

テーマ「五感から始めるウェルビーイングライフ」

大会長ご挨拶（第31回のテーマについて）

第31回日本催眠学会学術大会 大会長 喜田圭一郎（サウンドヒーリング協会理事長）

昨年の第30回日本催眠学会学術大会のテーマは「自然治癒力の可能性」[大会長 信田広晶（しのだの森ホスピタル理事長）]という未来医療への可能性を示唆する素晴らしいテーマで開催され、喜びの中、今年に引き継がれました。第31回の大会長をお引き受けするにあたり、コメディカルの一員としての目線でどのように、日本催眠学会に貢献させて頂くかを考える中、昨年のテーマ「自然治癒力の可能性」の先にあり、医療の先にあるのは「Well-Being」ウェルビーイングではと思いました。

ウェルビーイングとは「幸福で健康な状態」と辞書には訳されています。WHO憲章の健康を定義する文章に用いられている言葉であり、昔から言われる「病老貧苦を心配する心」とは正反対な「心のあり方」と言えるでしょう。健康で、生き生きと、心豊かに生きる「意識のあり方」だと思います。

世界40か国でベストセラーになった「癒す心・治る力」の著者、医師のアンドルー・ワイル博士は新著[Spontaneous Happiness 自発的幸福]邦題「うつが消えるこころのレッスン」の中でウェルビーイングな状態の心の大切さを述べ、心の外に幸福を求める現代人の生き方に警鐘を鳴らし「足るを知り」静寂な心で自分に目を向ける生き方を説いています。そして世界的に精神的疾患が急増する現代社会を鑑み、これから医療は病気を治すことを主の目的におくだけでなく、人々を幸福に導くことを目的にしようと述べています。

私たちは五感を通して外の現実を知覚し心に記憶していますが、心がフォーカスした外の世界を無意識の領域のメモリーバンクにすべて記録しているようです。人の思考はその無意識の記憶の影響を受け、量子力学的な見地では[Believing is Seeing 人は信じるものを見る]とまで言われています。

心の内側に目を向ける入口として、考えることを止め、情報もストップし、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のひとつひとつの感覚を意識して丁寧に感じていくことは、心が静かになり、本当の自分を知る手がかりになると思います。自然の美しい色や音や香りや味、またやさしい皮膚への刺激は、心に心地よい記憶を織り込んでいきます。そして五感を働かせている意識下の働き、自分の内側で無意識に働いている素晴らしい生命の力に意識を向けることは、結果的に心身のバランスを回復する力を発動し、自発的に生きる力を発揮することにつながると思います。

第31回大会は「ウェルビーイングな生き方」を五感から紐解き、色々な立場の先生方の意見交換と交流の場にしていきたいと考えております。参加される皆様お一人お一人が自発的にウェルビーイングライフを創造し、自分に眠る無限の可能性を引き出す機会になることを祈念しております。

日本催眠学会の益々の発展をお祈りしております。

2015年5月吉日