

# 脳科学、NLPと心理技術で未妊から妊娠、出産へと導く

## 「脳の動かし方」が変われば身体が変わり、妊娠できる状態に整う

心と身体に大きな負担のかかる不妊治療。先の見えない不安を抱えながら治療を続けている人も多いことでしょう。ご自身も不妊治療の経験があり、脳科学や心理技術を使って未妊から妊娠へと導くカウンセラーの後藤あづささんは「病院での不妊治療を諦めた方でも、メンタルのズレを解消すれば、あっさり妊娠することは珍しくありません」と言います。なぜ、メンタルが妊娠にそれほど大きな影響を与えるのか？後藤さんにお話を伺いました。

脳科学や心理技術で未妊から妊娠へ導くと言っるのは初耳です。なぜ、脳や心が妊娠と関係あるのでしょうか？

「病は気から」という諺がありますよね。この諺は、「病気は気持ちの持ちようでも軽くも感じるし、重くも感じる」という意味で捉えている人も多いと思いますが、実はもっと深い意味があります。

私は、「人は、メンタルに抱えている課題を身体で表現する」ことを、昔の人は経験的に理解していたのだと考

えています。心と身体は、私たちの想像以上に深く関わっていて、身体にまつわる不調のほとんどはメンタルに起因していると言っても過言ではありません。

私は、身体の不調の原因となるメンタルの課題を「メンタルのズレ」と呼んでいます。もちろん未妊は病気ではありませんが、メンタルのズレを調整することで、身体は自然に妊娠できる状態に整っていきます。

## 身体の状態は

## 「脳内ファイルター」により創られる

もう少し詳しく教えていただけますか？

はい、ではまずはじめに、心と脳、そして身体の関係についてお話ししましょう。

私たちは、この世に生を受けてから様々なことを経験していきます。そして、その体験の記憶は全て、潜在意識\*に保存されるようになっていきます。ここで重要なのは、記憶とは、体験したことがありのままに保存されるのではなく、その人が付けた「解釈」とセットになって保存されるということです。

例えば、小さい頃にお母さんが働いていて寂しい思いをした人は、その時の記憶に何らかの解釈が付けられています。これは一つの例ですが、例えば「私はお母さんから愛されていない」とか、「私は孤独だ」と言う解釈を、知らず知らずのうちに記憶に紐付けてしまうのです。この例をとってみても

わかることですが、この記憶に紐付いている解釈は、必ずしも真実とは限りません。むしろ、単なる勘違いであることの方が多いのです。

このような体験の記憶が積み重なっていくと、やがてそれらが脳内に認知の「ファイルター」(心の色めがね)のようなものを形成します。そして、私たちが外からの情報を受け取る時には、この「ファイルター」を通して情報を歪めて受け取るようになっていくのです。つまり、私たちは目の前に起きていること、存在するものをありのままに見ているのではなく、このファイルターを通して加工された世界を見ているということ。これが、一人一人にとっての「現実」なんです。

\*自分で知覚できる表層意識(顕在意識)に対し、知覚できない、意識の奥深い層を潜在意識と呼ぶ。潜在意識は無自覚のうちに行動や考え方に影響を与えている。



後藤 あづさ

一般社団法人 国際マタニティカウンセリング協会認定カウンセラー  
トランスフォーメーション・コーチ

2005年からコーチとして活動を始め、延1,800人以上のコーチング・カウンセリングを行う。未妊(不妊)や婦人科系をはじめとした各種病気を主なテーマとして扱っている。言葉と心理技術、脳科学の知識を使用し、未妊、アトピー、PMS、生理不順などの婦人科系疾患、更年期障害、うつ、パニック障害、脳梗塞などに終止符を打たせている。言葉で病気を消すだけでなく、東洋医学や禅などの智慧も取り入れ、よりその人らしく生きていくためのカウンセリングやコーチングを行う。

なるほど。脳にどんなフィルターを持っているかって、身体にも大きく影響しそうですよね。

さすが、鋭いですね(笑)。脳は、認知のフィルターを通して加工された情報や刺激を受け取ると、それに反応する形で身体に司令を出します。例えば、過去に人前で何かの失敗をして、その後、人前に立つと心臓がドキドキしたり、汗をかいたりするようになったり、というのはわかりやすい例ですね。そもそも、失敗、というものすら解釈に過ぎませんが、その失敗した出来事に対して「恥ずかしい」とか「失敗した私はダメな人」という解釈を付けてしまうと、その記憶が解釈とセットになって保存されます。そして、再び人前に立つ場面に遭遇した時にその記憶がよみがえり、脳が身体中に「緊張させる」という信号を送り、心拍数が上がり、汗をかくななどの身体症状を起こさせるわけです。

妊娠に深く関わるホルモンバランスや内臓の動きは、特に脳の影響を受けやすくなります。そして未妊の方は、認知のフィルターが妊娠に対して好ましくない状態になっているだけなのです。この認知のフィルターと、元となった体験の記憶を調整することで、身体も自然と妊娠しやすい状態に変化していきます。

## 統計(データ)にあなただの可能性を合わせる必要はない

脳のフィルターと記憶の調整、、なんだか難しそうですね。後藤さんのカウンセリングでは、具体的にどんなことをやるんですか？

私のカウンセリングは、潜在意識やさらにその奥の、メタ無意識に直接働きかけ、変化を創る手法を取っています。

先ほど「記憶は解釈とセットになっている」とお話ししましたが、これらの解釈の中でも特に、その人の人生に制限となってしまうものを私は、未完了で癒されていない感情、と呼んでいます。例えば「私は母から愛されていない」というのも未完了な感情の一つです。この感情をそのまま放置しておくと、「自分は母親のようになりたくない」という信念が生まれます。「母親のようになりたくない」という信念は「私は子を産んだら、母親のようになってしまうかもしれない」という恐れと一体です。

つまり、妊娠を望む人の中に「私は母親から愛されていない」という未完了な感情があった場合、「私は子を産んだら、母親のようになってしまうかもしれない」「母親のようになりたく

ない」「そのためには、私は子を産んではいけない」という葛藤が生まれまます。これを「重拘束(ダブルバインド)状態」と呼んだりするのですが、アクセルとブレーキを同時に踏んでいるようなもので、進もうにも進めない心理状態になってしまうのです。

このダブルバインドを解きほぐしていくための心理技術は様々なものがあります。記憶の構造そのものを編集してしまうこともありますし、潜在意識レベルでの価値の優先順位を明らかにすることも効果があります。過去の解釈を手放すことに抵抗が強い人の場合は、催眠療法や暗示の技術も組み合わせていきます。クライアントお一人お一人によって効果の出る方法は違いますが、その方に一番合ったプログラムをオーダーメイドで創りながら進めていくという感じですよ。

病院の不妊治療で効果がなかった人や、原因がわからなかった人も希望が見える気がします。

たとえこれまで未妊の状態が続いていたとしても、それはたまたま、妊娠するために不要な記憶や認知のフィル

ターを持っていただけ。脳はとても優秀なコンピューターのようなものですから、一旦、プログラムされているパターンを変化させれば、脳はそのパターンを忠実に実行して、体を変化させていきます。

不妊治療をしていると、「〇歳を過ぎると卵子が老化し始める」とか、「〇歳を過ぎたら妊娠する確率がぐっと下がる」などと言うデータを耳にすることも多いと思います。ここで心に留めておいてほしいのは、そのデータは、単にその病院のデータに過ぎないということ。そのデータが、あなたに必ずしも当てはまると本当に言えるのでしょうか？そして、あなた自身の妊娠する可能性をそのデータにわざわざ合わせる必要性があるでしょうか？

「一般的にこうだ」と言われていることを疑問も持たずに、自分ごととして受入ってしまうことを、私は「先入観の罠」と呼んでいます。そんな他人が作った、ただの数字に振り回されないでください。自分の人生を創り、決めることができるのは、自分しかいないのですから。

ところで、後藤さんがカウンセラーとして未妊をテーマに扱われているのはなぜですか？

私も以前、不妊治療をしていたことがあるんです。当時は、暗くて長いトンネルを、ボロボロの精神状態で歩き

# 未妊は「命の奇跡」を覚えてくれる

続けているような感じでした。進んでも希望は見えないし、でも、引き返す決断もできない絶望感というか。今、私は横浜のクリニックでもカウンセリングを行っています。かつての私と同じ悩みを抱えている方をサポートしたい、というのがその理由です。

**不妊治療の悩みは、当事者にしかわからない深いものがあると聞きます。**

本当にそう思います。私は病院で「後藤さんは自然妊娠は無理でしょうね」と言われたところからのスタートでした。これは女性にとってははかかなりショックな言葉です。悔しかったし、悲しかった。どうしても赤ちゃん欲しくて顕微受精までやりましたし、色んなサプリメントや漢方薬、食事療法も試しました。お金もそれなりに使ったと思います。それでも妊娠できず、生理が来るたびに落ち込んで、自分を責めました。夫婦関係もメンタルもボロボロでした。

結婚して、当たり前のようには妊娠して、出産していく人を見るのも当時は辛かったです。「どうして私だけ」って取り残されたような気持ちになっていました。そんな自分を見たくなくて「そもそも、病院、医者が悪いんだ！」

と被害者意識でいっぱいになってみたり。心理学を学ぶようになったのも、そんな状況から抜け出したかったからです。

**後藤さんも辛い経験をされたんですね。**

私は不妊治療をやめたあと、長い間、被害者としての想いを持ち続けていました。そして、心理学を学び、脳と身体の仕組みを学び、それらの技術を使って人をサポートする立場になりました。この時に「私にとって、不妊治療で苦しんだ経験は、どんな意味を持つのだろうか？」ということをもう一度見つめ直したんです。この答えを私自身が持てなければ、プロとして、未妊に悩む人を救うことはできないと考えました。

**後藤さんの答えとは、どんなものだったのですか。**

一言で言うところ「未妊とは、命の奇跡を覚えてくれる体験である」ということです。私は、不妊治療を始めた頃、「病院に行けばすぐに妊娠できる」と軽く考えていました。良くない言い方をすれば、赤ちゃんをお金で買うというような感覚だったかもしれませぬ。

子供を授かり、子宮の中でその命が育まれ、出産するという過程はとても神秘的な体験です。そして忘れてはならないことは、「私たち自身も、そんな奇跡の過程を経てこの世に生まれてきた」ということ。つまり、私たちがこの世にこうして生きていることが奇跡なのです。以前の私は、そんな奇跡の体験を通して生まれてきた自分自身のことを愛していなかったし、命というものを軽く考えていました。そんな私に、「妊娠、出産とは奇跡であり、自分の命、存在そのものもまた奇跡である」ということを、不妊治療の体験が教えてくれたのだと思います。

私は、妊娠というテーマを通じて、クライアントの方にも、そんな奇跡の体験を通して生まれてきた自分自身を愛し、自分の使命・生命を全うする尊さに気づいて欲しいと願っています。

**妊娠というのは一つのゴールではあるけれども、それ以上に人生や生き方そのものを見つめ直すきっかけに過ぎないようにも思えてきました。**

まさにそこが私の目指しているところ。赤ちゃんを授かるなど、目の前のゴールしか見えていないうちは、その過程で起こる出来事に一喜一憂してしまいがちです。そのゴールばかりを追い求めてしまうと、本当に大切なことに気づきにくくなってしまいます。



心理的な仕掛けが満載のワークショップにはファンも多く、毎回多くの人が参加している

未妊の状態であることは、「本当に大切なことに気づきなさい。」という自分自身からの問いかけであり、メッセージなのかも知れません。もちろん、未妊の状態であることは、赤ちゃんが欲しい方にとって望ましいことではありません。そして、物事には悪いと思われる側面もあれば、必ず良い面もあります。その良い面に気づきなさい、ということだと私は思っています。

# 妊活のゴールは

## 「自分本来の生き方」を取り戻すこと

未妊の状態であることの良い面ですか。すぐには思い浮かびにくい人も多いかもしれません。

「悪いことだ」と解釈していることの裏側にこそ、その方にとっての「大切な何か」が隠れています。そして、その両方の面を見てこそ物事の本質が理解でき、次のステージに進むことができます。これまで多くのクライアントにセッションをしてきましたが、この「両面を見る」ことができるという一氣に流れが変わるなると実感しています。

一つの例として、私の経験をお話しますね。私が中学3年生、反抗期真っ盛りの頃の話です。母との会話の中で納得できないことがあり、怒りがマックスに達して、母の手の甲に鉛筆を突き立ててしまったことがありました。すぐにハッと我にかえったのですが、すぐくシヨックで。そのまま自分の部屋に駆けこんで閉じ籠って大泣きました。その時の罪悪感、20年以上、ずっと私の心の中に居座っています。随分と時間が経って改めて向き合ってみると、その出来事に隠された重要な「あること」に気づくことがで

きたのです。

それは、「本当は一番好きな母を傷つけることで、私は自分自身を痛め付けていた」ということ。そしてその理由は、私の無意識の中に、「私は生まれて来ても親を喜ばせることができない」「本当は生まれてくるべきではなかった存在」「人として残念で、愛されない人間。」などという信じ込みがあったからです。

どうしてそんな信じ込みを持つてしまったのですか。

私は小さい頃からずっと「父親は男の赤ちゃんを希望していたのに、女の子である私が生まれて来た。」ということを知ることができませんでした。その体験が、私の信じ込みを創り上げてしまっていたのです。だから、「親の期待に答えられない、女の子として生まれた自分はダメだ。愛されるはずがない。そんな自分は一生不幸でいられないんだ。」という無意識の想いがある、その想いが私を動かす、母も自分自身も苦しめてしまっていたのです。

母を傷つけた記憶はずっと私の心を痛めつけていましたが、私はこの体験から「自分自身を大切にし、自分の本

質を生きていくことこそが、自分の欲びであると共に親にとつての欲びでもある。」ということに気がつきました。そもそも、男に生まれようが、女に生まれようが関係なく、両親は私のことを愛していたんですよ。その事実を見ないまま、私は勝手な解釈を付けてしまっていたのです。あの、事件。が起きなければ、私はずっと「私は愛されない人」という自己認識を持ち続けていたと思います。

なるほど。悲しい出来事に見えることも、大切なことに気づかせてくれるメッセージなんです。

そのとおりです。影がないと光が存在できないように、悲しみがないと喜びや愛といったものを感じられないのです。もしかしたら私たちは、わざわざ陰陽の「陰」を体験することで「陽」である「大切な何か」を知っていくのかもしれない。

もし、今未妊の状態に苦しんでいる方がこれを読んでいたなら、こう、自分に問いかけてみてください。

「今、あなたが体験しているそのことは、何のためにわざわざ体験する必要があったのでしょうか？」

この問いから出てきた答えにある「陽」の部分を感じてみると、あなたにとつての「大切な何か」が見えてく

るはずですよ。そして、そのことに気づいた時、ひよっこりと赤ちゃんはあなたのもとにやってくるのかも知れませんよ。

.....

(編集後記) 笑顔が印象的で、相手を包み込むような優しいオーラを持つ後藤さん。話す言葉からは人の心・脳・身体に対する深い知識と、クライアントに対する愛情が力強く伝わってきました。自分自身の命や人生に真摯に向き合うことの大切さを、改めて教えて頂いた気がします。

不妊(未妊)・婦人科系疾患・その他病気などのお悩みを解決するトータル・コミュニケーションズ

Torus-communications

<http://torus-communications.net>

TEL 090-8943-7421 (10時~20時)



※後藤さんのカウンセリングは横浜の女性専用クリニックでも受けることができます  
ポートサイド女性総合クリニック ビバリータ  
<http://www.vivalita.com/staff.html>