

ソフロロジー

自己への気づきと意識の調和

― 抜粋版 ―



この本の使い方

この本を手にお取りくださり、ありがとうございます。

この本は、「ソフロロジ―について知りたい」と思われた方に、このメソッドがどんな風にして出来上がったのか、実践ワークの裏にどんな科学的な背景があるのか、ご紹介させて頂きたくて作りました。

筆者は、2019年にフランスの労働省管轄機関RNCPからレベル認定を受けたソフロロジストです。ですが、元々は大学で生物学を専攻し、生命科学分野の研究室で働いていたことから、ソフロロジ―・メソッドの背景にある体の仕組みについて探求したくなり、ソフロロジ―の背景を読み説いていきました。

第1章では「ソフロロジーの本質」について、第2章では「ストレスを感じる仕組みとその予防法」について、第3章では「意識の調和を促進させ、人生の豊かさや幸福感を上げていくために大切なこと」をご紹介します。また、第4章では、「ソフロロジーのワークに取り入れられた西洋と東洋のメソッドの紹介」や、「ワークの実践で大切にすべきこと」などをご紹介します。

この本を手にすることで、あなたが自分の心や体について、よりよく理解できるようになり、自分に愛着を持てるようになり、人生の生き心地が上がっていくことを願っています。

目次

第1章 「ソフロロジ・メソッド」

「ソフロロジ」とは？

「ソフロロジ」の始まりと名前の語源

カイセド医師と現象学

「物理的な現象」と「心理的な現象」の違い

現象学的な自己の捉え方と「ソフロロジ」

自己存在価値と「ソフロロジ」

「ソフロロジー」を理解するには？

第2章 「ストレス」を感じたとき、心と体、頭はどうなっている？

「心理的現象」と「自律神経系」の関係

「心理的現象」と「偏桃体」の働き

偏桃体が暴走しにくい心身の基盤を作るために

ストレスの種類とポリヴェーガル理論（多重迷走神経系理論）

「緊張モード」から「安心モード」への移り方

第3章 「調和した意識」に必要なもの

意識とは？

調和した意識を育むための「想像力」の重要性

人生において「希望を持つ」ことの意味

第4章 ソフロロジーに取り入れられた手法

ソフロロジーに取り入れられた西洋医学的な手法

ソフロロジーに取り入れられた東洋の文化的実践

インドのヨガとソフロロジー

「体の感覚」とセルフイメージの繋がり

チベット仏教とソフロロジー

日本の禅とソフロロジー

カイセド医師が東洋の旅から得たもの

第1章 「ソフロロジ・メソッド」

「ソフロロジ」とは？

ソフロロジは、神経を専門とするスペインの精神科医アルフォンソ・カイセド医師（1932―2017）が「調和のとれた意識」を探求するために始めた研究分野です。また、その研究によって生まれた、心と体に調和をもたらすための身体・心理療法（セラピー・メソッド）の名前でもあります。

現在、ソフロロジーは、心と体を安定させるためのテクニックとして、ヨーロッパを中心に広く活用されています。

ソフロロジーでは、音楽やアロマなどの外的なサポートなしに、「呼吸」や体の「体の弛緩」、「集中力を高めること」などによって、心と体をリラックスさせていきます。日頃から、こうしたワークを実践することによって、強いストレスや緊張を感じるような場面でも、心や体の安定を保つことができます。

ソフロロジーが、薬物療法や心理療法などと大きく異なる点は、専門家の力によって症状を改善させていくのではなく、専門家のサポートの元、「**自分を観察する力**」や「**調整する力**」など、自分自身の力を高めていくことによって、日常の居心地の良さを向上させていく点です。

特に、次のような状況にある方にとっては助けとなるメソッドです。

- ストレスの原因となっている人間関係や仕事、学校生活などの環境を変えることができない状況にいる。
- 感情のコントロールができず、不本意に感情を爆発させてしまう、怒鳴ってしまう、暴力的な手段に出してしまう瞬間がある。
- 自律神経系のバランスが崩れやすいために、慢性的な体調不良を抱えている。
- 慢性的な体の痛みや凝りを我慢しながら生活している。
- 不眠や耳鳴りを抱えている。

- 試験やスポーツの大会、出産、人前で話すときなどに、不安や恐怖、緊張が強くなる。

それでは、ソフロロジーのメソッドは、どのようにして生み出されていたのでしょうか？このメソッドがどのようにして生まれたかについて、お話していきたいと思います。

「ソフロロジー」の始まりと名前の語源

「ソフロロジー」という名前は、日本人には少し読みにくい名前ですが、なぜ、このような名前になったのでしょうか？

ソフロロジューは、マドリードの病院（1、Hôpital Provincial de Madrid）で働き始めた若き精神科医アルフォンソ・カイセドが、当時の精神病患者の治療法に疑問を抱いたことから探求され始めたものです。

カイセド医師は、精神科医として働き始めた一年目から、統合失調症などの治療方法について「もっと人間らしい治療法はないのか」と考えるようになっていました。何故なら、当時の治療方法は、人工昏睡や辛い薬物治療など、患者さんに負担が大きなものばかりだったからです。

カイセド医師は、学生時代に統合失調症を意味する *schizophrénie*（スキゾフレニー）という病名が、「裂ける・分裂する・壊れる」などの意味を持つ *schizein* と

いうギリシア語と、「理解・判断力・精神」などの意味を持つ Phren という2つのギリシア語から成り立っていることを学び、次のような考えを持ちました。

『統合失調症 schizophrénie（スキゾフレニー）という言葉に精神の分裂や不調和という意味があるなら、調和した精神を探求する学問も必要である』

そこで、「調和のとれた意識」を探求するための研究分野を自ら創設し、「ソフロロジ」と名づけました。

ソフロロジという名前には、次の3つのギリシア語の意味が含まれています。

か？

とはいえ、

「意識」

というものを一体どうやって研究していけばいいのでしょうか

sôs

ソ

調和・バランス

phren

フレン

意識・精神

logos

ロゴス

言葉・万物を支配
する法則（科学）

人の意識を調和した状態へ導くために、どんな実践方法が効果的なのか、カイセド医師が、どうやって探究していったのか、その軌跡についてご紹介していきます。

カイセド医師と現象学

カイセド医師は、当時発表されていた科学的な研究報告の中で、哲学の1つであった「現象学」に着目しました。

※「現象学」とは、オーストリアの哲学・数学者であったエトムント・フッサール（1859－1938）が創始したものである。当時の精神科分野には「現象学」を取り

入れる新しい潮流ができていた。スイスの精神科医ルートヴィヒ・ビンスワンガー（1881―1966）も、現象学の概念をもとに統合失調症などの精神病患者を理解しようとした精神科医の一人であり、カイセド医師は、ビンスワンガー医師から「現象学」についての教えを乞うことになる。（ビンスワンガー医師は、「現存在分析」という、当時、新しい精神分析法を提唱している。）

カイセド医師は、意識について探求するために、自分の生活の全てがあつたスペインのマドリッドを発つて、スイスへ行くことにしました。

そして、ビンスワンガー家が営んでいた精神病患者のための療養所（サナトリウム）で精神科医としての日常業務をこなしながら、当時八十三歳になっていたビン

スワンガー医師の自宅を週2回訪れることで、「現象学の精神科領域への応用法」や、精神分析法「現存在分析」について学びました。こうして、現象学で大切な「目の前で起こっている出来事（現象）をありのまま捉える」ことの実践を学んでいきます。

ところで、「目の前で起こっている出来事（現象）をありのまま捉える」とは、どういうことなのでしょうか？

それは、個人的な先入観にとらわれたり、宗教的な思想や社会的常識を元に良し悪しをジャッジしたりすることなく、起こっている出来事そのものをニュートラルな視点から眺め、認識する、ということです。

カイセド医師は、現象学を理論として理解するだけでなく、自分の生き方にも取り入れることで心や体の仕組みを探求していきました。

「物理的な現象」と「心理的な現象」の違い

私たちが日ごろ認識している現実には、大きく分けて2つあります。

「物理的現象」と「心理的現象」です。

物理的な現象とは、「物理的に起こった出来事そのもの」のことです。

例えば、「雨が降っている」という現象は、誰にとっても「雨が降っている」と認識されます。

一方で、「その出来事が何を意味するのか？」つまり、「雨が降っていることがポジティブな出来事なのか、ネガティブな出来事なのか？」については、その人が置かれている立場や心理的な状況によって変わってきます。

例えば、傘を持たずに外を歩いていて予想外の雨にずぶ濡れになった人にとっては「嫌な雨」が、稲を育てていて日照りを心配している人にとっては「恵の雨」と感じられる、という具合です。つまり、「雨が降っている」という物理的な現象を「心がどう感じたか？」ということが心理的な現象なのです。

私たちは、現実にかかるあらゆる物事を、自分中心に（主観的に）「良いことなのか、悪いことなのか」を判断することによって、気分が明るくなったり、暗くなったりしているのです。

では、どんな現実がポジティブ（肯定的）に捉えられ、どんな出来事がネガティブ（否定的）に捉えられるのでしょうか？

この現象には、無意識に自分が「こうあってほしい」と期待していることや、「世界とは、こういうものだ」と信じている観念が関係しています。

「心のどこかで無意識に期待していたこと」が「現実」で叶っていないと認識したとき、私たちは、その出来事をネガティブに感じ、気分の落ち込みを感じます。
「（無意識に期待していたことが）裏切られた」ように感じられるからです。

私たちは、日々の体験やニュースで見聞きする出来事について、「それは良かったね」とか、「それはダメだよ」とか、良い悪いの判断を何気なくしています。

けれども本当は、物理的に起こっている現実そのものには「良い出来事」や「悪い出来事」という区別はありません。「良い出来事か」「悪い出来事か」の判断は、全て、自分の主観を通してジャッジされたものなのです。

では、そうした「無意識の期待」や「世界はこういうものだ」というような固定観念を捨てれば「良い／悪いの判断」が起きなくなり、気持ちが安定するのでしょうか？

実は、心の在りようは、そんなに単純なものでもありません。

「無意識に期待していること」や「自分が正しいと信じている観念」「自分が目標としている夢や希望」などは、普段、私たちの心を安定させるための指針、**心理的大地**のようなものとして、私たちを支えてくれているからです。

例えば、幼いときは、多くの子どもが「自分は、お母さんとお父さんと一緒に住んでいて当たり前」と思っています。ですから、その両親が離婚するとなると、「ずっとある、と無意識に信じ切っていた世界」がガラガラと崩れていくショック

を受け、大きな不安と「これから自分はようになってしまいうndらう？」という怖れに苛まれます。

でも、だからといって最初から「自分が住む家には、色んな大人が出入りして、誰を頼りにしたらいいか定まらない」という状況にいと、特定の誰かに愛着を持つこと、誰かを信頼する感覚が掴めなくなり、いわゆる愛着障害になりやすくなります。

こんな風に、心理的な大地として「誰かを頼りにすること」「何かを正しいと信じること」「夢や希望を持つこと」「期待すること」は、心の安定を保つのに大切な要素でもあるのです。そして、その心理的な大地が広く、崩れにくいものであれば、心はより安定しやすくなります。

「心理的な大地が広い」とは、信じることや夢や希望が沢山あること。そうあることで、1つの抛り所が揺らいでも、他の抛り所が自分を支えてくれます。

「崩れにくい心理的な大地」とは、信じているもの、期待することが、自分以外の要因によって裏切られにくいものであること。例えば、他人を抛り所とせず自分を抛り所にすること、それも、見た目や社会的地位、経済力など変動しやすいものではなく、「自分の内面」を信じられることなどで、心は安定しやすくなります。

私たちは、自分の外側で起こる物理的な現象や他人の心理現象をコントロールすることはできません。しかし、自分の内面に起こる心理現象については、心と体

の仕組みを知り、自分に合ったワークを行うことによって、変えることができるのです。

中略

ネガティブな現実体験が積み重なると、段々と人生に期待することが減り、夢や希望が持てなくなり、信じられるものが減り、やがて自分や自分を取り巻く環境に否定的な感情を抱くようになり、生きることが辛くなっていきます。

では、もし、このような精神状態になってしまった場合、どうやってバランスのとれた精神状態へ戻ればいいのか？

そこで「自分という存在」を現象学的な視点で眺める力が大切になってくるのです。

つまり、自分が持っている「感情の癖」や「思考癖」、無意識の「先入観」に気づくことで認知の偏りを調整し、宗教的思想や社会的常識などの基準に照らし合わせて自分に対して「良い／悪い」とジャッジするのをやめ、ニュートラルな視点から自分を眺める力を高めることで、ポジティブに受け容れやすい『新しい自分像』が自然と育っていくことになります。

自己存在価値とソフロロジー

カイセド医師は、ソフロロジーについて次のように語っています。

« La sophrologie est une science qui étudie la conscience en équilibre. C'est une discipline pour le développement des valeurs de l'être, inspirée par la phénoménologie existentielle. »

“ソフロロジーとは、「バランスのとれた意識（心と体、思考）とは何か？」を研究する科学」であり、現象学に影響を受けて生まれた「自分に存在価値を感じる意識を育てていくためのメソッド」である。”

安定した心理的大地に繋がる『新しい自分像』とは、他者との比較によって生まれる「ジャッジされた自分イメージ」ではなく、ニュートラルな視点から自分そのものを眺めたときに見えてくる「ありのままの自分イメージ」です。そして、その「ありのままの自分」に対して、存在意義を感じる感覚を育てていくのがソフロロジー・メソッドです。

日常の中でソフロロジীরワークを実践することで、あなたの内面にも、ニュートラルな視点が自然と育まれ、自分に対する肯定的な感覚が芽生えやすくなつていきます。

ソフロロジストは、ニュートラルな視点をもってワーク実践者と向き合うと同時に、ワーク実践者本人がニュートラルな視点で自分を眺める力を育てていくことをサポートします。

ソフロロジীর理解するには

現象学的な視点、つまり、ニュートラルな視点で自分を眺めるとは、どんな感覚なのでしょうか？

これは言葉では、なかなか説明できないことです。

「現象学的に自分を眺める」ということについて、ビンスワンガー医師は次のように語っています。

« Il n'y a pas d'autre possibilité. Ce n'est pas avec un livre qu'on peut comprendre la phénoménologie : il faut la vivre. »

“ 他に方法はない。現象学は、本を読んでも分からない。実践し、体験して初めて理解できる。 “

カイセド医師も、生前の学会発表や講演活動の中で、ソフロロジーの実践において「体験の重要性」を何度も強調しています。

ワークを実践する前にこの本をお読みの方にとっては、この第1章に書かれてあることが理解しにくいかもしれませんが、元々、実践によって理解が深まるメソッドなので心配はしないでください。「案ずるより産むが易し」という言葉があるように、ワークを実践する中で感覚的な理解が深まっていきます。分からないときは、あれこれと考え、理解しようと頑張るよりも、まずは体験から始め、感覚的に掴んだことを理論として理解していった方が理解しやすいこともあります。

この「なんとなくの感覚理解」を暗在理解といい、「言葉で言語化できる理解」のことを明在理解といいます。

私たちは、自分が体験し、感じたことをハッキリと言語化できないと、気持ちが悪くモヤモヤしてスッキリしません。感覚的な体験がないのに、字づらだけで「○○△△である」と学んでも、消化不良に陥ります。

体験して「何となく感覚的に理解」したことを、後から「ああ、自分が体験したことは、こういうことだったのか！」と言語化できるようになって初めて、真の理解が起こるからです。

中略

第3章 調和した意識に必要なもの

意識とは何か？

ソフロロジ―は、カイセド医師が「どうしたら調和のとれた意識になれるのか？」という疑問を抱いたことから生まれたメソッドです。

では、「調和した意識」とは、一体どんな意識のことなのでしょうか？

まずは、国語辞典に載っている「意識」という言葉の意味について紹介します。

【「意識」という言葉の意味（三省堂国語辞典から）】

- ① 「意識にのぼる」という文脈では、目覚めているときの心の状態や作用。
- ② 「優勝を意識する」という文脈では、心の中で、それをハッキリ考えること。

- ③ 「意識が高い」という文脈では、分別や判断する能力。

1 番目の使い方では、寝ているか目が覚めているか、という意味合いで「意識が朦朧としている」とか、「意識不明の重体」などの言い回しで使われます。

2 番目の例は、「意識的に何かを感じる、注意を向ける、考える」という認知や思考の能力という意味合いがあり、3 番目は、認知した現実に対して自分はどう思うか、という価値判断能力の意味合いがあります。

カイセド医師がいう「意識」とは、1 番目の「寝ているときの無意識か、起きているときの意識か」という意味合いではなく、2 番目と3 番目の「現実を認知し、その意味について判断する能力」という意味合いだと考えられます。

ですから、「調和した意識」とは、「現実にかけている事実の全体像を偏りなく認知し、その現実の意味合いについてバランスの取れた判断ができる能力」という風に理解できるのです。

中略

【著者が運営しているサイト】

- ソフロロジーのセルフワーク実践講座サイト

<https://stress-off.info/sophrologie/>

- セラピーの公式サイト

<https://stress-off.info/>

- ソフロロジー出産と育児サイト

<https://birthing.stress-off.info/>

- ソフロロジー出産・オンライン講座サイト

<https://birthing.stress-off.info/sophro-online-classes/>

著者…佐々木まなみ

2005年に九州大学理学部生物学科を卒業。

大阪大学薬学研究科、京都大学医学研究科などで研究業務に従事した後、第一子の妊娠時にソフロロジー・メソッドを知る。

フランスの Institut de formation à la sophrologie にてソフロロジー・メソッドを学び、2019年にフランス労働省管轄機関 RNCP レベル認定ソフロロジストとなる。

2022年に日本に帰国。

「ソフロロジー 自己への気づきと意識の成長」の完全版をお求めの方は、左記のサイトから電子ブックをご覧になるか、オンデマンド本をご注文ください。

- ソフロロジーのセルフワーク実践講座サイト

<https://stress-off.info/sophrologie/>