

おすすめ BOOK



睡眠を犠牲にして働くのはやめておこう。とくに、あなたがクリエイティブな仕事をしたいのなら…

『スタンフォード式 最高の睡眠』

サンマーク出版 定価(本体1500円+税)

西野精治 (Nishino Seiji) スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長

1955年大阪府出身。1987年大阪医科大学大学院からスタンフォード大学医学部精神科睡眠研究所に留学。今、全米の睡眠クリニックの数は2000とも3000とも言われています。30年近く睡眠を研究して得た知見を軸に「あなたの睡眠を、あなた史上最高にする」方法を本書が教えてくれます。より良く眠り、より生産的に日中を過ごす。「睡眠研究のメッカ」スタンフォードの叢書を凝縮した、世界一のスリーピング・プログラムです。

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep
スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長 西野精治



NHKスペシャル
「睡眠負債が危ない!」に驚異出演で
話題沸騰!!
10万部突破!
「10万部突破」と「話題沸騰」を達成した
科学的なスタンフォード式
睡眠本の超決定版!

発行：29年10月1日

あいクラブ通信 Vol.23 Autumn



「金縛り」のメカニズム 特殊な睡眠状態のレム睡眠

睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の異なった二つの睡眠状態で成り立っています。精神的・肉体的なストレスを抱えていたり、不規則な生活をして身体のリズムが崩れ、自律神経が乱れていたりすると「入眠時レム睡眠」と呼ばれる現象が起こることがあります。平常時はノンレム睡眠から入眠しますが、レム睡眠から入眠すると、「金縛り」が起こりやすい状態になります。また、入眠後、レム睡眠時に覚醒状態になり、再度眠りに入るとき「入眠時レム睡眠」が起こって「金縛り」になることもあります。

レム睡眠は、眠っていても本能的に外的に対応できるよう「脳の覚醒状態を継続させる」という変温動物の頃から発達させてきた「原始的な眠り」です。レム睡眠中は脳が活発に働いているので、夢を見やすくなります。しかし、身体は休んでいるので筋肉は緩んでいます。レム睡眠から目覚めると通常は筋肉にも力が入るのですが、脳と筋肉の連動が上手くいかず、タイミングがずれ意識はあるのに動こうとしても動けない状態になります。そして、そこに夢体験が混入してしまい、レム睡眠の特徴である自律神経が乱れて恐怖感をあおります。それが「金縛り」の恐怖体験のメカニズムです。

金縛りはスピリチュアルな体験ではないようです!ご安心下さい…
今年6月放送のNHKスペシャルで話題沸騰「スタンフォード式 最高の睡眠」が睡眠本の超決定版として出版されました。おすすめ BOOK で紹介しましたので、是非ご参考にして下さい。

写真：燕岳/イルカ岩(権ヶ岳/大権・小権・孫権)
撮影：市川雅清

DATE
カメラ：オリンパス TG-4
焦点距離：12.6ミリ
絞り：F2.9
ホワイトバランス：AUTO
シャッタースピード：1/2000
ISO感度：200
補正：-1.3

株式会社 市川葬典 取締役会長 市川雅清

スタッフ・素顔のコーナー

◆ 祖父母参観に行ってきました。外孫で3歳の女の子です。私の姿を見つけるが早いか、とんできてくれました。私の膝にすわって一緒に歌を歌ったり、雑芝居を見たり、手遊びをしたり、最後は歌に合わせて肩をたたいてくれました。私はすっかりおばあちゃんにされてしまいましたが、孫のやさしい手の感触にうれしくて涙が出そうでした。笠原 せつ子

◆ 会社の片隅に植えられた柿の木に、カイガラムシという害虫が大量発生したため駆除を行いました。枝にしっかりと張りついているのでヘラで削ぎ落としていったのですが、とても根気のいる作業でした。害虫が取り除かれたことですっかり元気になり、両手を広げたようにぐんと成長してくれたことが嬉しかったです。一度発生すると翌年も発生するようなので、こまめに観察し、地道に退治していきます。小川 広子

◆ ここ数年、「年に一度、家族旅行に行く」と夫婦で決め、思い切って休みを取る!家族と過ごす!と考え方を変えたことで、家族旅行に行く事が出来ています。家族の絆が深まる事で、日々の生活が楽しくなりました。旅の事に思いを巡らす中、離れて過ごす、両親の事も考えるようになりました。まずは、孫の顔を見せに行く時間を作るかな…。照れくさいので、ドライブついでに、行ってきます。 中嶋 嘉隆



「やわらぎの家族葬」貫切型セレモニーハウス



有限会社 ファーイースト

心にのこるご葬儀を……



株式会社 市川葬典

〒500-8034 岐阜市本町3丁目18番地
TEL 058-262-0042 FAX 058-265-3644

【タクシー】JR岐阜駅・名鉄岐阜駅より、距離2km、所要時間約5分です。
【バス】JR岐阜駅前7番のりば(G線島ルート)乗車、「本荘」バス下車東へ徒歩1分です。

あいクラブ 編集事務局
岐阜県岐阜市本町3丁目18番地
0120-00-4248
<http://www.ichikawa-souten.jp>
☆岐阜市家族葬で検索!

次号は2018年1月7日発行です お楽しみに!

自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…終活「生前準備」講座 市川雅清

教養講座 第3章

人生を変えるヒント

(6)「輪廻と転生」の概念 その4 トランスパーソナル心理学に学ぶ

トランスパーソナル心理学とは、1960年代に展開しはじめた心理学の新しい潮流で、行動主義心理学、精神分析、人間性心理学に続く第四の心理学で、人間性心理学における自己超越の概念をさらに発展させたと考えられます。

近年の心理学や人間学では「人間は、トランスパーソナルな（物質としての自分を越えた精神的な）存在である」という新たな人間観がひとつの研究分野として確立されてきています。「自己を超えた何者か」という領域は、再現性に乏しい上に、スピリチュアリティーも扱うため宗教に近い部分もあり、そのため宗教やオカルトそのものであるとの批判もあります。ユング心理学のようにオカルトあるいは疑似科学であるとの批判に対し、研究発表も非常に少なく十分な説明がなされていないという意見が批判者の間では大勢です。

トランスパーソナル心理学は西洋の心理療法と東洋の宗教思想、修行体制をつなぎ合わせたものだとされています。

トランスパーソナル心理学の創始者の一人であるスタンラフ・グロフ（プラハ出身）は、LSD研究からホロトロピックセラピーを開発していきました。30年に渡り、4000件のLSD体験例と2万回以上のホロトロピックピック・セラピーの体験例を研究してきました。その膨大な臨床例に基づいて博士の理論は打ち立てられ、臨床家の流れの頂点に立ったのです。

グロフは長年の研究の結果、意識や精神は全宇宙と全存在に浸透している宇宙的知性の表現であり反映であるとみなしました。人間は脳に生物コンピューターを埋め込まれて高度に進化した動物ではなく、眼界のない意識の場でもあり、時間、空間、物質的因果性を超えているのです。しかし、それは新しい発見ではなく、実は古代の叢書の再発見だったのです。ヨガ、仏教や道教などの東洋の偉大な宗教哲学やユダヤ教、キリスト教、イスラム教の神秘主義的な諸派などとの重要な類似性が見えたのです。

裏を返せば、それまで宗教家や神秘家の専門領域だったものを、グロフは真摯な科学的考察の対象としてとらえたのです。




グロフは自分自身の体験やその数多くの臨床例から「過去生」の存在を強く確信するに至りました。催眠を使った前世療法（退行催眠療法）で、多くの情緒傷害は、現在の人生よりもむしろ過去生の体験にその原因があり、その原因である過去生の体験を再体験すると消滅されるか軽減されると言っています。

さらにグロフは、「輪廻転生」について観察可能な事実であり、西洋文化における輪廻転生に対する否定的な態度は、ニュートン的な科学によって強くなってしまったが、科学的にも輪廻転生があるという事実を提唱しつつあると述べました。グロフはLSDが法的に禁止された後、同じような効果をもつ心理療法を考え出しました。それがホロトロピック・セラピーと呼ばれています。実際の臨床例を研究することによって、宗教的世界観を心理的に証明するに至りました。潜在意識の存在、輪廻転生の存在、過去生の存在、これらはグロフによって確実に存在するものとみなされたのです。

次回、第24号の予告
教養講座 第3章 人生を変えるヒント
(6)「輪廻と転生」の概念 その5
太古より人類が考え続けた死の問題に科学者の口から意外な解答が飛び出しました。お楽しみに…

●自己紹介（いちかわまさきよ）
1955年生・B型・おうし座
一級葬祭ディレクター
技能審査協会審査官
ライフ終活アドバイザー
趣味/写真・登山・心学研究
座右の銘/単純、明快、矛盾なし
大切にしているもの-/見えないもの、
見えないところを大切に



「町の葬儀屋さん」.com

「まん中の話」 私の回顧録



葬儀業界に入って延べ17年。現在、子ども3人…少々、体にガタが出始める 47歳です。43歳の時、わけあって13年勤めた葬儀社を辞めました。再び戻る事になったのは、様々な方からの引き合わせがあり、後から思えば、「ご縁」なのだなあと感じています。

思えば20歳を過ぎたころ、父の会社で電気工事を手伝い始めたのが、社会への第一歩でした。結婚を期に住宅営業に転身！「天職」と思い込み、仕事を楽しんでおりましたが、子供が産まれるという矢先、会社が傾き…給料がストップ！！そんなときでした。小さな時から特別な世界だと感じていたお葬式を体験し、葬儀屋さんに興味を持つようになっていました。「黒い服を着て、マイクで喋って、どんな仕事なんだろう？なんて思っていました。」

ここから、葬儀業界に入って行くことになります。多くの方達から、「やめた方がいいよ！他の仕事はないの？」なんて言われましたが、それでも、興味が勝り、進んで行きました。そして、たくさんの葬送に触れ、知識も増えていきました。しかし、40歳を超える頃から「葬儀という仕事の責任の重さ」を考えるようになり、責任者として葬儀を取り仕切る「怖さ」を感じられるようになっていきました。やがて精神的にその重圧に限界を感じ、葬儀業界との繋がりを断つことを決めたのです。そして、自分探しの一年間…各種アルバイトを経験する中で、やっとやっと！気づいたのです。

「目に見えないものを大切に思う心」これこそが、自分らしさの「まん中」にあるんだ！と。これが僕の「生きる目標」



のようなものとなりました。小さな頃から「どんな物にも命がある。大切にしたい。」と両親が教えてくれた事も影響しているのかも知れません。葬儀担当者として、亡くなられた方の「想い」が解るような「能力」があれば良いのになぁと感じることがあります。例えば、身寄りがなく、たった一人で旅立たれ、好きだった事や食べ物さえ解らない…何も出来ない、無力な自分を知る瞬間です。しかし、それも「ご縁」です。ご縁がなければ、問われる事すら出来ません。今できる限りの「能力」を駆使して（非力で有りりますが…）対応する事で、少しでも故人様の尊厳を守る事が出来たら、良いと考える様にしています。

あるお寺様が「この世は修行の場であり、修行が終わらないと『あちら』には行けません」と話されました。この話を聞いた時、あの頃、私は精神的にも肉体的にもツライ時期だった「私の前世は、悪人だったのか？どんなに酷いことをしたのか？だから、こんなに辛いのか…」なんて、ひねくれて思いを巡らせていました。しかし、年齢を重ねて行くうちに、「ご縁」や「法話」などのタイミングと関連性の奥深さを感じ始めております。やっぱり、法話は、良いこと言いますね！もちろん、聞き手の心の状態で全く書かない事もありますが…それが自分自身で理解ができるようになりました。今では、ありがたく聴かせて頂きます。

私は、葬儀により、成長させて頂いております。日々感謝です(^_^) 今度こそこれが、「天職」なのかなと感じている、毎日です。 中嶋 嘉晴


Column



秋の味覚「梨」 についてのお話

梨は私の誕生月であり、間もなく五十二歳となります。十月生まれだからなのかは疑問ですが、四季の中で一番好きな季節が「秋」そして「梨」が何よりの好物です。子供の頃は食卓に果物が並ぶような家庭ではなかったのですが、私が悪魔をひいた時だけ父親が「梨の絞り汁は喉を潤めるのだから」と、今はあまり見ない「長十郎梨」をいつも買ってくれました。けれど私は二十世紀梨を食べたくて仕方なかった事を思い出しました。梨は果物の中でも歴史が古く、弥生時代には既に食べられていたと言われているので、江戸時代には品種も増えているようです。一説によるとこの「梨」の名付親は江戸時代の学者「新井白石」という説も有ります。日本では歌舞伎の世界を「梨園」と呼びますが、これは唐の玄宗皇帝にまつわる故事に由来します。芸事を愛好する玄宗皇帝が梨の木が多く植えられていた場所を自ら音楽や舞踏を教えたという事から転じてこの世界を指す言葉となったようです。また「梨」と「無」をかけて、盗難に遭わぬように家の建材に梨の木を用いたり、鬼門の方向に梨の木を植えて「梨の無し」と騒を相克する方角もあるようです。このように「梨」と私達は古来から関わってきたようです。皆様は何の品種の梨が好きですか。「幸水」「豊水」それとも私と同じく「二十世紀梨」でしょうか。

●社長自己紹介（さかみかずみ）
1965年生・A型・てんびん座
一級葬祭ディレクター 葬物事業運行管理者



趣味/寺仏巡り。松山千春さんの歌を聴きながらのドライブすること。座右の銘/男は男らしく、女は女らしく、人間は人間らしく。大切にしている物/時間・規律・秩序