

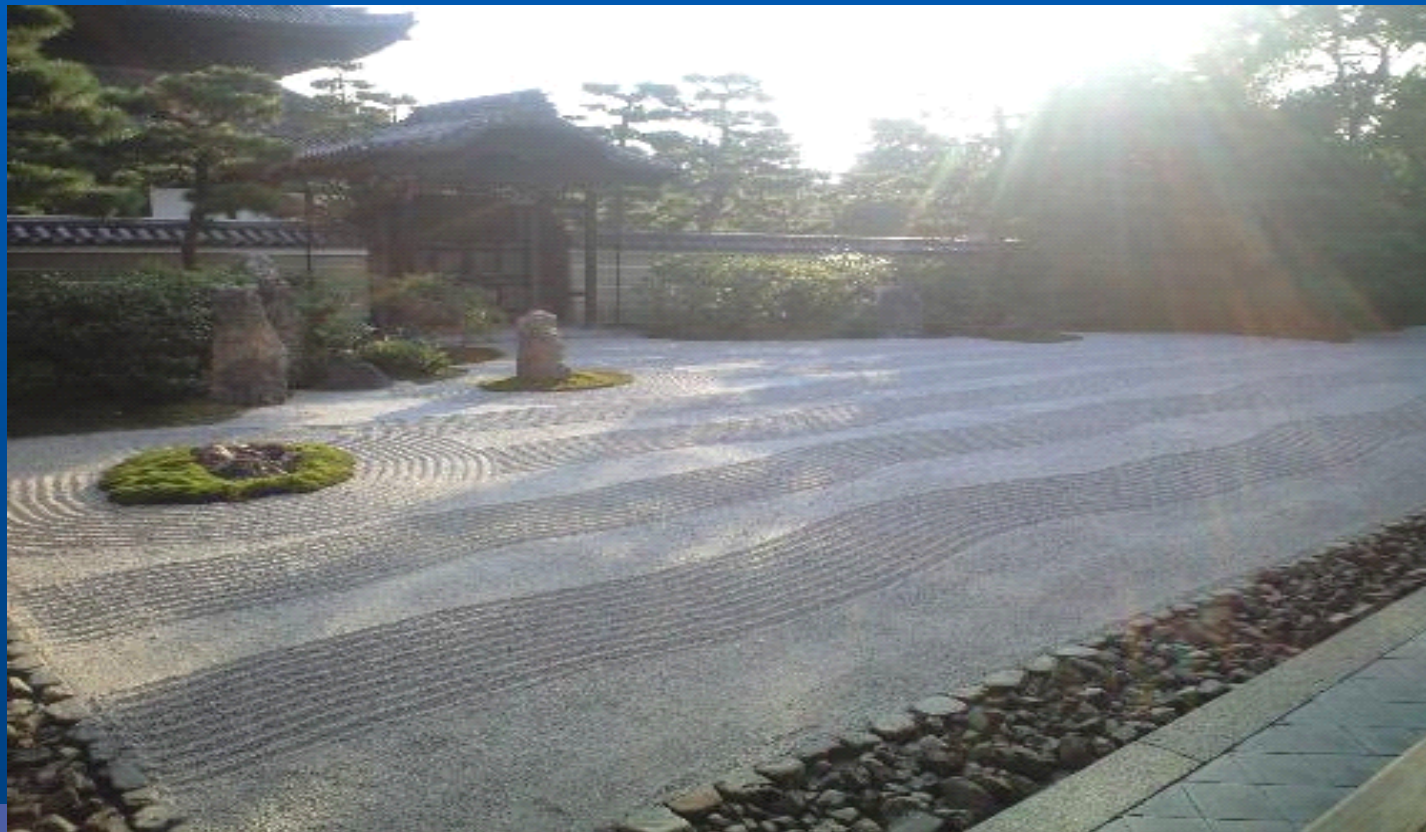
# ニュートラル

Oct. 2011

Ikuo Shimamura  
ICSB

# ニュートラル

- ・建仁寺(日本で最初の禅寺)



# 何故このテーマを選んだか

- ◆ クライアントの健康と関連⇒興味
- ◆ クライアントと繋がる有効な手段
- ◆ このNTの感覚の会得が難解・課題
- ◆ の概念は古来の武道・禅の道理と共通
- ◆ 物事の道理や考え方において類似点

# 内容

- ・イントロダクション(導入部)

- ・ NTのコンタクト⇒健康
- ・ 平静・落ち着き⇒人間の能力発揮の原典

## 1章 ニュートラルとはどんな状態？

1. ニュートラルとは？
2. 東洋的観点・・・●兵法の心得 ● 禅
3. 食の観点・・・ ● マクロビオティック的見方

# 内 容

- 2章 ニュートラルの確立
  - 1. どう影響するか(原理)
  - 2. NTの確立(傾聴・PN・CN,P/C-BL)
- 3章 日常生活におけるニュートラル
  - 1. 生活
  - 2. 人間関係
- 4章 経験と反省
- 5章 終わりに

# 1章 ニュートラルとは？

## 1. ニュートラルとは？

- ・ 中立・中性・中庸・無性
- ・ 空虚？⇒脳活性化、五感、意識
- ・ 落ち着き、バランス
- ・ 偏り、心のブレ、迷い、不動心
- ・ ファルクラム（中心、支点、軸）
- ・ ミッドライン（体幹＝中心軸）

# 1章 ニュートラルとは？

## ●兵法の心得



# 1章 ニュートラルとは？

## 2. 東洋的(伝統)観点

### ●兵法の心得

#### ◆心の持ちよう

- ・ 中心、捉われない、広く、真直ぐ、心クリーン

#### ◆平常心

- ・ 無心・・・執着、上手く、わだかまり、邪心  
1ヶ所に留る、怒り、特別な意識

#### ◆見る/観る

- ・ 見る・・・目元、外観・動作
- ・ 観る・・・心の動き（内なる心＝丹田）  
興味、関心、好きな事⇒注意深く⇒執着心



# 1章 ニュートラルとは？

## ● 禅



# 1章 ニュートラルとは？

## ● 禅

- ・ 心整え、精神集中統一、
- ・ 正受(有るがままの真実)⇒成りきる

### ◆ 呼吸・姿勢

- ・ 「心・呼吸・身体」は一体
- ・ 姿勢正す⇒精神も呼吸正しい
- ・ 呼吸⇒心・身体を 調節・調和

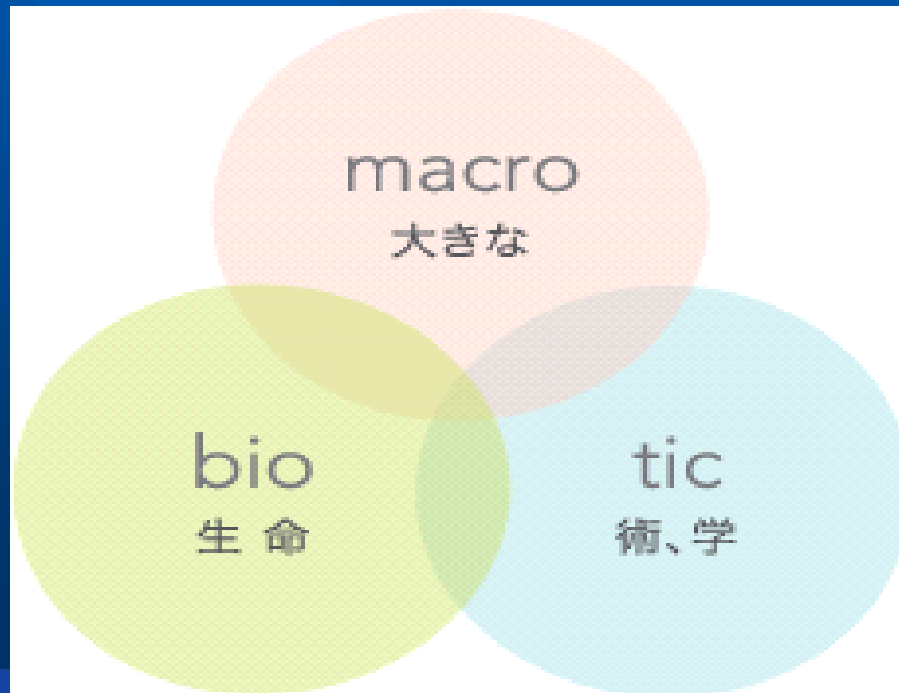
### ◆ 無念・無想

- ・ 雑念を連想・育てる×
- ・ 執着・想いに関わらない、対象と一体
- ・ ミッドライン・肉体とタイダルボディー意識

# 1章 ニュートラルとは？

## 3.食の観点

### MACROBIOTIC



マクロビオティック品質基準に基づき、砂糖、動物性原料、化学調味料・保存料など一切使用していません。

# 1章 ニュートラルとは？

## 3. 食の観点

### ●マクロビオティック的見方

- ◆ 陰 ・ ・ 遠心、拡散、分離  
大地、上昇、女性
- ◆ 陽 ・ ・ 求心、融合、集合  
宇宙、下降、男性
- ◆ 陰陽のバランス ⇒ 健康  
偏り、心を中心におく

# マクロビオティックにおいて陰陽の考え方一覧

陰	中庸	陽
遠心力		求心力
膨張、拡散、分散		収縮、融合、同化
分離、分解		集合、編成
大地からのエネルギー		宇宙からのエネルギー
上昇エネルギー		下降エネルギー
女性		男性
熱帯	温帯	寒帯
砂糖、熱帯産果物	玄米、雑穀、小松菜	牛肉、豚肉、鶏肉
油、白米、ジュース	キャベツ、玉ねぎ	魚、卵、チーズ
クリーム、香辛料	白菜、大根、人参	ベークした粉類
アルコール、化学	海藻類、小豆、大豆	塩 等
調味料、等	番茶、ゴマ塩、等	

## 2章 ニュートラルの確立

### 1. どう影響するか

#### ●原理

#### ・量子物理学

素粒子影響 《観察者⇒観察するものへ影響》

#### ・クライアントへ接する際

ニュートラル

リラックス⇒有るがまま(真実)

エネルギーの解放⇒治癒プロセス

## 2章 ニュートラルの確立

### ◆ 今、ここ、われ

- ・ この場で、知覚、観察
  - ⇒ 部分でなく全体性
  - ⇒ コミュニケーション
  - ⇒ 治癒、不快感

### ◆ 静止

- ・ 有るがまま ⇒ 静止状態
- ・ 閉ざされていたポテンシーが活動
- ・ 身体の原点に戻る(再出発)

## 2章 ニュートラルの確立

### ◆ プラクティショナー支点

- ・ ニュートラルな状態を保つファルクラム  
支点・中心点・静止点
- ・ クライアントとの距離感・方向感覚・境界線
- ・ クライアントを個人的、意図的でなく  
客観的な視点で見る



## 2章 ニュートラルの確立

### ◆ ニュートラルへ

- 意識的にリラックスでなく、自然に任せ、待つ
- 特別なもの、悪い、いやな所を取去るのでなく  
ありのままの自分を受け入れる
- 意識的な自己コントロールでなく、  
リラクゼーションの感覚をそっとそのまま
- 深呼吸・身体力を抜く、連想ゲームから撤退

## 2章 ニュートラルの確立

### 2. ニュートラルの確立

#### ●耳を傾ける ⇒ CSBDのベース

- ・ 邪心、上手く、の意図持たず、
  - ・ 静けさ、謙虚さ、尊厳さを持って
  - ・ CRの真実をニュートラルな状態で受け取り、ただ観察するのみ
- ⇒ 落ち着き、本来自然な姿が表す
- ⇒ CRと信頼関係 ⇒ヘルスのサポート

## 2章 ニュートラルの確立

### ● プラクティショナーニュートラル (重要なポイント)

- ・ CRへ接する際、中立な心を意識
- ・ PLの個人的私見、要求、期待、変化を求めず
- ・ 治したい、満足いく結果等の意図は持たず
- ・ 過去学んできたこととは違う！？

## 2章 ニュートラルの確立

### ●クライアントニュートラル

- ・ 十分な時間、静止、落ち着き、
- ・ 警戒心、ストレスなく、リラックス

⇒ 安心、信頼関係 ⇒ ニュートラルへ移行

⇒ システムがバラバラ状態から一体化へ

⇒ ポーテンシー・液・組織の一体化

⇒ 知覚狭めず、謙虚に観察

⇒ スティルネス、治癒過程へ

## 2章 ニュートラルの確立

※何故NTへならない? ⇒ 難しい!

- \* 不安、早く修正、焦り⇒
  - ・ 自分へ戻り、最初からプロセスやり直す、MLの再認識、
  - ・ 肉体とタイダルボディーを意識等試行錯誤

## 2章 ニュートラルの確立

### ●プラクティショナーとクライアントの境界

- コンタクトは「何もしない」「何も考える事をしない」
- PLとCRの感じる境界は曖昧？
- 自分が感じているのは本当に自分の感覚・意識か？  
or クライアントの意識なのか？解りにくなる？

※ 私自身まだ確立している状態では有りませんが、、、？

# 3 章日常生活におけるニュートラル

## 1.生活でのニュートラル

### \* トラブル発生

- 動揺、セッション中も心の思い
- 焦り、心乱す⇒平常心心掛ける
- アドバイスで気持の整理 (NTな意見)
- どんな状況下でも、NTな気持ちで

# 3章 日常生活におけるニュートラル

## 2.人間関係におけるニュートラル

- 人生は人間関係
- 人間関係を整える ⇒ エネルギーポテンシャル
- 心の充足がないと(不満・葛藤) ⇒ 不調和
- 人間関係の改善 ⇒ 「有難う御座います！」
- 執着心(怒り、不満感情) ⇒ ニュートラルな状態
- 良いエネルギーが発信

態




# 3章 日常生活におけるニュートラル

## ・人生は人間関係

〈性格・考え方〉

- ◎ 神経質でクヨクヨ  
思い悩む人 
- ◎ 自分の健康に  
過度に神経を  
使う人 
- ◎ 閉経を  
マイナスイメージで  
とらえている人 
- ◎ ストレスを  
ためこむ人 

〈環境〉

- ◎ 嫁姑の葛藤  かとう  
葛藤  
ガミガミ
- ◎ 薄れゆく  
夫婦のきずな 
- ◎ 子どもの受験  
独り立ち  大学生
- ◎ 職場の問題  リストラ...  
人間  
関係
- ◎ 親戚や  
近所づきあい 
- ◎ 老親の介護 

# 4 章私の経験と反省

## 1. 技術の向上

- ジムの温泉で練習
- セッションが練習場

## 2. セッションの反省

- クライアントへの期待感
- 思い込み、想定、納得
- 真のニュートラルか？修正

# 5章 終わりに

## 2.人間関係におけるニュートラル

### \* 治療以外の分野に共通

- 武道-----心持ち方広く
- 禅-----念取り払う
- 食生活----陰陽のバランス
- 人間関係--平静な気持ち

# 5章 終わりに

◆ ニュートラルを実践

◆ 健康で、調和がとれて、、

◆ 争いのない、平和な、、

◆ 素晴らしい人生が、、、♥♥♥

END

# 【参考文献】

NO	著者名	書名	出版年・場所	出版社
1	大森曹玄	「参禅入門」	1986・日本	(株)講談社
2	久司道夫	「マクロビオティック入門」	1997・日本	(株)かんき出版
3	高橋たか子	「意識と存在の謎」	1996・日本	講談社現代新書
4	宮本武蔵	「五輪書」	1986・日本	(株)講談社
5	Charles Ridley	「ステイルネス」	2007・日本	エンタプライズ出版
<b>Web site</b>				
6	p.15	誰にでも出来る人間関係改善法ブログ「黄金時代へ」	2009年	<a href="http://deeksha777.blog88.fc2.com/blog-entry-50.html">http://deeksha777.blog88.fc2.com/blog-entry-50.html</a>
<b>図の引用</b>				
7	表紙	建仁寺ブログ「take care」	2008年	<a href="http://gazoo.com/g-blog/kuruton/89485/Article.aspx/">http://gazoo.com/g-blog/kuruton/89485/Article.aspx/</a>
8	p.3	映画「宮本武蔵/双剣に馳せる夢」	2009年日本	ポニーキャニオン <a href="http://coco.to/movie/1284/all">http://coco.to/movie/1284/all</a>
9	p.5	DVD ラベル アートミュージアム「禅 ZEN」	2009年 表紙・12	<a href="http://rocky-custom-label.at.webry.info/200906/article_8.html">http://rocky-custom-label.at.webry.info/200906/article_8.html</a>
10	p.7	CHAYA macrobioticsマクロビオティックの基本		<a href="http://www.chayam.co.jp/macrobioitic/">http://www.chayam.co.jp/macrobioitic/</a>