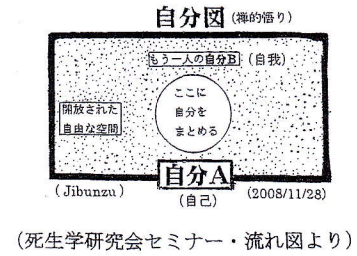


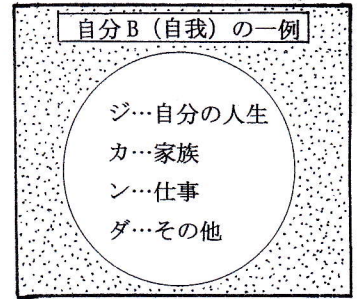
# 自分図 (Jibunzu) と、書きなぐり・発散

死生学研究会資料 ■ ⑤2010/7/18

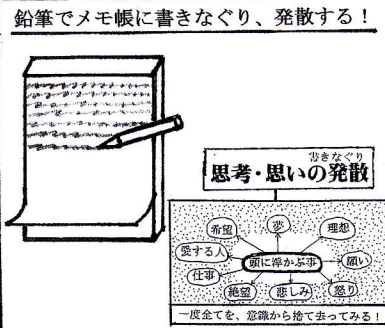
**①自分図 (Jibunzu) について：**自分図 (Jibunzu) とは、自己 (じこ) と自我 (じが) の関係を図式化して明確にし、頭に浮かぶ事の全てを、メモ帳への書きなぐりで発散し、意識から何度も何度も消し去り、心の開放と自由を獲得する方法 (禅的悟り) です。この方法なら、自分や他人との書きなぐりの対話を、いつでも何処でも、自分一人でメモ帳と鉛筆一本でできますので、周りの方々にも迷惑が掛かりません。



**②自分図 (Jibunzu) の作り方：**一例として右図の様に、自分 B (自我) の円の中に、自分のこれからの人生 (ジ)、家族 (カ)、仕事 (ン)、その他 (ダ) を、自分にとって記憶し易く、忘れにくい言葉で暗号化します。自分の今の状況を図式化して明らかにし、自分が今何を悩み、何を苦しんでいるのか等を明らかにします。自分図を作ると、自分を客観的に見ているもう一人の自分 (自己) に気づきます。

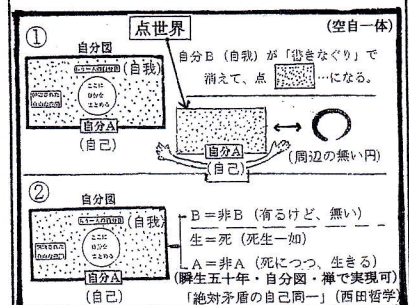


**③書きなぐり・発散 (KH) の方法と意味：**書きなぐりは、右図の様にメモ帳に鉛筆で、頭に浮かぶ事をそのまま、考えずに書きなぐります。字で書く必要はなく、ぎざぎざ線で浮かんだ事を書きなぐります。1~2時間もすると、頭に余り浮かばなくなります。不安が出たらまた続けます。色々考えているのが自我で、自我の怒り・悩み・不安・悲しみ...等を全部発散してしまうと、自我から開放され心が楽になります。



**④自分図と書きなぐり・発散 (JKH) の、効果と応用：**自分図を作る事は、自己と自我の対話を通して、自分を客観的に見る事になり、認知行動療法にも通じています。また書きなぐり・発散には、カウンセリング効果が考えられます。書きなぐり・発散で頭が空っぽになっても、人によっては色々嫌な事が頭に浮かぶかも知れません。その時は、一番嫌な事を短い暗号 (例：イカン) にまとめ、嫌な事が頭に浮かんだらその暗号にぱっと切替え、暗号を数回呟いて頭を空っぽにします。とにかく頭を空っぽにして生活に集中できれば、今自分が生きている実感が得られます。病気・病気以外・周囲との絶縁状況でさえ、自分図と書きなぐり・発散で今の自分 B (自我) のまま生きれば、心の自由と開放が得られます。

**⑤自分図と書きなぐり・発散 (JKH) の発展：**自我 (じが) を書きなぐりで発散してしまうと、心に何も浮かばない無心の状態が持続されます。自我が消えて、何も考えない自己 (じこ) のみが残ります。自我が消えた状態は、右図の様な点世界となり、それが絶対現実=空 (くう) =色となり、「色即是空・空即是色」になります。空と色は同一で、般若心経の空 (くう) はこうして体験できます。すると次に、空 (くう) と自己が一体になる、「空自一体」が体験されます。これが禅的悟り (禅の悟り) と言う事ができます。坐禅をしない、「不坐禅の禅」による禅的悟りの体験です。



(死生学研究会セミナー・流れ図より)

参考資料：死生学研究会資料 ■ ①流れ図、死生学研究会資料 ■ ④空 (くう) について

参考文献：鈴木大拙 (現代日本思想体系 8・筑摩書房)、魂は千の風になりますか？

(ひろさちや著、幻冬舎)、死に直面したあなたに (内田 誠著・死生学研究会)