

『人と関わる』ということ ～Kさんとのセッションを通して～

フィールドクリエイター 福田 京子

「自分の将来に不安がある」ということからKさんとのセラピーがはじまりました。

Kさんは今までいくつか転職してきましたが、仕事を楽しいと思えませんでした。

3年前に辞めて以来、仕事についていない。

たった一つだけ楽しかったことは、いろいろな人と関わった人事の仕事だった。いろいろな人のいろいろな意見に出会うと、「自分はこうだな・・・」と思えて、「これは楽しかった・・・」と言うのです。

セラピーが始まり、その途中から

「人と関わりたい・・・」というキーワードがでてきました。

そこで「人と関わりたい」という言葉をお腹にかけてみました。

すると「そう・そう・・・」と思えている。

「私はこうよ、という気がしている・・・」と言うのです。

それからぼつりぼつりと半年前に父親を看取った時のことを話し始めました。最後の方、父のいう言葉の意味があまり理解できなかった。

唇が乾いているから、湿してあげようとして父に聴いたとき、『ううん』というのでぬらしたら、『ちげえんだよ！』と、激しく叱られた。

私はもうどうしたらよいのか解らず、それから母に変わってもらった。

今この話をしてるとひどく悲しくなる・・・

もしかして『俺のことよく見ろ！俺の言葉をよく聴け！』と言っていたのかもしれない・・・

だけど、そんなこと言われたって・・・

私だって両親からちゃんと見てもらったことない。

自分の気持だって受けとめてもらったことがない。

なんか連鎖を感じる・・・

今、私は怒っている・・・！

涙がながれて仕方がない・・・悔しい！  
父のイラつきと、私のどうしていいか解らない・・・

この戸惑いは同じだ！

父の叫びは父の自己中心的な気持だとおもって軽蔑していたけど、私の内にも同じ気持がある・・・

こういう気持があったことに今まで気が付かなかった・・・

「自分をもっと大切にしたいほうがいい」と

何度か人に言われたことがあったが、自分を大切にすることってどういうことか解らなかった。

今自分の内で、何かが急に繋がった気がする・・・

もしかして・・・自分を大事にするって

『自分を見て！自分に気付いて！・・・』

こういう自分の気持に自分で気付くことなんですか？

私、子供の頃からこの気持もっていた・・・

だけど、言ってはいけないと思っていました。

自分の気持はどんな気持でも流したほうがいいと思っていました。

本当の気持なんて、言ったことありません。

【セッションをとおして感じたこと】

「人と関わりたい」というのは、相手に働きかけたいという気持です。

「私はあなたに関心を持っています」

「私はあなたの存在に気付いています」

という大事な意思表示です。

まさに心のドアをトントンとノックしていることで

あり、ノックする方もされるほうも嬉しいことなのです。

ところが、それまでに自分の心に訪ねてきてもらった体験がなかったとしたらどうでしょう。

嬉しさより「どうしよう！」という戸惑いの方が先に立ってもおかしくはありません。

返事をしてよいかどうかさえ、迷っても不思議はないのです。

Kさんは「人と関わりたい」と思っているけれど、  
どうやって関わったらよいか解らないのです。

4ヶ月前の父親の看病の体験をゆっくりと話し出すうちに、Kさんの身体は父親の絶叫のような言葉に徐々に反応しはじめました。

戸惑いだけでなく、悲しみと共に怒りさえ込み上げてきたのです。

その生なましい感情のなかから、Kさんは大きな事に気付きはじめました。

父親の断末摩の苦しみの中から出てきた父親の真実。『俺をしっかりと見ろ！』という必死の気持。

父親は初めて自分の心の内の切なる気持に気付いたのかもしれない。

魂がもう少しで肉体を離れる間に、「人は自分の存在にきちんと気付いてもらいたい」という大切なメッセージがあることを、愛する者へ全力を振り絞って伝えようとしていたのでしょう。

Kさんはマインドフルネスになっていると、今までとは質の違う悲しみに気が付き始めました。

父の悔しさ、怒りというものが、突然自分のこととして実感され始まったのです。そして連鎖している自分の悲しみに直にふれていく事となりました。

「今まではどこかで漠然と知ってはいたけれど、その気持は自分とは遠いところにあった感情でした。自分の気持なのに人ごとだったのです。」

Kさんは心の奥深くにしまい込まれていた「いのち」からの願いである

「自分の存在に気付いてほしい・・・」を、自分のこととして重さと質感をもって感じているようでした。

そして、自分の本当の気持が感じられないと人ときちんとは関われないということ、痛恨の体験をとおして実感しておられました。

最後に小さな声で『父の死は悲しいですが、正直ホットしている自分が居ます。怖かった・・・』と、ぼつり。

その一言はKさんの長年の辛さを物語っているように感じられました。

### 【自分の気持と相手の気持】

セラピーをとおしてワーカーさんは自分の気持ちに気づいていきますが、実は自分の気持に気付いてからがなかなか大変なのです。

幼い頃から自分の気持を肯定された体験がないと、気持の現し方がわからないのです。

気持を流してしまわないために、この気持を絶対に人に言おう！

私が今気付いていることを実行しよう！と、

一途な気持ちになれば成る程、かえって人間関係がぎくしゃくしてしまう事があります。一途になって行動している時は、相手の存在が全く感じられていないのです。自分の頭の思いでいっぱいになっているということです。

自分の気持に気付くということは、実は相手の人にも気持がある・・・

ということに気付くことでもあるのです。

自分にあるものは他の人にもあるのですから・・・

ただ、その感じ方が一人ひとり違うのです。

だからこそ相手の人の気持を丁寧に聴かなければ相手との気持の行き違いが生じてしまいます。

ここにおいて自分の気持が強すぎると、どうしても相手が自分と同じ気持であることを無意識に求めてしまいます。

相手も自分と同じ気持でいてほしいと思うからです。この気持の下には、自分の存在への肯定を求めているところがあります。

これは人の気持の常でもあります。自分の気持ちを見透かされたくないの、周囲の人の意見とか常識や目に見えるものを引き合いに出して、同じ気持になるよう仕向けてしまうところがあります。

時には焦る気持のあまり、心に剣を持って無意識のうちに相手に切りつけてしまうこともあります。

そうまでして自分の気持を解って共感してもらいたいのです。

人の弱みを突くとか、気付かずに攻撃してしまうとか・・・脅すとか・・・または無視してしまうとか・・・

Kさんのお父さんの連鎖もここにあるとおもいます。

人としてせつかく生まれてきたのに存在をきちんと認めて貰えないとは、これほど悲しいことはありません。

この欲求が無意識の中にあれば、ことあるごとに反応して周囲の人との間に悲しい連鎖が広がっていきます。

日常的に攻撃を受ける方はたまったものではありません。

こころの深いところにまで食い込み、それは心の傷になります。親から子供に向けられれば、子供は自分の気持を引っ込めざるをえません。

誰しもひょっとした瞬間に頭の虜になってしまうことが多々あります。

落ち着いているときは、同じ気持の人はどこにも居ないことを百も承知しています。

そういう違いがあるからこそ一人ひとりの存在が貴重なのだと解っています。金子みすずの『みんな違ってみんないい』という詩を「そう、そう」と頷いて読んでいるのに・・・

常に頭が先行してしまう現代人の悲しさなのでしょう。

咄嗟になると頭とお腹がバラバラになって頭からの思いがどっと出張ってくるのです。

以前の私は、頭とお腹がバラバラになっている自分を恥ずかしいと思っていたらしく、そのような時にはずっと無意識に澄まし顔をしていたようです。ワークの中から澄まし顔の下にある本当の気持に気付いた今は、恥は恥として認めるようになりました。

悔しい気持や羨ましい気持ちだって出てくるときもあります。

どんな気持も敢えて隠さなくてもいいと思えるようになってからは、心と身体がとても楽になってきました。気付くだけで気持が澄んでくるのです。

セッションをしている時だけは心と身体は一つになっています。

気が丹田に収まっていなければワーカーさんの

「いのち」にきちんと向き合うことができないからです。

#### 【たゆたっているもの】

私は今、真逆の関係の中を行ったり来たりする感覚がとても好きです。

自分の中に動いているものを感じているのです。

気取った言い方をするなら風を感じるとでもいいでしょうか。細かい霧が風に乗って動いていくような感覚、ゆらゆらする揺らぎの感覚に魅せられているのです。

最近はそのような自分の中をゆったりと流れているものを、実感として肌で感じられるようになってきました。先日もグループワークのなかで、エクササイズを体験された参加者それぞれの方が、言葉では言い現せないけれど自分の身体の中を流れている何かを感じる、と言うのです。私たちはコースワークの中で身体の中をたゆたっているものを心地よく共感することが出来ました。

別の方とのワークでは、3歳で実母をなくされた方がずっと母の温もりを求めてワークをしてこられました。そして先日個人の母を超えて何か宇宙にたゆたっている大いなる母に抱かれている満ち足りた感覚『タオの世界』を実感され、感動されていました。

このフィールドには全てのことを大きく包みこんでいる優しさが漂っておりました。

それはとても静かで、軽やかで、いろいろな条件や評価のない、深い含みのある世界です。

それは安らぎの大元です。

この温かな身体感覚が

『自分の存在を認め意識する最初の一步』となっていく・・・と自然にそうおもえました。

マインドフルネスのワークはいくつもの信じ込みや固定概念からの脱出に大いに実力を発揮します。ですが、それだけではありません。

自分の身体の中をゆったりと揺蕩（たゆとう）ものの中に入り込んだり、出てみたり、自由自在の感覚を味わうことができるのです。

これは老子の『タオ』に通じている感覚だと思えるのです。『タオ』の世界は、私たちが楽々と『個人』を越したコスミックな感覚へといざなってくれます。

そのような感覚で『タオ』が読めるようになってから、お腹の感覚が急速に成長したように実感しています。それは、生きることを自分だけのことというだけでなく、見えることだけの世界だけでもない、もっと広がりをもって捉えられるということなのでしょう。

固有名詞もなく、ただ限りなく開かれている世界でたゆたっている・・・悠々とした感覚の世界です。

現代人の閉塞感とは一人ひとりが切り離され、その中で孤立している状態のことです。孤立して殻の中で身を潜めているような・・・そういう寂しさを訴えている方が実に多いのです。この孤独感は頭が次々に生み出している思いです。孤独が怖さを生み出し、怖さが孤独を囲い込むものです。

このサイクルになってしまうと自分を保つために多くのエネルギーを使わなくてはなりません。ここ数年、慢性疲労症候群という言葉をよく耳にすることがあります。栄養の偏りという血液検査のデータばかりではなく、見えない心のところで孤独と怖さに震え、貴重なエネルギーが消耗されているのではないのでしょうか。

本来私たちの体内に内在しているエネルギーは、日々生き活きと生きるために使われるものの筈です。

このエネルギーが身体のリズムに添って心地よく使われれば、気力と体力が一つになって活力になっていくのだと思います。

データ主義に陥ってしまうと見えないものが全く感じられなくなり、生き物としての本能が鈍化してしまうのは当然のことでしょう。

しかし、見えるものの中には必ず見えないものが在るのです。私たちの身体の中に「こころ」という見えないものが在るように・・・

見えないものは感じるしかありません。

これがお腹の感覚です。

お腹の感覚のない人は居ないのです。

お腹にダイレクトに話かければ、お腹はその時の本音で的確に伝えてくれるのです。体験のない方には信じ難い事かもしれませんが、初めての方でも感じられます。これはセッションの実践から確信を持って言えることです。

マインドフルネスセラピーは、この孤独と怖さ、寂しさがグルグルしている閉塞状態から脱出するための確かな道筋であるといえるでしょう。

本来人間は孤独ではありません。

孤独感は頭の思いに偏っているから生じていることであり、実は心の深いところで繋がっています。

お腹の声に耳をかたむけて感覚を研ぎすませると本来の感覚にめざまします。

身体の違和感に留まっていくと、人間の心の奥に共通してたゆたっている確かなるものを実感できるのです。そして個人の感情を玄関口にして個人を突き抜け循環している大いなる気の流れに心を委ねることができた時、

『満ち足りた感覚』を体得することができるのです。

心の深いところに『満ち足りた感覚』の実感が感じられれば、あとはひとりで自分のペースで心の閉塞感から脱出していけるのです。心の自立の幕がすーっと静かに開いていくのです。

そのためには、最初は自分の内面を掘っていくしかありません。掘りながら洞察眼を養い育てていくのです。すると自然にお腹の感覚は自由に向かって雄々しく翼を広げていきます。自然（じねん）のリズムを感じとってそれに乗っていけばいいのです。素直にそう信じていれば、気付けば心地よくリズムカルに翼を動かしていくことでしょう。感覚を磨いていくことは無意識の中のこだわりから解放されていくことでもあります。知識の詰め込みには限度がありますが、感覚には年齢や限界はありません。

私たちは気付いていないけれど沢山のこだわりで縛られているのです。これはすごく不自由なのに、自分で不自由に言い訳を付けて窮屈の中に身を縮めて我が身を据え置いているのです。セラピーは自分を縛っているこだわりの緒を切って心を自由に解き放していくことなのです。

目には見えないけれど、私たち人間には立派な心の翼があるのです。深い水の中でもスイスイと泳げるヒレもエラもあるのです。だから人は大空や青い海が好きなのだと思います。

人はたゆたいながら愛する人々や、つぎに生まれ来る人々と確実につながっています。そしてたゆたうものをバトンとして渡し続けていく存在なのだと思います。日本人の心と身体にマインドフルネスはとても良く馴染んでいます。禅を基調にした日本の文化の精神性がまさにマインドフルネスそのものだと感じているからです。このことを理論としてではなく実感として伝えていくことが、マイセラの日々の活動であると思っています。

大きな循環をゆったりと感じながら、伸びやかに生きていきましょう。