6/2/2011

「大人の生き方　大人の死に方」より抜粋　　著　海原純子

北村社会福祉士事務所
代表　北村弘之

(紹介)

海原純子(うみはらじゅんこ)氏は、心臓内科医であると同時に、女性の心と体を総合的に治療するクリニツクを立ち上げ治療にあたる。また大学等の教育や執筆活動にもあたる。まったく別の分野でジャズのボーカルとしてライブ活動もしている多彩な人です。 詳細は http://www.umiharajunko.com/　を参照して下さい。

1. 体が動くと心も動く (p..10)

アメリカでは「心が落ち込んだときは、ちょっと体を動かすと体と一緒に心も動く」と言われていて、私はこの言葉が気に入っている。 じっと座って体を動かさずにいると、次第に気持ちが落ち込むものだ。無理でない程度に散歩をしたり、ストレッチしたりすると、気持ちがすっきりするもので、これは行動療法の一種ともいえるだろう。

2. 朝晩の習慣が体を作る (p.13)

就寝中に皮膚から不感蒸発が起こり、体は乾燥している。だから朝は水分補給が不可欠。 朝、コップ一杯のミネラルウォーターがよい。

3.体のサインに気づいていますか (p.17)

イライラは心と体があげている叫びのようなもの。イライラがうつ病の前駆症状ということもある。イライラしたら心と体を点検する。 そして対策を練る。

わが国では休むことに罪悪感を感ずる人が多い。視点を「いい仕事をするためには体を休ませる、手入れをする」と転換したほうがよいのでは、と思う。疲労を溜め込まないうちに手入れすると簡単にすむ。しかし、溜め込んでしまうと、長期間休すまなければ回復しない。気力でがんばり続けても、結局いつかは壁にぶつかり長期間休むことになる。

4.　心を掃除する (p.30)

「感情を表現すること」は心にも体にも大切なことだ。ためこむとそれが爆発して暴力になったり、体に症状を起す。体で症状として表現するのでは体がかわいそうだ。 「自分の感情ときちんと向き合い、表現する」ひとときを作ってほしい。 そのために私は、「つづること」をお勧めしたい。 まず思いをノートに書く、表現する、という作業をすると心の掃除になる。書いた文章を読み返すと自分の感情を客観的に見つめる自己カウセリングにもなる。文章は苦手の人は体を使って感情を表現するのもよい。たとえばダンスをしたり、歌を歌ったりするのもよい。

5.　こんな思考回路は危険 (p.43)

心や体の調子を崩してしまった方とお話していると、気づくことがある。それは「基準の高さ」だ。 言葉を言い換えると完璧主義で、ときとしてそれは「全か無か」という傾向になったりする。 (中略) いつも体調万全で精神的にも完璧でないとまったく意味がない、何もできない、周りの人はいつも一定で順調、と思ってしまう。 (中略) でも、いつも快調という人など本当はいない。 お天気だって、快晴で暑くも寒くもないさわやかな日なんてめったにない。

6. 一人の時間で自分と向き合う（p.53）

今、絶えず何かをしていないと落ち着かない人が多いように思う。テレビをつけっぱなしにして音がしていたないと不安、という人もいる。あなたはどうだろう。　じっと静かに、自然のなかで何もせずにいると、ひそやかな自然のリズムを感じられる。それが心を穏やかにして、自分を見つめる時間に変わる。メディテーション(瞑想)である。

7. 必要なのは「共感力」（p64）

身近な人が喪の仕事で悲しんでいるなら、言葉よりもっと大切な「共感」の気持ちで相手を包んであげたいものだ。「ああ、つらいだろうな」という思いで、ただそばにいるだけで人は救われる。相手が安心して涙を流すことのできる場所を作り、家事など日常生活を手助けしてほしい。

8. 上手に怒ろう　（p.68）

カッとしたときに「90 秒ルール」。 人は怒ったとき感情の波は 90 秒続くが、その後は感情をコントロールする選択をできるようになるという。 怒った瞬間に即対応するのではなく、90 秒間は自分で怒りの感情の相手をする。一人で「怒ったゾー」と叫んだっていい。 その後冷静に自分を見つめ、相手に反応するのはそのあとでよい。

9. 日本という国を見つめる　（p.112）

自分の右腕が疲れたら、左手でマッサージする。肩がこったら手で肩をたたくし、指をケガしたら思わずおさえる。指も肩も手も、すべてが自分であり、つながっているから自然にできる。指の先をほんのちょっと傷つけても、不快は全身に及び快調ではない。

社会もそれと同じ。人と人とはどこかでつながっている。気分もまた人から人へと伝わっていく。誰かが苦しんでいたら、体と同様に快調とはならない。そのことに気づく人が少ないのは残念なことだ。

10. 気分で伝染するもの　（p.119）

弱い者とともに生きるために、人間は畑を耕し、食料をストックする知恵を発達させた。食料が不足しない工夫をしてきた。体が不自由でも生き抜けるために科学を発展させ、体の代わりになる車や道具を作ってきた。すべては弱い者も生きていけるための科学や発展だったはずだ。

ところが現実は、ストックも便利さも、強い者だけが必要以上にためこむいびつさだ。 強者がただ心のむなしさをうめるためにいじめが行われている。 人間らしくもなく、かといって野生でもない。 自分が生きていくうえに必要なもの以外は人に分けるという喜びはどこにいったのか。 富を分けあえる間柄が苦しさもまた分けあえる間柄なのだが。こうして人と人とのかかわりが希薄になった分、心はむなしくなる。

11. 自分の脚本を押しつけないで　（p.126）

日本でストレスの原因として多いのは「相手が思いとおりになってくれない」というものだ。 自分の脚本を相手に押しつけてしまう。相手は自分と同じように考えるものと思っているとストレスが生まれる。 相手は自分と違って当然という認識は、こうしたストレスを軽くするかも。

12.「迷惑」と「お互いさま」の論理　(p.136)

アメリカに住んで気がつくのは、「迷惑とお互いさま」の論理の違いである。 日本ではこどものころから、「人さまに迷惑をかけるんじゃありません」などと言われて育つから、他人の思惑や視線が行動の基準になったりする。アメリカの場合は、「お互いさま」の論理が先行する。自分が迷惑をかけるかもしれないが、相手の迷惑にも許容範囲が広くなるというスタイルだ。 ボストンに 20 年以上住んでいる日本人が「迷惑をかけあう、という感覚ですね」と言っていたが、この思考性に気づかないとアメリカに住むことはストレスになるだろう。

13. 細々でも続けることが幸せにつながる　(p.154)

人間ってすべてダメだったり、苦手だったりではないはずだ。自分のできることで相手を手助けし、できないことは気持ちよく手助けしてもらい、ありがとうと言いたい。自分が得意なことは優越感を感じて弱者を批判するのには使わず、手助けするために使うと温かいかかわりが生まれると思う。

14. すべての人生は生きられない　(p.170)

人はあらゆる人生を生きることはできない。ひとつの人生を選び、それ以外の人生を捨てて生きていく。彼女は学問や研究をしている人がうらやましいかもしれない。しかし、彼女も彼女しかできない人生を歩んでいる。

15.「そんな時間」大切にしたい　(p.175)

かって日本にはバランスを大切にする風習や文化が存在した。戦国の武将は、戦いのストレスのなかで茶の湯というメディテーション(黙想)を取り入れてバランスをとり、農民は祭りの中で自己表現を行った。　静と動、硬直さとしなやかさ、そのバランスは人間が生きていくうえで必要なのではないか。お金にもならず、一見無駄に見える時間が活性化してくれるものについて見直してほしいと思う。

16. プロセスを楽しめるか　(p.178)

人間が誕生するまでのプロセスや、ワインやチーズの熟成期間を省けないように、時間と経験というプロセスが大切なことを忘れないでほしい。すぐに答えが出るようなものばかりを求め、じっくりと努力するプロセスを楽しめない時代になって、幸せでない人も増えた。

17.「世間の物差し」とは別の物差しを (p183)

勝ち負けの基準とは何か。収入、学歴、持ち家、仕事の業績、売上などだろう。たとえば、売上の多い人が勝ち、少ない人は負け、という「世間の物差し」で勝敗が決まる。もしあなたが、「世間の物差し」しか持っていなかったら、大変だ。 収入が低かったり、売上が悪ければ自分は全くダメな人間となってしまう。 今、自信がなくて元気がない人が日本に多いのは「世間の物差し」しか持っていない人が多いからだと思う。

「世間の物差し」と別の物差しを持てば、いわゆる世間の勝ち組になれなくても、人生を楽しむゆとりができる。対人関係も同様で、役に立つ人だけつきあうとせず、自分が一緒にいて楽しくくつろげる相手とかかわるようになるから、いい仲間ができる。

(中略)

カウセリングにかかわってきて感じるのは、人を疲れさせたり病気に追い込むのは、ただ単に忙しいということではなく、納得がいかない忙しさなのか否か、といことが問題ということだ。 根本的な問題は、自分が本当に納得

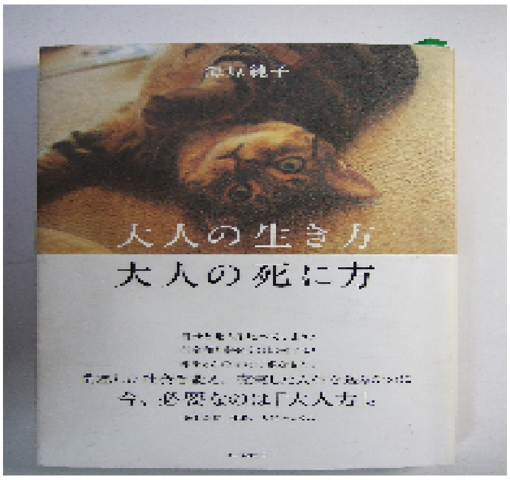
のいく生き方をしているかどうかということなのだ。 この大前提を間違ってはいけない。お金があっても、大会社に勤めても、地位を得ても、心が満足せず空虚だということになる。

18. 大人の旬を磨く (p190)

体力や美しさが減少しても、別の旬を持てる大人は輝いていられる。 そんな大人が少ない。若いことにはとてもこんなふうにできなかったなあ、と思えることを人生の中に作っていくのが大人の幸せである。

19. エピローグ (p205)

幼さと若々しさは異なるものだ。 外在的目標が、若いころと同じ体型やハイヒールをはくことによる「若さ」であるなら、内在的目標は、自分の中で一生探求する何かに向かって少しずつ積み上げる「若々しさ」である。

前者には限界があるが、後者は死ぬまで続けられる喜びがある。

'11/2/15 発行　毎日新聞社