



自著紹介

『9つのライフ・レッスン：3・11で学んだ人生で一番大切なこと』

(実務教育出版)

諸富 祥彦著

みなさん、こんにちは。会長の諸富祥彦です。

この度、『9つのライフ・レッスン：3・11で学んだ人生で一番大切なこと』という本を出版しました。トランスパーソナル学会の会員のみさんにもぜひ伝えたいメッセージがたくさん入っている本ですので、ここで、この本の「はじめに」の一部を紹介させていただきます。私のホームページ (<http://morotomi.net/>) から入手可能です。心が優しくなるイラストもたくさん入った「穏やかさ」をエッセンとした本です。ぜひ手にとってご覧ください。

『9つのライフ・レッスン：3・11で学んだ人生で一番大切なこと』

(実務教育出版) 「はじめに」より

多くの人が、今、こんな思いを抱き始めています。

「人生はいつ、突然、終わりがやってくるか、わからない」

「人生には、想定外、の出来事がある。いつ突然、何かが起こって、これまでとはまったく違う人生になっても不思議ではない。何か、思いもかけないことが突然起こって、いつかしたい、と思っていた人生計画が、パーになってしまうかもしれない……」

二〇一一年三月一日……あの日から、「人生の流れ」がどこか、根本的なところで、大きく変わり始めた……と感じている方が少なくありません。

「人生には、いつ、何が起きるかわからないこと」

「昨日まで、当たり前、だと思っていたことが、いつ突然、当たり前、ではなくなるかもしれないこと」

このことを、この国に住んでいる多くの人が身に染みて感じ始めています。

実際、私たちは、次にいつ、どこで大地震が起きてまったく不思議ではない、そんな国に住んでいるのです。その中で、賢明な方だけが気づき始めている、人生の真実、があります。

それは、

私たち、無力な人間にできること。それはただ、「今、この瞬間」を心を込めて生きること。ただそれだけだ、ということ

このことです。

……（中略）……

あなたは、いかがでしょう。

いつ突然死が訪れても「これでよかった」と心の底から思うことができる、そんな毎日を今、生きてると自信を持って言えるでしょうか。

心の底から、そう思うことができる人は、すばらしい方です。

しかし、多くの方は、そう言い切れる自信はないのではないのでしょうか。

私もそうです。そんな人生を生きることができているかどうか、不安があります。

そしてその不安は、日々をつい、流されて生きてしまう人間の誰もが心のどこかで抱えている、当然の不安なのかもしれません。

3・11の大震災は、多くの人にとって、人生の真実に、自分の魂の深いところに触れる貴重な機会にもなりました。

私の知人の、「瞑想のピアニスト」ウォン・ウィンツァンさんはこう言いました。

「3・11の大震災のあと、少なくとも一ヵ月間は、この国全体が、大きな祈りの中に包まれていたよね」と。

ウォンさんのこの言葉は、胸にじーんと響くものがありました。

一人一人が悲しんでいた、祈っていた、のではありません。

この国全体が「大きな祈りと悲しみの中にいた」のです。

賢明な人とは、人生の出来事から学ぶことのできる人です。

もしあなたが賢明な人間であったなら、3・11の震災から学んだ、人生の大切なレッスンを——「死は、いつ突然襲ってくるかもしれない、ということ」を、そして、私たち無力な人間にできることは、「ただ、この一瞬一瞬を心を込めて生きること」「いつ突然、人生の終わりが訪れても、思い残しがないように、日々を生きていくこと」でしかない、ということ——このことを、胸に刻んで日々を生きておられると思います。

……（中略）……

この本で私は、次の「9つのライフ・レッスン」によって、「人生で一番大切なこと」をみなさんと共有していければと考えています。

ライフ・レッスン①

「もし明日死んでしまったら」……と、日々自分に問いかけながら生きていきなさい。「今日一日が人生最後の日」と思って日々を生きていくのです。

無力な存在である私たち人間にできる最大のことは、「日々、一瞬一瞬、心を込めて生きる」、ただそれだけなのですから。

一日の最後に、毎日「自分は、今日という時間を大切に生きることができたかどうか」振り返る時間を持ちましょう。

ライフ・レッスン②

「いつかしたい」とずっと思っていたこと、「ずっとしたかったこと」は、先延ばしせず、今、しなさい。「そのうちやってみたい」と思っていたことがあれば、前倒ししてどんどん行なっていきなさい。

ライフ・レッスン③

(1)「本当にしたいかどうかわからないこと」は「しない」と決める——「Not To Do リスト」（「これはもうしない、と決めたことのリスト」）をつくって本当にしたいかどうかよくわからないことは「しない」習慣をつくりましょう。したいかしたくないか、自分でもよくわからないことは、「しない」と決めましょう。そんなことのための無駄な時間は、あなたには残されていないのかもしれないのですから。

(2)「本当に大切かどうかわからない人」とは、「関わらない」と決める——しがらんでいる人間関係を、思い切って、バッサリ整理してみましよう。しがらみのために使う無駄な時間もエネルギーも、あなたには残されていないのかもしれないのですから。

ライフ・レッスン④

あなたにとって大切な誰かに「いつか伝えたい」と思っていることがあったら、先延ばしするのはもうやめて、「今すぐ、伝えましよう」。その気持ちをその人に伝える機会は、二度とめぐってこなくなるのかもしれないのですから。

ライフ・レッスン⑤

人生でもっとも大切なものは、「時間」です。そして時間の中でもっとも

大切なものは、「大切な人とのふれあいの時間」です。なぜならそれは、この機会を逸してしまったら、二度と戻ってこないものだからです。

大切なあの人と、いつ突然、別れが訪れても思い残しがないように、この一瞬一瞬を、心を込めて、過ごすようにしましょう（例：仕事の予定よりも先に、「大切な人と過ごす時間」を手帳に書き込んでしまいましょう）。

ライフ・レッスン⑥

自分の心と向き合う「ひとりの時間」を一日に五分でいいから、持ちましよう。

「自分が本当にしたいことは何なのか」「自分の人生に与えられた使命（ミッション）は何なのか」「これをせずには、死ねない」と思うことは何なのか、自分の心に問いかける時間を持ちましよう。

すべての人間は、この世に生まれ落ちるときに、その魂に固有のミッション（使命）を刻印されて、生まれ出てきているのです。

ライフ・レッスン⑦

したくもない仕事のために「何よりも大切な時間」を使うのをやめにましよう。たとえ、収入が下がっても、「日々、魂が満たされる仕事」をしていくことが、「悔いの残らない人生」を生きていくための、もっとも大切な知恵です。

ライフ・レッスン⑧

今、日本は、いつ経済の破綻が起きてもおかしくない状態にあります。都知事が、「日本はあと三年くらいで破綻する」と言ったのです。

いつハイパーインフレが起きて、これまで貯めてきたお金の価値がゼロになっても悔いの残らないよう、無目的に貯蓄するのはやめて、「今、本当にしたいこと」のために、お金を大切に使っていきます。

ライフ・レッスン⑨

「これをしなくては、と思いついたこと」があれば、二週間以内に必ず、ほんの小さなことでもいいから、始めましよう。二週間以内に何も始めない人は結局、いつまで経っても何もしない人、人生を変えることのできない人です。

この本を読まれたひとりでも多くの方に、「日々、一瞬一瞬を、心を込めて生きる」、その感覚を伝えることができれば、これ以上の喜びはありません。

また、この本の内容にもとづいて、自分の人生をみつめていくワークショップがおこなわれます。ぜひご参加ください。

* * *

「もし、明日死んでも悔いが残らない」…
 そんな「心の底から満たされた人生」をつくる！
 「自分」創造ワークショップ

2012年4月21日（土）10：00～17：15

22日（日）10：00～16：40

「いいこと」が次々起こる「幸運体質」になる！！
 偶然（シンクロニシティ）をチャンスに変える生き方

このワークショップでは、J. C. クランボルツの「ブランド・ハップンスタンス・セオリー」やユングの「シンクロニシティ」、ヒルマンの「魂の心理学」、ミンデルのプロセスワークなどを体験的に学びながら、偶然の出来事や出会いを生かし人生を豊かにする「自分」づくりの方法を学んでいきます。

充実した「幸せな人生」を創っていきたい方、これまでの人生をふりかえり「自分らしさ」を生かした人生を歩んでいきたい方、カウンセリング、教育、医療、人事、コーチング、キャリアアドバイザー、福祉など、「人の人生」にかかわる仕事や勉強をしている方にお勧めのワークショップです。

講師：諸富祥彦 明治大学文学部教授、臨床心理士

日本トランスパーソナル学会会長

場所：都内

費用：28,000円

16,000円（1日のみ参加）

*アウェアネス会員の場合は2,000円引き（昨年までにアウェアネスに参加経験がある方のための特別割引制度）

*日本トランスパーソナル学会会員の場合は1,000円引きを致します。

気づきと学びの心理学研究会<アウェアネス>事務局

E-mail : awareness@morotomi.net FAX : 03-6893-6701

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台1-1 明治大学14号館 諸富研究室内

ワークショップ情報：諸富祥彦 HP (<http://morotomi.net/>)

① ご希望のワークショップ名② お名前 ③ 郵便番号・ご住所④ 連絡先（電話・FAX・メール等）⑤ 日本トランスパーソナル学会 会員である場合、アウェアネスのワークショップに参加経験がある場合はその旨をご記入の上、メール、FAX、郵便のいずれかでお申込みください。



次に、今月刊行する本をご紹介します。

心理療法の彼岸 ◎ 加藤清翁卒寿記念論文集

山本昌輝・青木真理 共編著

彼岸からの伝道師・精神科医 加藤清翁へのオマージュ

本書は稀有の精神科医・教師である加藤清翁に学んだ13人の著者が、翁から受けた学恩に感謝し、卒寿を祝うために書いた論文集で、『風土臨床：沖縄との関わりから見えてきたもの——心理臨床の新しい地平をめざして』で発表された成果の一部が発展的に盛り込まれている。

■ ニラーハラー（ニライカナイ）の旅人達 ■ 加藤先生と「こども」 ■ お祝いの琉歌との出会い ■ 「抱える」ということ～あっちの世界とこっちの世界の狭間での体験から～ ■ 「あれが、これが」を超える——沖縄での体験を通じて ■ 聖地（水源）をたどる旅 ■ 現代社会とシャマニズム ■ オキナワ体験によるスピリチュアリティの開け ■ 唯識大乘と大脳小乗 ■ 〈まれびと〉の意識と永遠帰郷の現象学 ■ 「カミとの対話」としての心理療法過程 ■ 処理困難な精神障害者との関わりの中で見えてきたこと ■ 木景療法——その臨床的意味についての一考察 ■ 人間、樹木、心理療法 ■ 精神分裂病の治療とは何か

〈定価2100円〉

心理療法の彼岸

◎ 加藤清翁卒寿記念論文集

山本昌輝・青木真理 共編著



彼岸からの伝道師・精神科医 加藤清翁へのオマージュ

本書は稀有の精神科医・教師である加藤清翁に学んだ13人の著者が、翁から受けた学恩に感謝し、卒寿を祝うために書いた論文集で、『風土臨床：沖縄との関わりから見えてきたもの——心理臨床の新しい地平をめざして』で発表された成果の一部が発展的に盛り込まれている。

下記は、2月初旬刊行予定です。

『五つの約束：自己修養のための実用ガイド』

ドン・ミゲル・ルイス他（著）／こまいひさよ（訳）

世界中の多くの人々の生き方を変えたミリオンセラー『四つの約束』の、待望の続編！

息子のドン・ホセ・ルイスほかとドン・ミゲル・ルイスの共著である本書の第1部では、『四つの約束』の教えがより分かりやすく解説されている。

そして第2部では、新しい時代の必要に応えるための「五つ目の約束」が提示され、「疑いの力」を駆使してより深い気づきを持つことによって逃げられる自己変容から世界変容へと至るための力強いステップが示されている。

《目次》

トルテック族

第1部 シンボルの力

1・はじめに

全ては組み込まれている

2・シンボルと合意

人間の芸術

3・あなたという物語

一つ目の約束：非の打ち所なく言葉を使うこと

（正しい言葉を使うこと）

4・一つ一つの心はそれぞれ

一つの世界である

二つ目の約束：何事も自分に向けられた言動として受け取らないこと

（何事も個人的に受け取らないこと）

5・真実が作り話か

三つ目の約束：憶測をめぐらさないこと

（思い込みをしないこと）

6・信念の力

サンタクローズというシンボル

7・実践の積み重ねが達人を生む

四つ目の約束：常にベストを尽くすこと

第2部 疑いの力

8・疑いの力

五つ目の約束：疑い深くあること、
しかし耳を傾けることを学ぶこと

9・第一の注意の夢

犠牲者たち

10・第二の注意の夢

戦士たち

11・第三の注意の夢

達人たち

12・見る者となる

新しい見方

13・三つの言葉

あなたはどんな類のメッセンジャーですか？

エピローグ

世界を変えるために、力を貸してください



《五つの約束》

①非の打ち所なく言葉を使うこと（正しい言葉を使うこと）

誠実に話をしましょう。思っていることをはっきり口にしましょう。言葉を自分に敵対するように用いたり、悪口噂話をするために用いたりしてはいけません。真実と愛に向けて、言葉の力を用いましょう。

②何事も自分に向けられた言動として受け取らないこと （何事も個人的に受け取らないこと）

他人が何をしようとも、それはあなたのせいではありません。他人の言うこと、なすことは、その人自身の現実、夢を投影したものにすぎません。他人の意見や行動に左右されなければ、無用の苦しみの犠牲になることはありません。

③憶測をめぐらさないこと（思い込みをしないこと）

思い切って質問し、自分が本当に欲しいものを表現してみましょう。誤解、不幸、ゴタゴタを避けるために、他人との意思疎通はできる限り明確に。この一つの約束を実践するだけで、人生がすっかり変化します。

④常にベストを尽くすこと

あなたにとってのベストは、刻一刻と変化しています。健康である時と、その反対に具合が悪い時とでは、ベストにも違いがあります。いかなる状況にあらうとも、単にベストを尽くしましょう。そうすれば自分を裁いたり、虐げたり、後悔しないで済むでしょう。

⑤疑い深くあること、しかし耳を傾けることを学ぶこと

自分自身や他人は全て信じてはいけません。疑いの力を用いて、自分が耳にすること全てに疑問を投げかけましょう。これは本当に真実だろうか？と。言葉の背後にある意図に耳を傾けましょう。そうすれば真のメッセージが理解できるでしょう。

下記の本は、昨年話題になった本で、ご存知の方も多と思います。これからは、「ポジティブ・シンキング」系の本に代わって、「ネガティブ・シンキング」系の本が必要になってくると予想され、この本はそうした流れの先頭に立っているのではないかと思います。

小社でも、諸富先生と相談して、『超訳フランクル 苦悩の心理学』（仮題）の刊行を企画中です。

『絶望名人カフカの人生論』

フランツ・カフカ（著）／頭木弘樹（編集・翻訳）／飛鳥新書
1500円（10月21日）

◎誰よりも落ち込み、誰よりも弱音をはき、誰よりも前に進もうとしなかった人間の言葉

◎将来に、世の中に、自分の心の弱さに、結婚に、人づきあいに、不眠に、学校に、そのほかありとあらゆることに絶望したときに読む本！

「いちばんうまくできるのは、倒れたままでいることです」——カフカ

.....

◎頑張りたくても頑張ることができない◎手にした勝利を活用できない◎人生のわき道にそれていく◎気苦労が多すぎて、背中が曲がった◎散歩をただけで、疲れて三日間何もできない◎やる気がすぐに失せてしまう◎死なないために生きるむなしさ◎親からの見当違いな励まし◎教育は害毒だった◎会社の廊下で、毎日絶望に襲われる◎愛せても、暮せない

.....

カフカの絶望の言葉には、不思議な魅力と力があります。読んでいて、つられて落ち込むというよりは、かえって力がわいてくるのです。

——編・訳者まえがきより

◎人間はお互い無用の刺激を避けねばいけません。私たちはデーモンに憑かれた時代に生きているのだから、善と正義を行うにも丁度犯罪のように、じつにひっそりと人知れず行って始めて、それはどうにか実現できるものかも知れません。

◎戦争と革命は消えてしまうことはないでしょう。それどころではない。私たちの感情が冷えるにつれて、戦争と革命は灼熱するのです。

* * *

以下にご紹介したのは、ちょっとした「考えるヒント」です。これからは少子化や、生涯独身で過ごす男女の増加が見込まれていますので、孤独に耐える耐性がますます必要になってくると思われます。

高村光太郎の言葉

—『高村光太郎の人と作品』（草野心平編／学習研究社 1964年）より—

孤独が何で珍しい

孤独の痛さに堪へ切った人間同志の
 黙ってさし出す丈大な手と手のつながりだ
 孤独の鉄しき（註）に堪へきれない泣虫同志の
 がやがや集まる烏合の勢に縁はない
 孤独が何で珍しい
 寂しい信頼に千里をつなぐ人間ものの
 見通しのきいた眼と眼の力
 そこから来るのが尽きない何かの熱風だ

— 昭和5（1930）年1月

（註）鉄敷（かなしき）：板金作業を行うとき、被加工物を載せて打ったりする作業台。

友よ

まづ第一に言っておかう
 僕から世間並の友誼などを決して望むな
 僕は君の栄達などを決して望まぬ
 君のちいさな幸福などを決して祈らぬ
 君は見るだらう
 僕が逆境の友を多く持ち順境の友をどしどし失ふのを
 なぜだらう
 逆風の時に持ってゐた魂を順風と共に棄てる人間が多いからだ
 僕に特惠国は無い
 僕に固定の友は無い
 友とは同じ一本の覚悟を持った道づれの事だ

世間さまを押し渡る相棒だと僕を思ふな
 百の友があっても一人は一人だ
 調子に乗らずに地でゆかう
 お互にお互の実質だけで沢山だ
 その上で危険な路をも愉快地に歩かう
 それでいいのだと君は思ってくれるだろうか

— 昭和6（1931）年2月

编者（草野心平）によるコメント：

高村光太郎にとって孤独とは、そして友とは、そのような心の状態のことである。「孤独の痛さに堪えきった人間同志の」「同じ一本の覚悟を持った道づれ」が友であるという光太郎の言葉は、そのまま光太郎の気持を言い現わしているが、はたしてそのような光太郎の願望に一致するような友が光太郎にあったらどうか、そこに思いをいたすと、光太郎の孤独はいよいよ大きくなるばかりである。

大野によるコメント：

幸田露伴は「貧乏の効用」というエッセイの中で、おおよそ次のようなことを言っています。

人が貧乏になると、それまでは顔を見せていた人たちがしだいに顔を見せなくなることが多いが、しかしそうなってもなお訪問してくる人がいる。これで人々の動機がわかり、逆境にある時にも来てくれるのが本当の友というふうに見分けることができる。

光太郎は「友よ」という詩の中で「君は見るだろう。僕が逆境の友を多く持ち順境の友をどしどし失ふのを。なぜだろう？」と言っていますが、これは露伴の言葉と共通点があると思います。

昨年は「きずな」という言葉が話題になりましたが、それは言い換えれば「家族の質」が低下し、きずなが弱くなっているということです。下記は『家族指向グリーフセラピー——がん患者の家族をサポートする緩和ケア』（コスモス・ライブラリー）の付録です。これで「家族の質」のレベルがかなりわかりますので、参考にいただければと思います。

付録：家族関係指標 (FRI: Family Relationships Index)

以下の文章を読んでください。あなたの家族に当てはまると思う文章には「はい」、あなたの家族に当てはまらないと思う文章には「いいえ」に印をつけてください。

	はい	いいえ
1：家族は互いに心から助けあい、支えあっている。 Family members really help and support one another		
2：家族はたいてい感情を抑えている。 Family members often keep their feeling to themselves		
3：私たちの家族はよくけんかする。 We fight a lot in our family		
4：私たちはたいてい家で時間を過ごす。 We often seem to be killing time at home		
5：家では何でも言いたいことが言える。 We say anything we want to around the home		
6：家族があからさまに怒ることはほとんどない。 Family members rarely become openly angry		
7：私たちは家族の行事にたくさんのエネルギーをかける。 We put a lot of energy into what we do at home		
8：家で「愚痴をこぼす」と誰かを怒らせてしまう。 It is hard to 'blow off steam' at home without upsetting somebody		
9：家族がときどき物を投げるほど怒ることがある。 Family members sometimes get so angry they throw things		
10：私たちの家族には一体感がある。 There is a feeling of togetherness in our family		
11：私たちは自分の個人的な問題について互いに話す。 We tell each other about our personal problems		
12：家族がキレることはめったにない。 Family members hardly ever lose their tempers		