



葉山らしさとは、バランスと癒し  
統合の時代のエッセンスが詰まった土地だと感じます。

当時、岡屋は「ローゼン」の近くに、いま一色（御用邸近く）にあるスズキヤ(葉山店)は葉山消防署の場所にありました。

「日本の神様カード」の作者として知られ、アカシック・リーディング、ヒプノセラピーなど意識の深層につながる探求をつづける

「スピリチュアルかあさん」こと、大野百合子さん。

葉山にお住まいということ

ずいぶん前から耳にしていたけれども、

じっくりお話しできたのは、今回の対話が初めて。

いつも足を運んでいる森山神社の境内、

一色会館の一室を借りて

長い歴史のなかで育まれてきた

葉山という土地の力、神話とのつながりをたどりながら、

「葉山らしさって何？」

「ここで何を感じ、何を伝えていったらいいか？」

「失われた感覚をどう蘇らせるか？」

大きく変化していこうとする時代の風を感じながら、

話はゆっくりとコア(中心)につながっていった。



——百合子さんは、いつから葉山に暮らすようになったんですか？

**百合子さん** 55年前、うちの両親が関西から引っ越してきたのが葉山なんです。当時はお店も、岡屋とスズキヤという2軒のよろずやさんだけでした。

両親としばらく一緒に住んだあと、結婚して葉山を離れ、湘南の由比ヶ浜や金沢文庫で暮らしていました。

その後、逗子に戻ってきた頃に父が亡くなり、母とともに住むために葉山に移りました。13年くらい前になりますが、それからはずっと葉山ですね。

——ある意味、葉山の歴史をずっと見てきたんですね。

逗子駅方面から県道 311 号線（山回りバス通り）を南下し、桜山隧道（桜山トンネル）を抜けると葉山町に入る。

**百合子さん** そうなんです。子どもが生まれた後はしょっちゅう預けに来たり、夏休みに泊まったりしていましたから、ど真ん中にいたわけじゃないですが、55年間ずっと見てきました。だんだんオシャレになっていくなと思いながら（笑）。

当時は、葉山から東京に通う交通の便が悪かったので、父が出勤する時に必ず母が逗子駅まで送り迎えするという約束で、葉山に土地を購入したそうです。いまにして、本当にいいところを見つけてくれたことを両親には感謝しています。

—— いい土地だなという感じは、その当時からあったんですか？

**百合子さん** 母はもともと横須賀生まれで三浦半島にご縁があったので、私が子供のころには葉山に仲良しの親戚がいたんです。なので、当時は森戸海岸に泳ぎにきたり、そのおじさんのところに遊びに来たりしていました。大好きでしたね。

母もわりと直感が鋭い人で、いろんな土地を見たけれど、最終的に「ここだ！」って思ったのがいま住んでいる場所なんです。

—— 実際に過ごしてみて感じることは？

**百合子さん** やっぱ気がいいなって思います。すごく軽やかなんです。新婚のときは由比ヶ浜に住んでいて、そこから金沢文庫、逗子、葉山に移ってきたんですが、気持ちとしてはどんどん軽やかになっていった感じがします。私の体感ですけれど、自分自身が開かれていった感じです。

—— 実際、トンネルを越えたあたりから雰囲気が変わりますよね。

**百合子さん** その雰囲気「気」なんですよ。自然がまだ十分に豊かだからでしょうか。

—— 葉山はもとは漁師町だったと思うんですけど、御用邸が入って、別荘文化とかいろいろなもの重なって、この土地特有のエネルギーができていったんでしょうね。

1894（明治27）年、大正天皇の療養を目的に葉山の一色（当時、葉山村）竣工。昭和天皇、平成上皇ともに、海洋生物の研究も兼ねて、繰り返し訪問されてきた。

——55年前にはすでに御用邸はあったわけですが、まわりはもつと静かだったんですね？

**百合子さん** 本当に静かでしたね。一色にある我が家のまわりには、米軍住宅もあってアメリカ軍の方が住んでいました。近くにはお店も何もなく、2軒あったよろずやさんから「ご用聞き」が来たり、そんな時代でしたね。

——やっぱり、ご用聞き文化があったんですね。

**百合子さん** だから、最初に京急ストアができたときは、画期的でした。いつできたか覚えてはないんですが、このあたりでいちばん

京急ストア  
<https://www.keikyu-store.co.jp/list/143/>



葉山町の全体図

**百合子さん** なぜ御用邸が葉山に建てられたか。建築にあたっては、気脈であったり、断層であったり、ありとあらゆる方面から調べて、ここが適地だと決めたんだと思うんです。那須もそうですけど、もともと土地としてはすごくバランスの取れたところだったんじゃないですね。

葉山マリーナ  
<https://hayamamarina.com>  
日影茶屋  
<https://hikage.chaya.co.jp>  
ラ・マレード・チャヤ  
<https://patisseries.chaya.co.jp>

海の家「OSSIS」  
[https://www.instagram.com/oasis\\_jahnodebeach/](https://www.instagram.com/oasis_jahnodebeach/)

詩人、訳詩家。1892～1981年。1950年から  
亡くなるまで葉山町堀内で過ごした。

古いと思います。当時、葉山マリーナや日影茶屋はありましたが、ラ・マレード・チャヤはなかった頃で……。

—— 40年前に移り住んだ真砂秀朗さんから、ヒッピーカルチャーの影響を受けた人たちが80年代に移住し、「オアシス」のような海の家をつくったという話も聞きました。

**百合子さん** そういうこともあったかな。葉山にはもともとアーティストティックな人たち、かつては堀口大学のような文士たちが住んでいたたり、そういうジャンルの人たちを惹きつける土地柄なのでしよう。いまもそうですけれど、ロハスのイメージだったり、自然回帰だったり……、その時代の新しいものを取り入れやすいところなのだと思います。

—— 過ごしやすい軽やかなエネルギーが、クリエイティブなものにフィットする感じがあります。

**百合子さん** 軽やかかっていうのは、オープンで閉じてないっていう

ことだと思っんです。

もともとと神道も、何でもありませんよ。森羅万象すべてに八百万やおよろずの神々が存在して、私たち一人一人にも神様が宿っているわけですから、みんなOKだよっていう。

ただ、「何を受け入れて、何を受け入れないか」という見えないスタンダードは、葉山町民の集合意識にあるのかなと思います。「葉山には呼ばれないと来られない」って聞きますよね。

—— 聞きますね。お店もすぐ移り変わってしまったりと、ずっと続いていくところがありますし。

**百合子さん** この世界には波、バイブレーション、周波数というものがある。私は信じているので、良い悪いではなく、チューニングが合っている人はここに住めるし、合わない人はすぐに去っていく感じがしています。

★

真砂秀朗さん  
<https://nowhere-japan.com/hayama/articles/023/>

## 森戸神社の御祭神

～「日本の神様カード」より

<http://nihonnokamisama.visionary-c.com>



### 大山祇命 (オオヤマツミノカミ)

海上交通の安全を司る「海の守り神」であると同時に、「山の総元締め」として海と山をつなぐ。大山津見神ともいう。



### 事代主神 (コトシロヌシノカミ)

恵比寿様の名で親しまれ、商売繁盛と福德、漁業の繁栄を司る。大山祇命とともに、源頼朝によって三嶋大社から勧請された。



正式名称は「森戸大明神。葉山の総鎮守として約840年の歴史を持つ。主祭神は、大山祇命、事代主命。

——ここは森山神社の境内ですけど、堀内には森戸神社もあって、それぞれ別の神様が祀られていますよね？

百合子さん じつは私自身のご縁のある神様が事代主さん、つまり、恵比寿さんなんですよね。

だから、まったく知らずに森戸神社にお参りしたら、御祭神が大山祇さんと事代主さんだったので「またか！」って。

関西にいたときは、恵比寿さんを祀っている西宮神社の隣に住んでいたんです。目の前が西宮神社の森で、この森のフクロウの声を聞きながら寝ていたという（笑）。

（恵比寿さんにゆかりのある）出雲大社も美保神社もすごく好きなので、そういう意味でもここは私にぴったりの周波数だと思っています。森戸さんに行くと、パワフルで温かいエネルギーをすごく感じますよね。

——パワフルな感じもありますか。

出雲大社の主祭神は大国主（オオクニヌシ）、美保神社は、その息子にあたる事代主（恵比寿様）を祀っている。

出雲大社 <https://izumooyashiro.or.jp>  
美保神社 <http://mihojinia.or.jp>

# 森戸神社周辺図



七つの瀬（主要な河川の合流点・河口）で行われた禊の儀式。鎌倉時代には、森戸のほか、由比ヶ浜、固瀬（片瀬）、六浦、和賀江、稲村ヶ崎、腰越は七瀬に数えられた。

はやあきつひめ。祓戸四神の一柱で、川から流れてきた罪・穢れを河口で飲み込む水の神様。

百合子さん はい、森戸さんには強いエネルギーラインが通っているのを感じます。

七瀬祓いという古代の禊場みそぎばがあるのですが、森戸さんはその一つで、（境内の入口近くの）みそぎ橋がある場所は、はるか昔から禊ぎが行われてきたと言われています。

そこは汽水と呼ばれる、川と海とが混じり合うところで、祓戸の大神の四つの柱の一つである速秋津比売様が罪けがれを飲み込んでくださる場所でもあるんです。

潮が満ちる時には、海のほうから流れが川上にむかって遡ってきます。陰と陽のエネルギーのちょうど境目でもあり、すばらしい浄化のエネルギーを感じます。私は本殿の横から、この川を見るのが大好きなんです。

また、本殿の裏の岩山に登っていくと飛柏橋があって、そこからも汽水域が眺めることができます……。

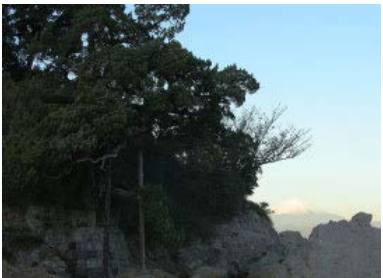
—— 飛柏橋？



みそぎ橋



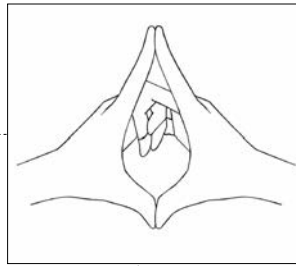
龍神様の遥拝所



飛柏橋（ひびやくしん）



菜島（名島）



ムドラ (印) の例  
ウッタラボーディ・ムドラ  
(悟り・智慧にめざめる)

——この段階で循環は起きる？

ムドラと呼ばれる印で、様々な種類があります。  
百合子さん たとえば、右手が陽で、左手が陰だとしたら、合わせるだけで陰陽の統合になるわけです。(手を動かしながら) これは

——神社で手を合わせるだけでも、何か違いますよね。

百合子さん 川の水も滞ると濁ります。私たちの体を流れる気もおなじように、ちょっと我慢したり、自己否定したりすると、淀んでしまうわけです。  
整えられた神社に行くとか何かスキッとしませんか？ クリアでパワフルな気の流れを受けることで、自分のなかの滞ったエネルギーが、生き生きと流れはじめられます。

——参拝して、そういう動くエネルギーとつながることにどんな意味があるんでしょうか？

百合子さん 川の水も滞ると濁ります。私たちの体を流れる気もおなじように、ちょっと我慢したり、自己否定したりすると、淀んでしまうわけです。

整えられた神社に行くとか何かスキッとしませんか？ クリアでパワフルな気の流れを受けることで、自分のなかの滞ったエネルギーが、生き生きと流れはじめられます。



スサノオノミコト

クシナダヒメを救い、オロチの尾から「草薙剣 (天叢雲剣)」を発見した。

スサノオノミコトが出雲で八つの頭と尾を持つ八岐大蛇(ヤマタノオロチ)を退治したとされる。

「視」されていて、「古事記」のヤマタノオロチは、じつは川の氾濫が見えますけど、あそこには赤い鳥居があって、そこからの龍の気がまっすぐに流れてきています。

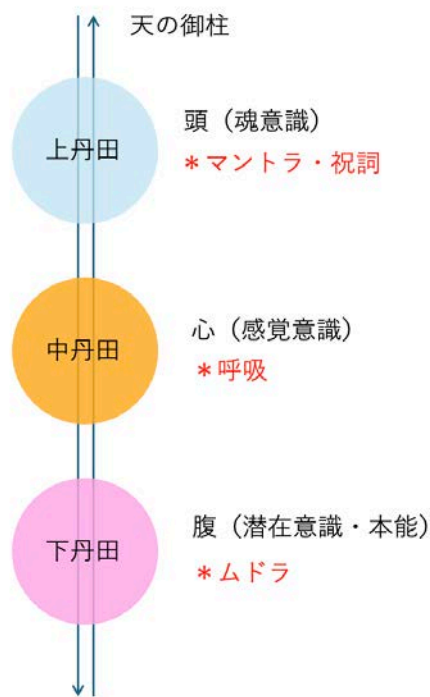
——龍のエネルギーはどうとらえたらいいですか？

百合子さん 龍は動くエネルギーですね。私は、流れているエネルギーはすべて龍だと思っています。  
だから、川もよく龍と言われますし、特に日本では水神様と同

境内には、龍神様の遥拝所もできましたよね。龍神は海神様で、こちらには龍のエネルギーです。いろいろなエネルギーが集まる森戸さんは、本当にすばらしいところです。  
百合一さん 木の名前です。(神社を勧請した)源頼朝を慕って、相模湾の向こうの三島大社から柏檜が飛んできたっていういわれがあって、その場所もパワフルで、大好きです。

神社裏手の磯辺より沖合い 700 メートルに浮かぶ小さな島。隣には「葉山灯台 (裕次郎灯台)」がある。

### 3つのダンゴ？ ～丹田と心身のつながり

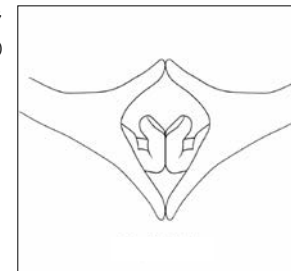


3つの丹田のうち、肉体のエネルギーと深くつながっているのが下丹田。肉体の中心は「腹」にあたり、動作の起点であると同時に、意識の深い領域（＝潜在意識・本能）とつながっている。

お腹の一带（へそから指3本分ほど下）にある、生命エネルギーの集まる場所。

私、「ダンゴ三兄弟」という言い方を気に入って使っているんですけど、丹田ってあるでしょう？  
下丹田は肉体、中丹田は心、上丹田は頭。この3つダンゴがあって、そこに一本の串が中心軸として通っていて、それがクンダリーニであり、天の御柱だと思っています。三つの団子が響き合いながら楽しいハーモニーを奏でていたら最高！  
——いいですね、ダンゴ三兄弟（笑）。

ヨニ・ムドラ  
(内なるリズムに同調)



——気持ちだけじゃなく、生理的にも変容がある。  
**百合子さん** 人間の三位一体の考え方からすると、ムドラは私たちの物理的な肉体、呼吸は気持ちを司る心または霊体、マントラや祝詞などは魂が司る意識にエネルギーが伝わるんです。

——そういう作法や型があって、無意識のうちに組んでいることもあるんですね。  
**百合子さん** 体は知っているんですよ。だから、手を合わせるだけで、気が物理的に体に流れる。気が変わると血流も変わるし、リンパも整ってくるということだと思います。

——そういえば、意識すれば気の循環はいつでも起きるんだけれど、気づかないうちに自然に印を組んでいることも結構あるんですよ。（また手を動かしながら）これはヨニ・ムドラの一つで、女性器の形と言われているのですが、この印を組むことで、私たちの内へエネルギーがどんどん入ってくるんですね。



749年創建と伝えられる、葉山最古の神社。スサノオの妻神として知られるクシナダヒメは、ここでは農耕(=稲田)にまつわる神として祀られてきた。

百合子さん これからもっと使っていこう！っと(笑)。ここにながっていきけば、運氣が開くわけです。

——そのことを知ったうえで手を合わせると、だいぶ意味が変わってきますね。

百合子さん 全然違うと思います。もちろん、ただ心から感謝するだけでも気は流れますし、結局、健康⇨ウェルネスにつながると思っています。私は葉山のキーワードって、「バランスと癒し」だと思っているんですよ。

——バランスと癒し。

百合子さん たとえば、電気街だったら秋葉原を思い浮かべるみたいに、葉山と言ったらバランスと癒しだよな、みたいな。いま、癒しの街ってあまりないじゃないですか。

——ここは海と山が出会っていたり、川と海が出会っていたり、バランスが取れる場所だなんて。統合と言うと難しいけれど、バランス

——と言うとわかりやすい。

——本来、そういう大地なのだと思っています。



——森戸神社のお話が続きましたが、ここ(森山神社)はまた雰囲気違ってきますよね？

百合子さん ちょっとマジカルな感じで、ゾクゾクしますね。歴史が古い分、神秘的なエネルギーがとても深いと思います。

——それに、ご神事もすごいですよ。滝の坂不動で水を汲んできて、その濁り具合で吉凶を占う「世計り神事」であったり、小坪の天王社(須賀神社)から、33年に一度、素戔鳴尊すまのなるみことが奇稲田姫命くしなだのひめのみことに会いにくる「行合祭」であったり……。

——すごいことを続けていますよね。



森山神社周辺図



世計り神事 (よはかりしんじ)

森山神社の例祭で行われる古い神事。前年、滝の坂の吾妻社からお水取りをし、神殿内に納めた壺を取り出して開くことで天候や収穫を占う。

<https://www.moriyamasha.jp/reitaisai/yohakari/>



行合祭 (ゆきあいさい)

33年ごとに行なわれる特殊な神事。逗子市小坪の天王社(須賀神社)から、祭神スサノオノミコトが妻神であるクシナダヒメを祀る森山神社へ渡られ、数日滞在されるという。次回の行合祭は2028(令和10)年に予定されている。

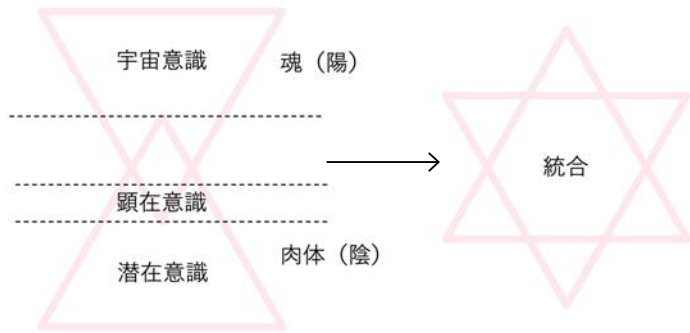
<https://www.moriyamasha.jp/yukiaisai/>

**百合子さん** 行合祭が前回行われたとき、「次は私生きているかな？」とか思っていました。もう近々(2028年に)ありますよね(笑)。次元を超えている御神事だと思うし、何と言っても「古事記」のスサノオさん、クシナダさんです。  
クシナダヒメ様が単体でお祀りされているところはあまりないと思いますし、すごい神社ですよ。

——クシナダヒメにはどんなエネルギーがありますか？

**百合子さん** クシナダヒメはスサノオをサポートしていたのですが、私はクシナダヒメそのものに、男性的な大きくて力強いエネルギーを感じるんですよ。

そして、すごく賢いです。叡智ですね。だから、私にとってクシナダヒメは、優しくてふわっと包み込む感じじゃないんですよ。シャープな叡智で、男性っぽいジャンヌダルクのようなイメージ。新しいスサノオを生み出した存在です。



葉山を含めた三浦半島一円は、古来、修験道の行場として知られ、葉山にも玉蔵院、長雲寺、仙光院など真言宗の寺院が多い。

日本古来の山岳信仰をベースに、仏教（密教）、神道、道教などが融合して成立。とりわけ密教（真言宗）は、修験道の影響を強く受けている。

——この森山神社の隣には、真言宗の玉蔵院がありますよね？

**百合子さん** 神仏習合といいますが、もとは修験という形で仏教も神道も混じり合っていたんです。

私は神道は陽のエネルギー、仏教は陰のエネルギーととらえていて、修験道が陰陽統合するのが日本の宗教の本来のありようだと思っています。いま日本全国で、昔の廃仏毀釈の時に壊されたり隠されていた仏像が再び現れてきていますし、これからまた融合が進んでいくでしょう。

——陰陽の統合がいまの時代のテーマかもしれないですね。

**百合子さん** いま、まさに古代の叡智が伝える「時代の大きな切り替わり」の時期で、分離から統合、二つのもの一つになっていく時なんです。

そう思って社会を見ると、物理次元にもそれが反映されているのを感じます。たとえば、バラバラだった会社や銀行が統合されたり、男性性、女性性に関しても、いまは男性、女性、無回答の三

択になっているみたいに。

——Xみたいなのが出てきていますね。

**百合子さん** まさに男と女という二元的な文化から、一つの、ただ在る存在という形で統合されていくのが「今」だというのが、私自身の感覚です。

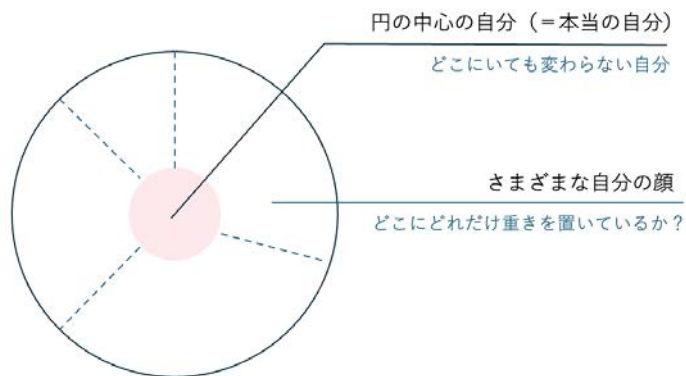
人間存在というのは、大きく魂と肉体という二つのエネルギーに分かれていて、魂は陽で、肉体は陰です。陰と陽の統合のこの時期、私たちも魂と肉体が一つになっていく。無理やりではなく、だんだん統合されていく時期なのだと思いますね。

——これまで魂と肉体が分断されていたんですね。

**百合子さん** 魂と肉体では目的がそれぞれ違うので、葛藤を起こしていたのですが、いまは内側と外側、考えていることと感じていることが一つになってきます。

頭では「この人は嫌いだけどニコニコしなければ」と考え、「で

森山神社と同様、奈良時代創建と伝えられる、葉山最古の寺院。 <https://gyokuzoin.com>



もニコニコするのは嫌」って感じている時、頭と体がバラバラになっていますよね。

でも統合が進むと、そういうことが自然とできなくなっていく。だんだん、気持ちに嘘がつけなくなると、考えと気持ちと行動が一致していく時代が始まっているんです。

——葉山に住んでいると、仕事と仕事以外の領域の分け方もあまりできない気がしてきます(笑)。

**百合子さん** それがまさに自然のありようなのかな。いま、葉山でお米や野菜をつくっている方もいっぱいいますが、それが仕事かって言ったら仕事じゃない。楽しみながら生活するっていうことができていく方が増えてきている気がしますよね。

バラバラだったものが徐々につながってきて、だんだん本来の(いち)なるかたちに戻りつつある……。

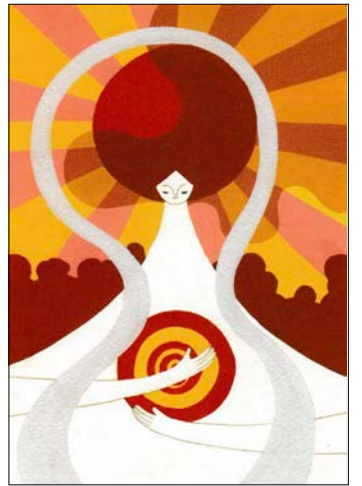


——統合の意味がだんだんイメージできてきました。

**百合子さん** 私はワークショップでよく「セルフマンダラ」を描いてもらうんですが……、円グラフのように丸い円のなかに、たとえばお母さんの自分、仕事場の自分、ピアノを弾いている自分などを描き入れて、どれくらい「自分の顔」があるのか、どこに重きを置いているのを見てください。

それで、いまは会社に行くときは会社の自分、家庭にいるときは家庭の自分という感じに、それぞれの自分を別々にやっているけれども、じつは円の真ん中には核である本当の自分がいて、そこから放射状にいろいろな自分が表現されている。

つまり、仮面をつけず、どこにいても自然体の自分でも何も変わらない。いまはそういう自分に移行していく時期なのだと思います。もちろん、会社に行くときは会社での言葉使いや振る舞いがあるので、すべて一緒という意味ではありませんが、統合という状態に対して、まずそんなモデルを思い浮かべますね。



天照大御神（アマテラスオオミカミ）

ここでは、万物を照らす太陽のエネルギー  
= 天照大神と重ね合わせている。

神道では、人は万物の根源にあるエネルギー= 神の  
働きを宿した分身= 分け御魂であるととらえている。

—— コアとなる自分がちゃんと受け止められていれば、逆にどんな自分にもなれるのかも。

**百合子さん** そのためには、言葉や行動が、真ん中にある自分から本当に発生したものなのか？ 幼い頃にプログラミングされたものを、ただ繰り返しやっているだけなのか？ 「自分が自分を知ることが、大切な第一歩だと思っています。」

—— 百合子さんのお仕事の大事なテーマにつながりそうですね。

**百合子さん** 真ん中の自分の概念は「分け御魂」に通じています。「自分のなかに天照様と同じ炎が燃えている」ということに気づくことが本当に大事ですから。

—— 自分の大元がさらに大元に……。

**百合子さん** このもともと持っている分け御魂は、命とか魂とか呼

ばれるもので、それがこの地球で生まれた肉体と完全に一つになっているか、ということですね。

—— 生まれた後に教育とかいろいろなものが加わって、分け御魂につながりにくくなっているんでしょうね。

**百合子さん** そういうことだと思います。よく「5歳ごろまでに性格の铸型が全部決まってしまうよ」って言いますね。

まだ脳の前頭葉が十分に発達していないとき、「お母さんが笑ったから、これをしていいんだ」「怒ったから、これはしちゃいけないんだ」などという思い込みが生まれると、プログラムが解除されないまま60歳になっても、同じ反射「反応」のパターンが続いてしまいます。たとえそれが非常に理不尽なものであってもです。

—— 何かきっかけがあって気づけば解除はできる？

**百合子さん** 「ああこのパターンがあるんだ」と気づけば取り除けます。だから、一番大事なのは自分で気づくことなんです。

——気づくのには何が必要なんでしょうか？

**百合子さん** まず自分をよく知ろうとする意図が大事です。無意識のパターンに気づこうと意識的になること。

それから、最近シンガポールに行ってきたのですが、日本人という集合意識の外に出るといろいろ気がつきますよね。

住んでいる町にも集合意識があるから、そこから出るということが、自分に気づく良いきっかけにもなります。

他の土地から葉山に来ていただいて「ああ、こんなにゆるんでいるんだ」と感じたり。

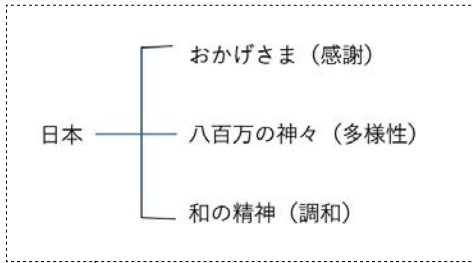
——その土地に馴染むと、体も心もだんだん変化していきますね。

**百合子さん** ワークショップに行かなくても、瞑想をしなくても、「葉山に遊びに来ればなんかいいな、なんか変わったよ」というふうになればいいですね。



葉山・一色会館にて

<https://www.moriyamasha.jp/issiki-kaikan/>



——日本という国については、どんなイメージをお持ちですか？



**百合子さん** その殺虫剤がどういものか知らないんですけど、そうやってある程度強権的なルールがあるから、安全できれいな町がつくれているんでしょう。  
 ただ、日本はちょっと違うなと思いますよね。

——すごいですね。それって大丈夫なんですかね？

これって小さい国だからできるんだろうけど、本来のありようとしてはちょっと違うかもしれないです。  
 それから、暑い国なのにゴキブリとか蚊がいないんです。どうしてかという、毎週一回、木曜日に殺虫剤を撒くんです。その時は家のまわりが煙に包まれる。

中華系 (チャイニーズ) : 74%  
 マレー系 (マレイ) : 13.5%  
 インド系 (インディアン) : 9%

仏教 : 31% キリスト教 : 19%。 スラム教 : 15.6%

——葉山はそういうところだっと思って思う人が増えたらいいかも。

**百合子さん** それが理想かな。できれば、古い意識の枠から飛び出たような楽しいグッズが売っている店があったり、特別なクッキーが食べられたり。まず、そういうものを目指してやって来るのもいいと思うんです。

——それがきっかけになりますよね。

**百合子さん** 「こうでなければならぬ」とって、押し付けられないことが大事だと思います。

シンガポールは面白かったし、経済的にも大成功している国で、淡路島くらいの大さきのなかに3つの宗教、3つの人種がたがいを尊重しながら平和にやっているんです。ただ、それを保つために罰則がすごく厳しい。

たとえば、チューインガムを噛んじゃいけない、持っていてもいけない。公共の乗り物のなかで水を飲んじゃいけない……、違反すると罰金がかかるから、みんなやらない。

**百合子さん** 私は神道を勉強しているので、「おかげさま」のエネルギーであったり、お正月に神社行ったり、お寺行ったりすることが普通で、特定の宗教がない方でも「八百万の神々」とか「和」とかハーモニーという概念をみんな体で知っていたり、そこは日本人のすごいところだと思います。

ただ「出る杭は打たれる」じゃないけれど、いわゆる世間体なかに自分を閉じ込めているところは問題だと思います。

——世間に自分を閉じ込めている。

**百合子さん** それも良し悪しで、悪い面をどこまで自覚できているかだと思います。日本人は和を尊重しながら、他者と健康的な境界線を持っている面もあって、「本当は全部つながっている」という感覚がありつつ、同時にここまでは「私」というバウンダリー（境界）を持っていますよね。

内と外のバランスを保ちながらネットワークをつくっていくことが、本来、日本人はできるのだと思います。

——たしかに、そうしたバランスが大事ですね。

**百合子さん** 自分はもともと何かとつながっている、八百万の神々を知っている、全部が神聖だという感覚がありながら、ヒンドゥー教みたいに現実世界、肉体を否定もしない。

そういうバランスをきちっと保てるようになれば、「日本人、すごい」っていうことになりますよ。

——そのバウンダリーは、肉体という範囲よりももう少し広いように感じました。

**百合子さん** 量子力学が発達したことで、物質にはすぎ間のほうが多いといえますよね。そのすぎ間も自分であるとすると、相手もすぎ間だらけで、机もすぎ間だらけ、すぎ間が自分なら、机もみんな全部が自分じゃなかったって思っています。

ただ、全部が自分だからといって、相手が悲しんでいるときに、そのまま自分の悲しみとしてとらえてしまうことはとてもつらく、

ゲリー・ボーンル  
アカシックリーダー  
心理学者、哲学博士、催眠療法家。  
<https://theknowingway.jp>



あまりヘルシーじゃない。  
だから、これは相手に属していて、これは自分に属しているというバウンダリーは必要、でも、同時にみんなつながっていることも体感しつつです。

——個がありながら、同時に全体を感じる。

**百合子さん** 私講師であるゲリー・ボーンルさんが「陰陽二つの領域を隔てるラインをまたいで立たないと」と言っているんですが、すべてつながっていながら、自分という個をしっかりと持つということが大事なんですね。



——分断と統合みたいに切り離すのではなく、同時に感じられている状態なんですね。

この現実を意識に向けたまま、同時に自身の深層や集合意識にも俯瞰した意識を開いている状態。目を覚ましたまま、もう一つの層にも耳を澄ませている。

「タフティ・ザ・ブリーステス  
—世界が変わる現実創造のメソッド」  
(ヴァジム・ゼランド:著 成瀬まゆみ:監修 モリモト七海:訳)  
<https://www.sbcr.jp/product/4815623159/>

**百合子さん** そう。例えて言うと、自分の内側と外側にスクリーンがあって、外側のスクリーンでは、私がここでお話しさせていただいているけれども、内側のスクリーンで「今晚のおかずは……」なんて考えているでしょう？（笑）  
ただ、それだと内と外がバラバラじゃないですか。本当に必要なのは、この両方のスクリーンを見ることが出来る場所、中心があるという考え方。それは心身のウェルネス、健康にとってもすごくいい影響があります。

——スクリーンから離れたところに、自分の中心を置くということですね。この感覚がつかめると、たしかに健康のとらえ方も、ちよつと変わってくるかも。

**百合子さん** そうですね。話題になっている「タフティ・ザ・ブリーステス」という本があるんですが、ここに書かれていることも参考になるかもしれません。

—— 肉体だけでもなく心だけでも頭だけでもない、もう少し包括的に感じられる視点が必要なんじゃないか。

**百合子さん** 結局、病気は情報だと思っているんです。人間はどうしてもDNA的に弱いところがあって、ストレスが溜まるとそこに病気として顕現していく。

—— それもスクリーンの一つというか、取り込まれず、中心からちょっと引いた目でとらえたらいい？

**百合子さん** そうですね。私の感覚では、すごくショックを受けることがあったりすると、その影響が2、3年くらいかけて実際に肉体に現れてくるように感じています。何らかの形で発散できるのに、ずっと我慢したり溜め込んでいると爆発しちゃう。

—— 爆発しないようにするには？

**百合子さん** 人間の体は、水道管ゲームだと思っていて。「ああ、

ここが詰まっている、滞っている」と気になる場所を意識するだけでも、流れは取り戻せるんです。意図したところに気は流れていくので、いま手がすごく冷たかったとしても、その指先に意識を向けたらそれだけで温かくなってきましたよ。

—— 思っている以上に意識が大事そうですね。

**百合子さん** 極端な話、私たちのDNAは進化の過程を全部たどっているから、たとえばそのなかにはトカゲのDNAもあるわけです。だから、自分が完全に信じて気の流れれば、指が生えてくることだって可能なかもしれません。

絶対ありえないと思うことでも、私はいろいろ不思議な体験をすることもあって、何でもありだなんて感じています。

—— いろいろなことを試しているのに上手くいかない人も、意識がすごく影響しているのかな。

**百合子さん** きっぱりそうです！（笑）。無意識も含めた意識が自



**日本の神様カード**  
 日本の神話（古事記）の神々と人をつなげる49枚のカード。「神話の神々をどうしたら身近に感じられるか?」「生きていくうえで神々のサポートをどう受けられるか?」を意図して描かれている。<http://nihonnokamisama.visionary-c.com>



百合子さん 神道ではアメノミナカヌシが創造主にあたりますよね？ まず、自分の内側にはこのアメノミナカヌシとまったく同じエネルギーがあるんだということを知る……、創造主の分け御魂が自分に宿っていることを伝えたいんです。

かといって、個としての私という存在には限界があるから、大事なのは共同創造、コ・クリエーションなんですね。

——百合子さんというと「神様カード」が思い浮かぶんですが、ここにはどんな思いを込めているんですか？

でも、無意識は無意識だけに、なかなか自分ではわからないのが問題。また、変化はどんな変化もストレスなので、どこか根本では変わりたくないと思っていることも確かです。私も人のことは言えないです。痩せたいと思ってもなかなか痩せない(笑)。

★

分の現実をつくりだしています。

天之御中主神（あめのみなかぬしのかみ）。天地開闢の最初に現れた、日本の神話における根源の神。



天之御中主神（あめのみなかぬしのかみ）。天地開闢の最初に現れた、日本の神話における根源の神。

——人と神々でコ・クリエーション？

**百合子さん** そう。目には見えないだけで、すべてに創造原理は働いているわけで、たとえば花が咲くのも精霊たちが手伝っているんですよ。こうした目に見えない存在も含めて、みんなが協力がないと花も咲かないのです。

——森羅万象のつながりは目に見えないもので支えられている。

**百合子さん** だから、そのところをいつも意識して、目に見えない神々はすぐ隣の次元にいると感じます。

次元というのは、一つの部屋と考えればいいのですが、いまその部屋と部屋との境目がすごく薄くなってきたので、協力してもらいやすいんです。

だから、自分のヴィジョンさえ明確に設定するなら、必要なエネルギーの詰まりや滞りも流れやすくなるし、まわりの目に見えない存在たちも応援してくれるようになる。神様が最高のサポーターになってくれるんです。



瞑想したら、本来の自分と簡単につながれます。

ポイントは脳波を下げることです。  
瞑想しようとするすると難しく感じられますが、

海岸でただ風を感じて  
肺を全部使った腹式呼吸をすとか、  
プラーナヤマと呼ばれる意識的な呼吸法を行いながら  
マントラを唱えるなど、  
脳波が下がることやるといいと思います。

気功など動く瞑想もおすすめてです。

——59 ページ参照

—— 神様が応援するというと特別なことのように感じますが、もっと普通のことなんですかね？

**百合子さん**（ハートのあたりを指しながら）私たちのここに天照様がいらっしゃるわけだから、その天照様が「こうする」って言ったなら、みんな応援してくれます。

—— カードを引いて、その時々神様と出会うことで、なんだか背中を押してもらえそうですね。

**百合子さん** そうですね。ヒーリングが得意な神様だったら、やはり癒される感じがするし、そういう神社の神様のエネルギー自体も、おなじように感じるでしょう。

こうしたエネルギーは、お参りする人たちの意識によって成長していくものもあるんです。みんながお祈りして、感謝したら、どんどんパワーアップしていきます。

—— ここも共創、コクリエーションなんですね。

**百合子さん** だから、信じる気持ちが一番大事だと思いますね。「ここに来たらすごいことが起きる」と思ったら、やっぱり起きるんですよ。自分を信じ、世界を信じるということがいちばん難しいことでもあるんですけど。

——「もっと信じていいんだろうな」と思うときはよくあります。

**百合子さん** スピリチュアルの世界では、「自分が見えている世界は、すべて自分自身がつくっている」といいますけど、本当にそうだなって感じますね。

「こんなことが起きるかもしれないから、ちょっと用心しよう」と思ったら、それが起きてしまう。でも、「もう絶対大丈夫」と思ったら、それは起きない。私自身、大丈夫と思ったことは、いままでも起きてないんですよ。

——仮にネガティブなことが起きたとしたら？

**百合子さん** そうだとしても、「すべて起きることがベストだ」と私には信じられます。

たとえば、ちょっと嫌な出来事があったとしても、「それは自分をより深く知るためのどのような理解をもたらしてくれるのか」と思えるかどうか、そこは揺るぎないなって感じますね。

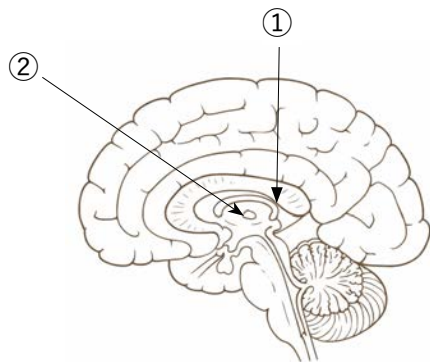


——なるほど。体験をどうつなげるかということなんですね。

**百合子さん** おっしゃる通りで、結局は「いま起きていることをどう見るか？」ということなんです。

——変なこじつけではなく、自分が納得できるかどうか。腑に落ちれば意味が変わるんでしょう。

南米ボリビアにある世界最大の塩湖。雨季になると、空や雲を湖面に映し出す「天空の鏡」が現れる。



① 松果体：第三脳室の後方にあり、睡眠ホルモンであるメラトニンの生成に関わっている。

② 第三脳室：脳の中心部にある隙間のような空間。脳脊髄液に満たされている。

頭で理解したことが心（感情）を通り、腹に定まることで、行動や現実の変化につながった状態（→19ページ参照）。

**百合子さん** この「腑に落ちる」って、いい言葉ですよ。腑に落とすは、腹に落とす。現実が変わるのは、腹に落とした時なんです。この3つの団子のうちここ（頭）だけでも、ここ（ハート）だけでもダメで、ここ（腹）までストンって落ちてきた時、3次元世界が変わるんだと思います。

——腑に落ちるための秘訣ってありますか？

**百合子さん** 感じていることと考えていることと行動を、つねに一致させるように意識することかしら。そして、やはり身体感覚にですねに意識を向けておくことですね。

いまだったら、座っている自分のお尻の感覚とか、カップを手に持ったときの感覚とか……。そうすると身体的に腹に落ちるという感覚がつかみやすくなると思います。

あとは、腑に落ちるといふよりは自分の全体性につながるために、こんな方法もあります。

脳を中心に、松果体にも関連する「第三脳室」という一番静かな場所、気が動かない場所があるんです。

ここを部屋に見立て、その部屋に居心地のいい椅子があって、そこから第三の目のスクリーンを通して外を見ているというイメージ……。じつはそこがさっき話した内と外の両方を見通す場所です。心が不安定になったり、カーッとなった時に、ふっとそこに入ることが大事なんですね。

——それが、落ち着くことにつながるんですね。

**百合子さん** はい、私の胸—ハートには湖があって、「その湖の表面が静かかどうか？」で、いつも自分の心の状態をチェックします。いま、湖の表面は波立っているのか？ もうウユニ湖みたいにピタツとしているのか？

——なるほど。ここに腹はどう関係してくるんですか？

**百合子さん** その状態で、いま腹で何を感じているか？ 自分が悲しいのか？ 嬉しいのか？ 問うてみるんです。それで頭と腹がつながってくると思います。

歴代天皇に伝わる3種の宝物の総称。

- ・八咫鏡（やたのかがみ）
- ・八咫瓊勾玉（やさかにのまがたま）
- ・草薙剣（くさなぎのつるぎ）

きよん2 三種の神器だったら、頭が鏡で腹が玉……。

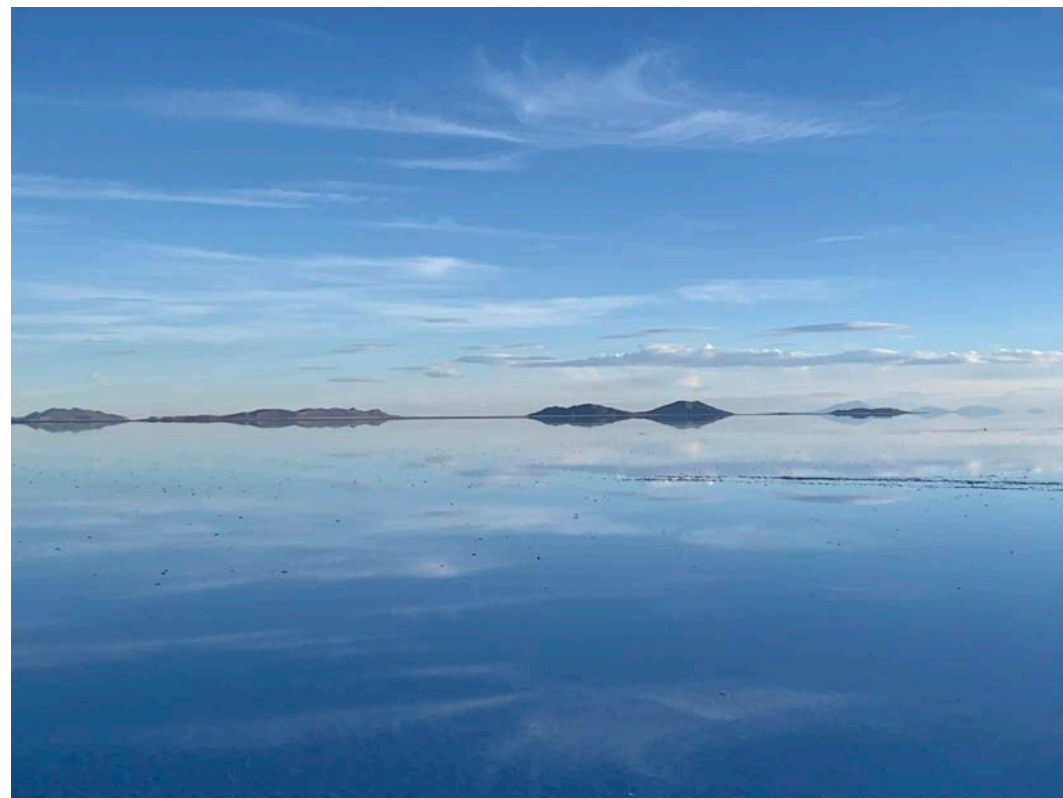
**百合子さん** 面白い！ でも私の胸には湖があるので、ハートが水鏡。そして私にとって、頭頂へまっすぐ降りてくる源の真理の光が剣なんです。剣は真理のシンボルだから。

—— いろんなものがつなげてきたような感じがします。個人と

—— ボールと湖と、部屋で3点セットですね。

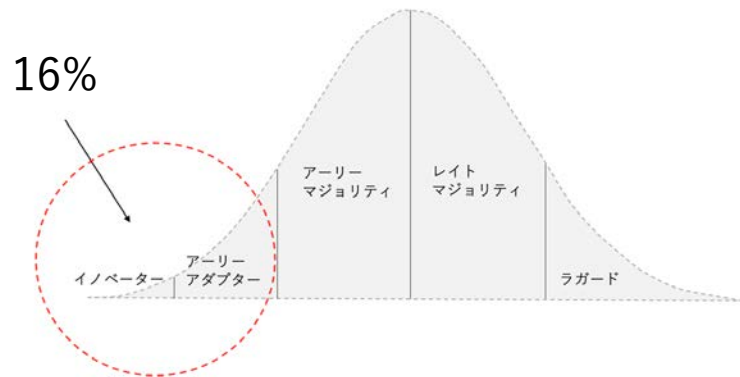
**百合子さん** それ、いま初めて聞かれました（笑）。腹には何かあるか？ いやわらかいマリミたいなものが、急にフワッと浮かびました。それがしぼんでいるのか？ 膨らんでいるのか？ それは気持ちが良いとフワツとしていて、緊張していたらギュツとなっている、そんな感じですね。

—— 頭に部屋、胸には湖、ちなみに腹には何かあるんでしょう？



（ハートにある）湖の表面は波立っているのか？  
ウユニ湖みたいにピタッとしているのか？

全体の2割が変化（イノベーション）を生み出す



**先行層**

イノベーター (Innovator) 2.5%  
アーリーアダプター (Early Adapter) 13.5%

**中央層**

アーリーマジョリティ (Early Majority) 34%  
レイトマジョリティ (Late Majority) 34%

**保守層**

ラガード (Laggards) 16%

1940～60年代、ロジャースが農業・医療・教育など多分野の縦断調査を再分析し、採用時期の分布から導いた実証モデル。ハチ、アリ、腸内細菌など、自然界の生態系モデル（2:8の法則）とも重なり合う。

今回のプロジェクトにあたって、葉山を拠点に活動する30名をこう位置付け、事前に百合子さんにも伝えていました。

社会学者エベレット・M・ロジャースが提唱したイノベーター理論では、新しい価値（イノベーション）は最初に動き出す16%（イノベーター＋アーリーアダプター）から社会全体へ広がるとされる。

百合子さん 集合意識に影響するのは、全体の16パーセントだとおっしゃっていましたよね？ やはりその個が活性化していけば、変化はどんどん広がってきます。

——葉山の30人の方と対話し、エッセンスが重なってきたなかで、いま、百合子さんと集合意識につながる話できたのは、すごく意味があるなって思いました。

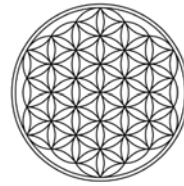
★

百合子さん そう思っていたらただければ、すごく嬉しいです。好き勝手にしゃべっているんですけど（笑）。  
して思っていることと、葉山という土地のなかで感じていること、こーやってお会いして感じていることが、それこそ融合してきているような気がします。

催眠状態に入り、潜在意識の奥にある様々な記憶（「前世」「幼少期」など）にアクセスし、過去の体験を再構成することで悩みや課題を解決に導く。

**井島さん** ひとつ伺いたいんですが、催眠療法、ヒプノセラピーでは、過去生が出てくることがありますよね？

**百合子さん** 催眠によって脳波が下がってくると、人は潜在意識とつながっていくんです。そこではいろんな場所につながる……、それこそ過去にも未来にも行けるし、隣の次元にも行ける。疑り深かった私も、いろいろな体験を重ねることで、いまは過去生という



同じ大きさの円が、中心から放射状に重なり合いながら広がっていく幾何学図形。古来、生命の生成構造、宇宙の秩序、意識の拡張プロセスの象徴として用いられてきた。

——イノベーターという言い方がいいかわからないですけど、そういう人がこの場所にも一握りはいるように思います。その細胞が活性化すれば、まずはまわりに影響が出ますね。

**百合子さん** そうですね。一人一人もそうですが、その30人の方のまわりにもそれぞれまた家族がいたり、仲間がいたりするので、そこからまたどんどん連鎖して、まさにフラワー・オブ・ライフみたいに調和していくんでしょうね。

フラワー・オブ・ライフのビジョンというのは、葉山には本当にぴったりですね。私もこのお仲間につなげていただいたわけで、ここからが楽しみです。

**きよん2** 百合子さんって葉山よりもっとグローバルなイメージがちょっとあったから、ホームページに「In Hayama」って書いてあって、ちょっとびっくりしました。

**百合子さん** 「葉山統合研究所」が私のもともとの会社の名前で、

2003年だったと思いますが、そこで催眠療法をはじめたんです。いまは「アイユニティ」と改称したのですが、最初は葉山を全面に出していました。

——今回、葉山に根付いている方が対象だったので、その視点から対話をお願いしたら……。

**百合子さん** 私が一番古かった（笑）。

——正直、そんなに葉山にご縁が深いとは思っていませんでした。

**井島さん** ひとつ伺いたいんですが、催眠療法、ヒプノセラピーでは、過去生が出てくることありますか？

**百合子さん** 催眠によって脳波が下がってくると、人は潜在意識とつながっていくんです。そこではいろんな場所につながる……、それこそ過去にも未来にも行けるし、隣の次元にも行ける。疑り深かった私も、いろいろな体験を重ねることで、いまは過去生という

ものを本当に信じています。

たとえば、過去生で何かトラウマになる出来事があったって、今世にそれを持ち越している場合、何らかのトリガーによって過去生との人生がつながって一緒になっちゃう。

——つながると何が起こるんですか？

**百合子さん** わけもなく何か怖くなるとか。高所恐怖症などがない例ですが、過去生で高いところから転落して亡くなった場合、今世で滑り台から落ちたことがトリガーになるんです。

ただ、こうした恐れがあったとしても、トラウマを顕在意識に上げることで簡単に恐れがとれてしまう。問題の原因が理解でき、その時の思いや感情が手放されることで、一瞬で症状がなくなることもあるんですね。

べつに過去生を信じてなくてもいい。だって、過去生が原因であってもなくても、いまが楽ならいいでしょう？

——過去生にフォーカスすることにどんな意味がある？

**百合子さん** 生きていたら、「なんでこんな目に遭うんだ」って理不尽に思うこともあるかもしれません。

でも、私たちが存在する世界が今世だけでなかったとしたら、いま起きていることの意味も違ってくると思うんですね。転生を繰り返しながらいろいろな体験をし、全体でバランスをとっているんだととらえられますから。

なかには、過去でやり残してきたことを、夏休みの宿題を8月31日にやるみたいにな、この人生で向き合っている人たちもいて、ちょっとしんどいだろうなとは思いますが……。特に直前の過去生でやり残したことを、この人生の前半で体験しようとすることも多くて、そうなるお子供時代の体験が厳しくなります。

——ああ、まとめてどかっと。

**百合子さん** そうなるとしんどいですが、それを全部クリアしちゃうたら、あとは本当に楽になるんですよ。

### ブラーナヤマ

ヨガの根本的な教えの一つ。呼吸をコントロールすることで、生命エネルギー（ブラーナ）を整える技法。

### マントラ

真言ともいい、特定の音や言葉を繰り返し唱えることで、脳波を下げ、深い瞑想状態に入ることを目的にしている技法。

—— 本来の生き方ができるようになるという感じですかね。

**百合子さん** それが一番手っ取り早いと思うんですけど、いまの時代、統合に向かうエネルギーが半端なく来ているから、まとめてどかつを体験をする人が多いかもしれません。

—— つらいと感じたとき、何を心がけたらいいでしょう？

**百合子さん** 魂の次元で見ると、過去から未来に向かっていく直線的な時間は存在しないので、そこには「もうすでに統合されている自分」もいるんです。

だから、「自分のここが嫌だから、その原因を探って手放そう」というふうになんか難しく考えなくても、「すでに目覚めている自分がいる」ことを理解して、目覚め、すべてとつながっている自分を感じることです。先ほどの第三脳室を意識しながら、ゆっくり腹式呼吸をしてみましよう。

**きよん2** カウンセリング的にアプローチしなくてもいい？

**百合子さん** そう。もっとシンプルに、瞑想したら本来の自分と簡単につながれます。

ポイントは脳波を下げることです。瞑想しようとするのが難しく感じられますが、海岸でただ風を感じて肺を全部使った腹式呼吸をするとか、ブラーナヤマと呼ばれる意識的な呼吸法を行いなから、マントラを唱えるなど、脳波が下がることやるといいと思います。気功など動く瞑想もおすすめです。

—— そのあたりは、今日のお話全体につながってきそうですね。

**百合子さん** はい、まさにそうですね。

**きよん2** 話が尽きないですね。

**百合子さん** これから外で写真撮るのでしたっけ？

—— はい、このまま森山神社の本殿のあたりで撮らせてください。

百合子さんとお話するのに、とてもびったりの場所でしたね。本当にありがとうございました。

百合子さん こちらこそありがとうございました！

(プロフィール)

大野百合子 Yuriko Ohono

東京・国立生まれの神戸育ち。日本航空を経て、結婚。娘二人を育てる。後に日本航空と筑波大学が共同開発した「生きがいのセミナー」で日本航空の社員教育に携わる。

1993年から心理学系、精神世界、ボディワークなどの通訳、翻訳を通して、自らも学びを深め、2003年から退行催眠を中心にした統合療法のセラピストとなる。

神秘家であり、哲学博士のゲリー・ボネル氏に師事。2007年より古代の叡智(ノウイング)を通して、ボディ、マインド、スピリットの統合を目指し、心と身体と宇宙の仕組みを伝えている。

また、教派神道講師の資格を持ち、全国各地で「日本の神様カード」

神託カード」を通し、古神道に伝わる神人合一の日本古来の叡智を伝えるワークショップ、催眠療法などのセミナーを開催。モットーは「お笑いはお祓い」。

著書として『日本の神様カード』(ヴィジヨナリーカンパニー)、『神々の住まう場所からの33のメッセージ』(マガジンハウス)、『最強の言霊 大祓詞』、『神社と龍神様で大開運』(徳間書店)など多数、訳書に『光の12日間アップデート版』(ゲリー・ボネル著 徳間書店)など。漫画『スピリチュアルかあさん』のモデルでもある。

<http://www.ohnoyuriko.com/>

(データ)

収録：2025年3月12日 @葉山・一色会館

編集：長沼敬憲 Takanori Naganuma

長沼恭子 Kyoco Naganuma

山川麻美 Mami Yamakawa

撮影：井島健至 Takeshi Iijima @葉山・一色会館