

自分の山を登る

永田 円了

自分を生きたい、でもなかなか生きられない
自分の山を登りたい、でもどうやって?

<自分の山を登るとは>

自分を縛っているものから自由になること

3つの束縛:過去の自分・将来の不安・人との競争

◆現代人の「5つの間違い」

1. 自分で生きている
2. 人間は偶然によって発生した
3. 死んだら灰になっておしまい
4. 人間の価値は社会的な評価や力
5. 他人の山を登るのが生きる道

～ 自分の価値を何によって決めるのか ～

- ✿ 社会的評価で自分の価値を決める → 人の山を登っている人
- ✿ 自分の価値は自分で決める → 単に我(エゴ)をはっているだけ
- ✿ 社会的評価もほしい、でも自分の山も登りたい → 漂う人

五色県民健康村健康道場長
笹田 信五 氏より

ペルソナとは:

- ✿ ペルソナとは、ラテン語で役者の仮面の意味
- ✿ 人々は毎日の生活において、一種の仮面を付けている
- ✿ しかし、ペルソナは本物の人格ではない
- ✿ ペルソナを演じるとき、当の本人が外見上の自分と、本当の自分自身とは同じではないということを認識している限りは大丈夫



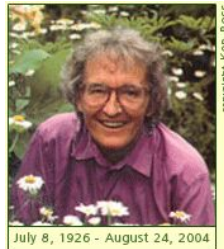
高橋 和(やまと)
自律神経失調症から立ち直る
そうか、本音で生きていいんだ



美空ひばり、
ひたすら人の山を登る
最後の4ヶ月、やっと
加藤かずえになる



ダイアナ妃
人は社会が求める
ような完璧な人になろうとすると、
息が詰まってしまう



エリザベス・キューブラー・ロス
Elisabeth Kubler Ross

- ◇ 人は人生でやり残したことがいっぱいある
- ◇ 死が近づくにつれ、憤り、怒り、憎しみ
罪悪感がつのる
- ◇ 他人を満足させるためだけに生きてきた
- ◇ 自分の人生を生きてこなかった



Dr. Jill Bolte Taylor
脳神経学者

37歳のときに脳梗塞
左脳がマヒ、お陰で右脳
の世界、Nirvana(涅槃)
を体験する



他人の山を登る: Hillary Clinton



Barack Obama
A Man Of Integrity
自分の山を登る