

プロローグ

あなたの潜在意識は何でも知っている

困難な人生にするか、喜びに満ちた人生にするかは、
あなたが決められる

あなたは今、どんな人生を歩んでいますか？

楽しいこともあるけれど、人生は本当にままならないもの――。

そんなふうに感じている方が多いかもしれません。

生きていれば、さまざまな問題・課題が次から次へと押し寄せます。結婚したいのになかない。夫婦仲がうまくいかない。子どもが引きこもっている。就職活動で失敗ばかり。仕事で成果が上がらない。親の束縛から逃れられない。コミュニケーションが苦手で人づきあいが苦痛。どうしても仕事が長続きしない――。

こうした問題に苦しんで、なんとか解決したいともがいてみたけれど、なかなか解消されない。そんな方にとって、人生はいばらの道を歩くように苦しく感じられることでしょう。

でも、それは決して「動かしようのない現実」ではありません。生きていけば望ましくない出来事にたびたび見舞われます。それは仕方のないことです。でも、その人生を苦しいものにするかしないかは、実はあなた次第なのです。あなたの手によって苦痛に満ちた人生を逆転させることだって、不可能ではありません。

「そんなことは信じられない」「そういった誘い文句につられて、数えきれないほどのセミナーやセラピーを受けてきたけれど、解決できなかった」

今のあなたはそう思い込んでいるかもしれません。でも、わたしはこれが事実であることを、確証を持って知っています。わたしがおこなってきた数千件のカウンセリングセラピーのクライアントの方々が、身をもって「あらゆる問題や困難は逆転可能だ」と示してくれているのです。

彼らが受けたのは、自分自身の潜在意識とつながるセラピーです。

あなたの心の奥にひそんでいる、

潜在意識という最高の味方

すでにご存知の方が多いと思いますが、潜在意識とは心理学の用語で、心の深い部分にある層のことをいいます。

心は階層構造をなしていて、ふだんわたしたちが考えたり感じたりしている「自覚できる階層」は表層にある「顕在意識」、その奥にひそんでいる「自覚できない階層」を「潜在意識」と呼んでいます。一般に「無意識」と言われるものと考えればよいでしょう。

潜在意識は、あらゆることを知っています。

あなたが何をするために生まれてきたのかも知っていますし、あなたの伴侶にふさわしい人が誰なのかも知っています。それどころか、あなたが今日の営業先にアプローチするべきかも、空いた時間にスポーツジムに行くべきなのかショッピングに行くべきなのかも知っています。

そしてもちろん、あなたが直面している問題の本当の原因と、その解決法も知っています。

セラピーによって人生を劇的に好転させた人々は、自分の心の中にひそんでいる、この「内なる賢者」

にアクセスし、最善のアドバイスをもらい、そのとおりに行動した人々です。

アクセスするには、ヒプノセラピーをおこないます。ヒプノとはヒプノシス (hypnosis = 催眠) の略で、ヒプノセラピーは、最先端の心理療法として確立された催眠療法のことを言います。セラピストの繊細かつ慎重な催眠誘導によって、クライアントの潜在意識にアクセスするものです。

すると、どのようなことが起こるのでしょう？

**癒され、潜在能力を開花させ、
人生を好転させていく人々**

たとえば家庭内暴力を続けている子どもを催眠誘導すると、幼少期に親にされたひどい仕打ちや、そのときに受けた深い悲しみ、強い怒りを思い出すことがあります。

あるいは母親の胎内にいたとき、父親と不仲になって自暴自棄になった母親が「お腹の赤ちゃんさえいなければ」と自分の存在を否定していたのを思い起こすこともあります。

なぜあなたは暴力をふるわずにはいられないのか。暴力によって本当は何を表現したいのか。その激

しい思いが生じたのはいつ、どんな出来事がきっかけだったのか――。

そういったことを一つひとつ、ヒプノセラピストであるわたしが催眠下で誘導し、本人が自分の心に尋ね、答えを心の深みからすくい上げるのです。本人さえすっかり忘れていた過去の記憶も呼び覚まされます。

こうしたケースでは、本当の原因がわかると、それだけで家庭内暴力が治まっていくこともあります。心の奥に隠れていた傷を見つけ「僕はあのとき悲しかった」と置き去りにされた感情を思い起こし、涙や言葉にして吐き出すとすんなり傷が癒え、もう暴れる理由がなくなるのです。

ただ多くの場合では、過去の傷を完治させるため、親に本心をぶつけるという「ひと悶着」が起こります。これは決して、悪いことではありません。それをきっかけに、親子が過去の過ちを振り返り、真実を理解し、深く反省し、心から謝罪し合い、許し合うのです。これが無理なく自然に起こります。

ご想像どおり、このプロセスを共有した親子はこじれた関係がよくなるだけでなく、より深い信頼と愛情の絆を築いていくようになります。潜在意識の癒しは、部分的な傷だけでなく人間まるごとを癒すので、問題が解消するだけでなく思いがけない喜ばしい「おまけ」がついてくるのです。

潜在意識が活性化したとき

あなたの身に起こる “小さな奇跡”

潜在意識が教えてくれるのは、今あなたが直面している問題の原因だけではありません。

潜在意識には、わたしたちがすっかり忘れてしまった膨大な体験、知識、情報が格納されています。ですから自分の頭で考えてなかなか答えが出ない問題も、潜在意識に尋ねれば、それらを統合して最適解をはじめ出します。

あなたにも、直観が働いて窮地を脱したり、危機を回避したり、成功を実現した経験が、きっとひとつやふたつはあるでしょう。ヒプノセラピーで癒しと学びを継続すると、この力を日常的に活用できるようになります。学業でも仕事でも潜在能力が発揮され、これまで到達したことのない成果を実現できるのです。

心の深層では、そんな素晴らしい “内なる賢者” が、あなたのためにスタンバイしています。ただ、ふだんわたしたちは、なかなかこの潜在意識にアクセスすることができません。わたしたちの潜在意識は “癒されなかった感情” や “誤った思い込み” などで何重にも覆われ、顕在意識からのアクセスを遮断しているからです。

わたしがおこなっているのは、この障壁をカウンセリングで剥ぎ取り、必要に合わせてヒプノセラピーを用いながら潜在意識への風穴を開ける作業なのです。

「目に見える世界（顕在意識）」での必死の努力と、
「目に見えない世界（潜在意識）」の活用が成功のカギ

潜在意識を活かす生き方をする、あなたがどのように癒され、どのように人生が飛躍する可能性があるのか、少しご理解いただけたいと思います。

もしかしたらこれらの知識について、常識はずれの怪しいものではないかというご心配があるかもしれませんが、それはまったく不要です。わたしが身につけた潜在意識やヒプノセラピーの知識は、まだ一般的に知られてはいませんが、心理学の最新の知見にもとづいた信頼できる学術的知識です。

また、わたしは目に見えない世界ばかりを扱ってきたわけではありません。自分自身、地に足をつけて猛烈に努力し、壁に当たって行き詰まり、悩んで苦しんで突破して、また新たな壁に直面する。そんなふうの努力をがむしゃらに続けてきた人間です。

カウンセラーとして起業する以前は、大阪市の公立中学校の教師として勤務していました。教師時代にはさまざまな教育的手法をあれこれ駆使して、勉強嫌いの生徒を勉強好きにさせたり、さまざまな取り組みで学力アップを図るなど、生徒たちと泥だらけになりながら奮闘する日々を送りました。

また、仕事をしながら結婚、出産、子育てを経験しました。母親としても人間としても本当に未熟でしたが、さまざまな導きや支援のおかげもあり、また何より本人たちの頑張りが実を結んだのでしょうか。ふたりの息子たちはともに大学の医学部に合格でき、さらに幸いなことに勉強だけでなく、心も体も健やかに成長してくれました。

こうして教師、母親として「目に見える世界」に焦点を当て、ひたすら格闘する人生の中で、わたしは「目に見えない世界」の重要性に少しずつ気づかされていき、あるとき潜在意識開発の知識と出合ったのです。

これは本当に運命的な出会いでした。これまでの経験から漠然と感じていた、人間の苦しみと癒しに関する法則や、能力開発の法則が、はっきりと言葉にして示されていました。わたしが試行錯誤しながら実践し、手ごたえを感じていた右脳教育などもつながる知識で、しかもそれを大きく超えるものと直観したのです。

そして大いに悩んだ末、わたしは教師を辞め、大手カウンセラー・セラピスト会社に転職しました。自

分自身で体験しながら潜在意識の知識を深めていくプロセスは、本当にエキサイティングでした。同時に、自分はこの道に向いている、これこそが自分の天職だという実感も湧きました。

そして「このテクニクを、多くの方が人生に活用したら素晴らしいことになる」と考え、それを実現するため独立したのです。

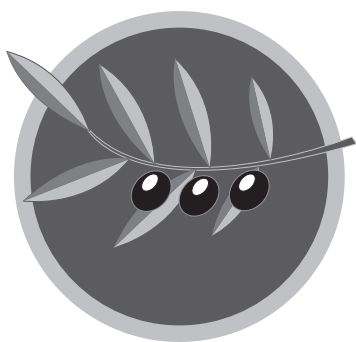
こうした経歴を経て、現在わたしはカウンセラーとして、目に見える世界と、目には見えない世界の両方への取り組みを、クライアントさんと手を携えながらおこなっています。

絶望の淵にいたクライアントさんが癒され、自由に伸び伸びと人生を再建される姿を拝見するのは本当に幸せなことです。また自分らしい才能や資質を活かし、家庭や職場や社会でどんどん輝いていかれる姿は感動的です。

わたしは潜在意識が目の中の現実を形作っていることに、今ではまったく疑いを持っていません。そしてこの素晴らしい知識の恵みをひとりでも多くの方に広げたいと思い、今、この本を綴っています。

ぜひ、想像してみてください。あなたの心の奥底には、この世の誰よりもあなたを深く理解し、慈愛を持って見つめている大きな存在がいます。そしてその存在は、あなたが最大限に能力を開花させ、成功と幸せを手にすることを望んでいます。

あなたが潜在意識とつながってこの素晴らしい道を歩まれるよう、本書をお贈りします。



青原
南貴