

特集

フラクタル心理学
色々な形で広がる

ハリウッド女優

フラクタル心理学は人生運転メソッド ― 受講生の感動ストーリー 1

TAWプレスでは毎号、フラクタル心理学を生かして人生をバージョンアップした方たちの感動ストーリーをお届けします。今回は、自分を苦しめてきた思いを変えて新たな挑戦を始めた、ハリウッドで女優として活躍する中村佐恵美さんからお聞きしたお話です。

ハリウッド女優として人生の第2幕を開ける!

「愛されなかった」は子どものときの思い込みと気づくとまわりに敵はいなくなった

■ フラクタル心理学との出会い

アメリカに来て26年、「本当の自分を知りたい」という思いから、言葉もままならない異国の地で女優をめざして、がむしゃらに突き進んできました。ハリウッドで仕事が取れるようになると、舞台や映画、ドラマやコマーシャルと、それなりに満足のいく成果を得ることもできました。

そうして、華やかな世界に身を置く一方、家に帰ると、自分を取るに足らない、生きている価値のない人間だという思いに苛まれたのです。自信を失い、過食嘔吐を繰り返す摂食障害に陥った時期もありました。カウンセリングやヒーリングを受けても、心の安らぎを得ることはありませんでした。

昨年の初夏のこと、パーティでフラクタル心理学のカウンセラーと知り合い、2ヵ月後に、ロサンゼルスでフラクタル心理学マスターコースの入門講座を受け、晩秋には日本滞在中に初級講座を受講しました。

フラクタル心理学は、物事の現象化を「100%自分の思考の結果」として説明した理論でした。まず思考が先にあり、次にそれが現実化する。「人は自らの人生の創造主」であり、人生は自分で形づくと教えられました。

トランク一つでアメリカに渡り、人生を切り開いてきたのですから、感覚的にはわかりましたが、それが理論として隔々まで説明されていることに衝撃を覚えました。私の思考が私の人生をつくっていると考えたとき、思い出されたのは「親に愛されなかった」という私のなかにある思いでした。この思いは私の人生にどう影響したのでしょうか。

■ 最初につくった思い込み

さっそく、フラクタル心理学の初級講座のワークで、最初にその思いを抱いた子ども頃の意識を見ることにしました。誘導瞑想をすると、ある状況が浮かんできたのです。そこには、母を独り占めしたくて、母が姉や弟へ使う時間を横取りしたり、成績が良いのを父に褒められなくて、父の仕事の邪魔をして叱られたりしている私がいまいました。そのとき、私の

深層意識のなかの未熟な自己であるインナーチャイルド*は「私は親に愛されていない」と思い込み、「自分を褒めてくれない人や、欲しいものを与えてくれない人はすべて敵」と信じ込んだのだとわかりました。

アメリカに来て女優の仕事をするようになると、役者の世界

は競争も激しく、厳しい評価を受けることも多いため、子ども

の頃につくったこの信じ込みが発動したのでしょうか。オーディションではいつもまわりは敵だらけと感じ、まるで敵陣へ斬り込みに行くように、憤りと恐怖が入り交じった感情に呑み込まれました。そう

した感情を押さえ込んで冷静を装うだけで、とてつもなくエネルギーを消耗しました。寝る間も惜しんで役柄を勉強し、万全な準備をしても、そうした葛藤が起ると、上手くいきませんでした。「どんなに頑張っても認めてもらえない」「オーディションへ行きたくない、仕事もしたくない」と、絶望感と虚無感に襲われました。

褒められたことや、最終選考にまで残ったことは評価せず、これが足りない、だから私は選ばれないのだと容姿にはまり、自分のすべてをこき下ろし、身も心もずたずたになるまで、自分自身を容赦なく痛めつけるのでした。

■ 修正法でインナーチャイルドを変える

私のなかのインナーチャイルドは、まわりに敵をつくり、「欲しいものを得るためには戦わなくてははいけない」と信じ込み、戦ってでも手に入れようとしてきたのです。そのような戦いのエネルギーは、思いが叶えられないとなると、破壊的なエネ



女優

中村 佐恵美 さん

ロサンゼルス在住



ロサンゼルスで初めてキャストされた舞台劇「ヒロシマ・メイデン」の共演者たちと



テレビドラマ「ヒーローズ」の撮影セットで、主演のマシ・オカ君と一緒に。私は彼の姉役を演じました

*インナーチャイルド：深層意識の中の成長しきれていない未熟な一部

特集

フラクタル心理学
色々な形で広がる
ハリウッド女優

ハリウッド女優として人生の第2幕を開ける!

ルギーへと変わり、自分を追い込み傷つけました。

フラクタル心理学によると、それらはすべて私の思考がつくりだした現象であり、悲劇のヒロインのシナリオを自ら書き、自ら演じているのだといいます。

深層意識のインナーチャイルドの思い込みや信じ込みを解いて思考が変われば現象も変わると講師から言われ、フラクタル心理学の修正法を使って深層意識を変えていきました。

両親と姉や弟へは、傲慢な態度をとってきたことを悔い、心の中で謝罪し続けました。特に、母に対して「ごめんなさい! 許してください! 」と唱え続けると、目から鱗が落ちるように、両親に対して抱いていた、たくさんの思い込みが剥がれ落ちて、私がいかに両親から愛されて大切にされていたかを思い出したのです。

年の初めに、アルツハイマー型認知症と診断されていた母ですが、晩秋に母を見舞うために一時帰国した際に、以前とあまり変わらない様子で生活している母と時間をともにして、認知症ではないと感じました。

驚いたことに、私がインナーチャイルドを変えると、5年近く一緒に居るパートナーも思慮深い寛容な男性に変わりました。お互いの成長を上手にサポートできるようになり、彼からの愛情や思いやりをしっかりと感じとれるようになったのです。

それから、撮影現場でキャスティング・ディレクターから酷いことを言われたり、オーディションで英語の発音を間違えて大恥をかいったり、妬まれたり、侮辱されたりといった苦い経験も、彼らのせいではなく、私の信じ込みがつくりだした現象なのだとわかりました。彼ら一人ひとりにも心の中で謝罪と感謝を繰り返しました。

すると、オーディションでは、私のために皆さんの貴重な時間を割いていただいている、という謙虚な心持ちになり、周囲から親切にされていると感じるようになりました。

■ 新たな目標が見つかる

何よりも嬉しいのは創る楽しさと、表現する喜びが湧き起こり、自信がよみがえってきたことです。5年近くあたためてきた脚本を書き始めたので、これを舞台や映像にしていきたいと思っています。

これまで想像力を働かせてネガティブなストーリーをたくさんつくって、自分を戦かせてきましたが、これからは、ハリウッドの光り輝く人々と仕事をして、感化されながら成長してきた私自身の歩みを、心温まるポジティブなストーリーにしたいこうと思います。

フラクタル心理学でインナーチャイルドを変えたことで、長く続いた私のなかの戦いにもピリオドが打たれ、人生の第2幕がいま目の前に開かれたのです。

●中村佐恵美さんのブログ

SAEMI's Chitchat Room from Hollywood
<http://saemi.play-guide.net>

●Profile 1990年に単身渡米、92年からアメリカで女優活動を開始、著書に『ハリウッド女優になったOL奮闘記』(文藝春秋刊)等がある。フラクタル心理学 教育心理コース講師、ホロトピック・プレスワーク認定ファシリテーター

特集

フラクタル心理学
色々な形で広がる

シニア向け新規講座

フラクタル心理カウンセラー 教育心理コース講師
ビジネスマインドコース講師 LDPコース講師
スペース・ファルプ運営

直井 知子^{ちこ}さん

栃木県在住



■ 問題の根源にやっと思いき当たる

主人の両親と同居して専業主婦として子育てをしてきましたが、長女が6歳のときに舅が亡くなりました。主人が跡を継いだ会社を整理して、関連会社に勤めるようになると、3人の子どもの希望の進路に行かせるために、私も働き始めました。家族のためと意気込んだものの、仕事への切り替えができずに戸惑うこともありました。姑との意思疎通が上手いかなかったり、子どもたちによかれと思ってすることが伝わらなかったり、頑張っているのになぜ? と思いました。運命学を学び、自己啓発の本を読みますが、納得のいく答えは見つかりませんでした。

子どもたちも成人して、長女が結婚し、孫ができた頃、フラクタル心理学のマスターコースと家族関係コースを受講する機会に恵まれました。そこで、すべての出来事は自分が源であり、「愛とは成長すること、成長させること」と学んでハッとさせられたのです。

私は親の愛を「甘えさせてくれること、守られること」と勘違いしていたようです。子どもの頃、自立を促す厳しい親に反発を感じていました。愛を勘違いして親を責めていたので、自分が親になった時に、何でもしてあげないと、今度は自分が責められる気がして過干渉となり、子どもたちから反抗されました。

一方、義母には自分の親と同じように依存し、思い通りにしないと、心の中で反発しました。フラクタル心理学では、現象は相似形(フラクタル)で起るといいますが、愛の勘違いから私が親や姑に心の中で思ってきたことや態度は、子どもたちの反抗という形で現われ、仕事場でも依存する人や支配的な人に悩まされることになったのです。どこでも同じパターンとなる、その源は私の深層意識なのだとやっと思いき当たったのです。

■ 深層意識を変えると状況が一変する

深層意識の自分を変えなければ、この先も同じことが繰り返されるでしょう。フラクタル心理学の講座で教わったとおりに、深層意識を変えるための修正文を作って毎日読みました。

心の中で姑や両親に詫び、3姉妹の長女として妹たちにも今まで威張ってきたこと、夫にもサポートしてくれるのを当たり前と思ってきたことを謝りました。日々の行動も変えました。怠慢で後回しにしていたことをすぐにするように心がけ、いろいろなモノを片づけました。

深層意識を修正しはじめてから3ヵ月ほどすると、自然と感謝の気持ちが溢れてくるようになりました。両親と妹たち、素晴らしい家族の中で私は育ったと思えて、妹たちとも何で

フラクタル心理学は人生運転メソッド ― 受講生の感動ストーリー 2

自分の深層意識を変えたら、姑や子どもたちとの関係が改善して気持ちが前向きになり、フラクタル心理学の新規講座を開催することになった直井知子さんからお聞きしたお話です。

60歳から始める健康をつくる誘導瞑想講座 初開催

深層意識の依存心と傲慢な心を変えると親子関係が変わり講座を開催するようになりました



高台の見晴らしの良い自宅のセミナールームで講座を開きました

も話せて信頼しあえるようになりました。舅と姑からたいせつにされていたことや、夫の優しさを再認識し、子どもたちからも私を思う気持ちを感じられるようになりました。次女は私に感化されてフラクタル心理学を学びはじめました。

仕事でもムダがなくなり、すべきことが明確になって、よい出会いが増えました。すべてが私の深層意識の変化と共に変わっていったのです。

■ 自宅のサロン風セミナールームで新規講座を開催する

昨年、フラクタル心理カウンセラー養成講座を受講して、一色真字先生の個人セッションを受けたときのことで。私も67歳になり、仕事にも一区切りがついたので、これからのことをご相談すると、先生は現在シニア向けの講座を準備されているとのことで、モニターで開催してはどうかというお話をいただきました。思いがけない素晴らしいお話に「ぜひ

やらせてください！」とお返事しました。

それは「60歳から始める健康をつくる誘導瞑想講座」というもので、子育てや仕事が一段落して人生の節目を迎えた方たちが、健康や将来に対しての漠然とした不安を取り除き、自らの限界を外して、未来に向かって前向きな気持ちになれる講座です。

第一回目のモニター講座は昨年秋3ヵ月間にわたり自宅に作ったサロン風のセミナールームで開催しました。受講された方たちは短い期間にご自分のパワーを取り戻されました。フラクタル心理学では、過去も他人も変えられるとしますが、深層意識の思考を変えることで過去も未来も変わるとしたら、年齢に関係なく、希望や生き甲斐が生まれて、健康にもなれることでしょう。フラクタル心理学を伝えることはとてもやりがいのある素晴らしい仕事です。

1月には初級講座も開催することができました。これから自分でも講座を開いて、カウンセラーとしても活動していくつもりです。このような機会を与えていただけたことを心から感謝し、皆さまと共に素敵な輪を広げていきたいと思います。



講師をしていただいた牧野内直美先生（前列右から2番目）、直井さん（右端）と参加者のみなさん

● 直井知子さんのブログ

私の人生150年、まだまだこれから!! 直井知子のブログ
<http://ameblo.jp/happytaw1204>

Information

60歳から始める健康をつくる誘導瞑想

こんな方に
おすすめです

- これからの生活や健康に漠然と不安がある方
- 仕事を退き、夫婦二人の生活に不満・不安がある方
- 仕事も子育ても一段落、これから第二の人生を歩みだそうとしている方

フラクタル心理学 60歳から始める健康をつくる誘導瞑想とは長い間、社会や家族のために一生懸命働いてきて、一息ついて「さあ、これから自分のために」と思っても、健康や寿命、お金の不安が頭をもたげてきませんか？この講座はそんな不安をしっかりとみて、それをごまかすのではなく、退治して、健康も豊かさも生きがいも手に入れることを提案しています。2時間の講座5回で終了となります。

内容

- レッスン1 「疲れを取り、元気を取り戻す」
- レッスン2 「自分を愛す」
- レッスン3 「自分を許す」
- レッスン4 「能力を高める」
- レッスン5 「未来を創る」

受講料：16,200円 5回レッスン
各レッスンごとにテキスト付き

■開催日程等については、フラクタル心理学協会のホームページ「60歳から始める健康をつくる誘導瞑想」の講師一覧にある各講師のホームページよりお確かめください。<http://www.taw.ac/violet/>