

Message

研究員メッセージ



【研究員】藤岡京子

高齢化社会をあなたはどのように生きていきますか？ミロスラボラトリー『セカンドライフ』では、避けて通れない身体的な老化と共に諦めてしまう人生から、創造性を生み出していく新しい在り方を広く社会に提案しています。“意識の構造”を可視化した設計図を応用して、沢山の方々が思い通りの生き方に変容し、第二の人生を楽しまれています。数多くの実証例から、今回はこちらの変容プロセスをご紹介します。



【研究員】原田勇光&原田世子



周りに認められようと理想の自分を演じる生き方は、同時に本当の自分の思いや気持ちを拒絶し無視していることでもあります。日常生活を送る上で欠かせないコミュニケーションにおいて、普段自分が自分に対して、一体何を与えているのでしょうか？実はその自分の無意識が、まるで鏡のように目の前に映し出されていたのです。もしも、私たちを取り巻くこうしたトリックを知らずにいたら、内面の葛藤が次第に表面化し、心身や人間関係などにも悪影響を与えていってしまいます。さらには、分かり合うことを諦め、孤独な生き方を歩んでしまうことも・・・。

Topic

～社会課題～

“コミュニケーション不全”を未然に防ぐ！

実証例 『夫婦のコミュニケーション再生が“鬱”を払拭』

私は長年、夫婦のコミュニケーションを完全に諦めていました。分離感を埋めるかのように、重労働の仕事に家事、頑張る生き方を続けたあげく、突然鬱になったのです。何もできなくなりお手上げ状態の時、ミロスに出会い「本当の自分自身を知る」ことを続けていきました。すると、いつも周囲を気にして、自分の気持ちや思いを抑圧、認められるよう偽の自分を演じ、完璧にこなす人形のような生き方をしていたこと、そうした自分自身とのコミュニケーション不全が人間関係などにも現れていたことが観えてきました。思考パターンの俯瞰と同時に新しい視点を取り戻していったことで、心が通い始め何と普通の生活を送れるようになっていったのです。そんな中、嫁姑問題の影響から距離を感じていた娘とお産を機に互いの想いを受け取り合う濃い時間を過ごせるように。また30数年離れていた仕事にも復帰でき、職場での人間関係も良好に。さらに自然と夫に頼れるようになり支えてくれる頼もしい夫に変身、好きな趣味を仕事にして生き生き輝いています。コミュニケーション不全の人生から、夫婦で想いを受け取り合う豊かな生き方になり、愛と幸せの循環を存分に感じています。



体験者：横山保子

Comment

いかがですか？他者に合わせてばかりの生き方から起こる自分自身とのコミュニケーション不全が、人間関係のトラブルや病を引き起こしていったなんて！彼女は、長年抑圧していた無意識や内面と外面との関連性を紐解いたことによって、本当の自分自身という視点を取り戻すことができたのです。内面の融合によって、長年諦めていた夫婦の再生を果たし、鬱症状や様々なトラブルからも解放され、心豊かな人生を謳歌しています。人生はいつからだって変える事が出来ます。セカンドライフ（第二の人生）を応援します。



【研究員】野坂貴代子