



ありのままの姿見せるのよ

横浜市医師会 松瀬 観 翁

望ましくない感情がある時、従来の心理療法ではそれを解放しようとしたり別のものに入れ替えようとしたり軽減しようとしてきました。認知とは現実の受け取り方や考え方を言いますが、ストレスを感じる場面では否定的な自動思考(自然と瞬間的に頭に浮かんでくる考え方の癖)が存在し、これを認知のゆがみと言います。自分を苦しめる認知のゆがみには、全か無か思考、マイナス化思考、すべき思考、レッテル貼りなどがあり、この認知のゆがみを修正し行動をコントロールする事で、ストレスや不安に対処するスキルを身につけるのが認知行動療法です。これは変化(Change)を求める治療法です。変化は時間をかけて起こります。過去と未来、原因と結果、問題と解決、マインド(生き残る事)、分離、決断(思考の命令)、操作的で批判があります。これに対して変容(Transformation)は今この瞬間のみ起こります。観察と気づき、ただある事(Being)、自己(生き生きしている事)、統合、選択(感情の表現)、創造的で批判はしません。変化は何かをする事を求めますが変容は存在のありようです。体験であり概念ではありません(実際にうつ病を体験する事とうつ病についての本を読んで想像する事との間には深遠な違いが存在しています)

自分に起きている問題を解決しなければならぬ。まずはその錯覚から目覚める必要が

あります。問題が起きたと錯覚します。でも誰かがこれは解決しなきゃと入れ知恵しなければ、それはただ起きている事にすぎません。それを問題だと思わない限り初めから問題はどこにも存在していません。やがて来るべき時が来たら物事は動きます。自分に起きた事だからと問題を解決する事に取り組むと問題を燃え上がらせるだけです。どうすればいいの?何とかしなきゃ!とあせらないで、自分と問題を一緒にせず引いて見ると解決の方向に向います。思い込みが消えると悩まなくなり、距離をもって事実を見る事ができる様になるからです。それでも人は何とか解決しようと躍起になります。解決を目指し行動を起こさせるのは怒りや恐れなどの感情です。未来に対し不安や期待を持つ時、過去の感情を引きずる時、継続して自分の中に居座り続ける感情があります。感情は本来瞬間的なものです。いつまでも怒りが消えず腹が立って仕方がないと言うのは、思考が感情(怒り)をコピーしているのです。感情は爆発させたり抑え込んだりするものではなく感じきるものです。無条件の許しを選択すると苦悩はなくなります。他人の行為を見て許せないと思う時、あなたが罰しているのは自分自身なのです。あなたが誰かを許す時、本当の自由を得るのはあなた自身なのです。たとえあなたが正しくても自分が正しく相手が間違っているという事にこだわればそのこだわりで損するのはあなたなのです。

変容は気づきによって起こります。気づきとは存在のありよう(空間を意識して注意を向ける事)であり行動の方法ではありません。中立に見た事を変えようとせずに観察するのです。ただ眺めているだけで何も裁いたりはしません。自分の抱える問題に取り組む必要はないのです。その状況を解決しようとしないう事です。気づくとは意識した事に対して何かをしなければならぬと言う事ではありません。ただ受け入れて見るだけです。それを直そうとしたり変えようとする事ではありません。自分の行動パターンに気づくだけで変容は起こります。行動パターンを変えようとする居座ってしまうのです。爪を噛む動作をしているのに気づいた時、気づいただけで自然とその癖は遠のいていきます。その動作を続けるか否かは自ら選択できるようになります。瞬間変容を起こす3原理とは①抵抗すると相手は存在を主張しさらに強くなる。この瞬間に人生が見せてくれるものに同意しないのは抵抗で抵抗は望ましくない結果を長引かせます。何故ならそこに居座るからです。②2つのものが同時に同じ場所に存在する事はできない。ある人が椅子に座っている時、同時に別の人が椅子の同じ場所に腰掛ける事はできません。感情も同時に同じ場所を占有できません。悲しい時に嬉しくはなれません。③ありのままである事を受け入れればそれは自らを完成させ消えていく。感情に良い悪いはありません。心が乱れた時それを取り除こうとするのではなくその感情を感じきると自然とそれは力を失います。感情はただ起こり去っていくエネルギーだからです。幸せは儂くあっという間に消え、悲しみはずるずると長びくのは、幸せには抵抗せず悲しみには抵抗するからです。注意すべき点は状況を変えるために受け入れるのであればそれは操作であり変容ではありません。

映画アナと雪の女王では『ありのままの姿見せるのよ、ありのままの自分になるの』と歌っています。現象は自己として体験する時現実であり、自己から離れて見られる時幻想となります。ビートルズのLet it beのitは周囲の状況、アナ雪のLet it goのitは感情や思考を指し、両者ともに放っておくという意味があるそうです。Let it goは思考の幻想は放っておきなさい、気にせずに忘れてしまいなさいと自己が呼びかけている姿です。在るとはこの瞬間の起こりとして在る事で、あるがままとはこの瞬間の要求に応える事です。この要求を拒んだり抵抗したりする事が苦悩を生むのです。だから『そうきましたか、そうなりましたか』と受け入れるのです。人生とは自らが創造したテーマパークであり、出来事とはアトラクションの一つです。アトラクションそのものに良い悪いはありません。でもエゴは世界を良い事と悪い事に分けて、悪いと分類した感情は拒絶する事ができると錯覚しています。いいも悪いもないと言うのは、自分の中のいいもOK、悪いもOKなのではなく(悪いがあると言っている)起きている事しか無くいいも悪いも存在しない、あるがままでOKと言う事です。だからあきらめたり投げやりになったりしないで、この瞬間の起こりをあくせくしながら味わい尽くすのです。人生に間違いや失敗はありません。本当の人生は今この瞬間だけだという事に気づいて下さい。振り返ればそこはすべて花道。あなたの道はあなただけの道、あなたが歩いて来たところが道となり、その道こそあなたが歩くべき唯一の道だったのです。過去のすべてを許し現在のすべてに感謝して受け入れる時、あなたは今という瞬間が差し出すあるがままの姿を発見するでしょう。

参考文献

今ここに生きる力 (エリエール&シーヤ・カーン 著 大野百合子 訳)

問題は解決するな (Kan. 著)

認知行動療法：山口紗英 (産業保健新聞ホームページ)

Let it goとありのままの違い：小野昌弘 (ホームページ)

Let it goとLet it beの違い 実は全然違う？ (個別指導学院Coreホームページ)

ザ・ミラクル3分で人生が変わる魔法の法則81 (はづき虹映 著)

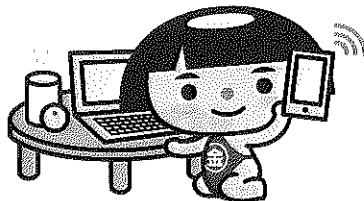
誰でも悟りプロジェクト (やまがみてるおホームページ)

平成27年国勢調査を実施します！

総務省統計局，神奈川県，市町村

国勢調査

国勢調査は，10月1日を基準日として日本国内に住むすべての人と世帯を対象とし，統計法という法律に基づき5年ごとに実施する，我が国において最も基本的で重要な統計調査です。



**国勢調査の回答は
スマホまたはパソコンで！**

インターネット回答の導入

平成27年国勢調査は，紙の調査票だけでなく，パソコンやスマートフォンからインターネットによる回答ができるようになります！是非ご利用ください。

ご協力をお願い

インターネットによる回答は9月10日～20日

調査票での回答は10月1日～7日です。

調査員が各世帯を訪問し「インターネット回答の利用案内」をお配りした後，インターネットによる回答のなかった世帯にのみ紙の調査票をお渡しする方法で行われます。

調査員がこの時期に各世帯を訪問いたしますので，ご理解・ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：
神奈川県統計センター人口・労働統計課 電話：045-313-7211 (直通)