



# 辻野 忠さん (インタビュー／文・西川 史朗)

自らのカラダの声に耳を傾けることで、ココロを知ると日々の生活が変わる。そう提唱し、セラピーの普及のため活動を続ける「NPO法人日本パーソナル協会大阪支部」の代表、辻野忠さんにお話を伺いました。

## 繊細なココロの幼少期

1966年に生まれ、東住吉区で育ちました。元気な子どもでしたが、非常に繊細な部分もあり、大人や社会など、何か巨大な存在に脅かされる夢にうなされることが度々ありました。恐ろしい体験でした。当時、母にも「おまえは生きづらさを抱えていくだろう」と言われていました。生まれながらに繊細なココロのテーマを持っていくように思います。



私が8歳のとき両親が離婚。貧しい暮らしでしたが、陽気な母のお陰で明るい家庭でした。その一方で母は感情が激しく、理屈っぽい私と頻りに衝突。そんな時、母は家出や突発的な行動を取るなど不安定なところがありません。当時「母子家庭」子どもが不良化」と見られる風潮があり、周りの目を常に気にしていた私は、見返してやるという気持ちから勉強に励みました。

## 精神的限界だった青年期

甲斐あって富田林高校に進み、自由な校風のもとテニス部の活動に明

け暮れました。一方、学業は疎かになり大学受験に失敗。それまでは母子家庭であることで感じていた負い目から良い成績を取り、それが自分の拠り所だったので、精神的に追い詰められました。しかし、貧しいながらも少しずつ貯金をしていた母のお陰で予備校に通い、必死で勉強した結果、翌年大阪市立大学に合格。母に感謝しています。

卒業後、早くから海外進出し社会貢献事業も展開していた大手電器メーカーに就職。10年勤務しました。途中1997年に精神的に限界を感じ、うつのため休職。ほぼ数カ月寝床から起き上がれない生活を送っていました。

## 自分で選択する生き方へ

そんな時、後に私の師となる心理療法師の新聞記事を目にしました。「自分の思いが未来を作る。イメージしたことが現実化する」。環境や境遇が人生をコントロールすると考えていた私は、自分自身で未来を変えられるという記事に驚きました。これが私の人生切替えの瞬間です。

師のセッションに通い、セラピストとしての修行を開始。2000年に会社を退職、プロのセラピストとして個人事務所を開業し今年で15年目になります。当初はセラピーといっても、あまり社会では理解を得られ

ませんでした。そこで、私は目に見えない意識やココロだけでは不確かなところをカラダや筋肉の反応で確かめるアプローチを取りました。カラダや筋肉は、私たちの毎瞬の意識やココロの状態に繊細に反応します。その後、社会事業として安心して受け入れてもらえるよう、2006年「NPO法人日本パーソナルセラピー協会大阪支部」を設立しました。

## セラピーを活かしたまちづくりへ

セラピーを契機に、自分のカラダやココロの声に意識を向けることの大切さに気づき、それを習慣化することで日々を楽に生きられるようになったという声を聞く、活動を続けてきてよかったと心から思います。私が人生を切り替える前後に感じたように、人生は相手や周りにコントロールされるものではなく、自身の内側の感覚カラダやココロと相談しながら、毎瞬自分の選択により創り上げていくものであることを伝え続けていきたいです。

今後は地元枚方に密着し、セラピーを活かしたまちづくり活動に注力したい。そのために学校や行政・企業等との連携や、他のNPOとのネットワーク作り、中立の視点を保ち、一人一人が異なる存在であることを尊重し、自覚的に生きることで、そんなまちづくりを実現したいです。



★NPO法人 日本パーソナルセラピー協会 大阪支部

HP : <http://jpta-osaka.jimdo.com/>

メールアドレス : [info.osaka@jp-therapy.com](mailto:info.osaka@jp-therapy.com)

TEL : 072-845-5990 / FAX : 072-866-1662