

# 新しい自分に出会う

## Lesson 1

～成育史・成育手記で過去と向き合う～

新しい環境に慣れ、そろそろ疲れが出てくる頃です。心の疲れを感じたら、ゆっくり自分と向き合う時間をつくってみるのもいいかもしれません。自分と向き合い、心を整理するための方法を、アストライア代表の佐多美佐さんにおうかがいしました。

イラスト／ちよあいみ 構成・文／揚石圭子

### 成育史 (例)

1985年 4月22日 午前3時15分出生。			
〇〇県▲▲市、●●病院にて生まれる。			
体重	3500g	身長	50センチ
胸囲	34センチ	頭囲	37センチ
1990年	4歳	4月	〇〇県▲▲市■幼稚園に入学。
1992年	6歳	3月	卒園と同時に、父親の転勤で東京に引っ越し。
1992年	6歳	4月	東京都〇〇区△△小学校入学
1998年	12歳	3月	東京都〇〇区△△小学校卒業
1998年	12歳	4月	〇〇区立□□中学入学
2001年	15歳	3月	〇〇区立□□中学卒業
2001年	15歳	4月	都立××高校入学
2004年	18歳	3月	都立××高校卒業
2004年	18歳	4月	■■大学芸術学部デザイン学科入学
2008年	23歳	3月	■■大学芸術学部デザイン学科卒業
2008年	22歳	4月	就職を希望せずにイギリスでファームステイ。
2009年	23歳	4月	おもちゃ会社のデザイン部に就職。

～略～

# 1

## 成育史を 書いてみよう

生まれてから現在までの自分の歴史を、履歴書のように書き出してみましょう。



**思いを吐き出すと  
心が整理できる**

5月は心身の疲れが出やすい時期ですが、ヨガと瞑想をしっかりと行うと、体だけでなく心の疲れもとれて、気持ちにゆとりが出てきます。イライラ、モヤモヤした気持ちを外に吐き出すつもりで、腹式呼吸で「ハーッ」と息を吐くだけでもすっきりしますよ。小さなイライラでも溜め込むと大きな問題に発展することもあるので、心のわだかまりは小さなうちに解決できるといいですね。

気持ちをすっきりさせるには、自分の過去を振り返って「成育史・成育手記」を書く方法も有効です。気持ちを紙に書き出すと、イライラやモヤモヤをいったん切り離し、物事を客観的に見つめることができます。頭で考えているだけではわからなかったことに、気づくこともあります。

今抱えている問題は、直接ではなくても、過去の出来事とどこかにつながっていることがあります。その頃の感情を吐き出すことで気持ちが整理されれば、不思議と目の前の物事もスムーズに運んでくるものです。ぜひ、成育史・成育手記で新しい自分探しにチャレンジしてみてください。

**心の傷や本心に  
気づいてあげること**

書くことによって、いつも繰り返してしまっている癖や弱点、またそれらの原因を見つけることもできます。

アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



### ■潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



### ■ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



### ■サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



### アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001  
TEL: 03-5570-5258  
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅  
5a 出口から徒歩 1 分  
休所日: 毎週月曜・他、イベント時  
http://www.ast-a.com



### 佐多美佐 (さたみさ)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導者。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

## 成育手記 (例)

妊娠期	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●両親と姉は父方の祖父母と同居。母は祖母と仲が悪く、よくけんかをしていた。ストレスのため、妊娠中に祖父母と別居した。</li> <li>●つわりがひどかった。</li> <li>●父は男の子を欲しがっていた。</li> </ul>	
0歳	中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>●次女として生まれ、3歳上の姉がいる。</li> <li>●父は2番目も女の子でわかっていて、寂しかった。</li> <li>●姉は母が私にばかりかまうので、嫉妬して私をいじめていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校の先生が嫌いで、反抗ばかりしていた。親にも心を閉ざし家庭でも孤立。</li> <li>●ひとりで絵を描いたり、裁縫したりすることに夢中になる。ひとりの時間が楽しかった。</li> </ul>
1〜3歳	高校
<ul style="list-style-type: none"> <li>●近所の子とよく遊んでいたが、その子が乱暴な子で、ときどきかまれたり、たたかれたりした。</li> <li>●年上の子と遊ぶことが多く、虫や動物が好きだった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高校に行く意味が見出せず、職業訓練のできる高校を希望したが親の反対にあい、普通科に行く。</li> <li>●美術大学を目指し予備校に通う。学校より予備校のほうが居心地よく感じる。</li> </ul>
幼稚園	大学
<ul style="list-style-type: none"> <li>●幼稚園では活発で、友達も多かった。</li> <li>●母が冷たく感じられ、気を引きたくてよく泣いていた。</li> <li>●東京に引っ越すときには、友達と離れるのが悲しくて大泣きした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大学では気の合う友人がたくさんできるが、授業におもしろさを感じられずに悩む。</li> <li>●何をやりたいかわからず、就職もうまくいかず、もんもんとする。</li> <li>●姉に子どもができて、その子のためのおもちゃや服を作るのに夢中になる。</li> </ul>
小学校	22歳
<ul style="list-style-type: none"> <li>●落ち着きがなくよく先生に叱られた。</li> <li>●友達も多く、毎日遊ばまわっていた。</li> <li>●自分で何でもやらないと気が済まないで、遊びも仕切っていたら、友だちのおかあさんに叱られてショックだった。人に気を使うようになり、思ったまま話すのが怖くなってしまった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自然や農業に興味をもつ。外から日本を見たいという気持ちになる。</li> <li>●おもちゃ会社に就職するが、成果主義についていけず、さらに人間関係でも悩む。就職3年目に会社が倒産。</li> <li>●ヨガに出会う。自分の内面を見つめたい。</li> </ul>
～略～	

## 2

## 成育手記を書いてみよう

成育史とは別に、細かい出来事や、そのときに感じていたことを、年齢ごとでも学歴ごとにでも、思い出せるところから自由に書いていきます。パソコンで書いてもいいでしょう。そのときの気持ちを全部吐き出す気持ちで書きますが、分量は自由です。

1回きりではなく、思いついたときに何度も書いてみると、同じ出来事でも違う側面や感情に気づいたり、自分にとって必要な「キーワード」が見つかります。

### 思い出のポイント

- 生まれた環境、その後思春期までの家庭環境はどうだったか。
- 幼い頃から思春期までの病気やケガ、事故などの大きな出来事について。
- 身体的、精神的に大きく影響を受けた出来事はあったかどうか。

※過去をうまく思い出すことができなければ、「コーチング」で専門家にサポートしてもらおう方法もあります。

たとえば、やりたいことがあっても「できるはずがない」と、やる前からあきらめている自分の癖に気づくこともありま。子供の頃の出来事や思いを書いているうちに、「そんなことしたらダメよ」と親や周囲の大人から言われ続けてきたことを思い出すかもしれません。このように現在の気持ちや行動には、幼少期に受けた刷り込みが影響している場合もあるのです。

育った環境の中で心の傷つきとなったものは、潜在意識として心の奥深くに刻まれることがあります。過去に受けた傷に気づくだけでも癒しにつながりますが、さらに傷ついた原因を掘り下げていけば、より深く自己を探求できます。

成育史や成育手記は自分のためだけに書くものなので、素直にありのままの自分を書き出していくことが大切です。また、つらいことや嫌なことばかりでなく、楽しいことも思い出してください。童謡の「思い出のアルバム」など、子供の頃好きだった歌を口ずさんだり、心の中で歌いながら書いてもいいと思います。

過去の自分と向き合うことができれば、より軽やかに前に進むきっかけになると思いますよ。