

生きる力を高めよう ～潜在意識の活用～

明和病院
水山 和之

【1】はじめに

自分は何のために生きてきたか考えたことはありますか？

子供のころ、親に叱られたり、友達にいじめられた記憶はありませんか？青年期では、進路に悩むかもしれません。結婚や家庭を持つことにも不安が付きまといます。

中年期にて生活の不安に駆られるかもしれません。会社で人間関係に悩むこともしばしばですね。老年期にて人生の価値は見つけられましたか？失敗を繰り返して、喪失感に悩んでいませんか？

病気になれば、いよいよ死ぬのかなと考えることもありますね。

生きることは、まさに四苦八苦です（**図表1**）。また、人生の三大ストレスは、「健康」「人間関係」「お金」と言われています。

そんな、不安感いっぱいの人生を、希望いっぱいに生き抜く方法を、医学、心理学、哲学、宗教の観点からも考えてみました。

図表1 四苦八苦

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| 四苦 | 生 <small>しょう</small> | : 生まれること |
| | 老 <small>ろう</small> | : 老いること |
| | 病 <small>びょう</small> | : 病気になること |
| | 死 <small>し</small> | : 死ぬこと |
| 八苦 | 愛別離苦 <small>あいべつりく</small> | : 愛する人と別れる苦しみ |
| | 怨憎会苦 <small>おんぞうえく</small> | : 憎む人と会う苦しみ |
| | 求不得苦 <small>ぐふとつく</small> | : どんなに求めても、欲しいものを得られない苦しみ |
| | 五蘊盛苦 <small>ごうんじょうく</small> | : 体や心が、自分の思い通りにならない苦しみ |
| | | ——仏教の経典『 <small>ぞういちあこんきょう</small> 増一阿含経』、『 <small>ねはんきょう</small> 涅槃経』、『 <small>あこんきょう</small> 阿含経』など |

【2】人生のライフサイクル

(1) 古典から

「四十にしてしじゅう惑わず」、した「五十にして天命を知る」、した「六十にして耳順う」と読んだことがありますね（**図表2**）。これは『論語』の「為政」にある孔子の言葉です。

古いと思うかもしれませんが、人生100歳の現代においても、50歳は人生のピーク

図表2 「論語」の「為政」——孔子

子曰く、
 吾十有五にして学に志す。
 三十にして立つ。
 四十にして惑わず。
 五十にして天命を知る。
 六十にして耳順う。
 七十にして心の欲する所に従えども矩を踰えず。

であり、富士山登頂に例えれば、「天」に一番近いところ。ここまでは目標も見えず、苦しかったと思います。体力や知力はピークかもしれませんが。病気も増えてきますので、ご注意を。

でも、ここから緩やかな下り坂になります。60歳になると、頂上からだいぶ降りてきた感じがするでしょう。60歳から65歳ころに定年を迎えることは、ある意味合理的かもしれませんが。しかし、人生経験を積むことによって、知的能力はまだ高めることはできます。仕事を一生続ける人もいいかもしれません。第二の人生を歩む人もいいでしょう。下り坂人生は、自分にご褒美を与えることと、社会との結びつきを維持することがコツでしょう。火野正平さんも「人生下り坂最高！」と叫んでチャリの下り坂を楽しんでいましたね。

(2) 死因の変化

死因順位は、近年、一変してしまいました(図表3)。2018年から老衰が脳血管疾患を抜き、がん、心疾患に次

いで死因の第3位となっています。この変化の背景には、高齢化の進行に加え、在宅医療や福祉施設での看取りが増えたこと、ACP(人生会議)にて人生の最終段階について話し合いすることが一般化したことなどが挙げられます。

2024年の男女合わせた死亡数は160万5,378人で、前年より2万9,362人増加し、調査開始以来最多となっています。男女別では、女性は老衰の死亡率が高く、心疾患を抜いて第2位となっています。

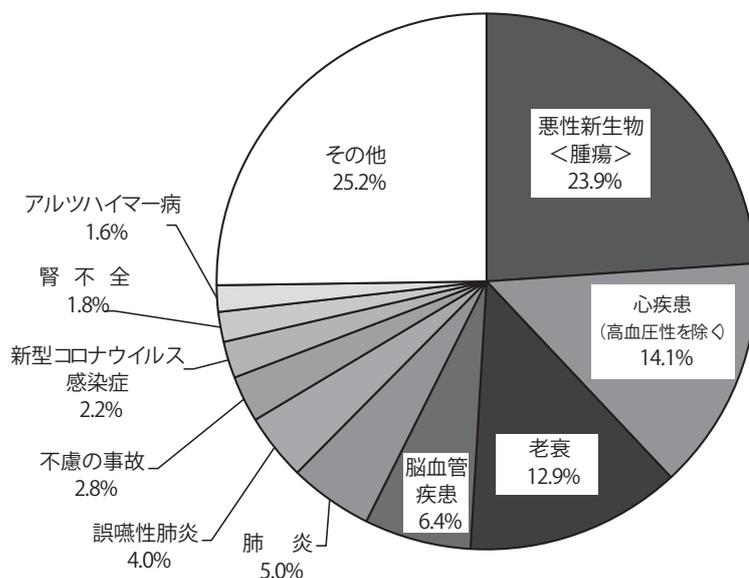
年代別死因では、男性で10歳~44歳、女性で10歳~34歳では、自殺が1位になっています。

若い世代では、いかにメンタルを保つか、高齢世代では、生活の不活発化を防ぐかが課題と考えられます。

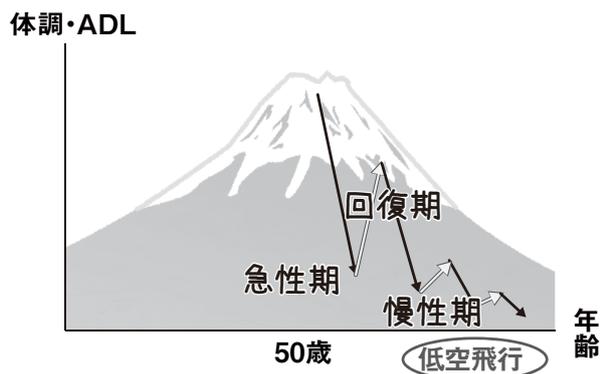
(3) 体調のライフサイクル

前述のように、体力的には、50歳前後がピークですが、ちょうどそのころに病気になりやすくなります。女性も更年期を迎え

図表3 2024年度の死因(男女合わせた死因順位)



図表4 病気の経過



ますね。男性更年期も注目されています。

心臓や脳血管などの病気は、急性期→回復期→慢性期のように経過します(図表4)。

病院では、高度急性期→包括期(包括期医療病棟、ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟)→慢性期(療養病棟、介護医療院)のように機能を分担します。医療と介護も連携して、高齢者を支えています。

30代、40代でしっかりと体力を養い、生活習慣病を予防することが大切であることが分かります。また、病気になってからも、リハビリテーションを受けるなど、しっかりと生きていきましょう。すべてのステージで、生きる力を高める必要があります。

【3】ストレスチェック制度

職場では、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止し、職場環境の改善につなげるためストレスチェックが行われています。2015年12月1日から常時50人以上の労働者を使用する事業場で義務化されました。従業員50人未満の事業場では、2025年5月8日に改正法が成立し、遅くとも2028年4月ごろまでに義務化される予定です。

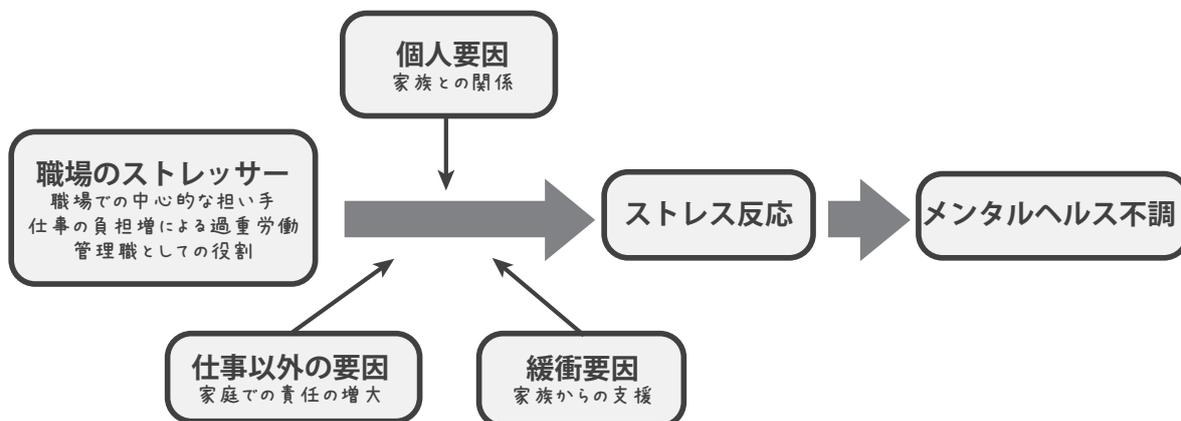
「ストレッサー」とは、ストレスを引き起こす原因(要因)のことです(図表5)。心理学では、外部からの刺激や状況を指し、それによって心や体に生じる反応は、「ストレス反応」と言います。

ストレスチェック制度では、ストレッサーは主に「職場における心理的な負担の原因」として把握します(図表6)。

回答の点数にて、「高ストレス者」を判断し、産業医などとの面談を勧奨します。

これらの要因を把握し、個人が自身のストレスの原因に気づくだけでなく、事業者が集団分析を通じて職場環境の改善に努め

図表5 ストレスチェック制度



図表6 厚生労働省が推奨する「職業性ストレス簡易調査票」(57項目版など)で測定するストレスサー(ストレス要因)

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 仕事の量的負担 | 仕事の量が多いか、時間外労働が多いかなど。 |
| 仕事のコントロール | 自分の仕事のペースや方法を自分で決めることができるかなど。 |
| 職場の人間関係 | 上司や同僚、部下との関係が良好か、サポートを受けられるかなど。 |
| 仕事の質 | 責任の重さや、求められる役割が明確かなど。 |
| 職場環境 | 物理的な環境(騒音、照明など)や、会社の将来性への不安など。 |

ることが、ストレスチェック制度の主目的です。

高ストレス者の面談を通して、ストレスの原因を判断します(図表7)。その結果、会社組織としては、業務量の調整、人間関係の再構築、管理体制の調整・支援などが求められます。しかし、個人の身体的病気、適応障害、うつ病などのため、メンタルクリニックなどへの通院が必要なことが少なくなく、休職や復職に向けての支援を行います。

一方で、薬に頼りがちになること、制度上「ストレス」というネガティブな言葉が多用されること、人手不足や過剰な競争が背景にあることなどが問題です。仕事への心構え、ワークライフバランス、リラクゼーションを高める方法を学ぶなど、ポジティブな生き方で、ストレス耐性を高めましょう。

図表7 主なストレス要因

| | |
|-------|---|
| 仕事の負担 | <ul style="list-style-type: none"> ・失敗、クレームや責任へのプレッシャー ・仕事の量や質が多すぎる(勤務時間内に処理できない) ・業務の裁量が少ない |
| 人間関係 | <ul style="list-style-type: none"> ・上司、同僚、部下との摩擦や対立 ・ハラスメント ・コミュニケーション不足 |
| 個人の要因 | <ul style="list-style-type: none"> ・病気、睡眠不足 ・年齢、家族、教育、介護など |

【4】心と意識

心とは何かについては、宗教、哲学、心理学・精神医学、脳科学、といった多様な分野で、それぞれ異なる視点から議論されています。どの分野も「心」という抽象的な概念を扱いますが、その定義やアプローチは大きく異なります。

(1) 宗教の立場

宗教では、心は、自己の存在を意識することであり、創造主から与えられたもの、信仰心、あるいは永遠の存在として魂や霊という形で捉えられることが多いです。

しかし、仏教では、創造主という概念は存在しません。仏教は自己の心のあり方を深く見つめ、改善することで、悟りの境地に至ることや、彼岸に渡ることを目指します。その観点からは、仏教は哲学に近く、論理的な思考を重視する点で科学と高い親和性を持つとされています。

仏教には多くの宗派がありますが、その中で、法相宗は唯識思想ほっそうしゅう ゆいしきを基盤とする宗派

です。奈良の興福寺や薬師寺を大本山としますので、観光で訪問された方も多いと思います。

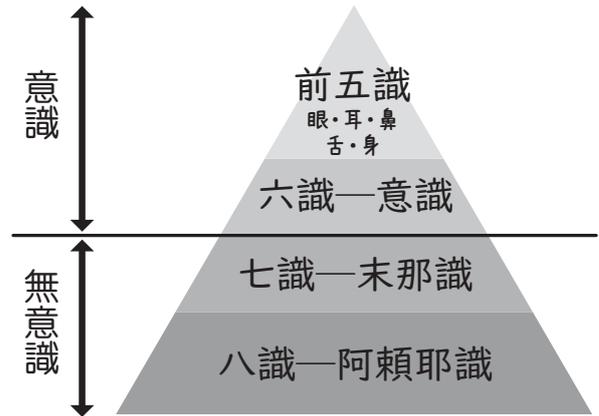
唯識とは、「すべての存在はただ心（識）の現れである」とします。私たちが認識するあらゆる対象には実体がなく、心によって生み出された認識にすぎない、と説きます。たとえば、「嫌いな人」という永遠不変の実体はなく、自分の心がその人を「嫌いな人」にしていると考えます。これは人間関係を改善するにも役立つ思想ですね。

唯識では、「心」は「識」という字で表わし、八つの識にわけられます（図表8）。その八つの識とは、眼識（一識）、耳識（二識）、鼻識（三識）、舌識（四識）、身識（五識）、意識（六識）、末那識（七識）、阿頼耶識（八識）です。一から五までは、現代医学の五覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）と一致します。六識は、意識そのものですね。

七識と八識が無意識の世界です。末那識（七識）は、現代でいう「自我」を指し、迷いの根源とされています。そして、末那識（七識）は一切の経験や記憶を貯蔵する「蔵識」とも呼ばれ、万有の基体であるとされています。

阿頼耶識は、無意識のなかでも深い領域にあり、私たちの日々の経験や行いは

図表8 唯識では「心」は八識に分ける



「種子」として阿頼耶識に蓄えます。この種子が五識・意識・末那識を生み出し、さらに身体を生み出し、我々が「世界」であると思っているものも生み出していると考えます。また、阿頼耶識は輪廻転生の根源であり、死後も次の生へと引き継ぐとされます。仏教の修行は、この阿頼耶識を清らかなもの（悟りの世界を生み出す根源）へと変えていくことを目指します。

阿頼耶識は現代医学のDNAとも関連付けられますが、より広い意味で、ユングの集合無意識につながっていきます。

(2) 哲学の立場

西洋哲学において「心」とは、意識、思考、感情、意志などの主観的な内的体験や能力の総称であり、心（精神）と体（物質）

図表9 哲学の心身問題

| 立場 | 根源的なもの | 他の要素の位置づけ | 哲学者 |
|-----|--------|--------------|------------------------------------|
| 唯心論 | 精神 | 物質は精神の現れ | プラトン「イデア論」、カント「純粹理性批判」、ヘーゲル「精神現象学」 |
| 二元論 | 精神と物質 | 互いに独立した別個の実体 | アリストテレス「オルガノン」、デカルト「方法序説」 |
| 唯物論 | 物質 | 精神は物質の副産物 | マルクス「唯物弁証法」 |

の関係は、古代から現代に至るまで主要な探求テーマとなっています。唯心論、唯物論、二元論を厳密に分けることはできませんが、単純化すると理解しやすいです（**図表9**）。

そもそも哲学には「存在論」「認識論」「価値論」という基本的な三つの視点（またはテーマ）があります。

存在論では、「何が存在するのか」「存在するとはどういうことか」「神や靈魂は存在するのか」などを探求します。形而上学としばしば同義に用いられます。

認識論では、「世界をどのようにして認識しているのか」「知識とは何か」「真理とは何か」などを探求します。「認識しなければ存在しない」という考えもあります。

倫理学では、「私たちはどう生きるべきか」「正しいとは何か」などを探求します。規範倫理学や応用倫理学などの下位分野があります。

哲学や啓発書を読むときは、どの立場で書かれているかを考えると、理解を深めることができます。

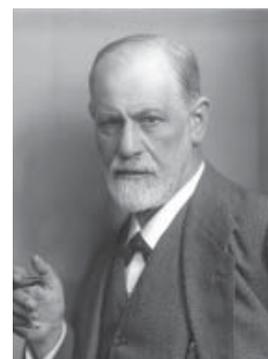
(3) 心理学・精神医学の立場

現代心理学の基礎を築いた三大巨匠と言えば、ジークムント・フロイト、カール・ユング、アルフレッド・アドラーです。彼ら3人は、オーストリアにてフロイトを中心に研究し、「無意識」の重要性を認識していたことは共通ですが、それぞれ独自の理論を確立しました（**図表10**）。

①フロイト

フロイトは、人間の心の構造を説明する際に、「意識は氷山の一角にすぎない」「水面下にある無意識が心の大部分を占める」という比喩を用いました。フロイトの理論は難解ですが、超訳すると以下の通り。

通常の外界に開かれている意識を「自我（エゴ）」と呼び、自我を監視し良心的に導く心理を「超自我（スーパーエゴ）」と呼びました。しかし、無意識的な心の働きがあるとして、その



ジークムント・フロイト

図表10 現代心理学の基礎を築いた三大巨匠

| 心理学者 | ジークムント・フロイト | カール・ユング | アルフレッド・アドラー |
|---------------|-------------------|---|------------------------------|
| 学説 | 精神分析学 | 分析心理学 | 個人心理学 |
| 行動の原因 | 原因論（過去のトラウマや経験） | 原因論（過去の影響）と目的論（未来の目標）の統合 | 目的論（未来の目的達成） |
| 無意識の概念 | 「個人的無意識」のみ | 個人的無意識に加え、人類共通の「普遍的無意識（集合的無意識）」 | 無意識よりも意識的な選択と目的達成の側面を重視 |
| リビドー（性的エネルギー） | 性的なエネルギー（性的欲求）に限定 | 性的なものに限らず、より広い意味での「心的エネルギー」。集合的無意識にいろいろな元型がある | 優越性の追求（劣等感を克服し、より良くあろうとする欲求） |
| 人間関係 | 過去の親子関係などの影響を重視 | 内向・外向のバランスを重視 | 「共同体感覚」を重視 |

心理を「エス」と呼びました。「エス」はドイツ語であり、日本語の「それ」、英語の「it」です。要するに、無意識の心理を、第三者的に「エス（それ）」と呼んだのです。

また、精神分析では、リビドー（性的衝動）を人格の成長と発達を推進する心的エネルギーまでより広い概念で解釈します。そして、「無意識」が寝ているときの「夢」に現れると考え、『夢判断』で体系化しました。

②ユング

二人目の巨匠であるユングは、当初はフロイトから「無意識」について教えを受けましたが、のちに理論的な違いから決別。フロイトが「無意識は個人の抑圧された経験や願望が蓄積されたものだ」、としたのに対して、ユングは「個人の経験に基づく『個人的無意識』に加え、人類共通の『集合的無意識』が存在する」、と提唱しました（**図表11**）。

ユングの自我は、フロイトと同じく、意識の中にありますが、自己は意識（自我）と無意識を超えた広大な領域を含んでいます。また、集合的無意識の中には、人類共通の普遍的な心理的構造やパターンがあ

り、これを「元型（アーキタイプ）」と言います。これらは神話、伝説、夢などに共通して現れる原型的なイメージや象徴です。

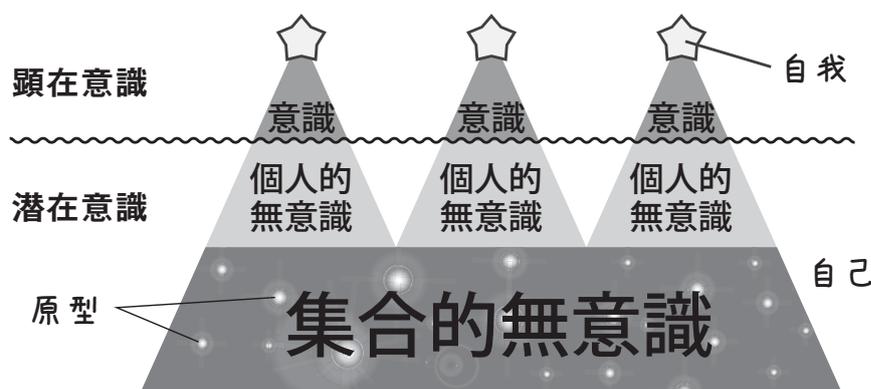
以上の「集合的無意識」と「元型」は、唯識論の「阿頼耶識^{あらいやしき}」と「種子^{しゅうじ}」に似ていませんか？ユングは仏教を含む東洋思想を深く研究し、分析心理学に取り入れたことが知られています。

また、ユングは「シンクロニシティ（共時性）」という概念を提唱しました。これは、通常ならば「偶然だよ」と片づけられるものが、本人にとっては深い意味を持つ形で同時に起こることです。例えば、しばらく会っていない友人のことを考えていたら、道で偶然会ったというようなことです。人類は集合的無意識で繋がっているため、偶然と思える出来事が起きたり、離れたところでも同じような現象が生じたりするのです。

③アドラー

三人目の巨匠は、アドラーです。彼は「個人心理学」を提唱し、目的論（**図表12**）や共同体感覚（**図表13**）といった概念で知られています。岸見一郎（哲学者・心理学者）のベストセラー『嫌われる勇気』（2013年）

図表11 ユングが唱えた「集合的無意識」



カール・グスタフ・ユング

図表12 アドラー心理学の5大理論

| | |
|-------|---|
| 自己決定性 | …「自分の行動は、自分自身で決めることができる」 |
| 目的論 | …「人間の行動は、目的に向かって考える」 |
| 全体論 | …「精神と肉体、理性と感情、意識と無意識など、分離せずに、全体としてとらえるべき」 |
| 認知論 | …「人間は人や物を客観的に捉えることなどできず、自分の主観を通して把握する」 |
| 対人関係論 | …「人の感情や行動には、必ず相手が存在する」 |

図表13 アドラー心理学で対人関係を改善する3つのアプローチ

| | |
|-------|--|
| 勇気づけ | …「課題を克服し、困難を乗り越える力」 |
| 課題の分離 | …「相手の課題」には介入せず、「自分の課題」に集中する |
| 共同体感覚 | …「自己受容」、「他者信頼」、「他者貢献」という3つの考えで「所属感」が生まれる |

で有名になりました。

アドラー心理学は、自分の行動の原因を無意識に求めず、すべての悩みは対人関係であるとししました。自分自身を変えることで、目標達成に向けてポジティブ思考にする、問題解決能力が向上する、対人関係のストレスが軽減するなどのメリットが得られます。デメリットとしては、集団の中で向上心がなければ効果が少ないこと、部下の育成を放棄すれば放任主義になりかねないことでしょうか……。



アルフレッド・アドラー

ズムが解明されつつあります。テレビでも、脳科学者は引っ張りだこですね。

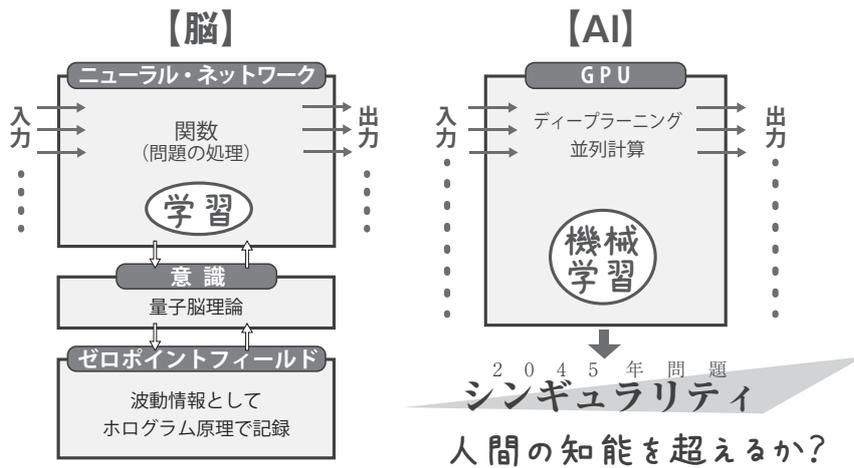
さらに、近年AIの進歩は著しく、脳科学にもAIが応用されています。今のところ、脳の活動を解明すること、脳の機能をモデル化することなどの研究が進められていますが、近未来には、脳とAIが融合していくでしょう。そして、このままAIの進歩が続けば、2045年頃には「AIシンギュラリティ」と言って、人間の知能をはるかに超える時点が訪れるという研究者もいます（図表14）。しかし、AIによる機械学習だけで、自我や意識まで持てないとする意見も少なくありません。人間もニューラルネットワークによる学習だけで心や意識が生まれるか定かではありません。

(4) 脳科学の立場

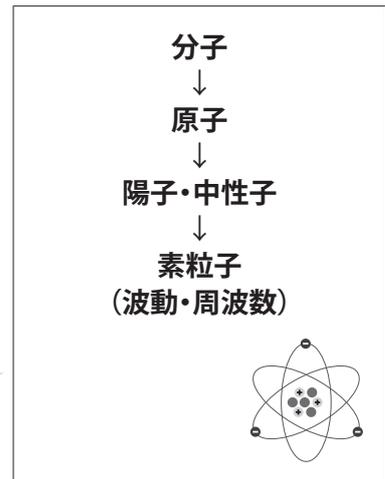
脳科学とは、ヒトを含む動物の脳の構造と機能から、行動や心の働き（認知、記憶、思考、情動など）を解明する学問です。神経細胞の活動や脳内物質の変化を測定することで、ストレスや精神疾患などのメカニ

そこで、最近登場してきた理論が、ゼロポイントフィールド仮説という量子力学の概念です（図表15）。量子力学では、絶対零度でも完全な静止状態にはならず、微細なエネルギーの揺らぎが存在し、そのエネルギーの場をゼロポイントフィールドと言

図表14 脳とAI 意識はどこから生まれるか？



図表15 量子力学と素粒子



います。そのゼロポイントフィールドに、宇宙の全ての情報が蓄えられているといえます。

また、ゼロポイントフィールドで起こる「観測問題」とは、観測者の意識が観測結果に影響を与えるということです。観測するまで粒子の状態は定まっておらず、観測した瞬間に初めて一つの状態に決まります。これらの理論が脳機能や意識と直接関連しているという考えは、まだ仮説の段階ですが、意識の謎を解明する可能性のある「量子脳理論」の一つとして提唱されています。

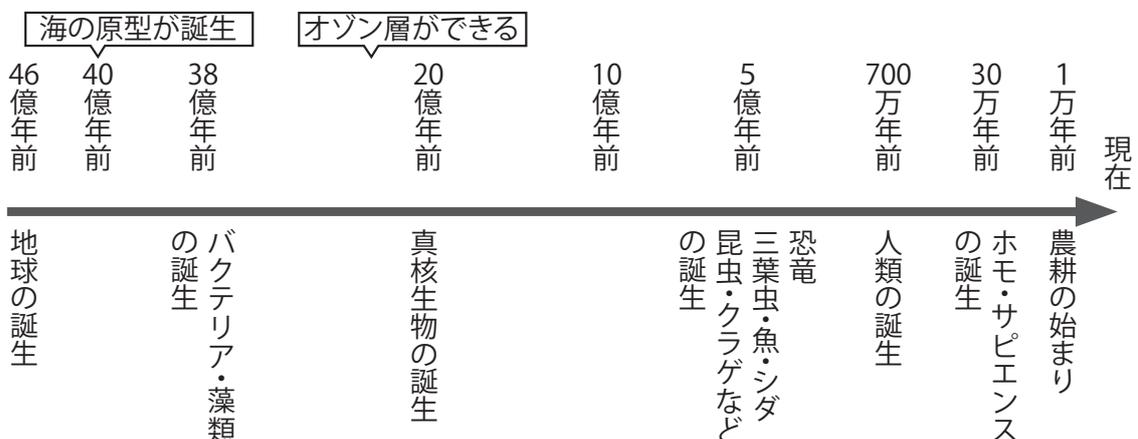
【5】潜在意識を活用

(1) 自己肯定感を高める

地球が誕生したのが46億年前、生命が誕生したのが38億年前、最初的人类がアフリカで誕生したのは700万年前、ホモ・サピエンスが誕生したのは30万年前です（図表16）。

人間の命は、この38億年の間、DNAをつないで、現在の自分に至ります。自分が存在しているのは驚異的な奇跡ですね。また、家族、友人、学校や職場の人たちも、同じような奇跡です。

図表16 地球の誕生・人類の誕生



まず、今のありのままの自分を認めることから始めましょう（図表17）。

図表17 自己肯定感を高める方法

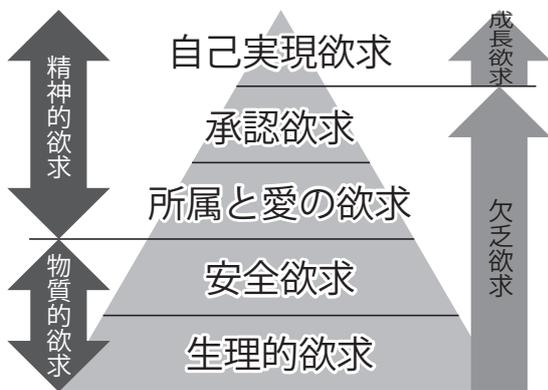
- 1 そのままの自分を認める
- 2 小さな成功体験を積み重ねて自分を褒める
- 3 他人との比較をやめる
- 4 完璧主義を手放す
- 5 ポジティブなセルフトークを意識する

(2) モチベーションを高める

マズローは、人間は自己成長を求める動物であると考えて、人間の欲求を5段階に分類しました。低次元の欲求が満たされれば、さらに高次の欲求を求めて行動すると考えました（図表18）。

モチベーション理論としては比較的古典的な理論です。批判もありますが、普遍性が高いので、モチベーションを段階的に引き上げるには、とても参考になります。

図表18 マズローの欲求5段階説



(3) ユングの性格類型を理解して、自己実現しよう

ユングの類型は、心理学者のカール・ユングが提唱した性格を分類する理論です。

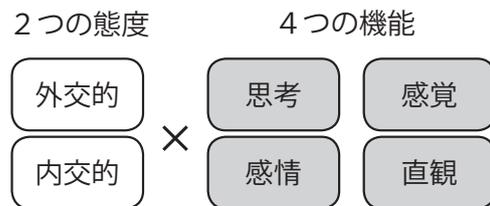
2つの「態度」（外向・内向）と4つの「心理機能」（思考・感情・感覚・直観）の組み合わせによって、8つのタイプに分類します（図表19）。

「思考」と「感情」、「感覚」と「直観」は互いに二律背反の構造になっています（図表20）。例えば、「思考」が優位な人は「感情」が未発達と考えます。

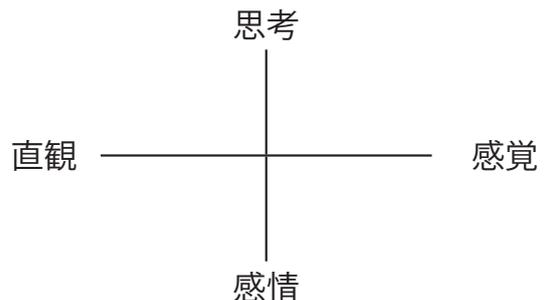
ユングは、「自己実現」という概念を提唱しました。

まずこれら8つのタイプの中で自分自身がどのタイプに属するかを認識します。すると、自分の中の最も優れた機能とその対極にある最も弱い機能が分かります。優れた機能はさらに磨きをかけ、未発達な弱い

図表19 ユングの類型論



図表20 「思考」と「感情」、「感覚」と「直観」は二律背反



機能は補ってあげればよいですね。この方法が意識と無意識の全体を統括する「自己実現」と考えたわけです。

(4) ポジティブな言い換えのスイッチ

日本では古来から、「言霊（ことだま）思想」というものがあります。言葉は力を持つとされ、口にしたことが現実化すると考えられています。言葉を大切にすることや、肯定的な言葉が幸運を引き寄せるとして、現代的な心理学にも通じる思想です。

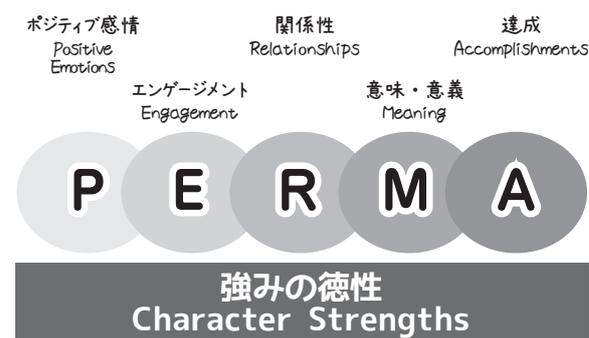
アドラー心理学の応用ですが、「ポジティブな言い換え」は、ネガティブな状況や特性を、成長や貢献につながる「勇気づけ」の視点から捉え直すことにつながります（図表21）。

また、人生や組織の幸福を構成する要素を科学的に研究するポジティブ心理学もあります。個人の強みや美德を科学的に研究し、幸福感を高める要素（PERMAモデルなど）を特定し、それを実践することを目指します（図表22）。

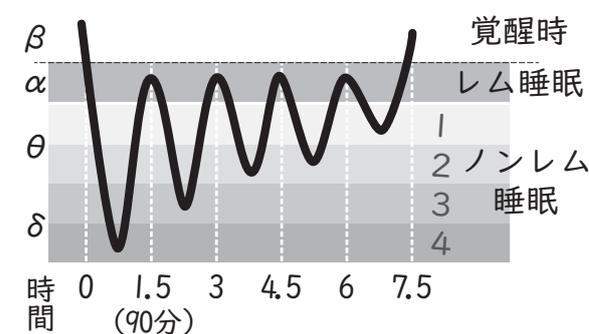
図表21 アドラー心理学に基づいたネガティブからポジティブへの具体的な言い換えの例

| ネガティブな表現 | アドラー心理学的なポジティブな言い換え | ポイント |
|------------|---------------------|-------|
| 「私は気が弱い」 | 「私は慎重です」 | 自己受容 |
| 「失敗してしまった」 | 「失敗から多くを学んだ」 | 勇気づけ |
| 「上司から怒られた」 | 「私の悪いところが分かった」 | 目的論 |
| 「疲れた」 | 「今日はよく頑張った」 | 目的論 |
| 「他人が気になる」 | 「自分の仕事に集中しよう」 | 課題の分離 |
| 「君は偉いね」 | 「君のおかげで助かったよ、ありがとう」 | 共同体感覚 |

図表22 ポジティブ心理学—PERMAモデル



図表23 睡眠周期



(5) 夢の活用

睡眠は、深い眠りの「ノンレム睡眠」（深い眠り）と浅い眠り「レム睡眠」で構成され、90分周期で繰り返されています（図表23）。レム睡眠は「急速眼球運動（Rapid Eye Movement）」の略で、この段階では

体は休息していますが、脳は活発に働いています。夢は主にこのレム睡眠の期間中に見ることが知られています。

体が疲れすぎるとノンレム睡眠が増えて、夢を見なくなります。脳が

疲れすぎると、夢がぐちゃぐちゃになり、悪夢が増えすぎるかもしれません。

夢は、記憶の整理と考えられています。普段意識できない「無意識」からの重要なメッセージが得られます。自分の本当の気持ちや不安、心のバランスの乱れなどを、夢の物語の中にメッセージとして送っています。

フロイトは、夢分析という方法で、無意識の世界を解析する方法を体系化しました。ユングは、夢の中に現れる普遍的な象徴（元型）にも注目しました。夢占いという方法も雑誌などで見かけますね。

夢をみたときは、無意識からのメッセージとして受け止め、夢日記をつけてみるのも一法でしょう。また、空を飛ぶ夢は良い知らせと判断されます。意識的に床に入ったときに空を飛ぶイメージを膨らませてみ

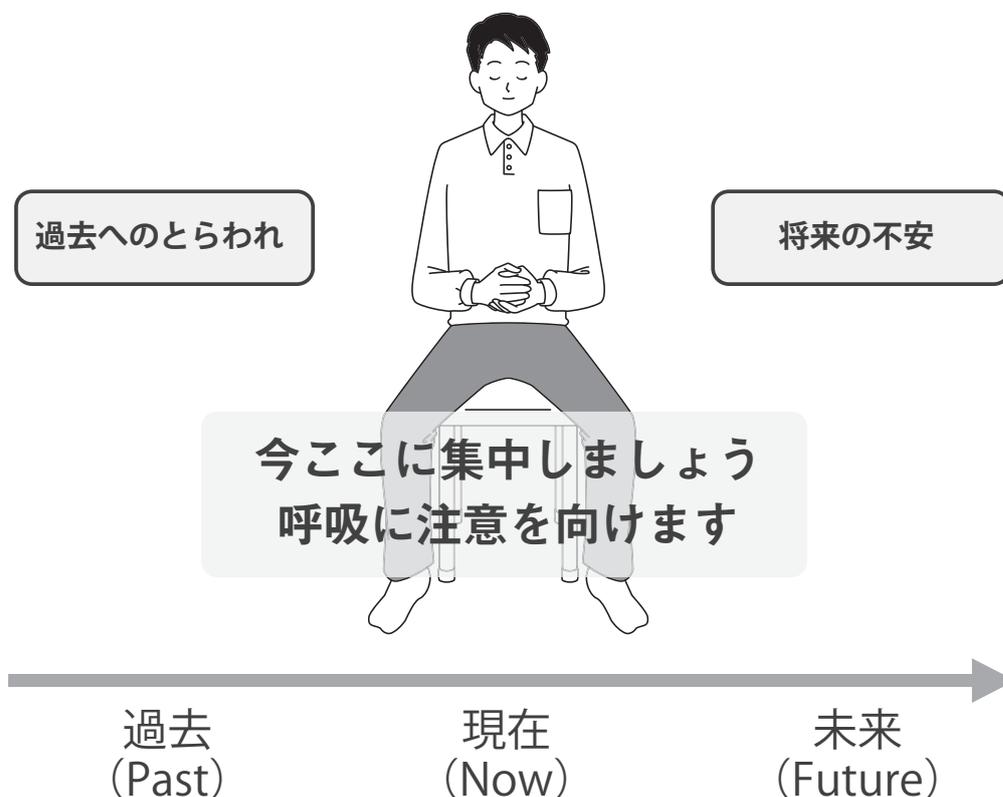


るのも、無意識の世界をコントロールする方法の一つです。ピーターパンも、ネバーランドという夢の国で空を飛んで冒険しましたね。

(6) マインドフルネスと呼吸法

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」に意識を集中する技術です。仏教のはっしょうどう「八正道」のしょうねん「正念」に相当し、「正しい気

図表24 マインドフルネスと呼吸法



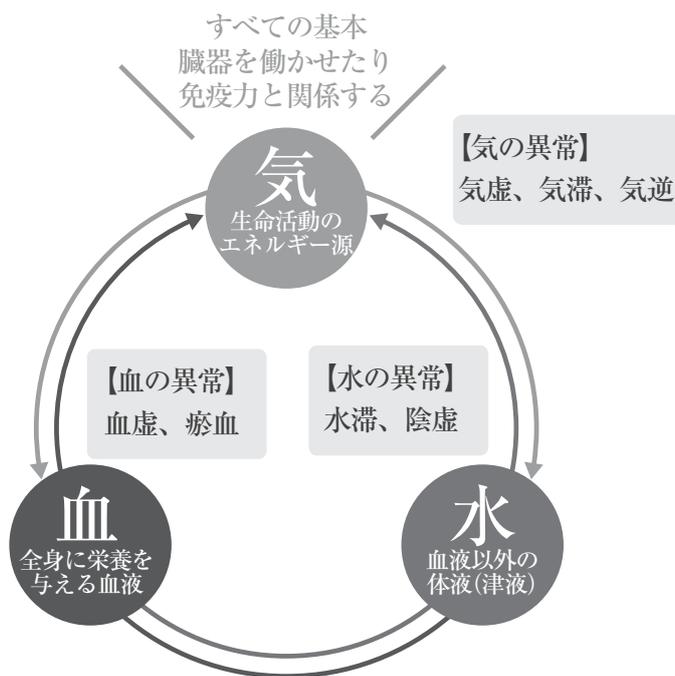
図表25 漢方医学の「気・血・水」

づき」を意味します(図表24)。「瞑想」が一般的ですが、「歩行」でも応用できます。過去や未来にとらわれず、自分の思考や感情をありのままに受け入れます。雑念が浮かんできたら、呼吸に注意を戻すとよいでしょう。

(7) 気を高めよう

東洋医学では、「気」は生命のエネルギーの源です。漢方薬では、「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」が、循環することで健康を維持すると考えます(図表25)。

「気」を高めるためには、食事、睡眠、運動などの生活習慣の改善が基本です。これらに加えて、呼吸法も組み合わせましょう。マインドフルネスも気を高める方法の一つです。



(8) 健康歩行のすすめ

歩行は、健康を増進し、「気」を高めるのに非常に効果的な活動です。

有酸素運動として、心肺機能を高めるだけでなく、筋肉や骨を強化し、生活習慣病の予防に役立ちます。

図表26 歩行運動で分泌される4つの「幸せホルモン」

セロトニン

「幸せホルモン」
 ・精神を安定
 ・ストレス抑制
 ・メラトニンの前駆物質

オキシトシン

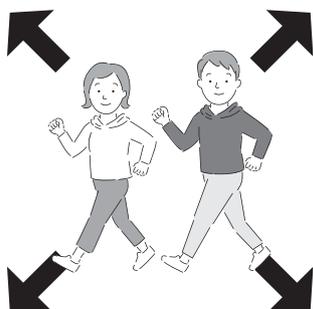
「愛情ホルモン」
 ・リラックス
 ・幸福感
 ・不安の軽減

β-エンドルフィン

「脳内麻薬」
 ・幸福感
 ・鎮痛
 ・抗ストレス作用

ドーパミン

「快楽物質」
 ・報酬系
 ・モチベーション(やる気)
 ・記憶力



適度な運動はストレスホルモンを減少させ、気分を安定させるエンドルフィンなどの脳内物質の分泌を促します（図表26）。

東洋医学的な観点からは、歩行は体内の気の流れをスムーズにし、エネルギーを高めると考えられています。

【6】 まとめ

日本人は、無宗教ともいわれますが、正月には初詣を欠かさない人が多いでしょう。「厄除け」は、陰陽、易経（易学）、九星気学などに関連します。古来の知恵は、脈々と受け継がれています。

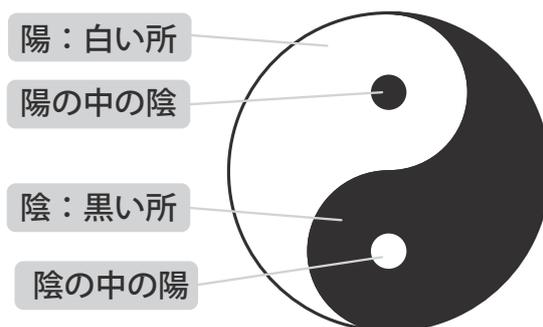
潜在意識や無意識は、仏教の唯識論で深められましたが、ユングはそれを深く研究し、分析心理学に取り入れました。

また、陰と陽の概念のルーツは、「易経（易学）」にあります（図表27）。ユングは「易」も深く研究し、シンクロニシティ概念を作り上げ、西洋的な因果律では説明できない「意味のある偶然」の一致を重視する理論を発展させました。人間の心理と宇宙の関係性を深く探求し、自己実現の重要な示唆を与えています。

東洋思想では「^{しんしんいちによ}心身一如」ですが、アドラー心理学でも意識と無意識を不可分として、個人的心理学を発展させました。

「心」が意識や感情といった個人的な働きを指すのに対し、「靈性」はそれらを超えた、より普遍的・超越的な働きや人生の意味、他者とのつながりなどを指します。靈性については、目に見えない世界ですが、

図表27 陰陽太極図



物理学の世界でも素粒子やゼロポイントフィールドの仮説などから、科学の光が当たりつつあります。

東洋思想、近代的な心理学を勉強して、潜在意識を活用しつつ、強く生きる術を考えて、幸福を追求していこうではありませんか。

【7】 参考文献

- 本誌2020年12月号「早く効く漢方薬の勧め」
- 本誌2021年12月号「高齢者の認知症～予防と対応の方法～」
- 本誌2022年12月号「ファイトケミカルを知っていますか？～野菜スープの勧め～」
- 本誌2023年12月号「呼吸の極意～丹田呼吸法をやってみよう～」
- 本誌2024年12月号「健康歩行のすすめ～100歳まで歩こう～」

（みずやま・かずゆき＝千代田区）