

～メールマガジン 9月号～

痛みの発症や慢性化には大なり小なり心理的な問題が絡んでいるとされています。自分の正確や考え方の癖は人から指摘されても修正しにくいのですが、自分でハッと気づいたときは意外に変えやすいものです。今月は自己分析を進めるのに取り組みやすい「交流分析」の書籍をご紹介します。

【書籍紹介「人生ドラマの自己分析」杉田峰康著】

□ 他人を変えようとする前に自己分析を

人間の性格はその体質を同じように、幼児から現在までのさまざまな人生体験の結晶と言えよう。特にその性格の基本的な部分は、幼少時に両親その他の身近な人たちとの触れ合いを通して形成されることが、深層心理学、幼児の性格形成についての研究などによって見出され、脳の生理学でもこれを裏付けるような研究結果が得られている。

そこで、自分の性格の基本的な謎、特にもの心つかない幼児期に作られる、性格の基本的な部分については、常識的な自己反省によって、これを正しく理解し、自己修養によって矯正することは極めて困難と言えよう。

交流分析は自分の幼児期における性格形成の秘密を、各人が自ら探りあてる事を助ける為の自己分析の方法を、誰でもわかる平易な形で解き明かしたものである。これまで意識していなかった性格の歪みを発見し、それからの解放に努力することは、周囲の人間関係を改善し、真の自己実現への道を拓き、それらがうまく行かない為に起きていたさまざまな心身の症状から解放されることを促すものである。

自分の性格の成り立ちや対人的な反応態度などをよく自覚しておくことは、家庭や職場での人間関係をよくする上で、きわめて有用なことと言えよう。

自分の性格をよく知る上で大切なことは、自分の脳の働きをよく知ることである。あなたが交通事故の場面に遭遇したら、皆さんの脳はどのように反応するだろうか。

「ああ、気の毒に！ひどいケガをしていなければいいが・・・。誰か救急車を呼んだらどうか？」（親の心＝P）

「一体、どんな具合に衝突したんだろう？でも今日は忙しいからこんなところで暇つぶしは出来ない。仕事！仕事！」（大人の心＝A）

「へ～、また派手にやりましたね。事故は怖いね。ああ、怖い、怖い」（子どもの心＝C）

最初の反応のように、困っている人に同情したり、他人に対する責任を果たそうとする、いわゆる良心や理想などの営みは、新しい皮質による統合的な働きと考えられている。

次の反応は、現実的に状況を判断し、意欲的に自分の思うことを実現しようとしている。これは脳の新しい皮質、とくに前頭葉の働きである。（Aの働き）

三つ目の反応のように野次馬に混じって傍観したり騒いだりするのは、動物的な本能や子どものような感情の座としての、古い脳の働きと言えよう。（Cの働き）

このように誰の心の中にも、大まかに分けて「三つの私」がある。これらの脳の働きは原則として、全体的にまとまった形で営まれるが、時と場合、あるいは年齢などによって、そのいずれかが、特に強く反応して働く事が多いのである。交流分析では自分の姿を知る為に、まず自分の「P」「A」「C」の姿を詳しく観察し分析する。これを「構造分析」という。

## 1) P・・・親の心 (Parent)

親の心というのは精神分析で言う超自我にあたる。これは文字通り自我を超えた心で、自分以外の人やすべての存在への思いやりと共感、理想の追求などがその本質である。

交流分析ではPを父親的なPと母親的なPの二つに分けて考える。

### 「父親的なPの性質」

- ・理想
- ・良心
- ・正義感
- ・責任感
- ・権威
- ・道徳的
- ・非難・叱責
- ・強制
- ・偏見
- ・権力

### 「母親的なPの性質」

- ・思いやり
- ・慰め
- ・共感、同情
- ・保護
- ・寛容、許し
- ・承認
- ・過保護
- ・甘やかし
- ・黙認
- ・おせっかい

※赤字はさまざまな不適応をもたらすので「歪んだP」と呼ばれる。

父親的なPには、自分中心的な欲求をコントロールさせる為には、時には処罰することも辞さないという厳しい面がある。これに対して母親的なPは、周囲に対する思いやりを持ち、人の苦しみをわがことのように感じ取ろうとする保護的なやさしい面を備えている。

こうしたPの根底をなすものは、自分の存在、自分の命というものは、自分以外の人々、自分以外の自然の存在（動物、植物他）のお陰で成り立っていると感じる心なのである。

母親的な共感と理解、父親的な厳しさと理想という二つの面からはたらきかけがうまく調和したとき、人間は生き生きとした発展をとげるものなのである。

## 2) A・・・大人の心 (Adult)

Aはもっぱら知性に関係する脳のはたらきで、冷静に状況を分析して判断を下す。だから、あなたがAの状態にあると、行動に移る前にいろいろな角度から情報を集め、それを取捨選択をして、最終的な決定を行うであろう。

西欧社会では、人間関係がAを中心にいとなまれている。理性的であることに信頼を置くこ

とは、西欧的自我のあり方にとって必要なものであり、競争社会の中でうまく生きていく為に役立つものと言えよう。Aによって人格の統合を図ることで、現実社会では多大な恩恵を受ける事ができる。

しかし、マイナスの面として科学的なものへの盲信や自己中心性へ傾くという事があるので、常にチェックする必要がある。

#### 「Aの性質」

- ・ 知性、理性
- ・ うまく生きて行く為の適応手段
- ・ 情報収集
- ・ 事実に基づく判断
- ・ 冷静な計算
- ・ 現状の分析
- ・ 分析的思考
- ・ 科学万能主義、科学への盲信
- ・ 自然無視
- ・ 自己中心性
- ・ 物質中心主義

#### 3) C・・・子どもの心 (Child)

Cは主として本能や感情に関係し、人間の生命活動のもとになるものであり、あなたが心身共に健康になるために、極めて重要な役割を演じる。交流分析ではCを二つのタイプに分けて考える。

- ・ 自由なC
- ・ 順応したC

自由なCは、あなたの自然なままの状態、食欲、睡眠、セックス、遊び、創造の源となる好奇心、驚き、とらわれのない自由な発想など、ありのままの自然随順の営みである。

このCが強くと出過ぎると、本能的、衝動的となり、すぐに快を求め、不快や苦痛を避けようとする。時に感情のブレーキが利かなくなることもある。

動物の世界では、捨て子の猿を別の母猿がわが子のように育てるという事実がみられるように、この本能には「愛の原点」が潜んでいる。つまり自由なCの中に、将来他人に対する思いやりの心（P）へと発展する萌芽がある。

しかし人間は、成長の段階で親の影響を強く受けるために、自然のままの姿を、多かれ少なかれ変えて行く。子どもは両親の愛情を失わないために、その期待に沿おうとして、さまざまな形で適応する方法を身に付けることになる。

このように適応した形のCを「順応したC」と呼ぶ。対人関係での適切な対応の仕方など、合理的にうまく生きて行く方向に進む事が望ましい。しかしこれとは逆に本当の感情を抑え込んで「イイ子」になったり、現実から逃避して、自閉的になったりする場合も多い。

交流分析では「順応したC」の行き過ぎに特に注目する。素直で手の掛からぬ「イイ子」だったのに、青年期あるいは社会人になる過程で不適応を起こし、それまでとは打って変わって、周囲の人をひどくこずらせるといった事になるからだ。

「順応したC」に支配されている人は、本来の自分を生きる事が妨げられている事に対して、多かれ少なかれ、怒りの感情や反逆的な傾向を内に秘めているものである。

#### 「自由なCの性質」

- ・天真爛漫
- ・自然随順
- ・自由な感情表現
- ・直観力
- ・積極的
- ・創造の源
- ・衝動的
- ・わがまま
- ・傍若無人
- ・無責任

「順応したCの性質」

- ・我慢
- ・感情の抑制
- ・妥協
- ・慎重
- ・他人の期待に沿う努力（イイ子）
- ・主体性の欠如
- ・消極的
- ・自己束縛
- ・敵意温存

これまで述べて来たように「P」「A」「C」にはそれぞれ特色があるが、それに「善い」「悪い」はない。自己分析の目的は、心の構造を分析することで、自分の心の傾向を知り、それが不都合であればセルフ・コントロールすることにある。

### 【筋肉ガイド 「斜角筋」】

#### 1, 症候・診察

- ・痛みは前胸部～乳頭のあたりまで放散し、上肢の外側部、肩胛骨内縁、肩甲の間にも放散する。
- ・斜角筋のTPによる上肢疼痛症候群や肩の痛みは非常によく見られる。
- ・親指の麻痺
- ・重症の場合、動脈不全症、上腕の運動と知覚神経の圧迫症が現れる。
- ・寝ているとつらいが起きると楽になる肩の痛み。
- ・不意に物を落とす症状が出ることもある。
- ・朝起きたときの手背部の浮腫、こわばり感。指輪がきつくなる
- ・斜角筋のTPによる肩関節と指関節の痛みはリウマチの障害と誤診されやすい。

#### 2, TPの活性化

- ・ロープをたぐる動作など、腰の高さで手を使う動き。
- ・気管支炎、喘息
- ・下肢長不均等

#### 3, 改善処置

- ・ベッドの端を挙上する：頭側を8～9 cm 高くして斜めにする⇒胸による圧迫を回避する。
- ・就寝前の10～15分間、首前面の斜角筋に温湿布を当てる。
- ・斜角筋のセルフストレッチを行う。

- ・呼吸の仕方を見直す  
⇒容姿をよく見せようとお腹をへこませていると、逆理呼吸となり、斜角筋に過剰負荷が掛かる。
- ・左右非対称の矯正：下肢長不均等や半側小骨盤はそれが僅か1 cm だとしても、眼を水平に保つために斜角筋は緊張を強いられる。

【募集中のセミナー・講座】

<http://trigger110.net/archives/category/seminar>

▽初心者対象セミナー・講座

- ・9月～ 「随時入校可 ベーシック講座」 福岡県福岡市
- ・9月16日 「月例セミナー（痛み改善のポイント）」 福岡県福岡市
- ・9月～12月 「ベーシック講座」 神奈川県川崎市
- ・9月～12月 「ベーシック講座」 兵庫県神戸市
- ・11月～3月 「ベーシック講座」 岡山県岡山市

▽経験者対象セミナー・講座

- ・9月～ 「アドバンス講座」 福岡県福岡市
- ・9月～3月 「アドバンス講座」 新潟県新潟市
- ・11月～5月 「アドバンス講座」 愛知県名古屋市

※「後継者育成講座」はトリガーポイント治療が的確に出来る治療家を育成する為の講座です。

【開催予定のセミナー・講座】

- ・11月 「メディカル・ヨガ 体験講座」 神奈川県川崎市
- ・2014年1月～4月 「トリガーポイント治療 ベーシック講座」 神奈川県川崎市
- ・2014年1月～9月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」 兵庫県神戸市
- ・2014年4月～11月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」 岡山県岡山市
- ・2014年5月～12月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」 神奈川県川崎市

【メールマガジン・バックナンバー】

⇒ <http://trigger110.net/archives/2274>

トリガーポイント研究所 佐藤恒士

サイト⇒ <http://trigger110.net/>

facebook ページ⇒ <http://www.facebook.com/triggerlabo>