

## 克服した人々 目次

### 呼吸法の課題をどう解釈するかクライアント側からの受け止め方

Yさん、深刻なうつ病を克服された方の受講体験。

このマインドフルネス心理療法では呼吸法の課題を出します。それをどう受け止めるかクライアント(患者)にとっては大問題です。それがプレッシャーとなる場合があるようです。

症状、背景、現在の環境など様々ですので、自分にあつた分量をみつけて着実にやっていけばいいのです。相談していただければいいのですが、何も言わないでドロップアウトしてゆかれる方もいるでしょう。Yさんもたくさんはできなかったようです。それでも治った。

Yさんは、数年前に、うつ病になり薬物療法を受けても軽快せず、こちらにおいでになった時は、あまりみられないほどの重症でした。

呼吸法を中心としたグループ・カウンセリングを受けて、うつ病を治しました。今はすっかり元気で働いておられるとのこと。

Yさんがおいでになった頃と比べて、ドロップアウトを減少させようと、テキストも充実させてきました。そんなテキストも不備な頃だったのに、重症のうつ病を克服されました。

**「カウンセリングの中の大きな柱である  
呼吸法を日課として続けられないことに  
後ろめたさを感じていました。」**

カウンセリングを途中で断念するおそれがあります。

それでも、ドロップアウトせず、自分のペースをみつけて着実に実行していくと、うつ病は治るようです。Yさんが、この問題に触れていましたので、その部分の掲載の許可(もちろん匿名で)をお願いしたところ快諾を得ましたので掲載させていただきます。もともと体験談として書かれた文章ではなくてセラピストへの私信としてのメールの中の一節です。

マインドフルネス心理療法の特徴があります。セラピストが教えた断片的な技法を実行するうちに、色々な組み合わせをクライアントが実行できるようになって(関係フレーム理論で説明していますね)、セラピストが指導しなかった方面まで新しい自己の見方、人生観、世界観をつかむようです。Yさんはその後、いくつかの大きな危機があつたけれど乗り越えられたそうです。たくさん語っておられますが、今は課題の受け止め方の部分だけ掲載させていただくことにします。

この部分の掲載の要請にあたり、Yさんはこんなことをおっしゃっています。

Yさん

「続けられないことが原因で、せっかくの素晴らしいカウンセリングからの学びを途中で諦めてしまうのはとてももったいないですね。私の経験を載せ

ることで、うつで苦しむ人が 楽な気持ちで病気と向き合えるようになれて、一人でも多くの方が苦しみから脱することができたら、本当に嬉しいです。」

下記の言葉の中に

「「そうだ、呼吸だ！」

とゆっくり呼吸をすることを思い出し、とすぐに切り替えることができるようになりました。と同時に考えを切り替える癖も自然と身につけていました。」

といいます。ここまでになるには、言語プロセスからの解放スキルの長期間の実践があったのです。健常だと思われる人でも、人を恨み、自己を否定する思考を渦巻かせることがあります。なかなか Y さんのようにはいかない人が多い。だから、多くの人が苦しみます。

---

### 呼吸法の課題＝プレッシャーをマイペースに

＝マインドフルネス心理療法を受講して「うつ病」を治した Y さんから  
「呼吸法」の課題をどの程度実行するか

呼吸法をやることについては、毎日の日課にすることが逆に負担になってしまったときもありました。

私は、

「絶対に毎日しっかりやらなくてはならない！」

と、勝手に気負いすぎているのです。

ただでさえ、普通の生活も苦しい時には 日課にすることは本当に難しいことでした。

だから、自分なりのペースを守ることにしました。できない日があっても、それを自分で責めないこと。できるときはしっかり時間をとってやってみる。その繰り返しを続けていました。

ただ、そんなふうにながらも いつも呼吸について考える環境にいることができたので、ここぞという時にちゃんと実践できる癖がついていました。

考え事をしているときや、何かに没頭してしまっているときは、自然と息を止めていたり、呼吸が浅くなってしまったりしていることに 気づきます。そういうときに、

「そうだ、呼吸だ！」

とゆっくり呼吸をすることを思い出し、とすぐに切り替えることができるようになりました。と同時に考えを切り替える癖も自然と身につけていました。