



### 『クロードスタイナー博士の70歳の誕生日パーティー』 2005年2月

2005年の仕事始めとしてクロードスタイナー博士の70歳の誕生日パーティー参加を兼ねてサンフランシスコに行っていました。

約15年ほど前にサンフランシスコに住んでいて、久しぶりの訪問となりました。車で、子供が通っていた学校を、友人宅、行き付けの店などを訪ね歩きましたが、つい最近まで住んでいたように記憶に残っていました。

「当然のこと」と思われるかもしれませんが。

しかし、13年前、日本に帰国したときに不思議な経験をしているのです。たった5年弱、日本を離れていただけなのに市役所や、郵便局などいつも行っていた所が記憶に残っていなかったのです。その時は、記憶喪失をしたのではとても心配になりました。12年も住んでいた所なのに、ほとんど覚えていないのです。後日、駐在員仲間と同窓会を開いたとき、皆が程度の差はあれ、同じような経験をしていました。どうしてこのようなことが起こったのでしょうか。

人間は、何か新しいことに順応しようとする、その気持ちが強ければ強いほど、それ以外の記憶を心の奥深くに閉じ込めて、新しいことに順応しようとすると言われています。海外転勤で何もかも手探りで進めていかなくてはならないストレスの大きさは非常に大きなことです。無意識のうちに、この作用が働かなかつたら「昔住んでいた所は良かった」「あの時は～～だった」と過去ばかりを振り返り、新しいところに順応できず、心は絶えずストレス状態になります。今居る所を、少しでも快適にするために、今に生きることによって、人は自然に自分の心を守っていると言えます。反対に、日本に帰ってきたときは、その必要がなく、シスコ生活を良い思い出として残しておくことができたのだと思います。

さて、これを意識的にすることによって、人生を前向きに楽しく生きることだってできるのです。「今、私は～（プラス思考）です」と「私は～（プラス思考）しています」と積極的に現在形でプラス思考のことを自分に語り続けることによって、過去形でない人生を歩むことができます。その思いが強いほど、他の意識を心の奥底に封じ込めます。そして、自分が気づかない間に、新しい自分に生まれ変わっていることでしょう。回りの人が、「何々さん（プラスの方向に）変わったね」と言ってくれて初めて気づくことでしょう。1番シンプルな人生脚本の書き換えです。