

★ ハコミセラピー5つの原理

生きているシステムやセラピーに関してのハコミセラピーの基本的な概念。

現代の科学哲学と古代の精神的な伝統が取り入れられ、「ユニティ」「有機性」「心と身体
の統合」「マインドフルネス」「ノンバイオレンス」の5つの原理から成り立ちます。

ハコミの方法論や技法と呼ばれるものはすべてこれらの原理を反映し、実践するもの
です。

・ユニティ（つながり）の原理

すべてのハコミの原理の中でも最も包括的な原理。

あらゆるものは相互関係にあり、複雑なネットワークの中に存在しているという概念で
す。

さらに、生命の中には「ネグトロピー」と呼ばれる力があり、それによって、バラバラ
な部分や無秩序から、より大きなホールネス（全体性）と調和がもたらされるように
努力がなされていると想定されています。

人は、様々な部分から成り立っていて、完全なホールネス（全体性）であり、生きている
有機的なシステムです。私たちの個々の部分はホールネスに常に参画しています。

ハコミセラピーでは、このシステムのあらゆるレベル—身体、精神レベル、心のつなが
り、対人関係、家族、文化、そしてスピリチュアルなど—での相互依存関係を大切にし
ています。

・有機性の原理

生きている有機システムは、独自の「心」を持ち、全体性の中ですべての部分がコミ
ュニケーションしているときに、自らを組織化し、修正する能力を持っているという
ハコミの原理

ハコミセラピーは、この有機性の力こそが、成長と、癒し、変容のプロセスの中心で
あるという前提に立ち、この力が活かされるように取り組みます。

人には自然治癒力が備わっていて、良くなるための叡智が備わっています。ホールネス（全
体性）の中で全ての個々の部分がコミュニケーションをできると、システムは自然と進む
べき方向性を見つけ、自ら軌道修正や間違いを正すことができます。ハコミセラピーでは、
クライアントがホールネスへと有機的に開花していくことをサポートし、それがクライア
ントのシステムが自然と求めている進むべき方向であると信頼しています。セラピストの
ゴールを強制するのではなく、クライアントのシステムと協力的に取り組みます。人は誰

でも深いレベルで、周囲の人や親などの誰よりも自分自身がよくなりたくて一番強く願っていますので、セラピストが前述のようにクライアントのシステムと協力的に取り組むことで、結果的に、深く、速く、癒しの効果があらわれ、そのクライアントためだけのオーダーメイドの癒しの道が開花されていきます。

・心と身体の統合の原理

心と体は分けることができず、相互作用し、影響を与え合うというハコミの原理

コアビリーフは、自発的な筋肉組織やホルモン系などを通して、姿勢や身体構造、仕草、表情、感情などにも影響を与えています。

癖になっているような体の動かし方や使い方は、コアビリーフの正当性を認め、さらにビリーフのシステムを強化します。ハコミセラピーでは、常に心と身体の関わり合いについての探求を深めていきます。

私たちの心と身体は、自分自身やこの世界についての私たちの固定観念やビリーフ（生活の中でどのように自分を体験したり、表現したりするかを色づけしている思い込み）を反映しており、具現化しています。ハコミセラピーは様々な技法で、この心と身体の間を探究することによって、この身体的な情報、コアビリーフや、それが作り出す体験に気づき癒すことをサポートします。

・マインドフルネス

目撃者（観察者）としての意識状態。意識が内面の、今この瞬間のいきいきとした体験に向けられていて、その探究的で開かれた意識状態が、内面に起こっていることに自動的に反応するのではなく、内面のプロセスをありのままに観察します。

マインドフルネスはハコミの原理でもあります。そのためハコミセラピーでは、通常の意識状態を支配している習慣や行動から一歩距離を置いて内面を見つめ、それに巻き込まれることなく、今この瞬間の体験にありのままに気づき、またそれがどのように組織化されているのかを観察します。その結果、新たな選択肢と変化が可能になります。

マインドフルネスは、私たちがどのように自分の体験を組織化しているかを学ぶためのパワフルなツールです。それは、探究的で、リラックスしていて、同時に、しっかりと覚醒した、客観的に自分の中で起こっていることを観察できるような意識状態のことです。催眠状態とは異なるものです。マインドフルネスによって、通常の習慣的な考えや行動に気づき、そこから、より深いレベルへと、より非言語的な直感へとつながることが可能になります。また、私たちの本質的な自分〔コアな自分〕——過去の体験を超越していて、今

この瞬間に存在し、安定していて、確信があり、思いやりと叡智に満ちた部分——が活動できるようにサポートをしてくれます。

・ノンバイオレンス（非暴力）の原理

生きている有機システムには、自分に必要なものを知っているという英知が備わっていることを尊重するハコミの原理

セラピーでは、セッションの流れに寄り添い、ありのままを受容し、対峙して防衛するよりも、今起こりつつあることに意識を向け、クライアントにとって一番重要と思えるものを自由に探究できるような、安全な場を提供することを意味します。

老子とタオイズム全般に最も密接なつながりをもつ「何もしないこと（無為）」のバリエーションの一つです。

自然に起こるプロセスからのサインやシグナルを尊重します。クライアントの防衛反応に立ち向かったり、変化を強制したりするのではなく、ハコミセラピーの技法では、クライアントの防衛反応を尊重し、サポートすることで、そのような防衛反応に秘められている叡智と友好関係を築きます。そうすることで、協力的な自己探索が促進され、適切であるならば、クライアントが、自ら意欲的に防衛反応を手放すようになります。

・