

『心の状態に不安を抱えていらっしゃる方へ』

～ 2,000 例を越える実績から催眠心理療法士が語る ～

うつ病・適応障害・対人恐怖症・自律神経失調症・離人症
・パニック障害・PTSD 等の心の病になる前に・・・



横浜催眠心理研究所

所長 河野昭典

Copyright(C)All Right Reserved Yokohama Saimin Shinri Kenkyujyo

著作権について

「心の状態に不安を抱えていらっしゃる方へ…」PDF（以下本誌）は著作権で保護されている著作物にあたります。

本誌の取扱いについては以下の点にご注意下さいませ。

本誌の著作権は横浜催眠心理研究所 河野昭典（以下著作者）にあります。

著作者の許可なく、本誌の一部または全部を印刷物・電子ファイル・ビデオ・テープ・ホームページ等

あらゆる手段により、複製・流用・転載・翻訳・転売等を行うことを禁止いたします。

「目次」

横浜催眠心理研究所 所長 河野昭典からのひとこと

「はじめに」

第1章 心と頭と身体は繋がっている

第2章 今の自分自身を理解し、許すことは、受け容れること

第3章 感じるものが、最も重要なポイント

第4章 リラックスと自然治癒力

第5章 心を素直にさせない“観念”を手放す

第6章 心の葛藤と自己嫌悪

第7章 依存から自立へ...愛と感謝と思いやり

薬の話

最終章 横浜催眠心理研究所 所長 河野昭典からの言葉

横浜催眠心理研究所 (<http://yokohama-shinri.com/>)

所長 河野昭典からのひとこと

「はじめに」

この度、『心の状態に不安を抱えていらっしゃる方へ』を、読んでみようと思われた方は、きっと今、何らかのご事情や理由があり、“ご自身が心の病ではないか？”などの不安を感じていたり、“どうも本来の自分ではないような気がする”等の違和感があって、ご興味を持たれた方が多いのではないのでしょうか。

現在、世界的な規模で、100年に1度の経済不況と語られ、なかなか見通しのきかない暗く長いトンネルの中、不安を抱えながらも、日々を何とか生きていくという状況は、私たち国民も決して例外ではないと思われまます。

また、物資に恵まれ、裕福な環境に身を置いているにもかかわらず、先の見えない不安や恐怖、孤独感等・・・様々な悩みがついてまわることも自然なことかと思われまます。何のストレスもなく生活していくことはなかなか難しい現実が、肉体的、精神的に疲労を積み重ね、様々な症状を引き起こす要因の一つとなっていることも

否定できないところではないでしょうか？

この精神的、肉体的疲れや症状（悩みも含み）は、休養をとることで短期回復できるものと、なかなか回復できないものとの二分されます。

この**休んでも回復できないものが、心の病**です。

要因に思い当たることがなく、ある日突然、症状に見舞われることや、気力を失い動けなくなってしまうこともあります。

医療機関で器質的疾患ではないと診断され、ご自身の身に一体何が起きているのかがわからないという不安と緊張で身動きがとれなくなるようなケースも多々あります。もちろん、どうすればいいのか？もわからず、益々不安は膨らむ一方です。

このように、休んでも回復しない、解決改善方法がわからず、思うように身体が動かない状態が長く続き、症状の現れ方に個人差があるものの、心身共に疲れ、**出口のみつからない状態こそが「心の病」**へと繋がっていくのです。

どのようなお悩みのケースにも、その方その方に要因（何らかの理由）、意味が

必ずあるものです。表れる症状は確かに苦しく辛いものばかりですが、この症状は心からのサインであり、自身の心から発するサインに嫌がらせはないということが断言できます。

そして何より、心の病になる前に、このサインにより早く気づき、意味を知ることが、未然に防ぐばかりか、今から生きる上で、より生きやすい未来を手に入れることが可能になるチャンスでもあると感じています。

私は、職業として、催眠療法・カウンセリングにて様々なお悩みや症状克服のためのケアを行っている経験から、心の病という大きなサインがあらわれると、なかなか一人で解決に向うことが困難になること、誰にも迷惑をかけたくない等の思いが、かえって悪循環を生んでしまうというケースを多々目の当たりにしてまいりました。

その悪循環により、何らかの力を必要とする確率が、格段に上がっていきます。そのような状態になる前に、お一人でも多く、心からのサインに気づき、早い段階でその意味を知ること、心の病に苦しむ方が少なくなるものならと願っております。私の経験から、気づき感じたことや思うことを、是非みなさまにお伝えしたいと思います。

私自身、人間という生き物独自のもつ感覚、“共鳴、共感”から、生きる力に変えていくことの大切さや、無意識の領域や自然治癒力の活性化について、日々学んでおります。

そして、様々な悩みや苦しみのものが、決してご自身にとって無意味なものではなく、大切なことに気付くチャンスでもあるのではないかと思われて仕方がないのです。

辛い症状や苦しい悩みの持つこの大きな意味やチャンスにぜひお気づきいただき、心の状態に不安を抱えていらっしゃる方に、お一人でも多く心の病、うつ病にならないための予防が出来ればと願っております。

2009年6月 横浜催眠心理研究所 河野昭典

第1章 心と頭と身体は繋がっている

誰でも、どうしたら一番いいのか？どうすることが正しいことなのか？と、ベストを考え行動することは、よくあることだと思われま

脳のおくみは、意識的に繰り返すことで、無意識になり、「そうしよう」と思っ
ていなくても習慣で考える癖がついているということが、多々あります。

この考える癖に限らず、普段私たちがとっている行動には、ほぼ9割、この無
意識で行動していると言われてい

無意識にとる行動・考えの中で、ベストを考える習慣が、更に繰り返されるこ
とにより、本来何かを感じ、「どうしたい」と思っているのかというご自身の気
持ちや思いを、まるで初めから存在していないかのように感じさせてしまい(飛
ばしてしまっているだけなのですが)、当たり前のように続くことがあります。

そのとき、心の奥ではそうしたくないのに、頭(思考)でそうしなくてはいけ
ないなどと、心(気持ち)と頭(ベストの考え)にギャップが生じ、心が抑圧
され続けたとき、心から求めていることに“気づいてほしい！”と、様々な違
和感が生まれます。これが、サインであり、症状となっていくのです。

このように、心と頭の葛藤があると、無意識に身体は緊張状態になり、入れているつもりのない力が入ります。

肩こりや首の痛み、身体に疲れを感じることも、このサインの一つではないでしょうか。

小さなサインを無視せずに、自分自身の心や身体の声を聞いてあげることこそが、サイン(症状)が大きくなる前に解決できる方法なのではないでしょうか。

うつ病などの心の病かもしれないと悩んでいる方は、一生懸命打開策を考えようとしている方がほとんどです。心も身体も頭も、本来持てるエネルギーを越えてしまうほど疲れているので、「まずは休みたい」、が最優先なのに、「何とかしなくてはいけない」と、打開策を考えているのです。

故に、更に悩みを増幅させていることが多々あります。決して故意に増幅させているのではなく、無意識に良かれと思って増幅させているのです。

心の病に限らず、このように心と頭が葛藤し、身体が緊張状態のとき、気付かないうちに、身体に力が入り、**筋肉がギュッと縮まっている**ことが、ほとんどです。

自分でも気が付いていない心の緊張や不安、恐怖などが、あまりに長く続くこ

とで、つい力が入り、気付いていないが故に、力を抜きたいなど考えもしないことは、無理もないことです。

場合によっては、**なんとかしなければ！**という思いが力みになっていることもあります。

筋肉は全身繋がっています。縮む筋肉があると、伸びてしまう筋肉もあり、縮んでしまった部分は凝りや張り、痛みにもなる上に、血流を滞らせてしまいます。伸びてしまった筋肉は、弱くなり傷めやすくなってしまいます。

肩こり、腰痛、頭痛などにも関係している場合も多々あるようです。

そして、目に見える外側の筋肉が伸びたり縮んだりしていると、血流だけでなく、内臓までも圧迫するなどの影響が及ぶケースも多々あり、そのため胃腸の働きが鈍くなるような症状にも繋がることもあるそうです。

もしかしたら**食欲不振やお腹の調子にも関係があるかもしれません。**

私が今まで対面した様々なお悩みを抱えたクライアントは、皆さん始めは身体がガチガチでした。しかも心の病の方には、その自覚のある方（痛みや凝りを感じている方）は、半数にも満たないのが現実です。気付けないほど限界を超え、辛い状態になっているのです。

人間には、感じるという心（感性）と、考えるという頭(思考)があります。

心と身体と頭は繋がっています。この心と身体と頭のバランスを整えていくことが、最も大切なのではないのでしょうか？

そのため、まず第一に安静や休養をとることが重要になってきます。

ただし、ただ休めばよいということではありません。

身体は休んでいるのに、心が休まっていないというケースもよくみられます。

したがって、身体を休めたうえで、心を休めること、心を楽にすることが必要です。そのために大切なことをお伝えしていきます。

第2章 今の自分自身を理解し、許すことは、受け容れること

辛くて余裕がなくなってしまうとき、その瞬間感じていることや、本来の目的を、すっかり見落としてしまっていたり、感じにくくなっていたり。気が付いたら、あれ？自分は一体何がしたかったのだろうか？何をしてるのだろうか？など、混乱してしまうことは、誰しもよくあることです。

人は、忙しさに追われても、疲労が溜まっても、余裕がなくなってしまうます。

行き詰まってしまったかのように感じているとき、それは、いっぱいいっぱいの状態ではないでしょうか？

その状態になるからには、何らかの理由等があり、きっかけも様々ですが、今の自分の状態を知ることから、どうしたいか、どうしたら苦しみから脱出できるかを探していけるものではないでしょうか。

また、混乱して自分ではわからなくなってしまう、どうすればいいのだろうか？という疑問の答えを誰かに求めているケースも多々あります。

辛い苦しい状態のとき、誰かにこの辛さをわかってもらいたい、誰かにこの苦しみから救い出してほしい。と思うことも自然なことです。

勿論、その期待に応えていただけると、心の支えになり、力になることは、多々あります。

お一人で悩んでいても混乱するばかりですが、周囲の方に相談をして自分自身を知る手がかりを見出すことや、理解してもらえたときには、責めていたご自分を許せるきっかけになることなどからも言えることではないでしょうか。

誰かに相談することは、勇気のいる決断ですが、誰にも言えない状況から、打ち明けられたという状況への変化は、すでに悩んでいる自分自身を受け容れ、許し始めている証拠でもあると感じています。

しかし、残念ながら、誰かに理解してもらえる環境が、必ず整っているとは限りません。相談できなかった方々も少なくないのではないのでしょうか。

でも、ここで、あきらめてしまう必要は勿論ありません。

誰でも、ご自分の一番の理解者が、必ずいるからです。

そうです。

それは、自分自身...ご本人です。

勿論、理解してほしいと願う人に、思うように理解されないことは、大変辛く寂しさや孤独感を強く感じてしまうかもしれません。当然ですね。

そのような、誰にも理解されないような場合でも、ご自分だけは、自分自身の気持ちをわかってあげることで最大の味方になります。

思うように出来ない自分、上手く出来ない自分、そんな自分に、歯痒さを感じ、悔しくなる気持ちはよくわかります。

とはいえ、自分を敵に回して責め続けることは、さらに追い込んで、エネルギーを消耗してしまいかねません。

まず、今の自分は、理由があっというばいっばいな状態になっていることに気づき、許してあげることから、始めていきましょう。これは乗り越えるために必要な“受け容れる”ことに繋がります。

では、心の病 うつ病を、乗り越える上で必要な“受け容れる”ことについてお話していきましょう。

勿論、心の病にならないためのポイントとしても大切なことが含まれていますので、今、悩んでいないという方もぜひ、ご一読ください。

うつ病により、以前の自分とはまるで別人のような状態になってしまい、そんな自分は自分ではない、と、その状態を嘆き嫌悪することも、無理もないこと

かと思われます。しかしながら、その状態を克服するためには、今の自分を受け容れることが大切です。

このような悩みを抱えている自分も自分、誰かに身代わりになってもらえと
いうものではありません。

ただ、嘆き悲しんでいるだけでは、状況も症状もなかなか変化してはいかない
ものです。

とはいえ、悲しさや、寂しさ、悔しさや憤りを感じることも、自然な感情です。

我慢してしまうことは、感情を抑圧し、エネルギーを消耗するばかりか、不自
然な状態になり、様々な症状となってしまうかねません。

思いっきり悲しみ涙を流すことで心がすっきりして、前進できるようなことは
よくあることです。自然に感情があらわれるといいですね。

また、何かのせいで、誰かのせいで、こうなってしまったのだからもう仕方が
ない、と、諦めてしまっても、前に進むことが難しくなってしまいます。

そうしたくなる心の奥には、「自分のせいかもしれない」という不安があり、そ
れを打ち消したいがためや、安心したいために、何かのせい、誰かのせいにし
てはいないでしょうか？

本当は何が悪いと決められるものではないと感じていらっしゃるのではありま

せんか？

そして、様々な現実、環境や、出来事など、もしかしたら、自分自身にある負の感情や、ネガティブな思いかもしれません。

どこからでも、いつからでも、ご自分の可能なところからでいいのです。

認めたくない部分、受け容れたくないこと、を、一つずつ、認め、許すことが、受け容れていくことなのではないでしょうか。

当所にお越しいただくクライアントは、心の病で苦しむ方以外にも、様々な悩みや不安を感じて相談にみえるケースがあります。

先日も、幼少の頃からご両親にとっても厳しく育てられ、30歳を過ぎた今でも娘である自分を心配して色々と忠告をされ続けていて、反論することは許されず、私は、意志を持つことも、意見を述べることもできないので、人として認められている気がなくて苦しいという女性のお話をお聞きしました。

原因不明の貧血や発熱でお仕事が続かないことを悩まれ、身体の状態も苦しい上に、そのような症状があらわれるのは、自分が自己管理できていないから、考え方が悪いからだと言われ、更に頭痛や眩暈を誘発していて、心配してくれているのなら、少し言い方を変えてもらえれば、こんなに具合は悪くなら

ないのに。と訴えられました。

何度も、気持ちをわかってもらいたいと、様々な方法で、伝えてこられたけれども、その時理解してもらえたかも、と一瞬思えても、気づけばまた同じ状態に戻ってしまうので、話し合ったところで、わかる人たちじゃないし、私も、もう話す気にもなれない。とのこと。

私は、こんな両親を受け容れなければいけないのでしょうか？ どうすれば受け容れられるのでしょうか？ もう無理だと思ふことが受け容れることでしょうか？ 頑張っただけでも辛い気持ちは変わらないのだと切実なお悩みを抱えて辛い胸のうちをお話しいただきました。

長い間、本当に辛かったのに、何度も転職し、チャレンジし続けて、よく頑張っただけだと感心しました。

そこで、彼女がこの辛さから解放されるために、本当は何を感じ、どうしたいのか？ を、探りつつ、乗り越えていくために受け容れられる方法として、ある提案をしました。彼女がそれならいけるかも、と少し思えたという方法を一つご紹介します。

それは、**不思議な力を持つ便利な言葉**、“**今は**”を、使うことでした。

“今は”私は、理解してもらえず、寂しく感じていて、なんとか理解してもらいたいと思っている。ということ、認めること。

“今は”両親にどう説明しても、理解してもらえない状況ではないという事実を受け容れること。

“今は”とつけると、不思議なのです。

『あの人は、こういう人。』と捉えるのと、『今のあの人はこういう感じ。』と捉えるのでは、全く意味が変わってきます。

明日、あさって、何年後かは、自分も相手も、何を感じて、どう思っているかなんて、誰にもわからないことですから、もしかしたら、“今”とは変わるかもしれない希望を感じることができるので、認めやすく、受け容れやすくなるのです。

この日から、彼女は、一つ一つの今を受け容れ、今迄過去だけに縛られていた自分が、過去から繋がる今と未来、やっと違うものになってきましたとゆっくりですが、前に進み始めています。

勿論、簡単なことではありません。

かかる時間も個人差がありますので、焦らずじっくりと向き合ってください。

う。

何かを許せない、と思ったとき、許さなくてはいけない、と思うと、そのことばかりが頭に浮かび、思うように許せず苦しむケースがありますね。

本来、“許せるとき”とは、自然に“許せたとき”なのではないでしょうか。

自分を許さなくてはいけないと、がむしゃらになるより、なるほど！そんな風に思えたらいいなあ【願望】・・・とイメージしてあげることが第一歩です。

イメージしたことは、潜在意識に入ります。あとは、きっかけやタイミングで自然に思えていることも少なくないのです。

そういった意味でも、意識化されることにより、脳に自動的にイメージされ潜在意識に入りますから、大切なことは、気づくことから強く感じています。

そして、どのような自分も自分と認め、許し、受け容れ、自己理解を深めることで、本来の自分自身を取り戻し、心から進みたい方向へと進むことに繋がっていきます。

第3章 感じる事が、最も重要なポイント

では、そんな自分自身を理解してあげること、許してあげるためには何が必要なのでしょうか。

どのような症状、お悩みにも、共通していることですが、お一人お一人違う環境やご事情で、様々な経験を重ねているため、感じ方、考え方、生き方は個人差があり、それぞれにあるお悩みや症状の乗り換え方、方法、タイミングもやはり、それぞれ異なります。

どのタイミングに、何をすれば、どの方もこうなります。というマニュアルを作成することは、本当はとても困難です。

現在は、情報が氾濫し、“こうすればよい”“こうしてはいけない”という類の話は、多々耳にも目にもすることができます。

そのいずれも、決して間違いではありません。

しかしながら、誰にでも、どのタイミングにも合うものが、ないというのが現状です。

同時に、選ぶ側もどの方法を選んだとしても、間違いではないということも確

信しています。

人は感じる生き物です。

情報を見つけたとき、読んだとき、聞いたとき、どう感じられましたか？

そして、勇気を出して選択し、動いたときに、何を感じましたか？

難しく考えると混乱してしまいます。

シンプルに感じていけば、良いのではないのでしょうか？

そのとき...

いい感じでしょうか？ 嫌な感じでしょうか？ 何とも感じなかったでしょうか？ そして・・・どうしたいと思われましたか？

ただただ、あまりいい感じはしなくて、『そりゃあ、そう出来たらいいのはわかっているけど、できれば苦労しないよ...今の自分には無理!』と、思われるのなら、無理しないほうが懸命ですよね。無理をすればするほど力が入ってしまいかねません。きっと、その方法はご自身に合っていないから魅力に感じないか、タイミングが違うからなのではないのでしょうか？

そんなときは、**執着せずに、シンプルに・・・今は違うな。でOK!**ではない

でしょうか？

もし、僅かでも好感触で、『そう出来たらいいなあ。挑戦してみたいなあ・・・。』

というような気持ちになったとしたら、**その時、動き始めてみてください。**

こんなときは、**ご自身の感性を信じて、シンプルに、今がチャンス！動かない**

なんてもったいないのではないのでしょうか？

そして、勇気のいることですが、それを**実行されたとき、どんな感じがするか？**

がもっとも大切なことなので、何を感じたのか？を確かめてみてください。

そこでまた、**いい感じ？嫌な感じ？**を確認してみてください。

途中でやめた場合もまた、**いい感じ？嫌な感じ？**を確認してみてください。

ご自身の感覚、感触は、そうです。リアルタイムに正直に答えてくれます。

本に書いてあることでも、誰かに教わったことでも、いつ、どれが自分に合う

のかまでは、なかなかわからないものですから。

頭で考える“たぶんいいかもしれない”でもなく、“きっといいはず”でもなく、

自分自身が、実感できている“いい感じ”です。

自分自身がどう感じるかで、ご自身の感覚を信じてください。

今日好感触でも、明日はわかりません。その時その時を感じてください。

ここで注意してほしいことがあります。

私は何を感じたのだろう？・・・と頭(思考)で考えて答えを出そうとすると、混乱してしまいます。“どうしたいのか”“何処へ向かいたいのか”もわからなくなるのです。

このとき、余裕がある場合はまだ何とかあります。気づいて！違うよ！というサインが心から症状としてあらわれることで、感じる余裕があれば、立ち止まることができるからです。

また、うつ状態で、このように答えを考え出したらまた、エネルギーを消耗してしまいますので、悪循環になりかねません。

感じることは、頭で考える理屈ではありません。

感覚、感触、感情・・・など、実感できたときが、そのときです。

そして、感じると・・・“どうしたいか”が自然に生まれてきます。

難しく考えず、まずは、いい感じか？嫌な感じか？だけでも、充分あなたに今進みたい道が見えてきます。

実はこれが、心の病、うつ病にならないための重要なポイントであり、同時に

心の病 うつ病を乗り越えるためのヒントではないかと感じています。

その人にしかわからない、その人の生き方、乗り越え方は、その人本人が感じることが、確実であり、早道なのではないでしょうか？

他の誰かに、代わりに感じてもらう訳にはいかないのです。

どんなに立派な方でも、どんなに勉強された方でも、その方に24時間他人が何を感じているか、最適なのが判断できるものでしょうか？

もしかしたら、近い感覚で察することは不可能ではないかもしれません。

その可能性に目を瞑って掛けてみますか？

それとも、確実な自分自身が感じているものを信じますか？

自分自身の心や身体で感じながら、好感触を、大切に積み重ねていくことが、ストレスを溜め込まず、心の病などで苦しむことなく生きることや、苦しい状態を乗り越えていくことに必ず繋がると信じています。

その方法こそが、自分自身の人生を主体的に生きることなのではないでしょうか？

そして、自分自身を信じて行動したときには、後悔も生まれ難いものではないでしょうか？

ここで一つ例をあげてみましょう。

心や身体を休めたいけど、リラックスするためには、何がいい？

答えは勿論、ご本人が、その時、心地良く感じられることが、リラックスです。

何年か前には、こうすることが楽しかったのだから、こうすればいいはず。

昨日楽しかったのだから、明日も楽しいはず。

本に書いてあるリラックス法だから、間違いはないはず。

あの人が、気持ちよかったのだから、私もいいはず。等、

確かに・・・・・・・・どれも間違いではありません。

が、今、自分が心地いいと感じるかどうかは、試してみないとわかりません。

いい感じがして、やってみたいな、試してみよう。と思ったときは、まず、動いてみましょう。

そして、**どんな感じがするか、確認！**

いい感じなら、きっとリラックスでき、疲れが癒され、充電されるので、ぜひ楽しんでください。

嫌な感じ、今一何か違う感じがするなら、無理せず、『今は違う』と、切り替えましょう。**違うことがわかっただけで大収穫**ですから。

違和感を覚えながら、無視し続けても、疲れが癒されるどころか、さらに消耗して、思うような結果を得られない上に、気分まで悪くなり、がっかりと落ち

込んでしまうのでは、本末転倒ですよ。

リラックスだけに限りません。

何かを迷ったとき、どちらがいいか考えてもわからないとき、“今”を感じて、

“いい感じ”を大切にしていくことを、忘れないでください。

嫌な感じに執着していても、良い方向には進み難いものです。

また、試してみようとも思えないときは、無理に動く必要はありません。

試したくなかったときが、その時ですから。

ただ、何もせずにいることで、心地良さをどうしても味わえないのであれば、

試せそうなことを一つずつ試すことも、心地よさに出会えるチャンスを手繰り

寄せることができる方法の一つです。その時も、感じることを忘れないように！

第4章 リラックスと自然治癒力

自分自身の人生を主体的に生きるため、心の病などに苦しむ前の小さなサインに気づくためなど、様々な理由から、感じることの重要性をお伝えしてまいりました。

しかしながら、生活していると、感じたくても何を感じているのかわからない時があります。そのような状態になることも、また、自然なことかと思われま

す。

それ故に、ご自分がどうしたいのか？が、よくわからなくなっているケースも多々あります。

感じる余裕を取り戻すためには、心と頭と身体のリラックスが重要になってきます。

うつ病と診断された場合など、まず休養をとってください。頑張らないでください。と、よく言われます。

身体のエネルギーをも使い果たして疲れきっているにもかかわらず、ご自身の疲れを感じる余裕もなくなってしまうケースすらある位、いっぱい

ばいの方もいらっしゃいます。

このような場合も、**まず休養をとることが大切です。**

身体を動かさないことで、充分休まるケースも多々あります。

そして、心身ともにいっぱいだった状態が回復していくと、感じる余裕や、本来考えたいことを考える余裕も取り戻せていけるものです。

ここで、注意する必要があるのは、本当に休まっているか？なのです。

仕事や学校を休めば、休まる。

家で横になっていれば、休まる。

一人でいれば、余計なことを気にせず、休まる。

“休まるはず”！と、頭で考えて決めつけてはいませんか？

感じてください！

休まった感じ、休んだ心地よさを感じていますか？

個人個人感じ方は違うものです。どうしている時(どこに身を置いたとき)が、ホッとできているときでしょうか？

場合によっては、会いたくてたまらない人がいるのに、お休みを優先すること

や、やりたくて気になって仕方がないのに、お休みを優先することで、少しも休まった気がしない・・・などというケースも少なくありません。

動かなければ休まる 休まれば治る 治れば元通り

現実に休養をとることで回復されている方もいらっしゃいますから、決して間違いではありません。

しかしながら、**全ての方にいつでも当てはまるというものでもありません。**

動かないことにより、余計に頭で考えることに集中し、更にエネルギーの消耗を加速させてしまうことも多々あるのです。

本当に必要なことは、心と頭（思考）、身体のリラックスではないかと確信しています。

私は催眠療法を通して、様々な症状のケアをサポートさせていただき、**リラック**
クスすることが、どれ程の効果をおこなうのかを実感せずにはいら
れませんでした。

実は、苦しんでいる人に限らず、健康な状態で物事に取り組む際でも、**程よい**
緊張とリラックスは、集中力を高め、潜在能力をより引き出しやすくするもの

なのです。

人は、悩んでいるとき、辛いとき、苦しいとき、不安なとき、恐怖に感じているとき、様々な場面において、無意識に緊張状態になり、身体にとっても力が入ってしまいます。(無意識なため、ご本人はそんなつもりはないのです。)

ところが、心から楽しいと感じているとき、ホッと出来ているときのような、リラックス時は、そのような緊張状態から解放され、余分な力が抜けています。

そして、第1章のように、**身体の外側内側の力が抜けると、様々なしくみが本来の動きを取り戻します。**

筋肉や内臓、血液の流れや、自律神経のバランス、ありとあらゆる機能が、本来の動きを勝手に取り戻していくのです。**よくなるのではなく取り戻すのです。**

そして、**自然治癒力が活性化し始めます。**

身体が楽になると、心にも感じる余裕が生まれてきます。そして、頭も休まることによって、本来考えたいことを建設的に考え、実行しようという力を取り戻し始めるのです。

人間には必ず、自然治癒力、自己回復力が備わっています。

その活性化のために、ぜひ、心から休まるリラックスをお薦めします。

当所に来られるクライアントも、様々なお悩みや症状、そしてタイミングで乗り越えていただくので、かかる時間や乗り越え方に、個人差があります。催眠療法で心と身体と頭を休め、生活の中でもリラックスを心掛けていただくことで、感じる余裕や、本来のご自分を取り戻していかれる様子は、正に自分自身の力で向うべく方向へ自然に向っている状態なのだと感心させられます。

勿論、ケースによって、意識の上でのカウンセリングが心を緩めることに繋がり、効果を発揮するケースもありますが、無意識にアプローチ（催眠療法）して、力を抜いていくことで、勝手に感じ、気づき、どんどん前へ前へと歩き出す方の多さには、開業当初、私も戸惑うほどでした。

リラックスは、催眠療法に限りません。ご自身の心と身体が感じられる心地良さ、楽しさが、その方のその時のリラックス法なのです。

ぜひ、心の病に苦しむ前に、ご自分のリラックス法をご自身で感じながら心と身体と頭のバランスをコントロールしてください。

また、今まさに苦しい状況の中、リラックス法がわからない方がいらっしゃいましたら、周りの信頼できる方や、専門家にご相談されることも一つの方法で

す。

ご自身のタイミングで、ご自身のお話ししやすい方に相談されてはいかがでしょう。この際にも、**感じることは大切**です。

また、ネガティブに物事を考えるからいけないのだから、考え方を変えて、ポジティブにしよう...と、今思っていることを否定して無理に言い聞かせている方がよくいらっしやいます。

勿論、簡単に切り替え実行できる場合は、効果的な方法です。

しかしながら、多くの場合、私たちが考えていることは、**その人のその人にしかない経験と感性からその考えがつけられている大切なもの**です。(次章に出てくる観念も含みます)簡単に切り替えられるものはそう多くはないと思われま

す。

ところが、**リラックスして、感じる余裕、考える余裕、身体を動かす余裕を取り戻し**、自分自身の心をつつめ、今まで気付かなかったことを発見したときや、感じたことにより、動きが変わり更に何かに**気付いたとき**、はじめて、**今までの考えだけではない新しい考えを取り入れることが自然とできるようになって**いきます。

そのように、感じ方、考え方などが広がったとき、実は、苦しくなる前のご自身から、生きやすさを手に入れた自分や、更に成長している自分に気付かれ、この経験は、ご自身にとって重要な意味のあるものだと確信されることに繋がっていくのです。

第5章 心を素直にさせない“観念”を手放す

さて、心の病にならないためのポイントと、うつ病を乗り越えるためのヒントとして、感じることの大切さと、感じる余裕を取り戻すためのリラックスについてお話ししてまいりました。

次は、心の病になぜなってしまうのか？と考えたとき、無視することのできないこと、**観念**についてです。

人にはそれぞれ、生まれ育った環境、教え、ご事情、が異なるため、経験も考え方も、勿論お一人お一人違います。

全く同じ人なんて、一人としていないのではないのでしょうか？

その**自分自身の経験の中から、“こうしなければならない”“こうあるべき”**という**観念が生まれている**ことは、決しておかしなことではありません。

誰しも心の奥に数え切れないほどの観念を持って生きています。

また、教えやルールを守ることは、生きる上でとても大切なことですから当然かと思われます。

その中でも強く刻まれ、生きづらさに繋がる観念とは、辛い経験を通して、二度とあのような思いをしたくない等、ネガティブな思いが目的で防御する機能です。

この“観念”が、素直になることを邪魔したり、心の壁になり喜びを感じるチャンスを減らしてしまったり、良かれと思って無意識が防御しているのに、実はもったいないような結果を招いていることが多いのです。

心の病やうつ病で、症状となって表れるケースは、実はいつも意識している思いではなく、この心の奥にしまいこんであり、あたかも当たり前になっている観念が、思いのほか心に強く（長く）負担をかけていることで起こります。

実は、防御を手放す準備とタイミングがきたのですよ、というサインでもあり、変化のとき、心の成長のときであるとも言えるのではないのでしょうか。

教えやルールにおいても、ご自身が守りたいのか？大切なのか？を知ることによって、守るべき（ネガティブ）から、守りたい（ポジティブ）という思いに書き換えていくことも可能になります。

“～すべき”という観念から、“～したい”という主体的な気持ちに変化したとき、～しなければ なるってしまうかもしれない・・・という不安や緊張、恐怖

などの心の鎖が解き放たれ、自分自身の人生を歩き出せ、ゆるぎない自信と喜びを感じられることにつながっていくものです。

第6章 心の葛藤と自己嫌悪

私たち人間が心のままに、生きていきたいのに、何らかの理由や事情から、様々な経験からできた観念によって、生き辛さをつくってしまうことがあること・・・
なんとなく少しイメージしていただけたかと思われます。

しかしながら、ここで忘れてはられないことが一つ。

実は、様々な辛さを感じるマイナスだけではなく、このお陰で、不安を安心に変えていたり、危険を回避したり、手に負えない状況を短期的にカバーしてくれたり、という自分自身にとってプラスにはたらく部分も同時に兼ね備えているのです。

そのため、**心のままに生きたい！**という自分と、**不安や緊張、恐怖などから守り安心を保ってほしい！**という自分が、**葛藤**します。

どちらも大切なご自分の一部です。

また、どんな人でもたくさんの葛藤の中、自分自身で折り合いをつけつつ、バランスを保って生きています。

自然なことなのですが、何らかの理由により、このバランスが不安定になった

とき、様々な不具合、症状があらわれることとなります。

また、このように心の中で葛藤が続くと、エネルギーを消耗します。

なにが正しい選択なのか？を考えて、迷い決断できないことを責めたり、(どちらとも間違っていないので、そもそも正しい選択をするというところに無理があるのですが)他者と自分自身を比べて出来ない自分が嫌に思えてしまうことなどにつながって、更に苦しい状態へと追い込むことも多々あります。

これが、自己嫌悪です。自己嫌悪に陥っている自分にも自己嫌悪・・・という悪循環にはまっているケースもあるくらいです。

様々な場面において、だめだなあ～自分。と思うことなんて、誰にでもあることですよね。

ただ、止まることなく自分を嫌い続けることや、あまりに強く嫌うことでも、自分自身がどうしたいのか、どうなっていきたいのかを見失ってしまうことがあります。それは、実にもったいないことだと思われませんか？

さて、この葛藤と自己嫌悪、厄介だと思われるかもしれません。

なんとかして、手放せたら・・・いますぐやめることができれば、と思うこと

は自然なことです。

ところが、簡単にやめられたら苦労はしませんね。多くの場合、意識しておこなっている訳ではなく、**無意識である**ことがほとんどです。

故に、やろうと思っていないことを、やめる方法がわからないことも当然なことではないでしょうか。

では・・・あきらめなければいけないか？

そんなことはありません。

まず、**無意識でおこない習慣になっていることを、意識化することが**大切です。

気づかなければ、いつまでも悪循環が続き、エネルギーも失われるばかりですが、**気づくことにより、その瞬間ブレーキがかかる**のです。

相変わらず、また引き続き元の状態に戻ることもありますが、構わないのです。

気づくことが、目的なのでから。

うつ状態で無意識に自分を責め続けているときは心身ともに緊張状態ですが、一瞬でもブレーキがかかることは、ふっと、力が緩められる貴重な瞬間になっ

できます。

また、繰り返すうちに、気づけなかったときには起こらなかった変化が自然と始まることも多々あります。

今、自分自身がどう感じ、どう考えているのかを立ち止まり、深く洞察する時間をもつことも、気づきを促す方法なのではないでしょうか？

第7章 依存から自立へ...愛と感謝と思いやり

人は誰しも、依存心を持って生きています。

依存心は、自分自身との距離感が近ければ近いほど、強くなりやすく、依存の種類や大きさ、許容できる範囲にも個人差があります。

一口に依存する心といっても、そのあらわれ方は多種多様、解かりやすいところで、お酒やたばこ、ギャンブル、買い物等、実に様々です。

このような依存は、実は健康を書した、お金がなくなった、という時点で続けることが不可能になるケースが多いです。

勿論、それぞれに色々な意味があり、満たされない心を埋めるための行為がほとんどで、その行為がなんとか心のバランスをとろうと無意識に行っています。無理やりやめようとする、バランスを崩し、他に依存先を探して悪循環を繰り返すようなケースもありますので、焦らずに取り組むことが必要です。

自分自身の心と向き合い、心が本当は何を求めているのかに気付くことで必ず乗り越えていけるものです。

この様に目に見えるものの他に、ちょっと気付きにくい依存があります。

それは、意識では、良かれと思って行っていることなのに、無意識に心がその代償を求めるといふものです。

例えば、頭（意識）では、私が我慢すれば物事は良くなるはず、と、一生懸命頑張っているが、心（無意識）では、これだけ我慢しているのだから、この位はして（解かって）もらって当たり前。と、いつの間にか代償を求めているといふものなど。この“当たり前”に代償を求めることが、依存なのです。

実は、ご家族などが、苦しんでいるご本人のために良かれと思って我慢していることで、心にいつの間にか、これだけ我慢しているのだから、もういい加減良くなってもらわないと・・・と当たり前に良くなることを求める心も、やはり依存です。

どんな人でも、このような思いは多かれ少なかれ、また時と場合によってもっているのは自然なことです。ギブアンドテイクですね。

ただ、この心ばかりでいっぱいになったとき、思うように代償を得られなかったとき、本当はやりたくなかったのに...と、後悔して、自信を失うことになりかねません。それは大変苦しいものです。

はじめから代償を求めているとは限らず、そうしてあげたい気持ちが、何らか

の理由で変化してしまうケースも少なくありません。

相手に対して、思いやりの気持ちをもって心から「してあげたい」ということをしているときの自分には、やりたいことが出来ている状態なので、自信を失うことは考えにくいものです。代償を引きかえに...とはならないばかりか、心も満たされるのではないのでしょうか。

このときには、愛があると感じます。

とはいえ、思いやりをもたなければならぬ。愛情をもたなければいけない。ということではありません。

~せねばならぬ。と思うことは、そこに、しないとマイナスなことが起こる不安を無意識に感じ、緊張状態をつくりあげてしまいます。満たされるどころか、不満感や不信感がつのってしまいかねません。逆効果ですよ。

人を思いやる気持ち、愛情、感謝の気持ち、どれをとっても、心から湧いてくるものではないのでしょうか？

頭ではわかるけど...そうです。

いっぱいいっぱいの中に、心から湧いてくるか？疑問ですね。

今を生きることに精一杯、という状況のとき、そんな気持ちになれないと思う

ことは決しておかしなことではないですよ。

もし、自分にはそんな気持ち湧かない...と思われた方、きっと今、他者を思いやる余裕がないくらい、何かでいっぱいいなのではないのでしょうか？

もし、思い当たる方がいらっしゃったら、まず、**ご自分を愛することから始めてみましょう。**

このような状態の自分を嫌わずに、どうぞ**味方になって癒してあげること**（リラックスして）**余裕を取り戻していくことが先決**なのではないのでしょうか？

また、自分が苦しんでいることで、周囲に心配をかけることが、迷惑だから、そのような申し訳ないことはできないと、逆に周囲を心配して、一人で抱えて我慢していませんか？それは立派なお考えかもしれません。

しかしながら、どんなことが迷惑かどうかを決めるのは、実は、相手の方自身の領域ではないのでしょうか。

よく、当所に来られるクライアントのご家族の話をお聞きすると、ご本人に何も打ち明けてもらえないことに対してとても寂しさを感じることがあります。

勿論、言いたくないことや、タイミングもありますから、もし、我慢されてい

るのであればという場合です。

また、何一つ誰にも迷惑をかけずに人は一人で生きていけるものなのでしょう
か？なかなか難しいのではありませんか？

嫌がらせて迷惑をかける訳ではないのですから。

もし、いけなかったかな？と気になるときには、そんな思いも素直に口にだして、
伝えられたら何か見えてくるものもあるかもしれません。

勇気のいることですが、伝えることを我慢して、引き換えに理解を求めている
ような状態であれば、言葉にしてお願いすることも大切なときがきっとあるか
と思われます。

そのとき、**焦らないでください。**

お願いは、必ずしもすぐ答えてもらえるとは限りません。

こたえてもらって当たり前（依存）ではなく、相手の思いを尊重する方法です
から、選択、決定は、お願いをされた方の領域です。

叶うわけないと願いを我慢するだけでなく、それを伝えることまでも我慢して
しまうことは、我慢をさらに大きく増幅させていまいります。

ただ、**なにも伝えずに後悔するより、伝えられたという事実がきっと自信になると**と思いませんか？そして、**願いはいつか叶うかもしれないという希望が残ります。**

私自身も思いが強く、思い通りにいかないと辛くなりますが、思うより、願おうと心掛けるようにしています。なかなかうまくいかないのですが…。

何事も完璧にはできないものです。そんな自分も自分、仕方ないなあ。と許してあげると肩の力が抜けてきますよ。

そして、症状やお悩みはお一人お一人異なります。

事情や環境、要因もきっかけもまた個人差があるように、乗り越え方もやはり人それぞれです。乗り越えるための方法、順番、かかる時間も違います。

身体の力が抜けると、気持ちが楽になり、頭も休まってくるケース。

気持ちが楽になると、身体の力が抜けて、頭にも余裕が戻ってくるケース。

本当に様々です。そして、**余裕が取り戻せたとき、愛や感謝や思いやりの気持ちが、自然に湧いてきます。**

逆に、愛や感謝や思いやりから、楽になっていけるようなケースもあります。

迷惑を掛けて悪いなあ。申し訳ない。という思いが、サポートして貰えてうれしい。ありがたい。という感謝の気持ちに自然に変わるときが本来の余裕や自信を取り戻している状態だと思われます。

薬の話

私は今の研究所を開く前、製薬会社にて22年間MRという仕事をしていました。(MRは、Medical Representative(医薬情報担当者)の略称。)

MRとは、医師や薬剤師といった最前線の医療従事者と直接コンタクトをとり、医薬品等の品質・安全性・有効性などに関する情報を伝達・提供し、また、医療現場の情報を収集する重要な役割を担います。日本では、製薬業界が中心となり、1997年にMR認定制度が導入されました。1990年代までに発覚した多くの薬害事件の反省を契機に、製薬会社の社会的責任を見直すとともに、医薬品セールス担当者の医療知識を向上させることが主な目的です。主な業務はあくまでも医薬品の効能や副作用などの情報の伝達・収集にあります。

製薬会社からは**製品プロモーションの担い手**、医薬関係者からは**薬物治療のパートナー**としての**二つの役割**が求められる、いわば医薬品のプロフェッショナルです。わかりやすく言いますと医者や薬剤師、医薬関係者に薬の効能、効果、副作用等を説明する人です。

今回は、心の病になる前に、その予防という目的でこの冊子を制作しましたが、私の**22年間の経験と、現在、横浜催眠心理研究所にて、様々なクライアント**

と向き合っている経験から、私自身が感じていると思うことが、情報の一つとして何らかのお役にたてばという思いでこの章を追加しました。

心の病で処方されるお薬の代表的なものは、ご存知の方も多いですが、抗うつ剤、安定剤、睡眠導入剤ですね。

この3種類に限りませんが、お薬とは？と聞かれたら・・・

薬には、作用と副作用がある。

作用としては、基本的には症状を抑えるものである。

長期服用は、依存性がある薬が多い。

たくさんありますが、おおまかにはこの3点について、感じていることを述べていきます。

薬物療法は、代表的な方法の一つです。どのような療法にも言えることかと思われませんが、やはりプラスもマイナスもあるのは当然です。

よく理解した上での服薬をお薦めします。

まずは、

薬には、作用と副作用がある。

また、その作用も副作用も個人差があり、タイミングによっても効果の表れ方は変化していくものであるということ。

服薬する人の体質、環境等により、作用、副作用の現れ方もまったく違います。

タイミングによってもその違いがわかれています。

そのときの自分にあつたお薬を調整してもらうことや、医師に相談しながら調整してもらうことが重要。症状や経過によっては、服薬の必要性がない場合やどうしても薬が合わないこともあり、他の療法を薦めらるケースもあるそうです。

一つの医療機関に拘らず、セカンドオピニオンへの相談等も積極的にされることをお勧めします。

作用としては、基本的には症状を抑えるものである。

心の病は怪我のような外科治療とは違います。消毒すれば治る。薬を飲めば OK という考えだけでは、根本的な解決になかなかつながりにくいため、休める手段、抑える手段の一つと捉えることが大切かと思われま

す。一時的に症状を抑えるための良いお薬は、多々あります。医師とよく相談して

ください。

長期服用は、依存性がある薬が多い。

不安な状態であることが多いため、服薬行為自体が安心になるケースも少なくありません。同時に、服薬しないことへの不安が生まれることがあります。

勿論、乗り越えていかれ、自信が取り戻せたときには、お薬への依存度も変化していくものです。

追記ですが、当所にみえているクライアントをケアしていて、症状を抑えるお薬を服用されている方より、なにも服用されていない時のほうが、感じる余裕や何かに気づき、症状や悩み等を乗り越えていくスピードが早いことを検証した結果、自然治癒力の活性とそれを抑える薬が関係しているのではないかと感じます。

症状はサインですから、サインを抑えることが必ずしも良いとは言い切れないと思われます。

必要なケース、必要なタイミングが必ずあるように、不必要なケース、不必要になるタイミングもあるのではないのでしょうか？

どうぞ専門家とよく相談してみてください。

最終章 横浜催眠心理研究所 所長 河野昭典からの言葉

まずは、“心の状態に不安を抱えていらっしゃる方へ”。を、読んでいただき、ありがとうございます。

心からのリラックスが、自然治癒力を高め、自己回復力となり、感じる余裕、気づく余裕、が、あれば、心からのサインに気づき、心と身体と頭のバランスを調整することが、可能になること。

そして、どんな方法論よりも、自分自身が感じていることが、リアルに100%信頼でき、これからを生きる道筋を示すもっとも大切な手がかりであること。

ご自分が心から向いたい方向へ、思いの方向も合って、身体が動き始めたときこそが、主体性を持って、生きることを心から楽しめ始められるときなのではないかと私は感じます。

最後に、こちらに紹介させていただいた私自身の言葉から、どのように感じられたでしょうか？

辛くて苦しくて...ヒントになるものはないかと、手探り状態の方に、何か感じていただけることを、願っております。

そして、ピンチの後のチャンスサインを見逃さずに、肩の力を抜いて、いつでも心と身体で感じながら、これからをご自分のペースで歩いて行かれますように...今までもこれかも全て無意味なことなどないのだと必ず思える日を迎えられることを、心からお祈り申し上げます。

横浜催眠心理研究所 所長 河野昭典
HP <http://www.yokohama-shinri.com>