

m a i s e r a  j a p a n

k n o w i n g e v e r y t h i n g w h a t y o u f e e l . . .

個人セッション記録

氏名 Y君
年齢 28歳
担当 フィールドクリエイター 福田京子

2015年4月

『Yくん。初めまして。ようこそ』

Y君：自分は小学生の時から、いつもぐったりしていた。無感覚な感じだった。
10年前から心療内科の治療を受けている。
最近は椅子に座ってボーッとしていることが多い。
こんなことがいつまで続くのだろう・・・という気がして焦りもないわけではないが、とにかく身体が動かない。

マインドフルネスになる。

Y君：胸のあたりが息ぐるしい。呼吸を止めている感じかなあ
静かにしていなきゃ、という感じがする。

両親とのこと。

昔の父は怖かった。ピリピリして近づけない。いつも不機嫌で、土日で休みがかさなるのが嫌だった。俺のことなど全く考えていなそうな人なのに、高校入試の時には「将来のこと考えないとダメだ。もっと努力しろ」と言われた。

母はいつも家にいる人。ささいなことでも相談には乗らない人。悪い事にはかかわりたくないの、困ったことがあっても話せない人だ。

『話したくないことは無理に話さなくてもいいですよ。ここは安心なところですから。』

時々お腹や頭に声をかけたりします。』

きっちりと正座をしてYくんの頭とお腹に
『はじめまして。どうぞよろしくお願ひします』と挨拶をする。

Y君：あはは・・・

頭は笑ってもしょうがないけど、笑うほかない…どうしようもない。
やり様がないと言っている。

お腹は 何もな空間を覗いた感じがする。

Y君：はーっ。

誰か人が来てしまった。せつかくひとりだったのに・・・しまった・・・という感じ。

『それって嫌な感じなの？』

Y君：嬉しい・・・だけど複雑かな？ でも、いやじゃない。

『嫌じゃないんだね。じゃあ・・・関わらせていただきますね。』

Y君： 頭 はい。

お腹 素直にOKではない。困っている感じ。

この感覚、気にとめていなかった・・・そういえばお腹の感覚、
普段お腹痛くなる。胃が痛くなる。

この感覚は日常的にあって落ち着くかも・・・

『じゃあ、身体の感覚に耳を傾けていきましょう』

Y君：やっぱり一人のほうがいいかな～つて感じがした。

『そうなんだ・・・ 一人のほうがいいんだね』

Y君：お腹が何しにきたんだ！とっている。

さみしい感じがする。でも新鮮な感じもある。

いつもはSNSの世界で不平・不満がとびかっている。

刺激の強いものに触れているので、この感じはすっきりする。

『一人のほうがいい・・・つて気持ち大事にするよ』

Y君： ホットした。身体が温かくなった。緩んだ。涙がでそうだ。

Y君帰る時には顔つきがはっきりしてきた。『続けてみます』ときっぱりと言い、次の予約をして帰った。

2回目 2週間後

Y君：体調がよくなって、どこからも力が湧いてこない。ほとんど忍耐力もつきた。人と話をすると消耗して、息がきれる。両親との関係も10代後半から20代半ばまで対立してきた。親は『俺たちの気持ちを理解して譲歩しろ』の一点張り。自分だって『なぜ俺の気持ちをわかってくれないんだ…』で精神的に対立したままになっている。

マインドフルネスになる

Y君：気が遠くなる感じだ。意識を集中させようとする途端に気が散れていく。気が遠くなる。嫌な感じ。おなかが締め付けられる感じ。

横になる。お腹に手をあてる。

Y君：見えない敵にぼこぼこにされている感じ。
相手がはっきり認識できないので防御できない。身体は痛い痛いと言っている。
内臓が腐りそう。(咳がでてくる。吐き気がでてくる。しばらく続く。)
前のアルバイトの人を思い出した。機嫌の悪い時に当たられた体験がある。
胃と喉が気持ち悪くなる。(ゲーゲーする)
目の前の人に攻撃されているのに、頭で理解できない。

身体は怒っているのに別なところに怒りをだしている。

身体は嫌がっているのに(具合が悪くなっているのに)食べたものが悪かったんじゃ

ないかとのはずれのことを感じている気がする

頭の配線が切断されている感じだ

高校時代の話(思い出したという)

1年のころから行きたくなくなった。親から『自分が選んだんだろ。いけないとは何ご

とだ！』との一点張りにあい、気持ちを叩きのめされた。自分で自分を守ってやれなかった。その後白血病になった。1年間抗がん剤を飲んだ。今は寛解状態。

俺は身体が悪いんじゃないと思う

『気持ち解ってもらえなかったんだね・・・白血病にまでなって闘ってきたんだね。すごい事だよ・・・必死に生き延びてきたんだ・・・』

Y君：たいしたことないと思っていたけど、・・・そうなのかもしれないなあ
頭では理解できない何かがおきていたのかなあ・・・

『さっき自分を守ってやれなかった、と言っていたけど、頭は断線することで、身体を
まもったのかも・・・』

Y君：そうかもしれない。
吐き気がなくなっている。(目の輝きがでてきている)

2回目は終始お腹に手をあて、仰向けになった状態でセッションした。
今回はお腹からの感覚がよく出てきている。少し身体が緩んできたような感じが手をと
おして感じられた。

3回目 5月

Y君：日になんども吐き気がしている。
毎日がただ漂っているようで、生きている感じがしない。今までの自分は、まるで
死んでいるような気持ちで生きてきた。ずーっとぼんやりしている。
はっきり意識したことがない。形をもってない。アタマのなかに意識が出たかなあ
と思うとたちまち消えていく。
バイトの話。感情・感覚がうずまいている感じだ。言葉で表現できない。

マインドフルネス

Y君：胃に手を当ててほしい。
自分の言葉を信じてくれる人が居ない気がした。バイトのほかの人達は自分のため

に自分を使っているのに俺は自分のために自分を使えていない。そもそも恨み言をい
いたくとも対象がない。気持ちわるい。親なんか下っ端だ。
今、断固として何か切っている。一切拒絶。相手を選んでいない。

『今言っていた言葉をお腹にいくつか、かけてみるよ』

すると

Y君：お腹に何がわかるんだ。信用ならない。役にたたない。
眠り込んでいる。活動していない！

『そんな感じがしてるんだね』

そこでまた、彼が言った言葉をお腹にかけてみる。

Y君：嫌な言葉だな
頭が痛い・・・ものすごく痛い！

そこで、しばらくの間、アタマに手をあてている。

間合いをとって、頭に声をかける。

『頭さん。今まで、言葉では表現できないようにして、感じないようにしてY君
を守ってくれたんですね。ありがとう！とにかく、頭さんのお蔭でY君は今日まで生
き延びてこられましたよ。ありがとう』

Y君：頭がなんだか喜んでいるみたいだ。感じないように生きてきたと、言われた
らそうかもしれないと思えてきた。

『今どんな感じ？吐き気は？』

Y君：少しおさまっている。

今回は頭にずーっと手を当てていた。

4回目 5月

Y君：頭は何かしなければとおもっているが、まだ身体が動かない。
お腹は周りのものに興味がない。死にたいと思っているわけでもない。
身体の不調は俺には関係ない、と言っている感じだ

今まで嫌なことしか経験していない。喜びも腐ったりしている。殺している。
心地良い感情や、ひとに優しい気持ちや好きな気持ちも一度も味わっていない。
こんなのおかしい。自分は動きたい。ムカムカしてきた。

そこで、怒りを出すことにした。自分のペースで出したいというので、彼のペースで
トコトコトコトコと出す。静かではあるが、彼は自分の納得のいくように出してい
た。

Y君：身体を押しさえつけてほしい。
強く力をかけて押しさえてもらっていると落ち着く。
身体を押しさえもらっていると、身体の奥から力が湧いてくるような気がする。

そこで、がっちりと渾身の力をかけて押しさえつけ続ける。

『力が加わっていると、中から力が出てくるという言葉を書いた時、私の中にふと
「もしかして・・・」という気がしたので、Y君の許可を得て声掛けをさせてもら
った。』

『この押しさえしている力は、今まで、どうにもならないと思っていた抑圧？・・・』

Y君：そんな感じがしないでもない。抑圧されて潰れてしまっていたのかと思っていたが、
身体の中から湧いてくるものがある。確かに湧いてくる。
それも今は身体を押しさえられないとフワフワと身体ごと浮き上がってしまうの
で、強く押しさえつけてほしい。
浮き上がってしまうと風船みたいに上と下とが解らなくなる。

そこで、時間いっぱい彼を強く押しさえつけていた。彼は抑圧の下から湧いてくる力を
黙って静かに感じ続けていた。

Y君：なんだか奥の方にとてつもない怒りがあるような感じがする。

『とてつもない怒りなんだ…』 今回はY君の奥底の感覚にとどまっていた。

5回目 2015年6月

Y君：今まではその場しのぎで自分は生きてきた。今、今後のことを考えられるようになった。いままでは、考える端から頭がバラバラになっていたが、やっと考えられるようになってきた。

マインドフルネス。(ため息が何回もでる)

Y君：一步をふみだしたい。まだ漠然としているが・・・

Y君：周りの人から、遠回りだとか、何やってるの?とか、どこからそんな考えが出てくるんだとかいわれそうだが、自分ではこの道だと思えることがある。どうなっても後悔しない。やってみたい。

『上の言葉をお腹にかけてみる。』
無言で、おおきくうなずいている。

そしておもむろに

Y君：本当の自分を生きるためには、お金と時間が必要だとよくわかった。
バイトの働きかたが今までと変わった。自分から動いている。何かが見えてきた。
今まではやりたいことが解らなかったが、今、やりたいことをみつけた。

思い出したことがある。以前、紹介されていった医者があるが、自分はどうしてもこの方向じゃないと思ったので、がんと断ったことがあった。
自分にはそういうところがある。

『よかったね。すごいね。』

Y君：両腕のあたりに力が出てくる。細胞が受け付けている感じがする。

『Y君の心の中が受動から能動に切り替わった！主体性がでてきた！
彼は自分の中の『智慧』に出会えた・・・そんな感じがふっとした。』

Y君が、もう一度マインドフルネスになりたいというので、ゆっくりと行った。はじめの時とは違って堂々としている。背筋が伸びている。しっかりと目を合わせ、たがいに頷きあった。)

【5回のセッションの感想】

Y君にとってはこれからがスタートで、これからいろんな困難にぶつかることだろうが、自分の中に主体性が生まれてくれば自然に『智慧』がはたらいてくる。長い事、自分は何かに押しつぶされ、人生が踏みにじられていると思い込んできたかもしれない。しかし、押しえつけられていたと思っていたその下に、実際に逞しく湧いてくる力があることを体感することができた。この体験はY君の実感である。この感覚がY君の「いのち」そのものである。

**人間の凄さは実にここにあるのだと思う。どんな環境にあっても潰れない。
むしろ厳しい環境であればあるほど「挫けない」強さが見事に培われるのだ。**

決して一方的なものだけではない。必ず反対を意味するなにかも育っているのだ。

これは宇宙法則につながっていくようであり、意識を向けて人間の持っている『智慧』に気づくか否かが人生の大きな分岐点だと思う。

マインドフルネスが『智慧の瞑想』と言われているのは、自分の中の「いのち」に気付いて、自分が今何をしたいのかが、感じられ、やがて具体的に行動を起こしていけることにある。自分の人生が能動的に捉えられると、周囲の人への羨望や恨みから離れ、自分で自分を優しく受け入れることができるようになる。自分が何をしたいのかが感じられてくる。自分以外の人のことや人からの目が、あまり気にならなくなる。

こうして無理なく自然に自分に優しくなれば、周囲にも自然に優しくできる。ここから新しい自分の生き方が開け本来の自分の本領が発揮されてくる。

これからも、現実にはいろいろな困難なことに遭遇し、そのたびに揺れ動き悩みもするだろうけれど、その苦悩にとどまる勇気が生まれてくれば、苦しみに揉まれながらも自分の中の『いのちの智慧』に出会っていけることだろう。

マインドフルネス・セラピーは『いのちの智慧』に出会うこと。

Y君へ 心から応援しています！！