

# 自分を励まし、 強い心を育てる習慣術 ——サイコスケッチ

激変する世の中を、自分らしくよく生きる方法

Tsuchiya Kiyoshi

**土屋 清**



## はじめに

### サイコスケッチ〈心理記述〉誕生

「習慣は第二の天性である」

〈習慣は第二の天性とは、身に付いた習慣は知らぬ間に深くしみこむものだから、いつしか生まれつきの性質のようになる、ということ〉

サイコスケッチとは、日々の人間の行っていく行為がその人自身をつくりゆくものであるとの考え方にもとづき、持続的習慣としての技術を身につけることから、自分に相応しい生き方をしていける習慣術のことです。

それは、人生論や哲学、心理学でもなく、ある理論で人生を理解しようとすることでもありません。理解でなく、実践から会得していくもので、自分の人生観から自己を変革してゆくサイコスケッチは、社会の大海原を悠々と生きてゆくための操縦桿のようなものでもあります。そこでは海難の嵐でさえも、自らの成長と学びの場としてゆく実践

の手法\*なのです。

私は、気づいたこと、想ったこと、感じたことをメモすることから、人生の知恵みたいなものを得てきました。本書では私が転んでは起き、悩んでは励まされ、喜びと感動に生きる力を湧き立たせてきたサイコスケッチという手法を日記的に紹介します。

ここからあなたがサイコスケッチのやり方を会得できることを願っております。そのためにも、一回読んで終わりにするのではなく、何回も何回も読まれることをお勧めします。できれば、一冊のノートを手元に用意され、大事な所をメモされるとよいでしょう。

日記は文章がサイコスケッチの心象風景です。見たことから脳で考えたこと、想像したこと、心で感じたこと、そして想いになります。枳内の言葉が、その心の記述から湧いてきた創造的な言葉で、こうすると人生がよくなるかな？ という幸せのへ自己成長へヒントです。

サイコスケッチの誕生は、平成元年！ 今から26年も前になります。

それは夜勤からの朝帰りのときでした。信号待ちしているときふと横を見ると、枯れ木に1羽のカラスがいました。いかにも、天を仰いで威張っているように見えました。枯れ木がカラスの糞で真っ白になっています。カラスというイメージから枯れ木と思っただけです。そう、カラスⅡ黒いⅡ暗いⅡ寂しいⅡ冬Ⅱ枯れ木ですね。

あれこれ想像を巡らしていると信号が青になりました。その瞬間、枯れ木が満開の花を咲かせたイメージが浮かんできたのです。信号が赤から青になったときの色の変化のイメージが、枯れ木に花を見せたんでしょね。と同時に、カラスがいつの間にかいなくなっていました。急いでメモをしました。

当時のメモ帳には、次のように書いてあります。サイコスケッチとネーミングしたのは数年後になります。

それから2年の後、私は多くの出会いから幸福軌道に乗り、自己実現への道を歩むこととなります。

『人生のヒント』く励言へセルフエンカレッジ

人は心をどのように持つかで、自分も変われるし、それにともない周りも変わっていく。環境に左右されない、豊かな強いこころを育てよう。花を咲かせるのは自分の力だ！

これがサイコスケッチの原点です。

発見から発想までの時間は、たったの一分でした。脳が超高速回転で発見したことから、人生の気づきをはじめ出したのです。これからサイコスケッチを心象風景と人生のヒントの形で書いていきます。

幸せの形は人それぞれです。10人いれば、10人の人生があることでしよう。その一人ひとりが、自分にふさわしい人生の操縦法を手に入れることができたなら、悠々と生きていかれるでしょう。

長い人生には実にさまざまなことがあります。その時々、サイコスケッチから得られる、その場の自分に最も必要な、かつ、最適な人生の応援歌を得られるのです。

さあ、あなたも、人生の推進力ともいえる、自分の名言をつくろうではありませんか！

サイコスケッチ（心理記述）<sup>\*</sup>、それは、あなたのハッピーロードになるでしょう。

〈注〉

\*手法…物事のやり方。目的のための表現方法。

\*心理記述…心の動きから生まれた言葉をメモ的に書くこと。

\*励言（セルフエンカレッジ。造語）…自分で考えた言葉や考えが自分自身を励ますこと。

目次

はじめに サイコスケッチ誕生 2

序章 脳と心の不思議 9

1. 人間の進化を考える 10
2. 自然界の生命力から学ぶ生きゆく力 16
3. 観察からの気づきが人生を変える 19
4. 心と体の不思議 21
5. 元気の素を取り込む習慣術 24
6. 人生を変える気づきの文章化 28
7. よいこと思考の検索装置をつくる 31
8. 温かな感情を育てる 34
9. よい感情が福運を引き寄せる 39
10. よい感じの心の根っこをつくる 44

本章 サイコスケッチ〈心理記述〉 49

1. サイコスケッチって何だろう？ 50
2. 自分的国語辞典…発売 53
3. ある出来事の意味 56
4. 小さな一言大切に！ 59
5. 命の役割 61
6. 幸せの形 63
7. 不思議な偶然 65
8. 学習の力 67
9. 辛抱の必要性 70
10. つながる人生 73
11. 奇跡の発生か！ 75
12. 見方を変えると 77
13. 想像と事実 79
14. 持続の力 81
15. 失敗と成功 84
16. 想像から創造へ 86
17. 考える力 88
18. 変える勇氣 90
19. 現状脱皮の力 92
20. 欲求は行動の力 95
21. 自己成長 98
22. 殻を破る 101

23 言葉のいき違い 104

24 人と人を繋ぐもの 106

25 感じる心 108

26 人生の時間割 110

## 実践編 113

サイコスケッチしよう 114

心象日記を書こう 122

心象日記で心の財産満杯に 130

あとがき  
138