

# 心のセーフティネット

編集・発行  
MBK Wellness 株式会社  
ヒューマン・フロンティア相談室  
〒101-0021  
東京都千代田区外神田1-18-13  
秋葉原ダイビル7F  
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00  
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail :  
sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日目途にお返事いたします。

©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD.



LINEからもカウンセリング  
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR  
コード」から上記のQRコードを撮影し  
ご登録ください。もしくは「友だち追  
加」→「検索」から「@hfsodan」を入  
力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

## 心が創り出した世界

買ったばかりの新車を前に、「その自動車は、あなたの心の作用によって一時的に存在しているに過ぎず、実体はありません。」と告げられたら、どう思うでしょうか？

このように世界を捉えたのが、4世紀インドの仏教修行者の一群でした。この思想は「ただ、識だけがある」という意味で「唯識(ゆいしき)」と呼ばれます。唯識では、私たちが現実だと思っている世界は、八つの識(五感と意識、そして二層の無意識)、平たく言えば、心によって成り立っていると考えられています。ずいぶん心理学っぽいのです。

自動車は、鉄・ガラス・ゴムなど、さまざまな物質から構成されています。用済みになれば、リサイクルされて元の物質に戻ったり、中古部品として再利用されたりします。人間を元素レベルで見れば、水、タンパク質、アミノ酸などが集合したもので、日々変化し続けます。どちらも一時的な現象であり、それを「自動車」や「人間」という言葉によって心が認識しているに過ぎない…唯識ではこのように捉えます。

同じ犬に出会っても、ある人は「可愛い犬」と見て、別の人は「怖い犬」と捉え、ネコしか知らない人は「醜いネコ」と見るかもしれません。ある人の発言を「面白い」と感じる人がいる一方で、「不真面目」と受け取る人もいます。このときの「ある人」とは、面白い人なののでしょうか。不真面目な人なののでしょうか。これらの受け止め方の違いは、「思い込み」や「過去の経験」などが無意識の領域に蓄えられ、それが他の識に影響しているためだとされています。

このように、あらゆる事物は、心が一時的に創り出した主観的存在であり、実体としては存在しない。在りもしないものに執着することで煩惱が生じ、人は苦しむ…これが唯識の捉え方です。

無意識の影響を排し、ありのままに世界を認識できるようになれば、心は静寂になり、苦は消滅すると言われます。そのためには、お釈迦さまのような修行をする必要があるそうで、凡人にはとても無理なことです。とはいえ、自分の世界をふり返ったり、他者の主観的世界を確かめてみたりすることはできます。その違いを理解することで、ひょっとすると、ざわついた心が少し落ち着いたり、穏やかな気分を味わえたりするかもしれません。

## カウンセラーのオアシス

坐蒲(ざぶ)を購入しました。買ったからには活用せねばと、なるべく毎日坐禅をするように心がけていますが、今のところせいぜい10分から15分程度。夕食後に行うせいか、眠くなって姿勢が崩れてしまいます。坐禅は何かを目的にしてするものではないと聞いたことがあり、結果を気にしないことが長続きするコツだと思って続けています。

## EAP用語集

### ストレスコーピング

ストレスを感じたときに、そのストレスを和らげたり、上手に対処するための方法や工夫のこと。問題焦点型(ストレスの原因を解決しようとする方法)、情動焦点型(情動的な苦痛の軽減を目指す方法)等があり、セルフケアの一環として広く認識されている。