

人生第2のスタート、これからは自分らしく生きる

—呼吸とともに安住した場所を感じながら—

小野 美加子(ペンネーム)

【要約】

人生の大半を心の病で悩んできた。10年前にマインドフルネスに出会って瞑想をしていたが、日常生活の行動の中で生かすことができなかった。15ヶ月にわたるオンラインでの自己洞察瞑想療法のセッションと訓練によって予期不安や拒絶過敏を改善することができた。出来事に対しての自分の解釈に気づき、やがて、あるがままに見たり、聞いたり、受容することができるようになり感動した。セッションの終盤には、歯科治療での極度の緊張と両親の病後の世話における葛藤で再びうつ状態に陥った。しかし、これまでの実践のプロセスを振り返り、呼吸法の時間を伸ばす習慣を取り戻し、自分で自分を立て直すことができた。今では夫の愛情を感じることができるようになり、家族との時間、趣味の時間を楽しめるようになった。不満を抱えていた親に対しても、冷静に、温かく関われるようになった。断薬の離脱症状もSIMTの実践で乗り越えることができた。今後は、より人のために役立つように生きていきたい。

●Key words : マインドフルネス、うつ、不安障害、予期不安、拒絶過敏、断薬など

1. 自己洞察瞑想療法にたどり着いた経緯

私は、10代後半の頃から、何かある度に不安障害やうつ状態になり人生の大半を心の病で悩んできました。

地下鉄に乗ると急に怖くなり、冷や汗が出て、降りたくなることがありました。病院の検査で個室に入り突然不安に襲われ、逃げ出したこともありました。体のちょっとした不調を重く受け止め、悪い想像をして余計に悪化させていました。また人に言われたことに反応し、その言葉が頭から離れず「軽んじられている」「愛されていない」などと思い込み涙することもよくありました。

人間関係は上手くいかず、傷つきやすく、特に夫には怒りをコントロールできないことが度々ありました。何年も続くそんな自分が情けなく、何とかしたいという気持ちは強く持っていましたので、さまざまな心理療法を彷徨ってきました。しかし、どれも上手くいかず、結局は心療内科に通うことになり、薬で落ち着い

ては再発を繰り返していました。

そんな中で10年前にマインドフルネスを知り、毎日瞑想に取り組んでいた時期もありました。しかし瞑想時はリラックスできても日常には全く生かすことができませんでした。

後に大田健次郎先生の「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」の本に出会うことができて、その理由が分かりました。日常では「今ここ」に戻ることができていなかったのです。その後、本格的に学びたく北陸マインドフルネスセンターでSIMT（自己洞察瞑想療法）のセッションを受けることにしました。

2. 自己洞察瞑想療法の実践とその経過

私には、何かのきっかけで連鎖して過去の不快な出来事を思い出したり、未来を想像して予期不安になったり自分自身を辛くする傾向が強くなりました。まず自分の心に気づき観察して止める練習をしていきました。

否定的な思考ばかりに集中している意識を分配するスキルを知った時はとても感動しました。これが出来れば何とかなると思い毎日コツコツと練習していきました。

人間関係では相手の言葉や行動によって私は傷ついていると信じきっていました。セッション7に取り組んでいたある日、見たこと・聞いたこと・感じたことに自分が解釈をつけていることに気づきました。私にとって難しかった「あるがままに観る」を理解できた時の清々しさは忘れることができません。

それ以降、特に夫婦関係が劇的に変化していきました。以前は、夫が言った一言で激怒しトラブルが絶えなかったのに、段々と主人から愛されていることを実感できるようになって、私自身や家族に笑顔が増え、順調に進んでいました

ところがセッション8あたりに2か月間、歯科治療を数回に渡って受けることになり、当日の極度な緊張と予期不安に苛まれ、今までのトレーニングが上手くいかず、親の病後の世話も重なりうつ状態が再発してしまいました。その時の私は「他に回復された方よりも自分は歳を取っている、もっと時間が掛かるのではないか、そもそも回復が難しいのではないか」などとマイナスの考えがよぎっていました。

しかし、毎日の呼吸法、行動時自己洞察、記録表、運動を続け、家事、仕事も休みながら体のだるさはあっても止めることはしませんでした。また、過去に瞑想を日常に生かせなかった経験から行動時自己洞察を中心に行っていた私ですが、この辛い時期をきっかけに座る時間を取って呼吸法を真剣に取り組むようになりました。両方の実践の大切さを知り、毎日20分～30分行いました。

様々なカウンセリングや心理療法を経験していた私は、大田先生の本に出会う前にはすでに「誰かに悩みを聴いてもらったり、引き出してもらったりしても自分が変わることはできないのでは？」ということを感じ

ていました。そして大田先生の本を読んでSIMTの素晴らしさを直感し「もうこれしかない、自分がやるしかない」という気持ちになりました。その気持ちを思い出してこの苦しい間も「この本をマスターすること」に集中しました。そして次第にセッション9の後半にはまた元気を取り戻し乗り越えることができました。

SIMTを実践してきてたくさん気づきがありました。他人からの言葉を否定的に感じるのは、「私は否定されている」という私自身の被害者意識でした。あるがままに観られるようになって、被害者意識（拒絶過敏）が克服されていきました。被害者意識を強く持っている間は「大事にされていない、愛されていない」というのは当然でしたし、相手から「何か言われる」と防衛して体に力が入っていました。また、否定的に捉えているのは自分自身に対しても同じことで自己肯定感の低さにも繋がっていました。

私が育った家庭は「機能不全家族」と言われるものだったと思います。父がいつ怒鳴り出すか分からないので家庭には常に緊張感がありました。父の機嫌を損なわないよういつしか自分の気持ちを表すことが出来ない子供になっていました。母はそんな家庭で育つ私の心を汲み取ることが苦手な人でした。

私は心の病気になったのは親のせいだと長い間恨んできました。その反面、いくつになっても親の愛情が欲しくて渴望していました。

セッションを進めていくなかで、呼吸法をしながら両親の言葉を聞く練習、あるがままに捉える練習をしました。

セッションの終盤、あれほど難しいと思っていた両親との関係が段々と改善されていきました。ある日、私と父との会話を聞いていた母から「お父さんと話している様子、以前と違うわ。ものの言い方が柔らかく優しい感じだった」と言われました。自分の変化や、

またその変化に気づいて母が言葉にしてくれたことに感動し、とてもうれしかったことを覚えています。ほしいほしいという渴望（本音）がなくなり、自分が高齢の親の役に立ちたいという思いが優位になってきた時、肯定的なフィードバックを受けることになりました。

今ではどんな自分もOKだと思え、たとえ相手の言葉に賛同できなくても、相手の意見だと受容できるようになりました。愛されていないという催眠が解けたら（作られた自己だと気づいたら）平凡な日々には「愛しかなかった、愛はすぐそこにあった」と気づくことができました。「愛されていない」ではなく私自身が愛を受け取っていなかったのです。

そして呼吸法のトレーニングのお蔭で脳の興奮も落ち着いたのでしょうか、今は苦手な場面でも落ち着いて対応できることが増えてきました。自分の心の作用を知っていくことで、みだりに感情的になっていくことが減っていきました。

3. 今後の抱負

北陸マインドフルネスセンターのレッスンを終えて数か月経ち、断薬の時期を向かえました。断薬した2日後から離脱症状が始まりました。以前の私とは違い、ふらついた時には「ただふらつく」という内的感覚を感じながら過ごすことができました。ふと浮かぶ不安という感情によって、薬が長年のお守りとして安心していた本音とも向き合うことができました。

これから色々なことがあっても「もう大丈夫だ」という自信に繋がりました。この経験を忘れず過ごしていきたいと思います。

今まで夢中になる趣味など余りないと思っていた私でしたが、今ではモノづくり（お菓子作り、ミシン作業、DIY）を思い切り楽しんでいます。これからもいろんなことにチャレンジしていきたいと思います。そ

して平凡でも穏やかに家族と笑顔で過ごし、誰かの役に少しでも立てるように毎日を送れることが私の幸せであり目標です。自分を愛し生涯SIMTとともに生きていきたいと思います。

4. これからSIMTを始める方へ

私は長い間「心の病気になるのは自分が弱いからだ」と思っていました。しかし、セッションを受けた最初うつ病になるプロセス、自分を苦しめる反応パターンを学び、心の持ちようで治るものではなく脳の病気だと知りました。だからこそ、そのパターンを変えていくには少し時間が掛かるものだというご理解いただけたと思います。

時間を掛けても、決して諦めずにコツコツと続けて行ってほしいと思います。それだけの価値があるものだと私は思っています。

小野美加子（ペンネーム） 50代 京都府在住
個人レッスン（オンライン）

マインドフルネス瞑想療法士より

小野さん、約15ヶ月にわたる実践、本当にお疲れ様でした。小野さんの実践の優れた点についてご紹介いたします。

1. 納得から体得へ、妥協しない強固な意志

小野さんのサポートを始めるにあたって、私は1つ方針を提案していました。それは、単に症状を改善させたり、自分の弱いところを直したりするという発想でなく、自己洞察瞑想法を体得するということをゴールにしようという提案でした。当初は、身体症状が一進一退でもあったので一喜一憂はいたし方ないと思いましたが、方針をご理解いただいてからは、テキストの徹底した理解と実践が始まりました。

おそらく何度もテキストを読まれたことと思います。わからないことは納得できるまで質問をなさり、最終的に体得につなげていかれました。的をえた鋭い質問も多く、実践は真剣そのもの。それを15ヶ月間貫かれたその態度は、SIMTの実践者の模範でした。

2. 新鮮なものへの開かれた好奇心

小野さんは、長い間、自己対話を繰り返し、ご自身を長期間にわたり見つめられたことと思います。長年の苦しみから、自分を良くしていく向学心はもともと強くあり、それゆえ、「新鮮」なことへの純粋な興味・好奇心も人一倍でした。常に学ぶことにオープンであったことが新たな発見、驚きにつながりました。あるがままに観ることがつかめた時の感動と喜びは私の感動と喜びでもありました。

3. 学びを日常生活ですぐに応用する

小野さんがご提出される記録表Aには、各セッションで学んだことをいつも日常生活の中で確認する努力が綴られていました。

「記録に書いている自分にとっての感情が揺れる問題場面にリアルタイムで対処できるようになりたい」。これは実践者にとってなかなかできることではありません。しかし高い目標を定めた小野さんは、次第に「気づきのタイムラグ」を縮めていかれたのでした。記録に残し、顕在化したご自身にとって不都合な出来事から、逃げようとせずに粘り強く行動を改善されました。

また、断薬による離脱症状をSIMTで乗り切られたことを最終セッション終了後にうかがった時には感動しました。もともと身体症状もいくつか抱えていらっしやいましたから、感覚の観察はされていたのは存じていました。そこでふらつく身体感覚も冷静に観察されながらも予期不安を拡大することなく、しっかり「今ここ」にいる練習をされたことは、実践の好事例であ

り、ぜひ多くの方に紹介しなければと私自身が興奮いたしました。ここまでSIMTを徹底して実践していただきましたことは、支援者冥利に尽きることでございました。

4. 危機を乗り越え、断薬まで自分でつかんだ自信

40代・50代の女性は、更年期と更年期の終了などホルモンバランスの変化に対応した生活を送ることになります。加えて、子育ての終了、介護へと家族関係の変化も大きくなります。その時期に、いくつかの身体症状に耐えてこられたことは本当に苦痛の連続だったと思います。8セッションで、歯科治療の苦しみとご両親の病後のお世話の葛藤を同時に経験された時には、少し気負いすぎた実践をクールダウンする機会にもなりました。その判断をご自身でなさいました。心配はしましたが、ご自身でこのような判断を下されたこと自体、小野さんはもう大丈夫だと私は確信していました。自分で自信をつけられたのです。本当に見事な、成熟した大人の判断でした。

小野さんとは15ヶ月間、いろいろと泣き笑いましたことが思い出されます。そして、この間の小野さんの変化をご家族はお喜びになったことでしょう。これからは、ますますご家族との間にたくさんの笑顔が生まれますように、そして、ご主人と二人三脚で、今のお仕事で描かれている理想を維持、実現なさってください。

セッションは全てオンラインで画面越しでした。いつか実際にお会いできる日を楽しみにしています。どうかお元気で。ますますのお幸せを祈っています。

羽利 泉 (はりいずみ)

北陸マインドフルネスセンター

マインドフルネス瞑想療法士・産業カウンセラー