



幸せへの道が 開かれて

精神障害から喜びの世界へ

本田せつ子



幸せへの道が開かれて「精神障害から喜びの世界へ」

この本を手にとってくださいあなたへ

あなたは今幸せですか。

毎日の暮らしは楽しいですか。

自分自身や家族、周りの人などに対して、不安や心配事、苦しみでいっぱいでしょうか。

日々何となく落ち着かない、生きていく目的がわからない、誰も信用できない。

この社会の中で生きていく自信がない。

そのように自分を小さくし、人生を模索している、そんなあなたでしょうか。何か自分を救ってくれるものはないだろうか。

心を落ち着かせてくれる何かがないものだろうか。

宗教、哲学、思想、いろいろなものに救いを求めてきたけれど、何か虚しい、自分の心を満たしてくれるものは何もない、そう感じているあなたでしょうか。

幸せになりたいのに、その術を知ら^{すべ}ない。

多くの人がそうでした。

あなたの求めた幸せとは何でしょうか。

努力すればするほど幸せは遠くに逃げていく、そう感じているあなたでし
うか。

苦しみや不安、何とも表現の仕様のない心の状態を感じながら、自分はどうなっていくのだろうと、ふっと思ってしまうあなたでしょうか。

苦しんでいるのは、あなただけではありません。多くの人が様々な苦しみを抱えています。

でも本当はすべての人が幸せなのです。それに気付かない、いえ、気付けない状態なんです。

最近、多くの人々が心の元気をなくしています。でも、それは特別なことではありません。

苦しい、寂しい、虚しい、不安だ、自分がどうにかなってしまいそうだ……でも、それは決して恥ずかしいことでもありません。

そこから本当の人生が開かれてくる、そう感じていただきたいのです。

どうしたら、幸せになれるのだろうか。今苦しみの中にある方は、どうぞ、その中に埋没しないで、一歩前に足を進めてみませんか。

それでは、どうぞ読み進めていってください。

【目次】

この本を手にとってくださったあなたへ	2
はじめに	8
うつ病、統合失調症とは	13
うつ病、統合失調症で苦しんだ人々	1
うつ病、統合失調症で苦しんだ人々	2
心を病む青少年たち	175
幸せへの道を開くのはあなた自身	209
あとがき	217
	107
	33

幸せへの道が開かれて「精神障害から喜びの世界へ」

はじめに

最近、うつ病、統合失調症という言葉をよく耳にします。

また、よく耳にするのは、「精神的に不安定な状態にある人」という言い方です。

もしかしたら、あなた自身、あなたの身の回り、また知り合いの方にうつ病や統合失調症、その他の症状で苦しんでおられる方がいるかもしれませんね。

あなたは、うつ病や統合失調症などで苦しんでいる人にどのような思いを持つでしょうか。精神障害者、社会不適応者、そのように感じるでしょうか。そして、なぜ、そんな病気になったのだろう、何が原因なのだろうと、いろいろ

と思いますねるのではないでしょうか。

そして、どうしたら治るのだろう、何か良い手はないものかと、探し続けておられるかもしれませんね。

最近、若者の犯罪の傾向として、精神科の治療を過去に受けていた、または治療中だったということを、よく耳にします。成人も例外ではありません。

また世間的に全く異常がなかった、普通の良い子に見えたという声も多く聞かれます。しかし突発的に事件を起こしてしまっただけから原因を究明しようとしては、よくわからないという結論に達してしまいます。

しかしながら、事件を起こしてしまうような危険な人物を、なぜ野放しにするのかと、恐怖を抱く人もいます。

さて、ここで精神障害者、平たく言えば、気の狂った人とは、いったいどのような人のことを言うのでしょうか。誰がそんな判断を下すのでしょうか。そして、それは特別なことでしょうか。

私は決して特別なことではない、誰でもその可能性を心の中に秘めている、そう感じています。この私も、そしてあなたも……。

なぜなら、すべての人が心に大きな闇を抱えているからです。でも日常の生活に追われ、そのことにも気付かず日々を送っている、そして真実の世界を知らないまま、死を迎えていく、それが現状ではないのでしょうか。言い換えれば、本当はすべての人が狂っている、それが現実の社会ではないのでしょうか。

今の社会の様々な状況を目にして、そう思われる方も多いのではないでしょ

うか。

それではまず初めに、一般に言われている精神障害について簡単に述べたいと思います。

代表的なのが、うつ病、統合失調症、神経症と言われるものです。

うつ病、 統合失調症とは

うつ病には軽度なものから、きつい身体的症状を伴う重度なものまでがあります。軽いうつ状態なら、多くの人が体験しているのではないのでしょうか。夜眠れず、朝早く目が覚める、昼は眠く、ボーッとしている、何となく気分が優れない、沈み込む、憂鬱ゆううつ、何事にも集中できず楽しめない、今まで楽しんでやっていた趣味やスポーツにも意欲が湧かない。でも、いつしかそんな状態から気が付かないうちに抜け出ている。

しかし、そんな状態からなかなか抜け出ることができない、また繰り返しそんな状態に陥る場合があります。

例えば肉親の死や事業の失敗、失恋、失職などをきっかけにうつ状態になり、何をする気力も湧かない、仕事に行く気もしない、だるくて起き上がれない、身体に痛みを感じたり、身体が動かない、食欲がない、頻繁に起きる頭痛、腹

痛、微熱ですっかり気が滅入り、一日何もせず布団をかぶり、寝ていることが多くなる。

暗い部屋に閉じこもり、人に会うことを避け、外出もせず、自分はダメな人間だ、役立たずだと思い込むようになる。そして、そんな自分に失望し、こんな自分が生きていてもいいのだろうか、自分は生きている価値がないと思い込むようになる。そして自殺願望が強くなる。

それが巷でうつ病と呼ばれているものの実態です。

統合失調症とは四、五年前まで精神分裂病と呼ばれていました。しかし名前が症状にそぐわないのと、いかにも人格を傷つける響きがあるため、現在の病名に変わりました。統合失調症の大きな特色は被害妄想、幻聴、幻覚、対人関係の不調和、思考と行動の障害があげられます。

そんな事実はないのに、誰かに見張られている、誰かがいじめる、自分を殺そうとしているなどと本気で思い込む傾向があります。見えないものが見える、誰かが自分の悪口を言っている、複数の人がよからぬことを話し合っているなど……。

また突然脈絡のない話をしたり、脱線したり、自分だけが理解できる話になったりと、人との会話が成立しない、そのために人との関係が取りにくくなるなどの傾向があります。

また日々の生活では、今まできちんとできていたことができなくなる、もたもたと時間がかかるようになる、服を着る、料理をする、風呂に入るなど、簡単な日常の生活のリズム、テンポに乱れが生じてきます。

神経症は心の病とよく言われています。

不安神経症、強迫神経症という言葉を目にされた方も多いでしょうし、また、ひょっとして自分もそのけがあるかもしれないと、悩まれた方もいるかもしれませんね。強いストレスなどが引き金になって発症し、自分はおかしいという認識があります。

外出の際、家を離れてから、電気は消しただろうか、ガスは止めただろうか、アイロンは消しただろうか、鍵をちゃんと閉めただろうかと不安になったりします。

もしかしたら、留守中に泥棒が入ったり、何か不慮の出来事が起こるのではないだろうか、不安や恐怖を感じたりします。これは誰しもが経験していることでしょう。しかし、それが高じて、何度も何度も家に引き返す、怖くて外出ができなくなるとなれば、やはり少し問題かもしれません。

自分が不潔に思われる、異臭を発しているように思い込む、身の回りのもの

が不潔に感じられて、手がふやけ、血が滲むほど洗い続ける。これもまた、日常の生活に支障をきたすようになれば、少し問題かもしれません。

神経症も多種類あり、症状も様々ですが、ここではそれが目的ではないので詳しくは述べません。

様々な症状に苦しみ、病院に行けば診断名が付き、投薬が始まります。一応、症状は回復に向かうかもしれませんが。でも、それで完治するかといえば、そう簡単には行きません。逆に、治ったかと思えば振り返し、症状がだんだんと重くなり、しまいには廃人同様になることもあります。

また医療現場も自信を持った治療対策が整っていない状態ではないでしょうか。

なぜなら、治療中に自殺をしてしまったり、傷害、殺人を犯してしまった人

の話をよく耳にするからです。また、ひとつの症例に対し、様々な診断名が付くこともあります。

犯罪を起こしたあとで統合失調症だった、精神的に不安定な状態にあったなど耳にしますが、医療の現場でも今後どのような行動を起こすのか、予測が付かない、見通しが立たない、そのような状態ではないでしょうか。

身近に病院で精神分裂病と診断されたAさんという方がいます。投薬も受けていました。現在は精神分裂病という言葉は使われず、統合失調症と呼称が変わりましたが、分裂病という言葉から受ける印象はそれぞれだと思います。鉄格子のはまった病棟に閉じ込められ、不自由な生活をしている、そう思う方も多いでしょう。訳のわからないことをする危険人物、そう思う方もいるでしょ

う。

そのAさんが目の前に現れたとき、やはり変わった人という印象を受けました。でも今では「この人が分裂病だったのか、回復して本当によかったな」と思うのです。

Aさんは、田池留吉氏が当時開いていた心の学びに、足を踏み入れました。この学びについては詳しく述べられている書物が数点ありますので、ぜひ読んでみてください。

ここでは、ごく簡単に述べさせていたきたいと思います。

田池留吉氏は、「人間の本质」について、長い間自分に問い続けてきました。

人間はどこから来てどこへ行くのか。

なぜ、生まれてきたのか。

人生の目的とは何なのか。

この私とはいったい何者なのか。

そして、それを知るためには、自分の心、思いを見ていくしかない、それしか方法はないと思われました。

心を見ていく方法として、日々自分の出す思いを見ていく、そこから自分の心癖を知る。

そして一番大切なこと、それは母親の反省を通して母親の温もりをその心に感じていく、母親の温もりが自分の心に存在することを心で感じていく。そして、それと平行して他力の反省を進めるよう言われました。

初めは誰しもが、他力の意味すらよくわかりませんでした。

自分が信じる宗教を持っていた方、その他様々な新興宗教や思想グループに所属した人はもちろんですが、そのようなものに今まで触れたことがないと断言する人でさえも、実際は心の中には他力の思いがいっぱい詰まっているということを、なかなか認めることができませんでした。

そして、そのエネルギーに振り回されていきました。

エネルギーに振り回されるのではなく、心に溜め込んだエネルギーを自ら温かな温もりに包み込んでいく、母親の温もりを伝えていく、それが自己供養ですが、なかなかそこまでは行き着けない状態でした。

田池留吉氏によるセミナーも二十年の年月を経て、もうすぐ幕を閉じようとしています。

その間、学びの度合いも随分と進んできました。本当の自分自身に出会い、真実を心で知る人も現れ、その人によって多くのことが明らかになり、学びの方向性もハッキリと示されるようになりました。

私たちはただ一人一人が、自分自身に素直になって、いつも一からという基本を忘れずに、心を見続けていくだけなのです。

心を見えるということを、母親の反省、他力の反省、瞑想を通して進めています。

さて、そんな学びを進めている私たちですが、前述のAさんは、この学びを始めて半年後くらいに精神的な変調を来たすようになりました。入院を繰り返していましたが、田池留吉氏はなるべく早期に退院するよう勧めました。そして徐々に薬をやめていくよう言われました。

医学の常識、医療の現場からすれば、「そんな危険なこと、症状が悪化する」

と、非難の対象になるかもしれません。でもAさんは自己選択、自己責任の決意を持って、田池留吉氏の言葉に従いました。

田池留吉氏は常日頃「うつ病や分裂病という病はそもそも存在しない、自己次第で必ず治る」と言い続けてこられました。私自身は心理学をかじってきた経験から、当時「そんなバカなこと、それじゃ精神科医やカウンセラーは必要がないということか」と反発し、疑問を感じました。

田池留吉氏は、「心が非常に敏感な人になりやすく、心の向け先が間違っている人、その人の心の通じる世界が、そのような現象となつて現れている」と表現されました。

今その意味が伝わってきます。

全くその通りでしたと頷^{うなず}けます。

だから今、こうしてお伝えしたくなりました。

うつ病、統合失調症で苦しむことも、決して不幸なことではない、それは自分が自分に伝えているシグナルなのであって、自分の心の中の抱え切れない真つ黒な闇を認識し、温もりに返していく良いチャンスなのだ……。

今まで、自分が真つ暗な闇を抱え、苦しんでいることにも気付かなかった人が、苦しくなつて初めて自分を振り返る良い機会を得たのです。

逆にその状態をプラスに転じていく、その素直さが持てたなら、また進む道は開かれてくる、そう信じることが、おのずと自分の進む道を切り開いていくのではないのでしょうか。

すべてを前向きに受け止めて、今までの自分の姿勢を振り返れば、必ず、道

は開かれてくるということを知ってほしいと思っています。

誰も助けてはくれません。自分を救っていくのは自分しかないので。

眠れず、ヘトヘトになった人が薬の力を借りてぐっすり眠り、体力を取り戻すことは必要です。またストレスなどで生じた脳内神経伝達物質のバランスの乱れを、調節する薬を飲むことは有効かもしれません。

でも果たして、それですべての人が回復に向かったのでしょうか。

どんなに治療を受けても、薬を飲んでもかんばしくない、いやそれより、ボーンツとして思考力もなくなり、覇^は気^きもなくなってしまうと感^{かん}じる方もいるでしょう。

今一度、言います。すべての人は自分の心に大きな闇を抱えています。闇のない人などいません。その闇がもうパンク寸前で、いつ爆発してもおかしくない、それが今の人々の心の状態なのです。

そして、それが様々な精神的症状となって現れている、そう感じませんか。

だからこそ、その闇を救っていけるのは他ならぬ自分自身しかない、そう思いませんか。

自分の心の闇に飲み込まれるのではなく、自分の心の闇を受け入れて、温かい思いで包んでいく、そんな優しいあなたが存在していることを、ぜひ知ってほしい。これが切なる思いです。

また周囲の方も、症状に苦しむ人ばかりに思いを向けて、例えば過度に心配したり、口うるさく注意をしたり、また責め裁いたり、頑張れなどと励ましたり、何とか手助けしようと思いつくのではなく、一度、自分自身へ心に向けて、

自分がその方やいろいろな方に出してきた思いをしっかりと見ていつていただきたいのです。

特に自分の母親に出してきた思いをしっかりと見ていつていただきたいのです。

様々な精神的症状で苦しんでいる方、そして、その周囲の方、それぞれが心を見ていく機会を与えられたのだと受け止めることができたなら、憂い嘆くことも、裁き合い責め合うことも見当違いなのだと、自分で気付いていかれるのではないでしょう。

きつと「ああ、すべてが間違っていた」と、自分の心で気付き感じていかれることが多々あると思います。

その時、それが本当の自分へ帰っていく第一歩なのだと、嬉しさが湧いてくるのではないでしょう。

先ほど、田池留吉氏が伝えている心の学びについて少し触れましたが、そこで伝えられている最大のポイントが、「私たちの本質は肉ではなく意識であり、永遠に存在するものである」ということです。

様々な心の状態も、今現在の生活や環境ばかりから影響を受けるものではなく、その人個人の心の歴史が大きく関わっていることを感じていきます。

精神的症状に苦しむ人を何とか治療しようという目的から、巷ちまたに前世療法というのが現れました。詳しいことはわかりませんが、例えば多重人格者だと言われている人、突然人格がころころ変貌へんぼうする人は、その人の過去世、前世が現れている、そのようなことも言われました。

現在の精神医学ではスッキリと解決しないことを、何とか解決しよう、活路

を見出し、いこうという意欲の現れかもしれませんが、ひとつ間違えば、さらに悪化していく危険性を感じます。

ある側面から見れば、そんな考え方もできるかもしれませんが、そんな単純なものではないと思われます。

過去世がどうしようよりも、その人が長い転生を繰り返しながら出し続けてきた思いを、しっかりと辿り、自分の心で認め、闇から温もりへ返していくことこそ、自分への優しさ、愛なのだと感じています。いわば自己供養をしっかりと進めていくことによって、本当の自分の存在を心を感じていけば、自分は愛によって、エネルギーによって、法によって生かされている存在なのだと知ることになるでしょう。

「ああ、私は幸せな存在である、喜び以外の何ものでもない」そう感じたとき、

心の病など、跡形もなく消え去っていることでしょう。

自分が陥っていた心の状態すべてが、自分が作り出してきたものだとして、そのときつと心で感じていかれるのではないのでしょうか。

人間の本質は肉ではなく意識であり、永遠に存在するものであるということ、意識の転回こそが幸せへの道、意識の転回なくして真の幸せを得ることも、感じることも決してできないということを、学びを通して知る過程に、今私たちはあります。

意識の転回について、より詳しく学びたい方は既刊の『意識の転回』の本を、ぜひ読んでくださるようお勧めします。

うつ病、統合失調症で苦しんだ人々

1

ここでは、学びの仲間が、その学びの過程の中で、様々な精神症状で苦しみながらも、学びを通して心に大きな変化をもたらし、医者も不思議に思うほど劇的な回復をされた様子を、本人への取材（取材協力 桐生敏明氏）や、本人の意識が伝えてくる心の変化などを通して、紹介していきたいと思います。

また身近にいる人々が発症したうつ病、その他の精神障害を紹介しながら、なぜ、その状況に至ったのかをとらに見つめていきたいと思います。

Aさんは前述した通り、精神分裂病と診断された方です。七十日間入院され、また、その後環境の変化により再発し、四十日間入院されました。

この学びは仕事仲間の人に一冊の本をもらったことから始まりました。宗教臭くないし、陰気臭くないし、今まで興味を持って本を読んできたある宗教に

も似ていると思い参加を決めました。

もともと精神世界に興味があり、霊的な世界への憧れもあったのでしよう。学びに集ううちに、チャネラーの存在に心を奪われるようになりました。チャネラーは霊的世界のことは何でもわかっている、素晴らしい人たちだと思い、自分もあのように感じたい、知りたい、わかりたいと、その思いが強くなりまりました。そして自分こそ田池留吉氏の片腕となって、チャネラーとして頭角を表していきたいと思うようになりました。田池留吉氏に認めてほしいとの思いが強くなりました。

学び始めて半年くらい経つうちに、中から声が聞こえ始めました。とても気持ちがよく、もつともつと声が聞けたらいいなと思ううちに、一日中声が聞こえる状態になりました。その声を聞き、記録し、忙しい日々を送るようになり

ました。

私は素晴らしいチャネラーになれる、いや、なってみせる、そんな思いが強くなっていきました。自分は特別に田池留吉氏に指導されている、それは将来この学びの三本柱の一人になるため、そんな声も聞こえてきました。

初めはウキウキと、犬の散歩のときも歌を歌い、自分の声に酔いしれていました。現実の世界、感覚の世界、そして現実から遊離した世界が入り混じるようになっていきました。今まで肉で感じていた世界とは違って、これが神の世界かと、別世界にいるような感覚でした。

でも、そんな感覚も徐々に狂い始め、重苦しいどんよとした世界を感じるようになっていきました。元の楽しい嬉しかったときに戻りたいと思っても、もう自分の肉体でさえ自分で自由にできなくなっていきました。

「もうお前はこれから死ぬ、準備しろ、遺書を書け、メガネを外せ、頭を机

の上に伏せろ、これでお前は死ぬ」と、中から命令してくる声を聞きます。以後も様々な声に翻弄^{ほんろう}され、苦しさのあまり、その頃、渡米中だった田池留吉氏に電話をかけ、助けを求めます。

でも一時^{いつとき}苦しさは薄らいでも、また苦しさは襲ってきます。

すべての行動が、中からの声に支配され、その言葉の通りに動くAさんになっていきました。傍^{はた}から見たら、本当に奇異なことをする人に見えたでしょうが、本人は真剣でした。それがだんだんエスカレートしていき、心の中からの指示にすべて従うAさんになっていきました。「周りの物をすべて白で整え、白以外の物は捨てろ」と言われればその通りにする、一事が万事そのような状態でした。

一晚中語りかけてくる声に眠ることもできず、食事もできず、体力的にもヘトヘトになって苦しさのあまり、本人自ら入院することを希望し、サナトリウ

ムに入院しました。

その間、ご主人は心配になり田池留吉氏に相談しました。「病院を早く退院し、私の言うことをよく聞いていれば、ご主人の愛情で治ります。毎日、病院へ行つて手を握つてあげてください」と言われました。ご主人は「せっかく喜んで勉強していたのに、どうしてこんなことになるのか、行かすんじゃないかっ
た」という思いも出ました。でも言われた通り実行しました。不思議に田池留吉氏に対しては不満の思い、攻撃の思いは出ませんでした。

退院後、嬉しいときもあれば、どんよりと暗く重く苦しいときもありましたが、言われた通り薬も徐々にやめ、今は完全に薬を飲むこともなくなりました。よく笑うAさんになっています。「完全に回復したわけではない」と、セミナー会場で田池留吉氏に言われていましたが、その意味はAさんが一番わかっ

ていると思います。

どのように自分の道を歩んでいけばいいのか、心でしっかりと確認し、さらに自分を見つめながら、喜びへの道を歩み続けることでしょう。

Aさんの現在の思いを聞いてください。

「私は今幸せです。もちろん、闇の心、エネルギーもたくさんあります。でも恐れなくなりました。あれほど怖くて認めることができなかった自分の心にある闇を、時に愛しく、申し訳ないという思いで眺めています。表面的には控えめでも、でも蓄えてきたエネルギーのすさまじさは、私が一番知っています。田池留吉氏には初めからバレバレでした。パワーを求め、人に誇れる霊能力を求め、夫や周りのものすべてを支配しようとしてきたのです。自分を誇り、我

一番の思いは容赦なく噴出してきます。時にいやになるくらいです。でも、それも徐々にですが、受け入れることができるようになってきました。

自分が嫌い、すべてが嫌いと思ってきたのに、それが自分が好き、すべてが好き、そんな感覚になってきたとき、嬉しくてたまりませんでした。

長い間、何かを求めて彷徨^{さまよ}っていた。でも、その求めているものすらもわからず、いたずらに自分の能力を引き出せる何かを探し続けてきました。自分の中にこれほどまでの真っ黒なエネルギーを押し込めて、幸せになりたい、人のできないことをしたい、世の中の役に立ちたい、そう願うことの愚かさを知ることができました。

もし、この学びに出会わずに、他力の道を突き進んでいたら、どんなことになっただろうか……。

自分自身にありがとう、今その思いが込み上げてきます。そして、こんな私

を長い間受け入れ、許し、ともに歩んできてくれた夫に、ただただ感謝です。

これから本当に真剣に自分の心を見続ける、この学びをやり遂げていきます。なぜ、自分が精神障害と言われるような状態になっていったのか、そして、その苦しみの淵から徐々にではあっても、今このように、安らかな日々を送ることができるようになったのか、自分自身もハッキリとはわかりませんが、でもある時から、徐々に自分の中で田池留吉氏への思いが変わってきたことを感じています。

肉どっぷりの世界から、意識の世界が本物だということを、自分に向かって必死に訴え続けてきました。自分のすべてが間違ってきた、正しいものなどひとつもなかったと心で感じ始めたとき、喜びがふつと感じられました。自分の喜びに酔ってしまうと、また元の木阿弥もとくあみでしたが、何度も何度も失敗を重ねながらも、セミナーという場で、ホームページで、軌道修正することができまし

た。

人から認めてもらう学びではない、自分のための自分ひとりで歩み続ける学び、本当にそうだと思います。

だから誰でも歩むことができる、どんな人にも道が開かれている、それがとても嬉しいのです。特別ばかりを求めてきた私でした。大きな間違いでした。

初めのうちは、またおかしくなるのではないかと、あの苦しかった日々が脳裏をかすめることもありましたが、今はもう大丈夫、私は自分の進む道を決して見失うことはないでしょう。

私はわがまま、気ままです。でも、それが許されてきました。

すべて自分が整えてきた環境だった、そこで心を見ていくだけだった。それをつくづくと感じています。

ありがとうという思い、その思いが心から出てくるたびに、私は嬉しくて本

当に幸せだと思うのです。ギブアンドテイクの世界ではなく、ただ、ありがたいの世界。生まれてきたことが嬉しい、今こうやって生かされていることが嬉しい、ただただそれだけでした。」

Aさんが自分の闇を恐れなくなった、闇を愛しいという思いで受け入れることができた、その時点でAさんの内面は大きく変化していったのではないでしょう

一般的に、様々な精神症状で苦しむ人は責任転嫁をします。自分に責任を持ちません。責任を転嫁することで、自分は悪くないと心の均衡きんこうを保とうとしますが、でも真実は自分が一番知っている、自分を決して裏切ることとはできない、だから余計に苦しんで自分を追い込んでいく、そのような状態にあるのではないでしょう

「自分が間違っていた、許してください、そして、ありがとう」という感謝の思い、その思いこそ、自分の心の中のすべてを救っていくエネルギーそのものなのではないでしょうか。

そして、それは本当の自分に心が向いたとき、自然に心から溢れ出る思いなのではないでしょうか。

Bさんは、ある宗教団体に入っていた兄弟が田池留吉氏の学びを知り、その勧めで勉強会に出席するようになりました。当時チャネラーと言われる霊道者が多数おり、Bさんも霊道を開きたいと思うようになりました。しかし学びに入りながら、田池留吉氏の言うことを心で理解できず、霊能力、パワーを求める思いから、心は、「パワーを与えましょう、霊能力を与えましょう」という

意識と通じていくようになりました。それがどんなに恐ろしいことか、本人も周囲も全く理解してはいませんでした。私もその中の一人でした。

その当時、ある異色のチャネラーが現れました。

今まで聞いたことのないような魂の色や段階について詳しく語りました。とても興味をそそる内容でした。どのチャネラーよりも素晴らしく見えました。特にBさんに対し、「あなたは高次元の特別な存在、使命があります。心を開いていきなさい」と言うようになりました。

そのチャネラーによる小セミナーも開かれ、二、三十人の人が参加しました。訳のわからないまま集った人もいます。今までのチャネラーも集められました。反発を感じながら集った人も、率先して集った人も、程度の差こそあれ、すべてが闇のエネルギーに飲み込まれていきました。

その異色のチャネラーは、「光はもはや田池留吉からではなく、私を通して流れる、自分は田池留吉を超えた、田池留吉は地に堕ちた」と言い始めました。これにはさすがにおかしいと思っても、でも欲心で、もはや正常な判断力を失っている状態でした。

「私もこの人にあやかっつて、この人の力を借りて、一刻も早くチャネラーになりたい」、また、すでにチャネラーになっている人は「より素晴らしいチャネラーになりたい、特別な存在になりたい」、そんな思いを膨らませて集いました。そして、その輪が広がり、さらに東京で小セミナーが開かれようとしたときに、Bさんに奇怪な行動、言動が現れました。目を爛々らんらんとさせ訳のわからないことを言う。耳元で囁ささやかれる声で夜も眠れず、部屋で暴れまくる。部屋の中はすさまじい状態になりました。取り押さえようとする家族を信じられない

ような馬鹿力で跳ね返す。衣服を脱ぎ捨て、近所を走り回る。全く傍目^{はため}には気の狂ったような状態になりました。

精神科の治療も受け、入院の準備もしました。いろいろな声が聞こえてくるのでしよう。「田池を殺す」などと叫び回ります。

家族は様変わりしてしまったBさんの状態を大層心配し、田池留吉氏に「あなたのせいで息子がこうなった、どう責任を取ってくれる」と詰め寄りました。ある日、たまたま大変なときに私自身もその現場に居合わせました。あるお宅から飛び出そうとするBさんを止めようとする、「止めないでください、止めたら僕はあなたを殺さなければいけなくなる」と言われました。目はまるで獣^{けだもの}じみて狂気をはらんだ目でした。

この異色のチャネラーを学びに誘ってきたのは私でした。たまたま同じ発達

相談の仕事をしていて、一時期だけ産休代理で来ていた彼女に出会いました。

互いに、精神世界に興味を持っていることにすぐ気付き、当時、知ったばかりのこの学びの場を紹介しました。彼女はもうその頃から、自分の中から指導する存在を感じていたようです。私が喉から手が出るほど欲しいと思っていた、不思議な能力を持っていた人でした。

それに私はまず圧倒されました。その力にあやかりたいと思いました。彼女は様々な予言を聞かせてくれました。今までのチャネラーを指導する役目を持つているといい、私に誰かチャネラーを紹介するように言いました。そしてそこから、小セミナーが開かれ始めました。

私自身、まだ学び始めたばかりでしたが、早くチャネラーになりたい、特別な存在になりたいという思いは人一倍強く、完全に闇に支配された状態でした。彼女はBさんが狂い始めたとき、「それは田池留吉が地に堕ちているから

だ、これからそんな人が多くなる、自分の言うことを聞かないからだ」と言いました。

初めて、「これは完全にこの人がおかしい」と今までのことをいろいろ思い起こし、形は決別しました。

でも、あとのことは多くの人が知っているように大変でした。形は切れても、意識は通じているということを、いやというほど体験しました。

このことについては、またあとで述べたいと思います。

さて、「あなたのせいで息子がこうなった」と田池留吉氏は責められましたが、でも実際はそうではありませんでした。責任は本人の心に存在しました。Bさんの心の向け先が違っていたのです。霊能力、パワーを求める心が強く、自分は特別という思い、世を救っていく使命があるという思い、自分こそ、それに

ふさわしいという思い、そんな思いが心の中に渦巻いていたのです。過去から蓄積されてきた思いが出る時期をうかがい、爆発したのです。

Bさんに限ったことではありません。パワーを求める、霊能力を求める思いの強い人、そして現在、宇宙のパワー、神秘な力などに興味を抱き、その方向に心を向ける人は、狂っていく危険性が充分あるということを自覚しなければならぬでしょう。

「能力開発」とか「自己啓発」という言葉に釣られ、また「宇宙のエネルギーに指導されて」などという言葉に釣られて、本当の自分を見失っていく人が大勢います。自分を少しでも高めようというその思いの底に潜んでいる欲いっぱいの心、それに気付ける人は少ないのです。

Bさんはその後、落ち付いて元の状態に戻っています。Bさんばかりではなく、周囲の人、小セミナーに参加した人、そのチャネラーに心を向けた人、みんなが自分の間違いに気付き、反省を始めました。そして欲の心、自分は特別な者、また、そういう者になりたいという欲の心が、いかに自分自身を落とし込めていくか、どれほどの間違いであったかに気付いて、自分を操っていたエネルギーがどういうものだったかを自覚し始めました。

しかし、まだまだ完全な反省はできてはいません。表面的なことではなく、もっと深いところで自分がどのような過ちを犯したのか、心で受け止めてはいない状態です。自分自身を抹殺し、意識の流れに逆らってきた自分を見つめていかなければと、いつも自分に言い聞かせています。

そして今思うのは、悪いのは、そのチャネラーではなかった。すべてが間違っていた。すべて自分の心が引き寄せていただけだった。かえって、彼女を

畏敬^{いけい}し、その能力にあやかろうとしていた私たちの闇の心が、さらに闇を増大させ、彼女を追い込んでいったのだと、そう感じています。

Bさんも自分の心の癖を母親の反省を通して、他力の反省を通して知っていききました。そして母親の温もりをその心に感じ始め、本当の自分に帰る道をただひたすら歩み続けています。

時に苦しいことがあるかもしれませんが。自分の心の闇に流されそうになるかもしれません。

でも真実を知った今は、心の向け先を常に確認し、今、自分の心の状態が明るい^{みらいえいじょう}か暗いかを確認しながら、たゆまず、焦らず、未来永劫歩み続けていくでしょう。そして、それが喜びであり、幸せへ通ずる道だということを確信していることでしょう。

靈能力を求める人、特別な力を求める人、それは偶然ではありません。過去、そのような修行をしてきた、それが土台になっていることが多いのです。だから、その方向に思いを向けると、即、通じてしまうのです。世間でいう靈感が強い、靈の声が聞こえる、姿が見える、それはとても危険なことなのです。

Cさんは精神世界に興味を持っていました。人にはない能力を身に付けたいと思っていました。天の声、天界からのメッセージなどには特に惹かれました。自分もそのようなメッセージを出せる人間になりたいと思っていました。そのため、宗教団体や、靈的能力を高めるセミナーなどに参加し、熱心に瞑想などに取り組んでいました。そして、この学びに入ってきました。

この学びにはチャネラーがたくさん存在しました。でもCさんは「自分のほうが素晴らしい、そのうちすぐにみんなを追い越してピカイチのチャネラーになってやる」と思いました。誰にも負けたくない思い、そして我こそは一番という思いでこの学びに臨んでいました。

あるセミナーのとき、今まで以上に耳元で囁く声が聞こえてきました。驚き、かつ喜んで、自分もやつと田池留吉のメッセージが聞けるようになったと思いました。そして熱心に全神経をその声に集中させ、言葉を記録するようになりました。

でもその声は、聞きたくないときでも止まらないのです。朝から晩まで、眠ることもできないくらい耳元で囁き続け、次第にその声に支配され、動かされるようになっていきました。「今日はどこそこに行け」と言われればその通り

にし、「今日はこの服装にしろ」と言われればその通りにし、それがおかしいことだということも気付かなくなりました。しまいに、自分の中の闇のエネルギーに動かされていることにも違和感を覚えなくなっていました。

田池留吉のメッセージだとCさんが思い込んでいたのは、闇からの囁きささやでしたが、それさえも気付けなくなっていたのです。

Cさんは様々な予言を出すようになりました。また周囲にそれを語るようになります。聞いているほうが引き込まれるような予言を出します。しかし、どこかがおかしいのです。言うことが支離滅裂しりめつれつであったり、居丈高いたけだかであったり、しまいには田池留吉氏に向かつて、「お前はまだ生きているのか、この世に執着するのか、お前のあとは自分が継ぐ」とまで言いました。自分の予言では「田池留吉はまもなく天上界に帰る」と言い、その予言通りにいかなかったから、

田池留吉氏が生きていては都合が悪かったのです。

自分は絶対だったからです。田池留吉氏より自分を上に置き、自分ほど素晴らしいものはない、自分こそチャネラーの中のチャネラー、その思いをどんどん膨らませていきました。初めはCさんの言葉を拝聴していた人々も、引いていきました。

それでも本人は気付きませんでした。もうその頃は自分の中から囁きかける声に完全に支配されていたからです。

そして、その声に従って自分の人生を歩んでいきました。

田池留吉氏は常々「ブラックパワーに通じた霊能者の末路は哀れだ」と言っておられます。そのような経過を辿ってしまう最大の原因は自分の中にあるのですが、己を聳え立たせているチャネラー、己偉しのチャネラーはなかなか聞

く耳を持たない、聞こうともしない、それが現状でした。

Cさんばかりではなく、何人かのチャネラー、そしてチャネラーを目指す人が、学びの過程で少し敏感になった途端、「喜びを感じた、自分はもうできた、自分も素晴らしいチャネラーになった」とそれを誇り、「この私を認めよ」という思いを出し、苦しみの淵に沈み込んでいきました。

筆舌に尽くしがたい苦しみを味わい、病院の世話になった方もいます。やはりBさん、Cさん同様、絶えず聞こえてくる声、襲ってくる不安、恐怖に自分を見失っていき、寝ても覚めても地獄のような苦しみを味わっていきました。

実際に回復は早かったようですが、友人の中にも、夜眠れず憔悴^{しやうすい}し「私は誰でしょう、今私のいるここはどこなの」とか、行きなれた場所へ電車で行くときでも、所定の駅で降りることができず、遠くまで行ってしまいう状態になった

方が、二、三人いました。しっかりと自分の世界を作ってしまい、同じようなことばかりを繰り返して話し、そこから脱け出てくるのが容易ではないのです。

そのような状態になってから、田池留吉氏に対し、「こうなったのは、お前のせいだ、助けてくれ、救ってくれ」という思いを出していきました。

ここまで読まれた方は、「何だ、この学びをすると、みんな狂っていくのか」と誤解をされるかもしれません。でも、そうではないのです。狂う下地はみんな持っているのです。この学びに集っていなくても狂う人は狂っていきます。いえ、もう狂っている状態かもしれません。

特に宗教遍歴を重ねてきた方、宇宙のパワーや精神世界に興味を持つ方、整

体師や療法士でパワーを誇ってきた方、拝みやさん巡りをした方、占いに凝った方、能力開発などに参加した方はもちろん、よかれと思って、たとえ軽い気持ちでそのようなものに足を踏み入れた方でも、徹底的に他力の反省が必要になってきます。なぜなら、「もう、そのようなものに今は興味はない、とうの昔にやめた」と言われても、心はしっかりと記憶し、今もなおつながっている状態だからです。

そして、そのような状態にある人は、いつ何時、些^{ささい}細なきっかけで、心が不安定になってもおかしくはないのです。

先ほど述べたように、切ったように思っても切れていないのが意識の世界なのだということを、少し詳しく述べていきたいと思います。

私の経験ですが、Bさんの出来事があったとき、私の心の歴史の中で最大の汚点を刻みました。心をしっかりとその異色のチャネラーに向けたからです。真実の世界を伝えてくれる田池留吉氏という存在がありながら、もっと素晴らしいものを与えてくれると欲心そのもので、そのチャネラーに思いを向けていったからです。そのチャネラーに心に向けるということは、そのチャネラーを支配しているエネルギーに心に向け、同化していくということを、支配されてしまうということを、あまりにも軽く考えていたのです。

自然に自分の中で田池留吉氏に反発する心、「お前の言ってることなど信じるものか」という思いが膨らんできました。「お前は大した力もないくせに、力があるならその力を見せてみる」と見下げ、バカにし、不遜な思いも出しました。それは両者を天秤にかけ、自分の得するほうになびいていこうという思いでした。

無知とエゴを丸出しにして、あとで、第一の危機と言われたときですら「もっと早く注意してくれたらよかったのに」と、責任転嫁する始末でした。

形は一応決別しました。異色のチャネラーとその後会うこともなく、話題にも上がらなくなっても、自分が出した思いは決して消えないのです。そして、そのエネルギーは自分の前に壁を築き、決してアルバート（本当の自分）へ心が向かないのです。アルバートと思っていても、それはアルバートではなく、自分が心に作り出したアルバートでした。

自分では喜びだと思っても、その喜びは少し時間が経つとすぐ消えてしまう。そしてそのあとに、もっと、さらに、早く変わりたい、認めてもらいたいという思いに変わっていつてしまい、苦しみが始まります。

心もどことなく寂しく、満たされず、ざわざわした感じがあり、ふとしたことで怒りの心が出たり、イライラしたりしました。田池留吉氏に向かって突っ

掛かっていくような、心の中では散々「くそ田池」と毒突きました。

長い間、心に刻んできた他力の心が、第一の危機でハッキリと目の前に展開されたのです。それでもなかなか自分の間違いを認めることができず、形だけの反省に終始しました。

第一の危機に関わった者は命がけで反省しなさいと言われても、「これだけやっているのに、さらにどうしろというのか」と諦め、ふて腐れました。前へ前へ進みたいという思い、自分を認めさせようという思い、それこそが肉の思いでした。反省すらも、自分の肉の向上のため、自分を表すためにしているということに、気付けない有様でした。

でも学びが進むにつれ、自分でも、どうしてこう喜びが持続しないのだろう、己を表す思いだけが次から次へと上がってくるのだらうと、不思議に思うよう

になりました。そして魔が差すというのか、ふっといつの間にか、肉の喜びへ誘われていってしまうのです。こんなに頑張っても埒が明かないのなら、いっそもうこの学びはやめてしまおうか。いつも自分を縛っている何かを感じて、もういやだ、もういいという思いすら出ました。

そして田池留吉氏に対して、不満やら不足、「くそー、今に見ておれ」という思い、憎しみまで出てくる始末でした。

こんな状態なのに、「私は学んでいます」と表面を取り繕っていたのです。進む方向が全く違うのに、自分は学んでいるという、ひとりよがりの世界に存在していました。田池留吉氏の指し示す方向以外のものは、すべて肉を基盤とした他力の世界でした。

それを本当に心で理解するまでは、自分をその他力の渦の中から解放することとはできない、自由になることは決してないということを、だんだんと感じて

くるようになりました。

と言つても、すんなりとそう感じてきたものではありません。頑固で強情です。人一倍己が偉く、自分を表すことばかりに終始していた私は、自分の闇に翻弄ほんろうされ、もみくちゃにされました。

ある時、一瞬でしたが、耳元で囁くささや声を感じました。とつさにヤバイと感じました。この声に翻弄ほんろうされたら、私はダメになる、狂つていくと思いました。

とにかく、自分の心を見つめていく反省しかない、私は間違つた方向を目指して歩み続けてきたことを自覚しました。それでも大変でした。田池留吉氏はよく初恋を例に出して他力の説明をされますが、関係は切れても、心に残るその思いはしぶとくて、ここぞというとき、顔を出してくるのです。

それが肉の幸せや喜びを求めるものであったり、人と競い合い、己こそという思いに通じるものであったり、田池留吉氏に対するマイナスの思いであつた

り、知らず知らずのうちに本道から外れ、流されていることにも気付かないこともありました。

他力そのもの、肉を基盤にした心癖は取り除こうとすればするほど、自分をすっぱりと覆ってしまい、二進も三進もいかない長い年月を過ごしました。

でも心の歴史の汚点は、本当は汚点ではありませんでした。必要だったのです。起こるべくして起きた、いえ、引き寄せた出来事でした。そのことを通し、長い年月積み重ねてきた自分の心の実態を見る機会が与えられた、今そのように思っています。

意識の流れに立ちふさがり、妨害した、それは決して消えません。それは私の心の記憶に残り、今後どのような形で現れてくるかはわかりませんが、でも、ただひたすら心を見つめていく、それだけは決して忘れないでしょう。私の前にはその道だけが残されている……、そう感じています。

もう一度、話しを戻しますが、例えば「神仏を拝む、家族の無事、健康、つづがない生活、幸せを祈るのは当然ではないか、どこが悪い」と反論されるかもしれません。では逆にお聞きしたいのです。

「あなたは神を見たことがありますか。」

「あなたが神と思っているものは何でしょうか。」

「あなたの思っている神が本当にあなたの望む幸せを叶えてくれるのですか、そして、その幸せとは何でしょうか。」

この学びに集った人々は大方、宗教遍歴を重ねてきました。そして、この学びで初めて自分の間違いを知ったのです。

「神は外に求めるものではなく、自分自身なのだ、自分を幸せにするのも不幸にするのもすべて自分次第なのだ」と……。

そして心の中で葛藤が始まりました。過去から積み上げてきた他力のエネルギーが噴出してきたのです。

己を表す気持ちの強い人、自分を認めよという思いの強い人、自分は正しい、間違っていない、素晴らしい人間なのだと自負し、自分の中の闇を受け入れ認めることがなかなかできない人、そして田池留吉よりも上に立ち、我こそ一番、我こそは神なり、我こそは唯一の者なりという思いの強い人、霊道を求め、チャネラーになりたいと望んだ人……、多くの人が自分の心の闇に翻弄ほんろうされました。

でも、それは喜びへの道の第一歩だったのです。この学びに集って自分の間

違いに気付くことができたからこそ、喜びへの道のドアが遙か遙か遠くに、見えてきたのです。

もし、この学びの途上で、または何らかの宗教に入っておられる方で、変な声が聞こえてきた、それも耳元で何かを囁か^{ささや}れる、そんな兆候が現れた方は、絶対に興味を持つて、その声に耳を傾けないでください。そちらに意識を向ければ、その声はさらに語りかけてくるでしょう。たとえ、それが神と名乗っても、守護、指導するものだと言乗っても、その声に心を向けないでください。あなたが喜ばず言葉が次から次へと語られてくるかもしれないかもしれません。あなたの特別意識をくすぐる言葉が多いでしょう。あなたの心がそれを求めているからです。そのことにまず気付いていただくさい。

あなたが心を向ける先は、アルバートです。アルバートとは本当のあなた、

あなたの心の中に存在する母親の温もりです。本当の自分自身です。

そして、まず母親の反省、他力の反省を怠りなく、進めてください。

自分の中の欲の心を命がけで見えていってください。

昔のことわざに「触らぬ神に祟りなし」という言葉があります。自分の欲の心に従って、神や仏を求め、自分を託していく熱心な信者、でも一歩間違えば大きな危険をはらんでいるということを知ってほしいのです。

今まで報道された様々な事件などで、それは明らかになっているのではないのでしょうか。

決して他人事ひとごとではない、一人一人がしっかりと自分の心を管理していくことが必要なのではないのでしょうか。

さて次に紹介するDさん、Eさんは、この学びに触れる以前に精神的障害が顕著になり、この学びによって自分を取り戻していかれた方々です。

Dさんは某大学の心療内科で「思春期特有の躁うつ病」と診断された方です。Dさんが初めて田池留吉氏の主催するセミナーに参加したのは、一九九九年の六月でした。なぜ、セミナーに参加するようになったのか、その経過を追っていききたいと思います。

彼女は京都に生まれました。小学校の高学年の時には、留学生活に興味を持つようになりました。「周りが必要にしないことをしたい」「何か特別なことをしたい」そんな思いがあったからです。中学校の時には、カナダへ一カ月間の

「体験留学」を経験しました。その時の留学体験は、きっと楽しいものだったのでしょう、高校も留学をサポートしてくれるような高校を選んで入学しました。高校一年の時には、ある民間国際交流団体の選考試験を受け、見事合格しました。留学先はアメリカやカナダではなく、アルゼンチンを選びました。彼女自身、なぜ好きなアメリカやカナダを選ばず、全く興味のないアルゼンチンを選んだのか、自分自身よくは理解できなかったのではないのでしょうか。今振り返って見れば、「それは偶然ではなく必然であつた」と心で気付いておられるようです。

彼女はとても感受性の強い人で、小学校時代の半ばから中学校にかけて、周りにいじめられる子供がいたり、危害を加えられる子供がいたりすると、まるで自分がそうされているように、苦しくてたまらなくなる、その挙句「自分が

何とかしてあげなくては、助けてあげなくては」というリーダー的な思いを發揮するようにあります。

そんな性格から、クラス委員として、みんなにはとても慕われていましたが、いつの間にか関わりなくなってもいいことまで関わり、自分自身ががんじがらめの状態で身動きが取れず、苦しみが増していききました。こんな現実から逃げ出したい、そんな思いが留学希望に結び付いたのかもしれませんが。

なぜ彼女はそこまで自分を追い詰めていったのでしょうか。「自分が何とかしてあげなくては、かわいそうな苦しんでいる人を助けてあげなくては、助けられるのは自分だけだ」という思い、心の中には「理不尽なことは許せない、間違ったことは正していかななくては」という思いも存在していたのかもしれない。

彼女が中学二年生くらいの頃に、母親が精神世界の本をよく読むようになりました。波動のあれこれや、ニューエージ、シャーリー・マックレーンの本やビデオが家の中に持ち込まれ、彼女も母親が絶対だったから、そして興味もあったのでしよう、ともに本を読み、ビデオを観るようになりました。なぜ母親が絶対だったのか、母親に対しどのような思いを持ち続けていたのか、彼女にとって、母親はどのような存在だったのか、のちに母親の反省を通し、自分の心を見ていくことになります。

なぜ母親がそのようなものに興味を持ったのか、何を求めていたのか、そこには、パワーを求める心、そのパワーによって幸せを得たい、自分は特別な存在になりたいという思いがあったのかもしれませんが。

また、ある拝みやさんに「先祖供養をしたら家庭を守ってくれる、幸せになれる」と言われ、仏壇を購入し、父親と一時期熱心にお経を唱えたりしました。その頃から、お経を唱えながら、一方で心の中からお経を唱える声が聞こえてきたり、見えないものが見えたり、感じたりするようになっていきました。例えば誰かに手を掴まれているの感じたり、幽体離脱というのか、自分の身体から自分が分離していくの感じたりするようになりました。彼女はそれを「これは良いことだ、自分は特別な存在だからこのように感じるのだ、自分に備わった特別の能力なのだ」と捉えていきました。

それが最も危険な思いだなんて、この時は知る由もありませんでした。

高校生になって恋人のような存在ができ、その彼がキリスト教系のある宗教団体に所属しており、そのせいでその会の集まりによく参加するようになりました。集まりでは聖書をもらい、聖歌と一緒に歌ったりしました。それは彼の

歓心を得たい、認めてもらいたい一心からで、そのため彼の母親の受けもよかったようです。

まだ高校一年という年齢です。特に信じるものを自分で求めていたというよりは、周囲の影響を受けて、流されていたというのが現実のようです。でも彼女の心の奥底に存在する数々の意識たちが、「自分たちに気付いてほしい、本当の自分へ帰る道を歩んでいつてほしい」と願い、彼女に働きかけていた状態だったのではないのでしょうか。

高校一年も残すところ数カ月、いよいよアルゼンチンへ向けて出発の時期が迫ってきました。彼とも別れ、それほど好きというわけでもなかったけれど、何となく喪失感に襲われ、心にぽっかりと穴が開いたような虚しさを感じ、軽

いうつ状態になりました。

「こんな状態で外国へ行っても大丈夫だろうか？」そんな不安が心を過よぎります。「自分であつて自分じゃない感じ」。それでもみんなから「送る会」まで開いてもらい、「今更、留学をやめる」と言い出すこともできない、心が冷たく固まっっていくような感じでした。

落ち着いて考えてみれば、スペイン語もできない、英語も日常会話程度、「これでやっていけるのだろうか」と不安はますます高まり、空港に家族が見送りに来てくれても、不安ばかりが募り、フワフワ浮いているような感じで現実感がありませんでした。

「ああ、自分とはんでもないことをしようとしている。でも今更、引き返せない」、そんな思いが彼女を包み込みました。「現実から逃げ出したい思い、後先考えず突発的に選んだ留学先」、それを悔やむ思いしかありませんでした。

大きな不安を抱えたまま現地に到着して、「やっぱり自分はおかしいんだ」と、なぜか思いました。ホストファミリーは暖かく迎えてくれました。でも街の色は灰色、思っていた留学生活とは大違いで、どんどん自分が自分でなくなっていくような感覚に苛^{さい}まれ、鏡に写る自分までが自分でなくなっていく印象を持ちました。

彼女には、すべてが薄墨色の光のない世界に感じられたのではないでしょう。か。「帰ったほうがいいようだ、帰りたい……」そんな思いをホストマザーに筆談で伝えましたが、ホームシックとしか受け止めてもらえず、いろいろな配慮をしてくれました。お米を調達してくれたり、気分転換にと川へ泳ぎに連れて行ってくれたりもしました。

そこで不思議なことに、ホストファミリーとその友人たちの会話が言葉はわ

からなくても、内容は全部伝わってくるのです。決して不思議なことではありませんが、でも彼女はますます「自分はおかしい」と思うようになります。ホストマザーの友人の一人は精神科医でしたが、「精神病院がいかにもひどいか」と話している、そんなことまで感じるようになっていました。

これまで両親を否定し、いろいろな思いを出してきた彼女でしたが、日本に国際電話をかけさせてもらったときに、家族の声を聞き、「日本には自分を待ってくれる人がいる、自分の帰るべき場所がある」と感じることができました。しばらくはホストマザーの配慮もあり、何とか帰国は思い留まったものの、うつうつとした状態は改善されることなく続きました。

「これで刺してみたら正気に戻るのでは」と、ある時、包丁を台所から探し出しましたが、ホストマザーに「腹切り」と勘違いされ、留学センターに連絡をされて、センターのスタッフの家に、病院での検査が終わるまで滞在するこ

となりました。しかし、そこも心休まる場所ではありませんでした。宗教的な雰囲気、ある宗教の教祖の写真があらゆる場所に貼ってあり、大きな騒音を出す子供もいました。それより「心理テスト」を受けさせられることが、何より屈辱的で彼女の心は傷つきました。「なぜ、こんなことをしなければいけないのか」と、彼女は不満を周りにぶつけていきました。

親しい人も自分の気持ちを受け止めてくれる存在もない中、どれほど心寂しく、苦しかったことでしょう。言葉も不自由な中、思いも充分には伝えられないことが彼女を追い詰めていきました。

診察の結果、「適応障害で、日本に帰国すれば治る」と診断され、女医さんが同行して帰国することになりました。成田空港に現れた彼女は顔面蒼白で、能面のような無表情な目から涙だけが流れているような状態でした。母親の顔を見るなり、安堵の涙が止まらなくなりました。

彼女はどんどん自分が元の状態に戻っていくのを感じたそうです。

でも、それで一件落着とは行きませんでした。症状が薄れ、元の自分に帰っていくと、今度は「留学に失敗した自分」が見えてきました。自分がどれほどの期間アルゼンチンに滞在したのかも定かでなかった状態でしたが、結局は一カ月も経っていなかった、「自分は失敗したんだ」という思いが強くなり、今度はそんな自分を受け入れられず、そこから逃避とうひする方法を考えました。「病気の振りをしていれば学校に行かなくて済む」。彼女は周囲の目、評判を気にしました。僅かの期間で挫折した自分がどう思われるか、周りの思いを恐れました。

そして病気の振りをしているうちに、元の自分に戻れなくなってしまうしました。というか、本当の自分がわからない、掴めない状態になっていったのではないのでしょうか。

病院で「思春期特有の躁うつ病」と診断されてから、次第に症状が顕著になり、いろいろな思いが込み上げてきて止まらなくなり、夜も熟睡できない状態になっていきました。自分の身体も、自分の中の思いに翻弄ほんろうされ、自分ではどうしようもなくなっていきました。薬を服用すれば身体が重く感じ、足もむくむ有様でした。薬はいやだと拒否してもどうなるものでもありませんでした。

そんな時、かつていじめてきた弟、不必要に邪険に扱い、階段から突き落としたこともある弟の優しさが心に染みしました。薬でむくんだ脚をマッサージしてくれ、また、その頃風呂に入ることもしやがり、たまに湯に浸かると垢あかだらけになってしまう湯を「すくったらきれいになる」と何も言わず、湯船をきれいにしてくれていた弟には懺悔ざんげの思いが止まらなくなり、謝っても謝っても謝り足らない思いでした。

「思春期特有の躁うつ病」と診断される前、居ても立っても居られなかった

彼女は、自分は「うつ」なのではと思い、カウンセリングをしてくれる場所をホームページで探していました。その時、知り合った人が「カウンセリングより『心を見るセミナー』に来てみたらどうか」と勧めました。それが彼女の田池留吉氏との、そして氏が主宰するセミナーとの最初の出会いです。

セミナーを紹介してくれた人に会いに行き、帰宅したその晩、突然彼女の状態に異変が起きました。突然形相が変わり、いろいろな意識と相通し、喚き出したり、怒鳴ったりして、母親は恐怖を感じました。全く違う人間が、まるで悪魔が彼女の肉体を借りて、そこに座っている、そんな印象を持ちました。

テレビやラジオから流れるコマーシャルにも敏感に反応し、突然喚き苦しみ出したりするため、テレビやラジオも一切付けられなくなりました。

セミナーに参加するまでの間、母親は、段取りをつけてもらい田池留吉氏と

電話で話す機会を得ました。開口一番、言われた言葉は「救ってくれ、助けてくれという学びじゃないんです。そんな思いで来られてもダメですよ。私は拝みやではありません。だから、お金も取らないんです。狂っているのは娘さんじゃなくて、お母さん、あんたが狂っているんですよ」という一言でした。慰めの言葉やいたわりの言葉を期待していた母親には、意外な言葉でした。「とにかく十回はセミナーに来なさい」と言われ、一九九九年六月、親子三人でのセミナー参加が始まりました。頭では救いを求めてはいけないと思いつつも、内心は「藁にも縋る」思いで参加しました。

当時、セミナーでは盛んに「闇出し現象」が行われていました。「闇出し現象」とは、自分の心の中に存在する真つ暗な意識たちを自分の中から解放し、認め、自己供養につなげていく学びでした。

初めての人には驚いたことでしょう。でも母親は必死でした。「とんでもな

いとこに來てしまった」という思いはあったけれど、「これにかけてみよう、この人の言う通りにやってみよう」という思いで取り組みました。

最初は「娘を何とかしたい」という思いでしたが、次第に「自分を救ってきたい」「自分が自分のためにする学びであった」と思いが変わっていききました。

Dさんの状態は一進一退でした。でも、どんな時でも田池留吉氏の態度は淡々としていて変わりませんでした。躁状態でも、うつ状態でも、田池留吉氏はその表面に現れる肉のDさんではなく、Dさんの意識しか見ていなかったのです。すべてを受け入れる田池留吉氏の思いを、波動を、徐々に感じていったDさんではなかったでしょうか。

心の状態は様々な形を見せていきました。インターネットにはまり込んだり、

攻撃的な状態になったり、男性と外で会ったり、母親の心労は極限に達し、父親に介護休暇を取ってもらう状態にもなりました。想像を絶する苦しみの中でもがく時期が過ぎました。

入院を指示する医者、「もう入院させるべきだ」と主張する父親、でも母親だけは「病院には絶対入院させない」と頑張りました。でも、あまりの苦しさ、その思いとは裏腹に「そんなことしてたら入院させるよ」という言葉が飛び出しました。彼女は入院させられることを恐怖していました。心の片隅に、しっかりとアルゼンチンで感じた「精神病院がいかにもひどいか」という思いを持っていたからです。

家が闇出し現象の場であり、包丁、カミソリ、ハサミで自分自身を傷つけようとするので、すべての刃物を家からなくし、調理も手でちぎってやる状態

した。

母親は、娘を通して様々な人間が現れ、苦しんでいる状態を見るにつけ、すべての過去世が苦しんでいるというを感じていきますが、それはまだ他人事^{ひとごと}で自分自身の事としては受け止め切れない状態でした。娘に怪我をさせてはいけない、そんなことが氣になりました。娘を通して自分の心を見ていくということが、まだ充分ではありませんでした。

母親は、娘の闇出しが始まると、車に乗せてドライブに連れて行きました。「このまま川に突っ込んで死んでしまおうか」と思ったこともあったようです。

不思議なことに、母親が娘の肉を捉え、形ばかりに思いが奪われ、その思いがどんどん怒りのエネルギーになって、もう自分の中が爆発寸前になってくると、田池留吉氏から電話がかかってくるのです。今でもハッキリと覚えているのが「乗り越えられない波はないよ、全部、自分だから」「波乗りを楽しむと

いうか、うまい波乗りをせなあかんで。ドブに落ちてるのに、大変なところに落ちたと思って手足をバタバタしたら、泥が身体中に跳ね返り、エライことになる。何だ、ドブかといってサツと出たら大して汚れもせえへんのに……、そんなことやでー」という言葉です。

二〇〇〇年十月頃、主治医から「薬が本人にプラスに作用しているとは思えないし、本人にとって良いことなのかと思う。しばらく薬を飲むのをやめて、様子を見てみませんか」と提案がありました。母親は、以前から薬は極力最低限の量にしてほしい、副作用の少ないものをとという希望をドクターに伝えていたので、ドクターは本人の様子を見ながら、薬の処方を考えてくれたのでしよう。これまで服用していた薬は、じつとしていられない、口がよく乾く、手足が震え、よだれが出るなどの副作用があったためやめて、一番副作用のなかっ

たリーマスだけの服用になりました。

ドクターには学びのことは伝えてありました。「田池留吉氏のホームページを一度開いてみたい」と、言われていたようです。

ドクター自身も何か心で感じるものがあつたのではないのでしょうか。Dさんの状態を見ながら、今までの医学の常識では計れないものを感じていたのではないのでしょうか。

Dさんは、田池留吉氏のホームページを見るためにパソコンの蓋を開けただけで、闇出し現象が始まってしまふ状態でした。

母親に連れられるような状態でセミナーに参加していたDさんでしたが、自分のことで母親が責められていると感じるときが一番つらかったようです。母親が「あんたのせいや、あんたが娘を狂わせた」と闇出し現象で学びの仲間に

掴みかかられたとき、また喫茶室で「あれは母親のせいや」という声が聞こえてきたとき……。

でも、「母親や父親のせいだとは思えない」とDさんは思っています。

「母親もつらかったろう」、それでも母親はDさんの手を引き、セミナーに通ってくれたと当時を振り返っています。

セミナーに参加しても、落ち着かず、じっと座っていることができないのに……。あるセミナーのとき、「帰りたい」と言ったことがあり、田池留吉氏は「そうか、またおいで」と言ってくれた、その時の言葉、波動……。

Dさんが田池留吉氏に電話して「私、狂ってますか？」と聞いたとき、「狂っていません」と、きっぱりと答えが返ってきました。またしばらくすると、同じ電話を入れます。また同じように「狂っていません」という答えが返ってきます。「何度電話しても、いつ電話しても、誠実に対応してくれた」とDさ

んは感じ、そして、そのことがずっと心に残っていきます。

田池留吉氏は「そもそも精神障害という病は存在しない」と言われています。だから、たとえばDさんがどのような状態であっても、「狂っている人」という受け止め方はしませんでした。心の向け先を変えたならば、必ず治る、元の状態に戻ると、誰よりも信じ確信していたのでしょう。その肉ではなく、意識そのものを信じていたのです。

状況は変わらず、Dさんも母親も最も苦しい極限状態に陥ります。

Dさんはインターネットやチャットにのめり込んだまま、荒んだ生活を続けていきます。母親は包丁を持ち出し、壁をメタメタに突き刺しながら、Dさんに向かい「早く逃げて！」と叫びます。

母親も極限まで追い詰められた状態でした。精神的にも肉体的にも疲労困憊^{ひろうこんぱい}し、今にもポキッと折れそうな状態ではなかったでしょうか。

Dさんはインターネットで知り合った男性のいる九州へ、親に無断で家出をします。今までとは違う状況に、母親の精神状態は極限に達します。

セミナーでは田池留吉氏に「自己供養をしていないから、娘さんがあんなだよ」と言われ、夫への怒りの心が噴出します。「夫婦で学びながら、夫はまるで傍観者ので他人事^{ひとごと}のよう、苦しんでいるのは自分、自分ひとりに大変な思いをさせて」「お前も親だろう、夫だろう、私一人に苦勞させて」「夫婦で学んでいく学びなのに、わからん、わからんとわかつともしないで」と怒りが噴出していきます。どんどん怒りを爆発させながら、自分の思いにも気付いていきます。夫を責め続け、裁き続けてきたこと、夫婦になってから夫に使い続けて

きた心、夫の態度や言動を掴み、どれほどの思い、エネルギーを出し続けてきたか、真剣に心を見ていったのです。

とことん、どん底に落ちたとき、やっと人は真剣に心を見ます。母親にとっては苦しい中、それでも投げやりにならず、自分の心を見続けていったこと、それがすべてへの愛でした。

Dさんは九州に家出しましたが、そこでも人の親切に支えられます。相手が心底良い人であったこと、そのご両親も親身に誠実に彼女に接してくれたこと。「自分の家には絶対帰らない」という思いが強かったけれど、九州で連れて行かれた病院の医者「原稿用紙に、お父さん、お母さんに対する思いを書いてみなさい」と言われ、そうしているうちに、「逃げてはいけない」という思いが出てきました。あれほど恐れていた病院も「必要があつたら入院しよう」

という思いも出てきました。

「自分の意志で家に帰り、そして両親と向き合おうや」と思えたとき、その途端、憑き物が落ちたように楽になったと感じます。

「自分と向き合おう」そのような思いが出たとき、またセミナーに参加し始めますが、まだまだ、自ら真剣に取り組むという状態ではありませんでした。逃げることは、自分に最も冷たい心です。向き合っていくという優しい思いこそ、自分を誘っていく、その道筋をやつと自分自身、僅かながら掴んだのでしよう。

しかしながら、家族がそれぞれの心を真剣に見始めた結果、初めてセミナーに集ってから二年数カ月経った頃、Dさんの状態は大きな変化を遂げました。母親に対し、優しい笑顔で「お母さん、ありがとう」と語るDさんが、そこに

存在しました。

お母さんの喜びはどれほど大きかったことでしょう。

翌年には自ら薬をやめるとドクターに申し出ました。ドクターは「おかしくなるか、ならないかは五〇パーセント五〇パーセントの賭けです。だから万が一、状態に変化があったらすぐに病院に来てください」と言われました。

二〇〇四年、さらに劇的な変化をもたらす事件が起きました。Dさんが交通事故に遭ったのです。自転車ごと車に撥ね飛ばされ、意識が薄れていく中、「こうやって死ぬんやなあ」と思い、次の瞬間、なぜか「アルバート」という思いが出てきて、泣けて泣けて仕方がなかったのです。

病院で意識を取り戻したとき、身体は最悪、ボロボロの状態なのに、なぜか心はさわやか、嬉しさが込み上げてきました。

この時以来、初めて自分の意志でセミナーに参加し始め、積極的に学びに取り組んでいきました。

真剣に心を見始めています。「わかった」と思った瞬間落ちる、そんなことを感じながら、天狗になったり、落ち込んだりしながらも学び続けています。

Dさんが狂った状態になったのも、本当の自分に帰る一つの過程でした。自分でプログラムしてきたことを、そして、それがDさんにとっては必要不可欠であったことも、Dさんは感じています。

Dさんはとても敏感な方です。宗教的下地が充分にあつたため、些細ささいなきっかけが大きな結果を生み出していきます。

多くの人は、どこに心が向いているのか、それを知るとはとても難しいで

す。自分が暗い闇に向いているとは考えにくい傾向があるからです。特に宗教に染まってきた人は選民意識が強いため、自分は神と向かい合っている、光の方向へ向いていると思ひ勝ちです。

そして感情が大きく動いたり、恐怖や不安、責め裁きのエネルギーを高じさせていくうちに、自分自身がそれに支配されていきます。

心の向け先を変えていく、本当の自分自身に心を合わせていく、それだけなのです。そのために心を見ていくのです。

本当の自分自身、即ちアルバートに心がしっかりと向き合えば、真つ黒な荒い厳しいエネルギーに支配されることはありません。本来の優しい温もりに溢れた自分自身に出会っていくでしょう。

いついかなる時も、アルバートにぴったりと心を合わせることが出来る自分を培っていく、自己確立こそ、これからの時代を生きていく上で、最も大切な

ことなのではないでしょうか。

Dさんもきっとその道を、様々な体験をしながら乗り越え、淡々と歩み続けていかれることでしょう。

Eさんは仙台市に生まれました。彼の父親は高校で「生物」を教える教師でした。定年までの十何年間は管理職に就いていましたが、子供の教育には厳しく、威圧感があつて気安く喋れるようなタイプではありませんでした。「優しいときはとても優しいのですが、怒ると怖い父でした」と彼は語っています。かなり怖い思いをしながら暮らし、父親の前ではいつも緊張し、萎縮していました。

もともと対人恐怖症の傾向が見られる彼でしたが、それを自覚し始めたのは

高校生の頃だと記憶しています。小学校時代、よくいじめに遭い、それを両親にも話せず一人で悩んでいました。次第に人と話せなくなり、それを克服しようと、中学では柔道をやり、高校生になると水泳クラブに入って心を鍛えようと思いました。

また同じ理由から「パワーが欲しい」と精神世界の本を読みあさりました。彼の叔父がやはり精神世界に興味を持ち、ある団体に傾倒していたため、その紹介で、特定の宗教家の本をよく読むようになりました。

高校を卒業して、しばらく浪人生活を送りますが、その間、まるで微熱でもあるかのように倦怠感が続き、人と話すのが怖く、家から出ることができず、一日中、部屋に引きこもり、その宗教家の本を読んで時間をつぶすことが多くなりました。

その日も身体がだるく、何をするともなく例の宗教家の本を開いてぼんやり

していました。たまりかねた父親が激怒し、彼を部屋から引きずり出し、冷え切った外へ放り出しました。冬の最中さなかのこと、身体は冷え切り、かといってどこかへ行ってしまうわけでもなく、ジッと許されるのを待つばかりでした。

やっと許されて家の中に入れてもらえたのは二時間も経ってからでした。家の中に戻されたとき、異変が起きました。突然、激しい痙攣けいれんが彼を襲い、以来、身体を動かすこともままならず寝た切り状態になりました。「あんまり苦しくて死んでしまうのではないか」とも思いました。

医師からは「精神分裂病」と診断されました。

当時の様子を知る彼の叔父は、その大変さを「うつ状態で気持ちが落ち込んでいるばかりでなく、左半身に食いちぎられるような激痛が走り、それが三年も続いた。苦しさのあまり首を吊って死のうと思ったこともあるようだ」と語っています。

やがて、夜間大学に進学し、三年生になる時、昼間の学部に転入することができました。症状は治まったように見えますが、それはただ強い薬で抑えていただけだったのです。薬漬けでボーッとした状態が続いて、対人恐怖症も克服されないままの状態でした。

このため、大学は卒業したものの、仕事に就くことができませんでした。そんな時、叔父に「心を見る」この学びを紹介されました。叔父も宗教遍歴を重ねたのちに、この学びに一足先に出会っていました。

Eさんは、パワーを求め、特定の教祖に救いを求めていた思いが、以来、知識だけでも、自分を見つめる方向へと変わっていききました。

「今まで、どこへ心に向けていいかわからなかった。ここへ（本当の自分）心に向けたら落ち着くんだなあと思えたときから、すべてが変わり出しまし

た」と語っています。

心の状態が落ち着き始めた頃から、肉の生活にも変化が現れ始めました。自動車免許が取れ、運転ができる喜び。そして定職に就くこともできました。自分が普通に働くことができるということ自体が喜びでした。

今はもう薬の服用も完全にやめ、病院にも行かず、日常の生活を楽しんでいきます。

最初出会ったときの、ボーッとした印象は払拭され、時に友とお酒を楽しむゆとりもできました。

Eさんはとても真面目な人です。

Eさんの精神障害もなるべくしてなった、本当の自分へ帰るため、そのようにプログラムしてきたように思います。厳しい父親のもと、緊張し萎縮しながら

ら、様々な思いを出していったでしょう。怒りや恨み、諦め、復讐の思い。しかし自己表現の苦手な彼は、その思いをハッキリと出すことができず、自分の中に溜め込んでいきました。父親に戸外に放り出されたとき、じつと厳寒の中、耐えに耐え、心と身体がとうとう極限状態になりました。今までに積もり積もったものが機を得て爆発しました。

ヒステリー症状（一般で言われているヒステリーではありません）を表しながら、自分の苦しみを表現し、和らげていたのでしょうか。

身体は「あなたの心はこんなに苦しいんですよ」と訴えていました。身体を治そうとしても、心が変わらない限り一時の平安に終わるでしょう。

Eさんはパワーや超能力を求めています。人を支配する、押さえ込む力が欲しかったのです。特別な能力を持つことが、自分を向上させると考えていました。

自分の心を鍛える、向上させる、能力を開発させる、その思いの底には大きな闇のエネルギーが存在していることを、多くの人が知りません。そして安易にその道に走ります。

Eさんはこの学びに出会い、心を見ていくことを学びました。他力の思いが根深く、その道は安易なものではありませんでしたが、でも一步一步、歩み続けています。

Eさんの思いを聞いてください。

「苦しかったです。僕は目立つことが嫌いでした。人からあれこれ言われることが嫌いでした。父はハッキリ言って嫌いでした。僕の前に立ちふさがる岩盤のようにいつも感じていました。この父さえいなければ……、でも、そんな

父に僕はすっかり依存していました。

母ですか、ああ、母のことを言わせないでください。僕はまだ母親に素直に向き合うことができません。僕の裸の心之母に見せることができません。母の前では良い子でいたかった。母は僕を疎^{うと}んでいたのではないのですか？ ああ、お母さんごめんなさい。僕はあなたを見下げていました。父に対し何も言えないあなたをバカにしていました。父の陰でどれほど心を痛めていたか、僕は知ろうともせず、母を責めていました。

お母さん、ああ、何て優しい響きでしょう。僕は間違っていました。母の思いを僕は心の中に封じ込めてきました。信じるものか、誰も信じられない。僕は心を閉ざしてきました。人が怖かった。僕を襲ってくるようで、みんなが僕を批判しているようで、心を開いていくことができませんでした。守ることばかり、守らなければいけないものなんて、本当はなかったんですね。小さな小

さな心でした。これからどんどん広がっていきます。本当の自分に出会えるまで、焦らず、無理をせず、淡々と学んでいきます。

ああ、他力の中にどつぷりと浸かりながら、アルバートを求めていた自分が見えてきます。愚かな自分が見えてきます。僕の求めていた幸せは間違っていました。何もいらなかった、存在するだけで幸せでした。」

Eさんは母親の反省、他力の反省を進めながら、自分の道を歩んでいかれることでしょう。平坦な道ではないかもしれませんが。他力のエネルギーの中から自分を解放していくことは、並大抵のことではできません。でも本当の自分に帰る方法を学んできたEさんは、必ず自分の未来へ向けて歩んでいかれることでしょう。

では、この学びにまだ触れていない、また今後もしその機会がないかもしれない人はどうなのだろう、そう思われるかもしれません。でも、きっとその方の心のドアをノックしてくれる人がいる、いえ、すでにノックされているのに気付かないだけかもしれません。

すべての人が、意識の流れの中に存在しています。ただ一人の例外もなく、自覚している、していないに関わらず、本当の自分に帰る旅は始まっていると感じています。

うつ病、統合失調症で苦しんだ人々 2

それでは周囲に目を転じていきましょう。

Fさんは、医者の娘に生まれました。何不自由なく育ちました。兄と弟の三人兄弟で、一人娘としてとても可愛がられて育ってきました。

両親はずっと医院を継ぐ者を求めています。兄は医者にはなりませんでしたが。期待は一心にFさんに向けられました。Fさんは強い重圧のもと、医者にはなりたくないという思いを両親に告げることができませんでした。そして特になんたいものもなく、親の勧めのまま、高い学費と寄付金を払って医科大学に入学しました。

しかし在学中に精神的にとっても苦しむようになり、病院ではうつ病と診断されました。

Fさんの思いを聞いてください。

「苦しいです。すべて自分が悪いんです。でも親を裏切ることができなかった。期待してくれる親を悲しませることができなかった。医者の娘に育つて、欲しい物は何でも与えられました。そんな自分の生活がいやではなかったんです。クラスでも私自身には何の取りえはなくても、田舎の都市では一目置かれました。

兄弟の中では一番成績が良かったから、親も私に期待しました。勉強、勉強とうるさく、小さい時から自由がありませんでした。兄もそうでした。でも兄はそんな親に反発しました。学校も途中でやめ、親の期待を裏切ることばかりしています。だから、なおさら『自分だけはしっかりとしなきゃ』と思

いました。兄の反抗にあった親はいつも夫婦喧嘩をし、母はこの世の終わりのような顔をしていました。そんな母親の顔を見るのもいや、愚痴を聞くのもいや。私だってどんなに苦しいか、『わかつてるのか』と叫び出したい衝動にかられました。

医科大学は私の性には合いませんでした。入学したときから違和感を覚えていました。それ以前に人の身体を触ること、あちこちを覗き込むことに嫌悪感すら感じていました。でも、せっかく入学したのだからと、自分に鞭打って頑張ってみました。腹を割って話す友人もいませんでした。みんな自分のことしか考えていないエゴイストの集まり、私にはそう見えました。

三年生になった時、身体に違和感を覚えるようになりました。だるくてしんどくて何をする気にもならないのです。布団をかぶって一日中寝ていました。もうやめたい、退学したい、でも、それを口に出すのは勇気がいりました。母

に電話をしたら、母はすっ飛んできました。私の様子を見て『頑張れ』『せっかく高いお金を出してやっと入学したのにもったいない、わがままもいい加減にしなさい』と言いました。

私はどん底に突き落とされたように感じました。誰もわかつてはくれない、私の気持ちを理解しようとしてくれない。絶望感で、何が何だかわからなくなりました。もう誰にも何も話したくはない、会いたくもない、どんどん引きこもっていきました。『死にたい、死んでやる』とつぶやくようになりました。こんな苦しい気持ちを抱えて、もう生きていたくはない、そんな気持ちでした。母親との葛藤、バトルは凄いものでした。

次第に私は、自分の殻に閉じこもり、誰一人自分の世界には侵入させるものとガードを固くしました。うつ病と診断されました。

母は医師から、『自殺しないように気を付けてください』と言われたようです。その時、初めて事態の重さを感じたようです。でも、それから恐怖が募ったのでしよう。今までの強硬な姿勢ではなく、私の顔色を見る不安な母の姿が見えました。それがまた私には苦しくてなりません。どんな時も、私を支配しようとする母の思いを感じました。『誰もいなくなればいい、母など目の前から消えてくれればいい、私を押さえ込むな、お前の言うことなど聞いてなるものか』そんな思いでいっぱいでした。でも反面、急に年を取ったような、痩せこけてしまった母を見て、ここまで母を追いつ込んだのは自分なのだという思いで自分を責めました。

でも、あの苦しさは体験した者でなければわかりません。もう身体がガタガタになりました。街も歩けない、めまいや吐き気も襲ってくる、この世の終わりのかとも思いました。」

Fさんの母親の思い

「苦しかったです。もうこんな苦しみは味わいたくありません。私はよかれと思って子供たちの進路に口を挟んできました。あちらに良い塾があると聞けば行かせ、こちらに良い塾があると聞けば行かせ、いやがる息子や娘に勉強を強いてきました。半ば脅かしながら、お尻を引つ叩いてきました。それが子供たちの幸せにつながると思ったからです。

私は夫が開業した医院を誰か一人でもいいから受け継いで欲しかった。人の中には渡したくなかった。一族が医者 of 家庭に入って、誰も医院を継がなければ、私の面子^{めんつ}が立たないと思ったからです。

息子はことごとく親の希望を踏みにじりました。だからこそ、娘への期待が

大きくなりました。今考えると、どれほどの重圧を娘に与えてきたか、私が娘時代、母から受けた重圧と同じものを与え続けてきたことに気付きました。いやがる娘を医者にしようと、あの手この手で娘をなだめすかし、時には脅していました。娘の身体や精神状態に異変が起きても、それでも私は自分の思いを突き通そうと頑張りました。私にはわがまま、気まま、勝手な娘としか映りませんでした。私も狂っている状態でした。

でも娘が大学五年生の時、もうあと少し踏ん張ったら卒業というところで、退学を認めざるを得ませんでした。このままでは娘を殺してしまうと、ふと思っただけです。その頃、娘はもう以前の娘ではありませんでした。私が娘を追いつ込んでしまった、私は自分のつまらない欲望のために、娘をこんな姿にしてしまった、私は正しかったのだろうか……。私自身、夜も眠れず憔悴しやうすいしていきま

私は断崖絶壁だんがいぜつぺきのところで立ち止まることができました。娘の望む通りにさせてやろう、娘を失うのはいやだ。それまでの自分の希望や期待を私の心の中から捨てました。今、娘は医科大学を退学したあと、自分の好きな道を歩み始めました。才能があるかないか、物になるのかならないのか、そんなこと、もうどうでもいいんです。

娘は私の所有物ではないと理屈ではわかっていました。でも、していることは、私が最も忌み嫌ってきた押さえ込み、口うるさい干渉をしてきたんです。私が娘時代に受けてきたそのままを娘にしていたんです。その苦しさは重々知っていたはずなのに愚かでした。

末っ子の次男は、好きにさせています。長男や長女で懲こりました。どんなに私があがいても決して思い通りにはならない、たとえ、どんな人生を送ったところで、それは本人の人生なのだと思うようになりました。

次男は自分で決めた大学に喜んで通い、自分で就職先も決め、自分の人生を歩んでいます。これでよかったのですね。」

この方はこの学びをしている方ではありません。でも娘さんはとても敏感な方の方です。母親は今世は特に宗教はしていないようですが、でも未知の世界や、文学、音楽の世界に興味を持ち、一風変わった雰囲気を持つ方です。

子育てには彼女の夢や希望もたくさんあったでしょう。しかし自分が希望していたことが、ことごとく覆くつがえされ、子供たちも自分の思い描く進路を歩んではくれず、勝手な道を進み始めました。そして夫の病気。

一般的には不幸のどん底にいるような彼女ですが、実際は、ある時からすべて吹っ切れた感じで、「ああ、自分が間違っていたんだ」とふと思ったそうです。「あくせくしても、じたばたしても始まらない、なるようにしかならない」。そ

れは捨て鉢になったのではなく、「何でも受け入れていこう」という思いから
のようです。

それは誰がどうこうではなく、彼女自身が感じ、気付いたことのようにです。今、
娘さんは自分の道を歩み始め、彼女はそれをただ受け入れ、見守っている状態
です。

彼女の意識が語ってきます。

「人生って思い通りにならないものです。私は今まで子供、子供と、自分
の幸せは子供によってもたらされると思ってきました。息子や娘が世間一般か
ら認められ、豊かな生活をしてくれること、それが私の思いを満足させ、自分
も幸せなことなのだと思います。私自身豊かな家庭に生まれ、何不自由

なく育ちました。それが当たり前と思っていました。それが根本から覆くつがえされ、私は自分の人生を失ったように感じました。今まで何のために生きてきたのだろう、子供のためによかれと思うものはすべて与えてきたのに、子供は少しも応えてはくれない。

夫は私を責め、私は夫を責めました。家の中は暗く、冷たい風が吹き荒れました。長男が学校をやめ、フリーターになり、おまけに経済力もないのに、肌色の違う彼女を連れて来て、『結婚したい』と言ったときには、天地が引っくり返るくらい驚き、慌てました。

夫は『お前のしつけが悪い、もう息子の顔も、女の顔も見たくない』と、すっかり心を閉ざしてしまいました。

私も怒りが込み上げてきて、『もう私の息子ではない』とまで思いましたが、また不憫にも思いました。息子には幸せになってほしい、頑固に反対し続ける

ことが果たして正しいことなのだろうか、それで息子は幸せになれるのだろうかと自問自答しました。

私は娘時代、反発しながらも親の言うことにはイエスマンでした。母親を憎みながらも、その憎む思いも自分の幸せを考えたとき、母親の言う通りだと打算が打ち勝ち、自分の中に閉じ込めてきたのです。私がよかれと思うこと、それは大人の打算が充満していました。

子供はそれに反発し、『お母さん、大事なのはお金でも地位でもない、名声でもない、僕には見栄も虚勢も必要ない』そう言いたかったのかもしれない。でも私には何事も中途半端なぐうたら息子にしか映らなかつたんです。

私は今、なるべく子供たちには干渉せず、自分のために生きる人生を歩んでいこうと思っています。旅行、コンサート、楽しいことはたくさんあります。心の隅にいつもへばり付いているものを払拭したいと、旅行や芝居、ライブに

も出かけますが、でも心の奥底から楽しめない自分を感じています。何か忘れて
いる、何か大事なことを忘れている、そう思いながらも、日常の生活に追わ
れています。」

今、彼女は子供に干渉し、支配しようとしてきた自分を振り返り、子供を縛
ってきたものを解き放そうとしています。形はそうであっても、でも心の苦し
みは残ります。そのことによりやく気付き始めたのではないのでしょうか。

Gさんは、今は全く普通に生活していますが、一時期うつ状態に陥りまし
た。彼女は夫の転勤に伴って関西へ引っ越し、そして初めて社宅に住み始めま
した。社宅の奥さん連中と些ささい細なことから思いの行き違いがあり、仲間外れに

される、あることないこと陰口を言われると、それを深く気に病むようになり、外にも出られないような状態になりました。社宅の暮らしは夫の会社の縮図のようで、夫の職場の上下関係がその婦人たちにも持ち込まれました。

人の目が怖くなり、自分をわかってもらえない悔しさと悲しさが増し、腹立たしい思いも重ねてきました。

次第に顔から笑顔が消え、育児もしつかりしようとしても身体が動かず、食事の仕度も満足にできなくなりました。動悸、息切れ、めまいなど身体症状も現れました。気分がどんどんふさぎ、何をする意欲も失われていきました。息苦しさも感じ、このままではどうなるのだろうと不安が高まっていきました。

Gさんは、学生時代は中学も高校も優等生でした。大学も優秀な成績で卒業しました。非の打ち所がない人でした。美貌と頭脳、育ちもよく、そして誰からも好かれる優しさを持っていました。真面目で自分を律し、ボランティア活

動までしていました。

結婚してからも良妻賢母型で女性の鏡のような人でした。

でも彼女はとても苦しかったのです。自分を崩すことができませんでした。いつも人に評価される自分、人から後ろ指を指されない自分、そんな姿勢を保ち続けなければいけなかった。そして、それが自分の本当の姿だと信じて疑うことがなかったのです。清く正しく美しく、それを地で行くような人でした。

彼女の人生の中で、自分を受け入れてもらえない、自分が否定される体験は初めてでした。まるで、自分のすべてが否定されてしまったようで、それを受け入れることができませんでした。壊れてしまった、自分自身が壊れてしまった、そんな感覚でした。それでもまだ、しっかり自分のプライドを守ろうとする必死な姿が痛々しい感じでした。

そんな彼女を立ち直らせたのは、ご主人の優しさと彼女の子供への愛でした。

自分がこんなでは子供に申し訳ない、そんな思いで必死だったようです。

彼女は学びの本は読んでいるようですが、学びには、もう一步は入ってこれない状態です。なぜなら、肉的には謙虚で優しい彼女ですが、意識は「私は素晴らしい、間違っていない、どんな困難なことでも私は乗り越える力と能力を持っています」「誰も私には何も言わせません」と、がっしりとした壁を心に作っているからです。

彼女の今の思いを聞いてください。

「人生はいろいろです。私は娘時代から多くの人に愛されて大事に育てられました。中学、高校、大学と自分の望む通りの道を歩んできました。でも、ひとつのことだけが、私の心の奥底にいつもありました。私だけが幸せになっ

ていいのだろうか。私には生涯守っていかなければいけない弟の存在がありました。今も施設にいますが、時々体調を崩し、今度はもうダメかということが何度もありました。私の家庭の中で、この弟の存在はとても大きかった。後ろ指を指されないように私がしっかりと、模範的な人間になって、父や母を安心させなくてはいけません。私は常に、良い子であって、親の期待を裏切ってはいけなくと自分自身に言い聞かせてきました。

自分を律すること、それをいつも自分に課していたように思います。

年老いた母の存在も心が痛みます。実家の家業を継いだ兄は母親との折り合いが悪く、これが本当の親子かと思うほどです。

兄に望むことはあっても、私の望み通りにはならないし、私も全責任を負えるわけではありません。

そんな時、とても苦しいです。老いて、兄と同居している母も結局は孤独な

のだと思うとき、人生っていったい何なんだろうと思うのです。母を思うあまり、兄を憎いと思います。兄をこんなふうに変えてしまったのは誰だと、兄嫁を糾弾きゆうたんしたくなります。私は争いごとや喧嘩は嫌いです。表面に感情を出すことも、自分が汚れるようでいやなのです。だから心の中には様々な思いが詰まっていきます。それが人間だと思っています。言いたいこと、思っていることを吐き出したら、人間関係が根本から崩れる、それが怖いんです。

家族みんなが健康でつつがなく暮らせること、それはとても大事なことで、そして、それで充分だと思ってきたけど、でも何か虚しいんです。

こうやって生きていること、生かされていることが幸せだと、自分自身に言い聞かせています。そして人にもそう言ってきました。

でも本当はそんな実感がないんです。人生どうやって生きていくか、そんな書物はたくさん読みました。少しでも有意義な人生を送りたいと願ってきました

た。それが欲だと言われても納得できません。

人間は少しでも自分を向上させていってこそ、生きたという実感があるのではないでしょうか。自分を叱咤^{しったげ}激励しながら生きてきた、何恥じることなく生きてきた。それだけは自信を持って言えます。

でも何か苦しいですね。幸せなはずなのに、何か苦しいのです。

ああ、本当はもつとのびのびと自分に素直に自由に生きたい。

私は、自分を縛ってきました。妻として嫁として母として、こうあるべきだという姿の中に自分を当てはめてきました。そこから逸脱しそうになると必死で自分自身を支え、逸脱しないようにしてきました。少しでもはみ出せば自分が崩れていくような不安を感じていました。

この学びの本は難しいです。今まで私が生きてきた方向とはまるで違う方向

を向いている。私が求めてきたものが間違っているなんて、そう思いたくはありません。でも何か心の奥底で、本当かもしれないと思う自分があります。もしかしたらと思う自分があります。」

彼女の思いを聞いていると、多くの人が自分なりに試行錯誤しながら精一杯生きていることを感じます。

もし私がこの学びをしていなかったら、同じように感じ、同じような考え方をして、毎日をああでもない、こうでもないと言いつつと苦悩しながら生き続けていたかもしれません。でも本当の自分に帰る道を知った今、「あなたの考え方、生き方は苦しい」と言うでしょう。

彼女も真実を知ったならば、生き方が根本から変わって、楽に自由にのびの

びと生きていけるのではと思うのです。

彼女は今、この学びの本をしつかりと読んでくれています。いつかふと心で何かを感じてくれることを待っています。

自分自身を見つめ直す道を歩んでいかれることを願っています。

Gさんは、今はまだ苦しみの実態を知りません。何か苦しいと感じていますが、人間って大体はこんなものだろう。その苦しみに耐えるか、軽減させる努力をすることが、精一杯生きることだと人生を歩み続けてきたように思います。

Fさん、Gさんは、この学びには未だ縁のない人たちですが、でも、どこか心の奥底でつながっている、そんな感じがしてなりません。

最近、自分の身の回りでも、うつ病になった働き盛りの人や学校の教師の話をよく聞きます。皆さんの身の回りにも案外そのような方がおられるのではないのでしょうか。

多くの人が極度のストレスから自分を追い込み、発症しています。有能なサラリーマンでなければならぬ、立派な教師でなければならぬ、そして思い通りにいかなければ、自分の無力さに打ちひしがれ、絶望感を感じていきます。精神的、身体的変調が顕著になってきます。

それではさらに、数人のうつ病を発症した人たちの思いを聞いてください。決して、特別なことではないと思われるのではないのでしょうか。

Hさんの思い

「私は教師です。高校生の頃に、教師になりたいと思いました。中学の英語の教師、英語ならどんな時にでも役に立つと思ったからです。地元の教育大学に進み、地元で中学校に採用されました。田舎の学校だから、今話題になっているような難しい問題もないだろうと思ったのですが、勤めてみたら大違いでした。もう、まともに授業を聞いてくれる生徒はごく僅かです。私語や歩き回りは当たり前、教室の中はまるで動物小屋のよう、異臭はするし、汚いし、自分たちが勉強する場なのに掃除などまるでしていない。『掃除当番をきちんとしなさい』と言えば、『気になるなら、お前がすればいい』そんな答えが返ってきます。

私は初めからなめられていました。女だと思ってバカにしているのか、私は

教師の威厳を示さなきゃと思いましたが、怖くてできませんでした。体力的にも負けています。同僚たちも頼みにはなりません。事なかれ主義で自分に火の粉が降りかからないよう、とても用心しています。

一度、男子生徒に『もつと真面目にしなきゃ、中学だからといってみんな卒業できるとは限らない』と怒ったら、『この野郎』と凄まじりました。もう少しでぶん殴られそうでした。

私には教師としての理想がありました。生徒たちには正しいことは正しい、間違っていることは間違っていると、勇気を持って言える教師でありたいと思っていました。でもそんな理想は、はかなく消えてしまいました。そんな自分の不甲斐なさがたまらなくいやでした。

私は自分が自分でなくなるような気がしたのです。夜寝ていても、時々教室で男子生徒から暴力を受けている夢を見て、うなされて起きたこともありま

す。学校へ登校しようとしても、起き上がることができなくなりました。身体に力が入らない、震えが来る、いったい自分はどうなってしまうのだろうか、とても不安でした。

風邪を引いたと言って休みました。同僚が訪ねてきて、『休むと癖になるよ』と、一言ぐさつと言いました。『私の苦しみは誰もわかってくれない、何て冷たい』と、恨む思いが出ました。『さつさと帰ってくれ』と怒りよりも情けなく、涙がこぼれそうでした。私は自分の無力さを感じ、生徒たちに対し『お前らが悪い、私は運が悪かった、とんでもない学校に赴任してしまった』と嘆きました。でも、どうすることもできません。この気持ちをどこにぶつけることもできません。

体調はますます悪くなり、慢性の下痢に悩まされました。学校へ行こうとすると、急にお腹が差し込んできてトイレに入りっぱなしの状態になって、登校

できなくなります。めまい、吐き気、不安感も増し、動悸も激しくなりました。外に出るのが億劫^{おっくう}、人に会いたくない、そんな気持ちが強くなって、一日中、家でゴロゴロし、寝てばかりいました。何をする気にもなれませんでした。

校長が来て、『しばらく休職してはどうか』と勧められました。身体的にも、精神的にも勤められるような状態ではありませんでした。

『どこでボタンをかけ違えてしまったのでしょうか。いったい私のどこが間違っていたのですか。私は精一杯やってきました。運が悪かった、あんなボスのいるクラスでなかったらこんなことにはならなかった。もっと、同僚や校長が私の苦しみを理解してくれていたら、だって誰も良いアドバイスをしてくれなかったじゃないですか。』

今まで何のために生きてきたのか。ああ、こんなはずじゃなかった。もう自

信がありません。自信がありません。」

Hさんはその後、家に引きこもり状態になり、退職しました。勤務していた学校に戻るつもりにはなれなかったのでしょう。勧められてメンタルクリニックで受診し、抗うつ剤を服用しています。気分的にだいぶ落ち着いているようですが、まだまだ回復した状態ではありません。

Hさんは過度のストレスから発症しました。でもストレスって何でしょうか。考えてみてください。ストレスは確かに外からかかるように感じられます。でもそれだけではなく、自分が自分にかけていくものではないでしょうか。

あることがきっかけになり、苦しみの^{るっぽ}坩堝へ自分を追い込んでいく、それはその人自身の問題であって、そうならない自分であることも可能なのだと、私

は最近そう思うようになりました。

同じストレスがかかる状態であっても、人によってそのかかる度合いが全く違うのはなぜでしょうか。

「それは人の性格による、育ってきた環境による」そんな答えが返ってくるかもしれません。

性格は変えることができないのでしょうか。性格とはそもそも何でしょうか。性格は自分自身が作り上げてきたものです。そして、それは恒久的なものではありません。

「性格は変えることができます。思いの世界を変えたならば、生き方が変わります。そして、すべてが変わっていきます」、私はそう思っています。

気持ちの持ちよう、それとは意味が違います。自分をごまかすのではなく、自分を見つめていくのです。

しかしながら、思いの世界を変えらるゝことは、簡単なことではありません。生きていく基盤が変わらない限り、根本的に変えていくことはできません。でも今、自分の生きていく基盤を変えていく時期が来ているのではないでしようか。

それ以外、自分を救っていく道はないと、そう思っています。

思いの世界を変える、それは頭でどうしようとしてできるものではありません。自分自身が肉ではなく意識だと、本当に心で感じていくことから始まります。

まず初めに、自分がこれこそ大事だと握っているものを見つめ直し、本当に大事なものの、それを握っているから苦しみがあり、膨らんでいくのではないかと、自分に問いかけながら、日々を過ごしていくことが大事ではないでしよ

うか。

うつ病になる人は真面目で責任感が強く、頑張り屋さんに多い、また神経が細く繊細な人、几帳面で自分の決めたことが崩れるのを極度に嫌う人などがなりやすいと、一般的に言われています。

確かに、その傾向はあるかもしれませんが。自分に課すハードルが高い人、完璧を常に求める人、それがよしとされ、その方向へ自分を誘ってきたのかもしれない。そして、そこから生じる苦しさを、心と身体が悲鳴を上げながら受け止めている状態なのではないでしょうか。

自分が今まで、何に価値を置いてきたか、何を基準に人生を歩み続けてきたのか、何に必死になって頑張ってきたのか、一度振り返ってみませんか。

ある目的を持って走り続けてきた、そして、その結果を見て、あなたが感じた虚しさや侘^{わび}しさ、寂しさ、悔しさに「こんなはずではなかった、どうして、なぜ……」と受け入れられない気持ちだが、とても大きいのではないだろうか。事態を受け入れられない、そして、そんな事態を起こした自分を受け入れられない、許せない、そして拒絶していく、その過程を歩んでいかないで、どうぞ立ち止まってください。

まずはゆっくりと休んで、自分自身に課してきたことを見直し、失敗や挫折を悔やまず、「新しい自分を発見していこう」と思えたら、少しは楽になつてきませんか。

無理せず、気負わず、楽に生きていきませんか、それが本来の人間の姿ではないでしょうか。

現代の社会は競争社会です。人よりも少しでも上を目指して、頑張る、無理をする、神経をすり減らす、それが当たり前になってしまいました。

会社の業績を上げるためにその歯車の一つとして、家庭も、家族も顧みず、必死に働いて、会社での地位は上がるかもしれませんが。人の羨む生活ができるかもしれません。でも退職したら、ただの人です。家庭を顧みなかった付けが回ってきます。あなたの上げた業績はすぐ忘れ去られてしまうでしょう。会社を退職したのち、老人性うつ病にかかった人も周囲にいますが、皆一様に寂しげで虚ろです。

自分で自分を叱咤激励して、がむしゃらに走り続けてきた、評価し賞賛してくれる場や人がいるときは、それなりの満足感があつたかもしれません。でも、そんな場もなくなり、人も去って行ったとき、残るものは何でしょうか。

自分の価値観、生きていく上での基盤を変えることができないまま、人生を

送っていく人は哀れです。

例えばHさんのように、自分を省みることなく周囲に責任を転嫁し、「自分がこうなったのは周囲のせい、あの人が悪い、この人が悪い」と思っていては、いつまでも自分自身を変えていくことはできません。

そして一番伝えたいこと、それは自分が変わっていかない限り、何も変わってはいかない、自分をどんどん泥沼へ追い込んでいってしまうだけだということとです。

そして、本当の幸せは決して訪れないでしょう。

Iさんは、学生時代は活発でスポーツも結構楽しんでいました。明るい性格

だと、自分も周囲もそう思っていました。Iさん自身は、どこか心の片隅で自分は無理をしていると感じていました。また人と話すとき、ぎこちない、何か気後れがして人の目をしっかりと見て会話できないと思ったのです。社会に出てから必要になり、英会話を習い始めました。その講師に「日本人は人の目を見て話をしない、いつも肩の辺りに目を泳がせて話す、悪い習性だ」と言われました。講師はIさんのことを言ったのではなく、一般論を言ったのですが、それをとても気に病むようになりました。自分がひそかに気にしていたことだったからです。

それ以来、以前にも増して、人と話すとき、違和感を覚えるようになってしまいました。目を見て話そうとすればするほど、自分でもどうしようもなく目が泳いでしまうのです。顔まで赤くなってしまうです。英会話の授業は散々でした。苦痛な時間になりました。英会話の教室はやめれば済みます。でも会社

にも行けなくなっていました。

目を見て話せない、それが自分の重大な欠点のように思い込み、社会人として落第だ、こんな自分は一人前の仕事ができないと思い込むようになったのです。自分は後ろめたいこともないのに、なぜ、このように自分自身を小さくしてしまうのだろう。この欠点が自分自身への評価にもつながっていくと感じました。「情けない、みつともない、まるで大人に成り切れていない子供だ」と、自分を否定する思いが膨らんでいきました。

自分は会社にとってお荷物になると考えたのです。朝はぐずぐずとして遅刻が多くなりました。しまいには仕事の手順が自分でもうまくいかなくなりました。焦れば焦るほど顔は引きつり、発汗が激しくなり、それを気に病むようになりました。とうとう長期に欠勤するようになったのです。

自分で自分をどんどん追い込んでいきました。

Iさんの思いが伝わってきます。

「私は人の目が怖いんです。その目が口以上に様々なことを語っているのを感じるからです。どんなに口で美辞麗句を並べ、耳に優しい言葉を言っても、目は笑っていません。目は私を貫きます。矢のように私の心を射ってきます。上司は目で私を押さえ込みます。私を叱責します。だから私は自分を守るために人の目を見ません。思えば子供の頃からそうでした。母親の目が怖かった。優しい母親の目よりも、私を叱って睨んだ目をよく思い出します。私がすくんでしまいそうになる、そんな厳しい目。私はいつも目を伏せました。人の顔色にとっても敏感になりました。周りの人が自分をどのように思っているのか、その顔色で読み取ろうとしました。

ああ、お母さん、なぜそんなに厳しいんですか。僕が憎いのですか。僕はもつとあなたに甘えたかった。もつと抱き締めてほしかった。いつも寂しかった。いつも寂しくて切なくて……。

でも、その心を隠すために、勉強もして、スポーツもして頑張った。明るく振る舞い、活発な少年を装い、周りをごまかしました。でも、そうすればそうするほど、本当はどんどん悲しく切なく寂しくなりました。

お母さんに認めてほしかった。お母さんの優しい目に出会いたかった。

お母さんが笑うと嬉しかった。僕まで嬉しかった。お母さんの笑顔があれば幸せでした。でも、そんな日は僅かでした。

この年になっても、まだお母さんの優しさを求めているのですね。お母さんの温もりを求めているのですね。お母さん、お母さん、ああ、お母さんが遠い、お母さんが見えない。お母さん、なぜ僕を一人にするの、なぜ僕を否定するの、

お母さん、苦しいよう……。」

すべての人がお母さんの温もりを求めています。

それは、肉的な温もりかもしれません。でも、お母さんの本当の温もりをすべての人が心に記憶しています。

温かな優しい思いがジワーと伝わってくる、そしてそれが、本当は自分の心の中に存在していることを知ったなら、どれほど嬉しいことでしょうか。

すべての人が帰る場所、それがお母さんの温もりの心です。

肉はどうでもいいんです。たとえ厳しい母親でも、鬼のような顔をして、勉強、勉強と叱咤^{しつたげ}激励した母親でも、子供をほったらかしにして遊び呆けていた母親であつたとしても、産んでくれた母親は一人、あなたのお母さんです。産んでくれて、そして、その腕に抱き止めてくれた一瞬を、お乳を含ませてくれ

た一瞬を喜んでください。思い出してください。

寂しいと感じていたのは、あなたの心だったことに気付きませんか。

お母さんの優しい思いが伝わってきませんか。

それを感じられるあなたによりみがえってください。

あなたがその温もりの中に自ら飛び込んでひとつになったとき、あなたの人生はきつと違ったものになるでしょう。

それには母親の反省が必要ですが、ここでは詳しく述べません。

どうぞ、既刊の『意識の流れ』の本を参照して母親の反省を進め、本当の自分を見出し出す道筋を、その心で感じていってくださいねと思います。

Jさんは、中堅の病院の勤務医です。外科を担当し、腕も良いと評判でした。完璧に手術をこなすことが当たり前になっていました。でも心の奥にはいつも不安を抱えていました。良いことは続かない、いつか失敗したら……、夢を見てうなされることもありました。先輩の医師が簡単な手術を失敗するという、信じられない出来事が起きたときから、その不安の心は大きくなっていきました。

テレビで神の手などと評判になっている医師の手術場面を見ると、驚嘆し、技術の差に打ちのめされたような気がしていました。

自分の技量を上げるための研修などは、勤務上なかなか時間が取れず、技術の進歩に付いていけないジレンマを抱えていました。大学で同期だった仲間が、大学病院や大病院で次々と実績を上げ、新しい画期的な手術法などを取得

したり、発表したりすると、取り残されたような寂しさを感じていました。

Jさんは真面目な医者です。仕事が命です。だから常に更なる向上を目指していました。でも、なかなか思う通りにいかないことで、イライラすることが多くなりました。

「何でこんな同じようなオペばかり毎日毎日しなければいけないのか」。難しいオペはあまりJさんのところには回ってきませんでした。

もっと自分が脚光を浴びる素晴らしい手術がしたかった、自分の名をあの名医のように世間に知らしめたい、そんな思いがあったのです。

もっと大病院に勤務していたならば、なぜあの時、大学病院に残らなかったのか、悔やまれてなりませんでした。いくら簡単な手術を完璧にやったところで、評価は上がらない、誰の目にも留まらない、引き抜きもない。次から次へ

とマイナス思考が湧いてきて、自分はもうこれまでか、こんなはずではなかったと思い悩むようになりました。

「運が悪かった、環境が悪い、医師や看護師の程度が低い」と、次から次へと不満、憤懣^{ふんまん}が吹き上げてきて、そんな感情を抑えることが難しくなってきました。

ある日、これから手術というときに地震でもないのに、自分の立っている床がグラツと揺れました。頭がフワーツと回って立っていることができませんでした。急遽^{きゅうきょ}、他の医師による代理手術が行われました。

「疲れてしょう、先生大事にしてください」と周りの者に言われても、ショックは消えませんでした。いったい自分に何が起こったのか、医師なのに自分の身体をコントロールできなかった、体調を管理できなかった、それが自分の重大な失敗で、取り返しが付かないことのように思い込みました。

「一時的に血流が悪くなったのか、脳梗塞になってはヤバイ」そんな思いも出ましたが、今まで過信してきた体力にも自信が持てなくなってしまうました。

その日を境に、気分が沈み込み、何もないのに涙が溢れてきたり、急にイライラしてきたり、メスを持つとすると手が震えたり、自分で自分をコントロールできなくなってきました。

Jさんは、自分に自信が持てない、このままではとんでもないことが起きてしまう、それに疲労感が強く、精神的に疲れていると休職しています。

Jさんの心を苦しめていた思いを聞いていきましょう。

「私が医者を目指した動機は、今考えるとあまり自慢できるものではありません

せん。高校まで成績が抜群に良く、周囲からも医者になるように勧められました。親もそんな僕を誇りに思っていたようです。何となく憧れのようなものもありました。これをしたい、この研究をして人の役に立ちたい、そんな思いはありませんでした。大学は予想以上に厳しいものでした。大学に入っても、大学の時間を勉学に費やし、成績優秀だったので、どこの科でも進むことができました。

当時花形だったのが外科です。外科は最も優秀な者が集まると評判でした。私も、何となく優越感を感じ、外科の医者こそ医者の中の医者と、知らず知らずのうちに自分を実力以上に過大評価するようになりました。周囲の評判も気になり、どのように評価されているか、同期だった医者がどんな技術を習得したか、気になり始めました。

毎日、研究に費やす時間もなく、これでいいのかと思ひ悩むようになりました。

た。自分がこれこそ最上の治療法で、最高の手術と思っていたことが簡単に覆くつがえされ、新しい技術が開発されたときは、患者のためによかったと思うことよりも、それが自分だったと悔しく羨ましく思ったりしました。そして、そんなことを思う自分が情けなくなってきたのです。病院の勤務も厳しく、自由な時間どころか、常に疲労が溜まる勤務体制で、自分の先行きに不安が広がってきました。

このままでいいのだろうか、こんなに身体も心もクタクタで、私が望んでいたのはこんな生活ではなかったと悩んでいるときに、先輩がとんでもない手術ミスをしました。考えられないミスでした。普通ならばするようなミスでないミスをした、それが私の心に大きな不安をもたらしました。もし私があの手術をしていたら、ひよつとしたらミスをしていたのは私だったかもしれない、そんな思いが心から離れなくなりました。だんだん不眠になり、気力も落ち込ん

でいきました。

でも、そんな状態なのに、それでも上を、さらに上を目指す私の気持ちだけは衰えませんでした。

焦る心ばかり出てきて、日常の診療も身が入りませんでした。大きな人物になりたいと勉強に励んできましたが、でも医学の道は奥が深く、勉強だけでは成り立たない道だということも、感じてきました。

私にはこれといって他に取りえもなく、誇れるものもありません。私は医者だということで社会的にも認められています。その肩書きがなかったならば、私はいったい何なのでしょう。ミスをした先輩は病院にはおれず、開業もできず、小さな病院に転職していきました。

その時、自分の人生も考えました。だんだん気分がふさぎ込み、自分がこれぞと思っていた自分の道が揺らぎ始めたのです。

本当は、僕は医者には向いていなかったのではないか、こんな時になって、外科を選択したことが負担になってきました。生活を支え、妻子を養うだけならば、転院して内科を担当しても……。しかし、それも不安です。身体的にも不調になって、不定愁訴ふていしゅうそと言われても仕方がないような状態になってきました。『疲れが溜ためまってるんですよ、少し休まれては』と言われたときは、傍目はためにも自分が異常に映っているのかと、さらに不安になりました。僕はもう終わりです。疲れしました。この先どうしたらいいのでしょうか、逃げ出したい気持ちです。」

Jさんは順風満帆じゆんぷんまんぱんの人生を送ってきました。自分がこのような状態になるなどとは予想もしていなかったでしょう。あることがきっかけで急に不安な心がJさんを襲いました。自分が積み上げ守ろうとしていたもの、そして、これが

ら築き上げようとしていたものが崩れていくのを感じたとき、それを立て直す
気力よりも、自分を否定し、逃げ出したい気持ちが勝ったのではないでしょう
か。勉強と研究への情熱はあっても、困難に立ち向かい克服する内面の力を、
充分には育ててはいなかったのでしょうか。

医師は人の命を預かる仕事です。責任感が強ければ強いほど、日頃のストレ
スも溜まるでしょう。何かをきっかけに不安が強くなれば、それが大きく膨ら
んで、自分でもどうしようもなくなるのでしょうか。

早めに休養を取る、それは大事なこともかもしれません。しかし、それだけで
はなく、自分の心で気付いていていただきたいことがあるのです。

それは後程述べていきたいと思います。

最近、企業戦士の自殺が多くなりました。労災などの裁判も行われているようですが、なぜ多くの人がそのように追い込まれていくのでしょうか。

さらに自分を追い込んでいくのでしょうか。きっと、自分では乗り越えられない厚い壁を目の前に感じてしまったのでしょうか。

家族を思うこともなく死を選んでしまうには、本人しかわからない苦しみがあったのでしょうか。

Kさんの思いを聞いてください。

「私の人生は何だったのでしょうか。がむしやらに働いてきました。休日も返上して、上司の言うことをしっかりと聞き、いえ、それ以上に自分から率先し

て今上司が何を望んでいるのか、何を求められているのか、神経を張り巡らせてキャッチし、要望に応えてきました。『能力のある奴、一を言ったら、十を理解する人物』と、私への評価は高まりました。課長の中でも一番に部長に昇進するだろうと、誰もがそう思っていました。私自身も、私がならないで誰になる、一番能力のある自分になって当たり前と思っていました。

しかし、そうはなりません。可もなく不可もない、そんなあまり目立たない私の後輩が部長に昇進したのです。なぜですか、なぜ、こんな理不尽なことが起きるのか、私は信じられない思いでいっぱいでした。あんな奴の下では働きたくない。そんな思いが膨らんで苦しい日々を過ごしました。しかし、その頃はまだ望みがありました。より規模の大きい支社か本社に呼び戻されるかもしれない、きつと、そうだ。それ以外、考えられない。私は努めて平気を装い、以前にも増して仕事に没頭しました。

家庭を顧みないと不足を言う妻を叱り飛ばし、『男は外に出たら七人の敵がいるというじゃないか、戦士なんだ』と、不平を言う妻を黙らせました。家の中も暗くなり、妻はろくに口も利かなくなりました。

『私は誰のために働いているんだ、お前たちのためではないか。』

でもそれは、私の勝手な言い草でした。自分自身の心がよく知っていました。家族を犠牲にしても手に入れたいものがある。それは私への評価であり、会社での地位、それに伴う金。私が望んでいたのは地位、名誉、金だったんです。私は貧しい家庭に育ちました。父親が早く亡くなり、母が私たち三人兄弟を細腕で苦勞して育ててくれました。成績が良かったので奨学金をもらい、地元の大学に進みました。そして運よく今の会社に入社しました。抜群の成績だったからです。私は貧乏ということで苦勞もし、また惨めな思いを何度もしました。学生時代も皆と同じような生活はできませんでした。学びながら働き、家

計を助けました。弟たちの学費の援助もしなければなりません。私は自分の境遇を学友たちには言いませんでした。

私の中で貧しさは恥でした。その頃から金さえあつたなら、必ず金をたくさん稼いで、できなかった夢を果たしてみせる、そんな思いがありました。『金はすべてを可能にする、金で得られないものはない、そして、それがすべての幸せにつながる、金こそすべてだ』そう思い込みました。

私は仕事に情熱を持っていたわけではありません。仕事が楽しいと思ったこともありません。仕事は手段でした。私が生活していく上での手段、そして、この自分の存在を表していく手段でした。

前を向いてがむしゃらに走っていたときには、何も感じなかった、それが当たり前前と思っていた。でも最近、自分の思い通りにならず、本社にも支社にも

部長のポストを得られなかった今、何か自分の中から力が抜けて、虚しさばかりが広がります。

私の求めていたものは、こんなに脆く崩れ去るものだったのでしょか。能力だけでは評価されない、私に欠けていたもの、それは人間としての魅力のようでした。あまりにも欲を剥き出しにして、自分を前に押し出すがむしやうに働いてきたことが、逆に上司の不興を買ったようでした。

馬車馬のように働いてきた結果、ゆとりがなく、人の気持ちも斟酌せず、自分を通してきた。振り返ったときには誰も付いてきてくれはいなかった。それを思い知らされました。

家庭にも私の居場所はありません。妻が求めているのは私の給料だけです。会社でも、家庭でも私は孤独です。心が寒いとはこんなことを言うのでしょうか。

久しぶりに実家に帰り、母の顔を見ました。めっきり年老いて、耳も不自由になっていました。今まで、何でもっと優しい言葉のひとつもかけてあげられなかったのか、時々顔を出して話をしたり、食事に誘ったりしなかったのかと、悔やまれてなりませんでした。

あんなに苦労した母を、妻との折り合いが悪いからと、こんな寒い暗い家にほって置いた。それは私の胸を締め付ける悲しさでした。

悔やんでも悔やみ切れない思いでした。自分の身体を引き裂くような苦しさでした。

私の活路はもうなくなってしまった。次第に気分がふさぎ、何に対しても意欲が湧かなくなりました。会社に出ても以前のように働けない自分がありました。仕事の段取りができなくなり、部下にまでバカにされたような、蔑まされた。

れたような目を感じ、叫び出したい衝動にかられました。

会社を休みがちになり、家でゴロゴロしている私に、妻は容赦なく言葉の実弾を撃ってきます。

『家でゴロゴロして、もっとしゃきつとできないの、あんたには、もう、うんざり』、その言葉は私の心を抉^{えぐ}ります。

ふっと家を出て、暗くなった道を当てもなく歩き続けました。

『死んだほうがましではないか、こんな私がどの面さげて生き続けるというのか。』

ビルの屋上に上がって、下を見つめました。人が家路を急ぐ姿が見えました。その先にある家庭『いったい、どんな家庭なんだろう』。

私は大きなものを失ったことを改めて感じました。

毎日毎日、苦しい日が続きました。会社に行こうにも身体が言うことを聞か

ず、家の中で物に当り散らし、犬にまで怒鳴り散らしました。犬は部屋の隅で脅え、それがまた癪に障りました。でも尻尾を下げながら、また寄ってくるんです。涙が滲みました。

線路の踏み切りに吸い寄せられるように立って、電車に飛び込む自分の姿を思い浮かべました。目をつぶって、一気に……。

ああ、でも、その勇気が出ませんでした。妻や子供の顔は浮かんできませんでした。浮かんできたのは母の切なそうな顔でした。私に何か言いたげな母の顔でした。

『お母さん、申し訳ない』そんな思いが、どっと溢れました。』

Kさんは、お金がすべてを可能にするといい、お金をたくさん得るといい目

的のもとに、必死に仕事に励んできました。でも労報われず、失意のどん底に落ち、うつ病を発症し、自殺まで考えるようになりました。自殺の一手手前で踏みとどまったのは、母への思いだったのでしょうか。自分から自分へ伝わってきた思いだったのでしょうか。

夫婦の間には温かな思い、優しい思いが感じられません。そのことに関して、取り返しの付かない思いを感じたのではないのでしょうか。

人には必ず転機があります。それにうまく乗っていくか、見過ごしてしまうのか、それは多分にその人の生き方にもよるでしょう。

Kさんは、時に母を思い出し、母の愛情を感じ、母への申し訳ない思いなどを感じていました。心のどこかにお母さんの存在がありました。

苦しい中、自分を呼び覚ましたのはその存在ではなかったでしょうか。心の

奥底に感じていた母親の温もり、そのことにふっと気付いていかれたのではないだろうか。

多くの男性が、地位、名誉、財産を築くことを目的にし、必死に働く。自分の価値観がそこにあることを当然のように受け止めて、何の疑問も感じない。そして望みを達成した人はそれで満足し、我が人生に悔いなしと、自他ともに認めるかもしれません。

果たして、それでいいのでしょうか。本当にそれでいいのでしょうか。

Jさんや、Kさんのように途中で挫折し、生きていく目的を見失ってしまう人、自分の存在価値がもう失われてしまったかのように自分を否定していく人、自分の人生は失敗だったと、その人生を途中で投げ出してしまおうとする

人に、お尋ねしたいのです、「少し立ち止まってください。待ってください、このまま人生を終えるつもりですか」と。

今こそ、この時こそ、あなたの本当の人生が始まるのではないですか。今まで歩いてきた人生は、ただ肉を生かす、肉を喜ばす、偽物の人生だったのではないのでしょうか。

あなたの本質はその肉ではありません。肉の欲望を満たすために生まれてきたのではありません。

今、そのことにあなた自身が気付いていく時が来たのではないのでしょうか。

すべての人は自分で決めてきた、約束した道を歩んでいます。あなたに落ち度があつて失敗したから、挫折の道を歩んでいるではありません。あなたは

自分でそういう道を決めてきた、そこで自分を振り返り、自分を見つめていく、自分を知っていく道を歩んでいくことを望んでいたのではないのでしょうか。

頭で考えるあなたではなく、本当のあなた自身、お母さんの温もりを感じているあなたの心が、自分の人生を設定してきたのではないのでしょうか。

そして、必ず、本当の自分に出会い、真実の道を見出していくことを望んだのではないのでしょうか。

成功に成功を重ねてきた人にも、同じように自分に設定してきた人生があります。自分の心が見やすいように、自分の本質にいつかは気付けるように、設定した道です。

肉的に考えれば、「そりゃ成功裏に、人生を終わる人が一番の幸せ」と思われるかもしれませんが、でも、それは真実を知らないからそう思うのです。

そうではないということを、いずれ今後、あらゆる機会を通してあなたの心が知っていくでしょう。人間が自分たちの頭脳、力で築いてきたものが、一瞬のうちに崩れ去るような出来事が目の前で起きたとき、人の知恵や力、ましてお金など、何の効力も発揮しないと感じたとき、やっと人々は自分が歩んできた道を振り返り始めるのではないのでしょうか。

人は肉の自分を過信します、肉で何でもできると……。でも、その肉が自分の意に反して無能だということに気が付き始めたとき、慌てふためき、「これはいったいどうしたことだろう」と、右往左往するのではないのでしょうか。それをきっかけに様々な心模様が、いろいろな精神的に不安な症状となって、表れていくのではないのでしょうか。

でも、その時こそチャンス到来と考えられないでしょうか。自分の人生を今一度立ち止まり、見直していくチャンスだと……。

「過去から引きずってきた自分の心の基盤を見直していこう」と、勇気を出して前へ進んでいく大きな転換期をいただいたのではないのでしょうか。

あなたが大切にしてきたものは、本当にあなたにとって大切なものでしたか。苦しかっただけではないでしょうか。

「いいや、地位、名誉、名声、財産は私の宝だった」と言われますか。

「それではその地位、名誉、名声、財産はあなたの苦しみを救ってくれましたか」「あなたを幸せにしてくれましたか」。

夢現ゆめうつの中に生き続けて、自分の心の苦しさにも気付かない、気付こうとしない、自分をごまかし続けてきた人生だったのではないのでしょうか。そして結局は、お金に裏切られる人生を送っていく……。

日常茶飯事のようにテレビなどで放映されるニュースを見てみると、真実を知らない人間の愚かさが、これでもかというくらい繰り広げられて、何とも哀れな悲しい思いをします。

どんな理由を付けて自分を正当化しても、自分に本音で向き合ったとき、おのずとその答えが返ってくるのではないのでしょうか。

世界に進出していたある有名な大手スーパーの社長が、ある日テレビで「すべての財産を失ってしまいました。今は年金生活をしながら、アパートで細々と暮らしています。運転手付きの生活ではなく、どこに行くにも妻が運転してくれます。でも今、ほっとしています」と語り、側で奥さんも「今が、一番幸せです」と答えていました。起業家などを集めたセミナーで「自分がなぜ失敗

したのか」、その体験を語りながら世界を回っているようですが、財産、名誉、地位を失っても、逆に生き返ったように見えました。

別に強がりと言っているようには全然見えませんでした。

絶望のどん底に落ちたように、人には見られるかもしれませんが。

でも、その元社長は、その境遇の中で心にきつと何かを感じたのだと思います。自分の生きてきた過程を振り返り、めげることなく、その失敗した人生を楽しんでいたのです。

そこから本当の出発だと思います。自分を見つめる旅が始まります。

そして、そのチャンスを掴んで、今後それを生かしていけるかどうかは、すべて自分自身の心にかかっているのです。

人は何のために生まれてきたのだろう。あくせくして人と競争し、蹴落とし

てまで手にした地位、名誉、財産、それは肉の世界から見れば評価されるかもしれない。でも、それは本当の自分に泥を塗り続けてきた結果ではないでしょうか。どれほどの心を使い続けてきたか、自分の思いを正視できるでしょうか。

人のため、社会のため、日本のため、世界のためといくら言葉を並べたところで、その人から流れる荒い波動がすべてを物語っています。

そして、それが特別なことではなくなつた。世間を見回しても、ほとんどの人がそんなエネルギーの坩堝るっぼの中に、はまっている状態なのだということを、もうすでに感じていらつしやる方々が多いのではないのでしょうか。

その結果、様々な現象が日本に、世界に、そして宇宙規模で起こってきてい

る、そう感じていらつしやるのではないでしようか。

特に富を追求するあまり、自国の利益のことしか考えず、産業開発のために垂れ流される二酸化炭素、窒素、汚染された大気をもたらす被害は、全世界に広がり、人々の生活、健康に暗い影を落しています。

でもそれ以上に、自分の利益や目先のことしか考えない、人間の本質を忘れ、肉の幸せを幸せと考える他力そのものの意識が垂れ流してきた真つ黒なエネルギーが、今宇宙を覆い、その結果がハッキリと感じられるようになってきました。

大人ばかりではなく、青少年、そして、さらに低年齢化してくる児童の犯罪

も、そのひとつだと思います。そしてそれらは、私たちに何を伝えようとして
いるのでしょうか。

では、最近目立ってきた青少年の問題に目を転じていきましょう。

心を病む青少年たち

最近、ぞつとし、あつと驚くような事件が、多発しています。

話題になった親殺し、猟奇的な殺人も、「普通の少年だった。家族中、仲がよく、挨拶もよくしてくれた」と、近所の人はインタビューに答えています。勉強もでき、スポーツもよくしていた明るい少年だった。でも、ある時期を境に快活さが失われ、対人関係も希薄になった。学校も休みがちになり、しまいに登校しなくなった。でも親は「無理に登校するように言わないでくれ、そう医師から指示されている」と、学校には伝えてあった。

そして事件を起こしたあと、部屋の様子を見てみると、殺人に関わるビデオ、書物、コミック、そしてコンサートビデオなどが発見されました。

少年の住む心の世界がハッキリと伝わってきます。

また働き盛りの父親を斧で殺傷する事件も続きました。様々な理由があげられています。が、本当の原因、理由は本人もわからないのではないのでしょうか。何か得体の知れないものに突き動かされてしまったように、行動を起こしてしまったあとで、何を思い感じているのか……、「今を機に、本当の自分に帰る道を歩んでみてください」という思いしかありません。

婦女暴行を繰り返す青年、幼児への性犯罪、殺人を繰り返した青年、塾の教え子を殺した学生、同級生を殺した青年、親や兄弟を焼死させた少年。

事件後、精神鑑定が行われていますが、そこで何が明らかになったのでしょうか。

その方たちが心に抱えている闇は、精神鑑定では明らかにはなりません。普段から、明らかに精神障害を発症しているとわかればその対処もあるでし

よう。積極的に何らかの手立てを取ることでもできるでしょう。

でも最近、普段目立たず、事件を起こして初めて明らかになることが多いようです。

また境界型というのか、正常と異常の世界を行き来する、そして何かのきっかけを得て、急に顕在化してくる状態も多いように思われます。

何かのきっかけとは、それは様々です。それぞれ心に抱えている闇の世界、それに同通する世界に触れる、それが、ある殺人であるかもしれません。家庭内での争いかもしれません。小説、コミックであるかもしれません。ビデオ、音楽の世界であるかもしれません。ある出来事に対して、人に対して、感情が乱れる、揺れる、激高するなど、きっかけとなるものは、そこらに充満しています。

巷^{ちまた}にはありとあらゆる情報が溢れています。

テレビでも、殺人が起きれば、こと細かく経緯、方法を伝えます。その必要があるのだろうかと疑問を感じるほどです。そして「連鎖が起きなければいいのですが……」と語るのを見てみると、視聴率のためとはいえ、何か人間の心の奥底に潜む闇を感じるのです。

強盗、殺人、婦女暴行、様々な犯罪の様子も報じられ、それを見た予備軍が、鬱積^{うつせき}した不満の捌け口^{はぐち}に「自分もできる、やってやろうじゃないか」という思いを膨らませていくのは、当然ではないでしょうか。

人は誰しもが自分を表したい欲望を抱えています。その表し方は様々です。勉強、芸術、スポーツなど、何かに秀でた人はその方面でその欲求を満たすこ

とができるでしょう。でも何も持たず、日々の生活で不満や怒りを抱えながら自分を表現しようとしたとき、何かが起きるのは当然ではないでしょうか。

人間はどんな人でも闇があり、真っ黒なエネルギーを溜め込んでいるということを知っていくべきではないでしょうか。

人はあまりにも自分を知らなさ過ぎます。自分だけは大丈夫と思っている人、そして今の社会の状態を、まるで他人事ひとごとのように傍観している人が多いのではないのでしょうか。

Lさんの思いを聞いてください。

Lさんは犯罪を起こしたわけではありません。でも、いつも何か心の中に凶

暴な意志を感じています。

「苦しいです。頭がどんよりと重く、何をするのも億劫おっくうです。朝は特にしんどくて、頭が持ち上がらない、腕も持ち上がらない。親は「怠け者」と僕を罵倒ばとうします。『親はいつまでも生きていたとは限らない、いつまで脛すねをかじる気か、一日も早く自立を考えろ、学校もろくに行かないでやめてしまおう、私らはそんなお前を養うために働いているんじゃないぞ』と脅かします。

それを聞くとびにムラムラと来ます。物に当り散らします。どれだけ周りの物を壊したか、親は壁の穴に気付いても、壊れた椅子を見かけても、何も言いません。言っても無駄だと思っっているのかもしれない。いいえ、何か言ったならば、僕が凶暴になると恐れているのかもしれない。暴れ、狂いまくる僕を見たくない、認めたくないのかもしれない。

それがまた何か無性に腹が立ちます。見捨てられたか、そんな思いが湧いてきて、寂しさと虚しさがどっと押し寄せてきます。

放っておいてほしい、でも氣遣ってほしい、それは矛盾しているとは思いますが、でも、そんな心境なんです。

母は僕が小さい時から、ぐちゃぐちゃといつもうるさかった。『黙ってくれ』と何度叫び出したかったか、でも、それができませんでした。

何か不満を言っても、ぐうの音も出ないほど理路整然と迫ってきます。僕は親の都合の良いようには動かない、絶対動くものか。

母は自分の言いたいことは機関銃のようにまくし立てます。でも僕の声に耳を傾けて聞いてくれたことがあります。一言言えば、あとはもう母が自分の世界で話し続けます。だから会話している、意志が伝わり合っていると感じたことがありません。いつも不完全燃焼で、あとに残るのは後味の悪さと

寂しさ、怒りでした。

特にぐちゃぐちゃと説教されるときは、心の中で何度母親を殺したかわかりません。だから僕と同じ年齢の子の事件を聞くと、『お前も、つらかったんだろうな』と共感してしまうんです。怒りや、やるせなさがもろに伝わってくるような気がするんです。ああ、僕も同じだ、僕だっていつこの手にナイフを持つかもしれない、バットを握りしめ、それを振り下ろすかもしれない……、そんな恐怖が湧いてくるんです。

僕を閉じ込めておいてくれ、何度そう願ったか、何かしでかしそうで怖い。部屋に鍵をかけ、ドアにバリケードを作って、すべての侵入を防ぐ、今僕にできることは、誰にも会わないこと、誰の言葉も聞かないこと、そう思いました。でも親はそんな僕を騙して病院へ連れて行きました。気分が落ち着くように

と薬が処方されました。飲むと気分が悪いんです。ボーツとして、頭にバケツを被ったようになります。

もう、騙されません。親は信用できません。

この頃、何か声が聞こえてきます。『もつと楽になれば、自分に邪魔な者は消していけばいい』、これって何ですか。この言葉に従ったらいいのですか。

ああ、苦しい、母が来ます。『薬を飲んで楽になったら、少し働いてみなさい』そう言っています。まだ僕を追い詰める気ですか。これ以上、苦しめるつもりですか。ああ、頭がガンガンします。狂いそうです。

殺してやる、邪魔な者は消してやる、自分がやられる前にやってやる。」

しさんは、高校に入学するまでは、親の言うことをよく聞く少年でした。高校受験に失敗し、滑り止めに受けた高校にやっと合格し、その高校に通学する

ようになってから、身体に変調を感じるようになりました。高校の雰囲気がいやでした。何のために学校に来ているのかわからないような、勉強なんてやる気も起こらないと授業の邪魔をする連中、言いたいことがあっても、いじめや報復を恐れて何も言えませんでした。こんな連中と三年間も一緒に学校生活を送るなんて地獄に等しい。そう思い、学校も休みがちになりました。

親はLさんの気持ちを理解せず、単なるわがまま、気まま、志望校に落ちたのも本人の努力が足りなかったからだ、かえって責める一方でした。友達も作れず、誰にも相談できず、うつうつとした日々を過ごすようになりました。

もし親がLさんの気持ちを受け止めていたら、また様子は違ったかもしれません。親の価値観、要求水準がLさんの状態には厳しかったでしょうし、また親の影響を受けたLさん自身の価値観も、自分を追い込み苦しめていったのでしょう。

自分は失敗した、自分はダメだ、もう立ち直る術すべがない、そう感じた少年に、親はどんな手助けができたでしょうか。

手助けだと思っていたことがかえって子供を追い詰めていく、過保護、過干渉で何かと口を出さなければ気が済まない親が、とても多いように思います。

本当は手助けなどできないのです。自分で悩み、自分で考え、自分で自分の道を選んでいく、それをただ見守っている、それがベストでしょう。

でも、それができません。親の価値観を押し付け、それを親の愛情と錯覚し、何か事が起きれば、「何で、どうして、子供にこんなに手をかけてきたのに、これほど愛情を注いできたのに」と訴えます。

手をかけてきたのではなく、ハッキリ言えば、真っ暗なエネルギーを吹きかけ、子供本来の素直さを失わせてきたのです。

子供に何か問題が起こったときに冷静でいられる親は少なく、右往左往し、どこかにその原因を、責任を求めようとします。親のエゴ丸出しで子供を守るうとすれば、その矛先を学校や教師、社会に向けていきます。

それがまた子供を追い詰めていきます。子供の変化、周囲の変化を求める前に、本来すべきことがあることを、知ってほしいのです。

今、子供のことで悩みを抱えておられる方にお伝えしたいのです。

子供の状態を何とかしよう、改善させようと思えば思うほど、かえって望みとは反対の方向へ進んでしまう……、そんなことを何度も繰り返してこられたのではないだろうか。

どうぞ、子供から心を放してください。子供を見るのではなく、あなたが子

供に使ってきた思いを、子供の様子を見るたびに瞬時に出してしまふ思いを見
ていくだけでいいのです。

自分がどれほどの思いを子供にぶつけてきたか、真つ黒なエネルギーを撒き
散らしてきたか、自分の心で気付いたときに出てくる思い、「ああ、申し訳な
かった、ごめんなさい、自分の心を見せてくれてありがとう」、ただそれだけ
でいいのです。責める思い、裁く思いがそこには存在しません。それがどれほ
どの力を発揮するか、自分で体験していただきたいのです。

きつと気付いていかれることが多々あることでしょう。

子育てには決まりやマニュアル、推奨サンプルなどはありません。ひとつひ
とつの家庭に、家庭の数だけ独自の子育てがあります。

比較をして優劣を決めたり、幸せの度合いを形で判断することが、子供を追
い詰め、苦しみを増幅させていくことだと知っていてもやめられない、それが

現状ではないでしょうか。勇気を持って、そこから抜け出してください。苦しみから自分を解放していくのは自分自身、それにはまず自分の心を見ていくことから始めていきませんか。

次に宇宙に興味を持ったMさんの思いを聞いてください。

「苦しいです。毎日毎日、針のむしろに座っているようです。学校なんてくそくらえ、教師なんてみんな消えてしまえばいい。

親の顔など見たくもない。

僕はいつも小さくなって生きてきた。親には兄弟で比較され、なぜ兄ちゃんのようにできないの、同じ兄弟なのに、どうしてこうも違うのと、僕の存在を

否定され続けてきた。無意識なのか、わざとなのか、扱いが随分違った。欲しい物も、兄ちゃんは買ってもらっても、僕が欲しいと言うと、『その前にやることあるでしょ』と買ってはもらえなかった。兄ちゃんはそんな僕を『ざまあみろ』という顔で、優越感に満ちた顔で見ていた。

『悔しい、腹が立つ』、惨めさと怒りで心の置き場がなかった。

兄ちゃんに勝ちたい、何かで兄ちゃんに勝ちたい、勉強もダメ、スポーツもダメ、勝てるものは何だろう。

僕は特別の力が欲しくなった。力を与えてほしい、誰も持っていない、母や兄を打ち負かせる力を。そして僕を認めさせてやる。『お前を粗末こまつにして悪かった』と跪ひざまずかせてやる。

本屋へ行つて、超能力に関する本を探した。スプーン曲げなんてちよい。そうだ、未来を見通せる能力、ノストラダムスか、いいや、もっと大きな力が

いい。

宇宙だ、宇宙と交信して、宇宙の神秘を伝えよう。宇宙に関する本を買い集めた。宇宙の指導者の本も買ってみた。よくわからないけど、でも何か自分が大きくなったように感じた。

『宇宙の大指導霊よ、我に力を与えよ』、夜になると、星空を見つめて『ここに我あり』と自分を主張し、誇示してみた。

部屋の窓を大きく開け、宇宙に向かって瞑想した。毎日、毎晩、明くる日も、また明くる日も、それだけが生きがいだった。

毎日、ある名前を唱え続けた。

『来たあ……』、全身が震えた。これが波動か、宇宙の波動か。

自分が自分じゃないように、宇宙を遊泳しているような感覚を感じた。『僕は並の人間じゃない、今や素晴らしい力を身に付けた』。

母や兄に、宇宙の言葉を語って聞かせた。二人とも気味悪そうに僕を見つめた。『愚か者め、僕を誰だと思っている』。

僕は外へ出た。マンションの屋上へ出て、宇宙に向かって語りかけた。ハッキリとした声が聞こえた。僕に勇気を与える声だった。

『我が子よ、宇宙すべてが待っている、我が子よ、来たれ。』

僕は大きく翼を広げて宇宙へ向かって飛び立った。」

超能力を求めた少年です。なぜ超能力を求めるようになったのか、自分の心の寂しさを、この少年はどのように感じ、受け止めていたのでしょうか。

寂しさ、虚しさを埋めるために超能力を求め、その超能力によって自分を表し認めさせようと思いました。そして周囲を押さえ込もうと思いました。

その根底には親や兄への怒り、復讐の思いが渦巻いていました。心の中に真

つ黒なエネルギーを詰め込んだまま、宇宙に興味を持ち、超能力に興味を持ったこと、そして、その状態のまま瞑想を続けていったことが、少年の精神状態に大きなダメージを与えています。

ただ宇宙に興味を持った、それだけでは済まないのが、意識の世界なのです。肉の命を自ら絶つてしまう、そのようなことにならないよう、重々気を付けていたきたいのです。

親に認めてほしい、差別しないでほしい、自分をもっと愛してほしい。誰しもが一度は感じた思いかもしれません。寂しい思い、悲しい思い、悔しい思い、でも、それを怒りや、嫉妬や、復讐の思いに結び付けずに、その思いのもとを見ていていただきたいのです。

怒りや嫉妬、憎しみ、復讐心、人間であればすべての人が持つ感情かもしれ

ません。そして、その感情を押し隠して人生を歩む人も多いでしょう。その感情を剥き出しにし、爆発させ、行動を起こす人もいるでしょう。

押し隠して、何事もなく人生を過ごしていく人、爆発させ傷害事件、殺人事件を起こしてしまう人、結果は大きく違いますが、意識の世界から見れば似たようなものだと言ったならば、ビックリされるでしょうか。

感情はそもそも肉を基盤としたところに生じてきます。自分を肉だと思い、その肉を守るため、生かすために、湧き起こる様々な暗い厳しい思いを放置したまま過ごすこと、それは本当の自分に一番冷たいことなのです。

それが大きな間違いだということに気付かれたなら、それでは自分は何をしていけばいいのかということになりませんか。そこから心を見る第一歩が始まります。様々な感情、思いは止めることはできません。押し込めること、それ

は苦しみを重ねていくだけです。

真っ黒なエネルギーを生み出す肉を基盤にした自分自身、それをしっかりと見つめていく、そして、そこからすべてが始まります。

次に家庭崩壊の真っ只中にあるNさんの思いを聞いてください。

「こんな家、いやだ。ここに生まれたことを呪う。どうしてあんなにうるさいんだろう。何から何まで僕のことをいちいち監視して、『ああしたらいい、こうしたらいい、お前は間違っている』と、親の口から出る言葉は決まっている。僕の将来のことまで勝手に決めて、僕の希望なんて聞きやしない。この成績で親の望み通りになんかいくか。親の言うことなど聞いてなるものか。

勉強、勉強、聞き飽きたよ。勉強ができたら何だってんだ。

どうせ親父のようになるだけだろ、あくせく働いて、疲れた顔をして家に帰って、愚痴や文句ばかり言っている。小さい時の思い出もない、遊んでもらったこともない、運動会も生活発表会も母親だけだった。親父は仕事が忙しい、家庭は二の次。

母親もいつも愚痴ってた。僕の成績が悪いと『教育がなってない』、親父に反抗すれば『しつけがなってない』と、母親はいつも親父に叱られていた。

親父の帰りが遅いと、母親も『勝手にご飯食べ』と言って、遅くまで出かけるようになった。

二人とも、深夜、いや朝方まで帰ってこない。

『勝手にしろ』、僕は夜遅くまで起きていて、タバコも吸った。酒も飲んだ。『勉強だけはしっかりしなさいよ、タバコもお酒も家で飲む分には大目に見る

から』、それが親の言うことか。僕は見捨てられてしまった。親の見栄を満たすためだけに有名校に合格しろだなんて、あまりに身勝手過ぎないか。

もういやだ、何もかもいやだ、こんな家なんかなくなってしまう方がいい。

友達に誘われて集会に出た。何の集会かわからない。でも、みんなが親切にしてくれて、その時は普通の鬱憤^{うつぶん}が晴れた。

何て楽しいところだろう。僕の寂しさは何か消えてしまったように感じた。凄^{しみ}いところだ、そう思った。

時間があればその集会に出た、寂^{さび}しさが薄れるから、一時^{いつとき}でもウキウキした気分になれるから。

僕は社会を変える、世界を変える。代表者の言っていることがとても素晴らしいと感じられた。

代表者は、素晴らしい力、パワーがあるらしい。

僕にもその力があるかもしれない。能力を磨いていこう、僕ならできる。ま
ず汚れ切ったものから消していかなければいけない。何から始めよう……。

薄汚い家から消していこうか、薄汚い用なしの者から消していこうか……。」

Nさんは、親の要求に応え切れない自分を感じ、こんな自分は母親にも誰に
も受け入れてもらえないという思いから、その寂しさを埋めるために、集会に
参加しました。その集会は、最初は少年が求めていたものを満たしてくれまし
た。寂しさを受け止め、親切に優しく接してくれました。少年には心地良い場
所でした。

代表者は摩訶不思議な力、パワーを見せました。少年はそれに魅せられまし
た。そして自分もその力が欲しい、それがこの集会での修行で身に付くと教え
られました。マントラ（神を讃える言葉、真言）を唱え、呪文を唱えるうちに、

自分に力が湧いてくるような錯覚にとらわれました。徐々に自分を見失っていききました。

少年は自分を認めさせる力、パワーがどうしても欲しかったのです。パワーがあれば、自分を取り巻く世界が変わってくると思います。

母親や父親への復讐、いえ本当は「もっともっと愛してほしい、こっちを向いてほしい」と、叫び続けていたのです。力のある自分だったら愛してくれるかもしれない、親ももっと認めてくれるかもしれない、そんな望みを託して、集会に参加するようになったのです。

勉強では親の要求を満たすことができない、集会で修行し、力を付けることは、この少年なりの逃避とうひというより代償行為だったのではないのでしょうか。

Lさん、Mさん、Nさんのように、親の要求の洪水の中に飲み込まれていっ

た子供たちが、どれほどいたでしょうか。でも親たちはそれでも気付きません。自分は正しい、間違っていない、私の言うことを聞いて従いなさいと子供に迫っていきます。

その結果、苦しいと悲鳴を上げている子供の声に気付くことなく、日々を送っていく、いろんなサインを投げかけてくる子供の心に気付こうとせず、自分の思いを押し付けていく、そんな現状ではないでしょうか。

様々な問題は、何の前兆もないのに、突然起こるということはありません。心に詰め込み、蓄積させてきた鬱憤^{うっぶん}、怒り、破壊のエネルギーが時を待つて飛び出してきたのです。

過去から引きずってきた心の癖を見る間もなく、さらに心癖を増大させ、理性では押さえようもなく闇が吹き出てきたのです。

男と女が結婚をして子供を産む、そして一つの家庭を築き、そこでいろいろなドラマが繰り広げられていく、男と女のドラマ、母親、父親としてのドラマ、そして親子の間のドラマ、すべてそれぞれが心を見ていくため、自分の闇の心に気付き、温かな優しい世界、本当の自分に帰っていくために設定してきたものです。

母親になつてくださいと願った環境は、自分に都合の良い環境ばかり設定してきたわけではありません。逆に自分の心の癖を浮き彫りにする、顕著に出現させる環境を選んできたのです。

精神的に変調を来たすことも設定のうち、そして、そこから何かに気付き、本当の自分に帰っていくのもすべて自分次第だということに気付かれたなら、誰を恨むことも、誰を裁くことも、責めることも、全く見当違いだったと感じ

るのではないでしょうか。

思春期に子供の状態がおかしくなった、精神的に不安定な状態になったと、不安を高め右往左往する前に、子供が何を伝えたいのか、心を澄ませて聞いてみませんか。自分の心のゴミやヘドロを掃除して、透明な心で耳を澄ませてみませんか。

お母さんがまず幸せになる、本当の幸せに気付いていけることが、最も大事なのではないでしょうか。

子供の精神的な症状が伝えていること、それは「お母さん、苦しいです。そのお母さんの波動がとても苦しいんです。間違っています、間違いだらけです、気付いてください」という叫びではないでしょうか。

お母さんの生活や行動が間違っているのではなくて、出す思い、生きていく基盤が全く違うと訴えているのです。

多くの親が子供に求めるもの、子供の幸せを願う親が求めているのは、将来が約束された生活、人に尊敬され、認められ、経済的に満たされた生活、そんな人生を歩んでほしいと願っているのではないのでしょうか。

それが幸せだと信じて疑わないから、それを崩していくエネルギーが働いていくのです。

肉から意識へ、今大きな転換期を迎えようとしています。その流れの中に存在する人類は、家庭の中で、社会の中で、そして宇宙規模で様々な体験をしていくでしょう。子供の心に起こる変化も、様々な事件も、起こるべくして起こ

っている。そして、さらに昏迷の度合いは進んでいくでしょう。

もう一度、周りに目を戻してみましよう。

私たちは、「人間は肉ではなく、意識である、そして永遠の生命いのちを持つものである」ということを、心で知るため、学びを進めています。

そして、すぐ消える幸せではなく、真実の喜び、幸せを心で感じ始めた人が現れ始めました。

意識の転回を遂行すいこうし、その方の心には満たされた思いがあります。

心に虚しさを感じたり、寂しさを感じたり、不安を感じたり、恐怖を感じたりすることがありません。虚しくて、寂しくて、虚ろうつろで何かに頼りたい、継りたい、誰か助けてくれ、救ってくれ、理解してくれという思いもありません。

物質的にも、その他にも、欲するものがありません。すべて必要なものは十二分に整って満たされていると感じているからです。

そして真実の道を知り、本当の自分に出会い、本当の自分とともに歩むことの喜び幸せを、心を感じているからです。

「なぜ、そうなるのだろう、自分もそうであつたらいい」と思う方、「そんなバカな、人間はそんなものじゃない、いろいろな感情があるから人間らしいし、欲があるから向上もある」そう思う方、様々だと思います。

でも、どちらが幸せでしょうか。後者には必ず苦しみが付きます。その苦しみの中に埋没してしまうかもしれません。

自分が肉だと思っている意識には、意識の転回は容易な道ではありません。でも意識の転回を迫られる時期が、もうそこまで来ています。

肉に執着し、肉の幸せばかりを追い求める先にあるものは、想像を絶する苦しみでしょう。

私たちが普段生活している基盤は肉です。自分の思いを見つめる学びに真剣に取り組み、一生懸命心を見続けてきても、それでも、肉を自分だとする思いは容易には転回できません。

普段、どんなに口で立派なことを言っている、何か事が起きれば「ああ、やっぱり自分は肉の基盤の上に立っている」と確認することが多い、それが現状です。

「コペルニクスの転回」、田池留吉氏は何度も何度もいろいろな実例をあげながら、伝え続けてくれました。

でも正直言って、心でどれだけそれを理解していたでしょうか。

肉の基盤の上に片足を置き、意識の世界を語る、それが現状かもしれません。でも本当の幸せは、意識の転回なくしては決して得られないということを、多くの人がようやく感じ始めているはずです。

幸せのへ道を開くのはあなた自身

あなたは今幸せですか。

あなたは自分を信じていますか。

あなたが信じているあなたとは何でしょうか。

あなたが価値を置き、握っているものは何でしょうか。

最近、主婦の中にもうつ病が増えています。よく世間で言われる燃え尽き症候群、空^{から}の巣症候群^すと言われるものです。

夫を支え、子育てを必死にしてきた、自分の価値観に沿って万事うまく事が運んだと思っても、夫が退職し、そして子供も手を離れた途端、寂しさ、虚しさがどつと押し寄せてきて、自分の存在理由を見失っていつてしまう状態です。うつ状態が顕著に現れ、薬に頼る人、中にはお酒に逃げる人もいます。一

日中何をするでもなく、ボーッと寝ているばかり……、挙句の果てに、「死にたい」と思うようになる人もいます。

空^{から}の巣^すとはうまく表現したものだなと、ふと思うのです。

心を空^{から}にしてしまったのは、誰でもない自分です。本当は、心は空^{から}なんかじやない、素晴らしいものに満たされている、でも、それに気付けないだけなのです。

心の中を肉の幸せを求める思いで満たしてきた、それが満たされたあと、例えば子供が学校を卒業して巣立っていった、娘が結婚をして家を出ていった、その時感じる虚しさ、寂しさが、心を空虚にしてしまうのです。学校を卒業する、結婚をして巣立っていく、それは当たり前のことです。でも肉の幸せを求める心、肉に執着する心は、その状態が永遠に続くと思っていたのでしょうか。

子供が巣立っていくことを、まるで自分の肉体の一部がもがれるような感覚で受け止め、苦しみ悩む母親が、その持つて行き場のない思いを夫にぶつけても、それを受け止めてはもらえません。

なぜ、そうなったのかは考えてみようともしないのです。

肉の幸せは、いつかは消える。でも本当の幸せは消えることがない。

それに気付けた人は幸せです。そして、すべての人がそれに気付いていってほしいと思うのです。

心の中から、母親の温もりを消し去ってしまった人は寂しい人です。

でも現代社会の人々は往々にして、その温もりを忘れ去っています。自分の中にあるすべての源を忘れ去って、外に自分の欲望を満たす何かを求めていく状態です。

それが宗教であつたり、パワーであつたり、思想であつたり、趣味であつたり、仕事であつたり……。

一時は寂しさを忘れ、充実感を得るかもしれませんが。でも一時ではないでしょうか。人間は、もつともつと、さらにという欲望を抱え、とどまるところを知りません。それが苦しみの始まりかもしれません。よしんば望むことすべてが叶えられたとしても、本当に幸せでしょうか。

心はどこか違和感や、虚しさを感じ始めるのではないのでしょうか。

心の中の母親の温もり、本当の自分の存在に気付けないまま、幸せになることはできない、それが唯一の真実です。

いろいろと述べてきましたが、うつ病や統合失調症は自分が作り出してきた心の状態であり、自分の心を映し出す世界が、現象化しているということに気付かれたでしょうか。

自分が自分に最もわかりやすく愛を伝えている、そして家族もそこから学ぶことがたくさんあることを知ってください。

育ってきた環境の中で、そこから様々な影響を受けて発症する、また、ある出来事をきっかけに発症する、でも、それにはすべて意味があることなのです。物事には偶然はひとつもなく、すべてが必然です。

自分の力で生きていると思うことほど傲慢ごうまんなことはないでしょう。

そこには、感謝の思いも喜びも存在しないからです。

すべてが生かされている存在なのだということに気付かれたなら、あなたの生き方は根本から変わってくるのではないでしょう。

あなたの心の中には、喜びがいっぱい詰まっています。すべての人は、本当は幸せな存在なのです。

それに気付けないだけなのです。だから寂しい、虚しい、悲しい思いが充満していく、そんな状態なのではないでしょうか。

幸せへの道はすべての人の前に開かれています。

どうぞ自分自身で一歩踏み出していく、その勇気を持ってください。

苦しみはもとも存在しないもの……。

苦しみを喜びへ変えていくのは、あなた自身。

そんなあなたに生まれ変わっていただくさい。

本当のあなたがそれを一番待っているのですから……。

あとがき

この本を書かせていただく機会を与えられたことを、心から感謝します。自分の心の闇に向き合う時間を持ち、自分の甘さやいい加減さをさらに認識することができました。世間一般に起こる出来事の深部に潜む闇の姿を自分の心にも見ました。精神的に不健康になる、それも対岸の火事ではありませんでした。

世間を震撼しんかんさせる事件が後を絶ちません。

犯人を捕まえてみれば、昨日、精神科で診察を受けていた、その後失踪していたとか、二十年にわたり、ある神道系の神を祭り、教祖的存在であったとか、何十年と精神科の治療を受けていて、最近不安定になり、通り魔的事件を起こ

したなどの報道を耳にします。女性監禁、保険金殺人も後を絶ちません。

また残虐な事件を起こしても、反省の色もない、ただ自己弁護する、開き直る、そのような様子をニュースなどで見ていると、人間の心の荒廃が厳しく迫ってきます。

様々な事件の根っこには、表面的にはわからない、真つ黒なすさまじいエネルギーがうごめいている、そのように感じています。

そのエネルギーを放置してきた、回収する方法を知らなかった、だからこそ今、このような現実が目のある。今こそ人間は、どちらの方向を目指して歩んでいるのか、本当に真剣に見つめ直していく時期が来ているのではないでしょう。

私はこの本を書かせていただきながら、自分の思いを見つめ直したとき、本当に意識の世界を甘く見ていたことに気付かされました。

「命がけで心を見ていくのですよ」、田池留吉氏のその言葉が浮かびます。なぜ命がけで心を見ていくのか、そこには深い意味がありました。

人類の歴史が始まって以来、本当の自分を見失い続けてきました。その軌道修正をしていくのは容易ではない、遊び半分ではできない、自分のすべてをかけて遂行^{すいこう}していく大事業なのだと、やっと目が覚めた感じがしました。

肉の幸せを求め続けてきたそんな自分に、「肉ではない、意識こそ本当の自分だ」と、ハッキリ伝えられる自分によりみができること、それが今世を生きるということでした。

田池留吉氏の言葉に、思いに、「はい」と素直に応えていける自分であったらと思います。

人間は狂っている、誰一人例外はない、狂っているから生まれてきた。そのことに気付けたことが嬉しい、そして幸せです。

一人一人の心には数え切れない意識が存在します。苦しんでいる意識、のた打ち回っている意識、今こそともに母親の温もりに帰っていかう、そう呼びかけている本当の自分自身の声に素直に歩いていく、それが自分を信じるということではないでしょうか。

アルバートとともに歩む道。

本当の自分に、素直に自分自身とともに歩む道。

この道は一人で歩む、でも一人ではないということを心に感じています。

本田せつ子（ほんだせつこ）

昭和 25 年 函館市に生まれる。

大学、大学修士課程にて発達心理学、児童心理学を学ぶ。

昭和 50 年より平成 8 年まで約 20 年あまり保育専門学院講師、家庭児童相談員、保健所発達クリニック心理相談などに携わる。

著書／「母親のぬくもり」― 子供の問題 ―

「幸せへの道が開かれて」― 精神障害から喜びの世界へ ―

初版発行 2007 年 11 月 20 日

著 者 本 田 せ つ 子

発 行 者 桐 生 敏 明

発 行 U T A ブ ッ ク

装 丁 仁 井 谷 伴 子

発 売 元 **株式会社かんぼう**

大阪市西区江戸堀 1 丁目 2 番 14 号

TEL 06-6443-2171 / FAX 06-6443-2175

印刷・製本 モリモト印刷株式会社

© Kayo Shiokawa, Printed in Japan 2008