです。今感じ
ている感情であれば、過去を振り返る必要は通常ありま
せん。どうしても、離れない感情の、大本にある思考を探
る場合は除きます。

しかし、人生の特定の部分がうまく行かず、それに対
処するためにリリースを応用するとか、リリースを深めた
いとなれば、やはり過去と向き合う必要はあります。です
が、特定の過去をいたずらに探し求めるのではありません。
解放したい対象に直面し、その時に浮かび上がって
くる、自分の抵抗や感情を見つけ、それをリリースしてい
きます。浮かび上がってくる感覚は過去のいずれかの時
点で、自分が抱え込んだものです。その感覚には過去の
映像や思考が含まれていることもあります。

どんな出来事であっても、そのまま受け入れてくださ
い。何が浮かび上がっても、そのまま受け入れてください。あ
りのままです。何も変えたり、拒絶したり、否定せず、ただ
そのまま受け入れましょう。

もし、あなたの直観が、過去の出来事を直接リリースし

たほうが良いと教えてくれているのでしたら、それに立ち向かいましょう。深いリリースを経験できることでしょう。

1. 大元は思考

一番大元の制限は、思考です。過去の考え、判断、思考などです。知識もこだわれば制限です。

リリースを知る以前から、思考には重さがないのであるから、一番変えやすいものであると私は考えていました。それなのに、なかなか変えることができない思考もあるのは、何故なのかずっと疑問に思っていました。思考という重さも形もないものに、体感覚という肉体的・物理的な感覚がくっついてしまうので、離せなくなってしまうのです。感覚を伴わない純粋な思考であれば、変化させるのは簡単です。

思考も執着、逆に嫌悪してしまえば、制限となります。例えば、あなたは「いつも明るく」という信念を持っているかもしれませんが、これにこだわれば、葬儀場では邪魔者になってしまいます。

こうした思考は無意識の中に沈み込み、気づかずに私達をコントロールしてしまいます。

思考が一番小さい制限ですから、解放するのは簡単です。実感もわからないことも多いのです。特に感覚がついていない思考だけの場合なら解放しても、「あれ、手放せたかな」、「もう影響受けないような気がする」というわずかな感想だけでしょう。それでも、思考を無意識か

ら引っ張り出し、存在を認めたら、わずかな実感であってもリリースできています。

思考は解放しても、忘れるわけではありません。考えれば浮かんでいきます。しかし、リリースすればその思考から感覚を生み出すことはなくなり、コントロールされることもなくなるでしょう。

どんなに強く信じている思考であっても捨て去ることができます。私は初めて、自分の信念をリリースしたときは軽いショックを受けました。「こんなに強く信じていたことも解放できるんだ。」と新しい気づきがありました。

それを考えると、一緒に体感覚を感じる思考と出会ったら、ぜひリリースを試してください。あなたも、同様に大きな気づきを得ることができるでしょう。

インスタントな悟り方

思考があなたを制限していることを悟ってみましょう。簡単な方法です。これは、土手の道を自転車でゆっくり走っているとき、突然気がつきました。実際に、行わなくても大丈夫です。

真っ白な白紙に、「リンゴ」と書いてください。すると、この紙が表現してるのは、リンゴです。どんなものであれ、世界中に存在するリンゴを示しています。

ここに「赤い」を付け加えてください。「赤いリンゴ」になりました。「赤いリンゴ」は「リンゴ」より、限定されています。「リンゴ」だけであれば世界中のどんなリンゴでも

当てはまりましたが、今では色が赤いリンゴだけに当てはまる表現になりました。

同様にいろいろと修飾していきましょう。「これらの」とつければ、あなたの近くにあるリンゴに限られます。「皿の上にある」を付ければ、皿の上に置いていないリンゴは当てはまらなくなります。「腐った」と付ければ、まだ新鮮なリンゴは当てはまりません。

言葉を付け加えるとより具体的になり、当てはまるリンゴの数が同じか、段々少なくなっていくます。

今度は逆に、言葉を減らしていきましょう。「腐った皿の上にあるこれらの赤いリンゴ」を「皿の上にあるこれらの赤いリンゴ」にすれば、当てはまる数は同じか増えます。「これらの赤いリンゴ」にすれば、同様に当てはまる数は同じか増えます。

「赤いリンゴ」にしましょう。こうすれば確実に当てはまる数は増えますね。世界中の赤いリンゴが、紙の上の文章に当てはまります。

「リンゴ」にしましょう。これで赤でも、緑でも、黄色でも、リンゴであれば全部が当てはまります。

さて、最終段階です。「リンゴ」を消してしましましょう。何が起きたでしょうか。

白紙のみです。何もなくなってしまうました。「無」です。

けど、おかしいですね。言葉を消せば消すほど、文章に当てはまるリンゴの数は増えていったのです。リンゴ自身を消したら、もっと多くのもの、無限のものに当てはまる

も、考えられます。梨もバナナも、スモモも桃も、メロンもブドウも、果物以外だって、すべての物、森羅万象に当てはまると考えることもできます。ですから「全」とも言えます。

無であり、全でもあります。言葉が表す物は、思考の一種です。概念です。概念を消せば、何でも無い状態であり、全てでもあるという、不思議な状態ができます。

では、今度は白紙に人の形を線で描いてみましょう。それがあなたです。

まず人の形の中に、あなたの名前を書いてみましょう。続いて、性別、年齢なども書き込みます。

リングと違い、あなたの数は増えません。言葉を足していけば、あなたの様相を具体的に表現するようになってきますが、それと同時にどんな人なのか固定されていきます。

続いて、あなたの持っている考えを書き込んでみましょう。判断、常識、情報何でもかまいません。「空は青い」、「仕事は時間厳守」、「自分に優しく、他人に厳しく」、何でもかまいません。

人の形をした線の中に、どんどんといろいろな考えが詰まっていきます。あなたは、一人のままです。ですが、リングに様々な言葉を付けていくと、段々特定のリングを表すようになったのと同じく、様々な思考の詰まった特定の状態が、「あなた」になっていきます。つまり、その考えを全部持ったのが、現在のあなたになります。

言い換えれば、段々と限定され、制限されていくのです。様々な人・状態になるという自由を失っていきます。

それでは、今度は逆に、考えを一つ一つ消しましょう。

消去するごとに、段々と制限が消えていきます。依然、あなたは一人のままですが、別の何かになれる、他の考えを持てるという自由は増していきます。

どんどん消して、名前も、年齢も、性別も全部消してしまいましょう。人型の線の中には、何もありません。すると、あなたは誰でも何でもありませんが、同時に人間全員である状態になります。

ややこしいですね。では人型も消してしまいましょう。「あなた」も消え去ってしまいます。すると無であり、全でもある状態になりました。

さて、このデモンストレーションをどのように捉えるかは、人それぞれ、皆さんの判断に任せたいと思います。その判断を新しい制限にしないでくださいね。唯一、感じ取ってほしいのは、思考を消していくと、制限が少なくなると言うことです。制限が消えていだけ、より自由を感じられるようになります。

2. 傾向・習慣

傾向・習慣は意外なことに、小さめの思考の固まりです。ですから、簡単に手放せます。習慣や傾向を手放せないのでしたら、感情や感覚と同様に握りしめ続けることを既に決意しているのです。

傾向とはあなたの「～しがち」な特質です。心配しがち、考え込みがち、評価しがち、持ち続けがちなどの性向です。

長年の習慣も決意すれば手放せます。たばこは止められない習慣の一つとされています。たばこを止めた人を調査した結果は色々な書籍で取り上げられています。特別な禁煙方法をとったのではなく、止めようと決意して止めた人のパーセンテージが一番多いのです。私の父と弟は長年の喫煙習慣がありました。しかし、病気をしたことをきっかけにきっぱりと止めました。禁煙方法を取らず、ただ止めると決意して、止めたのです。

シンプルな強い決意が傾向・習慣を止めさせるのです。(ただし、強い決意とは強い体感覚を伴った決断ではありませんよ。)

3. 感情

レスター博士が定義した感情は9つあります。日本語の場合、感情と言うより感覚と表現したほうが当てはまるでしょう。

9つのうち6つが悪い感情です。レベルが低い方からアパシー(無気力)、悲しみ、恐れ、渴望、怒り、プライドです。この6つを表す英単語の頭文字を取り、AGFLAP(アグフラップ)と呼ばれます。

日本語で感情に当てはまるのは、このうちの怒り、恐れ、悲しみの3つでしょう。残りの3つは感覚か状態と言ったほうが理解しやすいかと思います。それぞれのレベルが表す意味合いは、日本語の単語がイメージするものでかまいません。ネガティブな6つの感情に共通しているのは「できない」という感覚です。

全く何もできない感覚はアパシーです。したいけどできないのは悲しみです。被害を被りそうでできないのは恐れです。渴望はやりたい思いの下に、できない、すべきでないという思いが隠れています。怒りは止められてしまうことに対する反発ですし、プライドはできない思いを「したくない」と表現します。

これが「できる」に変わると良い感情・感覚の勇気のレベルになります。その上は受容となり、受け入れることになります。勇気のレベルの「できる」は行動に対する感覚ですが、受容は「そうなるべく、事が起きる」という思いで、行動は含まれません。現実世界に働きかけるのが勇気のレベルで、現実世界をそのまま受け入れるのが受容のレベルです。最高の状態は平和です。このレベルでは静かで平静であり、人間の本質の状態です。不動の状態でありますから、現実世界を超越した状態とも定義できます。

この良い3つの感情・感覚の英単語の頭文字を取りCAP(キャップ)と呼ばれます。

悪い3つの感情は上から怒り、恐れ、悲しみですが、これは10年以上前にブームになった中村天風師が日々の生活指針として「怒らず、恐れず、悲しまず」と教えていた順番とも、一致しているのは興味深いところです。二人共、同じ時代に違う国、違う道を通り、境地を開いたのにも関わらず、教えている内容には共通点が多いのです。

悪い6つの感情には、共通して「恐れ」が含まれています。恐れは感情でもあります。混同せず理解するために、「悪い感情の根本には、何かを恐れる思考が含まれ

ている」と考えてください。ですから、悪い感情を手つ取り早く見つけ、処理したい時は「今、何を今恐れているのか」を見つけ、それをリリースするのも一手です。

4. 欲求

欲求は制限の中で一番大きな、思考の塊です。そのため、欲求の手放しができるようになると、効率良くリリースを進めることができるようになります。これができるようになると、現在感じている感情を手放す、対処療法的な軽いリリースではなく、根深い制限を解き放てるようになります。

しかし、塊が大きいだけあり、リリースの能力がある程度上がるまでは、チャレンジしても難しいでしょう。感情の手放しが十分にできるようになってから、チャレンジしてください。

欲求は4つに分類されています。一番根源にあるのが、分離欲求です。これは本来の自分、世の中の全ては一つであり、それが自分である状態から、自分だけを独立させようとする欲求です。いささかスピリチュアルな側面を持っています。この欲求は直接解放しなくても、他の3つの欲求を手放せば、自然と解放されると、レスター博士は考えていました。

次に生存の欲求です。安全、安心を求める心です。残りの3つのうちでは、これが一番根本になっています。

残りの2つは、コントロール欲求と、承認欲求です。コントロール欲求は物事をコントロールしたい、つまり初めた

り、続けたり、壊したり、止めたり、動かしたり、移動したり、変化させたりしたい欲求のことです。日本語一言で表すならば「操りたい」という気持ちです。承認欲求は、他の人から認められたい、肯定されたい、愛されたいという欲求です。

生存や安心・安全は良いものです。しかし、それを求める欲求がいけないのです。コントロールできている状態は良いのです。しかし、コントロールしたい欲求がいけないのです。他の人から認められ、肯定され、愛されることには問題はありません。しかし、それらを求めることがいけないのです。

欲求を持つためには、それが無い、足りないことをまず認識しなくてはなりません。その欠乏感がいけないのです。リリースで解放するのは生存能力やコントロール能力ではありません。欲求を持つことで、同時に感じている欠乏感を手放します。

例えば、あなたが車の運転が下手だとしましょう。ハンドルを握るたびに「うまく運転しよう」と思います。これはコントロールの欲求です。つまり、この思考で自分は下手である、コントロールできていないという思いを意識的、もしくは無意識的に抱きます。そして、うまくコントロールできないようにしてしまいます。

あなたが上手くできることを思い浮かべてください。そのことには別段、「うまくやろう」とは意識していないはずですが、自分はコントロールしている意識だけがあります。もし、危険なことになれば、次回それを行う時に、「自分はより上手くやりたい」と意識しながら、チャレ

ンジしてみてください。その意識により、いつもはスムーズにできることが、上手く行かなかったり、ぎくしゃくした感じになります。

死者の視点

ちょっとした、イメージトレーニングをしてみましょう。くれぐれも実際にはチャレンジしないようにしてください。

あなたにとって、死を意識できる場所に行くか、道具を用意してください。例えば、どこかのビルの屋上であるが手すりがないところや、柵が壊れているような場所を実際に出かけます。家の中であれば、ロープに睡眠薬などを用意します。そのことで、死にリアリティを持ってください。

ここからイメージトレーニングになります。実際に、行わないでください。たぶん、本当に死んでしまいます。

高いところを選んだら、そこから飛び降りる想像をしてください。家の中であれば、ロープを首に巻き片方をどこかに固定し、睡眠薬を飲む想像をします。

しばらくして気がつくと、死んでしまいました。あなたの体のまわりに人や家族が集まってきます。あなたは、自分の体に触ることも出来ません。家族に話しかけても、気がついてくれません。そのうち、声が出ていないことにも気がつきます。

そうして、あなたはパニックになります。何もできないのです。もう今までの世界に影響を与えることも、受けることもできなくなりました。

しばらくして、あなたは落ち着きます。なぜなら、何も影響を与えられず、何も影響を受けない事実を受け入れたのです。死を受け入れました。

死を受け入れたら楽になりました。もう、何もあなたを縛るものはありません。

では、その視点であなたが悩んでいる問題を見てください。それは、問題のままでしょうか？

あなたが好きでたまらないものを見てください。まだ、愛着がありますか？

逆に大嫌いなものを見てみてください。まだ、憎悪の気持ちを持っているのでしょうか？

その死を受け入れた状態で、色々調べて下さい。

問題は存在しなくなりました。愛着も憎悪も無くなりました。とても静かで平和な状態です。

では、イメージトレーニングはここまでです。

試していただく方が何人いるかわかりませんが、実際にイメージトレーニングを行なっただけで、死を受け入れたことで、現時点の愛着も憎悪も、問題と呼んでいるものも存在しなくなりました。それは、死を受け入れることで、生存に執着しなくなったからです。

生存欲求が、現在の感情や他の欲求のもとになっていることを感じ取ってもらえれば、このイメージトレーニングは成功です。

5. 抵抗

抵抗とは

抵抗は一般的な意味合いで特別な言葉ではありません。あなたが進む方向と、逆に引っ張る力です。あなたの意志と真逆な意志です。

抵抗は抵抗感として感じられます。胸のつかえ、重い感じ、ムカムカする感じなどの体感覚を感じます。その正体は思考、傾向、感情、欲求です。

抵抗は抵抗のまま、その感覚を処理することでリリースできます。抵抗をもっと深く解放したい場合は、その正体を見つけ出し、しっかりと認識してください。ある抵抗感は怒りで、上司のトンチンカンな指示に対してコントロールしたい欲求が大本になっているかもしれません。別の抵抗感は、やりたくないアパシーの感情で、生存欲求に結びついているかもしれません。

脳力と脳の能力の違い

人間の能力に関して、能力開発の書籍では、本来の力の半分、もしくは一割しか普段は使用しておらず、眠っている部分が多いから、あなたの能力はもっと引き出せるのだと主張されてきました。考えてみればこれは当然で、いつも全力で何かを行なっていれば疲労がたまり、いざという時に必要な力が出せないからです。普段の私達の力は制限されています。

その後、人間の能力は脳が支配しているという考えから、能力を脳力と書き換えられ始めました。30年ほど前から始まりました。そして能力を脳力と書き換えられましたが、一割の表現は残され、「人間は脳の10%しか使っていない。」と主張され始めたのです。

最近の脳科学や測定装置の発達により、これは真実ではないと反論されています。普段の私達の脳がどの程度活発に動作しているかを時系列で測定すると、非常に高い頻度で活動していることがわかったからです。つまり、ある部分だけが働いていて、残りの部分は眠っているわけではないのです。

では、人間の能力は伸びしろがないのでしょうか。そうとも言えません。

いくら脳が全体的に高い頻度で活動していても、それは動いていることを証明しただけです。いつも活動しているにしても、私達は調子がよく効率的に動いているときと、その逆で調子が悪く非効率な状態も経験しています。つまり波があることは経験で分かっています。脳が全体的に活動していても、波は起きています。

もし人間の能力が、脳のみであると仮定しましょう。すると、この波はどんな理由で起きるのでしょうか。

それは、脳全体が同じ方向、同じ目的に向けて働いているのか、それともばらばらで動作しているのかという違いになることでしょう。同じ目的に向かい、同じ方向に向かって働いているなら、働きは統合されており、スムーズに波に乗っている状態です。

逆に、ある一部が目的を定めても、逆に向かい働こうと

する部分があるのであれば、お互いに足を引っ張ることになります。そうなれば、全体として働きはちぐはぐで、能力を十分には生かせないことでしょう。

感覚も全て、脳が発生させている前提でしたら、このちぐはぐな脳の動きが私達に抵抗感を感じさせると考えることができます。

私は、脳一辺倒な考えを持っていませんが、抵抗感を解放する試みは、脳の調和をはかり、有効活用する方法と言えるかもしれません。

抵抗に敏感になる

抵抗は体感覚としてだけ現れるわけではありません。

実生活で、様々なトラブルとしても現れます。スケジュールの遅延、大切なことをど忘れする、実行の先延ばしという形で現れます。

また、日々の言葉使いに注意していれば、「しなくては」「すべき」など、義務や行動を強いる言い方を使っているのを自分や他人の会話に見つけることができるでしょう。人により、モチベーションを高めるため、こうした言い方を意識的に使用する人もいます。しかし、いずれにせよ「本当はしたくないけれど、仕方なくやるんだ」という言い方であり、抵抗の存在を示しています。

「税金を払わなくちゃ」と思うなら、あなたは抵抗しています。「役人や政治家は努力が足りない。そんな奴らのために、なぜ金を払わなくちゃならないんだ」と多くの方はお考えでしょう。抵抗ですね。もし、あなたが役人なら、

あなたのことではありません。隣の席の人を見て、「こんなやつに、なぜおれの金を払わなくちゃならないんだ」と思ってください。実感が起きることでしょう。

もし、他人に対して、「しなくては」、「するべき」という言葉を多用すると、意図せずとも、相手に抵抗を覚えさせることとなります。実験してみてください。会話全部こうした言い方を使ってください。嫌われること間違いなしです。

こうした生活上の抵抗に気が付きましょう。「これについて、どんな抵抗を自分は持っているんだろう？」正直に見つけてください。見つけ出したものを開放すれば、より楽に暮らしていけるようになります。

より探求したい方へ

リリースの手法があなたに合っていると感じ、より多く学び、応用したいと思っていらっしゃる方向けの情報です。

心の制限を解放する手法は、多くの情報が存在しています。全部を紹介するわけにはいきませんので、私が個人的におすすめする書籍と情報です。

セドナメソッド

日本語情報として存在しているのは、主婦の友社から出版されている「人生を変える一番シンプルな方法」という書籍です。この本は原書の要約本であります。日本語の翻訳で一部理解しづらい部分があり、元になっている原書も版が古いようです。

そのため、もし英語が読めるのであれば「The Sedona Method」を購入されることをお勧めします。日本語の2倍の情報量です。

著者のヘイル氏はレスター博士からメソッドを広めるように依頼された生徒の一人です。ヘイル氏の場合、レスター博士の方法を多少アレンジしています。書籍の中では「手放せる?したい?いつ?」の質問を使用する方

法をメインに教えていますが、最近は浮かび上がってきたものを全て受け入れる方法を広めています。

CD コースやオンラインコースもあります。興味のある方は購入されてもいいでしょう。彼のコースの特徴は、セミナーを録音した内容をそのまま使用していることです。

リリース・テクニック

レスター博士から意志を受け継いだ、別の生徒がラリー氏です。

残念ながら、著作は日本語に翻訳されていません。この本の冒頭と同様に、リリースに向けて誘導する書き方を多用している書籍が出版されています。「The Abundance Book」というタイトルです。ISBN コードはついていますが、彼の団体が販売している書籍で自主出版扱いです。アメリカの Amazon で購入できます。

彼の手法はチューブメソッドとして知られています。体感覚にチューブを差し込み、そこからエネルギーを放出させるイメージでリリースする方法です。しかし、基本コース以外では、チューブを使用するように誘導していません。窓をイメージさせたり、ただエネルギーや感覚を感じ、解放するように誘導しています。

彼の団体も CD コースを販売しています。基本コースはセミナーの録音ではなく、直接ラリー氏が語りかけ教えてくれるレクチャー形式です。ダイレクトにリリースするように誘導してくれるため、イメージ法があっている方には、こちらが向いています。

ネット情報

私はリリースに関する情報を提供している[セドナプラス](http://sedonaplus.info)³というサイトを運営しています。

この書籍では初心者向けに解説していますLLリリースに関して、多くの情報を用意しています。

当初はセドナメソッド日本語版の内容で、実行に足りない部分を英語版の一部の翻訳で補足することを目的としていました。その後、リリースに関して調べた知識を共有する形で情報提供を初めました。現在では、私の経験を元にして、リリースを解説する記事がメインになっています。

古い記事の内容は、現在の私の考え方と異なっている部分もありますが、ほとんどの記事は残してあります。カテゴリ化していますが、情報を探しづらい、読みづらい部分もあります。ご了承ください。

他にも開放系の技法に関して、様々な人が色々な解釈をネット上で公開しています。情報の有効性を計るには、実際に試し、自分に起きた効果で判断してください。結果だけを、指針にすることです。そうしなければ、様々な人の意見で、頭の中がごちゃごちゃになってしまいます。

また、私のサイトも含め、情報は可能な限りオリジナルなものを参考にしてください。ネット上をふくめ情報の又聞きは、間に入る人の解釈が入るため、大本の情報から変化してしまいます。特に、メンタルなものに関する情報

³<http://sedonaplus.info>

は、科学的な証拠に基づいたデータと異なり、解釈でいかようにもねじ曲げられます。

ですから、LLリリースに関して、私のセドナプラスはオリジナルの情報源ですが、セドナメソッドやリリーステクニックに関しては、参考サイトに過ぎません。それらの情報を求める方は、可能な限り自分でオリジナルな情報へアクセスしてください。検索すれば、すぐに見つかります。

リリースは当たり前のこと

既に開放系の手法に慣れ親しんでいる人は、この本を読み、内容を当たり前だと感じられた方も多いことでしょう。リリースは生まれ持った力であり、いかにその当り前の能力が使用される機会が少ないか、理解されることでしょうか。

医師曰く、健康に良いことを初められるのは100人に一人、それを継続できるのは更に100人に一人だそうです。私も、色々なWebサイトを運営しましたが、訪れる人でユーザー登録する方は100人に一人、積極的に書き込む方は、その内の100人に一人という経験則を持っています。

この書籍を読んだ人の中で、実行する人のパーセンテージが上がるように願っています。そして初められた方は、楽しみながら、続けてください。義務で行うのは心苦しいです。続けるコツは楽しみとして行うことです。例えば、状況がシリアスであってもです。

もし、誰かが不幸であっても、あなたは幸福でいて良いんです。隣の人はその人の幸福に責任を持っています。あなたは、あなたの幸福だけに責任を持っています。幸福でいる責任は個人的なものです。

幸福でいることは悪いことではありません。自由でいることは無責任ではありません。その逆で、あなたが幸福で自由でいることが、この世の中を少し良い方向へ動かすのです。とても、立派な行いなのです。

自分のために、そして世界のために、できるだけ幸福で自由でいましょう。それが、私達個人でできる一番尊い行いです。

特定の領域をリリースする

ある特定のテーマ、物、出来事、人について感情が乱されるのでしたら、リリースしましょう。気付いた時が、解放のチャンスです。

浮かび上がってくる、感情や感覚をいつもの通り、開放してください。

もし、時間があり、より深くリリースしたい時には、以下の質問を利用してください。

- ・～のどこが好きなのかな？
- ・～のどこが嫌いなのかな？
- ・～のどこが役に立つのかな？（有利なのかな？）
- ・～のどこが役に立たないのかな？（不利なのかな？）
- ・～のどこが面白いんだろう？
- ・～のどこがつまらないんだろう？
- ・～のどこが誇らしんだろう？
- ・～のどこが恥ずかしいんだろう？
- ・～のどこが自分らしいのだろう？（自分と似ているのだろう？）
- ・～のどこが自分らしくないのだろう？（自分と違っているのだろう？）

- ・～のどこが強いだろうか？
- ・～のどこが弱いだろうか？
- ・～のどこが理解できるのだろうか？
- ・～のどこが分からないのだろうか？（馬鹿らしいのだろうか？）

質問によっては、テーマの内容としっくりこないものもあるでしょう。質問を言い換えても良いですし、飛ばしてもかまいません。

理性的な答えだけを求めないでください。馬鹿らしいと思える答えも見つけてみましょう。馬鹿らしいと思える答えが、無意識に沈んでいた、感情を沸き立たせる原因のこともあるのです。

その時に感じる感情や感覚を解き放ちましょう。もし、欲求の手放しができるようになっているのであれば、どの欲求から生じているのか見つけ出し、根本の欲求を手放すことで、より深いリリースを達成できます。

この質問は愛着と憎悪のペアになっています。愛着を持っているものにはしがみついてしまうため、リリースできません。憎悪を持っているものには、直面を避けるため、リリースできません。そのため両面を解き放つ必要があります。

愛着と憎悪は距離に対する感覚であるとレスター博士は解説しています。ですが博士独自の理論ではなく、メンタルな領域では度々この解釈が行われます。一般的に表現するなら、好きなものは近づきたい、嫌いなものか

らは遠ざかりたいことです。皆さんも経験上、これには同意できるでしょう。

リスト上には強さや理解の質問もせました。私達は強いものに憧れます。ですから、これも愛憎なのです。理解できるものは安心して近づくことができ、理解不能なものからは遠ざかります。ですから、これも愛憎なのです。この視点から思いつく、あなたの愛着と憎悪をバリエーションとして、追加してください。あなただけのリリースのための道具を作りましょう。

基本的には愛着と憎悪の質問を繰り返して、リリースするのが一般的ですが、そのやり方にこだわる必要もありません。愛着の質問を繰り返してから、憎悪の質問を繰り返しても良いのです。私は、こうした質問のバリエーションを順番に訪ねていく方法が好きです。同じ質問や一つの組み合わせを繰り返しているだけでは、飽きてしまいます。

おすすめの方法は、順番に質問に答え、リリースしたら、次の質問へ進んで、リストを繰り返す方法です。少し考え、答えが見つからなかったら、その質問は飛ばします。逆にいくつも答えが出てきたら、それぞれの答えを解放します。当然、答えは段々少なくなっていく、しまいには見つからなくなるでしょう。もし途中で、そのテーマから影響を受けなくなる感じを持って、気分が良いのなら、そこで終了にしましょう。やり過ぎないように注意します。

逆に、答えが尽きても、まだ影響を受けており、気分も優れないのであれば、上手くリリースしたい気持ち、リリースを思い通りに進めたい気持ち、リリースが上手く行かな

い恐れ、このリリースを行うことへの抵抗感をチェックしてみましょう。認め、受け入れ、手放してください。今度は、まだ残っている答えが見つかるでしょう。

解放のリスト

この解放のリストは、日々の生活で持つ機会の多い、ネガティブな感情を解き放つためのものです。リリースが普通に行えるようになった方が、リリースを深めたい場合に、参考にしていただくためのものです。

人間には得意不得意があります。言葉を広く解釈し、当てはまる事柄を見つけ出すことが苦手な人もいます。これはリリースの効果を限定的にしてしまいます。テーマを絞り、具体的に表現した質問を使い、特定のことをポイントでリリースしないと効果を感じられない方もいらっしゃるのです。

また、自分で「そんなことに悪い感情は持っていない」という打ち消しの考えを持っている場合、そのテーマに関して、感情を素直に見つけるのが難しいことも多いのです。否定する思考が壁となるためです。

こうした場合に、バリエーションに富んだ質問のリストは、役に立ちます。

リストの質問に、特別な意味はありません。例えば、「あなたにとってお金は大切ですか?」という質問があっても、あなたにお金が必要なのだと説明していません。もし、そう考えているのであれば、その思考を手放すことをおすすめします。それは愛着だからです。ある人は、何か抵抗感を感じるかもしれません。子

供の頃、親から言われたことはありませんか。「また、無駄遣いをして。もっと大切に使いなさい。」あなたのお金で、自由に使う権利があるはずなのにです。そうであれば、この抵抗感を取り除きましょう。

質問について考えを巡らせ、浮かんでくる感情や感覚、抵抗、思考、欲求を見つけ出し、全部リリースしてください。制限が無ければ無いほど、自由になれます。特にやり方は決めていません。あなたがこの本から学んだ、もしくは自分で編み出したぴったり来る手法を活用してください。

ただし、この質問のリストをただ読むのは、やめておいた方がよいでしょう。質問のせいでつまらない過去の出来事を思い出して、気分を害する可能性があります。リリースしないのであれば、読まないことをおすすめします。

この手のリストに完全な物はありません。一通り、リストを行った後ならば、文章を書くのが苦手な人でも自分の状況に合わせて、バリエーションを作成できるコツはつかめるでしょう。ぜひ、自作してください。質問のバリエーションを考え出せるということは、応用力が付くことです。応用力が付けば、広い領域のリリースが可能になります。また、自分の状況に合わせた具体的な質問をすることで、深くリリースができるようになります。

なお、この書籍は初心者向きのため、無意識の深いところまで刺激するような質問は入れていません。日々の生活で頻繁に刺激され、表面に現れがちな感情を見つけ出せるように、選択してあります。

A. ドライバー向けリスト

車の運転は、コントロールと安心・安全・生存の欲求に関わるため、大きなストレスになります。さらに、正しい・間違っているという大きな感情の乱れを起こす思考をドライバー各自が持っています。交通法規を含め様々な善悪の考えをそれぞれのドライバーが持っており、その考えがリアルに道路上で交錯するのです。

実際に運転している最中に、心の乱れを抱くのは、とても危険です。標識や歩行者、危険物などを見逃しやすくなりますし、反応も遅れがちになります。普段から、感情を溜めっていると、ちょっとした事でも反応しやすくなってしまいます。できるだけ、時間が取れる安全な場所で、リリースしておきましょう。

特に、自分の経験やローカルルールに基づいた、正しい、間違っているという考えは捨てましょう。運転が楽になります。

- 歩行者でヒヤリとしたことを思い出せますか？
- 自転車でヒヤリとしたことを思い出せますか？
- 他の車でヒヤリとしたことを思い出せますか？
- バイクでヒヤリとしたことを思い出せますか？
- 警察に捕まったのに不服ですか？
- 標識を見逃して、ヒヤリとしましたか？

- 意図的に、スピード違反をしていますか？
- 仕方なく、スピードを上げすぎていますか？
- いつも行なっている違反は、しかたないことですか？
- ガソリンがもったいないですか？
- 車が気に入りませんか？
- バイクが気に入りませんか？
- ダメだと分かっているが、駐車していますか？
- 駐車料金がもったいないですか？
- 運転に自信がありますか？
- 保険が気になりますか？
- 整備が気になりますか？
- 車検が気になりますか？
- 最近、運転したとき、他の人が悪かったことはありますか？
- 最近、運転したとき、あなたが正しかったことがありましたか？

B. お金のリスト

お金に関して、一部を解放しようとするだけでも、膨大なリストになります。

ですから、ここに上げるリストはほんの一部です。必要であれば、自分の状況に合わせ、質問を考え出してください。

- あなたが、10億円の借金を背負ったら、どんな感じでしょう？
- あなたが、10万円の肩代わりをしなくてはならないのあれば、どんな感じでしょう？
- 自由に使える100億円が手元にあるならば、あなたは何を行いますか？
- 誰が不正にもうけていますか？
- 自分の儲けを増やすためには、どんな間違っただけを行う必要がありますか？
- どんなお金が汚いのでしょうか？
- 正しい、お金の使い方はどんなものなのでしょうか？
- あなたの借金をどう思いますか？
- あなたの収入をどう思いますか？
- あなたにとって、一円とはなんですか？
- あなたにとって、十円とはなんですか？

- あなたにとって、百円とはなんですか？(このまま、自分にとって、次の桁との意味合いが無くなるまで続けてください。例えば、100億円と1000億円が自分にとって、違いが無いのであれば、そこで終了です。)

C. 勉強のリスト

人間には得意不得意があります。でもそれは他の人から受け付けられたものかもしれませんし、教える立場の人に対する抵抗かもしれません。

- 誰が、あなたにはできないと言いましたか？
- 誰が、あなたにはできると言いましたか？
- 嫌いな先生はいますか？
- 好きな先生はいますか？
- 先生は一方的過ぎますか？
- 覚えるのが嫌いですか？
- 理解するのが嫌いですか？
- 計算するのが嫌いですか？
- 作り出すのが嫌いですか？
- 読むのが嫌いですか？
- 書くのが嫌いですか？
- 練習が嫌いですか？
- 同じ事を繰り返すのが嫌いですか？
- 宿題を押し付けられましたか？
- その宿題を行うのは、初めから無理でしたか？
- 予習は無駄ですか？
- 復習は無駄ですか？

- 他に興味を持っていますか？
- 強制され、勉強しているのですか？
- 本当は、学びたくありませんか？
- 学びたいものは、別にありますか？

D. 人間関係のリスト

人間関係は複雑です。ですが、あなたと他の人、あなたと他のグループとの関係を見つめてください。

- 誤解しましたか？
- 誤解されましたか？
- 連絡を断ちましたか？
- 連絡を断たれましたか？
- あなたは相手を好きではありませんでしたか？
- 相手はあなたを嫌いましたか？
- 失礼でしたか？
- 常識がありませんでしたか？
- リードを奪われましたか？
- コントロールできませんでしたか？
- 操られましたか？
- 我慢できませんか？
- 感情を抑圧しましたか？
- しかたなく、従いましたか？
- 誰かを悪者のにしましたか？
- 自分が悪者になりましたか？
- いわれのない疑いをかけられましたか？
- いわれのない非難をされましたか？

- 相手が誰だかわかりませんか？
- 自分の嘘に、後ろめたさを感じましたか？
- 相手の嘘に、嫌気が差しましたか？
- 相手は大切な人ですか？
- 相手はどうしても良い人ですか？
- 脅かされましたか？
- 脅しましたか？

E. 仕事のリスト

多種多様な仕事に関して、具体的にリストにするのは無理です。ですから、あなたの会社や業界に関わる部分は自分で項目を増やされることを、おすすめします。

気分を害した時、本当の理由を見つけづらい場合、自分で作成したリストをチェックに使用することができます。

- 成果が出ませんか？
- 協力が得られませんか？
- 報告できませんか？
- 連絡できませんか？
- 相談できませんか？
- 仕事上で、正しくないことを行なっていますか？
- 仕事上で、誰かが正しくないことをやっていると知っていますか？
- 評価は公平ではありませんか？
- 給料が公平ではありませんか？
- 社長がワンマンですか？
- 上司がワンマンですか？
- 誰も責任を取っていませんか？
- 誰もコントロールしていませんか？
- 何も変えられませんか？

- 変えることには反対ですか？
- 自分のせいではありませんか？
- あなたにはできますか？
- 本当は嫌いですか？
- 本当は好きですか？
- 会社のルールで制約されていますか？
- 仕事が能力と合っていませんか？
- 本当の能力はこんなもんじゃありませんか？
- 景気のせいですか？
- 会社のせいですか？
- 取引先のせいですか？
- 上司のせいですか？
- 部下のせいですか？
- 自分のせいですか？

F. 恋愛のリスト

恋愛は社会の制度や慣習、しきたり、考え方が時代や場所により変化します。基本的に、恋愛というメンタルな面、セックスという身体的な面、結婚という社会制度という面が複雑に絡み合います。通常は恋愛感情があり、セックスし、結婚しますが、恋愛感情やセックスがなくなっても結婚生活を続ける人は多いですね。恋愛感情はなくてもセックスを売買する人もいます。恋愛感情を持ちセックスの関係は続けても、結婚を嫌う人もいます。結婚はセックスという行為だけを限定します。恋愛感情という心の面は、法律では縛れないからです。

社会制度、感情や考え、しきたり、行動としてのセックスはそれぞれ別のものであります。ですが、私達一人ひとりがそれぞれを組み合わせた考え方をしています。そして、愛する相手にも同じ考えをするように強要しがちです。

もし、深くリリースしたいのであれば、3つの局面それぞれを掘り下げることをおすすめします。ここでは、一般的な質問だけをリストしました。

- 相手に何を期待していますか？
- 相手のどこが好きですか？
- 相手のどこが嫌いですか？
- 恋愛に何を期待していますか？

- どんな恋愛が理想ですか？
- どんな恋愛は嫌ですか？
- セックスは理想と違いましたか？
- どんなセックスが好きですか？
- どんなセックスが嫌いですか？
- 結婚にはどんな良い面がありますか？
- 結婚にはどんな悪い面がありますか？

追加のリスト

以降は、購入者の方だけにお読みいただくためのリストです。

実際、どのくらいの方々にサンプル版をお読みいただいているのか分かりませんが、購入して頂いているのは現在3名の方だけです。

もし、追加のリストをご希望でしたら、遠慮なく hi-rokws@gmail.com まで、お知らせください。

無意識の変化を促すリスト

(内容は、購入者の方のみお読みいただけます。)

後書き

この電子書籍は当初、実際の書籍として出版するために企画されたものです。自費出版ではなく、商業出版としてビジネスマン向けに、ビジネス書として出版が予定されていました。

しかし企画が進むにつれ、出版し部数を売るためには、私に何かの「権威」がなければならないという話になってきました。私は権威どころか、人生に苦しんできた普通の人間で、そんな人間であろうと、行うことができることを説明したかったのです。ですから、余計なラベル付けを好みませんでした。実際のところ、私は何かの「権威」ではありません。ただのリリース好きの普通の人間です。それが出版するとなると「リリース研究者」というラベルが必要になるのです。（リリースの研究者がいても、あんまり偉くはありませんね。そのかわり実践者は尊い存在だとおもいます。自分の心の垢を、自分で洗い流すのですから。）

リリースという主題と権威は相いれません。リリースとは私達全員が初めから持っている能力をどう使うかという方法論です。もともと私達が持っている能力です。誰でも持っており、望めば誰でも使用できるのです。

そこで、この話を持ち込んできた企画者を試してみました。彼は私の皮肉的な文章は好みだが、読者からは

反感を持たれるだろうと最初にアドバイスしてくれていました。しかし、私は普段通りにやや皮肉的な文章を書き、内容をご覧の通り、最初の部分を実践的に書いた初稿を書きました。

当初、彼はリリースが興味深いと言っていました。本当にリリースに興味がある人であれば、この本の内容を試し、リリースの有効性を実感して、それから賛同者として企画を進めてくれるだろうと考えました。また、ただの企画屋であれば、逆の反応を示すだろうと推測していました。私がアドバイスに従っていないことに腹を立てるだろうと思いました。結果は…想像のとおりです。この本は店頭に並ぶことはありませんでした。

もし立腹したとしても、最初の部分を試してもらえば、すぐに怒りは軽くできたでしょう。それにより、リリースの効果を実感できたはずです。残念ながら、自分が売ろうとしている道具が何なのかを理解されていなかったようです。

私は企画の当初から、出版が無理なら、PDFなどの電子書籍の形態で配布するつもりであると、彼には伝えていました。そしてその後、カナダの自主出版社(自費出版ではありませんよ。既存の出版のしがらみを受けていないので自主＝独立出版なのです。)Leanpub サービスと出会い、こうして皆さんにお読みいただくことになりました。

私の本棚には今でも自己啓発やら能力開発の本が数十冊並んでいます。事あるたびに書物を処分したためだいぶ減っていますが、今までに何百冊もこうした書籍

を読んできました。その結果はどうだったのでしょうか。私は成功することもなく、幸せになることもありませんでした。

最初の原因は私にあります。実践を続けられなかったからです。なぜ実践を続けられなかったのか。次の原因は書籍にあるのです。それぞれの書籍には、華々しい効果があると書かれていましたが、実際それほど効果的な書物はありませんでした。

私は本が大好きでしたし、書物を闇雲に信用していたのです。耳から話として聞けば疑う内容であっても、本を通して読めば信用していました。

なぜこうなったのでしょうか。その理由は当然ながら、出版社は商売として書籍を出版しているからです。その本が売れるように著者は権威付けられ、内容は誇張されます。出版物も靈験あらたかなものとして売りだされます。また、著者も自分の書いた本をお金や名誉のため、少しでも多く売れるようにと、正確であるより大げさに書くことを選びます。読者はそれを信じ、お金を払い、結果が出ないとしたら…。一般的には騙してお金を取れば詐欺なのですが、なぜか出版業界では当然とされています。

大人向けの企画でしたが、この本の出版企画時のアドバイスには、高校生が読んでもわかるように、読者に考えさせず、権威的に書くこともありました。日本では読者はその名の通り、ただ読む人で、内容を吟味する知力を持ってはいけないようです。（もちろん、大衆出版業界に対する皮肉ですよ。）

こうして、考えさせることなく情報を与え、「どうだ、こ

んなことが期待できるんだ。すごいだろう。」と断言します。読者は催眠術にかけられたように、内容をそのまま信じこみ、暗示の効果で結果を出したり、もしくは結果がなくても能力が上がったような気分になり、満足してきました。

私は本棚に眠っている知識の残骸にお金を払ってきました。あなたはどうでしょう？たぶん、似たような状況でしょう。

そろそろ結果に目を向ける時がやってきたのです。ですから、この本は無料でお読みいただけるようにしました。あなたが試し、もし効果があったなら、あらためて購入ください。知識に対してでなく、結果に対してあなたのお金を使ってください。

この本の内容があなたに合っているかもしれませんが、いないかもしれません。合っていないのでしたら、他の本と同様に実行されず、効果も出ないでしょう。その場合は、この電子書籍のファイルを削除してください。

情報や知識に対してお金はいただきません。効果に対してお支払いください。書籍の販売は知識に対する商売でした。今や、情報はネット上に氾濫し、多くの情報が無料で素早く手に入ります。

普通の情報に対しては、お金を出し渋ってもいいんです。世の中の書籍の99%以上は必要ありません。効果に対してお金を使いましょう。効果があれば、皆さん喜んで、この電子書籍を改めて購入して下さると、信じています。

本文中にも書きましたが、私自身がこの本に書かれて

いる知恵と、人生の早い時期に出会いたかったと思います。そうであつたら、人生にのたうち回らず、人生のほとんどもを幸せに過ごせたことでしょう。

コツさえわかれば、心の中の悪い感情を解放するのは簡単なのです。実際、あなたは人生で抱えてきた感情や感覚、抵抗を放り出せるのです。自分がコントロールできるという気づきが重要です。そして、幸せになるために何かを行う、得る努力という回り道をするのではなく、直接幸福になる、一番の近道を取りましょう。

私達は皆、幸せになりたいと思っています。この簡単なテクニックを使用し、まず幸せになりましょう。人生一番の目的です。一番最初に達成しましょう。これ以上、回り道をする必要はありません。

本当の意味で、誰もあなたを幸せにしてくれません。あなたが自分で幸せになると決めてください。それだけです。不幸な自分にこだわらなければ簡単です。生まれ持った、純粋に幸せな状態へ戻りましょう。

(肩書き)あなたと同じ普通の人間 川瀬 裕久