

感じるココロの不思議 1 共感の学校

気持ちが合う人間関係

感じるココロの不思議 2 直感の学校

ひらめきを大切に暮らし

感じるココロの不思議 3 好感の学校

ポジティブ・エネルギーで生きる

串崎真志著

木立の文庫、四六変型（方形）判

①144頁1,540円、②128頁1,540円、③132頁1,540円、

2024年10月刊

（立命館大学）森岡正芳

串崎さんは、長年「感じるココロ」をテーマに実践と研究を積んでこられた。近頃の心理学はあまり手を付けたがらない「直観・直感」のテーマにも最近、積極的に取り組み、独自の領域を切り開いている。串崎さんに会った人が皆感じるであろう。その穏やかなバランスの取れたお人柄といい、天性のセラピストとはこういう人を指す。そのような印象は、本書に随所に記載されている「感じるココロ」の修練を日ごろから積み重ね、資質を培ってこられたことに裏打ちされている。神田橋條治の「コツ」シリーズに出ている精神療法家の基礎トレーニングを思い起こす。

感じるココロの不思議を扱った本であるが、それだけではなく、書物として不思議な本である。木立の文庫の津田敏之さんの編集と装丁が細やかで質がいい。手元に置いておくだけで、3冊の表紙イラスト、色彩が動き出し、何か奏でるようである。以上に加えて、付録の一冊が購入者にURLにて提供される。小説『敏感少女マイの日常』、「敏感」がテーマである。なかなかの長編で、各巻に串崎さんの解説が入っている。これがいいのである。

串崎さんは多彩な人である。いのちの不思議さに

触発され、元気が出る本を志したという。日曜作家で、平日とは異なる時間を使って趣味として書き上げたらしい。といいながら、奥が深い。各冊には、それぞれ部屋（room）が7～8つ設定され、読者はその日の気分でどこかの部屋に入ってくつろげる。部屋で目に留まった一行を味わうのがいい。そのときに必要なことが書かれている。軽妙なスタイルの書物で、軽く手に取って見ることができる。ところが内容はそう軽いものではない。欧米の専門書、ジャーナルを中心とする引用文献がギッシリ巻末に上がっている。背景には膨大な文献ノートの蓄積があり、著者はそこから縦横無尽に引き出してくる。本文は実に簡潔で、読みやすい。恐るべき力技である。串崎さんの慧眼は臨床心理学、意識研究、スピリチュアリティなど最前線の研究に、自在に光をあて、転写する。平易に書かれていて、ここでの内容紹介は冗長に墮するだろう。2、3の点に触れておきたい。

「共感」の学校。情動伝染がカウンセリングにおける癒しの本質である。セラピストは相手の苦痛を取り込みながら、自身の中で情動を調整し緩和していく。情動を受け取り調整する器になる。串崎さんはそこからのびやかに、情動伝染を広げていく。人の心身の働きがいかに伸縮自在、時空を飛び越え、局在性に縛られないかがわかる。読んでいるとのびのびし、呼吸が楽になる。

「直感」の学校。セラピーでヒントになるのは「エンパス直感」、他者のエネルギーを感じることで得られる直感である。エンパス直感とは人や場所のエネルギーを感じる特徴がある。相手のエネルギーを感じること、積極的に波長を合わせると同時に、相手の負のエネルギーから自分を守る練習も必要である。直感知性（intuitive intelligence）と言い換えてよい洗練された直感を磨きたいものだ。「直感の庭を手入れする」。いい言葉だ。直感というとひらめき、インスピレーションを連想するが、そういう能力開発が本書の趣旨ではない。大切なのは直感を生きるライフスタイルである。

「好感」の学校。エネルギー治療、超常体験、神秘体験など、心理学ではまだ評価が定まっていないものの、関心を集めているトピックが集まっている。心理臨床、精神医療の多様な領域で、クライアントが出してくる感情の波は、混沌とした、とぎれとぎれのものも少なくない。私たちはそれに感度を合わ

せつつ、互いにチューンインする仕事である。同時に忘れてはならないのは、セラピスト自身へのチューニングである。串崎さんはその波長合わせの達人で、来談者と多層的にチューンインする実践を貫いていらっしゃる。カール・ロジャーズが晩年、愛妻に先立たれた後、あの世にいる妻とチューンインを試みていたというエピソードをふと思い起こさせた。

串崎さんは生き物好きである。自宅で飼っている文鳥とはいつの間にか話ができる仲だという。なるほどと思った。日曜作家による3冊は、動物たちの生態への深い関心と波長合わせから創造された作品群だ。直感は生命の知恵。せわしくルーチンに追われる日々、どこかに置き忘れたものに気づかせてくれる。実践へのヒント満載である。
