



# みと納豆

春本番ですね。今年は寒さが長引いたり不安定なお天気で、花が遅れましたね。偕楽園の梅も3月中には満開にならず、梅まつりも4月8日まで延長。古河市の桃まつりも期間中は5分咲き止まりで、やはり延長されました。

今年は春が待ち遠しくてなりませんでした。東京では桜の開花と同時にお花見の人がたくさんいたのも、うなずけます。4月はじめ自宅の近くでフキノトウを取り味噌であえて食しました。そのほろ苦い味、春が来たのだと感じました。

我が家はすぐ後ろが山なので、様々な野鳥を間近で見ることができます。今の時期はウグイスが鳴きはじめ、その美しい鳴き声を毎日聞いています。ゴールデンウィーク頃にはキジの親子の行列も見られます。

その半面、今年はイノシシの数が増えて、度々夜現れては地面を掘り(山に食料がないためミミズを探しています)周辺はすさまじい有様です。大小の足跡がありどうも家族単位で来ているようです。近くには毎年たくさんのヤマユリがきれいに咲く土手があり(イノシシはユリ根が大好物)今のところは大丈夫ですが、心配でなりません。今年は後ろ山のアクがなくおいしいタケノコも全部イノシシに食べられてしまいそうです。



## ▽今月の納豆の味

発見誌4月号 ◇中高年のひろば【反対観念に苦しめられて】P63~64

自分は、駅のホームにいる人を突き落とすようなことがあってはたいへんだと、加害恐怖症に苦しんでいました。その苦しみのなかでも、精神拮抗作用にともなう反対観念が自分の意思と関係なく、脳裏にわきあがってくることに手を焼いていました。

ほかの人の手の届かないところまで下がったり、ポケットに両手を入れたりして、自己防衛をしているにもかかわらず、反対観念である「人を線路につき落とすような想念」が脳裏に浮かびあがってくるので、何度も人が線路に落ちていないことを確認していました。

自分が望むことと真逆の想念が、自分の意思に反してつぎつぎと浮かび上がるので、脳裏で何度もうち消していました。罪悪感に悩まされるので必死になって打ち消そうとしていましたが、結果は逆に、イヤな想念が燃え盛ってくるので困り果てていました。

そんなときに、森田先生の人間はある考えが浮かぶと反対の考えが同時に浮かぶという「反対観念」があることを知ったことで、精神的に救われました。自分は反対観念を恐れて、それを必死になって打ち消そうと不可解な努力をしていたんだと、自覚することでラクになりました。

☆私も以前は加害恐怖に悩まされてきました。包丁で人を刺してしまうのではないかと、ペットをベランダから落としてしまうのではないかと、今にも事を起こしそうな心理状態が恐ろしく、包丁を見ることもできませんでしたし、ベランダには近寄れませんでした。

でもこれは、そうなるは大変だという気持ちの裏返しあることがわかって救われました。ペットを愛しいと思う気持ちが強ければ反対観念も強いということ、決して実行に現れるものではないということが理解でき楽になりました。ある考えが浮かぶと反対観念はセットで出てくる、反対観念ばかりに目を向けてそれを恐れていたために症状となっていたのですね。このことを頭の隅に置いておけば、イヤな観念がわいてきてもあわてなくてすみますね。

## ▽先月の集談会報告

3月25日 第380回例会 参加者9名

自主学习は幹事による「あるがまま」と「思想の矛盾」の対比の講話がありました。フローチャートを使って「良循環」と「悪循環」をわかりやく解説してもらいました。「感じを大切に過ぎる行動に重きを置かなくなってしまった。行動することで再スタートしたい」などの感想があり、行動の大切さを再認識しました。

## ◇お知らせ◇

- ★8月は集談会の会場が青少年会館になります
- ★9月は開催日が第5日曜日になります



# みと納豆

No. 256  
生活の発見会  
水戸集談会

もう少しで本格的な春がやってきます。1月、2月に寒い日が多かったうえに、今月初めの少しの間、暖かかった後、雨や気温の低い日が多かったため、いつもより春が待ち遠しい気がします。ひたち海浜公園では早咲き水仙がきれいに咲いています。



大震災から1年が過ぎ、特番で、かけがえのない、息子や娘、妻や夫、父や母、祖父や祖母、友人、先輩、同僚、その他多くの大切な人を一瞬のうちに奪われてしまった人たちの様子が紹介されていました。助かった人もほんの間一髪の差であったり、最愛の人を奪われて、生きる気力を失いかけたり、本当に、本当につらい、地獄のような、悲惨な経験を多くの方々がされたのだと改めて実感しました。息子さんが婚姻届を出したその日にその息子さんや娘さんを津波で失ったお母さんが、悲痛な気持ちのことばの後に、「それでも、震災後に生まれた孫(亡くなった息子さんの子ども)を生きがいに生きていく。皆様からの多くの援助に感謝しています」とおっしゃっていました。思わず、涙が出ました。

## <今月の納豆の味>

私の“森田的生活”と とらわれからの解放—K.K さん—、H16年7月号 P.37～

\*\*\*\*\*

### 自分自身とつき合うことが第一歩

私のつたない森田的試みは、最初は、「何も考えないで、淡々と行動する」であったが、小さな工夫や、小さな挑戦が加わり、模索をする過程自体が、楽しく幸せであると思えるようになった。最近では、子どもとの会話が楽しくて、家事はそっちのけになってしまう時も、実は多い。仕事と仕事の合間にある、揺らぎのような、そんな時間が今は一番大切だ。もっともっと楽しくしたい。幸せになりたい。子どもにも幸せになってほしい。そんな欲が出てきた。そんな欲を私は持っていいのだ、と思った。

私は複雑な神経の人間でも何でもなく、ただの考えの足りない、浅はかな人間だ。長い間、自分を嫌っていた。しかし、甘やかすのではなく、突き放すのでもなく、人というより、まず、自分とつき合っていくことが、森田療法で定義される対人恐怖から抜け出す第一歩目なのではないだろうか。「つらいね。逃げたいね。でも、ここで逃げたらどうなるの？ やらなきゃだめだよ。もうちょっと、もうちょっと、がんばろうよ」。私は自分自身と対話するようになった。

\*\*\*\*\*

少し古い発見誌に載っていた、先月講師の K. K 委員の体験記です。「何も考えずに、とにかく動く、行動する」を半年間くらい徹底したら、とらわれのどん底から徐々に本来の自分に変わっていったそうです。長谷川先生の「行動によって性格は変わる」の模範例のようです。

同時に、対人関係よりもまずは自分とつき合っていくことを大事にすることで、対人恐怖から抜け出す第一歩になることにも気づかれたそうです。この自分との対話は、それまで「こんな弱い、情けない自分ではダメだ、すぐ治さねば」と突き放し、自己否定することから、「自分は逃げたいと感じやすい人、弱い人を認め、できる範囲をがんばろうよ」という「自覚に基づいた身の丈の努力」にあたるのです。先月の講話とともに、行動・体験を通して初めて見えてくるものがあること、そのままの自分と素直に向き合うことの重要性を、元気一杯の K 委員を間近にして実感しました。(K)

\*\*\*\*\*

## <先月の集談会 2月19日 第379回例会>

参加者：11名(うち女性3名。初回者0名)

「対人恐怖者なりのコミュニケーション」と題した、K 委員の体験を基にした講話でした。「そのまんま、目前の必要事にベストを」、「考えることをやめ、行動するだけ」を実践され、「典型的な対人恐怖」から、短期間で、本来の自分に気づかれたそうです。現在のパワフルさ、熱心さが印象的でした。

### 🌀お彼岸の中目

されどゆっくりと墓の中に眠りたし千の風へと千切れるよりも(吉竹純)

暑さ寒さも彼岸まで、ほんとうに、そのとおりですね。古い人間としては、千の風になるよりもお墓の中がいい、に同感です。



# みと納豆

今年は寒さが厳しいですね。日本海側では記録的な豪雪、雪の事故が多く痛ましいことです。

この寒さで2月はじめ袋田の滝も6年ぶりに全面凍結しました。滝でのアイスクライミングも行われ、原発の風評被害もなんのその、多くの人を訪れました。

久慈川でも今年はシガ（シャーベット状の氷で、いくつかの条件がそろわなければできません。国内では久慈川と北海道だけに見られる光景だそうです）が度々流れ、日に反射してキラキラと美しい様子が見られました。

寒さが厳しい分、春が待ち遠しいです。偕楽園の梅まつりが2月18日より始まりましたね。震災よりまもなく1年、好文亭の復旧工事も終わり、これで偕楽園も全面復旧しました。梅香る季節が来たんですね。全面再開の偕楽園、ゆっくりと散策してみたいものです。

2月4日からは桜川市の真壁で「真壁のひなまつり」が始まりました。震災で多くの古い建物が被害にあい、今年は開催も危ぶまれたとのこと。被災の跡があちらこちらにありましたが、約160軒のそれぞれに工夫を凝らした自慢の飾りを見ようというたくさんの人でにぎやかでした。温かいもてなしと美しい様々なひな人形に心もほっこりしました。帰宅して早速、昨年自分のために買った小さな小さなお雛様を飾りました。



## ▽ 今月の納豆の味

発見誌2月号◇第29回日本森田療法学会での発表より【体の声を聴く】P64～66

そして私は、症状の“歩きにともなう微妙な揺れ”と向き合うために、歩き中心のチラシ配りの仕事で再就職しました。

三年目の暑い夏のことです。バテ気味でふらつきが強くなって「やっぱり、ふらつきはなくなる」と落胆してしまいました。でも数日後、トボトボ上る階段で、ふらつきと同時に倒れまいとして足腰に力が入って支えてくれるのを感じて、発症以来、はじめて力強い自分（感覚）を発見したのです。救われたと思いました。

私はあきらめ気分になっていたために、微小のブレ感覚から瞬時に、浮かび上がる「弱い自分」という強迫観念から「なんとかしよう」と、意志力でもって「足腰に力を入れる（作為）」というこれまでの『一連の条件反射的な感知と動作の神経回路』への注意が薄れていたのです。このことによって、無作為の自然な動きと力強さを取り戻し、これまでの対応が間違っただけであることがわかったのです。

☆私は「事故をおこすのではないか」という運転恐怖から、本当に必要に迫られた時以外は運転することを避けています。乗っていないので、運転するのがますます怖くなるという悪循環がもう長い間続いています。

しかし乗ったときは、体が条件反射的に危険を察知し、それなりに安全運転をしているのだと思います。そのことはあまり頭にありませんでした。体が自然にやってくれている、もっと自分のからだを信じてみようと思いました。

## ▽ 先月の集談会報告

1月22日 第378回例会 参加者11名（初回者1名）  
2012年最初の集談会は発見誌2011年11月号より「はっ犬君のはっけん森田『あるがまま』と『純な心』」を題材に自主学習を行いました。

「いろいろ湧いてくる気持ちは自然現象としてただ眺めているだけ。その中で“このようでありたい”という気持ちは感じ取れたら、それに従って動いていけばよい。純な心を目指そうとしない、意識し過ぎない、純な心は結果論だ。」など勉強になりました。

## ◇タペストリーで部屋に季節感を◇

部屋が狭く飾り物をあまり置けないので、季節の図柄のタペストリーで楽しんでいます。1月は干支、2月は写真のウサギ雛、3月・4月は桜、5月は鯉のぼり、6月はアジサイ、7月・8月は金魚と花火、9月はお月見、10月・11月は紅葉、12月はクリスマス。小風呂敷や日本手拭いにもキレイで楽しい図柄がたくさん出ていて利用しています。値段も手頃でお勧めです。

