



健康のページ

アティテューディナル・ヒーリング(attitudinal healing) あえて日本語にすれば「心の姿勢を自ら選ぶことによる癒やし」。略してAH(エイ・エイチ)と呼ばれることが多い。水島さんの主な著書に「怖れを手放す」(星和書店)や、その続編がある。

だれでもとらわれることがある恐怖や不安、怒り。そうした否定的な感情に長く引きずられず、早く「心の平和」を取り戻すための手法がある。米国で生まれた「アティテューディナル・ヒーリング(AH)」だ。(藤田勝)

AHの取り組みは1975年、米国で重い病を持つ子どもを支援する活動の中で生まれ、その後、あらゆる人を対象に世界に広まった。宗教でも精神療法でもなく、自分のできる「癒やし」の手法だ。日本にAHを導入したのは、元衆議院議員で精神科医の水島広子さん。2005年から06年に米国で研修を受け、同年10月にボランティアグループ「AHジャパン」を設立した。

水島さんによると、AHでは、人の本質を「温かい心」と考える。不安や怒り、自責などの否定的な感情を「恐れ」ととらえ、これらの感情を手放す。そのために、「評価」も手放す。

「人がムカムカしたり、生きづらかったりするのには、善悪を評価してしまうから。もちろん、仕事に評価は不可欠ですが、人格ではなく、その『行動』自体を客観的に評価すればいいのです」

たとえば、仕事でノルマを達成できない時、「自分なんてダメな人間なんだ」と評

## アティテューディナル・ヒーリング

# 「評価」やめて心の平和得る

## 考え方変え自ら「癒やし」

「評価」しがちだ。しかしAHの考え方は、「達成できなかつた」という現実だけを受け止めて、対応策を考えればよい。自分を責める必要はないのだ。

AHの考え方は12の原則にまとめられており、一部を表に抜粋した。特に、「どんな人も、愛を差し伸べているか

(支えようとしているか)、助けを求めているかのどちらか」という考え方は実用性が高い。

相手を非難したり、不満を訴えたりする人は、△困って助けを求めている人▽と考える。そう考えれば、自分が攻撃されても相手に温かい心で対応できる。

AHの概要は本やDVDで

学ぶこともできるが、その上でグループ活動に参加すると理解が深まる。

グループ活動では、AHの原則に従い、人の話を評価せず聞く。助言も禁止だ。研修を積んだ世話人が進行役になり、参加者は人間関係や仕事の悩みなど打ち明け、互いに耳を傾ける。評価の恐れが

なく、秘密厳守のため、話し手は安心して気持ちさをさらけ出せる。

水島さんに共鳴し、各地にAHグループができていく。

AHジャパンのホームページから身近なグループを探せる。

AH大阪代表の谷裕子さん(41)は、子ども時代の性的被害に加え、結婚後はDV(家庭内暴力)に苦しんでいた。

そんな時、AH創始者の本を読んで人生が変わった。「どんなにつらい体験があっても、健康的な生き方を自分で選ぶことはできる、と気づいた」と言う。その後、水島さん同様、米国でAHを学んだ。

水島さんは「AHは医療ではない。でも、うつ病になりかけて、自分で次々と『恐れ』を生み出してしまおうような時に、それを手放していくのにとっても効果がある」と話している。



AHジャパンのホームページ  
<http://www.ah-japan.com/>

### アティテューディナル・ヒーリングの原則 (抜粋)

- 私たちの本質は温かい心
- 健康とは心の平和。癒やしとは、恐れを手放すこと
- 与えることは受け取ること
- 過去も未来も手放すことができる
- 存在する時間は「今」だけ。それぞれの瞬間は与えるためにある
- 評価を下すのではなく、許すことで自分や他人を愛することができるようになる
- どんな人も、愛を差し伸べているか、助けを求めているかのどちらか