



会社であった  
嫌なことが  
頭の中でグルグルし、  
週末を楽しめない  
あなたへ

気づきの呼吸 代表  
池田博美

日常の怒りを  
いつまでも  
引きずって  
しまう人の  
ための本

はじめに ..... 11

**第1章 怒りとは背中の筋肉の緊張である..... 17**

背中へへばりつく！ 物質化した怒り ..... 20

「心と身体はひとつ」について考えてみよう ..... 22

「心」とは何か？ ..... 24

心と怒りの関係 ..... 28

怒りって、ワイルド！ ..... 34

ネコちゃんに学ぶ怒り ..... 38

今、明かされる怒りと身体秘密 ..... 42

「ひとつ」とはなにか？ ..... 45

第2章 怒りを身体で感じる……………	61
身体を怒りのガイガーカウンターにする……………	63
あるけど、気づけない怒り……………	64
怒りを身体で「測定」する……………	65
正直な身体・ウソをつく思考……………	67
怒りを理性で抑える代償とは？……………	69
怒りのガイガーカウンターの使い方……………	72
身体の感度をチエックしよう……………	72
怒りを身体で感じるために大切な2つのこと……………	80
大切なこと1…思考と感情をごちゃ混ぜにしないこと……………	80
大切なこと2…悲しみを怒りだと思いつままないこと……………	91

### 第3章 感情のエコシステム 循環する怒り

怒りは心のウンチ .....	104
怒りのトイレット・トレーニング .....	110
怒りのままでは役に立たない .....	114
怒りを「加工」する .....	118
感情のエコシステムを起動させる .....	121
怒りの循環を止める人間の理性 .....	123
脳を活性化する怒り .....	127
脳をいたぶる怒り .....	130
怒りっぽい人は、頭がいい .....	137

第4章 怒りを引きずらないために……………	141
呼吸の大切さを知っている日本人……………	143
知らなかった！ 「呼吸」と「呼吸法」の決定的な違い……………	146
呼吸「法」の限界……………	151
一度、呼吸法を忘れよう……………	155
なぜ、自然な呼吸ができなくなったのか？……………	162
諸悪の根源？ ファイト・オア・フライト反応……………	162
悲報！ あなたは、本能のままに生きているだけだった……………	167
身体が知っている自然な呼吸……………	175
まず骨盤を動かそう……………	177

## 第5章 怒りを静める！ 骨盤呼吸……………

赤ちゃんがお手本！ 骨盤呼吸……………

骨盤呼吸の練習をする前に……………186

椅子に座って行う骨盤呼吸……………189

■ 準備……………190

■ 骨盤を動かす……………190

■ 練習……………193

寝て行う骨盤呼吸……………195

■ 準備……………196

■ 骨盤を動かす……………196

■ 練習……………196

立って行う骨盤呼吸……………198

■ 練習……………199

いつ、どこで、何分すればいいのか？	201
一番大切なことは、気持ちよさ	203
好転反応1…身体に違和感がでる	206
好転反応2…感情があふれだす	207
好転反応3…人間関係が悪化する	209
<b>骨盤呼吸を気持ちよく続けるための3つのポイント</b>	211
ポイント1…がんばらないこと	212
ポイント2…正しくしようとしないこと	213
ポイント3…無理に続けないこと	216
<b>骨盤呼吸で怒りを静める</b>	219
基礎ワーク1…職場の怒りを解消する	222
基礎ワーク2…週末を明るく過ごす	225
上級ワーク1…過去の怒りを静める	227
上級ワーク2…未来の怒りを静める	229

第6章 まとめ.....

233

イラっときたら..... 235  
怒りを引きずっていたら..... 236

番外編1 怒りを引きずってしまふ5つの理由.....

237

理由1..怒りを理性で抑えるから..... 237  
理由2..怒らないよい人になろうとするから..... 241  
理由3..怒りを手放そうとするから..... 244  
理由4..時間が解決してくれると思っっているから..... 247  
理由5..怒りを我慢するから..... 250



番外編2 怒りを身体で解消することが大切な3つの理由	254
理由1…抑圧した怒りは物質化するから	254
理由2…思考より、身体の引き寄せのパワーは強烈だから	257
理由3…肩こりのままでは、今ここを生きることができないから	261
番外編3 呼吸を浅くする3つの思い込み	265
↳深い自然な呼吸をするために	265
思い込み1…息を吐き切らなければいけない	265
思い込み2…息は吐いてから吸う	268
思い込み3…割れた腹筋はかっこいい	272
おわりに	275



## はじめに

あなたにもこんな経験があるでしょう。イライラした時に深呼吸をする。すう、はあく。するとほっと気持ちが悪く落ちつく。カッカしている友達や家族に「深呼吸、深呼吸」と声をかける。その人は疑うこともなく、すうと息を吸い、ふうと息を吐く。そう私たちは誰に教えられることもなく、深呼吸をすると怒りが静まることを知っているのです。

呼吸には怒りを静めるパワーがあります。しかし、この呼吸のパワーを使うことができるのは、人間だけなのです。これは本当にすごいことです。怒ったからといって動物のように牙をむくことができない人間に、神様が与えてくれたプレゼントなのではないかと思うほどです。しかも、この呼吸の魔法。魔法なのに誰もがあまりにも簡単に使いこなしている。だから、多くの人が人間だけに与えられている呼吸の素晴らしさを見過ごしているのです。

•  
•  
•

この本では、怒りを引きずってしまいう人が、怒りを解消し毎日明るく楽しく過ごせるようになる方法をお伝えします。その方法を「気づきの呼吸」といいます。米国でヘンドリックス心理学博士から学んだ知識と経験を母体に、私が日本人向けに構築した手法です。

では、まずあなたの怒りの引きずり度をみてみましょう。怒りを静めるためにあなたがしていることをチェックしてください。

- 「何が原因なんだろう」と怒りを分析する
- 「怒っても仕方がない」と理性的に対応する
- 怒りを手放そうとする
- 怒りが収まるのを待つ
- グッと我慢する

もしもひとつでも当てはまることがあるのなら、あなたは怒りを引きずる人です。よかれと思つて

しているけれど、結果として怒りを引きずることになっているのです。

とはいえ、怒りを抑えるこれらの方法にも一定の効果はあるのです。だからこそ、多くの人が実践しているのです。しかし、一生懸命に行えば行うほど、怒りは心の奥底に押し込まれていきます。そして、あなたは怒りを引きずることになるのです。

心の奥底とは潜在意識のことです。潜在意識とは、自分では気づくことのできない領域にある意識です。気づけない領域に怒りを押し込めると、怒りは解消されたように感じます。でも、実際には、心の奥底でブスブスとくすぶり続けるのです。ちよつとしたきっかけでポツと燃え上がるのです。

力づくで押し込んだものは、反発します。心の奥底から浮上します。浮上する怒りをあなたは、再び心の奥底に押し込めます。押し込められた怒りの反発力は、ますます大きくなります。あなたはさらに怒りを押し込むことに躍起になります。この一連の動きは無意識に行われます。ですから、自分の心の中で起きているせめぎ合いにもかかわらず、あなたは気づくことができません。

心の奥底に怒りを押し込めたあなたは、怒りと同調しやすくなっています。知らず知らずのうちに

怒りを引き寄せます。引き寄せた怒りをコントロールできたとしても、心の奥底に怒りの火種がくすぶっているのです。怒りを断ち切ったとは言えません。

怒りは悪臭みたいなものです。確かにあるけれど、見ることも触ることもできません。悪臭を断つには、窓を開けて風通しをよくすればいい。でも、一番有効な方法は臭いの元を取り除くことです。臭いの元には物理的な実体があります。例えばウンチや生ごみなどです。

この本では、怒りを感情という抽象的な世界から引きずり出していきます。怒りを物理的な実体のあるものとして、扱っていくのです。私の実体験、気づきの呼吸を実践してくださったたくさんの方々に起きたこと、日本の伝統文化など、様々な角度から怒りにアプローチしました。極力思い込みを排除し、怒りについてまとめてみました。

もちろん、すべてにおいて科学的な検証ができていくわけではありません。しかし、どちらにしても科学的な検証を待っている人生は終わってしまいます。所詮、私たちは訳のわからない世界で生きていくのです。私たちが身を置いている自然界は、不思議に満ちています。自然界は「なぜ？」という問いかけのすべてに、必ずしも答えを用意してくれているわけではないのです。

怒りは原始的で本能的な感情です。「なぜ (why)」「より」「不思議 (wonder)」というアプローチと相性がいいのです。ですから子供のような無邪気さと好奇心を片手に、怒りの世界を楽しんでみましょう。

怒りを扱うコツは真面目になりすぎないことです。明るく楽しくいきましょう。少し調子に乗るくらいでいいのです。そんな感じですよ。

A 子さん…ちょっとした怒りもイケてる風にとらえる。

B 子さん…そうそう！ 怒りを楽しむ。

これは、気づきの呼吸を実践する方が Facebook で交わっていたやりとりです。

でも、調子に乗ったら足元をすくわれてしまう。悪いことが起きる。失敗してしまう。そんな不安がわきあがりますよね。ご安心ください。この本で紹介する「骨盤呼吸」を実践していただければ、地に足がつかます。すると、A 子さんや B 子さんのように、怒りを楽しむ心の余裕が生まれます。湧