

～「わたしを愛して生きる」を実験する場～



iラボ

<INDEX>

- ・ラボとは？
- ・FOCUS POINTS 柱となる4つのテーマ
- ・ACTIVITY 具体的な日程
- ・PROFILE 主催者たちの略歴
- ・MESSAGE 最後に伝えたいこと & お誘いしたいこと

iラボとは

何をする場所？対象は？

「わたしを愛して生きる」これを存分に実験する場。だから「iラボ（アイラボ）」という名前にしました。

ニッチだけれど、生き方の根底となる指針「Love Myself」を真ん中に置いて、共鳴する人たちで学び合う、道場みたいなコミュニティを思い描いています。

iラボ（アイラボ）が何より大切にしたいのは「日常での実践」。何か特別なことをするよりも、“今の自分にできること”を、小さくても確かに積み重ねていくこと。

「わたしを愛して生きる」ことを真ん中に置く。

それは、都合のいい自分だけではなく、無防備な自分（痛み／恐れ／悲しみ／怒り／不安）を開いて、隠さずにいられる関係性でこそ育まれるもの。

だから、iラボは「不特定多数に向けた場」ではなく、これまで出会って来たご縁のある人たちと、そのご紹介ではじめていきます。ありのままの自分である人たちで場を囲んでいきたいと考えています。

私たち主催者は、学びの場を整える「器」として、ファシリテーターとしての役割は果たしつつも、学び合う同志という関係で「自分を愛して生きる」これを実践する1人の人間でありたいと強く願っています。

阿部文彦 / 大城愛



FOCUS POINTS

柱となる4つのテーマ

わたしのいのちを生きるために

体

- ・いのちの土台
- ・体験しているのは体
- ・無意識への入口

心

- ・真ん中に置きたいのは？
- ・信頼とサレンダー
- ・奥にある願いに気づく

死

- ・必ず訪れる終着点
- ・恐れの対象なのか？
- ・死生観から生きる

性

- ・いのちを生み出す
- ・自分の力を取り戻す
- ・本当の静けさへ

i ラボでは、「いのち」や「生きる」ことに直結している『体・心・死・性』4つのテーマを大事にしていきたいと考えています。これらのテーマはうちいくつかのものは既存の社会では中々触れて来なかったものではないでしょうか？

なぜなら、そこに**莫大なエネルギーがあるから**。制御できないという怖さすら伴う、私達のいのち本来に宿っている生命力。自分の中にありながらも扱われてこなかったものたちに光を当てることで、いのちの源に繋がる**ひとりひとりの生命エネルギー**を取り戻してけると確信しています。

すべては体験から来ている

各テーマについて、私達主催者の具体的な体験談／エピソードをこちらに綴りました。読みながら「どんな感覚や感情が出てきているのか？」「何が思い出されるのか？」あなた自身の体験や感覚を確かめてみてください。

BODY

DEATH

SEXUAL

HEART

BODY

これまで、からだのせいにしてきたのは、
わたしの思考と感情が作ったものだった

Ai Ooshiro

当時はわからなかった、からだのこわばり
意識を変容させようと、学んだり、取り組んだりしていた
ある程度、入るけど、ずっとしんどい、とにかくしんどい
限界がきていた、からだが教えてくれた
腎臓の炎症で入院した

からだ（TRE）に取り組んだ
はじめてやっていくなかで、
自分のからだにほっとする

貧血、低血圧、便秘、そこに振り回されていた
できない、やらない、なさない、
からだはそういう材料だった

からだの緊張が解ける
ふつうにする呼吸が心地よい
「ああ、この体があって、よかった」
泣けてくる、安心する
むしろ邪険に扱っていたのは、この思考だった

誰かといて、ほっとする
これもあっていいけど
外側じゃなくて、
自分の体で、ほっとする
安心するから 信頼できる

過去が全部つながった
思考や感情が、体を作っていた
怖さからくる体のこわばり

これまで、体のせいにしてきたものは、
わたしの思考と感情が作ってきたものだった

自分のからだに対しての安心感を知った

体が最も素直、今は自分の体を信頼している



DEATH

「人はどうやって生きているのか？」
「どうやって死んでいくのか？」に興味があった

Ai Ooshiro

小3の頃、ひいおばあちゃんが亡くなった
医師の診断「あと2～3日で老衰する」

自宅に帰ってきた
医療的なケアはない
見守るしかない
もう何もしなくても生きている

ひいばあちゃんを観て
おとなたち10人くらいいて見守っていて
やさしく「おばあ」と話かけて
「死なないで」懇願することなく
「あっちでも美味しいご飯を食べれたらいいね」
みんなで見守っている
見送る準備をしている
おだやかな空気

それこそ
「さみしい、もうちょっと生きてほしい」
それは小さな願い

伝わってくるのは
大人たちが囲んでいる感謝の想い ➡

畳で子どもたちは、はしゃいでいて
この声も、おばあには聴こえている
死んでいくって こういうこと

いのちが終わる瞬間
人が肉体を持って生きることは
死は絶対的にある

管理されるものでも
支配されるものでもなく
暮らしの中にある光景

わたしは
子どもたちと走り回るわけでもなく
大人とともに囲むわけでもなく
全体の光景を観ていた
どう振り返っても あたたかい光景

一度、ずっと息が止まった
「おばあ」おばさんが呼んだ

一瞬、呼吸が戻った
2～3呼吸してから、息を引き取った
「行ってくるね」「ありがとう」に聴こえた

わたしの目に映ったのは
まず「ありがとう」「おつかれさま」
この光景が美しかった

部屋が明るかった。穏やかで、静寂だった
死が当たり前になった。観せてもらった

これは、あらゆることの、原点になっている



SEXUAL

本来は神聖なもののはず タブーとされていることへの違和感

Ai Ooshiro

教えてもらえない、学ぶ場がないことへの不思議さを感じてた
大切はことを大切に学ばせてもらえない大人への不信感

人を好きになること
人を愛すること

わたしなんかがそんな事しちゃダメだと思ってた
だからこそ、人への執着が強かった

わたしの様な人間は愛されない
容姿のせいで愛されない、愛してもらえない
ここに居てごめんなさい
思えば思うほど人に依存していく

愛されることも恐怖
愛されなくても恐怖

一方、体は素直だった
その素直さに純粹だった
触れ合うときだけは自分の存在を許可できた
性を通しての体への信頼は構築されていった

逆に言えば、
触れ合うときだけが存在を肯定できた
我にかえると肯定が否定に切り替わる恐怖

体の喜びを感じれば感じるほど
恐怖が拡大していく
その恐怖は自分への否定の思い

愛されることへのとてつもない恐怖
「好き」と言葉にすると精神が崩壊して
死んでしまうと本気で思った

自己否定し続けることが健全ではないことも
頭のどこかでは分かっていた

愛されることの練習、訓練をはじめた
相手の言葉、行動、すべてをひとつひとつ
それを愛と、喜びとして受取ることに取り組んだ

その書き換えはとにかく強烈だった

それでも諦めたくない、と
根っこの願いを握りしめて離さなかった
ともに居てくれる人がいたから実現できた

NEXT PAGE

性を通して自分の体感の信頼と
愛してもらうことの自分の許可
体調面をアプローチの入り口とした体質改善
その3つを同時進行で取組んだ

少しずつ統合されていくことで
“わたし”の輪郭があらわれた。
性に対して
役割のようなことを感じはじめる

男性に対して
男性であることのかなしみを見ている自分に気づく

それは性が芽生える前の幼少期から
それが何なのか分からなかった
触れ合うとき小さなわたしのよろこびだけではない
大いなるわたしの、いのちであるわたしの
よろこびを感じるようになる

それは愛されないという執着からきているものではないと自覚、体験をしていく
わたしにとって“性”が真ん中にある
触れる、と言うことが真ん中にある

それを学び得るために、
愛されない設定を自作してきた
それを完了させていくことで、
本来の自分に還っていく
大きなよろこびの中にいる

自分を愛することは
自分に触れること

人を愛することは
人に触れること

自分を愛することを
ひとりひとりに体感してほしいという
願いが今ここにある



祈結セッションでのワンカット

HEART

自分という存在の否定 だけど、死ぬのが怖かった

Fumihiko Abe

最初に意識するようになったのは
心／意識／あり方だった

2007年に独立するタイミングで
より良い仕事がしたいと思い
コミュニケーションスキルのために
コーチングを学んだ

コーチングを学ぶワークショップで
稲妻に打たれたような衝撃が走った。

「どうすればコミュニケーションは良くなるのか？」
スキルや技法に答えを求めていた僕は

「そもそも人をどう見ているのか？」
「自分がどんな姿勢で人に関わっているのか？」
いわゆる「在方」というものが、
決定的な影響を与えていることを、目の当たりにした。

心、在り方、どう観ているか？
行為（手段）の手前に、存在（あり方）があると理解してから
世界の認知が180度変わった。

そして自分の心を
探求するようになった
その過程で僕の原体験を思い出す

『自分という存在の否定』

両親が不仲な家庭に育った
兄との4人暮らし
僕が3歳になるかならないかの頃
その日の夜も喧嘩が始まった

僕と兄は、子供部屋に逃げ込んだ
次第に喧嘩はエスカレートしていき
母親の金切り声が聞こえた

『あの子は産む予定じゃなかったのよ』 ➡

僕のことだと思った

「**自分は存在していない方が良かったんだ**」
「生まれてこなければよかったんだ」

今となれば、わかる
喧嘩の売り言葉に買い言葉だったこと
子供を愛していない親なんていないこと

僕は存在不安を、存在の否定を
自ら体験したくて体験したんだと

その奥にある、対極となる魂の願いに気づくために

NEXT PAGE

「自分が存在しない方がいい」と
心の奥で握りしめているのに
同時に、死ぬのがとても怖かった

家庭の事情で高校は通わせてもらえず
中学卒業と同時に工場の行員で働かねばならなかった時も
「人生終わった」という絶望感があったが、死ぬ勇気はなかった

20代中盤、制作ディレクターとなり、仕事がうまく行かなかった時、
通勤の満員電車を見て、
ここに飛び込めば、今すぐ楽になれると何度も考えたけれど、
怖くて実行できなかった

自分という存在がなくなれば、万事うまく行く
けれど、怖くてできない
死は、この人生を生きる上での最大の恐怖となっていた

だからこそ、ずっとこのテーマに興味を持ち続けた

人は必ず死ぬ、これだけは唯一決まっている

唯一決まっていることが、
最大の恐怖であるなら
この人生は、どう生きたって、
最後は恐怖に飲み込まれて終わる人生になる

人生がそんな着地点で良いとは思えない

だから僕は森に出会って、
死生観への学びを深めていったのだと思う

葉山に住んでからは、海に今朝歩きに行き
砂浜に仰向けになり、寄せては返す波の音を聴きながら
「ほんとうはわかっていない（Oneness）」に包まれる
何もないけどすべてある、やすらぎの場所

全体性に還るまでの旅路の最中だからこそ、
この**個体のいのちを全うしたい**と
感じられるようになってきている



2024年5月に開催した個展「終わりは始まり」

ACTIVITY

具体的な日程

「自分を愛して生きる」気づきと実践の場

◆月に一度、新月夜のOnline（Zoom）

毎夜21時～22時

7月25日（金）「あたなにとって自分を愛するとは？」

8月23日（土）「自分の体を愛する」

9月22日（月）「自分の死を愛する」

10月21日（火）「自分の性を愛する」

11月20日（木）「自分の心を愛する」

12月20日（土）「あなたにとって自分とは？いのちとは？」

※テーマは変更の可能性があります

[参加表明はこちらから](#)

◆9月19日（金）iラボリアル in 東京 ～Love Myself 対話&瞑想会～

[詳細案内と参加申込みはこちらになります。](#)



PROFILE

主催者たちの略歴

大城 愛

沖縄県名護で生まれ育つ。生まれたときからやんばるの海・川・森と共に過ごす。

幼少期から「人はどうやって生きているのか?」「どうやって死んでいくのか?」に強い興味を持つ。

短大卒業後、17年間の福祉職、相談職を経て、2025年に独立。

『何もしないをする』を真ん中において、「遊ぶ、聴く、触れる」から、様々なご縁や活動を創り出している。

[Facebook](#)

[Instagram](#)



阿部 文彦

17年間の東京暮らしを経て、海越しに富士山が見える葉山に移住して13年目を迎える。

20代はクリエイティブ業界で「24時間戦えますか」を実体験。2007年に独立しYUKAFUMIを創業。

出会わせてもらう事業主たちは「自分と仕事と社会を切り離さない」生き方をされていて、仕事を通して学ばせてもらう。

2011年からは「株式会社森へ」の創業メンバーとしてリトリートの提供もお役目とさせてもらう。

2017年からは「本当の仕事」認定リーダーとしても活動。

『”内なる自然”と”外なる自然”をつなぐ』をLife Purposeとして、人との共創に生きる喜びを見出している。

[Facebook](#)

[Instagram](#)



MESSAGE

最後に、伝えたいこと & お誘いしたいこと

「2つの自分」の探求

自分を愛して生きるために「2つの自分」を探求したい。

ひとつは、

個としての自分。

—— 五感で感じ、認識できる「わたし」。人間として社会を生きる存在。

もうひとつは、

全体としての自分。

—— Oneness、一元、無や空といった、すべてとひとつである存在としての「わたし」。

個体としての、かけがえのない“いのち”。

そして、全生命＝宇宙と分かちがたくつながっているという事実。

この2つの次元が、わたしたち一人ひとりの中に、同時に宿っている。

「個の自分」と「全の自分」

感覚的にも、理解としても、まだまだ追いついていない。

だからこそ、僕は、iラボで探求と実践の実験していきたい。

「自立と相互存在」を主眼に置いた

新たな社会実験／生き方を学び合うコミュニティを育んでいきたい。

それぞれの「自分を愛して生きる」を実験する場所。

そこには、正しさや間違いも、優劣も存在しない。

残りの人生をかけてやっていきたい実験の場で、

同志として協働&共創してもらえたら幸いです。

参加表明はこちらから

感想や質問もウェルカムです。主催者のSNSから直接ご連絡ください。