

NPO
ホテルデイ・ミココロ・キラキラ・ハートの家

Hôtel Dieu sans frontières



Les Essais (隨想録)

1° - 28°

Mikokoro Clinic et NPO Hôtel Dieu sans frontières

Tatsuo Mizuno M.D

Les Essais (隨想録)

第1集 1° - 28°

はじめに

NPOの講演会の テーマに沿って
書き溜めたエッセイを集めてみました。

講演会はお陰様で28回を数えました。
診察室でお話ししているような雰囲気で
語り続けています。

何も目新しいことを言っている心算はありません。
当たり前のことを当たり前に語っているのです。

一人一人が違うから尊いと生命の大切さを説きながら、
その違いを認めない社会って何なのでしょうか？

その違いを大切にして育む取り組みが社会として施行される迄、
私たちの挑戦は続きます。

「助けられた人が、
助ける側になって活躍する」

それこそが一億総活躍の世界が実現するkey wordとなる。

そんな日が1日でも早く実現されることを祈りながら
今日も走り続けます。

この拙いエッセイが少しでもあなたの、
自分を見失いそうなあなたの道標になりますように…

Mikokoro Clinic et NPO Hôtel Dieu sans frontières
Tatsuo Mizuno M.D

第1回 今こそ 風に向かって立つ

過酷な出来事が重なるとき、人は因果論的な思考になります。あまりの理不尽さに押しつぶされ、自分らしい考え方が出来なくなるのです。過去の因果が今にたたり、という発想。その観点に立ち続けるならば、未来は無く、ただ金太郎あめのようにどこまで行っても、過去に基づく過酷な現在が連綿とつながるのです。そこには希望は無く、キルケゴールのいう死に至る病である絶望が“存在します。絶望するからひきこもり、ひきこもることで絶望が深まるという悪循環。そんな絶望からの脱出。それは因果論的現在から脱却する事です。そこでハイデガーのいう先駆的決意性が必要になります。過去があるから現在があり、そして未来が規定されていくのではありません。来るべき自分の存在の在り方を想定し、現在を組み立てて行くこと、それが先駆的決意性であります。決意をするに当たって、その決意の是非が問われますが、そこに良心の叫びが関与するのです。その決断でお前は良いのかと。先駆的決意性によって、因果論的現在は、未来につながる現在、即ち希望に繋がる現在になるのです。そうなるために自分自身を知りましょう。己を知ってこそ、未来への戦略が立てられるのです。私たちは、私たちに託された方々を決して諦めません、そして彼らの御役に立つ為に自分自身を諦めません。この先駆的決意性のもと、私たちは、あなたとともに逆風に挑んでゆく “風に向かって立つライオン”でありたい “のです。

今後の講演会予定

第2回 それを 夢と呼んではいけない 第3回 自分を許すということ

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

ADHDは乗り越えられる

次回

大阪市立福島区民センター

平成27年5月7日 19時から 18時半開場

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

依存症とは何か

詳しくはみこころクリニック
詳しくは
『オテルディユ・生きづらき者たちの家』(NPO法人認証申請中)
Home Pageをご確認ください。

第2回 それを夢と呼んではいけない

将来の希望的在り様を夢と呼びます。
眠っているときに見る「もの」も夢といいます。
なぜか 後者には良い「もの」と悪い「もの」がある。
共通点は何か?って考えたら、どちらも非現実なんですね。

では現実と夢の違いって何でしょう?
現実と夢の境界はどうなってろんでしょう?
実はね、境界も 違いもなくて
夢と現実は 共存してるんじゃないでしょうか。
私は夢が現実に色を付けていくって想うんです。

しんどい、苦しい現実は色の無い世界 ...
夢が 現実を天然色にして
進ませてくれるんですよ...

そしたら 見えなかった
微妙な色の違い、ニュアンスが
見えてくるのです

そう
見えなかったものが 見えるようになるんです。
駄目だと思ったことが 出来るかもしねないって 想えるんですよ

だから 一緒に夢を描きましょう
明日を 自分らしく生きるために
大丈夫
天然色の生命を一緒に彩りましょう
難しくはありません、
あなたの中に既に在る
あなたの色を見つけるだけですから ...

眼の前に広がる世界が あなた色に染まる
そんな日が来る事を信じて
上を向いて歩きましょう

大丈夫
生きていける
生きていいんですよ
あなたの夜明けに向かってね

それを夢と呼んではいけません。
なぜなら現実になっていくからですよ。
諦めないで、一緒に諦めないで歩きましょう

今後の講演会予定

第3回 自分を許すということ 第4回 あきらめないでいい自分になる

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

依存症とは何か

第3回日程は未定です
決まり次第更新します

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

症状改善の向こう側

詳しくはみこころクリニック
もしくは
『オテルディユ・生きづらき者たちの家』(NPO法人認証申請中)
Home Pageをご確認ください。

第3回 自分を許すということ

かくあるべき自分との戦い。これは終わりのない戦いになります。
何故って？ かくあるべき姿のレベルが努力すればするほど遠くなるからです。

吾唯足るを知る。われ ただ たるを知る。

今の自分に満足しないで努力する事は一見正しいように見えます。しかしこれではいつまでも満たされない。

大事なことは現実の自分を客観的に把握し、認め、現在と過去にピリオドを打つ。
現状が良くても悪くても、これで今はいいのだ、と。
その上でこれからのことを考えるのです。自分自身の成長戦略を。

「吾唯足知」という言葉は 京都の竜安寺にある蹲踞に刻まれている言葉です。
蹲踞とはお茶室の庭先にある石の手洗い鉢のことで、茶客が手を洗うのに、這いつくばうから、蹲踞といわれるようになったとのこと。諦める意味ではなく、今の自分がこれでいいのだと、これから成長するのだからと、それこそ、這いつくばって考えるとき、本当の意味の謙虚になれるのだと思います。

ひきこもりの玄関化された部屋、狭い空間に世界を詰め込んだ、
まるでお茶室のような部屋から出るには、お茶室のにじり口から這いつくばって
出でいかねばなりません。

もう自分をいじめるのはやめましょう。
自分は自分でいいのだ、相対的に生きるのを止めてにじり口から這いつくばって
出ましょう。足るを知るとき、そこには光が見えるはずです。
どうやって出て、出てから何をするのか、一緒に考えませんか？

今後の講演会予定

第4回 あきらめないでいい自分になる 第5回 あなたはあなたであれば良い

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

症状改善の向こう側

(基調講演)

生きづらさとは何か

ひきこもりについて

(週替わりのテーマ)

強迫・確認 その意味

詳しくはみこころクリニック
もしくは

『オテルディユ・生きづらき者たちの家』(NPO法人認証申請中)
Home Pageをご確認ください。

第4回 諦めないでいい自分になる

症状改善の向こう側が見えますか？

症状が良くなって 希望が持てるでしょうか？

良くなりたい…

でも良くなったら やらねばならないことが出てくる …

その自信がない…

だから良くなりたいけど、そうなったら困る

そのような矛盾を抱えておられませんか？

もしそうなら

一人では見えなかった症状改善の向こう側を
一緒に考えてみましょう。

どうせ良くなっても …ではなく
自分を諦めないで、
安心して良くなれる道を探しましょう。

その時に孫子の兵法が役立ちます。

孫子の兵法は勝つための兵法ではないのです。

負けないための、勝ちを諦めないための戦略なのです。

彼を知り己を知れば百戦殆からず。

過去にあった、そして現在にも存続する生きづらさを知り、
そうなってしまった自分の心の有り様を知れば、
百戦しても負けるようなことはない、

孫氏は百戦百勝って言ってないんですよ。

その時々の状況で 勝利が難しい状況がある。

負けないにはどうすればいいかって教えてくれてるんです。

諦めないために一緒に戦略を練りましょう。

症状改善の向こう側に光を見るために …

第5回 強迫・確認行為 その意味

自分が自分自身だけで満たされたら
人間は苦しくなります
自分のことしか考えないからです。

打開できない現状、将来に対する不安など
すぐには、しかも自分だけでは解決できない、
方向性が見えない...
考えても仕方がないのに考えてしまう...

それを回避する方法としての強迫、確認行為があります。

具体的には
手洗いがやめられない、ドアが閉まっているか何度も確かめたくなる、
本来、乗り越えるべき問題を
そういう問題に置き換えているのです。

この確認行為、強迫症状が無くなったら
自分は楽になれるし自分を思い込ませるために...

もちろん意識的じゃないのですよ
そうせずにいられないくらい苦しいのです

でも考えてみてください。
元々はそんな症状は 傾向はあったとしても
顕在化しなかった筈です。

本来なかった筈の症状には 意味があります...
表面だけ、見える部分だけ見ていては決してわからない本当の意味。

主体を主観化しかできない状態から
主体を客観化できる状態にならないと
その意味は見えてきません。

言い方が難しいですね、
如何すればいいのでしょうか？

他者の頭を借りて考えることは
自分を客観的に見れる手段の一つなのですよ
一人で思い悩まず、一緒に考えさせてください

問題やトラブルは
解決したとしても形を変えて再びやって来ます

課題は 乗り越える為のもので
乗り越えれば成長できるのです。

もう十分、お一人で苦しんできたでしょう?
そんなお腹一杯のしんどさに
ごちそうさまって言って
私たちに相談してみませんか?

今そこにある問題、トラブルを
課題に変えるために...

第6回 あなたはあなたでいなければいい

毎週、木曜日は、朝の卸売り市場を通って通勤します。
通りは 所謂、八百屋さん、お魚屋さんのオンパレード。
皆さん、朝の準備に追われています
その横を通り抜ける私の存在に気付きもしないで …

若い人、ベテランの人、老若男女入り混じって、働いておられます

通りすがりの風にすぎない私は ふと疑問に思いました
大きなお世話かもしませんが
こんなに似たようなお店が並んでいて 生計は成り立つのだろうか？

見たところ お店に大きな違いはないのです

でもそれぞれに活気があり、頑張っておられる …

素人の私にはわからないそれぞれの持ち味、特徴があり
それぞれに顧客がいらっしゃるのでしょう

我々も ある意味
人生という市場でお店を出している個人商店みたいなものじゃないかと
気付きました

我々は生かされています

見たところ 大きな違いはなく …

一見しただけではわからないそれぞれの持ち味、特徴があり
それぞれに顧客があり
それぞれにお役に立つ存在として…

それぞれに必要とされているから生かされているのですよ
お店の経営に困ったら
店を止めようかって考える前に
経営改善を考えませんか？

あなたのお店の売りは何でしょう？
一緒に見つけませんか？

あなたも大切な人生の商店街の一員なのです
あなたはあなたで 誰かと比べなくてもいいのです
あなたはあなたでいればいい

自然体の本当のあなた自身を 必要としている人がいる
それだけで 生きて行く意味がある

自然体の本当のあなたを 取り戻しましょう

第7回 斜め性がひきこもり脱出の鍵となる

偽善の研究

電車に乗っています、
すごく疲れていて座っています
次の駅で足元の危うそうな御老人が
乗ってこられました

お席を代わって差し上げなきゃ…
そう思うもののすぐには動けず
周りを見回すと眠っている人ばかり…

躊躇しながら
御老人にお席を譲って差し上げました。
その間、ほんの数十秒
しかし
それは 自分にとって、大いなるタイムラグ…

電車を降りて 自責の念…
自分は偽善者だ、すぐに代わって差し上げるべきだった…
あの大いなるタイムラグが自分の偽善を証明している…

一事が万事で
こういった自分でも社会通念的に倫理的に良い行いを
した後は必ず襲ってくる偽善という言葉

ある日私は悟りました

偽善で いいんです。
偽善でいい…
偽善という張り子の虎…

タイムラグがあっていい
偽善を繰り返していくか本当に
躊躇なく 葛藤なく タイムラグ無く
良いと思う行いができるようになる！

それを信じて堂々と偽善を行おう！

偽善という張り子の虎が
善という本物の虎になる日を信じて…

第8回 先駆的決意性：未来が現在を変える

ひきこもっている方々は
自分がひきこもっている事を認識しているのでしょうか？

もし認識しているとしたら
彼らにとって「ひきこもり」の定義は何なのでしょうか？

定義があるとすれば
なぜその定義に当てはまる状態になったのでしょうか？

そこから抜け出せる方法はあるのでしょうか？
そもそも
抜け出そうという意思はあるのでしょうか？

抜け出した後の visionを
抜け出した後の 姿を 我々は提示できるでしょうか？

抜け出したら終わりでは無い筈です

ひきこもりを脱した後の光
一緒に その光を見つけたい

藁をも掴むつもりで我々に相談にくる方々にとって
藁でもいいから 少しでも助けになるように

我々は準備し行動したいと考えています

良くなつていいのですよ

我々は小さいことしかできないけれど
我々にもできることがある

朝が来て良かったと思える夜明けの景色
必ず来ることを信じて 今日もお待ちしています

第9回 他者と調和するということ

私達はある意味
いろんなバランスを保ちながら生きています。
世間体と本音、他者と自己など 対人は勿論ですが
自分自身の中でのバランス。
そのバランスが崩れたとき
精神的にしんどくなると考えて良いと思うのです。

精神疾患は、発達障害を含めて、
他者との調和がうまくいかない状態…

他者との調和を考えるに当たって
ノエマ、ノエシス、メタノエシスという概念を
考えるとわかりやすいです

対象構成に関わる作用的側面をノエシス (noesis),
その作用により構成された対象をノエマ (noema) といいます。
難しいですね。

わかりやすく言いましょう。
私達が見る“こと”によって 見えて来る“もの”があります。
例えばテーブルの上のリンゴであったり、本であったり。

見える物だけではなく
私達が解りあう「こと」（ノエシス）によって
友情、信頼、人間関係等の「もの」（ノエマ）が生じます。

見たり、触ったり、感じたりすること（ノエシス）によって
即ち作用することによって認識されるもの（ノエマ）

最初にEdmund Husserlはこの用語を意識の指向性に用いました。

ノエシスは<もの>ではなく<こと>であり、
ノエシスはノエマを生み出し続ける一つの動きそのものです。
ノエシスがノエマを生み出すだけでは無く、
ノエマがノエシスを限定してくるのです。
これは西田幾多郎先生が行為的直感と記載した概念に近いのですが、
話が難しくなりました。

木村敏という私の尊敬する先生は
ノエシスがもはや単なる自分の帰属するノエシスではなく、
他者のノエシスが生み出すノエマを自分のノエマ化するという行為をメタノエシス と呼びました。

これは音楽の合奏を考えるとわかりやすくなります。

合奏するには、他者を無視して自分が楽器を奏でて（ノエシス）、
自分の音を認識（ノエマ）するだけでは成立しません。

他者の楽器を奏でる（ノエシス）音を認識し（ノエマ）
他者の音を自分の音に合わせて認識することで成立します。

他者のノエマを自分のノエマにする調和行為がメタノエシスなのです。

精神疾患は、発達障害を含めて、他者との調和に根本的障害があると考えられ、
精神疾患ではメタノエシス に障害があると言って良いでしょう。

あなたの調和を妨げるものは何であるのか
一緒に考えてみませんか？

お陰様で節目の10回開催です!

第10回 動的平衡というジレンマ

ひきこもり、不登校、長期欠勤…

ひきこもって外に出られない状態を表現する言葉です。

それらの言葉で表現してしまえば
全く動けないで立ち止まっているとしか周囲は理解しないでしょう。

本当にそうでしょうか

一見何も変わっていないように見えても
彼らの心の中では、ある時は嵐、ある時は囁、ある時は晴天など
めまぐるしく変化をしているのです

行きたいけど、行けない
わかってはいるけど、できない
愛を感じながら、見捨てられると不安がある…

斯様な自己矛盾を抱えながら、
彼らはもがいているのです。

もうこれ以上傷つきたくない
そのために、動的平衡を保っているのです

動的平衡…
見た目は平衡状態ですが、
微かな希望とそれを否定する心が常に葛藤している状態

どうすればそのジレンマを脱却できるのか？
ここで戦略が必要なのです。

少なくとも負けない体制を作る戦略
そのためには、自己を知ることが必要です。

自分の適性を知ること
自分は何が苦手なのか
ジレンマを作り出す悪い癖は何なのか

それらを知ることによって、
諦めないで良い自分と出会えるのです

大きなことはできませんが、できことがあります
我々に手伝わせてもらえませんか？

本当のあなたの自身を取り戻すために…

第11回 ダブルスタンダードを越えて

親が自分の自由を奪ったといって、ひきこもる現象…

第3者として一見、納得してしまいそうな理屈ですが自己矛盾を孕んでいます。

何故ならひきこもることによって、自分で自分の自由を制限しているからです。

ひきこもり、不登校に見え隠れする
ダブル-スタンダード (double standard)

ダブル-スタンダード (double standard) を排し、
自分の人生哲学をもつことが、
ひこもりからサヨナラできる唯一の手段です。

一時的、その場限りの条件で脱出させようとしても、
また同じ状況に陥る可能性が大です。

他者の定規で自分を評価するのではなく、
自分の定規を持ちましょう！

Mother Teresa (マザーテレサ) が仰った、「あなたはあなたであれば良い」の本当の意味は、

自分の定規で自分の成長を測りなさい、
他者と比べて出来る、出来ないじゃなく、
あなたの存在意義は
この世に生かされた時点で既に在るのです
という意味ではないでしょうか

さあ 勇気を出して
他者のせいにせず
こんな私に誰がした？の発想を捨てて
一步踏み出しましょう！

転びそうになんとも心配ご無用、
そんなあなたの役に立つ為に
私たちは存在しているからです

第12回 イマヌエル・カント(Immanuel Kant)に捧ぐ -ア・プリオリ(a priori)の時間差を越えよう！

人は全く同じ経験をしたわけではないのに、
どうして人の経験談を理解できるのでしょうか？

カント (Immanuel Kant (1724~1804))は、
私たちには共通の経験の仕方と理解の仕方が
先天的にプログラミングされていると考えました。
この考え方をア・プリオリ(a priori)と呼びました。
これは経験に先立って知識が成り立つことを意味します。

生きづらさ=コミュニケーションのしんどさを抱える人々は
他者の経験の仕方とその理解の仕方に
ずれが生じることがある事が知られています。

経験に先立って知識に差異があるのでしょうか？
ア・プリオリ(a priori)の差異？

先天的にプログラミングされている、
私たちに共通の経験の仕方と理解の仕方に差異が？

そんなことはないのです。
差異はない。
ただ、他者の経験の仕方を理解すること、
他者の理解の仕方を理解することに時間がかかるだけなのです。

焦らず、ゆっくりやりましょう！

こだわりと
自分は理解できないと思い込むことが
悪い癖になっているだけなのですよ

経験によって理解できること、
即ちア・ポステリオリ(a posteriori)を増やすことが
ア・プリオリ(a priori)の時間差を解消してくれるのですよ

ア・ポステリオリ(a posteriori)を増やすために外に出ましょう！

そのお手伝いができたら、
私たちはどんなに嬉しいでしょう

第13回 2階建ての人生

こんな私に誰がした？というような因果律が支配する世界をカントは自然の王国と呼びました。

生きている存在、生きてあげている世界は自然の王国です。

私たちは他者のために、生きてやっているのでしょうか？
これは他者のお役に立つために生きているということと同義ではありません。

前者を言い換えれば
他者のためにしょうがなく生きている、
だから他者は自分に奉仕しなければならない。

ハイデガーの言葉を借りれば、
私たちはこの世界に投げ出された(被投された)存在です。
突然この世に投げ出されて生命を受けた、生かされた存在。

生かされた存在である以上、生を受けた時点で既に存在意義はあるのです。
ただ、その意義が何かに気づけていないだけなのです。

何のために生きているの？という問いに対する答えは、既に在る。
気付いていないだけなのです、だから安心して生きていけば良いのです。
生きていいですよ、意味がわからなくてもね。

生かされた存在でありながら、私たちは生を生きている。
様々な分岐点で、多様な選択をしながら。

その分岐点での選択に、「本当にそれで良いのか？」という
良心の呼び声が聞こえてくるはずです。
そこに生かされた生命でありながら、自由意思が働くのです。

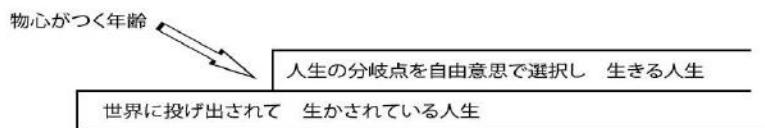
つまり下図のような二階建ての生を生きているのです。
自由意思を持って生きる二階の部分の人生に我々は責任を負うのです。

我々に与えられた能力を存分に発揮できるよう、自分自身を知りましょう
自分の得意な部分をさらに高め、苦手とする部分を克服しましょう
そのお手伝いをするためにも
あなたが、あなた自身を知らないなければならないのです。

その上で、初めて言えるのです、

あなたはあなたであればいい、と…

この2階建ての人生を我々は生きている



第14回 深い海の底の青い空

もうこれ以上傷つきたくない
でもそれを知られたくない

自分の心が耐えられる臨界点は自分が知っている…

臨界点に達しないように
無意識が引き起こす、ひきこもりをはじめとする問題

この問題を課題に変える方法があります

問題と課題の違いは何でしよう?
問題やトラブルは、解決するか収束するかですが
課題は それを乗り越えれば成長に繋がります

抑うつ状態がひどい時、
突破口が見つからず、
雨あられと降り注ぐストレスに苛まされている状態は
まるで もがき苦しみながら深い海の底へ落ちてゆくようです

もがけばもがくほど
心と身体のバランスは崩れ、本来の自分を失いつつ沈んでいきます

どうすればいいのでしょうか?

深い海の底…
深い海の底の下には何があるのでしょうか?

海の底をさらに下に進んでみましょう
もっともっと降りてみましょう
地球のマントルを越えてみるのです

熱くて厚いマントルを越えるには
もがくのをやめて 開き直りが必要です

「今の現状が自分で
これ以上でもこれ以下でもございません」

そう考えて 開き直れば自然体になります

自然体でマントルを越えれば
地球の真裏の海の底につきます

その海をさらに進んでいたら
青い空にたどり着きます
その青い空は
あなたが見たくてたまらなかった
当初 あなたが見上げていた、あの空と繋がっているのです

深い海の底の青い空…

一緒に見にいきませんか?

第15回 例外者として生きる

マザー・テレサが愛した言葉があります
「聖フランシスコの平和の祈り」

「わたしに望ませてください、
慰められるよりも慰めることを。
理解されるよりも理解することを。
愛されるよりも愛することを。」

私たちは、「こうあるべきだ」という客観的真理と、
「こうでありたい」という主体的真理の狭間で苦しんでいます。

「こうでありたい」という思いが
本来の自分から出たものなら
わがままにはなりません

客観的真理より主体的真理を貫いた時、
人はキルケゴー尔のいう、例外者になります

例外者でいることの孤独、怖さ…

しかし、主体的真理が我儘な思いでないなら
それを貫けばあなたらしく生きられる筈です

あなたが「らしく生きる」ために何を為すべきか
一緒に考えましょう

我儘との区別がつかないなら
一緒に悩みましょう

「聖フランシスコの平和の祈り」は
例外者たらんとする祈りであるように思います

客観的真理
私たちは慰められるべきだ
私たちは理解されるべきだ
私たちは愛されるべきだ

主体的真理
私たちは他者を慰める存在でありたい
私たちは他者を理解する存在でありたい
私たちは他者を愛する存在でありたい

例外者として生きることは
自分らしく生きること…

そうすれば
もうこれ以上傷つかないで生きていける…

不器用な生き方でいいのです
ひきこもらないでいいのですよ

扉を開けてみましょう
明日の光を見るために

第16回 私をお使いください

宗教的にとらえないで聞いて下さい。

今回は、
人としていかに生きるか?を考えてみたい
敬愛してやまないマザーテレサの祈りをご紹介します。

私をお使いください

主よ、今日一日
貧しい人や病んでいる人々を助けるために
私の手をお望みでしたら
今日、私のこの手をお使いください。

主よ、今日一日
友を求める小さな人々を訪れるために
私の足をお望みでしたら
今日、私のこの足をお使いください。

主よ、今日一日
優しい言葉に飢えている人々と語り合うために
私の声をお望みでしたら
今日、私のこの声をお使いください。

主よ、今日一日
人というだけでどんな人々も愛するために
私の心をお望みでしたら
今日、私のこの心をお使いください。

赤ひげを超えるマザーテレサの小さくされた人たちへの想い...
この祈りは、お歌にもなっています。

私はこれを聴くたびに
溢れる感情を抑えられません
私のかくありたいという想いと一致しているからです

マザーテレサにも
赤ひげにも遠く及ばない私...
そんな私の祈り

周りに理解されず、
自分が自分を信じられなくなり
自分を諦めかけている人の心に光を投げかける為に
私の全てをお望みでしたら
私の生命が尽きるまで
私の全てをお使いください

拙い私が、
未熟な私たちのNPOが、
貧しい人や病んでいる人、
友を求める小さな人々、
優しい言葉に飢えている人々のお役に立てるように
今日も頑張っていきますね。

待っていて下さいね

私は、私達は必ず成長しますから...

第17回 Bio-Psycho-Social-Cultural- Spiritual model

生物学的、心理学的、社会学的、そして文化と心を考えたアプローチ

精神科医や心療内科医は、精神障害(疾患)の原因を科学的根拠をもって示すことができないという人々がいます。

精神障害と診断するための、科学的、生物学的手段は存在しないと多くの医師が考えているようです。

そして「脳内神経伝達物質の不均衡」の知見に基づき、あたかもそれが精神疾患の原因であるかのように薬物治療を行っています。それは強引にevidence based medicineを精神医学に当てはめようとした為に起こり、患者さん側も薬物治療こそが精神科の医療と考えている人もいるのが現状です。

精神病とは何か?を説明できる理論が生まれない限り、現状は改善されません。癌遺伝子を誰もが持っていることがわかり、癌患者に対する偏見が緩和されたように、精神疾患も誰もがなり得るという事を理解してもらう事が、精神疾患の偏見を解くためには不可欠なのです。

その為の精神医学におけるBio-Psycho-Social-Cultural- Spiritualな改善運動は、一体のものであり、人類の持てる叡智の全てを結集しなくてはならないものです。

ユングは、真の精神医学の探求には哲学的、心理学的アプローチと生物学的アプローチの統合が必要と言及しています。ユングは“人間全体を取り組まねばならない精神医学は患者を理解し治療するという課題によって、精神現象の2つの側面の間に裂けている深淵に拘泥する事無く、どちらの面も考慮する義務がある。”、“大脑の見て触る事の出来る岸と精神形態の外見上実態が欠けている岸と、この2つの岸を相互に結びつける橋を見つけ出す事は困難だが、この橋が存在する断固たる確信がある。”と述べています。

このユングのいう「橋」となる理論として、私は精神疾患の偏見を解くためにネオ器質力動論による精神疾患の分類とそれに基づく治療法の提案をしました。

また精神病は何か?を考察するため、非物質である心が如何にして物質である脳に影響を及ぼすのかの仮説を発表しました。自然治癒力とは何かを考える上で重要だからです。その自然治癒についても仮説を立てました(発表準備中)。

もちろん、理論的医療的理論だけでは机上の空論に過ぎないことは理解しています。この理論を医療的側面と社会的側面の双方から実践していくなければならないのです。私たちのNPOはこれらを実践するために誕生したのです。

しかしながら、現在の障害者支援の体制には多くの問題があります。貧困ビジネスにあったような図式が障害者の支援に当てはめられる事は避けなければなりません。

そのためには医療と福祉と社会が一体となって進めなければならないのです。就学年齢以降のひきこもりを脱した後の重要な課題は、自立するための就労につなげることです。そのための就労支援を考えたいのです。

本来の自分を発揮出来るような、自分を諦めずに済むような自信をつけていただき卒業できるような支援体制。その後のサポート体制も充実させなければなりません。いつでも相談できるような信頼関係の構築が、まず第一に必要なのです。

ちっぽけな私たちにできること、
ちっぽけな私たちにでもできること、
ちっぽけな私たちだからこそできることがある筈です。

ちっぽけな私たちにお力を貸しいただけませんでしょうか

第18回 ひきこもれない ひきこもり

ひきこもりは
誰かがセーフティーネットを張っている環境で成り立つのです

これ以上傷つかないためのひきこもり
ひきこもれる環境があってこそ成立するのです。

誰かが待っている
誰かが求めてくれている
自分が必要とされている
だから
ひきこもりたいけど ひきこもれない

生きていくために
生かされた生命を生きるために
敢えて、そう 敢えて、ひきこもらない選択をする

ひきこもれない ひきこもり

そんな存在、考えてみませんか？

第19回 Somewhere over the Rainbow 虹の彼方に

突然降り出した雨に、傘を持たない私は
いつものように、濡れて歩いていました

ふと前を見ると
ビルから一組のカップルが現れました
買い物袋を提げて 彼らも傘がない様子

どうするのかなと思ったら
彼が掌を 彼女の頭の上に持っていました
雨を防ごうとし始めました

そんなことで防げるわけはないのですが
彼は一生懸命、
彼女の頭に手を翳し(かざし)続けました。
少しでも彼女が濡れないようにと…

微笑ましく彼らを見ていて、
私はハッとしました…

私たちの「生きづらい人々のために少しでもお役に立ちたい」、
そんな気持ちは まさに これなんだ！

彼が 私たちの思いを体現してくれてるようで
なんだか嬉しくなってきました

そうなんですよ、
大事なことは、他人がどう評価しようと
彼は彼女のために精一杯できることをしている、
私たちも 生きづらい人々のために精一杯、生きるんだ

そんな私たちでありたい

そんなことを考えてたら
通り雨だったようで、
さっきの雨が嘘みたいに、晴れ間が出てきました

雨のち晴れ 止まない雨はない

わかっていても 土砂降りの最中は
この雨が永遠に続くような不安が生じます

大丈夫、必ず晴れますよ

雨上がりの空に掛かる虹を
一緒に見に行きましょう

Somewhere over the Rainbow

会いに行きましょう
虹の向こうにいる 本当のあなたに

第20回 いざ! 愛しながらの戦いへ

客観的真理ではなく、
主体的真理に生きることを実存すると言います。

平易に言い換えると、
大多数が正しいぞということを鵜呑みせず、
自分の判断で正しいか否か決める生き方が実存です。

ヤスパースという、精神科医でありかつ哲学者でもある彼は
限界状況における真の実在を考えました。

限界状況とは
争い、罪、偶然、責め、苦悩、死など
科学で解明したり、技術で解決できない人生の壁のことです。

そんな人生の壁に直面した時、
人は主体的に生きることを考えるのです。

人生の壁の前で自分の無力を知り、如何に生きるかを考える…

自分の無力を知りたくない、
そんなプライドが乗り越えるべき人生の壁から逃げようとさせるのです。
これ以上傷つきたくないが故に…

自分の無力を知り、如何に生きるかを考えることで、
自分らしく生きることができます。これが真の実存です。

人生の壁に対して、一人では戦えません。

同じように苦悩する他者と、
そして
彼らのお役に立ちたいと願う支援者たちの交わりの中で、
真の戦い方ができるのです。

ヤスパースはこれを実存的交わり(愛しながらの戦い)と呼びました。

愛しながら戦いましょう、
そしてあなたの限界状況を越えるのです！

あなたはひとりぼっちじゃありませんよ

第21回 Self limited disease?

感染症のように
潜伏期間から発病、そして治癒に至るまで
同じような経過を辿る病態を
Self limited diseaseと言います。

もちろん個体の脆弱性の差異によって
酷くなったり、軽かったりということは存在しますが。

ひきこもりはSelf limited diseaseでしょうか？

それぞれひきこもりに至った過程は違うのですが
ほとんど皆、外界に対して同じような反応になっていきます。

これ以上傷つきたくないが故にひきこもり、
初めは 本人に取っても ひきこもるという
初めての事態に、あたかも権利、自由を勝ち得たように思います
ひきこもりから引きずり出される不安はあります …。

次に、ひきこもる状態を勝ち取り、
それに慣れてくると「これでいいのか？」という疑念が湧いてきます。
「このままどうなってしまうんだろう？」

この状態の時こそ 勝負の時なのですが
周囲は無理やり引きずり出すことのリスクを恐れて
手をこまねいているケースが多いのです。

本人は考えます、
「如何に自らの不安を抑え、
周囲に引きずりだそうというような気を起こさせずにいさせるか？」

これに成功してしまうと長期化します。

これを打開するためには新しい風を起こさなくてはなりません！

「押してもダメなら引いてみな！」、です。
今までの戦略を見直すのです！

このまま続けていたら本当の孤独になりダメになってしまふ
傷つくより恐ろしい事態になる…

「北風と太陽」の寓話、
古事記にあるように
天岩戸にお隠れになった天照大神が
如何にしてお出しになることができたか？

常套の戦略は踏まえながら
彼らが思いもよらない奇想天外な方法を
一緒に考えませんか？

私はひきこもりをSelf limited diseaseと考えます。
但し、感染症などの身体的な病態と一緒にしていません。

すなわち、
「ひきこもり」はね、

Self: 自ら
Limited: その終わりを決めることのできる
Disease: 病態 なのですよ。

第22回 ComplexというKeyword

お茶をする…

学生になっても
喫茶店にも行ったことがなかった私は
概念的に喫茶店でくつろいだり会話したりは
理解できるのですが 体験がないため
一般的なお茶が有意義と思えませんでした

お茶をする…

私の父の田舎では、遊びに行くと
必ず縁側で お抹茶とお菓子を出して
お茶をするとはこういうことだと
思っていたのです。

思いつきり日本人な私は
診察室にもお茶の道具を置いていて
診察後に一人でお茶をしています
もちろん、自己流のお粗末な流儀です

言葉は心の状態そのものを表すものではありません
心ではなく物事を表現しようとしても
同じ言葉の響き …というか味わいが違うのです
同じキーワードをテーマにお話ししていても違うのです

お茶ひとつとっても 個人の体験、経験、思考様式によって
その持つ意味が違ってくるのです。

このように言葉に思いが複合された状態をコンプレックスと
呼びます
普通 悪い意味で使うことが多いですが
良いコンプレックスがあることがお分かりいただけたと思います

言葉そのものに意味をおかず、
複合された想いに意味をおけば
傷つけられたと思った言葉が
実は良いコンプレックスとして
その言葉を言った人から発信されたのかもしれませんのです

言葉そのものではなく、言葉に複合された想い…
それに気づくためには
自分の言葉の捉え方を知ることが大事なのですよ

見えないものが 見えない想いが
見えてきます

そうすれば 前に進めるのではないでしょか

第23回 言語学からみた「生きづらさ」

今回は生きづらさを、精神医学や心理学ではなく、言語学から考えてみたいと思います。

これはソシュールの言語学の応用、すなわち記号としての言語(シニフィエ、シニフィアン)を考える事ではありません。

記号としての言語は妄想とは何かを考えるのに重要な概念ですが、またの機会にお話しします。

(これは論文で発表しています。

Mizuno T. "La théorie du néo-organodynamisme : une nouvelle classification pratique des maladies mentales."

Ann Med Psychol (Paris). Volume 172, Issue 8, Pages 606-614 (October 2014).)

言語学によると、
言語は二つの主要な目的のために使われます。

- A. 事実・願望・思考及び判断に対して論理的な表現を与える事
- B. 感動に自然の表現を与える事

生きづらさはコミュニケーションのしんどさ

コミュニケーションのしんどさは、言語を上手く操れない事。

上手く操れないのは、上記のAとBのアンバランスによります。

- 1) 論理的な表現を与える事 → 感動に自然の表現を与える事
- 2) 感動に自然の表現を与える事 → 論理的な表現を与える事

1)は 空気を読めないと言われるしんどさですが、空気を読めないのではありません。論理が先行するために、本来は言葉にならない自分の感動を論理で語ろうとするから気持ちが表現できなかったり、理解できなかったりするのです。

2)は 伝えたい思いはたくさんあるのですが、心の動きが言語運動を圧迫し、切れ切れの短い言葉が噴出し、それを順序立てて整理できないしんどさなのです。

どちらも、もう一方の言語機能が無いわけではありませんから足りないものを増やすという事より、抜きん出ている機能を制御していくという事が、生きづらさからの脱出に不可避なのです。

だから 私は診療で
言葉のトレーニングと思考のトレーニングを重視するのです。

一旦習得すると、生きづらさは軽減され、
本来の自分のコミュニケーションをする事ができるのです。

そのために、自分自身の生きづらさを分析しましょう。
そして一緒に生きづらさからの脱出作戦を考えましょう。

そして確実に実行するのです。
そこに光があります。

自分を信じるのです、
本来の自分を取り戻すために

第24回 「これでいいのだ」の真実 (われ ただ たることを しる)

ひきこもり脱出の先にある光について語りましょう

光は
自分も生きていいんだという自己肯定であり

皆と共に生きているんだ、
共に生かされているんだという真の共感であり

他者のお役に立つための真の自立であります。

其の為に何が必要なのか?

就労が最終ゴールではありません
真の自立の為の就労…

いろんな形の就労を作り出す必要があるのです。

需要あるところに就労あり。
就労を作り出す仕組みをつくりたい。

構想のコンセプトは「助けられた人が、今度は助ける人になる」

具体的には就労移行支援、就労支援施設B型、生活訓練、グループホーム、
就労先でも支援ができる仕組み作り、
発達障害ゆえに犯罪を犯してしまった人たちの就労支援、
ひきこもり、不登校のための教育システムの構築、
虐待などPTSDを受けた方の生活、就労支援…

どれも ありきたりな名称ですが
一つ、一つが かつてない、
もしくは考えとしてあっても実現できなかった構想であり
それらが医療機関を中心として統合される…
そんなイメージです

兎に角、地に足をつけて
一つづつでも実現させていきます。
そのための 知恵とノウハウはあります。

自分を諦めない、自己肯定ができる
本当の「これでいいのだ」、
バカボンのパパの世界

それが
自分らしく生きる=「しあわせ」に繋がる
ただ一つの道じゃないでしょうか

それを一言でまとめましょう。

吾 唯 足ることを 知る

第25回 秋の桜に想ふ

仕事場に向かって
アスファルトを踏みしめて歩いている時に
ふと、土を踏んでない不自然を感じました…

あるがままではなく、
舗装されて人間仕様にされた大地…

アスファルトでも石畳でも同じです。

大地さえも あるがままに生きられない時代…

自動車などが快適に走れないと道じゃないのでしょうか?
そのための落書き?である道標無き道は道じゃないのでしょうか?

ここでは ルソーのように
自然に還れと言っているわけではありません。

我々の人生も型に はまらないとダメなのでしょうか?

一人一人が違うから、人の生命は尊いと教えながら、
違いを否定し型にはめようとする社会…

大地も人も生きづらい時代なのです。

そんなことを考えながら、
ふと目をやると
アスファルトの隙間から咲き誇るコスモスを見つけました。

嘆かなくてもいいのです。

どんな時代でも、
周りがどうあろうとも、
なんと言われようとも、
たとえ評価されなくても、

あなたがあなたらしく生きる方法はある。
あのコスモスのように…

コスモス = 秋桜。

心配ご無用、
秋の桜は なかなか散らない桜です。

強く、賢く、したたかに生きる道を、
アスファルトの割れ目と一緒に探ししましょう

そして 咲かすのです、
あなたらしい花を…

第26回 躲す(かわす)ことと逃げること

今回は医師かつあなたの専属軍師として話します。

トラブルや問題を課題に変えていくお話は何度もしてきました。
復習しましょう

トラブルと課題の違いは?

トラブルや問題は収束するか否かだけの事項です。
課題はそれを乗り越えれば成長に繋がります。

今、現前に迫る心的危機が課題になるかどうかを
判断しなくてはならないのです。

その危機が課題にならないと判断したら躲(かわ)せば良い。

課題かどうか分からぬ時は
その場を躲して 相談すれば良い。
戦略を練るのです。
診察はその為の作戦会議の場なのです。

実際は賢く躲しているのに
「自分は逃げてる」と自分を責める人が多いのです。

逃げるという言葉は
今ある危機をまともに相手にしようとしているから使用されるのです。

逃げるのではなく躲す…
躲して 体制を整えて迎撃するのです。

躲して迎撃する為にも
己の戦力を知る必要があります。

その為に、心理学的検査があります。
己を知り、戦略を練れば
「躲す」ことの本当の意味が体得でき、
トラブルを課題に変える土台が出来上がるのです。

診察室は 決してお薬の配給所ではないのです。
診察室は あなた自身の作戦本部。

あなたの良き軍師になれるよう
きょうも頑張ります。

第27回 心に累る(かかる)もの無し

生きる事、生かされている事、
何の為に?
又、自分は何を為すべきか。

それが分からぬ(分類できない)から、
解らぬ(分析出来ない)から迷い、
判らなくなる(判断出来ない)。

言葉遊びのようですが、
勿論そうではありません。

答えが分かったら前に進めると言うのは、
自分を納得させる程(てい)のいい逃げです。
今出来ないものが、
今、一步を踏み出せないものが、
未来において答えが出ても
進めるわけがないのです。

生きていれば、
心に色んなしんどさが襲って来ます。
しんどさに打ち倒されそうになるけれど、
ご安心下さい。

例え倒れたとしても、
しんどさが心の本質を変える事は
出来ないのです。

心無累 (心に累るもの無し)

様々な事が多様に心に襲って来ても
あなたの本当の心は失われない。

だから負けないで。
これを読んでくれてるあなたは
一人じゃない。

風前の灯のような
儚い希望に見えるかもしれません。

その頼りなきげな明かりは、
でもあなたの心に確かに灯ってる灯りは
決して消えません。

諦めないで進みましょう。

その一步のお手伝いがしたいのです。

第28回 真の性善説：心美しき偽悪者達に捧ぐ

自分は悪の権化で、人を傷つける事を考えたり、
相手が悪くないのに顔を合わせただけで
悪口が浮かんてくるんです....
何時、他者を傷つけるか分からぬから、
自分なんて居ないほうがいいのです...

泣きながら訴える彼女達の心の清さ...
達としました。複数いらっしゃるのです。

他者を傷つけない為にひきこもる、
いや、ひきこもざるを得ない状態...

そんなひきこもりもあるのです...

そんな彼女の心の清さを証しする場面に遭遇しました。

思考が混乱して、物を投げまくって暴れて、
そんな自分に嫌気がさして、泣きじゃくっている友がいました。

さっきまで自分が悪行をしてしまうという加害妄想に苛まれ、
私の前で泣いていた彼女が、

「私はわかるよ、大丈夫だよ」って声をかけながら、
その友の背中を一生懸命さすっていたのです。
その友は、彼女の優しさに感動して泣き出しました。
彼女が、友の切ない涙を感謝の泪に変えたのです。

その瞬間、彼女の心の本質に触れました。

逃避機転としての偽悪者、、、
そんな分析はどうでもいいのです。

心隨萬境転
(心は萬境に随って転ずる)

心は外界のストレスや状況によって
様々に千々に乱れます。
乱れているだけなのです。
心の本質は何も変わらない。

ヘーゲルの言うように
心は病むことは無いのです。

安心してください。
あなたの心は病んでない。
千々に乱れているだけです。

だから、良くなるという言葉は正しくない。
良くなるのではなく、
自分の本当の心を取り戻すのです。

以上の論理を踏まえると
人の心は本質的に善なのです。

人が生まれながらに善であるか悪であるか、
議論するまでもない。

これが真の性善説です。

さあ、顔を上げて、
涙を拭いて歩き出しましょう、
あなたを取り戻すために...

転んでも大丈夫。
あなたを支える人々と共に
私達も傍にいてお手伝いさせて頂きます。

あなたが再び立ち上がり、
その顔に笑顔が戻るまで...