

うつ病歴12年。

奇跡の生還

とつとこうとQの

人生

終わつたな

と思つたときに

読む本

箴言作家

宇都宮一貴

「終わりが始まり。」



気づいて変わる!
話しかけ箴言集

D-create

人生終わったなと思ったときに読む本

●目次

はじめに……………14

3月

大病のなか腹決めのもとQ

うつ病歴12年、奇跡の生還……………18

出口戦略みたいなもの……………19

ぼくのうつ病脱出法……………20

Yes、Noがはつきりしているために……………21

好きなことから仕事にできる！……………23

「怒る」と「叱る」のは正反対の心理と効果……………24

デリケートすぎる日本語がかえって意思の疎通を阻む？……………26

男のおばさんの極意……………27

どんなときでも常に幅広い選択肢を持つとう……………	29
このころのオープンスタンスとクローズドスタンス……………	30
アラサー、アラフォーが増えるわけ……………	32
「機械男子」と「機会女子」……………	34
黒い本音、白い本音……………	35
自分の内と外がちがうと疲れませんか？……………	36
株式会社うとQ 扱う品目は愛情と智恵と勇気！……………	38

4月

うとQ たったひとりのスタートアップ

無意識のうちにひきこもりの原因をつくっていませんか？……………	42
とっさの強烈教育の思わぬ功罪……………	44
起業に至る三つの理由——うとQの場合……………	45
自分がされようとする前にひとのことを心配してみたら？……………	47
うつ病からの出口、必ずありますから……………	48
調子の悪いときにはバーを下げて……………	51
場合によっては百害あって一利なしの二元論……………	51
損な性格……………	53

また言ってる、常套句「近頃の若いもんは」を！……………	54
世の中お金を基準に混み合っていないですか？……………	55
それでも前を向こうとする姿勢があとになって生きてくる……………	57
「精神年齢」は高く、「気持ち年齢」は若く……………	59
就活中の若いひとに気づいてほしい三つのこと……………	61
小さいころから目指した箴言作家とは？……………	63
こんな考え方はあまのじゃくでしょうか？……………	64
株式会社うとQがやろうとしていること……………	66
おかしなアンチ・エーシングの風潮……………	68
有償と無償の間にあるもの……………	69
続・有償と無償の間にあるもの……………	71

5月

毎日睡眠3時間でうとQ頑張る

アタマとこのころと身体だけ！の幸福論……………	74
言われた相手と言われたことは分けて考える……………	75
これが現代病の大元の原因かもしれません……………	77
不幸の始まりはこのころを閉ざしたところから……………	78

死ぬまで成長の心構え……………	79
ひとの話に耳を傾けられるようになった……………	81
こころの声に従って夢中になれることはありますか？……………	82
なぜうつ病から抜け出して立ち直れたか……………	84
これがうとQ流のうつ病罹患の仮説です……………	86
ゴールから今を見る見方はやめよう……………	88
目的のための目標だから、大切なのは目的！……………	90
実年齢をいろいろな年齢に読み替えてみたら？……………	92
うとQがルンルンな毎日のわけ……………	93
起業は楽しい、は日本では受け入れられない？……………	95
父が亡くなって初めて気づいた！……………	96
ありがたい不可思議な人生の奇縁……………	98
今の等身大の自分……………	100

6月

ホームページデビューしたうとQ

うつ病の発端となる職務上のちょっとしたこと……………	104
ぜひ採り入りたい女性目線ともの見方……………	106

うつ病に進行するころのメカニズム	108
ぼくがおしゃべりになったきっかけです	110
勤めていたときの夢、起業してみた夢	112
潜在意識のなかの思い込み	114
いのちの恩人愛犬さくら	116
ころころ優しい中国人たち	118
思考の堂々巡りから抜け出すために	120

7月

初めてのご相談者さまにうとQ安堵

もし生きにくさを感じているとしたら	124
1回の失敗から自信が持てないこともある	125
ひとと仲良くなるにはころの垣根を下げよう	127
自分に合わなければ削ってみてください	128
事実についての解釈はどうにでもなる	130
子育て論はお子さんをかえってダメにする?	131
やりがいを持っているかどうかで仕事に差が出る	132
どうになりたいのか?ころの声に耳を傾ける	134

気持ちと直感を信じてころにアタマを合わせる……………135
身近にゴロゴロある成功、隣に数多い天才……………136

8月

うとQついに60+1歳

- ありのままの自分とは「ひとつぶの種」……………140
あなたの「常態」はどこにある？……………141
うとQの社是を見つけた！……………143
差し渡す言葉、してあげる事柄……………143
素敵なおかあさん……………145
新しい世界の予兆かも……………146
考えたことを実行に移してみたら？……………147
夏のオッパイお嬢さんにはあえてエロオヤジになる……………149
オヤジと息子の会話……………150
お金よりも大事なモノを早めに見つけよう……………151
うつ病らしきひとに10年前の自分を思いだす……………153

9月

またまた大病のうとQの行方

ブログお休みのお知らせ……………156
もはやこれまで？うとQ2週間の闘病記……………156
かつての自分を中学生の中に見た……………158
こころの感謝効率……………160
何事も生きていればこそ！です……………161
身体やところが弱っているときこそ真價を見分けられる……………162

10月

うとQ再度の復活をはたす

本来輝くはずだったあなたの原石……………166
いいことも悪いことも一方的には続かない……………167
うと病の方へ1 付け刃の答えはない……………169
うと病の方へ2 重荷はぜんぶ捨てましょう……………171
うと病の方へ3 どん底サイテー、それがスタート……………172
うと病の方へ4 思考の堂々巡りから脱するには……………174

うつ病の方へ5	成功体験は捨てる	176
うつ病の方へ6	抱えているものを手放してください	179
うつ病12年の旅を振り返って		180
うつ病の地獄巡り前篇	「お・お・か病」	183
うつ病の地獄巡り中篇	いたたまれない日々	185
うつ病の地獄巡り後篇	ひとの役に立ちたい働きたい	187
うつ病の地獄巡り最終回	少しずつ確かな回復の兆し	189
自らの才能に見切りをつける勇氣		191
孤独なのは誰のせい?		193
エロ話推進国民運動の勧め		195
こころの健康を保つには自分にウソをつかない		198

11月

初孫が生まれやにさがるうとQ

自問のすすめ	202
逆転の発想が新たな世界を創る	204
成功、幸せはオマケみたいなもの?	206
出世を忘れれば、仕事は楽しい	208

秋の夜長、あぶ君に思う……………	210
退職とーさんとうとQ流起業のすすめ……………	212
どん底を知るとあとはプラスしかない……………	214
似て非なる「役立つ」と「目立つ」……………	216
それは失敗ではなく上手くいかなかった経験……………	218
否定、即肯定のメカニズム……………	220
こんには赤ちゃん!……………	222

12月

バツイチうとQ今年もひとりイブ

現在、過去、未来、変えられないものは何も無い……………	228
おんなは1カ月に4回性格が入れ替わる!?!……………	229
うつ病の元本を返済する……………	231
顔をあげて前を見てください……………	234
仇名が変わったのはところが変わったから……………	236
マイナスの実績を合計したらなんとプラスに転化!……………	238
ところが楽になる過程……………	240
本当になりたかったものは?……………	241

自分以外に重きを置く……………	243
欲と色には「事実の科学者になる」……………	245
ちよつと気障ですが……………	246
起業して1年たちましたが……………	248

1月

新たな誓いでうとQ天を仰ぐ

うつ病12年、地獄の底で見えたうつの元凶とは？……………	252
うとQ、深夜の独り言……………	254
すべての基は観察にあり……………	256
自画像の難しさ……………	257
いじめが発生する仕組み……………	259
初心に戻る1 自分を空っぽにして聞く……………	261
初心に戻る2 三つの気づき……………	262

2月

「終わりが始まり」うとQ喝破

うつ病の根本原因はこころの無理な背伸び	266
自分が嫌いな人へ	268
転機はほんとうに小さなことでいい	270
終わりが始まり	272
ぼくのうつ病履歴書1	275
終わりが始まり	278
ぼくのうつ病履歴書2	280
終わりが始まり	278
ぼくのうつ病履歴書3	280
終わりが始まり	280
ぼくのうつ病履歴書4	283
終わりが始まり	283
ぼくのうつ病履歴書5	283

はじめに

本書は、2014年3月11日、東日本大震災の三周年の日から約1年にわたって、株式会社とQの起業から一周年までの間、アメーバに投稿したブログ記事から選択、さらに加筆訂正を加えたものです。

本書誕生のそのような経緯もあり、一般的なテーマごとの章立て構成ではなく、うとQの1年間の試行錯誤と悪戦苦闘の記録として月ごとの掲載順にまとめました。なお小見出しの下に記した数字はブログをアップした年月日を表し、「テーマ」とはブログの主題です。もしかしたら、それが「おとことおんな」ではなく「生き方考え方歩き方」がふさわしいと思われるブログもあるかもしれませんが、ほくの独断で決めさせていただきました。

思考というものは一直線にはいかないようで、行きつ戻りつ、場合によってはそれが螺旋的に進む特性から、まったく同じではないのですが、近似した内容が繰り返し述べられることになり、読んでいて多少うるさく感じられることが懸念されますが、その点はご容赦くださいませ。

ところで、箴言作家の箴言しんげんさかというのは、元はユダヤ教の戒め的な格言のようなものを指すようですが、ここでいう箴言は、詩よりも長く短編小説よりも短い「気づきの散文的文

章」のことを指しています。いろいろ考えたのですが、ほかに当てはまるジャンルがなかったので自らをそう命名しました。

そのためこの本は、どこからでも読み始められます。もちろん最初から順番に読んでいただいてもいいし、終わりから読み始めても、あるいは気にかかる小見出しのところから読み始めていただいてもいいように構いません。電車の中でちよつと、飲んだ後にちよつと、寝る前にちよつと読みができます。

文体は書き言葉と話し言葉の中間、なるたけ身近なひと、親しいひとを思い浮かべながら、話しかけるように書いたつもりです。実際書きながら、ぼくの目の前には、いろんなひと、友達、先輩、後輩、街で知り合ったひとなど具体的なひとたちの姿が浮かんでいました。これを見なさんが読まれて、自分に話しかけられたような感覚を持たれたなら、それはぼくにとつてとてもうれしいことです。

また、かなりの紙幅がうつ病の記述に割かれています。それは単なるきっかけで、そこから得られたいろいろな「気づき」について書いたつもりです。底流に流れているのは、そこから得られた気づき、「終わりが始まり」です。

よろしかつたら、好きなとき、好きな場所で、お読みいただき、何かに気づいていただければ幸いです。

宇都宮 一貴

3月

大病の
なか
腹決め
の
うとQ

うつ病歴12年、奇跡の生還

14-03-11

テーマ…起業、企業

うつ病歴12年、奇跡の生還「とつとこ うとQ」です。

「廃人になるかもしれないと思っていました」とまで後々医師にうち明かされた12年間のうつ病生活。同時に進行していた左遷、リストラ、役職降格、最低評価、離婚、家族崩壊。そして奇跡的にドン底から立ち直り、家族も戻ってきたと思つたら、今度はまさかの身体の病。

国の難病指定の後縦韌帯骨化症こうじゅうじんたいこつかしづに始まり、慢性閉塞性肺疾患まんせいはいそくせいはいしゅつかん、鼠径ヘルニア左右、心療内科領域の疼痛性障害で長期療養……等々が同時罹患、同時進行。

それでもメゲず、クサらず、元気に楽しくイキイキと暮らしていますよ。

朝起きて、目の前が真っ暗でもなく、痛くもなく、だるくもなく、息が苦しくもなく、下痢もしないでフツーに起きられるということは、もうそれだけで、お宝満載のとっても幸せなことなんですよ。ホントですよ。

お宝の素はドン底にしか転がっていませんよ。そこで拾い集めたお宝の素を、かつてのほくみたいに、こころ病んでるひとに、あるいは疲れ果てているひとにお伝えして、なにかのお役に立ちたいと思いますよ。

勘違いしてもらってはいけませんが、ぼくがどうのこうのするわけじゃありません。また、そんな力もありません。ぼくは、ただみなさんの前にぼくには有用だったお宝の素材を提供するだけ

けです。取るか取らないかを選択するのは、みなさんの自由意思です。いるものといらないもの分けて、いらぬものは捨ててくださいな。全部いらなかったら、全部捨てていいんですからね。ご遠慮なくです。

お説教するつもりなんて毛頭ありませんし、自慢話をするつもりも全然なしです。ただ、ちょっとだけ「気づいて」いただければ、と思うだけです。

宗教的、政治的背景は何もありません。特に団体にも属していませんのでご心配なくです。

それでは、一休、オバQ、子宮、うとQ。

うとQの、「とつとつ」うとQ「話の始まりです。

出口戦略みたいなもの

14-03-12

テーマ：うつ病、ひきこもり

出口って、必ずあるんです。自分様にもひと様にも、みんなに等しく平等にあるんです。出口がないって騒いでいるのは、単に出口に行きつく前に疲れちゃったり諦めちゃったりして、引き返しちゃうからだけなんです。少なくとも前に進もうとする限り、いずれは見つかるんですね。

そんなこといったって、どっちが前だかどっちが後ろだかわかんないじゃないですか！ っていうかもしれないけど、出口ってひとつじゃないんです。そこいら中にあるんです。だから、どっちに向かって歩いたって全然気にすることないんですよ。

ただ、秘訣はその時々で「前を向いているんだ」っていう方向に進むことですかね。試してみてください。絶対出口に行き当たりますから。ホントですよ。

まあ、3日の人もいれば、ぼくみたいに12年の人もいるわけですけど。でも自殺しない限り必ずあるんですよ。不思議なことですね。

ぼくのうつ病脱出法

14-03-12

テーマ…うつ病、ひきこもり

うつ病ってね、それが自分のせいだと過度に思い込むタイプか、人のせいだ、環境のせいだったというタイプかは別にして、どのみち自分にばかり目がいく病気なんですよ。だから、手っ取り早いのは自分以外に目を向けられるようになることなんだと思いますよ。たとえば、ひと様とか。

あとひとつは、「重し」になっているものが何なのかを見つけて、それをどかすことですかね。

ほくの場合、超ウルトラパワハラで歩けないくらいのおうつ病になっていのに、出世しろ、出世しろという東大出で超一流会社の役員だったオヤジさんと、私を幸せにしろ、幸せにしろという元奥さんだったんですけど、オヤジさんが死んで、その2週間後に奥さんにポイ捨て（離婚）されて、気がつくとなんか「重し」がいっぺんにとれちゃったんですよ。努力したんじゃない、たまたま偶然にそうなっちゃった。この重しがとれたおかげで、もともとのパワハラによるうつ病も大幅に改善しちゃったんです。

それで、そのとき思ったのが、なんか、ずーっと自分ばかりに目がいったなあ、なんにも外界やひと様のこと目に入ってなかったなあ、もつたいないというか失礼だったというか。それで、そのときから自分のことより外界やひと様のこと極力目を向けるようにしたんですね、訓練して180度、内向きから外向きに目を移したわけです。

すると、気分がとつても楽になっちゃったんですよ。自分のことなんかどうでもよくて、ひと様のほうを気にしていたら、ある意味自分の不幸、運不運なんてどっちでもいいっていうか。ミヨ一な気持ちでした。

今じゃ、東大オヤジもポイ捨て奥さんも、ぜーんぜん恨んでないんですよ。まったく、全然。ほんとうです。

Yes、Noがハッキリしているために：

14-03-13

テーマ…おんなのひと

ほくはね、とつてもYes、Noがはっきりしているんです。好きとか嫌いとか、いいとかダメとか。そのおかげで、同期の中で出世頭にもなりましたし、逆に上司に目をつけられてパワハラを受けることにもなったわけです。

この性向は恋愛にも当てはまってまして、好きになるとすぐ「好きです。大好きです。とつても大好きです」と素直にすぐ言ってしまうんです。押したり引いたり、ためつすがめつ、ああでも

ないこうでもないを繰り返した後、おもむろに「実は君のこと……」なんていうことはしないんです。すると、たいていのおんなのひとはぶっ飛んでしまっんです。通常日本人パターンとちがうもんですから、なに？ このひとつっていうふうになって信用してもらえない。怖い人って言われたこともありました。でも、日本にいる在日のアジア系外国人さんだとか、帰国子女さんは、こういうの別に驚いたりはしなかったんです。

うつ病が治って後、しばらくしてから以降、十数人にアタックしましたが、そんなわけではほぼ全敗でした。

しかし、前述のとおりなかにひとりだけ付き合ってくれたおんなのひとがいたんです。帰国子女さん。子女っていったってもう結構いい歳なんです、大金持ちのお嬢さんで、素直というか雇託がないというか、わがままというか、よくこんなんで生きてこれたなというか。こちらも相手があるふうだから、うんと自分に素直になれて、ところ構わず駅の改札のところで、人目もはばからず相手の腰が折れるくらいぎゅーっと抱きしめたりしたこともありました。いやらしいとかおとなげないとかではなくて、自分に正直だったんです。正直になれたんです。

でも、そんな日々は長く続きませんでした。

事故で死んじゃったんです。突然。クリスマススイブの前日。23日深夜。

はっ？ でしたよ。はっ？

それ以外何もなし。コメントなし。感情なし。意識なし。はっ？

神さまも、ほくに似て、運命の結論にYes、Noがめちやくちやはつきりしていたんです。そういう目に遭うと、確かにYes、Noがハッキリしているのは良し悪しかもしれませぬね。

好きなことだから仕事にできる！

14-03-14

テーマ：子育て、教育

「好きなことやって食べていくのは難しいのよ。好きなこととして食べていけるのはほんのひと握りの人なのよ。だから地道な道を選びなさいね」

よく、親御さんやおとなさんたちの言うことですよ。

でも、それって本当なんでしょうか？ 反対のような気がするんですが。好きなことじゃなきゃ長続きしない、食べていけないんじゃないでしょうか。

というのは、まずお子さんや若い人たちに訊きたいんですが、みんなが好きなことって言っているのは、本当に好きなことなの？ って。お金持ちになりたい、有名になりたい、褒められたいからだったりしてないかって。

そういうのは「好きなこと」っていわないんですよ。「なりたいもの」っていうんです。「なりたいもの」と「なれるもの」ってちがうですよ。そういう意味でいうなら親御さんやおとながいうのは正しいと思うんです。

「好きなこと」っていうのは、突き詰めていうとね、お金をもらえなくても「やりたい！」って思

うものなんじゃないですか？ それに携わって少しでもお金がいただけるんなら、それでもううれしいって思うことなんじゃないんでしょうかね。退職して、それでもやっていきたい、続けていきたいって思うようなものじゃないですかね。そうじゃなきゃ続きませんよね。だから好きなことじゃなきゃ食べていけないと思うんですよね、ぼくは。

「怒る」と「叱る」のは正反対の心理と効果

14-03-15

テーマ：子育て

ちょっと観察していたのでわかったことがあるんですが、最近の親御さんで自分の子だけいい思いをさせよう、得させようとしているように見えるんですね。世にいうママ友さんほどその傾向が強いような。お互いが自分の子だけ、自分のなんとかちゃんだけ、だもんですから、表面上からはわからないんですが、本当のところは仲なんかいいわけじゃないような気がするんです。

じゃあ、本当に仲良くするにはどうしたらいいかっていうと、自分の子も可愛がる代わりにひとんちの子も可愛がる、自分の子も叱る代わりにひとんちの子も叱るっていうそういう訓練(training)が必要なんですな。

確かに親御さんもそういう育て方されていないから、なかなか難しいとは思いますが、これをしていないといった先々、ご自分もお友達も、ご自分のお子さんもお友達のお子さんも、みんなおかしなことになっちゃうような気がするんです。

特に叱るって、これはさらに難しいんですね。自分にちゃんとした基準みたいなものがないと、なかなか叱れないんですよ。叱れるか、叱れないかで、親御さんのレベルがある程度わかっちゃうかもしれない。

ところで、怒ると叱るって似ているようで正反対だっけは思っているんですね。

同じように声を荒げたとしても、「怒る」って自分の感情のはけ口なんですけど、「叱る」って相手のことを思っただけで強く注意喚起をすることなんです。怒るのは自分中心、叱るのは相手中心なんです。感情的と理性的の差もありますね。だから正反対だと思っただけなんです。

ぼくはね、叱るとき、ある工夫をするようにしているんですよ。それはね、叱りっぱなしにしないこと。時間をおいて必ずフォローすることになっているんです。

これの利点は三つあるんです。

ひとつは、怒ること（＝叱ることは表面上怒って見えるんで仮にそう呼びます）を我慢しなくて済むことです。これは自分の意見、ものの見方をちゃんと相手に対して表現することになります。これでストレスが避けられます。

ふたつめは、諄々じんじんと諭すよりインパクトがあって相手にわかりやすいでしょう？

三つめは、時間をおいてフォローすることで相手に考える時間を提供することになりますし、嫌われてると思っていたところでフォローされると、それでもなかったんだって相手が安心するんですね。そこで相手も聞く耳を持つ余裕が生まれます。まあ、全員が全員ではないんですけども。

叱ることで、はじめは嫌われますが、のちのフォローでかえって何もない子より慕ってきてくれる子、結構いるんですよ。

デリケートすぎる日本語が かえって意思の疎通を阻む？

14-03-18

テーマ…日本人、日本語

最近、中国のひとつと片言とテキスト筆談の中国語、日本語で、あるいは英語を話すクロアチアのひとと、身ぶり手振り英語で話す機会がありました。中国のひとつとは何人かと以前から、英国、米国、フランスのひとつとも身ぶり手ぶり英語を使って時々話すことがあるんですが、外国語を使って、あるいは片言の日本語を使って話すときも楽なんです、気持ちがいいね。なんでかというと言葉には不自由を感じるんですが、気持ちのほうがいいともしラックスしているのを感じるんです。

それというのも、知っている言葉数が少ないし、細かい言いまわしができないので、自然と表現が大胆でダイレクトになるからなんです。細かい駆け引きが語学の実力上できないために、かえって感情表現が直截になり、そのぶん自分にウソがつけられないし、素直になれるからなんです。

そういう視点で考えると、日本語はあまりにデリケートで表現がありすぎるために、ニュアンス過多、言外、行間の意味合い過多、以心伝心が伝わらないと「KY」、つまり空気読めないとなってしまう、悪くすると村八分にされてしまう恐れがあるわけです。それでおいそれと発言がで

きなくなつて、かえつて会話が少なくなり、本心を述べることができなくなつていないでしょうか。そういう意味でいうと、日本語って「言語のガラパゴス化」を起こしていませんでしょうかねえ。あまりに表現が多様かつ複雑すぎちゃつて。本当に繊細な言語がいいんでしょうか。まずは、そこから考えてみる必要があるんじゃないでしょうかね。

それで思うのは、日本語の言語表現をもう少し大括おおかくりにして、もっとダイレクトな表現ができるように変えていく必要を感じるんです。本当のグローバル化、国際化にはそれが欠かせないような気がしますよ。こういうと「それは日本語の退化だ！」と怒る方がいらつしやるかもしれませんが、ぼくはそう非難されても、コミュニケーションのやりやすさのほうが大切だと感じているんです。だつて言葉つてコミュニケーションの道具でしょ？ いくら繊細だからつて、コミュニケーションのジャマをしているんじゃないかと思ふんですがねえ。どうなんでしょう。

コミュニケーション障害のある子つて、まず言語でつまづいているような気もしますしね。ちがつていたらごめんなさいね。

男のおばさんの極意

14-03-18

テーマ…おとことおんな

ぼくは、会社で「男のおばさん」ていわれてます。よくしゃべるしうるさいから。

うつ病になる前はどつちかつていうと内向的で結構人見知りするタイプだったんですけど、12年

間のうつ病から生還したら、こんなふうになっちゃってました。

なんでなかったかというところ、生還してから人と話すのが怖くなくなったからなんです。じゃあ、なんで怖くなくなったかというところ、まず背伸びをしなくなったこと。そうして内と外をピッタリ合わせたからなんです。またさらに自分のこと、まっ、あんまり大した奴じゃないわなほくってと、心底思ったからなんです。内と外のうち、全然大したことない内側ですが、それに自分の外を合わせて、つま先立った背伸びをやめて、地に足を着けたんです。

背伸びしていると脇が伸び切って、簡単に足を払われて、すぐひっくりかえっちゃうでしょ。内と外が別々だとその間の調整やつじつま合わせに行ったり来たりしなくちゃならないから、疲れるっしょ。で、背伸びやめて内外ピッタリにしたの。それだけです。

ところが、これが効果観面^{てきめん}。あけっぴろげの真っ裸、オープンなポンポンになってしまったから、すぐに話しかけるし、話しかけられてペラペラのおべらになっちゃったんです。ね。

ただね、もうひとつだけ極意があったんです。それは、傷ついてもいいや、嫌われてもいいやつて思ったことなんです。特に嫌われてもいいやつて恐れがなくなったのが大きい。

愛されたい自分に対して嫌われたら、愛されるはずの自分が減っちゃうような気がするでしょう、ふつう。でもね、それは大間違いなんです。嫌われてもいい自分と愛されたい（愛される）自分、両立するんですよ。つまり、世界が倍になるんです。どっちもとれる選択肢をふたつ持ったわけだから、どっちかひとつより絶対に強いんですよ。有利ですよ。ちがいますかね。

でも、ほくはそうやって「男のおばさん」になって、只今現在、とつてもお気楽に暮らしているわけなんです。あながち間違いででもないでしょ。

どんなときでも常に幅広い選択肢を持つとう

14-03-18

テーマ…生き方考え方歩き方

絶望ってね、選択肢のなくなった状態のことだと思っんです。自殺っていうのは、死ぬという選択肢だけになってしまったからじゃないですかね。反対に、仮にもし生きる、生き続ける、死ぬことがないとなったらこれはこれでかなり辛くないでしょうか。死ぬないんですから。終わりがありませんから。これも死ぬという選択肢がなくなったわけですから、絶望しちゃうかもしれないですよ。

お金持ちになって、もし、遊べるものがひとつしか選べなくなったら、来る日も来る日もそれで遊ぶしかなくなったら、これもかなりへこまないでしょうか。耐えられないでしょうか。これも絶望かもしれないよ。

老い先短くなっただんだん選択肢が減るでしょ。そうするとだんだん元気がなくなるでしょう。これは、選択肢が狭まって、絶望に近づいていくからかもしれないよ。だからほくは、なるだけ選択肢を持てるように努力しているんです。考え方から、行動の仕方までいろんな場面や事柄でね。たとえば、一番になる実力があつたとしても、勝ちを譲ったりすることもあるんですよ。なぜか

っていうと、一番になるという選択肢と一番にも二番にもなれる選択肢を比べたら後者のほうが広いですからね。そのほうが打つ手が広がって有利ですよ。その代わり一番になれる実力は絶対持つてなくちゃいけないですよ。その努力は絶対に必要なんですよ。ひとに譲るっていうのは、そういう影の努力とか裏付け、裏打ちが必要なんです。うーん、わかりませんか？　なんか損をしているんじゃないって？

それはね、今、このときだけの時間を捉えるからですよ。時間軸を未来に延ばすと、譲ることで得る、より大きな成果があると思うんです。これって長い目でみれば、結局は自分の勝ちになるよな気がするんですけどね。勝ちを今、手にしない。より大きな勝ちを手にするために、未来、将来に温存するっていう極めて高度な戦略的テクニックだとぼくは思っているんですけどね。

こころのオープンスタンスと クローズスタンス

14-03-19

テーマ…生き方考え方歩き方

「ねえ、ねえ、お嬢ちゃん、その荷物とつても重そうだから持ってあげようか？」

「はっ？　いえ、いえ、大丈夫です。自分で持てますっ！」

と言うと、小学校6年生くらいのおんなの子は、逃げるように重そうな荷物を引きずりながら歩いて行ってしまいました。

確かに物騒な世の中で、ミヨーなことをするオジサンがいたりするから、お嬢ちゃんたちはお父さん、お母さんに、知らないおじさんに声をかけられても知らん顔するのよと、たぶん言われているんでしょね。

まあ、それはそれで致し方ないとも思うんですが、それにしても、その縛りが強すぎて、かえってお子さんたちのコミュニケーション能力や範囲を狭めすぎていないでしょうかね。

本当は、知らないおじさんやおばさん、お兄さんやお姉さんとどんだん話したほうがいいんですがね。一事が万事で、安全志向が、その他にも適用されて、なんかガッチガチに殻の中にこもっていやしませんかね。

オープンスタンスとクローズドスタンスってあるんですよね。

クローズドは殻の中に入っているんで安全ではあるんですが、こもっているぶん、外からのお宝はなんにも入ってこないんです。おまけに殻の中にあまりいすぎると、そのうち窒息しちゃうかもなんですよ。

一方、オープンのほうは、窓開けっぴろげのピーロピロなんで、お宝のもとには飛び込んで来ますが、開けっぴろげなぶん、鉄砲玉も同時に飛び込んできちゃって、けがをしたり傷ついたりもしますよね。

一概にどちらがいいともいえないんですが、どうなんでしょうね。

でも、外からの大きなお宝をとろうとしたら、間違はなくオープンでいるしかないんですよ。原

理原則からいってね。窓を開けとくしかないでしょう？

あとは、鉄砲玉に当たってもいいんだ、けがしたり傷ついてもいいんだと覚悟を決めて、窓を開ける勇氣と、そこから立ち直るんだという自分の再生を信じる力だけなんじゃないでしょうかね。どう思います？ みなさんは。

みなさんなら、どうします？

アラサー、アラフォーが増えるわけ

14-03-26

テーマ…おとことおんな

昨日ね、4月1日の会社設立の準備のことで税理士事務所に行く用があって、久しぶりに渋谷の駅に降り立ったんです。そうしてひとごみの中、ホームを歩いていくと、立て続けに若いおんなのひととすれちがったんですが、みーんななんかむつかしい顔をしているんです。難しいのか怒っているのか、とにかくつかつめらしい顔。で、見るとみーんなスマートで細みなんだけど、共通しているのはちよつと顔色があんまりよくないんです。

で、瞬間思っちゃったのが、スネてんじゃないのかって。

難しい顔しているけど、別段難しい、高尚なことを考えているわけじゃあなくて、単に、かまってくれない、注目してくれない、キレイって褒めてくれないって、イイ女って振り返ってくれないってスネてんじゃないかって。

よっぽど訊こうかなって思ったんですよ。

「なに、プーたれてんの？」って。

今までいた会社なんかじゃ、おんなの子がそんな顔してると、平気ですぐ、そう訊いてたんです。そうして、

「プーたれてもいいけど、福が逃げるよ」っていついていたんです。

だから、よっぽど訊こうかなって思ったんですが。

確かに余計なお世話かもしれないけれど、明るい顔、いや、少なくともツツの顔していたほうが全然いいと思うんですね。そのほうが血行もよくなつて顔色もよくなるだろうし、ひとが近づきやすくもなるだろうしね。たぶんなんか勘違いしてるんだと、思うんですがね。

おんなの子ばかりじゃないんですね。おとこのひとにもむつかしい顔してるほうがカッコいいって思ってるひと、多くないですか？ こういうのは、自分の経験上、大したこと考えてないんですよ。おとこが難しい顔しているときって、特に若いおとこが難しい顔をしているときって、おんなのことしか考えてないんですよ。

で、何が起こるかっていうと、おんなのひとが寄りつかない、だけなんですけどね。

世の中、無駄で、無意味な行動が多いですよ。

そんなふうにおとこのひと、おんなのひととも牽制しあっているから、男女のアラサー、アラフォーが、下手するとアラファイフまで、増えちゃうんじゃないんでしょうかね。

見当はずれだったら、ごめんなさいね。

「機械男子」と「機会女子」

14-03-27

テーマ…おとことおんな

昨日ね、久しぶりの休日で片瀬江ノ島の東浜に行ってきたんです。東浜って海に突き出した江ノ島の、向かって左手にずーっと延びている浜なんです。見ているとそこでキヤーキヤー元気に跳ねまわっているのはほとんどおんなの子ばかりなんです。あんまりおとこの子がいないんです。

たとえば、カフェなんかに入っても、アルバイトしているお店の子がおんなの子ばかりで、おとこの子はお客さんなんです。そうして勉強やらパソコンやらタブレットやら機械相手。おんなの子たちは人間相手。

おんなの子たちは外で、どんどんおしゃべりしてコミュニケーション能力をアップしているのに、おとこの子はお家でゲーム、外でパソコン、タブレットと機械のお相手をしてばかり。これじゃあ、将来管理職とかも女性に持つていかれても仕方ないですよ。

近い未来、おんなのひとが外で働いて、おとこのひとが家でパソコン、タブレット使って家事、なんてお家が増えちゃうんでしょうかね。

草食男子と肉食女子とかいう以前に、「機械男子」と「機会女子」じゃないでしょうか。マシーンとオポチュニティー（＝コミュニケーション）、ていう感じですかね。

おとこの子はもつと外に出て遊んだほうがいいですよ。そうして、機械とじゃなくいろんなひとと話したほうがよっぽど就活にも役立つと思うんですが。
どうなんでしょう、みなさん。

黒い本音、白い本音

14-03-28

テーマ…生き方考え方歩き方

「黒い本音」と「白い本音」って知ってます？ 本音はね、自分をよく見せようとするか、しないかで黒くもなるし白くもなるんですね。

ちよつとお下劣な話で品性疑われちゃうかもしれないけれど、わかりやすくするためにあえていうと、たとえば昨日の夜、○ンズリしたとしましょう。で、みんなの前で友達からその話が出たとき、友達から突っ込まれて、お前やったろ？ と言われて、もしやっていたら、あっけらかんと、「ハイ、色と欲の世界にすっぽりっ。ええ？ なんて知ってんの？ そんなこと。見てた？」と言えば本当のことを本言に言っつて、本音は白くなるわけです。

でも、仮に自分をインテリジェントな優男やさおとこに見せたい、見られたいか思っていたとするじゃないですか。そうすると、そんなこと言ったらイメージ崩れるから、本当は昨晚、おんなじことやってた、いやもつとえげつないことやってたとしても、そのことをひた隠しに隠したとすると、はたまた「変なこと言うなよ！ お前とはちがうぞ！」ってムキになって否定して隠したりすると、

その本音は黒くなっちゃうわけ。

まあ、そこまでいなくても、アタマよく見せようとか、大物に見せようとか、金持ちに見せようとか、いいとこの育ちに見せようとか、要は、今の実力以上によく見せようとした途端、そうしてその「見せ」に比べて実力がないか、もしくは裏腹の自分を隠した途端に、本当の自分を「黒く」しちゃうんだよね。本音が「黒く」なっちゃうんだよね。わかりますかね。

あるいは、「よく見せよう」を「愛されよう」に替えてみてもいいですよ。愛されようとして本音隠して、「黒く」してないでしょうか、自分を。

相変わらず、間違っていたらごめんなさいね。

自分の内と外がちがうと疲れませんか？

14-03-30

テーマ…生き方考え方歩き方

前にもちよつと書いたかもしれないんで、うるさかったらごめんなさい。

内と外がちがうっていうのは、とつても疲れることなんですよね。ほんと。

内と外がちがうから、それを合わせるのに内と外の間をのべつ行ったり来たりして調整をしなくちゃならないでしょう？ そんな調整ばかりしているから、ものすごく疲れるでしょう？ すぐに即答できないし、合わせるのに必死で物事を時々刻々つくっていきなくちゃならないから味わうなんていることもできないし、目が自分にばかり向いて、外（外界）で起こっていることに目がいかな

くなるから、新しいことが何も入ってこないでしょう？ だからつまらないし、へとへとだし、びくびくだし、いいことないんですよね。

そこにいくと、内外がびったり合っていると、調整いらなから早いし、目が外に向いているから、いろんなことに気づけるし、物事味わえるし、とつても楽しくて楽チンなんですな。

でもね、その代わり外を内に合わせるわけだから、本当の自分に素直になるわけだから、思ったことを言って嫌われることだってあるし、傷つけられることだってあるし、バカにされることだってあるんですよ。

ということとは、楽になる反面、外から飛んでくる鉄砲玉に当たると覚悟をなくちゃならない。その勇気を持たなくちゃあならないんです。これはこれで、なかなか大変なことではあるんですよ。

でもね、これも前に書いたことですけど、そのちよつとした覚悟と勇気を持つとね、世界が倍になるんですよ。愛されるっていうプラスだけの世界に嫌われてもいいっていうマイナスの世界が持てるんですよ。で、これがプラスマイナスゼロかっていうと、そんなことは全然なくて、ふたつの選択肢を持つことで倍になるんですよ。ほんとうに。世界が拡がるんです。一気にパーンと。

たぶん、みなさん、もううすうすは気づかれていますと、世界が拡がると思っただけで、みなさんは、もう一步の胸突き八丁のところいらっしやるんだと思っただけです。

あと、ちよつとじゃないでしょうかね。どうですかね。

株式会社うとQ 扱う品目は 愛情と知恵と勇氣！

14-03-31

テーマ：起業、企業

実はほくね、今日（3／31日）、36年間勤めた電機会社及びその系列子会社を辞表出して退職するんですが、特段の感慨はないんです。

7カ月前の定年のときも、やはりこれといった感慨はなくてね、昨日の今日の明日っていう感じで、すーっと。

別に無氣力症候群とかではなくて、できるなら生涯仕事をしたいなと思っていたから、確かに多少の起伏は感じた、あるいは感じるけれど、on the way、なんか途上にしすぎないような気がしたんです。

感じとしては、今までの60年間、あるいは60年と7カ月っていうのは、単なる、ながーい長い助走期間にすぎなくて、むしろこれからが本番！ 過去の実績や遺産にとらわれることなく、それらを一旦捨てて、いま一度、観察、検証、精査したものを持って、未来に向けて走り出すぞって。「常に、我が本番は将来にあり」なんです。

少なくともですけど、41歳から52歳まで、難治性うつ病でまともに働けなかった12年間、本来だと働き盛りの12年間ぶんだけは、60歳にオンして72歳までは働きたいなって思ってるんです。いや、

働くぞっ！ って。

そして、明日（4 / 1日）、いよいよその本番の新会社設立日なんですよね。

株式会社うとQ、英名utokyu corporation。

扱う品目は、愛情と智慧と勇氣。世の中をよくするためにあらゆることにトライする会社。

まずは、コンサルティングからスタートなんです。

教育、子育て、メンタルヘルスケア、コミュニケーション、経営、経済のコンサルティング。

「愛情」と「数字」は世の中の両輪だと思ってるんで、どちらが欠けてもダメ。両方ちゃんとそろわないとね。で、このアイテムになったわけなんです。

あとはね、年金もらわなくてすむといいなって。稼いで、少し儲けて、年金は若い人に回せればなって。

なにはともあれ、明日から頑張ります。

4月

うとQ
たつた
ひとり
の
スタート
アップ

無意識のうちにひきこもりの 原因をつくっていませんか？

14-04-03

テーマ：うつ病、ひきこもり

お父さん、あなた無意識に自分のコピーをつくらうとしていやしませんかね。

「ひきこもりさん」はよくわからないんですが、「ひきこもり君」の大半はそれが原因のような気がしてならないんです。

ほくの友達のお子さんにひきこもり君がいます。同じくほくの友達のお子さんにひきこもり君になりかけたお子さんもいます。そうしてほく自身の子どもがひきこもりではないんですが、かなり近い状態までいったことがあるんですね。

で、よくよく観察したうえで見えてきたのは、3人の親、つまりそのお子さんの父親ふたりとほく自身に共通していたのが、3人ともかなり「強い性格」だったこと、言い換えると「自分の意見」をはっきり持っている、あるいは「自信」があること、それなりの「苦労のはて」に今があること等々がわかったんです。

話はすこし変わってちょっと別の話になりますが、ほくの父親というのが東大法学部出で、大手電機会社の重役までやった人なんです。事あるごとにほくは出来のいい弟と比べられたんですね。オヤジさんから。あらゆる面で。そうして、「比べる」ということがどんなに子どもにとって重圧になるか、どんなにツライ思いをするかをいやというほど味あわされたものですから、自分の

2人の子どもたちは兄弟同士絶対に比べたりしなかつたんです。どんなときにも。

で、そのことでは、子どもには感謝されたんですが、実はその一方で、自分自身も気づかないうちに、しかもまったく悪意なく「自分と子どもを比べて」いたんです。早い話、「自信をしっかりと持っている自分」のコピーをつくろうとしていたんです。

もう少しだけ聞いていますとね、自分のように「ちゃんとしないう」子どもに対して、口うるさく「自分のようにちゃんとしろ」とぼく自身のコピーを無意識につくろうとしていたんです。なぜぼくのように「ちゃんとしないうのか」って。

それで、ぼくはあるときから子どもに対して、努めて何も言わないようにしたんです。押さえつけるのをやめて脇にどいたんです。

ところが、それでも子どものプチひきこもり状態が改善しなかつたんです。

実はここから何年もかかったんですが、そうしてさらなる観察の中から見えてきたのは、なんと、ああなれ、こうなれと口うるさく言っている「ある姿」に対して、子どもは拒否しつつも、内心はそれに応えようとして、ぼくのようにならうと必死に頑張っていることがわかってきたんです。そうして、そうなれない自分に落胆したり、絶望したり、反対に完全にぼくを否定したり、事あるごとに逆らったり。

で、そのことに気づいて、というか観察から、そうではないかと予測して、

「ぼくのまねをしなくていいんだよ。ぼくにならなくていいんだよ。自分の道を歩きなよ。前にほ

くが歩いていない、だーれも先駆者のいない自分の道。なりたいたいものになんなよ」

そう言ったんですね。そうしたら子どもが、ふーっとなつて、ストンと落ちたんです。憑き物が。まあ、たかが3サンプル。しかも話の中心はぼくの例という極めて狭い範囲の統計ですんで、この見立てが当たっているかどうかはわからないんですが、ぼくにはひきこもり君の素は、お父さんが無意識に、かつ強力に、自分のコピーをつくらうとしたところから始まっているような気がしてならないんです。

とつさの強烈教育の思わぬ功罪

14-04-04

テーマ…子育て、教育

それほど人通りが多いというわけでもない、しかもみんなせかせかと慌ただしく歩いているというほどでもないひとの流れに、よちよち歩きというには大きすぎる4、5歳くらいの子どもがあたりを確かめずに、ふらふらと出てきたんです。それを見て何人かのひとはよけて通ったんですが、これに気づいた親御さんが、

「○○ちゃん、危ないからこつち、いらっしやい！」

と、すこしきつめに言ったんですね。

で、その子は親御さんの言われるまま、慌ててそちらのほうに戻ったんですが、これってなんだか変な気がしたんです。

「危ない」じゃあなくて、歩くひとの「おジャマになるから」じゃないかなって。

それって、とっさのことで、とやかく難しいことを言えるものでもないような気もするんですが、いや逆にとっさだからこそ、その子の脳裏には「ひとは危ないものだ」ということと「ひとさまのことより、まずは自分のことを考える」ということが刻み込まれ、瞬間的に無意識のしかも強烈な「教育」が、なされちゃっているんじゃないでしょうかね。

「危ない！」と言われた子は、無意識にひとに近づかなくなつて、「おジャマでしょ！」と言われた子は無意識に後に来るひとのことを気遣うようになるかも、なんです。

というか、そのたった一言に、その親御さんの対人観で、ものの見事に表れていると思うんですかね。

どうなんでしょうね？

起業に至る二つの理由——うとQの場合

14-04-06

テーマ…起業、企業

私事でまことに恐縮なんですけど、60歳で会社に辞表を出し、起業するにあたって、自分の息子たちはあまり驚きもしなかったんですが、そのほかの方は一様に驚かれましたね。で、その驚きというのは賞賛というよりは、なかば呆れ顔、あるいは不可解の面が強くて、有り体にいうと、「えーっ、何を考えてんの、このオッサン!？」という反応だったんです。

でも、よくにしてみれば、なんか特段の決意をしたわけでもなく、なんだか、すーっと起業しようかなと思っちゃったわけなんです。

じゃあ、なんでそう、すーっと思っちゃったのかというのを考えてみたんですが、三つくらいそれらしい理由というか、それと思しききっかけというのがあるにはあったんです。

まず第一にあったのが、この先定年になって嘱託社員になり、一日を時間つぶしの仕事をした、あるいはまったく退職して悠々自適になり、孫の面倒をみるみたいな自分の姿というのが、どう描いても、あるいはどうひねり出そうとしてもまったく想像がつかなかったんですよ。そういうのが、いやだとか価値がないとかじゃあなくて、単にまったく浮かびもしなかったんです。

それから第二に、これはまったくの偶然なんです。名前は忘れましたが、あるネットサイトでこんなふうな意味の言葉を目にしちゃったんです。

「成功するものは、失敗することを思い浮かべないそうです。なぜなら、何度でも、何回でも成功するまでトライし続けるから」って。

へーっ！ でした。そうなんだ。そういうことなのかって。

そうして第三番目は、実は今年の1月、後縦韌帯骨化症、慢性閉塞性肺疾患、疼痛性障害、慢性疲労、鼠径ヘルニアの術後の痛みに加えて大風邪をひいてしまい1週間弱ほどまったく動けなくなつたことがあったんですね。家には長男が同居していたんですが、朝早く夜遅く勤めて居てもいないよいうなものでしたし、身体が動かず買物にも行けないでろくに食べるものもなく寝たきりになって

いたんですが、あまりの辛さに、あー、もう終わりかなあと思ってたんですね。最後かなって。

で、そのとき、ふと思っただんです。野垂れ死にって、孤独死ってこういうことなのか。なーんだ、こういうことなら、どってことないわ。こういうことだけなら、この先なんだってできそうだから、って思っちゃったんです。

で、特段これといった、決意するぞ！もなく、戦うぞ！もなく、すーっと起業しようって。やりたいこと思いっきりやって、あの世に行くかって。

それにどうせジジイがひとり野垂れ死んだって、世界経済にも人類史にも何も影響ないわって。それだけというか、そういうことだったんですよ。

なんか、今日つままないお話で申し訳ありませんでした。

自分がされようとする前に

ひとのことを心配してみたら？

14-04-07

テーマ…生き方考え方歩き方

あなた、誰も思ってくれないって騒いでスネてますが、じゃああなたは誰かを思ってあげたんですか？ 心配してあげたんですか？ 今まで一度でも。

もししてないなら、それは当たり前じゃないですか。

だったらまず、こちらから誰かを思い、心配してあげたらいかがなんです？ 時々ね、そんな

ことを言いたくなっちゃうんですよ。たまにね。

恋人とかいう意味ではなくても、特定の誰かから思われることもなく、家族にすら思いをかけてもらうこともないんですが、それでも、誰かに気を遣ってあげたり、心配してあげたり、そっちのほうがるかに気持ち安らぐんですよ。

時々、学生のアルバイトさんとか、中国とかインドとかの出稼ぎさんに安いチョコレートなんか持っていてたりするんです。結構喜んでくれたりしてね。もちろん見返りなんてないんですけどね。ただ、喜んでる顔見るのがうれしかったりするんですよ。

それだけです。それで、いいような気がします。だから、思ってもらえない、心配してもらえないなんて言わないで、こちらから誰かに、何かをしてあげたらいいかなんでしょうね。

うつ病からの出口、必ずありますから

14-04-09

テーマ…うつ病、ひきこもり

ほくはね、今までに3回死にかけてるんです。

生まれてまもなく腸重積（おんじゅうせき）っていう病気で、お正月にお医者さんがやってなくて、両親が裸足で飛び出して、やっとやってたお医者さんで、足を持って、逆さに振って間一髪、一命をとりとめたとき。

二度目はうつ病のとき。あんまり治らないものだから、もうダメかもしれないって、ふと。

そうして、三度目は、ついこの間、4つの病に罹患して、加えてひどい風邪にかかって身体がまったく動かず、誰もいなくて、やはりもうダメかなって。

そうして、いずれもなんとかそれを潜り抜けてきたので、起業して4回目、お陀仏になることになっても、まあ、行けるところまで行ったら、それはそれでいいのかもと思っちゃってるんです。でも、一度目は、まだ自意識がなかったので別として、ほかの2回は、いずれも、まったく漠然とはあるんですが、まだこの先なんかあるかもしれないかなあ？ って、それこそ本当になんともなくぼんやりと、そう思っていたんですね。本当になんともなく。

特に、二度目のうつ病のときは、本当にひどくて、苦しくて。だんだんひどくなるからお医者さんがどんどん抗うつ薬を追加していったって、最盛期なんか1回に13錠。13種類ではないんですけど、いろいろ、ぼこぼこ13錠。

でも、飲みながら、これ、絶対に効かないって思っていたんです。薬ではなんともならないだろうって。ちがうと思ってる。

そうして、苦しくて苦しくて仕方ないから、あれこれ自分なりにやってみたんです。抜け出せる考え方、楽になる考え方を見つけ出そうって。

仮にうつ病の初日から仮定すると、そうして1年を約400日と丸めると、12年間で4800回、来る日も来る日も、なんか、この苦しみから抜け出せる、あるいは苦しなくなる考え方、ものの見方はないかなって、創っては崩し、崩してはまた創りって、いろいろ、カタコト、トンカン、

ほんとですよ。

調子の悪いときにはバーを下げて

14-04-11

テーマ…うつ病、ひきこもり

調子のいいときはバーを上げる。調子の悪いときはバーを下げる。そうして、下げた中でのベストをつくす。

なにも、バーを高いまま固定することないですよ。調子の悪いとき、大変でしょ？ だから、下げればいいんですよ。

下げたからって、落ち込むこともクサることも落胆することもいらなんですよ。下げた中での最大限の努力で、どうしていけないんでしょう。また調子のいいときに上げればいいでしょう。上げたら上げた中でのベストをつくせばいいでしょう？

神さまだって、それでいいよってしてくれますよ。きつと。

場合によっては百害あって一利なしの一元論

14-04-11

テーマ…子育て、教育

今のひとつって、なんでもひとつにしないといけないと思っていませんか。

一致団結、一枚岩、答えはひとつ！ とかって。まあ、それでいいときも確かにあるにはあるん

ですが、そうとばかりもいえないとも思うんです。

この前、カフェでコーヒーを飲むのに並んでいたときに、前にいた3人のお母さん方が、小学校低学年のお子さんを抱えた親御さんのための、おそらく子育て教育セミナーに参加しての帰りらしく、そのレクチャー内容について話してたんです。

「怒っちゃだめだってね。どーしよー。怒ってばかりいたわ。これから絶対怒らないようにしよー」そうねー。私も「怒らない、怒らない。お腹、なでなで、なでなで」

まあね、ガミガミばかりじゃね。

でも、なんか変なんですよね。怒らないといったら、ひとつも怒らない。褒めるといったら褒めてばかり。なんで、ひとつにしなきゃいけないんでしょう。なんで一元論になっちゃうのでしょうか。ふつう、怒ったり（叱ったり）、褒めたりしないですかね。

あるときは褒め、あるときは叱る。そのほうが自然だし、親御さんにしても、その時々の方分には素直なんだから心理的負担は少ないし、お子さんにしたって、褒められたり叱られたりだから、答えはひとつじゃあないんだってわかるし、世の中、いいときばかりじゃあないんだ、でも、悪いときばかりでもないんだ、行ったり来たりなんだって理解するでしょう。ここにバリエーションを持てるでしょう。

いったい、いつのころから答えはひとつ。例外なし。原則論のみになっちゃったんでしょうね。答えなんていっぱいあるのにね。

世の中に道はひとつだけじゃあない、道は、百も千も万もある。

まっ、最後の言葉は、坂本龍馬さんがいったんですが、ぼくもそう思いますよ。ほんとに、ほんとですよ。なんでひとつにしなきゃいけないんでしょうね？

損な性格

14-04-12

テーマ…起業、企業

ぼくがね、60歳にもなつて、会社辞めてまで起業したのはね、これといつて確たる勝算があつてじゃあないんです。確率だつて99%はおろか、1%だつてあるかどうか。ただ、そんなもん、やってみなきゃわかんないじゃないよつていう口癖に従つただけなんです。強いていえばね。

賭け、というより狂気の沙汰！ かもですかね。

なんていうのか、思いついてしまった以上、心の中にちよつとでも浮かんでしまった以上、晩節汚しても、試してみなきゃ気がすまない。見てみぬふりをするのが、どうしてもできないんですね、何につけ。

んーっ、困ったもんです、我ながら。プロフィールにも書きましたが、損な性格なんですわ。ほんとに。

また言ってる、常套句「近頃の若いもんは」を！

14-04-14

テーマ…今の若い子

近頃の若いものはっていう言い方ありますでしょう。おそらく有史以前、縄文時代からあったんだとは思いますが、聞きたんびに、あーまた言ってるって思っちゃうんですね。

仮にその、近頃の「若いもん」さんが22歳で、そう、のたまわったおじさんが60歳だとすると、38年間かけて積み上げてきたものと同等のものを、経験年数、起点から数えて0年のひとに求めるほうがどうかしてやしませんかね。

まあ、これは積み上がった場合で、なかには、積み下がっちゃうオジサンだっているわけでしょう。そもそも、自分が22歳のとき、どうだったの？ って。ろくでもなかったんじゃないの？ って。

これって、名工のところ今日、弟子入りした、そのお弟子さんに、なんで今すぐ、棟梁と同じものができないんだってほやいているようなもんでしょう。そう考えるとわかりやすくありませんかね。

だいいち弟子入りしたその日に棟梁とおんなじレベルだったら、棟梁、かなり面白くないんじゃないでしょうかね。

どうなんでしようねえ？ オジサン方？

もっと温かく見守ってあげたらどうなんでしようね。

世の中お金を基準に 混み合っていないですか？

14-04-15

テーマ…生き方考え方歩き方

ぼくね、見てるとね、世の中、メチャクチャ混んできるところと、スカスカのところがあるような気がするんですよ。たとえば、超有名企業の採用試験と無名の中小企業のそれとか、有名大学の入試と駅弁大学（表現が悪かったらごめんさい）のそれとか、モテ男君モテ子さんのバレンタインデーのスケジュールとフツ男くんフツ子さんのそれとか等々。

これをね、もーっと大きな視点に立って見てみると、要はお金中心の世界（難しい言い方すると拝金主義社会なんですけど）とそうでない世界もそうなんですよね。コミコミとスカスカ。

モテ男君モテ子さんの話はちよつと別かもしれないけれど、超有名企業の採用試験も、有名大学の入試も、あるいは超人気アーティストのコンサートチケットも、クリスマスイブの超人気のデートスポットも、話はいきなりぶっ飛んで、尖閣諸島（魚釣島）の帰属権争いもみ〜んなお金中心の世界のなせる業わざのような気がするんです。共産主義だからって言って、彼らもお金が嫌いなわけじゃあないんですよ。それどころか見ていると、どうも大好きみたいなんですよね。

混んでいるところに行くから競争が起こるんですよ。喧嘩も起こるし、罵り合いも起こる。日の当たるひともいれば日陰になっちゃうひとも出てくるでしょう。

木を見てみればすぐわかるんですよ。枝が混んでいると、日の当たるところと当たらないところができて、当たらないところは枯れちゃうでしょう。

でも、ふつうの木って、枝がわーっと広がっていて、お互いジャマにならないように、それぞれの枝に陽が当たるようになっていようじゃないか。

だったらぼくたちの世の中も、何もお金中心だけじゃなくて、その他のものが中心の世界にもっと目を向けたらどうなんだろうって思うんですよ。

もともとひとつって、生まれ持った自分に素直に従って生きれば（ひとに従うんじゃなくてですよ）、ひとそれぞれ千差万別にできていて、混みあわないようになっていくんですよ。そうすれば、お互い別々の道だから、喧嘩にもならないし、争いも少なくてすむでしょう。

それぞれか、お互いそれぞれちがうから、足りないところを補い合って、自分の持っていないものをお互い認め合ったり、尊敬しあったりして、パートナーするからコラボが生まれるでしょう。コラボが生まれたら、それぞれの掛け合わせになるから、ワーツと世界が広がらないですかね。そうになったら、これって、よくないですかね。

ところが、今、みーんな本来の自分を忘れて、みーんな唯一お金が基準の世界にのみ殺到してるような気がして仕方ないんですね。みーんな毎日、押しくらまんじゅうで、疲れてないんですかね。毎日毎日、へとへとになってないんですかね。

じゃあ、ほかの世界って何？ ってことなんですけど、それはひとそれぞれ。愛情中心だったり、

智恵中心だったり、勇気中心だったりそれこそ千差万別。

今日はね、ほかに別な世界があるって、ちょっと知ってもらいたかったんです。お金だけじゃあないんだよってね。

それでも前を向こうとする姿勢が あとになって生きてくる

14-04-16

テーマ…うつ病、ひきこもり

ぼくね、元にか経理マンだったんです。その前にはわか営業推進マン、その前にはわか営業マン、その前にはわか品質管理マン、事業企画マン、商品企画マンって。12年間、もうありとあらゆる職場、たらいまわしだったんです。うつ病で、どこに配属しても使いものにならないって。行く職場、職場でお荷物扱いされて、薄気味悪がられて。

工場にもいました。プリンティングセンターにもいました。本社にもいました。あっちこっち、どこでも、ここでも。

なかでもね、一番辛かったのは営業のとき。もう、自律神経が完全におかしくなっていて立っていても足がもつれるでしょう。アタマは、覚えられない、思いだせない、考えられない、の略でO・K。もう、営業するどころじゃあないですよね、状態が。息してるのがやっこさっこさっこなんですよ。

それでもなんとかお客さんのところに伺うんですが、アタマが働いていないもんですから、失敗とへま、ばかりなんですわ。することなすこと。

それでひどいときには、20代のお客さんに、提出した見積書、丸めて投げつけられたり。一番辛かったのは、相見積もりを受けに行った、30チョイ手前のおんなのお客さんに、人前で、「あんた、日本の資本主義、一から勉強しなおして来なさいよっ！」って、面罵されたことですかね。当時、ぼく、50歳でした。もう、ほんと、死んでしまいたかったですよね、マジに。

それでもね、なんとか仕事覚えよう、理解しようって、家に帰ると働かないアタマ使って勉強して。でも、やはりというか当然というか、全然アタマに入りませんでしたね。

ですが、ですがですよ、そのときまったくアタマに入らなかったものが、うつ病が癒えてみると、なぜだか不思議にアタマの中に残っていたらしく、自然と浮かんできて、理解できるようになったんです。ほんと。

もちろんすぐにはないんですよ。徐々に徐々に思いだされては、それを紐解いて、少しずつ、少しずつ、一歩また一歩。スピードは全然速くないんですが、じわりじわりと理解できるようになって。

あのとき、それでも、覚えよう、解き明かそうとした、ギリギリの前向きな姿勢がよかったんですかね。よくわかりませんが、ほんと、ポツカリポカポカ浮かんできて、解け始めたんですよ。

そうになると、にわかに、理解と理解のコラボが始まって、今、起業するにあたって、とって役

に立っているんですね。

だから、たらいまわしされても諦めちゃ損ですよ。ネタ仕込んでいるんだくらいに思ったほうがいいのかもしれないね。きついかもしれないけど……。

あと、やっぱり、前を向こうとするのは、大切ですね。どんなに、成果としての出来高が少なくても、あるいは、マイナスでも、意識だけは前向き。なんか、これに尽きるような気がしますけどね。

「精神年齢」は高く、「気持ち年齢」は若く

14-04-18

テーマ…生き方考え方歩き方

ぼくにはね、「実年齢」はあまり関係ないんです。まあ、記号みたいなもんかなと。

ひとには「肉体年齢」のほかに、「精神年齢」と「気持ち年齢」のふたつがあるのだと思ってるんですね。ぼくが目指すのは、「精神年齢」は高く、「気持ち年齢」は若くなんです。だって「肉体年齢」はある程度仕方ありませんものね。

「精神年齢」というのは、ホスピタリティのこと。自分のことよりいかにひとのことを大切に、奉仕の精神があるかの度合いです。「気持ち年齢」というのは、過去の遺産や栄光にとらわれず、新たに学んだり、何かにトライする気持ちなどのくらいあるかの度合いです。

「気持ち年齢」がいくら若くても、それがひとのためじゃあなくて、自分のためだけなら「精神年齢」

は低いとみるんですね。反対に「精神年齢」がいくら高くても、何かに安住してしまつて、新しいことにトライしないのは、「気持ち年齢」が老けてると考えるわけです。

でもね、いまのひとつ「精神年齢」も「気持ち年齢」もあんまり関係なくて、やたら「肉体年齢」ばかり気にしていませんか？ 老いも若きも。

ここで、ちょっとキツイ言い方になるかも知んですが、いま一度実年齢の話に戻すとね、たとえば年齢的にはかなり若いおんなの方で、肉体的にも非常にフレッシュなんですけど、やたら自分、自分で「精神年齢」がびっくりするくらい低くて、オマケに、保身に固まつて「気持ち年齢」も乏しくて、何ひとつトライしない方っていらっしやいませんか？ まあ、そういう方に限つて、エステやフィットネスに行つて「自分磨き」しているとかおっしゃるんですが、そういうの、自分磨きつていうの？ って。単なる「身体磨き」じゃないの？ って、ついつい言いたくなっちゃうんですね。「肉体年齢」オンリーじゃなーいって。

まあ、こういう方は、ほくから見れば、はつきりいつて老人にしか見えないんですね。いくら肉体的には若くても、なんか話していると、話の内容から加齢臭がぶんぶんただよってくるような。いつてみれば、ピチピチバデীরの老け女さんとか。もちろんムッチリムキムキの老け男さんもいらっしやいますけどね。

かくいふぼくは、ひと山いくらのジャガイモみたいな顔で、上から見下ろすと、胸より少しお腹が先に出ているような体型の劣等感からそんな皮肉を言っているんでしょ？ と言われれば、まあ

それまでなんですが。

就活中の若いひとに気づいてほしい三つのこと

14-04-21

テーマ：起業、企業

今日はね、ちょっと畏^{かしこ}まったお話です。

一、自分だけが得するのでもいいけれど、本当はひとの役に立ちたい。喜んでもらいたい。自分がいる。
二、せっかく生まれたのだから、本当は自分のアタマとこころと身体をめいっぱい使ってイキイキしたい。

三、ひとは本来、生まれながらに素晴らしいものを持っている。しかもuniqueに（ひとと重なることなく）。

ひとがもし、以上の三点に自ら気づいたら。

ひとがもし、以上の三点に気がついて、人から言われてするのではなく、自ら自発的に動くようになったとしたら。

たとえば、就活にしても、どこかの既存サイトの「会社はこういう人材を求めているから、こうふるまいなさい」という、ある意味「社畜製造機」になることを求めているのに対して、No！と言えるようになったら。就活は買い手市場でも売り手市場でもなく、対等の交渉なんだと認識したら。

何かが変わりませんかね。

そうすれば、先進諸国の中でサテーターといわれるホワイトカラー労働生産性は、少なくとも今より、40%はアップすると思うんですね。

そうしたら、少子高齢化で、近未来的に日本の人口1億2000万人が8700万人になるとしても、まだ少しお釣りがきますよね。人口減でも、生産性は維持できるでしょう（8700万人×1.4＝1億2180万人）。

いまね、日本のホワイトカラーの生産性の足を大きく引っ張っているのが、実は会議のための会議が多いことなんです。何かを生み出す会議ではなくてね、赤信号、みんなで渡れば怖くない！的な言いわけ捻出会議。これじゃあ、誰も責任とらないし、いわれたからやっただけです、でしかないわけでしょう。当然ですが、世界と戦えるわけなんかありませんよね。

本当は企業の採用担当者さんだって、こんな人材を欲しているんじゃないやなくて、自ら考え、指示がなくても自発的に行動を起こし、自ら火中の栗を拾う、そういう人材を求めているんじゃないでしょうかね。

もし、みなさんが本来の自分に気づいて変わることができたら、そうして企業もエントリーシートや学校名の肩書ではなく本音で人材を求めたら、今の既存の就活サイトが作りだしている求職者と採用者のバカげたミスマッチはかなり改善されませんかでしょうかね。

今日は、かなりお堅いお話でした。恐縮です。

小さいころから目指した箴言作家とは？

14-04-24

テーマ…日本人、日本語

ぼくは、小さいころから自分でも少しミヨーな子どもだと思ってはいたんですが、将来何になりたいかっていったら、そのころそんな言葉はまったく知らなかったんですが、今思うと「箴言作家」(ごめんなさい。ぼくの完全な造語ですわ)になりましたかっただんですね。

小説では長すぎてまだるっこしいし、詩は短くていいんですけど、センスの問題と韻文的言いまわしができない。で、ふたつの中間より、やや短いほうの「箴言」みたいなものになったわけです。それで、何をやりたかったかというところ、あらゆる事柄に対して自分のこのころと身体を標的にし、こいら中をウンウン言いながら歩き回って、この世の真実、ひとのこのころの本質、本相、実態を、簡単にいうと、この世とこのころのメカニズムを説明、切り取って、ハイ、これが正体だよ！ って投げつけて、この世の置き土産！ みたいな、もうメチャクチャとんでもないことを夢見ていたんです。

そんなものになっても、ご飯食べられないですし、そもそもそんなジャンルが作家稼業の中に存在するのかがどうかもいまだに知らないわけです。

で、その子が長じて、たとえば以下のようなことをフェイスブックに投稿したりしてしまうわけです。

「学ぶって、what is this? why? だけなの。子どもがしてることですよ。それをおとなになってもしてるだけです。毎日。」

勉強って、何？ となぜ？ がおおもとにないとダメなの。それがなくてただ、いい上の学校に行きたい、いい会社に入りたいために覚えるだけじゃ、なんの成果も進歩もないのよ。何？ となぜ？ だけでも持っていれば、成績、学歴に関係なく、一生楽しく学ぶことができるんだよ。結果としてだけど、知らないうちに成果も出るし、進歩もするんだよ。ほんとだよ」

そんな職業なんてありませんよね。

だから、実際には企業の中で営利活動に36年間働^{いそ}してきたわけです。

にも、かわからずぼくは、やりたいことでそれに当てはまる職業がなければ、勝手に平気でその職業、自分でつくっちゃうタイプの人間なんです、人知れず。

「箴言なんて生きて戦ってねえと出てこねえぞっ！ 箴言作家は、ソルジャーだわ！」

てなわけで、一銭にもならないのにモクモクと「箴言作家」をしております。もちろん、株式会社とQの名刺の肩書には、そんなもの載ってませんけどね。

こんな考え方はあまのじゃくででしょうか？

14-04-26

テーマ…生き方考え方歩き方

あのね、失敗を恐れるな！ っていうでしょう。それはどういふことかっていうとね、

「失敗した経験がなくて上手くいくのは、偶然。失敗の経験が山ほどあって上手くいくのは必然」
ってことだと思ってるからなんですね。

失敗するから、何が悪くて、何がよいか認識できるし、思考のフィールドに対象として入って行くわけだからコントロールもできるようになるでしょう。失敗しないでいると、何がよかったのか？ 何が悪かったのか？ さっぱりわからないでしょう。そんなまんな次の日を迎えるのは、逆に、とっても怖くありませんかねってことなんです。

だからいうんです。どんどん失敗しなさいよって、子どもたちに。

だいたいちそうしないと、経験がアタマや心に残らないしね。

それとね、ぼくね、同じようにひとは反対なことがあるんです。みんな強みは見せつける！

弱みは見せるな！ でしょ？ ぼくの場合はね、弱みは鼻からさらけだせ！ 強みは遠慮しながら使いなよ！ なんですなね。

なぜかって？ チョッピリ、キザにいうとね、自分のことじゃなくて、相手の気持ちをほんの少し考えるからなんですよ。

ひとつて、相手から強み見せつけられるとあんまり楽しい気持ちにならないでしょ。弱みさらけだされるとなんかホッとするでしょ。ひとの不幸は蜜の味じゃないけど。

ぼくはね、いつもそういうふうな考え方しているんですよ。

相手の立場に立つと、世間の常識が、まま逆転することもあるんですよなね。

株式会社うとQがやろうとしていること

14-04-27

テーマ…起業、企業

今日は、ちょっと趣向を変えて株式会社うとQの話をしますね。

会社のメインテーマが、「気づいて、変わる！」。

で、みなさんに何に気づいて変わってもらおうかということ、ひとつは、「自分が得することばかりじゃなくて、本当はひとの役に立ったり、喜んでもらったり、うれしがらせたりしたい、もうひとりの自分があるんじゃないか？」っていうこと。もうひとつは、「本来生まれ持ったあのままの自分は、とっても素晴らしいのに、それを台無しにしていますか？」っていうこと。それを変えてみてはどうでしょうかということですね。

で、その「みなさん」で誰かっていうと、主に就業期間社会（働いている間の社会）に入る前の学生さんだったり、そこから退出した退職とーさん、かーさんだったり、その社会からドロップアウトせざるを得なかったうつ病さんだったり、ひきこもり君だったり……。今、現在その社会の中でバリバリ働いている方でも、もちろんいいんですが。

それで、やる中身というのが、コンサルティングなんです。

具体的には、教育、子育て、メンタルヘルスケア（うつ病、ひきこもり等）、コミュニケーション。それと経営と経済。

なんかミョーな取り合わせだと思うかも知んですが、ほくは、「愛情」と「数字」このふたつが世の中を動かす両輪だと思ってるんですね。「愛情」だけあって、支える「数字」がないと倒れてしまいますし、「数字」だけあって「愛情」がなければ殺伐としてしまうでしょう。

で、会社が扱う品目(?)が「愛情」と「智恵」と「勇気」。「愛情」は愛情だし、「智恵」は数字だし。それを上手くつなげて、「気づいて、変わる」には、ちょっとした「勇気」が必要だってわけです。

具体的には、主に就業期間社会からドロップアウトしたひと、これからのひと、言い方は悪いけど過去になっちゃったひと、そういう人たちに気づいていただいて、変わり、そうして、就業期間社会の中で、ちゃんと働いていけるようになっていただきたくなって。

それでコンサルティングを皮切りに、単に立ち直るだけじゃなくて、特に経営、経済までの力をつけていただいて、その就活、復職のお世話をするところまで、やりたいなと思ってるんです。まだ、その仕組みやサイトまではできていませんけどね。

ま、いつていることはかなり、結構、相当カッコいいんですが、恥ずかしながら現在のところ認知度の低さもあってか、売上ゼロ！ なかなかキビシイです。

でも、今まで12年間、うつ病地獄の底を歩いてきて、自分なりに得てきたもので、なんとかみなさんのお役に立てればと思ってるわけです。

まあ、それだけですかね、ほんとに。

よろしければ、ご相談くださいね。

おかしなアンチ・エージングの風潮

14-04-28

テーマ…生き方考え方歩き方

アンチ・エージングってあるでしょう。おんなのひとも30歳の声がそろそろ聞こえ始めるころから、なんとなくその言葉が気になり始めて。

それで、もう若くないからとか、おばさんだからとか。なかには、20歳になった途端、もうオバンだからなんていうおんなの子もいたりしますねえ。ああもうダメ！ 人生終わったわ！ とかいたりして。

これって、「若い」っていうことにもものすごく価値をおいているんですね。逆にいうと歳を重ねることにもものすごく否定的だっていうか。

若いほうに価値があるんだから、歳を重ねることに自分がどんどんダメになっていく、汚くなっていくって。だから、若い子に対して、なによ、今時の若い子ったら！ なんていいながら、内心、羨望、垂涎、よだれたらたらで嫉妬、焼きもち、ひがみを抱いちゃう。それが本音だから、いまいちこころのどこかで身が引けているんですね。

でも、そうなると生きている意味とか、価値とかなくはないですかね。歳をとるっていうことは、同時に生きている、生きていくっていうことなんですから、それじゃあいったい何のために生きているんでしょねえ？ ってことに。

でも、こういう風潮って、人間様のうち、アタマとところと身体のうち、異常に肉体（身体）を偏重しすぎていやしませんかね。

年（歳）を重ねるっていうのは、積み重ねをするわけですから加点法ですけど、年（歳）をとるっていうのは、0歳、つまり赤ちゃんを起点にして、明らかに減点法ですからね。最高がゼロで、あとはマイナスばかりでしょう。どんどん日を追うごとにマイナスなんですよね。

なんか、悲しくないですかね、この考え方。

すべてはこれって、肉体を最偏重することから始まっているような気がするんです。もうすこし、アタマとところと身体の中の肉体っていう、そもそもその位置づけに戻した見方をしてはどうなんでしょうね。

アンチ・エージング企業も、健康企業も、ホント、悪いと思いますよ。変な広告ばっかして。いざさか、いやんなっちゃいますよね。

有償と無償の間にあるもの

14-04-29

テーマ…起業、企業

親鸞上人のことばで、

「善人なおもて往生をとぐ。いわんや悪人をや」というのがあります。とても気に入っているんですが、ぼくはあえてこう読み替えているんです。

健康で、明るくて、元気なひとは往生します。だから、どうしても不運なひと、不幸に見舞われたひと、傷ついて悲しい思いをしたひとが往生しないことが、ありましようか。そういう人たちこそ一番先に救われ癒されてほしいものです、とね。

あの、ほく宗教家ではないんです。ふつうのジイさんですから。

ただ、そういう人たちのために役立ちたいなとは思っているんですね。

でもそのとき、

「愛情はね、無償で与えるからいいのよ。こころのどこかで有償だったら、それは単なる打算なんよね」

ということには注意しないといけないって思っています。事業をするうえでね。

話は変わりますが、大切なものってみんなタダ（無償）なんですよね。愛情でも、思いやりでも、お日さまでも、空気でも。

そうなると、そういったものと、有償の事業ってどういう関係にあるんだろうとか思っちゃうんですね。アタマ悪いんで、この関係がようわからないうんですわ。

なら事業なんかやめろ！　って？

うーむ、困ったもんです。

いささか辛気臭いですが、結構マジに思っているんです。

続・有償と無償の間にあるもの

14-04-30

テーマ：起業、企業

実は昨日、「有償と無償の間に……」をブログに書いた途端、みなさんにいきなりドン引かれてしまったようで。おそらくこれから事業をしようというのに、大切なものはみんなタダだなんて、このジイさんはいったい何を寝とぼけたこと言ってるんだらうと不可解に思われたのかもしれないね。

でも、もともとは、自分の重篤なうつ病の経験から、辛い思いや、苦しい思いをしているみなさんになんとかなあってほしい、できることならなんとかして差し上げたいという無償の気持ちですが、まずあって、それを実現するための手段として、有償の株式会社うとQが必要になったという順番なんです。

ところがこれが反対に、まず株式会社うとQの事業運営が先あって、その後、みなさんをなんとかだと、みなさんのことが手段になっちゃうんですよ。言い方は悪いけれど「踏み台」になっちゃう。

それは、絶対にあっちゃいけないと思うんですね。お金儲けのために、辛い人の気持ちを利用するというのは。

だから、どうしてもタダ（無償）とお金を稼ぐ、いただく（有償）の話は、いくらみなさんに下

ン引かれようと、ほくの中では、二律背反ではあるけれども、避けて通れない、マジな問題ではあったんです。

だったら何も株式会社なんかにはしないで、NPO（非営利団体）にすりゃいいじゃない！ ていわれそうですけども、ほくとしては、それでは新しいシステム（ECO体系）をつくったことにはならないような気がしたんです。理屈じゃなく、直感的に。それじゃあ、なんかちよつと社会にそのシステムを根づかせるには、弱々しいんじゃないかなってね。

まあエラそうなことをいっていますが、もちろんまだ解答なんて見つかってはいません。有償と無償の接点なんていくら考えても、考えても。

でも、これを考え抜いて、もし「解」が見つかるなら、なんか今までにない新しいことが始められるような気もするんです。

だから、みなさんにドン引かれるのは辛いですけれども、ほくとしては、可能な限り、これにこだわってみようと思っっているんです。

5月

毎日睡眠

3時間

で

うとQ

頑張る

アタマとこのころと身体だけ！の幸福論

14-05-02

テーマ…生き方考え方歩き方

あのね、思うんですが、最後に残るのは、このアタマとこのころと身体だけなんだと思うんですね。あとはみーんなバブルでしかないって。

ほくは、割と心配性だったから、いろいろ恵まれた場面で、それがなくなったらどうなるかっていつも想定をしていたんですね。

たとえば、出世頭になったときに、役職がなくなっても平気か？ なくなることに耐えられるかって。あるいは、会社の業績が好調なときに、この会社が倒産して路頭に迷っても、大丈夫か？

それに耐えられるか？ あるいはまた、この閑静な住宅街の一角にある、開放的でいい家ですねと言われるこの家が地震で無くなっても心落ちしないか？ 立ち上がれるか？ ってね。

そうやって一つひとつ、失うこともありだと想定しながら削ぎ落としていくと、最後に残るのは、このアタマとこのころと身体だけになったんです。それ以外は、ゼーんぶバブルなんだって。

そうすると結構気が楽になるんですね。ゼロ・グラウンドが自分のアタマとこのころと身体だから、それ以外はなくなってもいいし、あってもいい、すべてプラスのおまけみたいなもんですからね。

ところが、これで、お金を儲けて豪邸なんか立てたりして、自分のアタマとこのころと身体以外にそれをゼロ・グラウンドにしちゃうと、それを失ったときが大変ですよ、シヨックで。

で、失わないようにするために、あーだこーだと始まるわけです。守りに入っちゃうわけです。

よね。するともう、まわりじゅう、それを奪おうとする敵だらけみたいな感覚になっちゃって、まわりとも仲が悪くなりやすいわけで。

またね、その子にしたって、大船おおふねに乗っているわけですから、胡坐をかいちゃうか、あるいは、そんなもの引き継いだって、よく、固定資産税、払えないよ（涙）って、プレッシャー、メチャクチャ感じちゃうかもしれないでしょう。親とおなじ稼ぎレベルになんかやいけないんだって。

まあ、子どもの将来の目的を思ったら、大金稼いだとしても、そこそこの暮らし向きをしているのがいいんじゃないかと思えますね。

もちろん、最後の、バブルじゃないお宝は、このアタマとところと身体。それだけなんだ、死とともに潔く消滅するけど本当の意味で自分に属しているギツリギリのもは、その三つだけなんだって割り切るのがいちばんいいんだとおもうんですがね。

だから、生きている間中、せつせとアタマを働かせ、こころを遣い、身体を動かすようにして行きますよ。それで最近寝覚めがとつてもいいんです。

そういうのって、割としあわせかなあって思ったりもするんです。

言われた相手と言われたことは分けて考える

14-05-03

テーマ…うつ病、ひきこもり

あのね、今日はちょっと推測でものを言っちゃうようなところがあつて恐縮なんですけどね。

実は、ぼくがうつ病真つ盛りだったころ、集中力もなくアタマも働かず、不十分だとは重々わかってはいたんですが、回ってきた仕事をなんとか取りつくろって次の部署のひとに回したんですね、恐る恐る。

そうしたら、その部署のひとつではないんですが、それを見ていたあるひとが、

「なんでもいいけどさ、最近、後工程あとこういはお客さま、っていうの知らないやつが多すぎるよな。ったく、そんなことも考えないなんて、ろくな奴じゃねえよな。次の人がやりやすいように渡すのが仕事ってもんだろが！」

と、誰のこととは言わずに、けれど明らかに聞こえよがしにそう言ったんですね。

当時、自責の念型で旧タイプのうつ病だったぼくは、言ってる相手の意地悪さより、その言われたことの正しさに肝を冷やして、もう本当に消え入ってしまったいくらい深く傷ついて、目の前が真つ暗になったんですが、実はこのときの反応を今思い返してみると、とかく原因を人やまわりの環境のせいにしてしまいがちな傾向があるという一点に限ってのみいうと、新型うつ病さんの場合、その反応が全然ちがったんじゃないかなって思ってたんです。

誤解を恐れず簡単にいうと、いやな奴が言っている、だからそいつの言っていることは、全部間違っている、認められない！ になっっていないかなっていうことなんです。

ぼくの場合、幸か不幸か、言っている奴のいやったらしさと、言われていることの論理的な正しさを分けるようにアタマが動いたんですが、新型の方って、そこが一緒になってしまっているんじ

やないかなあと。

それで、何が起こるかかっていうとね、言った相手がいやな奴っていうことで、言ったところの論理的には正しいことまで一緒に否定してしまうと、あるいは言ったことを認めないように、その正しい論理を避ける方向で迂回してしまうと、ますます話がややこしくなって、もう、何がいいことなんだか、そうじゃないんだかがわからなくなってしまうんじゃないかなと。それが、うつ病をさらに長引かす、遠い一因になってはいないでしょうかということなんです。

これについてはね、ツぎっけんじゃねえ！（怒）（怒）って方が当然いらっしやるとは思いますが、ぼくの観察したところでは、そんなふうに見えるところがあるんです。

それこそ、間違っていたら、心底、ごめんなさいね。ほんとうに。

これが現代病の大元の原因かもしれません

14-05-04

テーマ…子育て、教育

今日の記事は、メチャクチャ短いです。というか、今はまだ短くしか書けないんです。曰く、「今の人たちの心理的、精神的不幸、不快、不具合、不安定、あるいはその感覚は、生まれたときからこの方、無意識のうちに自分を一番上に置いてしまったところから、始まっているような気がしてなりません」

そのことで常に人と相入れない、常に減点法になる、常に喪失感に見舞われる、誰もわかってく

れない、満たされない等々なんです。理論的、論理的な裏付けはまだできていません。ただ、多くの観察による直感は、そう申しております。そうしてそのことで誤解を受けることがあれば、現時点、やむなし、かなと。

不幸の始まりは

こころを閉ざしたところから

14-05-08

テーマ…生き方考え方歩き方

なんか唐突に思ってしまったんですが、不幸の始まりってひとを拒否することから始まっているような気がしてきました。逆に幸福は、ひとを受け入れることから始まっているような気が。

もちろん誰彼かまわず受け入れることなんてできないんですが、でも、態度としてひとを拒否して、自分のためだけに生きたら、本来の自分が活かされない。自分のために生きたら自分が死ぬ、みたいな。

うつ病さんもひとを拒否でしょう。ヒッキー（ひきこもり）君はもつとひとを拒否でしょう。そこまでいなくても、職場で、学校で、お店で、街中で、ひとを拒否でしょう。「ひとにやさしく」や「ひとを助けなさい」じゃあなくて、「ひとにかかわりなさんな」「触らぬ神に祟りなし」になっちゃっていませんか。むかし親や学校が教えていたことが、今じゃ反対になっちゃっていやしませんかね、本音ベースで。

なんだかこころの不幸の始まりって、人を閉ざしたところから始まっているんじゃないでしょうかね。傷つくことややげがすることを、失敗や損を極度に恐れて。

いったいみんな何をそんなに恐れているんでしょう。ひととひとが生きている以上、完全無傷なんてありえないのに。それでも結果、こころを開いてひとを受け入れたほうがはるかにこころ穏やかにされるのにね。

単純な事実だと思っただけですね。それがどうして理解されないのか？ うーむ。なぜなんでしょう。

死ぬまで成長の心構え

14-05-09

テーマ…生き方考え方歩き方

ぼくね、会社を辞めて自立するときに、実年齢や過去の実績なんて関係ないの、只今、今日これから明日に向けて何をするか？ それだけ！ 死ぬまで成長したいの、みたいなかなり気張ったことを言ったんですね。年甲斐もなく青臭いことを。でも、結構本人としてはマジだったんですよ。そのくらいのこと思わないと、それなりの河は渡れなかったんですね。

すると、やはりというか、あにはからんやというか、狙いすましたように言い返されたんですね、悪気はないんでしょうけれど。

「死ぬまで成長なんていったって、死んだらお仕舞いじゃないですか。それに、死ぬのが近づいて

弊害が表れていることに、ふと思い当たりもしたわけでした。

ひとの話に耳を傾けられるようになった

14-05-12

テーマ…生き方考え方歩き方

ぼくってね、60歳になった今でも話し方が若いころとあんまり変わってないようなんですよ。だからかなり久しぶりにあった人でも、すぐむかしに遡って話が始まっちゃうようなんです。特段意識しているわけではないんですがね。

12年間のうつ病の前と後では、中身はまるで変わっているのに、話し方はほとんど変わっていない。でもね、ひとつだけ変わったなと思っているのはね、「ふーん。なるほどね」という言葉がとっても増えたことなんです。それと「あららら」と「で、どうなったの？」っていう言葉。

試してみるといいと思うんですけど、この三つを会話に挟むだけで、なぜか相手がいろいろ話してくれるんですよ。話もはずむし。

で、よく考えてみたら、これって相槌（合いの手）のうちかたなんです。おそらく相手のひとは、「あー、このひとちゃんと話を聞いていてくれてるな」って無意識に思うみたいで。

そういうえば、むかしは結構一方的に自分のことばかり話していましたっけね。話し方はおんなじでも。

この歳になって、やっとひとの話に耳を傾けられるようになったっていうことですかね。という

ことで、今日は短いですけど、はい、おしまい！

こころの声に従って

夢中になれることはありませんか？

14-05-14

テーマ…生き方考え方歩き方

あのね、わたくしごとで恐縮なんですがね。リーマンショックの直後、大不況で首になったら路頭に迷うっていうようなときに、クビをかけて会社の改革改善にひとりプロジェクトを立ち上げたときも、今回財産もコネも何もなくてどうなるかわからないのに会社立ち上げたのも、どうもほくの「見る前に、飛べー」っていう体質によるところが大きいようなんですね。

見る前に飛んだら、死んじゃうじゃないよっていつても、飛んでダメでも、たかが死ぬだけですよ！ っつて。

はっ？ はっ？ はーっ？ ですよ。

要は夢中になっちゃうんですね。夢中になると変な話、怖いものがなくなるといふか、怖さを感じなくなるといふか、それどころじゃなくなっちゃうんですね。たぶん怖いものがいっぱいあるっつていうのは、夢中じゃないからだと思っつてます。

で、夢中って何かっつていうと、自分のこころの声に従って、そのまんま歩いている、走っている状態だと思っつてます。もし、起業したい、あるいはアーティストになりたい、俳優、女優になりたい

いっていったって、一生懸命頑張っているひとがいて、それが仮に本当に好きなこと、心の声に従っているんであれば一向に構わないんですが、そうじゃなくて、単にお金持ちになりたい、ちやほやさせたいだけなら、それは「夢中になっている」っていうんじゃなくて、「取り憑かれている」っていうんだと思うんですね。たぶん、たぶんですけど、夢中とちがって、心眼がくもっちゃっているような気がするんです。

取り憑かれているわけだから、楽しさなんてなくて、疲れるし、肩凝るし、自分自身が借り物みたいに落ち着かないし。

夢中っていうのは、本来楽しいもんです。リズムカルで、アップテンポで、思いっきり肺の深くから深呼吸できて、こころ、身体イキイキなんです。アタマもスツキリ！ なんです。

同じやるなら、夢中のほうがよくありません？

そのためには、こころの声を聞くことです。そのための時間と勇気を持つことです。それが聞こえれば、シメタモノ。あとはそれに従う勇気だけ。

ねっ、簡単でしょ。

これって、誰にでもできるノウハウなんです。おまけに、完全無料。全国大公開のノウハウなんです。

なぜうつ病から抜け出して立ち直れたか

14-05-15

テーマ…うつ病、ひきこもり

思ったんですがね、うつ病が治ったほうが、いまうつ状態のひとに向かって、こうすればいいとか、ああすればいいとか、アドバイスと称しているいろいろ言っているわけですね。

でも、ほんとうのところ人間で、忘れやすくて、うつ病だったときの苦しい感情ははっきり覚えてはいるんですが、どうやって抜け出したのか、どう切り抜けたのかは、案外もう曖昧になっちゃっているんですね。なんかもう、今苦しんでいるひとと治っちゃったほくとで、彼岸ひがんと此岸しがん、あちらとこちらみたいな。

それでも、頑張って当事を思い起こしてみると、いろんなひとがいろんなこと言ってくれたけど、これだっというのはなかったし、自分でも、とても治りはしない、永久にずっと続くような感じがしていましたね。

ただそれでも、「治りたい」というより、「こういう状態はいやだ」というのがハッキリあって、「それからはなんとか抜け出したい」という気持ちはかなりちゃんとあつたんです。それで、毎日、いろんな理屈を組み立てちゃあ、手ごたえがなくてつき崩し、また組み立てちゃあ、またまた壊して、そんなことを何回も何回もやりつづけていましたっけね。

で、あともうひとつは、みんなにキモワルがられているんじゃないかって、ものすごーく気に

していたし、もうひとつは、これがうつ病じゃなくて、大けがだったり、癌だったりしたほうが何百倍もましだったのにな、みんなにわかりやすく、解決法ももっとハッキリしているしって、思ったことをよくおぼえていますね。

で、話を元に戻して、どうやって抜け出したのか、どう切り抜けたのかをいま一度再考してみると、その過程は相変わらず不確かなんですが、ぼくの場合、「天が動いた」んですね。助けがあった。といっても、神仏の話ではなくて、急激にぼくを取り巻くまわりの環境が変わったんですね。

父の死と、離婚。

無意識にぼくを行住坐臥、後ろから追いかけていたものがほとんど同時に消えてなくなっちゃったんですね。そのとき、強烈なパワハラでうつ状態になったぼくをさらにそれらが追いかけていたんだって気がついたんですね（今は別になんとも思っていないんですよ、ほんと）。でも、ああこれで、ぼくは思ったとおり自由に考えられる。なんでも自分で決められるんだって。

思い返せばそれが立ち直りのきっかけだったのかもしれないですね。

自分ひとりの力ではどうにもならないこともありますよね。でも、それ以外の力で変わることもあるんです。抜け出そうという気持ちがあつて、チャンスが来たとき、それをしっかりつかみさえすれば。

諦めないにこしたことは、ホント、ないんでしょうね。うつ病を治すには気づいて、変わるしかないんでしょうかね。

これがうとQ流のうつ病羅患の仮説です

14-05-16

テーマ…うつ病、ひきこもり

ぼくね、実はうつ病についてある仮説を持っているんですね。それはぼく自身の狭い経験に照らしてだけであって、ほかのうつ病患者さんにも当てはまるかどうかは定かではないんですが。

それはね、うつ病にはなるべくしてなった。その元というのは、それまでの考え方、もの見方、捉え方が根本的なところで間違っていて、うつ病は、その間違いをぼくに気づかせるために自然のメカニズムがぼくに与えたものなんだっていう仮説なんです。

確かに、今の世の中からすると信じられないような、想像を絶するパワハラがありました。そして、それをさらに長引かせる近親者の出世要求や幸福希求が日々繰り返し突きつけられていたのも事実です。

しかし、一方では、それらに起因しない不自然な背伸びやかたばかりに気をとられた歪んだ自分がつくり出す「自分を一番上に置くため」に、「自分をみせかけよう」とする考え方、もの見方、捉え方が、本来自分が生まれながらに持っている自然で、素直で（ひとに対してではなく自分に対してですよ）、のびやかな自分とずれていて、かつまたそれがその本来のものを台無しにしていたから、起こるべくして起こったような気もするんですね。

だってそれまで、同期の出世頭ではあったんですが、いつも自分をつくっている、そう見えるよ

うにふるまっている、演技しているような、内と外、建前と本音の乖離の間で、その調整に四苦八苦して、いつもひとと付き合ううえで身構えていた自分を今は見てとることができるようになりました。どうでしょうみなさん。うつ病になる前の自分、何かずれていやしなかったでしょうか。何か違和感を感じていやしなかったでしょうか。きっかけが始まる前に、常日頃からすでに何か。

よく、うつ病患者さんが、元の自分に戻りたい。元気なころの自分に戻りたいって言いますでしょうか？ でもね、もしその仮説に従うとするとね、「元の」自分に戻っただけなら、またぞろ同じことの繰り返しが起こるだけなんです。だって、戻しちゃいけない自分にまた戻すだけなんですから。

だったらこの先どうするか？ というよね、「元の」自分じゃあなくて、まったく「新しい」自分になるしかないと思うんですね。まったく「新しい」というのは、自分を歪め、いじくりまわし、台無しにしていたもうひとりの自分とおさらばして、生まれ持った「本来の」自分に気づいて生まれ変わることもないかと思うんです。そのために、病を「治す」というより、考え方、ものの見方、捉え方を「直す」ことなのかもしれないって。

うつ病の発症と、そのあまりにも苦しく絶望的にすら思えるその辛苦、葛藤、呻吟は、それを気づかせるための、そうして真に再生するための、天が与えたもうた有難い「試練」なんだと前向きに捉えることは、できませんでしょうかね。明日のために、とつても「意味のあること」をしているんだって。

苦しいばかりのみなさんに、今そんなことをいっても、なにそれ!? かもしれませんがね。でも、ぼくは、今、過去を振り返って、そう思っているんです。

ゴールから今を見る見方はやめよう

14-05-17

テーマ…うつ病、ひきこもり

あのね、ネットのブログで、あるおんなのひとがこんなことを言ったんですね。

仕事をするうえで、おとこのひとはゴールから見ても、今がどうかを考えるけれど、おんなのひとは、今歩いているこちら側からみて、物事を考えるって。あと、男は結果主義だけれど、女性は過程主義だって。

でもそのうち、ゴールうんぬんの話なんですけどね、うつ病の場合、このゴールから見ても今を考えるものの方が見方って、とつてもよくないと思うんですね。ゴールから見ても今を考えると、もうこれは「完成」からみて、今の達成度を見るわけですから、足りないのは当たり前、むしろ達成されない、できていない部分ばかりやたら強調されて、落ち込むばかりになっちゃいますよね。

で、こうなるとうつ病患者さんはどうするかかっていうと、まあ、落ち込むばかりになっちゃうだけの人いますが、ちょっと律儀だと、この差を埋め合わせるためにいろんな理屈を立てて、高下駄はいて、うんと背伸びをして、その差を埋めようとするんですね。でも、これには無理があるからすぐに崩れて、あーダメだ！ ぼくって（わたしって）、やっぱり本当にダメなヤツ（ヒト）なんだ！

になっちゃう。

こういうときはね、このおとこのひとの「ゴールから見て」をすっぱり捨てて、おんなのひと、今あるこちら側からだけ見るようにしたほうがいいと思うんですね。

つまり、治すという目的だけはつきりさせていて、どのレベルまで治すという目標はたてないで、まずは今日できるところまでにする。やれるところまででいいって。もちろん前に進めないで後退しちゃう日だってありますよね。でもそれも「よし」とするんです。結果主義も捨てちゃう。「どこまで」も捨てちゃうんですね。

ただし、とにかく「前を向こう」「前を向いていよう」っていう意識だけは持つようにする。そのことだけは心がけて忘れないように、心にとどめておく努力をする。

おそろくうつ病って、この「完成」から物事を見る、「完成」を、そのスタートを百点満点として「減点法」で見る、そこからすべてが始まっていることに起因していやしませんかね。つまりスタートを百点満点といながら、実は最高が零点で、あとは足りないところを引かれてマイナスばかり。

なんかそんな気がしてきました。

うつ病のみなさん、ゴールからものを見るのは、やめましょう。元気だったころから見れば、治った自分から見て「今」を比較するのは、やめたほうがいいと思いますよ。回復遅らせるばかりですから。

仕事上はゴールはやむを得ないとしても、人生までゴールを決める必要はないんじゃないんです

上司が、ある数字を達成しろと言ったとき、そもそもその目的はなんだっけ？ と考えることがあれば、さらによりよい目標達成の手段や、やり方の順序というものを逆提案したりもできたりするわけです。目的をちゃんと捉えていけば。

しかし、目標と目的を取り違えて入ってきた学生さんには、土台それは無理なのかもしれないね。いったいいつのところから目標にすぎないものを目的だと思いついてしまうような短絡的思考法が広まってしまったんでしょうか。

ちよつと、目標に対する目的とは話がずれますが、この目的っていうのは、別の意味でも大切なんですね。たとえばダイバート（議論）のとき。会社生活だけじゃなくて、日常生活でも。

よくありません、議論のための議論みたいなことをしてくるひと。とつても意地の悪い質問をしてくる人。話の展開が論理的では「あるよう」なんですけど、なんかおかしい議論。でも、理屈じや歯がたたないから黙っているみたいなとき。

そういうときはね、こう訊くと思いますよ。

「で、あなたの目的はなあに？」って。

カンのいい人はここで黙っちゃうんですが、わからなければ、

「建設的な議論？ それともぼくをへこませたいか、自分がエライということを証明したいだけかどっち？ 議論の目的は、なあに？」って。

言っている内容そのものが重要ではないんです。そう言っているそのひとの真の目的がなんなの

か、そちらのほうがはるかに重要なんですね。言葉だけに振り回されるとわけがわからなくなるんですよ。

ぼくはこれで、大概のこと（議論）は切り抜けてきましたけど。

実年齢をいろいろな年齢に読み替えてみたら？

14-05-19

テーマ…日本人、日本語

ぼくね、今60歳でしょう。でも、会社には通っていたけれど、うつ病で、なんにもアウトプットが出せなかった時期が12年間あったんですね。だもんで、仕事年齢という意味では、そのときの12年間で差し引くと、ぼくはまだ48歳の時点なんですね。

で、仕事定年まで、あと残り12年。まだ、その間は働かないとみなさんと同じ年月働いたことにならないわけです。

「60歳で起業して」というと、とっても聞こえはいいんですが、ぼくの中では、単にこれまで働けなかった部分を、後から埋め合わせているんだという感覚なんです。

でも、それだとんだか後ろ向きな感覚がつきまといってしまうんで、今はあえて、

「ぼくはまだ48歳なんだ。まだあと12年間も働ける！ 働いてもいいんだ！」

って読み替えているんですよ。

ことほどさように、人間は実年齢なんかには縛られずに、自分を含めて、他人にいかにか奉仕でき

るかの精神年齢だったり、過去の実績、既得権を捨てて、只今、今日これから、未来に向かってコトを始めようとする気持ち年齢だったり、いろんな年齢に読み替えて、ドンドンさまざまなことに向かっていったほうがいいと思うんです。

だって実年齢だと、生まれた瞬間から、棺桶まで、あと何歩っていう感じがして、なんだか面白くありませんものね。残りの人生、アンチエージングばかり気にしているっていうのもなんとなく情けない話にも思えますしね。

もちろん実年齢の低いひとはそんな読み替えなんて必要はないんですが、でも、ことと場合によっちゃあ自分の精神年齢が年の割に低いかもとか、自分の気持ち年齢が年の割に老け込んでいやしくないかとかのチェックはしてみたほうがいいと思いますよ。

今の社会、案外そちらのほうでの年の数え方のほうが問題多いかもしれませんね。

うとQがルンルンな毎日のわけ

14-05-22

テーマ…起業、企業

「ルンルン」は、けだし名言です。

古今東西、これほど軽やかに、こころはずむ、ほんの小さな幸福感を的確に活写したことは見あたりません。どなたが創りだされたのかは知りませんが、間違いなく天才だと思えます。

で、本日は、「今日もおしごと、ルンルンるん、きょうもおしごと、ルンルンるん」だったんです。

起業して1カ月半。初めての売上が上がったというわけではありません。キャッツ、起業家さん
てステキー！ といって彼女ができたというわけでもありません。

何ガルンルンかというところ、毎日自由に考えることができるのが、とつてもルンルンなんです。

確かに考えに詰まって苦しいこともあります。ドン詰まって、にっちもさっちも前に進まない日が続くこともあります。でも、とにかく、どう考えてもいい。どこからどんな考え、アイデアを持つてきても、発想しても、誰もなんにも文句を言わない。これってかなり、相当、段ちがいにシアワセじゃないですかね。

そうして、この喜びを、ここしばらくは毎日味わえる。考える楽しみ。考えで苦しむ手ごたえ。考えが進む爽快感。高揚感。

これって、タダなんですすよね。こんな楽しいゲームをして、課金、ゼロなんですすよね。どんな手でも使えるし、おまけにやり放題でしょう。そうして下手すりゃお金がいただけちゃう。いや、下手じゃなくてお金が舞い込んでくるかもしれないでしょう。

若い子たちも、つまらないゲームなんかして、歩きながら人にぶつかったりしないで、起業っていうもつとビッグでスリル満点のゲームすればいいのにつて、ホント思いますよ。

あるのは、このアタマとこころと身体だけ。ほかは何も一切なし。潔いこと、このうえなしです。

起業は楽しい、は日本では受け入れられない？

14-05-23

テーマ…起業、企業

昨日ね、起業は楽しいもんなんだよ、みたいな記事を書いたんですわ。そうしたら、ベタがもの見事にガタ減りしちゃったんですよ。

それまでは、うつ病のこととか、日本のおかしなところとか、ちょっと角度を変えた「生き方考え方歩き方」の記事で、どちらかというところとある意味すこし苦労しているひと、あるいは苦労話をベースにした記事が多かったんですが、昨日に限って自分についての明るめの記事を書いた途端、ガタ減り！

うーむ、でしたねえ。

別段、日々によって変動があるのはわかっているし、文章の書き方にもよる変動もわかっているんですが、気になったのは、まだまだ日本では、起業とか独立とかいうと、若いひとですらも苦節何年、極貧の中から身を起こし、じゃないですけど、なんかそういうイメージじゃないと理解されない悪しき風潮があるんじゃないかと心配になったんですね（あるいは記事が不真面目ととらえられたかも……）。

正直いって、ぼくは、この国を活性化させるためには、もっといろんな人たちが、それこそ若いも若きもこぞって起業するようじゃないといけないんだと思っっているんですね。そうした場合に、

起業が苦しくて、辛いばかりのものだったら、誰もそんなものしないでしょう。いくら政府が優遇措置をお膳立てしたって。

だから、ぼくは、成功するかどうかは、まだ全然わかりませんが、少なくとも、起業し、それを進めるにあたっては、起業というものはとても楽しいものなんだ、ドキドキわくわくするものなんだっていうことを身をもって立証したいんですよ。そうして立証して、「だからみんなでやろうよ！」って言いたいんですね。実際みんなにそうなってほしいし。

もう一度いうとね、起業は上手くいったから楽しいんじゃないで、上手くいく前の、その前の過程から「楽しい」「楽しめる」んだって。それを勘違いしないでくださいねって。

昨日の記事で、ぼくが伝えたかったのは、そういうことだったんですよ。まだ、成功もしていないぼくが、「脳天気」な記事を書いたのは、そういう意味だったんです。

父が亡くなって初めて気づいた！

14-05-26

テーマ…アダルトチルドレン

正直いうとね、いつも前向きにしているように見えるぼくもですね、夜中なんか起きたときに、はたしてぼくのやっていること、やろうとしている事業にレゾンデートル（存在意味）はあるんだろうか？ 起こしたところで、誰も来やしないんじゃないだろうか？ って猛烈な不安に駆られるときが、このところしばしばあるんですね。それはもう、冷汗の出るくらい。

それでも、前を向いて伝えなきゃ、変えなきゃと思っっている原点は、「親からの呪縛」、親にとらわれちゃいけないよということなんです。そうして、そこから生まれるおかしな考え方、ものの方、捉え方を変えなくちゃ。おかしな日本、日本のひとを変えなくちゃと。

9年前、父が亡くなって2カ月目ころだったでしょうか。ほくはふと思っただんですね。ほくは、作家にならなくていいんだ。偉くも、有名にも、ならなくていいんだ。そうなるためにあれこれ考えたり、ふさぎ込んだり、苦しんだりする時間を、自分の好きなことであてていいんだ。なんていう膨大な無駄な時間を過ごしたんだろう！ そうだ、これからは何をどう考えてもいいんだ。そうして全部自分で決めていいんだ！

なんとという解放感。自由な空気、地に足の着いた安堵感だったでしょう。今でも思いたすんです。父は東大出の、大企業の役員でした。子どものころ、こんなことを言われたことがあったんです。「おい、東大をでなきゃ、乞食になるんだぞ。いいか。それがいやだったら勉強しろ」

ほくは、子どもごころに恐怖で張りついてしまったのを覚えています。それで必死に勉強して、有名進学校に行きましたが、東大なんて無理。絶対無理。

で、何を考えたかというと、実業の面ではいくら頑張ったってだめだから、父のいないまったく別のフィールドで名をあげようとしたんですね。それが、小説家、作家。

それで、ある超有名大企業に就職した後も、何かに追われるようにいろいろ書いたりしたんです。そのころは、もう「東大をでなきゃ」というのは忘れてしまっていて、ただただもう、わけもな

く作家にならなくちゃ、だけが独り歩きしていたんです。

それが、父が死んで、気づいたんです。そうだ、作家になんかならなくてもいいんだ。とにかく有名な人にならなくても。無名の一市井人しせいじんでいいんだ。もう、気の利いた言葉や、会話や、面白そうなストーリーを常日頃考えなくてもいいんだ。地位や名誉に関係なく、したいと思ったことをすればいいだけだったんだ！

本当に、気が楽になったんです。憂鬱な気分が吹っ飛んで、目の前がパッと明るくなったような。なんのことはない。小さいころの親の呪縛はまに嵌はまっていただけなんです。それに気づいたのが52歳。いい歳ですよ。ほんとに。

みなさんは親御さんの「呪縛」に嵌はまっていませんか？

そうして、何事につけ、「気づき」に遅すぎるといふことはないんですよ。ぼくなんて52歳のジイサンになってからだったんですから。

ありがたい不可思議な人生の奇縁

14-05-27

テーマ…うつ病 ひきこもり

むかし、むかしのそのむかし、ぼくがまだ学生さんだったころ、恋人がいたんですね。そのとき、何の理由だかもう忘れてしまいましたが、髪の毛がやたらに抜けて、禿はげげちゃうんじゃないかとマジに心配して、そのことをその娘むすめに言うとう、大丈夫だよ。禿はげげないよ。でも禿はげげたら、私が、私の

髪の毛でカツラ編んで作ってあげるから、心配いらなによつて。

そのときはなんにも言いませんでしたが、後になつて、そのことがうれしくて、こころが震えるくらい感動して、思わず涙ぐんでしまったんです。ひとりになつたとき。

でも、その娘とはご縁がなくて、一緒にはなれませんでした。今でも、どこかでほかの方と幸せに暮らしていたらいいなあと思つております。

「縁」で不思議ですよ。どんなに仲が良くて近しくても、ご縁がないと一緒になれないし、反対にまったくなんの関係もないようにみえたひとが奥さんになつていたりして。まったく、一寸先もわからないことがありますよね。

「袖すりあうも多生の縁」「何かのご縁で」「縁起物（えんをおこすもの）」。縁で「きっかけ」とか「繋がり」とかを表しているんでしょうね。

だから、縁で、別に男女のことだけではないんですね。

父が亡くなつた。その2週間後に離婚届が届いた。その2カ月後のある朝、それまでひとりの孤独にうちさいなまれていたのが、ひとりであるということは、ひよつとして「なんでも自分で決められること？」つて、ほんのちよつと、それまでとはちがつた捉え方が生まれたんですね。ほんの偶然、ポロツと。瓢箪ひょうたんから駒こまみたいなの。

そのときは何のことかわからなかつたんですが、しばらくすると、何かある、何かわらないけど、何かあるつて。

そうしたら、パーッと世界が開けて、拡がって。

この場合の「ご縁」はきっかけ。そうして、いまこうしてブログでみなさんとお知り合いになれるのは、「繋がり」の「ご縁」。当時と比べて、世界の広さがウン千倍にもなっているでしょう？ 何がご縁かわからないですよ。だからうつ病さんや、ひきこもり君や、アダルトチルドレンさんでも、ひよつとすると立ち直りのきっかけ、みんなとの繋がりのご縁は、そこいら中にころがっているのかもしれないよ。

たとえば、朝起きてみて、ほんの少しいつもとちがって、考え方、ものの見方、捉え方を、気づいて変えてみるだけで、お宝の素が手に入るかもしれないよ。

だから、あまり心配しないでくださいね。変えてみれば、お宝の素、うじゃうじゃなんですから、そこいらじゅうに。別の世界が、隣あっているんですよ。

今の等身大の自分

14-05-29

テーマ…生き方考え方歩き方

今まで生きてきた中でね、あまり傷ついちゃいけないと思って、立ち直れないと困るからと思っ
て、なるだけ期待を抱かないように、なるだけボルテージが上がらないように、事前に抑えてきた
んです。想定される、ある感情の幅の中に上手く収まるように。

でも、それもいやになっちゃったんですね。そんなことに気を遣って、自分の感情や起こる結果

の悪さにびくびくして、自分を事細かに制御するの、疲れちゃったんです。

それで、もう、期待は思いつきり期待する。ダメだったら、高揚したぶんの落差のショックを全部受け入れようと、覚悟したんですね。

すると、意外や意外、気持ちはずーんと落ち着いたんですね。信じられないくらい、なんでもいらっしやいってという感じで。

で、話は変わって、その後バス停での話。すると、そこに一見可愛い顔をしているんだけど、ものすごく態度の悪い女子高生が列の中にいたんです。で、ちよつと注意したんですね。お嬢さんって。

そうしたら、うっせーんだよ。なに説教してんだよ。ジジイは早く死ぬよ！ って言うもんだから、言われなくても、じきに死ぬけど、たいして生きてもないくせに、人を見下したり、八つ当たりするようなまねはすんなよ。たかがバスに乗るのに。スネるんだったら、自分ちでやんなよ。って言ったんです。相手がブチ切れるのを覚悟で。なぜこんなことを言ったかという、前の一件で、とにかく自分に素直になりきるとどうなるのかなって、試してみたくなって。

すると、そのあはずれお嬢さん、しばらく黙った後でこういったんです。あんた、変なジジイだね。死んだら線香くらいあげてやるよ。早く死にな！ って。それでその子は、列の中で、しずしずおとなしくなりました。

まあ、たいした話ではないんです。会社には辞表出して、切れているし。家に帰っても迎えてく

れる家族がいるわけでもない。何があっても自分の責任と判断だけなんです。しかも先刻、ちょっと腹を括くってしまった、わけで。

これが、今のぼくなんです。いいか悪いかは別に、掛値のない本当のところなんです。

6月

ホーム

ページ

デビュー

した

うとQ

うつ病の発端となる職務上のちよつとしたこと

14-06-03

テーマ…うつ病、ひきこもり

あのね、ぼく会社を辞めたときの最後の職種って経理だったんですね。経理といたって、もともとは文学部出身の企画屋で、経理専門ではなかったんです。おまけにそれ以前にいた会社が、会社勤め最後となった会社に吸収合併されて、新しく勤めることになった会社の経理の新システムに移行するので大変な苦労をしたんです。

で、そのときのお話なんです、新しい会社の経理システムは非常に緻密かつ膨大で、しかも短時間にそれを理解して習得しないと実務に支障をきたす恐れがあったので、ぼくは結構必死だったんです。

それで、新会社の担当の、そのシステムについてはエキスパートの呼び声高いお嬢さんに教える乞うことになったんですが、これがもう一方的にしゃべられて全然何を言っているのか解らなかつたんです。

新会社に吸収合併されたほうの会社出身とはいえ、こちらは年上で役職上は上司。しかし、やはり吸収合併されたほうという負い目から、ふつうだと、解らないことではあるのに、おとこの見栄と活券（いげん）から解らないと言いつらく、下手をするとその齟齬、滞留が「重し」となつてうつ病にでもなりかねないような状況ではあったんです。

しかし、かつてうつ病を経験し、そのときの学びから、解らないことを解つたようにするのが一

番悪いことを知っていたものですから、ぼくは、その解らない点を徹底的に質問したんですね。すると、お嬢さんは、もう面倒くさそうな顔をして、ちよつとそんなこともわからないのという表情がありありだったんです。

で、ぼくはどうしたかというところ、こういったんですね。

「ぼくたちが今使っている同じ言葉で、お嬢さんがそれに対してイメージしているものと、ぼくがイメージしているものがちがっていると困るんで、ここにある紙にイラスト図解しながら話しましょうよ。そうしたら2人が抱くイメージの差がわかるし、すり合わせがしやすくなるでしょう？」

それに、お嬢さんがいくらぼくに教えているといたって、教わるぼくが理解しないんだったらお嬢さんは『教えてる』んじゃないかって、単に自分の知っていることを空中に向かつて独り言を言っているにすぎないことになるでしょう」って。

今思うとぼくって、結構すごいこと言っちゃっていますよね。ビックリビックリですよ。

でも、そのお嬢さんはアタマのいいお嬢さんで、それ以降、実に丁寧に教えてくれるようになったんです。相変わらずぼくの遅くて、まずい理解力にもかかわらず。

で、思ったんですが、職務上のことで、うつ病になりやすいのが、この解ることと解らないことをきちんとしてできないことが結構あるっていうことなんです。そうして、その未解決が雪だるま式に大きくなって手に負えなくなる。で、その後は手に余ったものをどうするか出口のない堂々巡りが始まって、お決まりのコース等々。

解らないことを解らないというのは、思いのほか勇氣とプライドを捨てる覚悟がいるんですが、それをしないと、後々ともんでもないことになる場合がありますからね。注意、注意、ですよ。

ぜひ採り入れたい女性目線ともの見方

14-06-07

テーマ…生き方考え方歩き方

ほくの机の上に、2匹の招き猫と2体の起き上がり小法師こぼしさんがいらっしやるんですね。で、その4人(?)ともこちらを見て微笑んでいるんです。なあに、お金は大丈夫だよ、ちゃんと入ってくるからさ。なあに、いくら倒れても起き上がれるから、大丈夫ですよってにこにこしてるんです。あとは、武器として、パソコンが2台とプリンタとスマホ。それにワラ半紙に赤のボールペン。そんだけなんです。

よくもまあ、こんなもんで起業なんかしたもんだと、ちょっと我ながらビックリなんですが、これが不思議とあんまり心配はしていませんね。

ほくね、よくわからないんですが、おんなのひとの考え方をなぜか自然と取り入れている自分に最近気づいたんです。

おとこのひとつで、事業をするにあたって、目標を決めて、目標から見えて、今を規定するでしょう。足りているとか足りてないとか。遅いとか早いとか。これは以前にも書いたんですが、それだと、目標という完成形から見ることになるんで、足りないところばかりが強調されて、思考がネガ

タイプになるんですね。

それで、その考え方をやめて、おんなのひとのように、目的だけ決めて、あとは目標の完成から見ないで、こちらから見る。そうして、行けるところまで行ってみる式のポジティブな考え方にしました。これはいいですよ。こころの足どりが軽くなって。

あとおんなのひと目線で注視してるのが、「お肌」なんです。

以前に、ぼくの息子が、ある元お坊さんで、日々是好日みたいな、ちよつとした思想家さんの著作に心酔して、片っ端から本を読んだ挙句、そのひとの講演を拝聴しに行っただんですが、その理論の素晴らしさとは裏腹に、壇上に立ったその思想家さんの、目の濁りと黄ばんで張りのない肌の汚さを見て、いっぺんに読む気をなくしたんちゃっただけです。ありや偽物だっけって。

それ以来、ぼくは、いっかなおとこでも、特に中年を過ぎた人の肌を見るようになったんですが、歳をとって、おんなの人に比べておとこが元気がなく、かつ汚く見えるのは、髪の毛が薄いか、身なりにあまり気を遣わないとかいうことより、はるかに「お肌」が汚いことのほうがそれを印象づけていることに気がついたんですよ。

以来、別にクリームを塗ったり、美容液を擦り込んだりはしないんですが、お肌の健康状態だけは気を遣うようにはなっただけです。

それと、あとおしゃべり。これはなんといっても、しゃべるからアタマは使うし、顔の表情筋は動かすし、血のめぐりは活発化するし、いささかうるさいのを除けば、いいことだらけなんですよ

ね。おんなのひとは年をとるほどにおしゃべりになるのに、おとこのひとは、ドンドン無口になっていくでしょう、よくないですよね。

最近、同世代のおとこのひとを見るにつけ、あまりの元気のなさに、いささか心配の念を強めているんですが、その元氣を取り戻す一策として、同年代でも元氣ピンピンのおんなのひとのものの見方や気の遣い方を取り入れてはどうかかなあと思う今日このごろではあるんですよ。

うつ病に進行するころのメカニズム

14-06-09

テーマ…うつ病、ひきこもり

じしんで、怖いですよね。じしんで、地震じゃあなくて自信。

ある意味、物理的な災いを引き起こす地震より、目に見えないぶん、制御不能で、もっと怖いかもしれませんね。

ありすぎてもいけないし、無くてもいけない。ありすぎると思わぬしっぺ返しを食らいますが、もつと問題なのは、自信がなくなってしまうこと。

自信で、字を見ると、自らを信じられる状態、自らを信用できる状態、のようですね。自らの能力、価値観、判断、感情、ノウハウ、これまで生きてきた人生等々。

もし、それらが揺らいでしまったら？ もし、それらが失せてしまったら？ うつ病が、ポツカリ大きな口を開けて待っているかもしれないですね。

自信で、それを裏打ちする根拠があつて初めて持つことができますよね。でも、それがトントンの拍子に上手くいきすぎると、いつしか根拠のない自信が忍び込みます。根拠があるところが錯覚するんですね。

ところが、あることで物事が上手くいかないときが出てくる。仮にそれが二、三度続いたとします。すると、リズムが狂つてしまう。そうしてふと気づくと、あると思つていた自信の根拠がなかったことに気づく。思い込みだった、幻想だった、自惚れうぬぼだったんじゃないかって、だんだん自信がぶれだします。

こういうことが起きる場合つて、知らない間に新しい視点、価値基準、ものの見方なんか、第三者、第三の視点によつて、自分に適応されたりするんです。

でも、天狗さんになつた自分には、なかなかそのことがわかりませんから、どうして上手くいかないのが解らない、理解できない。そのうち、今持っている視点や、価値基準、ものの見方やノウハウからして、それがなんだつたのか曖昧になってきます。あれほどしっかりした体系にみえた自分の価値観や判断が、どうしてそれが持てたのか？ あるいは実行できたのか？ それすらわからなくなつてきます。

そうなると、どちらのほうに、どう足を踏ん張つていいのかもわからなくなつて、だんだん不安になります。それが続くと、出口のない、足の突っ張りような泥沼の中にこころが沈むことになつてしまいます。もう完全なうつ状態ですね。特に仕事では、こうした場面が多いんです。

そういうときは、まず落ち着くために十分休養をとることです。でも、身体は休んでいるけど、こころは少しも休まらない。たぶんそうなります。

で、次に何をするかというところ、堂々巡りから抜け出すために極力過去の価値観を捨てることです。いくら考えたって同じことの繰り返しをするもどしかなんですから。

そうして、それと並行しながら、知らない間に自分にセットされた新しいものの見方、考え方をまわりの人の力を借りて捉えることですね。そうして自分が置かれた方向性（足の踏ん張り場）を探ります。

で、もし第三者によって自分にロックオンされた価値観が、その時点の自分に照らし合わせて、合っていないのなら、そのときは勇気を持って、過去のものでも、第三者にロックオンされた価値基準、見方、考え方、感じ方でもない、新たな自分のそれを見つけにいくしかないんですね。

その新たなものって、もともと生まれ持った自分に素直になることで見出すことのできる、本当の自分の声。古い言い方をすると「魂の声」のことなんだと思いますよ。

言い方を変えれば、うつ病はそれを見出す大きなチャンス。といえなくもないんですね。

ぼくがおしゃべりになったきっかけです

14-06-13

テーマ…生き方考え方歩き方

ぼくね、今でこそこんなにおペラペラのおしゃべりになっていますが、前は引っ込み思案で、こ

ちらからあんまりひとと話をしたりもしなかったんですね。

今思うとその原因は、ひとと話すとき、相手に気にいられよう、良く思われよう、気の利いたことを言わなくちゃという思いが強すぎて、リラックスできなかつたからなんです。あるいは、そう思われたい自分に対して、そうじゃない自分、そう思えない場面やひとに出くわすのが怖くって身が引けていたんだと思うんですね。

よく対人恐怖症のひとつが、まわりのひとが怖くって話ができないというのを聞きますけど、自分の経験からすると、これって、実は相手が怖いんじゃないかって、自分を見ている「もうひとりの自分の目」が、ひと様にはこう映ってほしい自分と比べて、今の自分がそうではないことを認識しちゃう、わかっちゃうのが怖いんじゃないかと思うんです。

話を元に戻して、そのうちの、気の利いたことを言わなくちゃの件なんですけど、あるとき偶然に小説を読んだんですね。まあ、村上春樹とか龍とか、そこまで有名じゃないひとのだったかな。

で、内容なんですけど、主人公が、自分の中学生の娘さんがいじめにあっていることを偶然知るんですね。娘さんが親に心配かけないように家では明るく振る舞っていてそのことに全然気づかなかった主人公は、なんとか娘さんに気の利いた励ましの言葉を言おうと思うんですが、口を突いて出てきた言葉は、「何か辛いことがあったら、なんでも言いなよね」だけだったんです。そうしてもう少しまじなことが言えると思っていたのに、気の利いたことひとつ言えない自分に愕然としてしまうというような話の筋。

で、そのとき思っただけですね、なあーんだ、ぼくだけじゃないんだあ、いざというときに気の利いたこと言えないの。みんなそうなのかって。何かそれを読んだ途端、急に楽になっちゃって。

で、で、で、さらに思っただけですね。相手に気にいられよう、良く思われよう、気の利いたことを言おうはやめて、代わりに話をする中で、相手に何がしてあげられるか？ そのことだけ考えて、人の話に耳を傾けようって。そうすればコントロール権が相手から自分に移りもするでしょう。

それからなんです、相手との話が自然とはずむようになって、結果、こんなにおペラペラのペラ男君になっちゃったのは。

ホント、ほんの小さなきっかけだったんですよ。

勤めていたときの夢、起業してみた夢

14-06-17

テーマ…起業、企業

夢なんですけどね、定年退職して、慣例を破って指揮命令権を持った嘱託社員として身体を壊して辞めるときまで、働いたときに見た夢。

口にするのも禍々まがまがしい内容で、そのくせ、いったい誰がこのストーリーを書いたんだろうというほど、まったく身に覚えのない内容なのに、えっ、こんな伏線まで整合してるのっていうくらい複雑かつ精緻にできた夢だったんですね。しかも延々と長い。不気味な作品。

そのころ、病がちになった上司の代わりに若い人たちを指導しながら、プロジェクトを運営する

のに、かなり自分をつくっていたんだと思うんですよ。相当無理して。その反動が夢になって、朝起きると滝のような寝汗、ビツシヨリ。まるで、一晩中、戦場を駆け巡っていたかのような。しかも、何人もの人たちを殺めたような、おもーい後悔のようなものを引きずって。

それが一転、会社に辞表を出して、起業した途端、見る夢が全然ちがってきちゃったんです。

その夢は、昼間したことの実の延長線上のもので、ストーリーも単純、長さもシヨート。で、つるんと終わってしまうんです。なんの後味も残らない、わかりやすくさっぱりとした夢見。

その差を見て、あー、勤めていたころは、そんなにもころにウソをついていたのかと。そうして、今起業して、金銭的には楽ではないけれど、自分の好きなことを、やりたいようにやるのが、いかに自分のころにとって健康な事柄なのかと、改めて痛感している次第なんです。

同じ夢といえ、ドリームのほうなんですけどね、いい歳こいて、結構バカみたいに茫漠とした夢を持ちちゃったりしているんです。

なに？ そんなのハナっからできっこないじゃないって、老若男女から言われそうなんです、そういう場合は、こう考えるようにしているんです。曰く、そのくらいバカみただから、誰もマネせんでしょう。競争相手がいらないから、案外成功するかも!? って。

何かって？ それは・ひ・み・つです。

潜在意識のなかの思い込み

14-06-19

テーマ…アダルトチルドレン

最近ですね、アダルトチルドレンに関心を抱くようになってから、潜在意識の「思い込み」だとか「刷り込み」なんていう言葉が妙に気にかかるようになったんですね。

それで、自分の身体の不調やらこころの引っかかりをちよつとチェックしてみたいです。

今までは、たとえば睡眠3時間が限度というのは、それでも昼間眠気を催さないとこころからお医者さん曰く、体質でしょう、と思っていましたし、体中あちこち痛いのは後縦靭帯骨化症という難病のせい、おんなのひととは誰とでも仲良くなるけれど、それ以上に進展しないのは、自分が男のおばさんだからと決め込んでいたんですが、実はそうではなくて、こころ（潜在意識）のネガティブ思考がそれを生んでいるんだという理論。

そう思ってみると、睡眠3時間が限度は、こころの奥底で、休んではいけない！ という思い込みが。

身体のうちこち痛い大元の潜在意識の原因は、自分がすべての責任を負わなくてはいけないという思い込みで、おんなのひとと仲良くなるけれども、いまいちというのは、離婚したほうが、自分だけが幸せになってはいけないという、ブロックする意識のなせる業と思えば至らなくもなると気になりだしたんですね。

確かにそうチェックをしてみると、ちょっと格好のいい言い方をすると、小さいころから受難者のというのか、自己犠牲的というのか、事あるごとに、端的な言い方をすると、はい！ それはほくのせいです。はい！ みんな悪いのはほくなんですと、もめごとが起こると、いつもそんなふうと言ってコトを取っていた自分に思い当たるんですね。

で、それがどこから来たのかとさらにチェックをしてみると、母親の姿が浮かんできたんです。

ほくの母は、ものすごい働き者で、しかも我慢強くて、愚痴や泣き言をめったに言わなかった。だのに父は、そんな母をいつくしむより、どことなく女中の扱うこともあったんです。実は一度父に食ってかかって言ったことがあるんです。すると父は、お母さんはそのためにもらったんだと……。

今思うと、そのとき、母を楽にさせなくちゃいけない。母を楽にさせるには、母より辛い思いをしている人間がそばにいたくなくちゃいけない。そうすれば、母は自分が一番辛いわけじゃないと思って、少しは気が楽になれる……そんなことを思ったのを思い出しました。

これが、一般的にいつて最初から最後まで論理的に筋の通った話なのかどうかはわかりません。しかし、ほくの中では、一本筋の通った理屈なんだと、今、思い当たりました。

いやあ、不思議なもんですね、人間って。

いのちの恩人愛犬さくら

14-06-24

テーマ…うつ病、ひきこもり

今日はいかがっていたわんこ、コーギーのさくらの7回目の命日です。

7年前、うつ病上がりで、感情をなくしていたぼくは、さくらに、こころのいのちを助けてもらいました。

奥さんと別れ、独り暮らしを始めて1年ほどたった12月の24日、さくらはミョーナクリスマスプレセントとして、元の奥さんの家からやってきました。

お金はかかるし、面倒をみるのも大変だし、余裕のある旦那さんにもてもらうのが筋よと友達に言われた奥さんは、ぼくに相談してきて、お互い押しつけっこをするのも、なかなかあと引き取ることにはしたんです。

しかし、その当時、さくらはすでに癌にかかっていたんです（そのことは知っていましたが）。

さくらは、来た当初、本当に癌なの？ というくらい元気で、会社に行く前の朝4時、丘陵地帯のかかなり寒い空気の中の散歩も嬉々として楽しんでいました。人懐こいわんこで、通りを一緒に散歩していて、向うからひとがやってくると、誰彼かまわず、道にころんとなって、お腹を見せて、掻いてよばかりに無防備全開！ 宅配便のお兄さんが来れば、まったく初対面なのに、とびかかってじゃれつく始末。本当に人懐こいわんこだったんです。

しかし、4月になると、さくらは、急速に弱ってきました。

散歩のスピードが遅くなりました。癌細胞が増殖しているらしくお腹が膨らんできました。そうして、ついには、玄関の上がりかまもひとりで上がることができなくなりました。

さくらは、動けなくなっていました。息が荒くなり、昼といわず夜といわず、苦しそうに息をしているんです。こちらも、そんな息を聞くと、夜も眠れず、ほとんど一晩中、さくらのお腹をさすってやる日が何日も続きました。辛いとも苦しいとも、一言も言わないさくら。その無言さが、痛みを訴えるどんな言葉よりも何層倍にもなっていてここに突き刺さりました。会社に行っても気が気ではありません。

そうして6月24日の深夜、いつもはぼくの書机の脚元で苦しい息をしながうづくまっているんですが、突然よろよると、這うように歩きだして、扉のほうに向かったと思ったら、ぼくのほうを振り向き、おとうさん、さようならと言ったんです。はつきりと。

ぼくは慌てて、さくらを抱きしめ、タクシー会社に電話をして、かかりつけの動物病院に駆け込みました。さくらは、早速酸素テントに入れられて、口には呼吸を助けるためのチューブが入れられました。

しばらく様子を見ますから、一旦お帰りくださいと獣医さんに言われて、家に戻ってすぐ、容体が変わりましたと電話があり、ぼくは返す踵かかとで病院に向かいました。

もう、手がありません。獣医さんはおっしゃいました。ぼくは、先生の言う前に安楽死させてや

ってくださいと言いました。

呼吸用のチューブが抜かれると、自力呼吸がもはやできなくなっているさくらは、間もなくこの世を去りました。ぼくは、それまでの感情をなくしていた自分とは別人のごとく、まるで堰を切ったかのように人目もはばからず大声をあげて泣き崩れました。悲しくて、悲しくて、いとおしくて、かわいそうで。

家に連れて帰って、さくらを見て、思ったんです。さくらは、自分のいのちと引き換えにうつ病で感情をなくしていたぼくに、感情を、ひとのこころを取り戻させてくれたんだって。

12月24日に来てから、丁度きっかり半年目のことでした。そんなわけで、ぼくはいまだに他のわんこを飼うことができません。今日はそのさくらの命日です。

こころ優しい中国人たち

14-06-27

テーマ…日本人、日本語

今日は、ぼくの知りあいで、謎の中国美人妻、俊麗しゅんれいのお話なんです。謎のなんていいましたが、実は謎でもなんでもない、美形ではあるんですがふつうの奥さんで、旦那さんが同じ店のカウンタ―越しの厨房で中華鍋を握っている調理人さんなんです。俊麗は、そのお店のホール（つていったって全然狭いんですが）で目の回るほど忙しく運びをやっているんですね。

ところがこの俊麗、子どもがだーい好きで、家族連れのお客さんなんか来て、小さな子どもがい

ると、目を細めるようにして見ているんです。そうして、おまけで杏仁豆腐をプレゼントしたり、アタマをなでてあげたりして、ますます目を細めるんです。

近年、ほくの知る限り、日本人で赤の他人の子どもに對して、そんなふうに目を細めて見るひとなんてひとりも見たことがありません。

同じお店にもうひとり、俊麗と交代に来る家麗かれいっていう同じ歳くらいの、これまた奥さんがいるんです。家麗は子どもさんいないの？ と訊くと、中国本土に残して旦那さんとふたりで日本に働きに来ているんだと言ったので、お父さんお母さんが面倒みているの？ とまた訊くと、家麗のお兄さん夫婦がみっていると答えたんですね。それで、よくお兄さん夫婦はOKっていったね！ と言うと、そうしたことは中国ではふつうのことなんだと、家麗は答えたんです。

へえーでした。

しかし考えてみれば、自分の国に攻め入った国の孤児を、自分の子どもと一緒に育てるようなひとたちのいる国ですからね（中国残留孤児って、そういうことですよね？）。たいしたもんだと思いますよ。

かわいがるのは自分の子だけ。ほかは知らぬ存ぜぬか、なるだけ不利になるようになっていくこととはなないようになんです。

あるとき、ふたりがそろっていたことがあったんで、最近中国と日本で仲悪いよね？ なんかもう戦争おっぱじまるみたいに、と訊くと、あれは（と、人差し指で天井のほうを指して）上のほう

がやってるだけ。ふつうのひとは、全然そんな、仲悪くないよと。

そっか……。ぼくも俊麗も家麗も、厨房の塔さんも譚さんも好きだよと言うと、ふたりはうれしそうに笑ってくれました。

日本にはたくさん中国人がいます。彼らをよく見て、変なマスコミ報道なんかに惑わされないようにしたいものだと思感した次第、の今日このごろでした。

思考の堂々巡りから抜け出すために

14-06-30

テーマ：うつ病、ひきこもり

うつ病の原因のひとつに、思考の堂々巡りに陥って出口が見つからなくなるといふのがあります。観察するに堂々巡りの元になるのが固定観念のようです。ただ、潜在意識レベルとまではいきませんが、顕在意識のかなり下の部分にあるようです。

話は変わりますが、今日香港の著名占い師の占星を試してみたところ、以下のように出たんです。「転機62歳（現在60歳です）。柔軟な思考を身につけること。自由な発想が大きな未来を切り拓くでしょう」って。

それで、ちょっと小さなことから始めてみたんです。家への帰り道を変えてみたんです。

家への帰り道って、よほど通り道にいやなことや障壁がない限り、ふつうは家への最短距離ですよ。ほとんどのひとが無意識というか、固定観念的にそういう道順を選んでいきますよね。でも、

その固定観念をはずしたら？ 家に帰るといって「目的」だけキープして、経路を変えてみたら？

一本道を遠回りしてみたんです。朝食を食べて駅から戻ってきたバス停から家までの帰り道。

そうしたら、薄黄色のユリが咲いていました。ユリは白だという固定観念があったので、ちょっとビックリ。

次に、いつもは見かけない、秣まみたいツルツル顔の、元氣はつら澆刺はつらなお嬢さんが、この時間通っていることを発見。思いがけず元氣をもらってパワーアップ。

さらに加えること、水道の古い配水管を交換する現場で、アフリカのひとが働いているのに遭遇。建設現場の人手不足解消に外国人労働者の採用緩和の話が出ているのは知っていましたが、すでに働いているとは。で、そのアフリカンにこんにちわと言うと、暑いッスと意外な答え！ 日本はアフリカより暑いのか。

ちよつと変えてみただけで、こんなにも多くの収穫があったんです。ビックリでしょう。

明日また道を変えたら、またなんかあるかもしれません。

で、それに飽きたら、またもとの最短の道に戻る。すると、いつも通いなれた道の中に別なものが見つかるとはなりません。

堂々巡りから抜けるには固定観念はずしを！ それには、ちよつといつもと行動を変えるだけで、はずすきっかけをつかむことができるようですよ。

いつもと何かを変える。それだけで今までにない新しい認知が生まれるんですね。

7月

初めて

の

ご相談者さま

に

うとQ
安堵

もし生きにくさを感じているとしたら…

14-07-01

テーマ…生き方考え方歩き方

もし、なんらかの原因で生きにくさを感じているんだったら、そのひとつとして、ひよっとしたら型にはまるのが生来苦手なのかもしれませんよ。

自分の話ではなはだ恐縮なんですけど、小、中、高を通して理系科目はまったく駄目でしたね。数学は万年赤、化学は分子結合式で玉砕、物理はハナから理解できず。で、できたのは、美術だとか倫理社会だとか論文とか自由研究。およそ進学には屁の突っ張りにもならないものばかり。よくこれで大学に進めたもんだと……。マジで親が知らないところで裏口入学させたんじゃないかと疑ったこともあります。

でも、よく考えてみると傾向があるんですね。答えがひとつの学科は駄目。いろんな答えがあるのが得意っていう。

それで大学に進むと、だいぶ楽になったんですね。大学はある程度の授業に出れば、あとは毎日自由研究みたいなもんですから。専門課程にいくともっと楽になっちゃった。

で、こんどは社会人になって企業に入ったんですが、これがもっと楽になっちゃった。というのは、入った部署が商品企画部というところで、創部1年、できたばかり。上司も先輩もいましたが、彼らだって1年生。経験知はぼくとまったく同列だったわけです。それでもう考えつく端から試し放題。おまけに企業だから資金がきますよね。それで、大学時代よりもっと自由になっちゃった

んです。

なんかひと様と反対ですよ。上にいくほど自由を感じられるっていうのは。高校まで学校が大嫌いだったのが、大学はまだしも、仕事は楽しくってしょうがない日々が続いたわけですよ。

が、しかし、それにも終わりが。

やってきたんです。管理監督、型に当てはまらないものは、絶対認めないという上司が。ぼくも企画に長いこといすぎたのも事実です。パターン化しちゃってましたから。で、それから毎日毎日、箸の上げ下ろしから、一挙手一投足まで、ミリ単位で型に当てはめられることに。

1年もちませんでした。それでとうとう窒息してうつ病発症。それが高じて生きる屍、廃人寸前で、あちこち配転の後、最終的にまた解放されて自由を得たのが、起業。

まあ、100%ぼくが正しかったわけではないんですが、そうして全員がというわけでもないんですが、もし、ふつうに生きているつもりなのに、生きにくさを感じているとしたら、一度自分は「型にはまるのが生来苦手なのかも？」と疑ってみるのも、何かの気づき、目のつけ所の転換点になるかもしれませんよ。

1回の失敗から

自信が持てないこともある

14-07-04

テーマ…うつ病、AC、思い込み、刷り込み

自分を見ているもうひとりの自分がいる。別に幽体離脱というわけでもないし、それを見たら死

ぬといわれるドッペルゲンガー現象でもないのに、いつも自分に否定的な言辭を吐くもうひとりの自分が常にいる（プラスマイナスのある客観的な自己検証とはちがうものです）。

そういう方って結構いらっしやるんじゃないですかね。あれはおかしい、それは変だ、それをやったらみっともない、そんなことしたらうんぬん、等々。

本来ひとつのはずの自分がどうしてもうひとり、別の目を持っているんでしょう？

思うに、それは自分に自信がないからじゃ。自信で、読んで字のごとく自分を信用するっていうことですよ。自信がないっていうのは、自分を信用できないっていうことでもあるわけです。

じゃあ、なぜ自分を信用できないのか？ 自分の判断や価値基準や思い、感情を信用できないのか？ できなくて本来の自分の目以外についていいとされる別の目を持ってしまったのか？

それでは訊きますが、過去において、信用されなかったり、期待を裏切ったり、相手を傷つけたりしたことが事実としてありました？

おそらくそうした事実があったんじゃないかと、あたかもあったと同等の心理状態にさせられているだけじゃないんですかね、何かの拍子に。それも何度もじゃなくて、たぶんたったの1回。そう、そのたったの1回、たとえば常識という無言の圧力で、たった1回はね返されただけで。

人生なんて、傷つけられたり、傷つけたり、裏切ったり、裏切られたり、上手くいったり、上手くいかなかったり。勝敗にすれば、良くて8勝7敗。ふつうでイーブン。悪くても7勝8敗。せい

せい±15%の世界。まあその確率はともかくとして、1回ってことはないんですよ。繰り返し、繰り返し何回も波状的にいろんなことがある。それをどうしてたった1回はね返されただけで思い込んでしまったんでしょうね。あー、もう自分はダメだって。

たぶん、おそらく、可能な限り遡ってみるといいと思うんですね、自分の半生。高校、中学、小学校、あるいは幼児期まで。きつと、その思い込みに気がつきますよ。そうして、なーんだ、そんなことだったのかって。トライする前にダメ出しされて、そんなものかとすごすご引き下がっただけなんだって。そうして、それ以来生まれた自分自身を見るもうひとつの目の「睨み」の前で、おどおどして息苦しくなっていただけなのかなって。

それで、その思い込みがはれたら、きつとそのとき、自分を向かい側から否定的に見ているもうひとりの自分が消えて、見ている自分とやっっている自分が、向かい側からではなく、同じ方向を向いて、ピツタリ合致しているような気がするんですがね。

どうですかね？ みなさんは。

ひとと仲良くなるには こころの垣根を下げよう

14-07-08

テーマ…うつ病、A C、思い込み、刷り込み

ひとと仲良くするのは、こころの垣根を可能な限り最低位まで引き下げると、あつというまにで

きますよ。

ぼくは、時々初対面のひとから、なんだか初めて会った気がしません、と言われることがあるんです。年上のひとにも、年下のひとにも。

手前味噌ですが、過去の経験から無意識に三つのことをやっているようなんですね。

まず、絶対に背伸びをしない。身の丈になる。次に、どう見てくださっても結構ですよ。どうぞご自由についていう感じ。そうして、最後に、相手に興味をもって、何かしてあげられることはないかなって。これをいちいち考えずに、トントントンとスリーステップ。

ヒジョーに簡単にいうと、まな板の鯉、自分のことはとりあえずどうでもいいよっていう感覚。人間で、初対面のときにはこころの垣根を高くしているでしょう。で、徐々に話をしていって、だんだん低くする。そうしてある程度時間が経つと、仲良くなる。

それを、いきなり最初っから、垣根を極限まで下げちゃうから、相手もなんとなく初めっから知っているような気になるのかもしれないね。ちなみにこれで寄ってきやすいのは、ばあさんと子どもと犬。ほぼ100%仲良くなれています。ハイ！

自分に合わなければ創ってみてください

14-07-10

生き方考え方歩き方

もし、合うものがなかったら、創っちゃえばいいんですよ。

昨日、中華料理屋さんについて、最近野菜をとっていなかったので、お店唯一の生野菜料理の中
華風サラダを頼もうかと思っただんですが、タレが醤油や酢や油なのが、なんとなく身体にキツイ気
がして、悩んじゃったんですが、ふと、ゴマダレだったらいいかもしれないと思いついて、お店の
ひと、俊麗に聞いてみたんです。できないかって。

すると俊麗は、何やら調理場の譚さんに訊いていたんですが、しばらくして棒棒鶏バンバンチのゴマダレ使
えばできるって、と。

で、悪いねというと、俊麗は、わたし、ここ3年勤めているけど、日本人のお客さんとメニュー
以外のを頼んだのは、あなた初めて。でも、中国では、メニューにないの頼むのはフツー。珍しく
ないよ、と。

そうなんです。身体に合うのがメニューになかったら、自分で献立つくって、頼んじゃえбай
いんですよ。

ことほどさように、思考でも、感情でも、仕事のノウハウでも、自分のこころに合わなければ、
自分で創っちゃえбайいだけなんです。今あるものに無理やり押し込めたり、当てはめたりする
から辛くなっちゃうんです。だからそういうときは、合うものを考え出して、創っちゃえбайいだ
けなんです。

ねっ、カンタンでしょ。

事実についての解釈はどうにでもなる

14-07-11

テーマ…うつ病、ひきこもり

突然ですが、絶海の孤島、南海の無人島でうつ病になったひとって聞いたことありますか？ ありませんよね。

要するにひとがいなければ、うつ病にも、アダルトチルドレンにも、ひきこもりにもならないと思っんです。話がばらけるといけないので、うつ病に絞りますが、たとえば仕事が上手いかなくなって、うつ病になったという話。

実は、この原因、うつ病の元は、仕事の失敗そのものではなくて、失敗したことで、「ひとにどう思われるか？」が大元の原因だったりするんです。原因はすべてひとなんです。もっといえは、ひとのこのころ、気持ち解釈する「自分のこのころ」の在り方なんです。

「ダメな奴だ！」と言われたとします。このときの事実って、あるひとの唇と舌が動作して「だめなやつだ」と言う音が生じ、空气中を伝わって、自分の外耳が捉え、鼓膜が振動したというだけのことなんです。ただそれだけのこと。

問題はその先。そこから脳にその信号が伝わって、脳の中で、それを「どう解釈するか？」
ここからが、ひとそれぞれで千差万別。

「あ、君そう思う？ ぼくもそう思うわ。困ったもんです」と言う人もいれば、「ああ、俺はダメだ。

もう、おしまいだ！」と言う人もいる。

でも、ステップが「事実」と「解釈」と2段になっていることが理解できれば、そうして、過去の事実は変えられないけれど、解釈はいかようにも変えられるのだということがわかれば、それ以降はどうにでも自分で創ることができるとすね。

あとは、たいして出来の良くない理屈に合わせてところを抑え込んで苦しめるより、ところが楽になるように、プラスの理屈を創りだして、解放してあげればいいだけのことなんですよね。

子育て論はお子さんをかえってダメにする？

14-07-21

テーマ…子育て、教育

明確すぎる子育て論、あるいは子育てのイメージを強く持ちすぎる親御さんほど、かえって子どもをダメにしてしまうようです。

その親御さんは、はっきりしたゴールイメージを持っておられます。そこから見るものだから、ああなっていない、こうなっていない、ココが足りない、あそこも足りないとか次から次へとお子さんの欠点ばかりが目につき、お小言ばかりが増えてしまいます。

当然、お子さんはそのたんびに、ドンドン萎縮していつてしまいます。

ましてや、自らがアダルトチルドレンの傾向の親御さんは、気がつかないままに自分自身の親の目にも叶うように躰けようとするので、お子さんにとっては、身近に警察官がふたりいるようなも

なので、さらに倍して、萎縮が進んでしまいます。

お子さんを良くしようというのは、確かに親としては、ごくごく自然な感情、行為ではあります。しかし、ちがうのは、親御さんが思っている「良くなる方法」を押し付けるのではなく、お子さん自身が持っている「良くなるやり方」を認めてあげることなんです。

そのやり方は、当然初めは上手くはいきません。何度も何度も失敗するでしょう。

で、親御さんの仕事は何かというと、じっと「見守る」こと。その忍耐が、仕事なんです。

これは、お子さんを信じてあげないとできないことなんです。一見、あれこれお子さんを「指導する」親御さんは、その実、本当は、お子さんの自助能力を信じていないともいえるんです。

お子さんをちゃんと育てたいなら、お子さんの前に出るのではなく、横か後ろについて、お子さんのすることを黙って、見守ってあげてくださいね。

やりがいを持っているかどうかで仕事に差が出る

14-07-22

テーマ…お仕事

同じ仕事でも、意識の差で、こんなにもちがうんですね。

バスの運転手さんで、いろいろですよ。でも大まかにいって2タイプ。

「ご乗車ありがとうございます。右に曲がりますのでご注意ください。次は〇〇です。お降りの際はお脚元、お忘れ物にご注意願います」って、ちゃんとアナウンスするひとと、乗ってから降りる

まで、まったく何も、それこそ一言も声を発しないひと。これで、おんなじ給料をもらっているんだろうか？ とついつい思ってしまう。アナウンスするひとが偉いのか？ しないひとがダメなのか？

考えてみれば、バスの車内ってバス会社の社員は運転手さんだけ。アナウンスしようとしまいと会社のひとは誰も見ても聞いてもないわけです。なんにもしなくたってわかりはしなないですよ。ね。

まあ、乗っているほうにすれば、アナウンスする運転手さんは、明らかに接客業で、しない運転手さんは、人間という貨物を運んでいる運搬業っていう感じがすかね。

基本的にやっていることはまったく同じなんです。ひとの輸送。でも、自分をこころの中で、何と規定するかで、そのやるこゝろがまるで変わってくる。

乗客の呼び方もちがうんですよ。あ、ちょっと、お客様って敬語っぽいのと、あ、ちょっと、お客さんあって、ほとんどタメグチなのと。座席の座り方も、身体がハンドル寄りにピンと背筋を伸ばしているのと、座席にほとんど身体を預けて、面倒くさそうなのと。

確かにバス会社のひとは誰も見ていません。でもお客さんは見ている。しかし、そのお客さんが、そのことをバス会社に言うことはほとんどないでしょう。

あとは、そのバスの運転手さんが、自分の仕事をやっていて、楽しいかどうか、やり甲斐を感じているかどうか、それだけなのかもしれません。

しかし、ぼくは、どこかで、何かの拍子に絶対に差が出てくるんだと思っているんですね。今のところどこかは、わからないんですが、この差はものすごく大きいんだと思っています。

どうなりたいのか？こころの声に耳を傾ける

14-07-24

テーマ…うつ病、ひきこもり

うつ病になる直接の原因はさまざまです。パワハラにあったとか、仕事がにっちもさっちもいかないとか、強烈な劣等感を味あわされたとか。

しかしですね、それを一歩進めてみると、今まで立っていた足場がふっとなくなっていて、どちらが右でどちらが左、どっちが上で、どっちが下かもわからない、丁度宇宙遊泳をしているような不確かな状態。

あるいは、夜中に真っ暗な中で、海に入って、岸の灯りを目印に沖に泳ぎ出してみたとき、突然岸の灯りが停電になって消え、どちらが岸でどちらが沖なのかわからなくなったときの恐怖感。これからどっちに泳いでいったらいいのか？ ひよっとすると岸に向かっていているつもりで、ドンドン沖に泳ぎだしていつているとしたら戻れなくなる。どうしたらいいんだ！ という極度の混乱と焦り。

なんかそんな感じではありませんか？

とにかく今自分がどうなっているかを知りたい。とにかく踏ん張れる足場が欲しい。一刻も早く、

この頼りない方向性の欠如から抜け出した。

さらに突き詰めると、この不安定で不安な気持ちの元は、自分が何者かわからなくなる、アイデンティティ（自己同一性）が欠如状態になっていることが多いんですね。

それでは、そのアイデンティティを取り戻すにはどうしたらいいのか？

それは、こころを澄ませて、本来の自分（おおよそ潜在意識に近いもの）に耳を傾ける以外にはないような気がしますね。本当はどうなりたいの？ 何がしたいの？ って。

すべてはそこからのような気がしますよ。

気持ちと直感を信じて

こころにアタマを合わせる

14-07-27

テーマ…生き方考え方歩き方

要するに、苦しいのは、合っていないからだと思います。

合っていないシャツを着ると、身体が苦しいでしょう。合っているシャツを着れば、楽だし、着ていることすら、忘れてしまうでしょう。

同じように、こころとアタマが合っていない場合、気持ちと考えが合っていない場合、自分の直感と他人の常識が合っていない場合。苦しくて、不安定で、不安になっちゃうんですね。

ならば、どうやったらそれを合わせることができるのか？

答えは、後者を前者に素直に合わせるんです。アタマをここに、考えを気持ちに、他人の常識（目）を自分の直感（目）に、素直に。

反対に合わせようとするから苦しくなるんです。アタマにここを、考えに気持ちを、ひと（他人）に自分を合わせようとするから。

順序を逆に見ましよう。ありのままの自分をまず大胆に認めましようよ。

すべては、そこからです。それがスタート台です。

確かに、そのために周囲と闘わなくてはならないこともあります。しかし、その苦勞に比べたら、自分にウソをつかないことのこころの納得、安堵、安定のほうがはるかに大きいんです。

やってみてくださいね。ウソじゃありませんから。

身近にゴロゴロある成功、隣に数多い天才

14-07-30

テーマ…生き方考え方歩き方

事業の成功者は何十万人にひとりとか何百万人にひとりとかで、めったに成功しないなんていいませんが、それは社員数何千、何万人、売上高何千億とか何兆とかいうレベルの話であって、社員数5、6人で、売上高1億〜2億円くらいでもちゃんと利益をあげているレベルも正しく成功と認めてあげられるなら、成功者はそこいら中にゴロゴロいるわけです。

そういう意味でいうと、天才だってゴロゴロいます。

天才、即ち天賦の才を授かったものですが、これをお金に換算するから、めったにいないことになっちゃっているんですが、お金以外、たとえば、とつても話しやすいとか、すぐにひとの気持ちになってあげられるとか、よく物事を論理だつて考えることができるのかも、ひとに優れた天賦の才だとすれば、そこいらじゅう天才は数多あまたいるわけです。

成功者にしろ天才にしろ、どうしてお金の額の大きさでばかり規定するんでしょう。いったいいつこのころから親、学校、マスコミ、社会によって、お金にばかり価値を置いた、そんな刷り込みをされるようになってきちゃったんでしょう。

この枠をはずすと、世の中ずいぶん変わって見えてきやしませんかね。そうして、身近な隣にいる成功者さん、天才さんをもう少し敬うことができて、もつといろいろな発見や新鮮なサプライズを感じる事ができやしませんかね。そうすれば、世の中もつと楽しくならないですかね。

現に、あなたにだつて成功は身近にあるし、すでに何かの天才かもしれないですよ。

どう、少しは楽しくなりました？ 何か新たにやってみよう！ っていう気になりましたでしょうかね。

8月

1
歳

+

60

つ
い
に

う
と
Q

ありのままの自分とは「ひとつぶの種」

14-08-02

テーマ…うつ病、AC、思い込み、刷り込み

今日は、ほくの持っているイメージの話をいたします。

たとえば、ネガティブ感情に覆われているとき。思い込みや刷り込み、あるいはそのころのクセをリセットして、「本来生まれ持ったありのままの自分」に気づいて、戻りましょうといったときの「本来生まれ持ったありのままの自分」なのですが、ほくがイメージするのは、赤ちゃんではなくて「ひとつぶの種」なんです。

仮に「本来の生まれ持った」が、赤ちゃんだとすると、生まれたときが100で、その後歳を重ねるごとに、どんどんいいものが減っていくような、ある種の減点主義を連想させるからなんです。でも種だと、なんとなくスタートが0^{ゼロ}で、種には向日性があるから、お日様の方向、つまりプラスの方向に自然と向かうのが本来でしょう。そして成長というイメージもありますよね。だから加点主義。

しかし、この種は、水をやりすぎると腐ってしまうし、水をやらなさすぎると干からびてしましますよね。つまり、水は「愛情」のこと。

ところが、この種は、結構強いんです。腐っていそに見えて、干からびていそに見えて、ちゃんとリセットしてやれば、また、一からお日様に向かって芽をだすんですね。

リセットするのは、ひとの手を借りてもいいし、もちろん自力でもいい。でも、リセットするの

は、最後は自分自身なんですわね。

じゃあ、どうやって「本来生まれ持ったありのままの自分」にたどり着いたのがわかるかという
と、それこそ、種が地に埋まっているような、はつきりとした「手応え」を実感できるからなんです。
どんな手応えかかっていうと、顕在意識が潜在意識のジヤマをしない、言い換えるとアタマの考えが
こころの気持ちのジヤマをしないでぴったり合った、とてもしっかりして安堵感のある、それなん
ですわね。

で、何を隠そう、これが「自信の素」なんです。手応えがあるから自分を信用できるんですよ。
そこまで行けばもう大丈夫。あとは、こころの声を素直になつたアタマに伝えて、前を向いて歩
いていけばいいだけなんですよ。

あなたの「常態」はどこにある？

14-08-06

テーマ…生き方考え方歩き方

以前、同僚から「不幸のデパート」と言われたことがあるんです。

うつ病にはなるわ、治療法がまだない難病にはかかるわ、鼠径ヘルニアで手術、おまけに左右両
方ではあるわ等々、次から次へと、これでもかこれでもかって。いい加減、人が聞いてもいやにな
るくらいに。

でも、初めのうつ病以外は、本人はあんまり不幸とも思っていなかったんですわね。

「まあ、こんなもんだらう」って。つまり、それがぼくの「常態」。言い換えると、「ふつう」「当たり前前の状態」だと思っていたから、特に深い感慨はなかったんですよ。

反対に、仮の話ですが、いつも人から愛されて人気者だとか、何回通信簿もらってもオール5だとか、今まで一度も病気にかかったことがないだとかいうひとは、大変ですよ。なんせ、それが「常態」なんです。ちょっと何かマイナスなことがあると、えっ、どうしよう！ もうダメかもってなったりして。なんか、こちらのひとたちのほうが、辛いような気がしなくてもいいですね。

でも、これって認識の仕方だけなんです。そういう「状態」を「常態」と無意識に思い込んでやうか、それとも「たまたま続いただけ」と弁^わえるか、はたまた、いいときもあれば悪いときもあると認識するかの差によるところ大なんです。

別にいいことが続いても、その「状態」の意味さえちゃんと捉えていけば、いいんですよ。いいことを思っているといいことばかりが起こる引き寄せの法則と矛盾はしないんです。それは、悪いことを思っているといいことばかり起こるマイナスの引き寄せの法則の存在を知ったうえでの選択という「弁え」「認識」があれば、大丈夫だからです。

さて、以上のようなことをわかっていただいたうえで、日頃の自分の「常態」をどこに置くか？ 何とするか？ それによって、みなさんの今後の人生、大きく変わっていくような気がするんですが、いかがですか？

うとQの社是を見つけた！

14-08-10

テーマ…ブログ

朝、唐突に言葉が舞い降りました。これだったのかととても納得して、落ち着きました。曰く、

「大切なのは、

よくなること（自分が）

よくすること（世の中を）

儲かるのはおまけにしかすぎない。

企業及び起業の最終目的は、利益の最大化ではなく、奉仕の最大化です」

ああ、スッキリした。

株式会社うとQは、これで進みます！

差し渡す言葉、してあげる事柄

14-08-11

テーマ…生き方考え方歩き方

朝、また言葉が舞い降りてきました。小さな子どもやこころが弱り苦しんでいるひとに、差し渡す言葉、してあげる事柄。

曰く、

はげます

ほめる

ゆるす

みとめる

ゆるす

いたわる

陰ながら、なんとかしたい、なんとかなってほしい、そういう思いがいっぱい詰まっていました。これまで、ダメ出しばかりしていました。とがめ、否定、否認、批判して、いつも自分優先だったことに気づいたんです。

だから、初めは、全部でなくていいと思うんです。どれかひとつで。そのひとつでもほくらが、ここからしたときに、相手は変わりますよ。きっと劇的に変わると思いますよ。どうか、それを信じて、まずはどれかひとつ、いっしょにやってみませんか。

確かに、初めのうちは難しいかもしれないけれど、その気になれば、誰にでもできる事柄ですからね。やってみましょうよ、おとうさん、おかあさん、みなさん、いっしょに。ねっ。

素敵なおかあさん

14-08-12

テーマ…子育て、教育

終点、折り返し場のバス停で、ベンチに腰を下ろして、バスがやってくるのを待ってたとき。

おかあさんと4歳くらいのおんなの子が歩いてきました。駆け出すおんなの子に、おかあさんは、危ないからダメ！ ではなくて、あぶないよ！、とだけ言いました。

聞いているとこのおかあさん、子どもがすることに、○○しなさい！ とか○○しちゃダメ！

とか命令口調はまったく使わずに、へえ！ そうなの、どうして？ と質問ばかりしているんです。すると、お子さんは、一生懸命自分から説明して、見ているとなんか楽しそうだし、とつても元気なんです。

そういえば、よくベビーカーに子どもさんを乗せたおかあさんがいますが、たとえばバス停に来たとき、自分はベンチに座って、お子さんはベビーカーに乗せたまま、スマホ見てたりのことが多いんですが、このおかあさんは、ベビーカーを使わずにお子さんを自分の脚で歩かせてきて、自分がベンチに座ったとき、今度は反対にお子さんを膝の上に「ちゃんこ」してあげて、お家に帰ったら、一緒に○○しよっか？ ねっ、いっしょにしない？ って、話しかけていました。

たぶんこれって、おとなになっただけで相当差がでると思うんですね。お子さんに。

それにしても、とつてもいいおかあさんでしたね。ホント。

新しい世界の予兆かも

14-08-15

テーマ…ブログ

今日は、ちょっとシリアスなお話をします。

それは、世の中が何で動いているか？ 言い方を変えると、何を見ていると世の中の動きがわかるか。残念ながら善悪ではありません。正義か否かでもないようです。あるいは主義でもありません。ならば何か？ ひとつはお金の動き。もうひとつは愛情。愛情もただ単に愛情だけではなくて、それが得られなかったときの、憎しみ、嫉妬、恐怖も含めてみるともつとわかりやすいかもしれません。

世の中は、お金を得よう、愛情を得よう（愛されよう）として動いているという視点で見ると、なるほどと思うことがいっぱいあります。

資本主義国も共産主義国も、主義ではなくお金をより多く得ようという流れで動いているんだと理解するとよくわかりませんか？ その動き。

わけのわからない宗教対立も、お金のほかに神さまにどちらが愛されているのかの競争、立証行為だとすると理解しやすくありません？

あるいは、子どもの反抗も、奥さんの不機嫌も、いじめも、ひよっとするとみんな愛情を得よう（愛されよう）と必死になっているのかもしれないでしょう。

いかがです？ このふたつでかなりのことが説明、理解できちゃいませんか？

まあ、昔流に換言すれば「欲」と「色」とも。

ところが近年、これとは別の新しい動きが出てきたようです。

タダでいいことをしよう！ というインターネット上で始まった動き。

ウイキペディア然り。グーグルの検索を皮切りとしたサービスマス然り。

どちらかというとお金よりは愛情に近い動きなんです、裏返しの憎しみや嫉妬や恐怖とは無縁に、子どものころに教わった、ひとの役に立つことをしようという、その教えを素直にそのまま実行したような割とピュアな動き。

これもいつかは、お金を求める動きに変質してしまうかもしれませんが、ちょっと面白い動きだなあと注目しております。

これのすごいところは、権力、権威というトップダウンではなく、名もなき人々の智恵という純然たるボトムアップによることです。ひよっとするとこれは有史以来、初めてのことかもしれないので、興味津々なんですわ。

考えたことを実行に移してみたら？

14-08-17

テーマ…生き方考え方歩き方

一生のうち、何時間かは考えているわけです。ひとによってどのくらい考えているかは、個体差

が大きくてわからないので、「何時間か」と書いておきます。

一生のうちのかんりの時間、何時間かを、どうせ費やして考えるなら、「まとも」なことを考えたほうがよくないですか。

もちろん「まとも」というのは自分で決めて結構いいわけです。

そうして、どうせ考えたのなら、それを実行に移してみたほうがよくないですかね。

これまた、もちろん上手くいくか、いかないかは残念ながら存在しますから、ダメな場合もあります。

それでも、何もしないで一生を終わるより、上手くいったか否かは別にして、とにかくトライしたんだ、チャレンジしたんだという事実だけでもはるかによくないですかね。

何もしなかったらお子さん、奥さん、恋人、同僚、部下をはじめ、まわりの人たちも評価のしようがありませんが、少なくともやったのなら評価はしてくれるはずですよ。

「バカだな」「アホちゃうか」でも立派な評価です。最低でも、いたことすらも忘れられる「存在の死」よりかは。

どうです？ 今しばらく「まとも」なこと考えて、それを実行に移してみても？ 結構楽しいんですよ、これって。

夏のオッパイお嬢さんには あえてエロオヤジになる

14-08-19

テーマ…おとことおんな

今日は、オッパイの話です。

夏の炎天下、半分オッパイを見せているコスチュームを着たお嬢さんの胸を、穴の開くほどジロジロと見ることにしています。ぼくはそれが礼儀だと思っっているんです。

「このまえさあ、ちよつとセクシーなカッコして歩いたらさ、いたのよ、エロオヤジ。もう、あたりはばからず、ジロジロ見ちゃってさ。バツカじゃないん？」

ハイ、そのとおり。

それで、OK。

だって、見てほしかったんじゃないのかなあ？ 誰も見なかったら、落ち込まなかった？

恥ずかしいのに、勇気出して、自分としてはあそこまでやったのに見向きもされなかったあ！ 私って、チョー魅力ないんだあ！グスン。

そんな思いをさせるくらいなら、単なるエロオヤジと思われるも結構。そんなことより、お嬢さんの自尊心、満足させる手助けできるなら、老い先短いジジイは、いつでも濡れ衣かぶってあげますよ。

ぼくは、これを自分の優しさだと思っっているんです。マジで。

わかります？

正直オツパイなんて、別に生まれて初めて見るわけでもないし、是が非でもっていうわけでもないんですけど、「夏の日のエロオヤジとセクシーお嬢さん！」そのほうが、街が楽しくなるような気がしません？

見てみぬふりして、しかめっ面しているロマンスグレーの紳士より、目ん玉まるくして、口元あんぐりのエロオヤジのほうがカワイくありませんかね。

今日、昼、街に出たら、みんなで一緒にジロジロしましょうよ。きっとお嬢さんたちは、表向きひなんこうこうの非難轟々とは裏腹に、こころの中はとつても元気になると思いますよ。

オヤジと息子の会話

14-08-23

テーマ：アダルトチルドレン

いろいろ手は打ってはいるんですが、どうもこのところ自前サイトの調子が悪く、そんな状態でもう何日もたつので、ひとの目から見たらどうなんだろうと飲み屋さんに息子を呼び出しました。「壁だよ。やっとな壁に当たったんだよ。いいことだよ。成長しなさいってことだから、とつてもいいチャンスなんだと思うよ」と。

「なるほどね。で、外から見てどう見える？」

「うーん。最近見てないから、わからないけど、ネット上じゃ、少しおとなしいかな。ニコニコ生放送とかユーストリームとかやりなよ」

「60のジイサンの生放送なんて見るやついんの？」

「歳なんて、あんまり意味ない。黙って映っているだけで、誰か話しかけてくるから」

と、言いつつひとのことをおとなしいという割には、本人に、やや元気がないようだったので、

「夏バテ？ 疲れてんの？」

「別に。ただ、循環してないっていうか、回ってないっていうか。詰まってるのかな？ でも、こういううちがった話をする、少し回りだすからいいよ。」

今年の1月まで、とつても仲の悪い親子でした。絵に描いたような毒親とアダルトチルドレンばい息子。

でも、今は、ぼくが毒親だと気づいて身を引いたせいで、おかげさま、こんな会話ができるような親子になりました。

ちなみにぼくはボトル1本。息子はコーラジョッキ2杯でした。

お金よりも大事なモノを早めに見つけよう

14-08-25

テーマ…生き方考え方歩き方

「人生（人間）お金じゃないよ。もっと大切なものがあるよな！」

という言葉はよく聞きます。で、通常はそんな感じですよ。

ところが、定年を迎え、正社員から契約社員、あるいは嘱託社員になって給料が、元の金額の半分くらいになってしまった途端、仕事へのモチベーションが思いつきり下がってしまったって、残業は一切せず。仕事は言われたことだけ。ひとの手伝いもしない。

えーっ、なにそれ？　と言うと、そこまでやる給料もらっていませんからと、すげないお返事。取り付く島なし状態って、しばしばありません？

こういうひとは、最初の人生（人間）お金じゃないよと言ったのは、完全に真っ赤なウソで、結局は人生も人間もお金だと暴露しているようなものですよ。

実はこれ、それまで本人すらも気づかなかったことなんじゃないかと最近思うようになってきたんですわ。

仕事が忙しくて、与えられたミッションも重要なものだったときは、あんまり給料の多寡って、逆に気にならないものだったんですが、暇になって、ミッションもおまけみたいな状態で、定年間近を迎えると、途端に自分自身すら気づかなかった化けの皮が剥がれちゃって、途端にお金になっちゃう。

でも、これって、人生（人間）お金だ！　というより、生き甲斐、やり甲斐がなくなった代償をほかに埋めるものがなくて、お金になっているだけのようない気もしますね。その人がお金の亡者と
いうよりは。

であるなら、定年になって以降、お金が減っても、地位や役職がなくなっても、本当にやりたい仕事（任務）、やるべきだと思いう仕事（任務）は何かを早々に見つけておくことだと思いますよね。人生の最後、お金、お金じゃ、寂しくじゃありませんか？

うつ病らしきひとに10年前の自分を思いだす

14-08-30

テーマ…うつ病、ひきこもり

今朝、おそらくうつ病であろう方をふたり見かけました。別々にです。

ひとりの方は、コーヒーショップの喫煙ルームで、ぼんやりと表通りを眺めていました。テーブルの上が、煙草や、それを開けたセロファン、ストローの紙きれなどでなんとなくだらしなない感じであらってました。アイスコーヒーはもうとうに飲み終わってすっかり空っぽ。

動作が緩慢で、脚を組むのものすごく時間がかかっていました。そうして脚を組むと、煙草を吸おうとテーブルの上からそれを取り上げたのですが、箱から1本の煙草を取り出すとするのに、指先が思うように動かず、結局取り出すことができませんでした。

テーブルを挟んだ向かいの空席には、黒い書類カバン。ぼくが席に着く前からいて、ぼくが立った後もまだずっと外をうつろな目で眺めていました。

もうひとり方は、すでに会社の始業時刻をかなりすぎている時間に、駅の柱の陰で、背広姿のまま、書類カバンを地面に置き、スーパールのレジ袋で、カンの絵柄を隠すようにしてお酒を飲んでいまし

た。しばらく見るともなく見ていましたが、うつむいたりチビチビ飲んだりを繰り返して、時折大きなため息を吐いていました。傍目はだめにも目の先が真つ暗なのが見てとれました。

ぼくは10年前のことを思いだしました。家には会社に行くといつて出かけはしたものの、会社に行けず、一日中電車を乗り継いで、時間をつぶしていたこと。会社にも家族にも言えず、ウソをついている後ろめたさに胸が潰れそうになっていたときのことを。情けなさに胸が張り裂けそうになっていたころのことを。

早く良くなってほしいと思いました。一刻も早く脱出してほしい。

もうあんな気持ちは誰にも味わってほしくない。つくづくそう思った誕生日の朝でした。

9月

またまた

大病

の

うとQ

の

行方

ブログお休みのお知らせ

14-09-07

テーマ…お知らせ

ウイルス性の胃腸炎にやられました。

今日で、まるまる9日間、強烈な下痢が止まらず、9日間ほとんど何も食べられず、ほぼ点滴だけ。体力もだんだん限界になってきました。

当初、月曜日からブログを再開する予定でしたが、動くことができず、今しばらくは無理かと。しかし、必ず復帰しますので、その折はまた、よろしくお願いします。

もはやこれまで？ うとQ2週間の闘病記

14-09-17

テーマ…病氣

やっとどうにかひと心地つきました。

ウイルス性胃腸炎。CRP（炎症度指数）が当初、基準値上限の54倍ととんでもないことになっていました。摂るものといったらヨーグルトと水だけ。それも口にしてすぐに下ってしまう。薬を飲んでも止まらない。しかもその下痢腹がいつ決壊するかわからないので、おちおち寝てもいられない。どういう因果関係かわかりませんが、時々胸が痙攣を起こし、たびたび呼吸困難に。

正直「取り殺される」と思いました。恐怖と同時に怒りを感じました。

そんな生活が18日間。2日に一回病院にタクシーで行って点滴を打ってしのいでいました。本当

は、即入院といわれたのですが、起業して間もないし、自宅本社を空けるわけにもいかないので、なんとか断りました。

もともと難病の後縦靭帯骨化症による不断の痛みがあります。しかし、痛みに対しては、対象が特定しやすいのでなんとか耐えることができます。ところが、下痢となると、お腹に力が入らないので、踏ん張りようがないのです。泥沼にずぶずぶと身体が沈んでいくような。だるさで、足の突っ張りようがないような。

もう、欲も得もなくになりました。お金もいらぬ。地位も名誉も財産もなんにも欲しくない。ただ、ふつうに寝て、ふつうに起きて、ふつうに働いたらどんなにいいだろう。いや、ふつうに寝られて、ふつうに起きられて、ふつうに働けることがどんなに素晴らしいことなのか、痛感しました。ほかには何も欲しくありませんでした。

月並みですが、健康が一番です。思ったんですが、人生って先人が残した月並みな言葉の確認をする旅のようなものかもしれません。

それにしても、ひとを救うのは神でも仏でもないんですね。ひとを救えるのは、ひとだけ。

お医者さん然り、看護師さん然り。まったく投稿していないのに、ペタを含め、コメント、メッセージ等、ネットで気遣ってくださった方々然り。考えてみれば、世の中の歴史というのは、常にひとがひとを救ってきた歴史なんだと思いました。

残念ながら、リアルの世界では、息子が様子見に二度来た以外は誰も来ず、18日間、たった独り

で寝ていました。不徳の致すところですよ。

その間、何をやるにも自分ひとりではやらなくてはならず、疲れはててしまいました。病院通い、洗濯、買い物、宅配業者対応等々。

これまた月並みですが、大きな病気をすると、何が本当に大切なのかわかってきます。大切なのは、このアタマとところと身体が健全であること。ひと様というのが、本当に有難い存在であること。そうして、どんなときでも、少しでも今より良くしようとする事。

それ以外はたいしたものはありません。それを心底痛感した18日間でした。

病気になったころはまだ虫が鳴いていませんでしたが、今は夜、鈴虫が音色を奏でる季節になってしまいました。長い時間でした。

それにしても、会ったこともないほくを氣遣っていたいただいたみなさま。本当にありがとうございます。まだまだ、本調子ではありませんが、ここから感謝、御礼申し上げます。

かつての自分を中学生の中に見た

14-09-18

テーマ：子育て、教育

病気をして、2日に一度病院に通う道すがら、朝、登校する小学生やら中学生やらを見ていました。小学生はいいですね。楽しそうで、動きが自然で、スムーズで、滞りがなくて、どこにも力が入っていない。キヤーキヤー、ワーワー、ドタドタ、バタバタ、思うがままです。

ところが、中学生になると、なんとなく、途端に動きに不自然なものが目立ち始めます。なんとなく、力んでいるというか、いささか恰好をつけているというか。

もつというのと、なんか自分を見ているもうひとりの自分がいて、あれはダメ、これはダメ、ああしろ、こうしろと自分が自分にしょっちゅう注文をつけているような。

そのもうひとりの自分が、自分自身なのか、それとも親やら学校やらの、所謂世間の目いわゆるなのかわかりませんが、こうしたもうひとりの自分があまり大きくなりすぎるのはいいことではないと思うんですよね。

たまには、わが身を振り返るという意味では、いいときもあるんですが、それはあくまでも、振り返るのであって、監視をしたり、行動や思考を制限するのでは、もともと持っていたいものを台無しにするだけですよね。

いったい、小学生から中学生になる間に何が横たわっているんでしょう。

よくいわれるのが、思春期の自意識。自我の発達。

でも、これって、自分と他人を区別して、自分の存在を確認するだけならいいんですが、自意識や自我が大きくなりすぎて、自分が一番と思ひ込んだり、反対に自分が自分を抑えつけて、がんじがらめになって身動きがとれなくなったりしなきゃいいんですがね。

中学生の登校を見ていて、他人事ながらに、少しそうした危惧を抱いてしまいました。

自意識とか自我とかは、「自分を良くすること」に役立てればいいんですが、「自分を良く見せる

こと」になってしまうと、ろくなことにならないような気がします。「良く見せよう」と常に自分に振付けばかりするのは疲れますし、がんじがらめになるだけで、まったくの無駄ですからね。

ゆめゆめそれを間違わないでほしいものです。

こころの感謝効率

14-09-20

テーマ…生き方考え方歩き方

病氣中は、みなさんにご心配いただき、誠にありがとうございました。かえすがえすも感謝の限りでございます。

ところで、「心配する」という言葉。これだけ読むと、ああなつたらどうしよう、こうなつたらどうしようと、あれこれ想像をして気を揉むということが主な意味になるんですが、この「心配」読み方を変えると、「心を配る」、「心配りをする」という意味になるんですね。つまり、悪いことを想像してオロオロするというより、そのひとの身の上を慮おもんばかつて、そのひとの身の上に「こころを届ける」「こころを寄り添わせる」という意味のほうが強いんですね。

ですから、病の間、ほくの身の上には、みなさんのこころが届いて、寄り添っていただいていた、ということになるんです。むしろ、四六時中とか、初めから終わりまで気にかけていただいたなどということではなくていいです。ほんの一瞬、ほんのひと時で十分。それが、温かい体温になって、こちら側に伝わってくる。

しかし、人間は欲深いものです。そのうち、ほんの一瞬じやいやだ。しょっちゅうじやなきやいやだ。実際に来て、介添えをしてくれなきやいやだとだんだんエスカレート。そうじやないと、そうじやない自分を不幸な人間だと思い込んだり。そうしてこれが実際の不幸の始まりになります。

そうならないためにころの「感謝効率」を上げましょう。感謝効率って、何かというと、ほんのちよつとのことでも、有難いと感じる能力のことです。ほんのちよつと良くしてもらっただけで、とっても幸せな気持ちになれたら。相手にも負担がかからないし、自分でも、次から次へと幸せのネタが転がり込んできますからね。

言い換えると、感謝効率を上げるといのは、逆に、してくれたことに対して、有難いと思うレベルをうんと下まで引き下げて、有難さを感じやすくすることなんですよね。

どうです、感謝効率、試してみませんか？

何事も生きていればこそ！ 　です

14-09-21

テーマ…生き方考え方歩き方

いくら善行を施し、いくら善事を積んだとしても、それが報われるとは限りません。それどころか、かえってひどい目にあうことがあるかもしれない。

それは、善事、善行、良い結果という因果関係がはつきりしないからです。

けれど、あるひとが言っていたのを聞いたことがあります。世の中は短期的にはかなり不公平に

できているが、ごくごく長期的にはかなり公平にできているようだ。

株でも、金きんをはじめ商品でも、同じかもしれない。短期的には暴落でも、それをうんと長期で見ると、いずれは値上がりし、大金を得ることがひとつの格言にもなっています。

要は、時間のスパン（長さ）のとり方次第なんです。短くとるか、長くとるか。だから、諦めないでください。

今の、善事、善行は、短期では何も見返りがないとしても、遠い行く先、いずれは、まったく別のかたちで、みなさんに大きな実りをもたらすことがあるんですから。

それこそ、生きていけばこそ！ なんですよね。

身体やところが弱つてるときこそ

真贋を見分けられる

14-09-27

テーマ…ところ、マインド

病で、身体やところが弱つてくると、ウソがダメになりました。ウソというより、誇張されたもの、作られたもの、大げさなもの、わざとらしいものです。そういったものが、耳障りみみざわ、目障りめざわになるのです。履かせた下駄がはつきり見えてしまうのです。

おそらく、身体やところの抗体が、余計なものを排除しようとしているのでしょう。

まず、パソコンの勧誘メールがダメになりました。収入ン倍の投資セミナーだとかなんとか塾だ

とか、超人気商品90%引きだとか。

超人気なんで値引きしなきゃいけないの？ それだけでもウソ！ って。

次がテレビ番組。バラエティーだとかグルメ旅だとか。作られた筋書きが丸見え。モロ見え。セカセカしていて、気ぜわしくて、まるで耳元で洗面器の中のカニがカサコソやっっているみたいで、うんざり。

最後は新聞（電子版）とかフェイスブックとかブログの記事。これは自然体で本当のことを素直に書いているものと、ムリに作っているものの差が、健康なときよりはるかに、否応なく歴然と感じられました。誠意の感じられるものと、それがいまま少し足りないものとの差かもしれません。

思うに、身体やところが弱っているときというのは、逆に真贋を見分けるいい機会なのかもしれません。

こういうときにアタマや身体に入ってくるのは、シンプルで穏やかできめ細かくて波長のゆったりして長いものようです。

そういえば、食べ物も、うどんが一番いいようです。蕎麦よりもうどん。ご飯よりも。素朴で、ふっくらして、優しく、まあるくて、温かい感じがするので。

そんなやこんなで、布団の中でゴロゴロしながら、クライアント様になるかもしれない、心病人だ方々への接し方を改めて考え直すきっかけになりました。

要は、たとえば、「うどん」みたいになればいいのかなって。

とはいいつつ、まだそこまでできていないので、たまには、やむを得ず激辛カレーになっちゃうこともあるかもしれませんが。

10月

はたす を 復活 の 再度 うとQ

本来輝くはずだったあなたの原石

14-10-01

テーマ：子育て、教育

「自由にしていいんだからね。好きなことしなさい。ねえ、何になりたいの？ 何をしたいの？」
「そんな。いきなり急にそう言われても、何になりたいんだか、何をしたいんだかよくわかんないよ。別段、特にこれといつてないよなあ」

小さいころは、あれになりたい、これになりたい。あれもしたい、これもしたいが山ほどあって、選ぶのにひと苦労だったのに。

それが、歳を重ねるごとにだんだん減っていきます。何かが自分の上に積もって行って、そういうった希望、夢、欲求を日に日に抑えて、それがなんだったのか見えづらくしていくんです。

歳とともに、現実には直面して、その困難さを経験し、それを徐々に諦めるからと、ふつうは解釈されるんですが、見ていると、そのこと自体より、それらに直面する前に、親御さん、学校をはじめおとなたちから、それは無理、できっこない、もつとおとなになりなさいと、徐々に因果をふくめられ、諦めさせられているのが見えてくるんです。

理由は、失敗をさせないため。一度でも失敗したら、それは即ち死なんだと言外に御宣託。

そう、なんにもしないうちから、あなたには、そんな才能ないの、あなたはフツの子なの、それからはみ出してもらっては困るのとはかり、一度たりとも試してもいない自分の能力の限界を、失敗の「事前回避措置」「安全確保措置」として、散々ばら刷り込まれるんです。

そんなや、こんなで、20年近く時間をかけて火山灰のごとく降り積もった「言い含め」の後で、突然、好きなようにしなさい、なりたいたいものになりなさいと言われても、そうすぐには、抑え込まれた元のもの、見つけられないし、感じることもできません。

しかし、ないわけではないんです。それらを、時間をかけて、丁寧に取り除いてあげれば、みんなが持っている、その「原石」が息を吹き返し、輝きを再び放つようになるんです。

失敗は許されないという一種の「恐怖心」を元にした「理性的な論理思考」によって抑え込まれ、手なずけられ、黙らされ、見てみぬふりをさせられてきた本当の「原石」の存在。

どうです、いま一度その「原石」を掘り起こしてみても？

理性的な論理思考によるのではなく、まずは自分自身の隠された「直感」に従って。

だって、みなさんは忘れているだけで、今でも素晴らしい「原石」をお持ちなんですから。

いいことも悪いことも一方的には続かない

14-10-03

テーマ…こころ、マインド

次から次へと悪いことが起こります。すでに1カ月以上。

仕事が上手く回っていません。投資も散々な目に。加えて、三波、四波の病気のぶり返しが。いい加減減入ります。

こういう状態が長く続くとうつ病になりやすくなります。あゝダメ。ほくなんかな何をやってもダ

メなんだと。以前ならそうでした。しかし、そういう事態にはなっていません。

なぜか？ それは、今までの経験則から、いいことも悪いことも一方的には続かないからだということを体感しているからです。

人間で、いいことが起こるとそれがずっと続くと思いがちになります。お金を儲けた、仕事が絶好調、無意識にそれが上昇一方の直線だと思って、高額品を買ったり、投資をしたり。しかし、続かず、負債の山に、とか。

うつ病など悪いことも、これまた、下降一方の直線だと思ってしまつて、ああ、俺は（私は）ダメだと、さらにマイナス思考がマイナスの結果を呼び寄せる羽目に。

要するに人間で、その状態にいるときはそれがいつまでも続き、変わらない、と思いがちなんですね。

しかし、転機がきます。好むと好まざるとにかかわらず。良ければ悪くなるし、悪ければ、良くなる。天井を打つか、底を打つかのいずれか。

でも、人生って、そうそうアップダウンばかりではないんです。アップやダウンの印象、心理的インパクトが強すぎて、アップとダウンの連続のように見えますが、実は一番長い期間というのが、「何もない状態」「平凡な日々」なんですよ。

これって、あまりにもこれといった出来事がなく、何も起こらないために、空気みたいになつて忘れがちなんです。本当は一番有難い日々。

「神さまの最大のプレゼントは、何も起こらないこと（日々）」だと、かつて聞いたことがあります。この日々を、屋台骨にして、前後、しばしばアップダウンが起こる。でも、それも上下に振れた幅は、いずれ中心線に収斂して、なだらかに吸収されて、また、神さまのプレゼントの日々。

だから、悪いことが続いても、そんなに心配しなくても大丈夫だとわかったから、ぼくはあまり落ち込まないですよ。

うつ病の方へ1

付け刃の答えはない

14-10-05

テーマ…うつ病、ひきこもり

今日が日曜。明日は月曜。あしたからまた会社。

お昼をすぎて、午後になったところからなんと重たくなってきます。3時をすぎ4時を回って、夕飯になったころには、う〜ん。となる。

憂鬱で重たい気分を逃れようと、早々に床に着こうかとも思いますが、一旦眠ってしまつて、目が覚めたら否応なく朝になっているのも怖くて、早く寝るのもためられます。それで、なるだけ、長く起きていたりします。

できるだけうつ病だということは知られたくありません。知られると、何を考えているんだかわからない人、暗い人、キモい人、と思われて敬遠されるから。

あるいは、役立たず、戦力外と思われるで、会社から放り出されるかもしれないから。

そんなやこんなので、苦しくて辛いにもかかわらず、誰にも言えない毎日。

できることなら、会社を休んでしまいたい。布団をかぶって寝ていたい。

そんなとき、仮にぼくが、よろしかったら、お話を伺いしましょうか？　と言ったとします。

疑わしそうな目。

あんたがうつ病経験者だったのは、わかった。そうして、立ち直ったのも。あんたは助かったひとでも、ぼく（わたし）は、助からない。そうに決まってる。どうやったって駄目だよ。だから上から

目線でこっちを見ないでくれ。救ってやるなんて、ウザいんだよ。それにどうせお金儲けでしょ？

さてさて、どうしましょう。

なんとかしたいのに、どうにかしたいのに、自分のこころを開くのが怖くて、閉ざしてしまふ。大きな、大きな恐怖心。

どうやったたら、開いてもらうことができるのか。お話をすることができるとか。残念ながら、非力な今のぼくには、まだわからないですね。

かといつて、文章作法上のオチみたいな、付け焼刃な答えだけは出したくないですね。

うつ病の方へ2

重荷はぜんぶ捨てましょう

14-10-06

テーマ…うつ病、ひきこもり

月曜日です。台風の朝。

今日は、会社に行けました？

それとも、行けずに、布団をかぶってお休み？

もちろん、社会的には、頑張って会社に行ったほうがいいように言われますが、行けないなら行けないで仕方ありませんよね。

でも、会社に行かず、一時の睡眠をむさぼっても、身体は休むんですが、こころのほうはそれとは裏腹に、少しも休めないんですよね。かえって罪悪感からさらに落ち込んだりったり。

行っても、行かなくても、こころは重たくなるばかり。

どうしたらいいんだろう？ どんどん、どんどん悪くなる。先がますます見えなくなる。どうしたらいいんでしょう。

ほくにもまだ、これだっていう、キラアプリーみたいな答えは見つからないんですが、ひとつだけいえるのは、持っているものを極力全部捨てちゃうことですかね。

まず、出世を諦めましょう。家族（への責任）も一時的に捨てちゃいましょう（ずーっとでは

ないですよ。まずは一時的に)。夢も希望も、評判も、されている期待に応える気持ちも。人気も。とにかくありとあらゆる、世の中でいうプラスの価値みたいなものを実現しようとするもの、今は重荷でしかないものを、洗いざらいせーんぶ捨てちゃって、まずは身軽になるしかないんですよ。選別もしないほうがいいですよ。迷わず一気に全部、ためらわず、すつからかに。そう、一時、完全にダメなヤツ、サイテーなヤツになりきるんです。

だって、こころの足腰が弱っているときに、300kgはおろか、10kgのバーベルだって持ち上げるのはしんどいでしょう。こころの重量挙げはムリでしょう。

だったら、まずはそれを捨てちゃいましょう。世の中の価値観なんか一旦無視して。そうして、今日のところは、とりあえずゆっくり眠ってくださいね。

あとは、それからです。何はさておき、まずは、身軽にならないとね。

うつ病の方へ3

どん底サイテー、それがスタート

14-10-07

テーマ：うつ病、ひきこもり

自分は、サイテーなヤツだ。本当にサイテーの極み。

実は、この感覚、認識が大切でした。つくづく本当にそう思いました。

思えばそれが「底」のようでした。そのとき、もうひとからあれこれ、どう思われるかは気にな

らなくなっていました。どう思っていただけでも結構です。本当にサイテーですから。言い訳はしません。サイテーなんだから、もうこれ以上失うものもありません。

今、思えば、自分はサイテーと認識し、受け入れることで、飛び越えなくちゃいけないと思いついでいた高跳びのバーを極限、ゼロまで無意識のうちに引き下げることができたのかもしれないね。

バーがなくなっただけで、どちらに向かつて、どう歩いていってもいいような感覚が自然と訪れました。道は平坦で、遮るものはないんですから。

ひよっとしたら、ぼくは「自由」なのかもしれない。

今まで、ひとの思惑を思いはかつて、ああ動かなきゃ、こう振る舞わなくちゃ、と自分で自分に規制をかけていただけなのかも。ひよっとしたらそんなものは、自分が設けなければならないのかも。自分が思いたいように思って、選びたいものを選んでいいのかもしれない。

うつ病って、それまで自分が持っていた上手くいきそうと上手くはいかない、あるいはいいことと悪いことの自分を取り巻く価値基準が、就職、進学、転勤、配置転換、昇進、結婚、出産、別離、不幸な出来事等の大きな外的変化によって、本人の自覚なしにいつのまにか大きく変わり、それを上手く捉えられないために、よって立つ足場や方向性を見失う。それでもって失敗や誤った判断を重ねる結果、だんだん自信をなくし、不安のどん底に陥るところから始まりますよね。

そうして、なんとかしなくちゃ、なんとか立て直さなくちゃと焦る。焦るけど、上手くいかない。

だって、従来の価値基準、ものの見方はとうに役に立たなくなっているのに、往々にして、相変わらず前のまんまの価値基準、ものの見方で、あれこれ考えているから。積み上げては崩し、また積み上げようとしては、崩れしているから。

それを変えるには、一旦、それまでの自分を無価値にするしかないんじゃないでしょうか。

平たくいうと、「自分はサイテーなんだ」と痛感して、過去を捨て、ゼロから始めることのほうが、いくら慣れ親しんでいるからと、すでに過去の遺物となった古いものを苦勞して元に戻すより、よほど立ち直りの近道だと思うんですが。

どん底、サイテー、それがすべてのスタートライン。どうでしょうね。

うつ病の方へ4

思考の堂々巡りから脱するには

14-10-08

テーマ…うつ病、ひきこもり

昨日の記事で、どん底は、今までの自分の価値基準から脱して、新しいスタートラインにつくくいチャンスなんですよというようにことをいったわけですが、そうそうそんなに簡単にできるわけがない！それができたら苦勞はしない！と反論されるかもしれません。

確かに、そうすぐにはできません。

まず、うつ病で思考力が鈍ったアタマでは、今の自分の価値基準といったって、それが具体的に

どれとどれで、なんなのかが上手くつかめませんよね。そんな分析をする気力がないかもしれません。次に、仮にそれができたとして、それから、どちらのほうに進めば「新しいスタートライン」なのか、方向がわからないという問題も出てきます。

そうして、最後に、これが一番のネックになるんですが、無意識に慣れ親しんだ日頃の思考、考え方の「クセ」というものは、それがいい考え方ではないとわかっていても、そうそう簡単に変わるものではないんですね。

たとえば、うつ病になると、思考が堂々巡りを始めます。同じところを、円環を描きながら何回も何回もグルグルぐるぐる。

同じ道を通るので、そこに思考の轍おとができてしまいます。一種のけもの道みたいなもの。そうになると、そこは、踏み固められているので歩きやすい。そこをはずして歩こうとすると、ぬかるんでいて歩きにくいので、ついつい同じところをグルグルぐるぐる。

でも、そこから踏み出さない限り、新しいスタートラインにはつけないんです。

思考のステップの一つひとつには、実はスイッチが付いています。仮にAとB。

Aが今までどおりで、Bが新しい（それまでとはちがった）もの。ん？何が新しいの？どうして新しいとわかるの？ここでも、迷い、戸惑い。

そんなときは、Aと正反対の事柄を考えてみてください。たとえば、元気がない、なら、とても元気、とか。能無しだからどうせなら、ひよっとしたらとても有能とか。

当然ですが、その正反対の事柄には、今の自分の気持ちになじむもの、親和性が感じられるもの、なじまない、親和性が感じられないものがあるはずです。

そんなときは、先々のことはわかりませんが、今の自分の気持ちに、なじまないものは、パス！しちゃっていいんです。その代わり、正反対を考えて、なじむもの、少しでも親和性が感じられるものを一つひとつ探していく。

そう、それが見つかったとき、ひよっとしたら、あなたは、今までの価値観という「轍」の外へ、一步を踏み出しているかもしれませんよ。

うつ病の方へ5

成功体験は捨てる

14-10-09

テーマ…うつ病、ひきこもり

自身の罹患体験から、うつ病のことやら、その克服法みたいなものを手探りで書いてまいりましたが、多くの経験なり対処の仕方なりが、必ずしもうつ病の方全員に当てはまるとは思っていません。本書に対して、うつ病の方ご自身から、ご意見やお叱りなどであると、いまま少し客観性を増して書くことができるのですが、健康な方からいただくばかりで、当該者の方からは、今のところなしやむを得ずサンプル数1の例を、今日も書いてみます。

ぼくはうつ病を12年間患っていましたが、うつ病の罹患期間の長さというのは、同じことを繰り返

返し考えてしまう「堂々巡り」の長さには比例するようです。

堂々巡りの不毛さに早く気づいて、そこから抜け出せば、罹患期間は短いですし、それに気づかない、あるいは気づいていてもまいち、勇気なり踏ん切りなりがつかない場合は、いつまでも抜け出すことができない、というわけです。

抜け出せないことを、勇気や踏ん切りのせいのように書きましたが、思うところ、それ以上に、ある種の「柔軟さの欠如」のせいのような気がします。

「柔軟さの欠如」。もう少し具体性を持たせていうと、それが大きかったか、そこそこであったかは別にして、かつての「成功体験（既得権）への固執」（上手くいったところが忘れられないこと）のことです。

成功（既得権）を固定的に考えてしまう。成功の反対には、失敗もあるのだということに目がない。あるいは、成功は流動的なもので、普遍的でもないしフィックスもされていないわけじゃないから、変化して当たり前という柔軟さが。

しかも、この欠如、固執は、それまでの自分の力を信じていればいるほど、度合いが大きく、新しく切り替えなくちゃいけないきつかけを、逆にジャマをしたり障害したりします。

別のプログの他のシチュエーションで、どなたかがいみじくも書いていましたが、失敗は成功の母でもあります。その方曰く「成功は失敗の元」だ。

方法は問いません。早く捨てることです。それまでの自分をたいしたことないと思うことです。

そうして、過去のつじつま合わせやら、過去の素材を元にした不毛な再構築、立て直しを一刻も早くやめることです。別の新しいものを探すことです。

日々の時間を、過去ではなく未来のために使う。目を、かつてあったことではなく、いまだないことに向ける。失ったマイナスに恋々れんれんとするより、最低位でもゼロで、そこからの積み上げが可能な未来。そのベクトルの切り替えが必要ではないでしょうか。

だって、いまだない未来は、どのように描くことも可能だという選択の自由が保障されているんですから。今の状態を別にすれば、うつ病のひとつにも、そうじゃないひとつにも、等しく万人に、いつでも、どこでも付与されているんですから。

確かに、未来は、いまだ何も描かれていなくて、希望や自由よりも白紙だということで、逆に不安や恐れを感じるかもしれません。

そう、希望と自由、それと不安と恐れは表裏です。残念ながらここだけは、後者を抑えて前者に賭ける「勇気」を持っていただくしかないんですよ。

では、どうすれば勇気を持てるか？

過去の遺物をすべて失えば、もはや残るのは、否応なく、前を見る勇気だけになりますから。

うつ病の方へ6

抱えているものを手放してください

14-10-10

テーマ…うつ病、ひきこもり

前回の記事で、「過去の遺物をすべて失えば……」と書いたことに対して、

「ちよ、ちよ、ちよっと待つてくださいよ。冗談じゃないですよ。そんな、すべてを失うとか、捨てるとか、失くせとか、そんなこと簡単にできるわけがないじゃないですか！」

確かに。それは、いささかムリ。言いすぎかもしれませんが。

しかし、このことだけはわかっていただきたいんです。「新しいボールを受け取るには、両手いっぱい、もの（既得権）を抱えたままでは、受け取れない。」というのを。

新しいボールを受け取るには、両手いっぱい抱えたものを、一旦、地面に置いて、両手をフリーにしないとムリなんですよ。持っているものを一旦「手放さないと」できないんです。身体の成り立ち、動作の基本、物事の道理からして。

そうして、もし必要なら、一旦手放して、地面に置いたものの中から、新しいボールを受け取った後に、その必要に応じたものを再吟味して、抱え直せばいいだけなんです。よね。

でも、とにかくにも一旦は手放さなくてはなりません。

しかし、両手いっぱい抱えたもの（既得権）を手放すことさえできれば、道が開けてくる可能性

は、グツと拡がってきます。

うつ病になると、解ってきますよね。元気に働けることがどんなにうれしいか。奥さんがニコニコしていることがどんなに有難いことか。子どもたちが元気であることが、どんなに素晴らしいことであるか。

お金がタンマリあることよりも、奥さんが美人でスタイルがいいことよりも、子どもが学校でいい点数を取ってくることも、ずーっと大切なんだということが。

もう、そこで価値観に変化が起き始めているんですよ。新しい価値観の芽生えが生まれているんですよ。すでに新しいボール、過去の延長ではない新しい道が、見え始めているんですよ。

あとは、それを大切に温めて、それに素直に従うだけ。そっち方向の道に進むだけ。ねっ、そんなにムリでも、難しい話でもないでしょ。

さて、10月5日から書いてきた六つのうつ病に関する記事は今日で一旦お仕舞いです。また、うつ病についての観察による気づきをかたちにできましたら、別途書いてみたいと思います。何はともあれ、サンプル数、たった1の事例にお付き合いました。誠にありがとうございました。

うつ病12年の旅を振り返って

14-10-11

テーマ…うつ病、A.C、思い込み、刷り込み

「お前はいつたいつたになつたらおとなになるんだ！」

大学4年になっても、就活に本腰をいまいち入れないほくに、当時父が怒気を含んでそう言いました。それに対してほくは、黙ったままでした。「おとなになる」という意味、状態がよく解らなかつたからです。

で、そのほくが、いつおとなになったか、幾つだと思えます？ 52歳！

もちろん、それまでに結婚もしました。子どももうけました。家も買ったし、役職にも就きました。でも、おとなになったのは52歳。

親はさかんにほくが1番になることを求めました。ほくもそれになんとか応えようと思いました。しかし、できない。1番なんてとても。

いつも親の方が上。ほくはへこんでいる。それでもし、生まれた子どものほうが上だったら？

出来損ないはほくだけ。そう考えると子どもを持つことにもものすごい抵抗を覚えました。子どもすら競争相手なんです。ひどい親でしょう、毒親もいいところでしょう。

あるいは、ひとと会ってもこんなふうでした。会ったひとがほくより上だったらと思うと、襲われるであろう劣等感がいやさにひとを避けました。やむなく会わなくてはいけないときは、無意識のうちに、相手の価値を引きずり下ろすようなことばかり、お腹の中で繰り返し、繰り返すつづやいていました。

だから、当然、ひとの成功、幸福をこころから喜ぶなんていうことは皆無でした。自分以外はすべて競争相手。いやなヤツでしょう、情けないヤツでしょう。

おとなになるという状態がわからない日々。常に感じる自分自身に対する違和感。これだという確信を持ってない頼りなさとしき辛さ。

予感がありました。いつか行きづまる。破綻する。にっちもさっちもいなくなる。

案の定それは、パワハラをきっかけにしたうつ病というかたちでやってきました。そうして、堂々巡りの12年間。

しかし、それは大きなきっかけでもありません。「おかしな自分」に気づくきっかけ。本来の姿に立ち返るきっかけ。

もし、うつ病にならなかつたら、ぼくはあのおかしな自分をずっと続けていたのかもしれませんが、それが、うつ病になったおかげで気づく機会をもらえた。

そうして、ぼくは遅まきながら、52歳でおとなになることができました。

おとなってどういう状態か？ それは、ひとのことも考えることができる状態、人間。自分のことしか考えられないのは、仮に60歳であろうと、70歳であろうと子どもです。逆にひとのことを考えることができるひとは、10歳でも20歳でもおとななんです。

ずいぶんと長い旅でした。しかし、これだけはいえます。気づきに遅すぎることではないんだ。仮に60歳でも70歳でも。だからまだ、30、40代で悩んでいるひとは、まだまだ大丈夫。心配しなくても、チャンスはこの先、いくらでもあるんですからね。

うつ病の地獄巡り前篇

「お・お・か病」

14-10-17

テーマ…うつ病、A C、思い込み、刷り込み

「お・お・か病」。うつ病のときにかかった病気です。

覚えられない、思いだせない、考えられない、の頭文字3つをとって自分で命名しました。

まず、「覚えられない」。とにかく、仕事で新しく教わることに、新しい情報が何もアタマに入らなくなりました。次に「思いだせない」。新しく習ったことはおろか、それまでなんなくできたこと、言葉や仕事のやり方が、スムーズに出てこなくなりました。焦るとさらに混乱して、もう何がなんだかわけがわからなくなりました。そして最後に「考えられない」。一応考えはするんです。しかし、ちよつと考えると、その考えがすぐ崩れ、考えては崩れして、一向に積み上がらない。前に進まないという状態になりました。

簡単にいうと頭脳停止状態。

そのくせ、こころはバツクバク。不安がどんどん膨張してはち切れそうになり、実際に呼吸をするのも苦しくなりました。

アタマは働かない。こころもコントロールできない。そのくせネガティブな連想が次から次へと浮かんで、雪だるま式に大きくなっていく。景色はマイナス思考が産み出す色合い一色。

こんなとき、ポジティブになれば、プラス思考をせよと言われても当然ムリです。ムリというより、まずそういう反対概念にまるで思い至らないし、思い至らないからまったく実感もできない。実感できないことは等しいですから、当然あたりは相変わらずネガティブ一色。

土台不可能なんです。そんな状況で、前向きになれなんて言われたって。それで、そんなことを平気で言う輩ぐわいがまったく信用できませんでした。というか、虚しく響きました。

日に日に貝になっていく自分。これでもか、これでもかとどんどん下降する負のスパイラル。

そうしてある日言われました。それまで商品企画という創造的な仕事をしていたのですが、医師と上司の三者面談で、「創造的な仕事は君には負担になるだろうから、今後はルーティンワーク（作業型定型業務）をしてもらうよ」と。

プライドだけは残っていたんですね。ショックでした、はずされた、見捨てられたと。しかも、今の能力では、創造性のかけらもない反復型のルーティンワークをこなす自信すらまったくないので感じていました。「能無し」という文字がアタマいっぱいには拡がりました。

底なしだ。もうぼくは終わりかもしれない。仕事を失う恐怖。解雇される恐怖。家族を失う恐怖。恐怖、恐怖、恐怖だらけになりました。

（明日へ続く）

うつ病の地獄巡り中篇

いたたまれない日々

14-10-18

テーマ…うつ病、A C、思い込み、刷り込み

自律神経の失調が脚に来て、上手く階段の上り下りができないような状態になりました。

それでも、ぼくは会社に通い続けました。一旦長期休養でもとつたら最後、二度と会社に出てくる気がなくなる。解雇、失業の恐怖でした。また、家に居ても、いつも、いつも暗い顔ばかりしないでよと無言のうちに責められ居場所もなかったからです。

それでもともかくも重い足を引きずって、這うようにして出社しました。

しかし、会社についてもこれという仕事がありません。能力に疑問を持たれるようになったので信用が低下し、仕事が回ってこないのです。それでも、休むわけにはいけません。それで、何をしたいかというと、「仕事をするふり」をしたのです。やっっているふり。働いているふり。

「給与は労働の対価」という日頃の自分の不文律そむに背きそむプライドを捨てても、家にお金を持って帰らなくてはなりません。

幸いというか、せめてもというか、会社全体がパソコン業務になっていたので、することがなくても、キーボードに手を乗せて、画面をにらんでいけば、なんとか見た目上、恰好はついたので。始業開始と同時に終業のチャイムをひたすら待ち望むだけの、途轍もなくながうい一日。ぼくはひ

との目を猛烈に気にしながら、パソコンの時計ばかりに目をやっていました。

する仕事がない、仕事ができない、そのことが、どれほど人のこころを蝕くはむか。どれほど、急激に、かつ奥深く残酷に。

みじめでした。ひたすらみじめで後ろめたい毎日。

しかし、それでも、たまに仕事が終わってくることはありません。でも、アタマが働きません。何をどうしていいのかまるで思い浮かばないのです。にもかかわらず、とにかくアウトプットを出しました。

上司はそれを見て、しばらく目を通した後、「わかった、ありがとう」とだけいい、それ以上なとも言いませんでした。でも、見てしまったんです。あとで、別の部下に、同じ仕事を、またこつそり頼んでいるのを。「彼に頼んだけど、やっぱり駄目だったから、君、悪いけどやってくれる？」と言っているのが、聞こえたような気すらしました。

そうして、また、仕事をするふりの毎日が、続きました。

居ても役に立たない、居る必要のない人間が居る不合理。不公正。不可解。おそらくみんなそれを感じているんだろう。でも、何も言わない。その代わり目を合わせない。暗黙のNOサイン。

できることなら自分をデリート（消去）してしまいたくなりました。トンとキーを叩くと、パツと消える、コンピュータのように。

（明日へ続く。次回は後篇）

うつ病の地獄巡り後篇

ひとの役に立ちたい働きたい

14-10-19

テーマ…うつ病、A.C、思い込み、刷り込み

それでも、ぼくは、デリートキーを押すことはできずに、出社し続けました。何度も死にたいと思いましたが、まわりに迷惑のかかる自殺をしようという気にはなりませんでした。よくわかりませんが、なんとなくそういう区別があったのです。自然に消えることができれば、それがベストでした。

なんとかならないか。なんとか盛り返せないか。諦めようとする気持ちと、それに抗う^{あぐら}気持ちのせめぎ合い。自分を背負って、家族を背負って、入れ替わり立ち替わり、それこそ何分かおきに繰り返される相克。そんな日々が何日も何日も、いや何年も続きました。

しかし、そのうち、うんざりしてきたんです。毎日朝も昼も夜も同じメニューを食べているような際限のない繰り返しと、気がつけば結局、自分のことばかりだった月日に。

「もう自分のことはいいいよ。もう打ち止めにしようよ」

そうして思いました。お金もいらない、役職もいらない、ただ、元気に働けたら。ふりではなくて実際に働いて、ひとの役に立つことができたなら、どんなにいいだろう。一日精いっぱい働いて、「ただいま。あゝ疲れた」。ごはんまだ？」と明るく言えたら、ほんとうにどんなにいいか。

今思うと、ある意味それが「底」だったのかもしれませんが、「出口」という言葉が、脳裏に浮かびました。と同時に、「なりたい姿」がおぼろげに見えたんです。

そうして、「出口はないんだろうか?」「そうなれる道筋は?」と、ほんのかすかですが、気づかず見逃しそうなくらい微細なものでしたが、初めて、実感を伴ったマイナスではない感情が生まれ たんです。

働けることの有難さ。ひとの役に立って働けることの喜び。なかんずく、手がかりになったのは、「ひとの役に立つ」の一言いちごんでした。

「ひとの役に立つ」。換言すれば、「ひとのために働く」。

もう、自分のことばかりにかかずらわることに関心、辟易していたんだと思います。その一言が、とても新鮮で、清々すがすがしかつたのです。倦うんだ身体に、凜とした冷気があたたつたようで。

もう、どうせ一度死んだんだ。あとはどうなるかと、いいじゃないの。どうなったってかまわないよ、な。行き着けるかどうかわからないけど、とにかく行ってみるか。

まだ、方法、手順、道筋は皆目わかりませんでした。自信や希望があったわけでは、まったくなかつたんです。半信半疑、どころか、全身全疑。

しかし、わからなくても、方向はこっちだろう、ともかくもそっちの方向に歩いていってみよう。だけは思えたんです。確信なんかではなく、ほかになかつたから。

振り返ってみると、それが、快方へ向けての長い旅の始まりだったのかもしれない。

(明日へ続く。次回は最終回)

うつ病の地獄巡り最終回

少しづつ確かな回復の兆し

14-10-20

テーマ：うつ病、A C、思い込み、刷り込み

それでは、うつ病は、そこを起点に順調に快方に向かったのか？ というと、そんなことはありませんでした。上昇局面もありましたが、その後、何度も下降局面があり、そのたびに、あつ、また失速か？ んっ、やはり思いがちだったのか？ と、あの日々の再来に怯おそえました。

しかし、以前とは明らかにちがったポイントがいくつかありました。

まず、「ひとの役に立とう」「ひとのために働こう」という気持ちから、それまで内向きに自分ばかり向いていた意識が、他人や周囲の環境という自分以外の、外界に向かっていくようになったことです。そのせいか、外から入ってくる刺激が多くなり、それに比例して、気づきも多くなっていきました。

次は、謙虚になったことです。うつ病期に、自分はサイテーの人間だ。たとえが適切ではないかもしれませんが、掃除のおばちゃんの方が、ソープのお姉さんのほうがはるかに立派で輝いている。だって、彼らはちゃんと働いていると心底思ったことから、仕事ができいたころがちだった能力の有無、職業の貴賤に対する偏見がなくなり、立場の異なるいろんなひとの話を素直に聞

くようになりました。オープンになったのです。

そして、三つめは、とにかくゆっくりでいいから、自分のアタマで、一つひとつ、丁寧かつ具体的に、根本に遡って考えようということでした。きっかけは、簡単。うつ病の後遺症でアタマがスムーズに働かなかったからです。ゆっくり考えざるを得なかったのです。

ともかくにも、本当に自分でわかるまで徹底的に考えました。たとえば外国為替。105円より104円のほうが円高。1円少ないのに「高い」という。なぜ？で、わかったんです。逆数か？104円のとときの1円を買うのに必要なドルは $0.0096\$$ ($\parallel 1 \div 104$)。105円の場合は $0.0095\$$ ($\parallel 1 \div 105$)。買うのにドルが $0.0001\$$ 多く必要だから円のほうが高い。だから円高。

その伝でいくと、104円のとくに円を売ってドルを買えば105円より1円安く買えるので利益。反対に105円のとくにドルを売って円を買えば（戻せば）1円高く換金できるので利益。とわかったのです。単に105円より104円のほうが円高と覚え込むだけより、「自分の納得のいく考え方を見つける」ことの大切さ。こう理解できれば、ひと様に教えることだって不可能ではない。コツンと当たる「手応え」。それをこころの掌てのひらに感じました。

実はここまで自分なりの言葉で理解するのに、働きの鈍いアタマで行きつ、戻りつ、途方もない時間がかかりました。しかし、幸か不幸か仕事がありませんので、時間だけはあったわけです。そうして、実はこの外国為替。仕事ができていたときですら、いまひとつ理解できませんでしたが、

それが時間をかけ、諦めず、納得するまで丁寧な、丁寧に考えたことで、うつ病後遺症のアタマでも解き明かすことができるんだというのは、本当に自信に繋がりました。

「そうか、仕事はこうやって、手抜きをせず、手応えをガイドに、一つひとつ順番に踏み固めるようにやっていけばいいんだ」

そして、少しずつですが、光のようなものが見えてきたんです。

(最終回 おわり)

自らの才能に見切りをつける勇氣

14-10-23

テーマ…生き方考え方歩き方

「夢を諦めず頑張り続ける」

スゴイことです。素晴らしいことです。でも、その中に一抹の「魔」が潜んでいないでしょうか。残酷なようですが、「なりたくないもの」と「なれるもの」はちがいます。なりたくないものとなれるものが同一線上にあって、訓練が足りない、努力が足りない、我慢、辛抱が足りないというならいいんです。訓練、努力、我慢、辛抱を積み重ねて規定値を超えれば、なりたくないものになれます。

けれど、なりたくないものとなれるものが同一線上になかったら？ たとえば、その方面の素質がないとか才能がないとか。こういう場合はかなり困ったことになります。夢や希望はわかりますが、まかり間違うと、選択さえ間違わなければ、本来もつと活かされるべき時間をいたずらに空費して

いることになってしまふからです。本人にとつても損、まわりにとつても損失。

では、なぜこのようなことが起こるのでしょう。

簡単にいうと「欲」のせいです。欲が、その方面（なりたい分野）における自分の素質、才能、力量の有無を見誤らせるのです。目を曇らせるのです。

たとえばよくないかもしれないかもしれませんが、役者志望で下積み何年、いやウン十年なのに芽が出ない。けれど、いつかは、と諦めずに売れない役者、チョイ役でもやって役がくるのを辛抱強く待っていらつしやる方を何人か知っています。しかし、その人たちの話を聞いていると、本当に芝居が好き、役を通して自らを表現したい気持ちにあふれているというより、それを超えて「有名になりたい」「華やかな生活をしたい」「お金持ちになりたい」欲望のほうが勝まさっているのを感じました。

確かに、野心は野心で悪いことではないのかもしれませんが、芝居が好きで役者になるというのと、お金が欲しくて役者になるというのでは、動機と目的に決定的な差や捻じれの有無ができて、おのずと結果はまったく別のものになってしまいます。

できることなら、早くそのちがいに気づいてほしいものです。

ここまで、ある意味、話が露骨ではなくても、自らの素質と才能を見極め、見切りをつけるのは大変勇気のいることです。自分にマイナス評価を与えるというのは、辛いことです。失望し落胆し傷つきます。あるいは、前述の欲望と希望の差に気づくのも大変な作業です。一時、激しい混乱に陥りますから。これにもそれを受容する勇気が必要です。

しかし、判断は早いに越したことはありません。だって、それとは別に、本来の自分に即した素質を活かせるほかの人生があるんですから。それを無駄にするのはあまりにも惜しい。

では、その判断をどうやってするか。

「ずーっと貧乏でも、本当にそれを続けたいか？ それをやりたいか？ それになりたいか？」を自問するのが有効かと思えます。おおよそですが、最低限、自分が有名、出世、金銭などの欲心からやっているのか、それとも、生まれ持った生来の興味、関心、探求心などのこころの声に従ってやっているのかの差をはっきりさせることはできますから。

あとは、どちらに向かって歩いていくか。選択し、判断する勇氣だけだと思います。

孤独なのは誰のせい？

14-10-24

テーマ…こころ、マインド

以下は孤独に関する極論まがいの私見です。ある一面を捉えての話です。決してすべての面から見て矛盾がないわけではないことをまずご理解ください。

あなたは、誰のことを思っていますか？ みんなのこと？ 家族のこと？ 恋人のこと？ それとも自分のことだけ？

たいていの場合、こちらのことをまるで考えてくれないひとを、こちらから積極的に思うことはまずありません。つまり、自分のことばかり考えているひとは、誰からも思われたいのは当然。結

果、「孤独」になります。

ところが、案外、自分のことしか考えていないのに、本人はそのことを自覚してない場合が多々あります。少し変形した例ですが、相手の機嫌を悪くさせたくないために、散々気を遣うひとがいっぱいいます。そのひとから見ると、自分はないそう相手に気を遣っている、相手のことを必要以上に考えているから、自分のことばかり考えているわけではないと思いますが、これは、相手のことを思っているというより、嫌われたくない自分のことを思っているにすぎないのではないのでしょうか。

次の話です。

ひとと話をして、気がまぎれることはありません。しかし、本当に孤独が癒されるかというところ、うでもないようです。都会には大勢のひとがいるのに、かえって孤独を感じることもあります。

観察したところ孤独とは、話す相手がないのではなく、いたとしても、本心を語れない、言った本心が極端にまわりのそれと異なっていて、理解されないうちに感じるようです。

で、よくありがちなのが、本心を語るに足る、信頼できる相手がないから！ と相手の存在の有無の問題、相手の資質のレベルの問題にしてしまうことです。都会にはこれほど多くのひとがいるのに、そうした人がひとりもない！ この感覚が、さらに孤独感を助長します。

しかし、本当にそうでしょうか。相手の問題でしょうか。

よくあるのが、本人自身の内と外がちがっている場合です。外で内を覆い隠す。見えないように

する。そうしておきながら、誰も自分の本心(ここでいう内)を解ってくれないと。隠すひとほど「解ってくれない感」が強いようです。矛盾なんですね、大いなる。外をはずすか内外を合わせない限り、まわりがいくら努力したって、本心なんかには届きっこありませんもの。

孤独は自分が産み出しているような気がします。まわりにいる人数の多寡でも、知り合ってから時間の長さのなどの他律的、外的なものではなく、ひとえに自分の側の問題。だとしたら、人や機会がいくら増えても相関性ゼロですから、無意味ですよ。

自分しか思わない自分。外で内を覆い隠している自分。クローズドな自分。そうした自分を捨て、あるいは開く勇気の欠如。結果として壁の中に独りで窒息している感覚に陥る。つまり孤独。

でも孤独の原因は、相手ではなく、自分にあるのでは？　まずは、順番として、自分のことから考え始めてみてはいかがでしょうか。だって、相手が受け入れられないのではなく、自分が受けつけられないかもしれませんものね。

変えられるのは相手ではなく、自分だけですもの。

エロ話推進国民運動の勧め

14-10-25

テーマ…おとことおんな

よくわからないんですが、有史以来、いったいつのころからSEXって、かくも後ろ暗くて、ジメジメした悪いものであるかのごとく思われるようになってしまったんでしょう。

でも、ちょっと冷静に考えてみるとわかるんですが、子どもってどうやってつくります？ ……
でしょう。だからそんなに悪いことであるはずがないんですよ（むろん、無理やり押し倒しちゃうたりするのは反則ですが）。

確かにセクハラはいけません。しかし、それを防止するのも程度問題です。エロ話したらセクハラ。おはよ！ って肩を叩いたらセクハラ。歳を訊いたらセクハラ。今日は化粧のノリがいいね！ って言ったら当然セクハラ。そのうち視線があっただけで視姦されたとセクハラ……なんて。

これじゃ、おとこの子、というかおとこは完全にビビっちゃいますよね。で、陰でコソコソ、ドンドン暗い方向にいつてしまう。

動画サイトでエロビデオ観るなんていうのは、まだ健全なほうで、いつのまにか、みよくな美少女コミック、美少女ゲームと、ドンドン代替行為や対象にシフトして何枚も隠れ蓑みのを上重ねしているついでにいます。

確かに、肩叩いたり、歳を訊くのはいささか問題がある場合もあるので、せめてエロ話くらいさせてはどうなんでしょうね。昼休み、男女仲良くエロ話で免疫づくりとか。

開放して、少しはガス抜きしないと。家庭でも、子どもにうつぶんが溜まっているようだったら、父親が「たまにはマスでもかいてリラククスしなよ」くらい言うようでないかと。

思うに、性犯罪の凶悪化、暴走、爆発、突発化はセクハラの対象範囲拡大や性犯罪罰則強化の議論拡大に比例していませんかでしょうかね。

やってることが反対なんですよ。罪悪視して締めつけるより、もっとおおらかに扱わないと。まづはおおらかに扱うんです。それでも、それを超えて性犯罪を犯す者にはその際にこそ超一級の厳罰を以て処する。初めから全員を締めつけるのではなく、です。

いじめと一緒なんですよ。抑えれば抑えるほど、ダメダメいえばいほど、陰でコソコソ陰湿化するでしょう。だからいじめもダメダメいう前に、子ども同士の生の取っ組み合いの喧嘩をまずは許容してあげないと。締めつけを緩めないと。

両者に共通しているのは経験不足（欠如）だと思っんです。異性と話すことや喧嘩をして相手の痛みを知ることの。かつ、押さえつけは、より陰湿な悪質化しか産みませんし。

ふつう、物事が一方方向にのみ向かっているときは、反対方向のものを入れてバランスをとるのが鉄則なんですけどね。

その理屈をちゃんと理解しないと、おんなの子といえればビデオやアニメで、そのうちこの国、ひとりも子どもが産まれなくなっちゃいますよ。マジで。

何か知らないうちに、結果として、「男女七歳にして席を同じうせず」っていう戦前のお達しどおりになっような気がして。

場合によっちゃ、ほくが、「エロ話（緩和）推進国民運動本部長」になるくらいには思ってますよ。

こころの健康を保つには自分にウソをつかない

14-10-28

テーマ…こころ、マインド

身体の健康にこころの健康。

身体の健康には、器具も施設もサプリメントなんかも結構ありますが、こころの健康となるとなかなか。

こころの健康を害する要因は、実にさまざま、いろいろありますが、その中のひとつにウソをつくってというのがあります。人につく場合と自分につく場合。

どちらも結構こころの重荷になります。が、なかにはひとつについてもまったく平気な方もいて、あれっ？ と思ったりします。が、そんなひとでも、自分にウソをつくとなるとかなりシンドイものがあるようです。ましてやふつうの方は、それはもう大変です。

自分にウソをつく、を「偽る」に限定するといささか語弊があるので、いま少し範囲を広げて「すり替える」「耳を塞ぐ」「見てみぬふりをする」「置き換えてしまふ」なども含めたとします。

話は変わりますが、2009年、リーマンショックの翌年のこと。株や商品ではないのですが、大手都市銀行が、さかんに売り込んだ変額年金保険という金融商品で大損をしました。

ええー！ というくらい金額でかなり落ち込んだのですが、自分ひとりではなく、世の中全体が急速に不景気になり、自分の属する会社もこ他聞にもれず業績悪化。

ところが、そんな状況にもかかわらず会社の経営陣はなんの手も打たない。その素振りすらないことに危機感を抱きました。「これはおかしい。こんなことでもいいのか」。潰れるぞ！

しかし、ここで下手に経営陣にモノを申せば、解雇クビということも。当時、再就職環境は劣悪で、一度失職したら再就職は絶望的な状況でしたから、やはり、見てみぬふり、見ざる言わざる聞かざるにしようかと。

けれど、結局は、モノ申ししてしまいました。かつ経営改革運動も立ち上げて。

ウソをつく、あるいは見てみぬふりをする最大の原因は、「恐怖心」です。それをすることです計り知れない災厄が訪れる、身に危害が及ぶ恐怖心。その恐怖心の元になるのは何かというと、「自己防衛本能」ですから、相当に根が深い。それを超えてやるとなると、それを裏打ちするかなりのパワーが要りますよね。

じゃ、そのとき、何がその恐怖心を超えさせるまでのパワーになったのか？

それは、同じ自己防衛本能だったんです。しないことの居心地の悪さ。不快感。自己嫌悪。丁度うつ病の回復時期で、それらを背負ったら、また元に逆戻りしてしまうかもしれないという、それを防ごうとする自己防衛本能のほうで打ち克ったんです。

息子に本件を相談した折に「した後悔より、しない後悔のほうがキツイと思う。こちらのことは心配せずにやって」との答えに勇気を得たのも事実ですが、最終的には自分にウソをつかない納得感というか、安心感というか、肚はらが座ったことにより、それまでのザワザワ、ソワソワ、イライラ

がするっと消えて、落ち着きを得たことが決め手になりました。

ところが不思議なことに、そうであったにもかかわらず、紆余曲折こそ多々ありましたが、幸か不幸か、おかげさまでその会社を定年まで勤めて退職。現在、起業するに至っております。

ここらの健康。その元にはまず、直接の利害原因よりも、単純ですが、自分にウソをついていない気分の良さ、軽さからくる「ここらの落ち着き」が第一義的にあるかもしれませぬ。

11月

初孫

が

生まれ

やに

さがる

うとQ

自問のすすめ

14-11-02

テーマ…うつ病、ひきこもり

たとえば筋肉痛。筋肉が炎症しているから痛みになります。炎症によって、ある物質が出る。その物質を抑えれば、炎症が引いて痛みが治まるという理屈です。

そのような理屈で、うつ病も、ある考え方をとることによって、ある物質が出るために起こるところから、その物質を抑えれば、うつ病が治まるということで、薬物投与をするんですが、実は筋肉痛と決定的に異なることがあります。

それは、物質発生の前に、元が存在し、その元を改めない限り発生は繰り返されるといことです。その発生の元とは、ある特定の「考え方、感じ方」の存在です。その「考え方、感じ方」が変わらない限り、うつ病の根本的解決にはならないということです。

ある考え方、感じ方から物質が発生すると、その考え方、感じ方がさらに促進される。で、また新たに物質が発生し、またまたその考え方が促進される。

新たに発生するぶんについては、抑えることができるんですが、新たではない部分、つまり大元はいつまでたつても残るんです。

ですから、うつ病を「治す」には、その特定の考え方、感じ方を「直す」しかないんですね。あるいは「変える」しか。

Press downしたりcut offしたりするんじゃない、remake & rebuildあるごとshift & change

するんです。抑え込んだり切り取ったりではなく、つくり直して変貌するんです。

では、どんな考え方、感じ方を直すまたは変えるのか。

無限砂漠に水。はてしなく続く緑無き不毛の情景。後ろ指さされる被告席への道。無用宣告。容貌魁偉かゐ。日々逃亡。どうせキモいだけのオレなんて、何やったって……。

この日々、払っても、払っても執拗にまとわりつく「ネガティブな想い（想起イメージ）」を直し、変えることです。

意外かもしれませんが、そのためにはまず、それを抱いている今の自分をありのまま認め、許すことが肝要です。実のところ、このネガティブな想いを、あつてはいけない、抱いてはいけないと抑え込み、打ち消し、抗い続けている自分を、一旦まるのまま、全身で受け入れる姿勢が往々にして無視されがちなんです。ダメだ、ダメだと思うほど、反対に募る内心の焦りは痛いほどわかりますが、すぐにプラスにしよう、上昇しようとするのではなく、一旦、情けない自分を許し、認め、受け入れて、底に沈むことが必要かと思えます。

で、その上に立って、いま一度、「地球人口70億でたったひとりしかいない本来の自分」がやりたいこと、なりたい姿はなんなのか？ それを自問し、探し、掘り起こすことです。そういう姿勢に自分を「直す」「変える」ことです。

薬物投与にしろ、転校、配置転換をしただけでは、目先の苦しみは緩和されますが、またぞろ同じ状況が起これば（発生すれば）同じことです。

一旦、底まで行きましょう。その岩盤の上に立って、生まれ持ったありのままの自分に尋ね（問い）ましょうよ。「何をしたかったの？ 何になりたかったの？ 本当は」って。

そうすれば、「変貌」は自分の中から自然と起こると思いますよ。むしろ別人になるわけではありません。ただ、「本来の自分が花咲くだけ」、のことですよ。蕾つぼみから花にね。

逆転の発想が新たな世界を創る

14-11-03

テーマ：ニコニコ、マインド

空気が凜と澄んで日差しが透明な秋晴れの朝。

木々の葉っぱが深紅色や浅黄色や褐色に色づいています。それを、ああ綺麗だなあとほんやり眺めていたんですが、ふと、こうした色づきは、どうやって起こるんだろうと小さな疑問が湧きました。植物学者でも科学者でもないのです、もちろん専門的な知識はまったくありませんでしたが、少し面白そうなので、徒然つれづれに考えてみることにしました。

初めは、ある色素が緑の葉の地の上に乗るんだろうとふつうに想像しました。たぶん、紅や黄や茶の色素が付加されると考えたんです。

しかし、まったく唐突にこんな発想が湧いたんです。ひよっとしたら、それぞれある特定の色素がまったく逆に「抜けていっている」んじゃないか？ と。

先にも言いましたようにぼくは学者ではないし、そのときは外だったので、スマホも植物の専門

書もありませんでしたから、どちらが正しいのか解りませんでした。

たぶん、家に帰ってググるか、本を開けば解るんだと思いますが、ある意味その正解はどちらでもよかったです。それより、真逆の発想が産まれたことにちよつと興奮したんです。

そういうえば、昨日、テレビのドキュメンタリーで、金属食器の材料としては、柔らかすぎて使えない錫すずの最大の弱点を、まったく反対に活かして「曲がる食器」をつくり、そのユニークさが国内の高級ホテル、レストランをはじめ、海外のバイヤーの目に留まり、最高の評価を得て、購入、輸出されるに至った話が紹介されていました。

その「解」に至るには、鑄物不況と、その折、鑄物工場を見学に来た小学生のある母親が「あんたも勉強しないと、このひとたちみたいになっちゃうよ」と子どもに言っているのを聞いてしまい、こんなことでは！ と奮起。同業者が不況でドンドン廃業するさなか、その言葉を思いだして踏みとどまり、廃業せずに同じ道を歩いたからだ、その方は言っておられました。

「逆転の発想」。詰まったときは、正反対を考えてみる。

こころの病だつて、何かが重く積もり積もったんじゃないやなくて、何かが大量に抜け落ちたのかもしれないよ。直すには、重しを取り除くんじゃなくて、足りないものを流し込まなきゃいけないのかもしれない。

とにかく、しんどいとき、苦しいとき、行き（生き、息）詰まったときには、正反対を着想してみるのがいいかもしれませんね。

成功、幸せはオマケみたいなもの？

14-11-04

テーマ…こころ、マインド

週明け初日から、なんなんですが、ぼくを取り巻く現在の状況は、かなり厳しい。いやいや、かなりどころか、相当に、いやちがう、非常に、とことん、めっちゃ悪い、のです。

何が？ と訊かれて、答えたところですが、以降の話、みなさんが感情移入しやすいように、あえてぼかしておきましょう。

で、ぼくが、落ち込み、苛立ち、悲嘆の縁に佇んでいるかというのと、そうでもない。

そうでもない？ んっ？——とすると、緊張感が足りない？ 危機感が足りない？ あるいは、単なる見栄でそうしているのか？ というのと、それでもないんです。

簡単にいうと、感情がフラットになつています。

なぜフラットになつているのかというと、身のまわりで起こったり、向こうからやって来たり、降りかかってくるもの、良いことも悪いことも、どちらがやって来たとしても、フラットに受け止めることができるからです。

では、どうやってフラットに受け止めているのかというと、まず、良いことにしろ、悪いことにしろ、生起するものをすべて「問題」と捉えるんです。そうして、その問題を「解いていく」。それだけに集中するんです。

好きとか嫌いとかでもなく、得手とか不得手とかでもなく、何がやって来ても、ひたすらコツコツ「問題を解いていく」だけ。その先に通じる道筋をひとつ、ひとつ探すだけ。その在り方をフラットといっているんですね。

しかし、ほくもロボットではありません。感情があります。ですから、それを続けさせる「楽しい感情」がなければ長続きません。

それでは、何がフラットな姿勢を続けさせる元になっているのか？

答えは、問題を解く行為そのものを成り立たせている「考える」ということ自体が楽しいという感情です。その、推理を駆使してアタマを働かせる過程も、解けたときの解放感、達成感も、かなり、相当、あられもなく「快感」なのですよ。

話は少し変わりますが、ほくは事業をやっていて、艱難辛苦に耐え、どん底から這い上がってきた式の成功論理があまり好きではありません。できることなら、起業というものは楽しいもんだ。だから、みんなもどんどこやってごらんなさいな！ というふうにしたい。その方程式を探して、示したいと思っていますね。

それで今時点、辿り着いたのが「考える楽しみ」なんです。

で、必ず言われるんです。「そんなんで儲かるのかよ？」「それで幸せになれるのかしら？」って。まあ、わかりませんが、とにかく、見ていてくださいなとしか今はいえませんね。ただ、今いえるのは、目的はお金儲けが一番でも、幸せになることが一番でもないですね。それは、〇〇〇の目

的に向かって歩いていく過程で、「自然と転がり込んでくるオマケみたいなモノ」だろうというこ
とだけですわ。

ひと様に確約はできませんが、自分に対しては、確信持っているんですよ。ハイ。

出世を忘れれば、仕事は楽しい

14-11-09

テーマ：ころ、マインド

前に勤めていたのが川崎だったので、時々駅前の川崎 M u z a の一角にある、止まり木だけの小料理屋に行きます。金曜日は、身体を壊してから半年ぶりにそこに行ったのですが、たまたま半年前に席が隣あった白髪の年配の方と再会し、またまた一献いっけんを傾けました。このお店、仲間同士だというお客さんはあまりいず、ここで知り合いになる方がほとんどなんです。

で、止まり木に座って、気さくな女将おかみさんやら手伝いのおんなの子を話の肴にして飲んでいたんですが、たまたまその方が、梅干しひとつをエサにお銚子しやうしを5本も空けているのに驚いて、話を聞くと、

「毎日5合。アルバイトの帰りに寄るんですわ。勤めを辞めて、一時暇をしていたんだけど、テレビ見るしかすることなくてね。もう、ウンザリ。それで、川崎にアルバイト見つけて、今は毎日その帰りに、こうして飲んでいるわけ。いや〜楽しいね。飲むために働くなんてサイコーですわな。勤めていたときは会社行くのがいやだったけど、今はアルバイトに行くのが楽しくてしょうがない

よ」

もし、現役時代からこんなふうに通けたら、それは、それはどんなに良かったことでしょう。

勤めているときは、家族を養わなくちゃならないという軛くわ（＝重荷）もあって、そうそう言いたいことも言えなかっただろうし、あるいは出世しなくちゃいけないという軛もあつたんだと思います。こんなふうに通けず、楽しくなかったのは。

でも、家族を養うことは別として、出世を気にせず、かといって無責任にならず、かえって微力ながらもひとの役に立ち、かつ帰りのお酒が美味しい。そんな生活は現役時代にはムリなんでしょうか。

できると思いますよ。

出世したいっていうのは、自分の力と存在を世に知らしめたい、世の中から認められたいっていうことではあるんですが、もう少し解きほぐしてみると、とどのつまりは、「ちゃほやされたい」「いい子、いい子、されたい」「よいしょされたい」「持ち上げられたい」そうされたときの「快感」を味わいたいってことでしょう。

要するに「子どものおねだり」なんですね。おねだりを出世とおとな向きにカッコよくいっているだけ。本当は、ねえ、ねえ、ボクちゃんエライでしょ！ だから、いい子、いい子ちて！ なんじゃないでしょうかね。

言葉って不思議なんですよ。その言葉がなんなのかって、ドンドン紐解いて、わかりやすく置き

換えながら突き詰めていくと、コトの本質というか核心というか、正体が見えちゃったりするんですわ。

で、出世が子どものおねだりに等しいと喝破すれば、そんなことに時間を費やすより、もっとおとなとして、仕事での「貢献」「充実」「手応え」を得る道に目が向くようになり、それを一日十分にこなして、帰りに楽しく美味しいお酒が、現役時代だって飲めると思うんですが、いかがでしょう、ご同輩。

秋の夜長、あぶ君に思う

14-11-11

テーマ…こころ、マインド

深夜1時を回ったところに、ひとりで紹興酒をちびり、ちびり舐めていると、テーブルの向うの座椅子の背もたれの天辺に虻あぶが一匹とまっているのが目に入りました。11月も半ば近くなのに、今年は冬が遅いせいかな、今ごろでもいるんだあと少し驚きました。

深夜2時。小半時もちびり、ちびりやっているのに相変わらず酔いません。で、何気なく先ほどの椅子の天辺に目をやるとまだあぶ君がとまっている。うゝむ、虻か。

で、そのとき、ふと思っただけです。このだっ広い家に今いる生き物って、おまえとオレだけだよなあ。そっかあ、おまえも生きてるんだよなあ。(こいつ、タイマン張ってやがる)

そう思うと、なぜか、急にこの小さな命に対する愛いとおしさが信じられないくらいに湧き上が

つてきました。

さつきからピクリとも動かない。どこに目があるのかよく見えないので、目と目が合うこともないし、当然虻語なんて知るわけがないから、話をするわけでもないんですが、なんかみよくに馬が合うような気がして。

離婚をし、子どもたちふたりがそれぞれ独立して家を出てから、ぼくはこのだだっ広い家にずっとひとりで住んでいます。もう、慣れてしまっているので、別段どうということはありません。

これも基準次第なんだと思っています。もともとが家族で、その賑わいにぎわいが基準であったなら、ひとりになると堪たえますよね。でもぼくみたいに、もともとひとりが基準だと思っていると、そうでもないんですよ。

それにしても、もし、この家に家族がいっぱいで、奥さんがいたり、子どもがいたり、はたまた、わんこだかにゃんこがいたりしてたら、ブンブンうるさく飛び回ってでもない限り絶対にあぶ君の存在なんかには気づくことはなかったんでしょにね。

不思議でした。なんかこのあぶ君が、人間よりも、牛や馬、犬や猫よりも、なぜだかはつきりと生き物の温かさ、いのちの貴さ、有難さ、存在を実感させてくれ、生きとし生けるものには、あまねく命があるんだという事実を呼び起こしてくれたのです。

なぜそんなふうを感じるのだろう？

ひよっとしたら、音がないせいかもしれません。人には声、牛馬、犬猫には鳴き声があって会話

というか、コミュニケーションが成り立ちますが、このあぶ君は声も鳴き声もない。その伝での会話、コミュニケーションが成り立たない。その余計なものがないぶん、存在そのものの持つ命がはっきりとストレートに伝わってくるのかも。

なうに言ってるの。ひとり生活が長すぎて、孤独でアタマ、おかしくなったんじゃないの？
んうっ、どうなんでしょう？ ぼくはそれとはちがうと思ってるんですが。

それとも、やっぱり何かおかしくなり始めたんでしうかね。

退職とーさんにうとQ流起業のすすめ

14-11-15

テーマ：起業、企業

あのですね、起業、起業って大騒ぎしていますが、別段たいしたことではないんですよ。会社を興そうとか、お金儲けをして成功しようとか思っちゃうから大変なんですよ。

起業をもっと大きく、大らかに捉えたらどうでしょうね。

本来の起業っていうのは、「この世に今までなかったサービスやモノや考え方を創造し、ひと様に新しい価値が感じられる生活を提供するコト」とぼくは思っているんですね。だから、今時の大手の下請けになるためだけに会社を起こしたりするのは、正直あんまり起業とは思っていないんですよ（実はぼくの親友の受け売りなんですけど……）。

しかし、この定義はいかんせんハードルがメチャ高いでしょう？ もう、そう聞いただけで気が

めげちゃう方も。

では、どう考えるか。

まずは、自分レベルで始めるんです。

自分としては、今までしなかったことをするとか、自分としては、今までできなかったことをするとか、自分としては、今まで行かなかったところに（地球儀だけじゃなくて階層にも）行くとか、自分史の中で「初めて」をやってみるんですよ。なるだけ、お初、お初、お初、お初で。

そうして、「とにかくお初をやってみる」という目的だけ決めて、いつまでに、何を、どのくらい、とかの目標立てを一切無視するんです。

出来高払いで結構。今日できるところまで。無理はしなないが怠けない。そうして、毎日、毎日、焦らず、たゆまず、諦めず。

そのうち今までの自分史にはなかった「発見」があります。そうして、発見から芽が出ます。何の芽だかは、わからないけど、水をやり続けければ、何かが育つ。その何かは、いつしか自分史の中の「お初」の枠をはみ出して、世の中に有用かつ有益な何かになることもある。それはやってみなくてはわからない。保証はしません。

でも、もし、そうした姿勢のひとがほくだけじゃあなくて、100人、1000人、10000人、100000人いたしたら……。

なんか、すごいことができそうじゃありません？ しかも、それが、お互いにコラボしたとしたら。

お互い、仲良くなってきましたませんか？ お互い、イキイキとしてきませんか？ お互い、楽しくなってきましたか？ 結果、この国や世界がよくなりませんか？

起業って事業を起こすと書きますが、なんのことはない、自分を起こすことなんです。もつといえは自分の中に眠っていた「やる気」を。それは「起自」とか「起気」で、他に対して自分の身を起こす「起身」つまり「出世」なんかじゃないですよ

そうして各々起おのこったお互い（の目覚めたやる気）を認め合って、自分も、生活も、世の中（相手）も高めていく、高まっていく。たったそれだけの、シンプルな「コト」なんだと思いますよ。起業って。

どん底を知るとあとはプラスしかない

14-11-17

テーマ…生き方考え方歩き方

どん底を経験すると何がいいかという、その後起こるたいていのことが、「それでもプラス」に思えることですかね。

まあ、なかにはあまり意地の良くない方がいらつしゃって、そんなのどん底以前に比べれば、まだマイナスだろうが！ と突っ込んで来るかもしれないが、どん底、即ちグランドゼロ0以前のこと、忘れちゃうことですね。

それでも、まだ、突っ込んでくるようなら、どん底0地点から先の伸びあがる線を、どん底以前の下降線に対して、何度でもいいから角度を変えて上下ではなく、左右に振ってあげるんですね。

つまり上昇線と下降線が二次元の同一平面上にあるから、0の前と後で比較できちゃうんですが、下降線に対して、上昇線のある平面の角度を右でも左でもふつてやると、0を挟んだ上昇線に対応する線（下降線に相当のもの）が新しくできた二次元の平面上にはないわけですから、これはもう、新しくできた0前は白紙なんで比較のしようがないでしょう。

そういう意味では、どん底の後は、どん底以前に「復帰」するんじゃないなく、まったく新しい方向（ちがった方向）に進むのが正解なんだということなんでしょうね。

何言ってるの。理屈はつかコネてんじゃないよ！ タコ！ とおっしゃるかもしれませんが。

しかし、これは理屈ではありません。「道理」です。

理屈はアタマで考えだしますが、道理は、すでにあるものごとの理ことわりをアタマが認知するだけです。「冬来たりなば春遠からじ」もそうですし、「朝のこない夜はない」もそうだし、「身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ」もそうです。これらはアタマで考えだしたことでなくて、すでにそうなっている事実、真実、理ですよ。あとはそれを認知するだけでしょう。

だから、どん底の後は、ちがった方向（角度）に進んでみては？ といっているんですよ。どうです？ だまされたと思って、やってみてくださいいな。

似て非なる「役立つ」と「目立つ」

14-11-21

テーマ：ブログ

今日は、ちょっとみなさんにとっては言わずもがな、のお話です。

「立つ」という言葉があります。しかし、同じ立つでも、自分が「目立つ」ことと、ひとに「役立つ」では、まるでちがいますよね。

目立つというのは、自分を一段、ひとの上に置かないとできません。反対にひとの役に立つというのは、自分を一段、ひとの下に置くことになりません。なぜかというと、上より下のほうが、目線が下なぶん、目が行きやすく視界に入りやすいですし、手も伸ばしやすいからです。それに上から目線では、相手のところが拒否をしますが、下から手を捧げるかたちで差し上げる（差し、上げる）と受け入れやすいでしょう。

最近、ブログを書いていて思うことがあります。「いいね！」も「ぺた」も読者もなかなか増えないので、ついついみなさんに認知してもらおうと、目立つことを書くこうとしている自分に気づいたのです。そしてそれを読み返してみると、説得口調というか、教えを垂れるというか、極めて傲慢な物言いになっているんですね。むしろ、巧妙には隠しているんですが、自分にはわかったんですね。その鼻持ちならないやらしさが。

じゃあ、何がイヤらしいかというと、目が自分に向いているのに、そうして自分が上に立ってい

るのに、みなさんのほうに目が向いているように、そうしてへりくだっているように見せかけている「つくり」というか「だまし」というか、その背信行為がいやらしいんですよ。

どなたでもそうだと思うんですが、どうせ書くなら、書く目的は、自分が目立つことではなく、ひとの役に立つことでありたいですね。少し視界が拡がったとか、思わぬことに気づいたとか、新しいものの見方のヒントをつかんだとか。

これこそ、言わずもがな、なんです。結構地味な作業なんですよね。芽が出るまでに時間もかかるし、手間もかかるし。古い言い方をすると「辛抱がある」作業ですね。

でも、それをしないと、そうして「目立つ」と「役立つ」をきちんとかき分けて使わないと、結局書くことは続かないと思うんです。

おそらく書くこと以外もそうだと思うんです。目立つということの裾野はたかが自分ひとり。対して役立つということの裾野は、実に多くのひとびと。その裾野の拡がり具合が全然ちがいますから、継続性、発展性、成長性からいうとダンチ（段ちがい）なんですよね。

それで、結局これが、自分にとってもコトをするうえで長続きする「コツ」なんだと思ったりしたわけなんです。裾野が広ければ、いずれ山は高くなるかもと。結果それがみなさんから見えやすい山であればいいのかもしれない、そんなことを思った次第です。

なんかまだ、上からの物言いのような気がしないでもないんですが、とりあえずお許しくださいませ。

それは失敗ではなく上手くいかなかった経験

14-11-22

テーマ…子育て、教育

ちょっとだけでいいから想像してみてくださいな。

中学で背のあまり高くない、しかも練習にもろくすっぽ参加しないバレー部員のあなたが、いきなりワープ（時空を飛び越えること）して、突然オリンピックのバレー会場のコートのご真ん中で、優勝を決める試合にリベロ（背の低い守備専用の、数にはカウントされない選手）として立っていませんか？

レシーブを上手く受けられなかったり、トスをしそこねたりしたら、万事休す。さあ、大変。心臓バクバクの、こめかみ、ひげやひや。下手すりゃ、チビツチャウかもしれないよ。

まあ、そんなことは、ありはしないとお思いでしょうが、実は似たような状況はあるんですよ。なんだと思います？

たとえば、就職試験。

それまで、親御さんや家柄や、それまでの学歴やらで守られてきたあなた。親御さんやら学校さんやらからは、危ないことしちゃダメ、お手々汚しちゃダメ、へんな子と遊んじゃダメとダメダメ尽くし。当然1回でも失敗なんかしたら、それこそ一巻の終わり。乞食にでもなるしかないのよと脅されずかされ、なんの経験もしてこなかったあなたがいきなり就職試験会場の面接官の前に座ら

されたら？

土台無理なんですよね。なんの失敗経験もしてこないうぶでナイーブなあなたが、家柄、学歴のおかげで、エントリーシートくらいは通るでしょうが、その後、海千山千のオジサンたちと対等に張り合おうなんてこと自体が。

で、そのとき、思ったりしません？ 後悔したりしません？ ああ、もつと失敗という経験をしておくんだった。もつと苦難の乗り越え方の練習をしておくんだった。それにしても、親も学校もなんで今までその練習をするように言わなかったんだろう？ って。

考えてみてください。スポーツで上達するには一に練習、二に練習、三、四がなくて五に練習でしょう。何回も転んで泥だらけ、すり傷だらけでしょう。だのにこと就職に至るまでは、失敗という練習が1回もなしなんて。考えてみれば、無茶苦茶！

失敗という字。敗れて失うとかくでしょう？ ここから発想が間違っていますか。敗れて、何かを得る。つかむ。「得敗」^{とくはひ}が本当じゃありませんかね。

もうそろそろ目を醒まされてはいかがでしょう、親御さんたち、学校の先生方。みなさん方のやっていることは、せつかく有能なバレー部に、お前さんにバレーは危険だから1回も練習に参加するんじゃないぞ！ って毎日毎日口を酸っぱくしていつているも同然だということに。

どうしてこんな簡単なことに気がつかないのかは不思議でなりませんよ。

最後に、曰く、ある先人の言葉。「世の中に失敗はない。上手くいかなかったという経験がある

だけだ」と。

だったら、どんどんさせたいかがでしょう、子どもたちに。ご子息、ご令嬢、生徒、学生さんたちに。世の中には、経験が存在するだけなんですからね。

否定、即大肯定のメカニズム

14-11-25

テーマ…生き方考え方歩き方

事あるごとに反対ばかりの万年野党に限らず、あなたにはそんなことできつくないんだからやめておきなさいと、何もしないうちから諦めさせてしまいう親御さんから、新しい領域にチャレンジしようとする若手を、考えが甘いと、ろくすっぽ聞きもしないで頭ごなしに説教を垂れる上司さんまで、いろいろいらつしゃいますが、少なくとも相手やそのひとのいう事柄を否定するなら、代案を出してほしいものですよね。

否定だけでは何も生まれません。否定するからには最低限スクラップ&ビルド、壊すんら次を描いてから、あるいは新たに創るために壊す、そうでないと困りますよね。

前述のような場合、何もしないで、あるいはその代案も示さないで否定するのは非常に簡単な世の中には否定的言辞や否定的行為というのが蔓延していますが、これが個人のこころの中の話になるとちよつと様子が変わってくるんですね。

公の場で否定する（反対する）のは比較的簡単なんです、個人のこころの中で否定的感情、思

い、考えを持つと、なんかとつても苦しく、ツラくなるんですね。

では、なぜ苦しく、ツラくなるのか。

それは、上へ向かう圧力があるものを上から下へ抑え込み、なおかつ上には、それ以上表に出してはいけない上限があつて、そのラインと下からの圧力の間で板挟みになるからです。これは苦しいならば、どうしたら楽になれるのか。

道理からいえば、それ以上超えて、表に出してはいけないラインを取り外すことになります。どういうことかというところ、一言で簡単にいえば「肯定的に考える」ということです。

もう少しわかりやすくいしましょう。たいていの場合下からの感情的圧力は抑えようとしても抑えられるものではありませんし、消せるものでもありません。ならばそれを否定する（抑え込む）のではなく、その力をそれに沿って受け入れ、認めやすい考え方を持つようにする、即ちそれが「肯定的考え方」なんです。

換言すれば、考え方に合わせて感情をつくる、コントロールするのではなく、感情を認めてそれにふさわしい考え方を創りだす、切り替える、整えるともいいましょうか。それが否定のラインを取り外すということに当たります。

むろん、突然にはできません。そのためお勧めするのが、「予測」です。起こり得る事態や感情、想念を可能な限り予測し、備える。それに役立つのが経験則です。経験則が多ければ多いほどデータ量が豊富ですから、予測精度は上がりますよね。だからぼくはよく、失敗を含めた経験をしろと

いうことが多いんですよ。失敗は実に質の高い経験ですから。

そうして、予測したうえで、あらかじめそれにふさわしい考え方を用意しておく。選択可能な状態にしておく。そのうえで、事が起きたときにチョイスし当てはめる。

ですが、当然予測外、想定外の事態、感情、想念が起こることだってありますよね。

そんな場合どうするか？

答えは「まるのまま、丸ごと受け入れちゃう」です。一切否定しない。切り捨てたり調整したりする所作を排して、受容するんです。一切無駄なエネルギーを使わず、ロスを出さずに時間を稼ぎながら、もう一方で、それにふさわしい考え方、処し方を創る。ぼくはこれ以外にないと思っています。

とにかく、こと個人の感情等については、否定のみはやめ。否定ばかりでは、何も生みません。最低でもスクラップ&ビルド。できることなら「すべて肯定（うけいれること）」がベストだと思いますよ。

こんにちは赤ちゃん！

14-11-26

テーマ…子育て、教育

昨日夕方、次男君のお嫁さんに赤ちゃんが産まれました。

まだ薄暗い早朝、次男君から陣痛が始まったから病院に行くとメールがあったんですが、それを

ほくは勘違いして、これから分娩室に行くと思ひ込んじゃったんです。だもんですから、昼をとうに過ぎたのに、産まれましたコールがないのを、こりゃどえらい難産だ、お嫁さんはもつだらうか、赤ちゃんは息が続くだろうかと、とても心配をしました。

しかし、夕方、これから分娩室に入るとメールがあり、自分が誤解をしていたことに気づき、胸を撫で下ろすのも束の間、1時間もしないうちに「産まれたー！」メールが来たんですね。超安産でした。

お嫁さんは、実家はすぐそこだし、それに昨今の娘さんは、出産よりかなり前から実家に帰るのが通例のところ、とにかく、出産ギリギリまで次男君との新居のほうに残ってひとりで頑張っていたんです。

珍しいなと思いました。そうして、なぜそうしたんだろうと。

それで思い当たったのは、それが伝わったのかどうかはわかりませんが、結婚式の親のスピーチのとき、ほくはこんなことを言ったのを思い出したんです。

「新しく来るお嫁さんは、嫁入り先のやりかたなんてわかりませんから、いつ地雷を踏むんじゃないかと戦々恐々、心臓バクバクなんです。だから鵜の目鷹の目、ちょっと失敗したら、そらみたことか！ では可愛そうなんです云々。失敗なんかいくらしでもらってもかまいません。ただ、してほしいのは、息子が一番恰好悪いとき、どうしようもないときに一緒にいて、背中をさすってやってほしいだけです。そうして、ふたりして、お嫁さんの家にも、ほくの家にも偏らない、独

立した次男君&お嫁さんファミリーをつくってほしいんです」と。

むろんそのせいかどうかは定かではありません。しかしもしそうだったら、とつてもうれしいことです。

だから、昨日は、1年前、お嫁さんが来たときに、お嫁さんという娘ができた気がしたように、孫は孫にちがいないんですが、そうした発想がまったく浮かばず、実にすんなりと、ふたりめのちっちゃな娘ができたような気持ちになったんですね。たぶん、自分が初めて息子を持ったときのことを思いだして、その親になったような気がしたからかもしれない。とにかくよくわかりませんが、「孫」という言葉が、アタマの中にまったく出てこなかったんです。

その連想、つまり、娘⇨子ども、で思いだしたんですが、今、子育てを終わって、幼児期を振り返ってみるとあるひとつの言葉がアタマに浮かびます。

「子どもは親を選べない」

正確には、子どもは産みの親を選べない、です。

今後、このちっちゃな赤ちゃんがどう育っていくのかはわかりません。しかし、三つ子の魂百までです。三歳までは、すべて親の責任です。自分より何より子どもを優先しなくてはいけません。ベビーカー押しながら子どもも見えないで、スマホなんてとんでもない！ 思うようにいうこと聞かないから、マンションのペランダに締め出しながらとんでもない！ ましてや、ブランド物のきれいな服だけ着させて、自分のおもちや、お人形さん扱いなんて、まさに、まさに、とんでもなくいい！

産まれる子どもは親を選べないんです。だから、将来、この父母に生まれてきてよかったと思えることが、お子さんの、その後の人生の幸せの基もとになるんですね。ゆめゆめ、この3年間を侮ることなかれ！ ですよ。親子ともに成長。これが基本スタンスかもしれないですね。

12月

バツイチ

うとQ

今年

も

ひとり

イブ

現在、過去、未来、変えられないものは何もない

14-12-04

テーマ…生き方考え方歩き方

環境の激変、たとえば上司が変わったとか、職場が変わったとか、結婚をすることになったとか、まあいろいろありますが、その場合実は、環境といっていますが、別の言い方をすると、まわりからあなたを見る視点が変わっているんですね。あるいはあなたを見る価値基準が。

ところが往々にして、ご本人はそのことに気づかない。まわりの視点、価値基準はどうに変わっているのに、ご本人は前のままのそれを後生大事に持っている。

それで、何かが変だ。何かがおかしい。なんとなく上手くないことが増えてきた。いやいや何をやっても上手くない。もうぼくはダメなんだろうか？ やっぱりダメなんだと、だんだん抑うつ状態になっていく。

本来であるなら、一刻も早くまわりの変貌に気づいて変わるべきなのに、そのタイミングを知らない間に失している。

何かがジヤマをしている。

何が、でしょう？ 上手くいつていたころの記憶、過去の栄光でしょうか？ 同じようなものなのですが、無意識にこれまでの既得権を手放したくないという執着なんでしょうか？

問題は、過去なんでしょうか？

ちよつと見方を変えてみましょう。

たとえば、上手くいっていた記憶と反対の失敗の記憶。

上司が、できそうもないがまったく正しいことを言っただけあなたをパワハラしたとしますね。ここまでする事実。しかし、パワハラという事実と、言っていること自体の正しさを分けて考えることができたなら、正しいことは後役に立ち、パワハラを受けた苦しみ、失敗も、後々、上手くいかなかった経験として実績になるとは考えられませんか。世の中に「失敗」はないんです。ただ上手くいかなかったという「経験」があるだけなんです。そう考えれば、マイナスの事実をプラスの解釈にすることができますよね。

要するに気づくのは、当たり前と思いついて、そうして今となつては過去の遺物でしかないことに一刻も早く気づき、変えることなんですよね。

過去は変えられない。変えられるのは今と未来だけ。といった偉人がいます。しかし、ぼくが思うに、これは正しくありません。正しくは、過去に生じた事実は、変えることができますが、その事実に対する解釈はいかようにも変えられるんです。つまり過去も今も未来も、変えられないものは、何もありませんよ。

おんなは1カ月に4回性格が入れ替わる!?

14-12-07

テーマ…おとことおんな

みなさんは、こんな経験をしたことがないでしょうか？

1週間前に会ったときは、どことなく潤んだ瞳に若干鼻にかかったようなちよつと甘ったるい話
し方で、時々甘えてくるような素振り。なんというのかいかにも気を引こうとしているような。

ところが、今日会ってみると、まるでそんなことがなかったかのように、冷ややかというのかそ
っけないというのか。えっ、これが同じ人間？

おれ、何か悪いことしたかな？　なんかしたっけ？　と自己点検をするも、何も思い当たらず、
変わったとすれば相手のほうにしかその理由はないとの結論に至り、きつと自分のこと嫌いになっ
ちやんたんだと、そそくさと引き下がる。

まあ、なかには、なんなんだよといったい、いい加減にしろよ！　と怒っちゃうひともあるかもし
れませんね。

ところがです。ぼくは知り合いからあることを聞いたんです。おんなのひとに関して。

それはね、おんなのひとというのは、1カ月に4回、1週間ずつ性格が入れ替わるんですって。

まず、1週目、どんよりネガティブ、2週目、きらきらスケベ、3週目、冷静カムバック、4週
目、怒り満タンと。

おそらく前述の彼氏は、おんなのひとの2週目と3週目に会っちゃったんじゃないでしょうかね。
逆に1週目と2週目に会っていたら、イケイケドンドンのノリノリだったかもしれないですね。

しかし、です。これって気持ちの進展でも、気持ちの後退でもないんですよね。おんなのひとが、
おそらく^{おまね}遍く持っているだろう気分循環。だから、そんなに過度に喜んだり、悲しんだりするこ

とはないんですよ、おそらく。

でも、このことを知っているのと知らないのでは、こちらの受け止め方の余裕に天と地ほどの開きがですよ。付き合い方や処し方もずいぶんと変わってくるはずですよ。

そういうえば、ホストクラブで人気のあるひとは、別段特別イケメンでも、身体の一部がものすごく大きいとかでもなく、話が聞き上手なひとが多いと聞きました。で、うがった見方をすると、そのホスト君は、おんなのひとが1か月に4回性格が変わることを動物的「勘」で察知していて、そのひとりの中にいる4人を聞き分けて丁寧に対応しているからじゃないかと思うんですね。まあ、ひとりにつき4人ぶんの面倒をみる「マメなヤツ」とでもいいですか。確かそういうえば、ナンバーワンホストは超マメだとも聞きましたね。

まあ、その伝でいくと、おんなのひとが月に4回性格が変わると知ったうえで、それにまるで対応できそうもないひとは、年齢と容姿を度外視しても、ホストにはなれそうもありませんね。

ちなみに、おんなのひとはこの4循環が自分でもツライようです。

うつ病の元本を返済する

14-12-10

テーマ…うつ病、ひきこもり

患者さんの闘病記を集めた闘病ブログ（株イニシアティブ提供）の中のうつ病患者さんのブログを見ると、お薬の減薬、断薬や訓練療法の記事が多く目立つんですが、読んでいていささかの疑問

を感じてしまいました。

確かに両者ともある意味では有効なのですが、根本的にうつ病を治す（直す）には、どうしても対症療法（出てきた症状を緩和するだけのもの）の域をでないなあ。

たとえば、適切かどうかはわかりませんが、銀行の住宅ローンにたとえてみると、投薬や訓練は借りた元本に日々発生するうつ病の悪化ぶんという利息のぶんを打ち消しているだけで、一向にうつ病そのものという元本を減らしてはいないんだと思えるんですね。

確かにうつ病の悪化ぶんという利息は減らさなくちゃいけないんですが、それだけでは、いつまでたっても解決にはならないでしょう。やはり、うつ病の本体という元本を減らす「中抜き」（銀行ローンでは元本部分を返済途中で繰り上げて返すこと）をしないことには、いつまでたっても堂々巡りですね。

そういうえばむかし、うつ病になったばかりのころ、心療内科を訪れて、この違和感、不安感、苦痛、苦しみをどうすればなくすることができるのか？ そのヒントをつかもうと薬わらをもすがる思いで、医師に話したところ、そのことにはほとんど触れず、いきなり自律神経調整訓練をされ、帰りにはテニコ盛りのお薬を処方されただけで、ひどくがっかりしたことがありました。

その投薬と訓練が半年ほど続いたある日、ぼくはぼくの話聞いてもらおうと、実は先生、と切り出したんですが、二、三の事柄をしゃべったところで、解りました。みなさんそうですよ。おいおいですからしばらく様子を見ましようとおっしゃいました。

ぼくは心の中で叫びました。「今が苦しいんです。おいおいなんていつている場合じゃないんです。そんなもんじゃない。先生が思っている以上にひどい状態なんです。気づいてください。この状態を認めてください！」

先生がそれに気づいてくれるなら（証明できるなら）、ぼくはもつとつ病がひどくなくてもいいいや気づくためなら、もつとひどくならないかな？ 死なないかな？ とまで思ったほどもでした。しかし、そのことはまったく伝わらず、そんなに不安が強いならと薬の量を大幅に増やされたただけでした。

その経験からすると、元本を減らす第一歩は、まずは話を聞いてもらうことです。そうでないと、元本がいったい何を指しているのか、それすらわからないじゃないですか。仮に、追体験的に話をするので患者自身がよりいっそう落ち込み、苦しんだとしても、いい加減なところで見かけの改善をするよりは、結果として裏切られ感も少なく、改善への期間も短縮されるように思うんですが、いかがでしょうかね。

一刻も早く天国を見せるより、一刻も早く「一旦は」地獄の底に行きつくほうが先のような気がするんですが、どうなんでしょうかね。

顔をあげて前を見てください

14-12-12

テーマ…うつ病、ひきこもり

むかし、うつ病のひどいころ、担当の医師に「うつ病は治らない病気ではない。死にさせなければ必ず治る病です。だから、諦めないで、希望をもって治療に専念しましょう」と言われたことがあります。

当時、絶望のどん底にいた頃は、「何が希望だ。いい加減なお為ごかしを言うんじゃない」ところの中で悪態をつき、その言葉をひどく汚いもののように憎んだのを覚えています。

しかし、今になってみると、あの状況で、明らかに医師が慰めの言ったのとは別に、それはそれで結果として正しかったのかもしれないと思えます。

当時ほくは、この苦しみは一生変わらない。変化をしないものだと思っていました。明日も、明後日も、5年後も10年後も、あるいは死ぬまで。

しかし、自分を取り巻く状況というものは変わるものです。自分の状態は一生変わらないような気がしますが、反対に変わらない周辺状況というものは存在しません。常に変化をしています。

周辺状況が変わると、相対的に否応なく自分の立ち位置が変化します。同じところに立っていても、まわりのほうが動いてくれるので、目に入ってくるもの、見えてくるもの（景色）がちがってきます。たとえば、鬼瓦のような顔をした仁王様みたいなひとが前に立っていたとして、立ち位置が変

わると、そのひとの後ろ姿が見えてきたりします。とてもこんなヤツには勝てそうもないと思えた相手でも、あるいは事柄でも、後ろに立つと、隙だらけでコケオドシのでくの坊に見えたりもして。ところが、これは下を向いていては、その状況の変化に気がつきません。顔をあげて、前を向いていないと。

ちよつと思いきこしてみてくださいいな。目も鼻も口も耳もみんな穴が開いているでしょう。その穴に、目は景色を、鼻は空気を、口は食べ物、耳は音を取り入れるために開いていますよね。外界から新たなものを取り入れるには、穴が開いていないといけません。

だから、ここにポツカリと穴が開いているのは、あながち虚しいこととばかりはいえないんですよ。虚空ではなくて、虚無でもなくて、それは、何かを取り入れようとして、まるで、無尽蔵に何かを吸いとる巨大なスポンジなのかもしれませんね。

だから、ここを開けて（空けて）、前に向けてみてはどうですかね。ひよつとしたら、まるで新しい状況が拡がっているのに気づくかもしれませんよ。

だから、うつむいていないで、顔をあげてみましょうね。そうすれば、十中八九、まわりの状況が変わっていることに気づくはずですから。

悪化したもの（閉じているもの）は見なくていいですよ。良くなっているもの（開いているもの）だけに目を向けてピックアップしてくださいね。

仇名が変わったのはこころが変わったから

14-12-14

テーマ…こころ、マインド

ぼくはね、若いころからろくでもない仇名ばかりついていましたね。

一番最初についたろくでもない仇名が、「5人バケツ」。五人囃子じゃなくて、5人バケツ。5人歩いていて風が吹いてバケツが飛んでくると必ず当たるヤツがいる。それがぼく。

次が、本名宇都宮じゃなくて「鬱の宮」。読み方としては、「ウツ」で一回切って、続けて「の宮」。あと、モジリで、「病の宮」なんていうのもありましたっけ。

で、直近で、一番新しいのが、「不幸のデパート」。左遷、降格、リストラ、最低評価、離婚、家庭崩壊、難病他、諸々の病魔患……などなど「お前、よくもそこまで不幸を引き寄せられるなあ。尋常な能力じゃねえぞ！」って。

で、今は「うとQさん」。宇都宮の音読みです。なんとなくとぼけた坊さんみたいな仇名になっていますが、不幸の匂いは全然しません。

思い返してみると、物事に「前向き」になったのが名前の転機のきっかけだったかもしれませんが。いや、前向きというのとはちょっとちがうかもしれません。少々迂遠な話になりますが、ぼくはそれまで傷つかないですむように予防線ばかり張っていたんですね。どういのかというと、傷つくショックを和らげるために、あえてことが起こる前から最悪を想像して、あらかじめ心の準備を

しちゃうんです。なんというのか、想定内に常にしてしまう。まあ、そうすることで、いざ最悪が起こつたとき、今の感情と最悪の事態で起こる感情の落差を少なくしておくんですね。まあ、一種の逃げです。

それを「予防線」ところの中で命名していたんですが、常に予防線を張っていたんです。それが仮にいいことであっても、必ずそれも絶対に悪くなるっていうのが前提でね。ありとあらゆるものに張っていましたね。いやむしろいいことのほうに余計に。

これで、何が起こるかという、今でいう「マイナスの引き寄せ」。そんなことばかり考えているもんですから、おのずと悪い、不幸なことばかり引き寄せていたんだと思うんですよ。

で、その最悪を想定する予防線がいつしかなかった。前向きになったというより、マイナスの目線と感情が消えたといったほうがいいのかもしれない。あるいは身構えなくなったというか。

では、なぜ、何をきっかけに、それが消えたのか？

上手くはいえないんですが、なんかいやになっちゃったんです。バカバカしくなったというか、あまりのワンパターンさにくどすぎて、暖房の利きすぎた車内でバス酔いしたみたいに吐き気がしてきたというか。

で、折しも、無意識に、しかし非常に重しになっていたふたつの岩石が、消えた！ 他界と生き別れというかたちで。今じゃ全然恨んでも憎んでもいないんですが、一旦目の前から消えたのがラッキーではあったんでしょうね（恐ろしい息子、恐ろしい夫ですね）。

そのふたつの流れが重なって、自然に予防線を張らなくなったんですよ。

ことほどさように、転機というのは向こうからやってきて、こちらにもそれを受け入れる下地ができていて、それがマッチングする、ってことなのかもしれないですね。

マイナスの実績を合計したらなんとプラスに転化！

14-12-19

テーマ…ころ、マインド

世の中、何が役に立つかわかりませんね。

プラスの実績はもちろん、マイナスの実績も積むことですね。それが実力に繋がり、自信になるんじゃないでしょうか。

かつての話ですが、うつ病がひどくて、コイツどこに置いても役に立たないからと、それはもう、ひどいタライ回しにあったんです。企画じゃ使えないものにならないからと営業に回され、営業じゃ使えないものにならないどころか、表にも出せない存在だとばかりにほっぽり出され、仕方ないから裏方ということで品質保証に隠すように置かれ、それでも、統計がまるで駄目だから、営業推進に渡され、そこでも、センスがないからと最終的には、加減乗除だけやっていけばいいからと経理に引き取ってもらったようなほくでした。

ところが、これらの仕事、経験が起業するにあたって、すべて役に立ったんです。ほんと、企画において上手くいっていたら、他のセクションを回ることはなかったんですね。経験するチャン

スを逸していたことになったかもしれないんですね。ほんと、ほんと、何が幸いするかわかりませんよ。

で、最終的に回された経理では、売掛金回収担当だったんですが（売掛金というのは、月末にまとめて貰う商品の代金なんです。そのお金をお客さまから回収するのが仕事でした）、売掛金の回収というのは営業の、見積もりから受注、納品、売上計上、回収と一番ドン尻の仕事で、本来営業がするんですが、なぜか経理がそのフォローをすることになっていたんです。

ところが、ときによっちゃ、回収が焦げつくことがあるんです。（焦げつきって未回収⇨お金をただけないこと）。そうなると、監督不行き届きで、経理に責めが回ってくることに。

で、考えたんです。営業行程の一番最後について、どうにもならなくなつてから動いても手遅れだろう。だったら、上流行程に遡って、それが起きないようにしよう。それで、納品以前の受注、見積もりの段階から、問題がないかチェックするようになったんですね。そうしたら、これで未回収物件が劇的に減ったんです。で、思ったわけです。問題があったら、まずは、その上流に遡って先手を打って。

あるいは、うつ病だったことそのものも役に立ちましたね。なぜかっていうと、そのころ自分を誰よりもサイテーな人間だと思っていましたから、立ち直つて後、決してどんなひとでもバカにせず、聞く耳を持つようになったんですね。これ、つまり「聞く耳を持つ」っていうことが、コミュニケーションの拡がりのうえで絶大な力を発揮したんです。ホント。

まあ、とにかく、何が幸いするかわかりませんよ。上手くいかないときがあっても、それは、みんなから取り残された！と思わずに、きつと、神さまが、おまえ、もつと先に行け、今じゃなくもつと先がいいことがあるから、今は仕込みの時期なんだからと知っているんだと思うようにしたんです。そうしていつしか、なったんです。

それで、曰く「すべては、気の持ちよう」だよねって。

こころが楽になる過程

14-12-20

テーマ…こころ、マインド

今日は、ちよつと手前味噌な話で恐縮なんですけど、自分のこころが固まっていった過程について書いてみたいと思います。

まず、第一は、特に自分に対してなんですけど、嘘をひとつずつ減らしていったことでしょうかね。初めは怖かったんですが、一つひとつ我慢しながら、自分の本心に嘘をつかなくしていった。つまり正直になったということでしょうか。これは傷だらけになりますが、実行するととっても落ち着くんですよ。

次に、したことは、失敗を経験だと思おうようにしたことでしょうか。失敗であれ成功であれ、経験というものは、味わう感情の範囲を拡げることにはほかならないですよね。むろん、思考の範囲も拡がります。

しかし、なんといつても感情の範囲が広がることで、味わう、あるいは見えてくる世界の拡がり
が全然ちがってくるんですよね。そうしてそれをさらに拡げるためには、マイナス（ネガ）の感情
を味わうこともとつてもいいことなんです。プラス（ポジ）の感情だけ味わっていたんでは、世
界を半分しか見たことにしかりませんから。

そうして、最後は気づきでしようかね。気づかなかったことに気づくようになる。

嘘をつかないことで、落ち着き、マイナスも含めて経験することで世界が広がるようになると、
自然といろんなことに気づくようになります。ただし、これはそのままではダメで、ある程度は意
識的に、気をピンと立てて、物事を観察する訓練が必要なんです。しかし、これを続けていくと、
いろんな気づきのネタが、そこいらじゅうにあることを発見するんです。

そうなると、人生がなんとなく好ましい循環を始めるようになって、楽しくなってくるんです。

いささか言葉足らずの面がなきにしもあらずですが、何はともあれ、よろしかったら、試してみ
てはいかがでしょう。

本当になりたかったものは？

14-12-23

テーマ：こころ、マインド

小さいころ、電車やバスの運転手さんになりたかった、幼稚園の先生やお菓子屋さんになりたか
ったあなたの、本当になりたいものは何なんでしょう。

勉強しろ、しろと言われて、一部上場の大企業のエリートサラリーマンや国家公務員になりたいと思う前の、本当にあなたのなりたかったものはなんだったんでしよう。

そうして、それらになれないために、ひょっとして自分を嫌いになったり、ダメなヤツだと思ってしまう前、遠足や理科の実験や運動会やクリスマスやお正月で、明日がくるのをワクワクして待っていたあなたが本当になりたかったものは、何だったんでしようか。

思いだしてください。本当になりたかったものが、エリートサラリーマンだったのか、国家公務員だったのか、お金が入らなくても野球選手になりたかったのか、アイドルになりたかったのか、本当にそうだったのか。

どこかで、すり替えませんでした？ すり替えられませんでした？ どこかで、捻じれませんでした？ どこかで、変な取引しませんでした？

もう一度、本当に自分に素直になったとき、あなたが心底なりたかったものはなんだったのか、いま一度思いだしてみませんか。きっと答えは、ちがってくるはずですよ。

そうしてそれがわかったとき、そして、新たにそれに向かって踏み出そうとしたとき、きっとあなたは、今の自分が好きになると思います。自分のことをダメなヤツとかつまらないヤツとか、決して思わなくなると思いますよ。

さあ、ここに訊いてみてください。あなたが本当になりたかったものを。あなたがあなたを好きになるために。

自分以外に重きを置く

14-12-24

テーマ…コミュニケーション

今日は、ほくがあることを切り替えたことによって、心安らかに、穏やかに、もう少し具体的にいうと、ひと付き合いがスムーズにいくようになった方法をご紹介しますね。

結論からいうと、「自分以外に重きを置く」という方法なんです。だからといって決して自分がないがしろにするわけではありません。むしろ、そうすることによって、一旦重きをひと様に移すことによったほうが、かえって本来の自分が活かされるという「輝き、照り返しの法則」なんです。

まず、ひとつめなんですが、それまでひとと会う、特に女性と会うときは、こう見せよう、ああ見せよう、こう見てもらいたい、ああ見てもらいたい、どうやったら気の利いたことが言えるか、どうやったら恰好よく見えるか、なんて、そんなことばかり考えて、それが上手いかなかったときのことと同時に考えたりして、独り、勝手に緊張していたんですね。要するに自分がこちらから相手を見るんじゃないかって、もうひとりの自分が、自分を監督（＝振付）しているような状態でした。これじゃあ、ぎこちなくなるのは当たり前ですよ。なんせ自分が分裂しちゃっているんですから。で、どうしたかという、ひとに、特に女性に会うときは、こう考えることにしたんです。どう見られるかはさておき、「ところで、ぼくはそのひとに会ったときに、今回は何をしてあげられるだろう」って。

そうすると自然、目線の重心が、自分から相手に移りますよ。話の中心も相手の話題に移りますよ。そのとき、自分のことは忘れていから、気も楽なんです。話もスムーズになるし。

もうひとつはですね、「自分磨き」をやめたことです。自分を良くしようとしな。いや、そうではなくて、自分「だけ」良くしようとしな。自分だけ良くなつたって、自分ひとりが精神でも心の在りようでもないんですが、その「高み」に立って、死んでしまえば、それで終わりだし、言い方は悪いですが、一種の自己満足にすぎませんよ。

だから、こうしたんです。自分ひとりだけ良くなるんじゃなくて、それをどうやったら後代に残してあげられるか、あるいはひと様に良くなつてもらえるかに重きを置くように。そうすることで、自己完結じゃあない、新たな繋がり、コミュニケーションが生まれるようになったんです。

重きを自分以外に置くというのは、一見自分をないがしろにし、粗末に扱うように見えるんですが、実はそうではなくて、ひと様を介在させることによって、かえって自分なりのものの方、得意な分野が活かされることになるんです。マッチとマッチ箱の関係。マッチが輝く（火が点く）には、マッチ箱という存在（ひと様）が必要でしょう？

どうです、ひとつ試してみては。

とりあえず、少なくともぼくは、この方法で、コミュニケーションが格段に上手くいくようになったんです。ホント。

欲と色には「事実の科学者になる」

14-12-26

テーマ…生き方考え方歩き方

これは、ほくの経験則なんですけど、物事を自分にとっての損得目線で見ると必ず間違えます。損得目線だと、得なことは過大評価して捉え、損なことは過小評価して捉えます。過大評価でも過小評価でも、事実と差があるわけですから、その積み上がったふんと、足りないふんの事実との狂いが、自分の描いている予測と思わぬちがいを呼び起こし、あれっ？ と思っている判断の遅れから必ず間違いを起こすんです。

これは、ビジネスの世界と愛情の世界において特に顕著のような気がします。むかしからの言い方をすれば、所謂「欲と色」の世界です。

しかし、そのことがアタマではわかっているけど、直すことは極めて難しいのもまた事実ですよ。植木等ではありませんが、「わかっちゃいるけど、やめられねー」ですかね。

でも、これを乗り越えないとビジネスの世界でも愛情の世界でもなかなか所定の「成果」は得られません。

ならば、どうすればいいのか。

ちよつと気障きざむッたらしい言い方になるんですが、「事実の科学者」になることです。

自分にとって得か損かを可能な限り無視して（忘れて、脇に置いて）、事実の観察と、その論理

的展開がどう進展するかを見守り、自分にとって損だろうが得だろうが、その進展についていくんです。有無をいわずついていく。そのとき、自分を事実に対する主人公ではなく、単なる「駒」としてみるんです。

ぼくの経験則からすれば、その過程では、損なことばかり起こるような気がしてきます。こんなに損して大丈夫かな？ いったいぼくは何をやっているんだろう？ と不安になります。

しかし、それを超えてさらに進むと、こころの落ち着きが訪れます。事実在即して動いている自分に納得し、自信が湧いてきます。そうなると思メタものです。

気がつくとお宝が向こうからやってくるのですが、しばしばなんです。まあ、100%とはいいませんが、7割方、そうなるようですよ。

ちよつと気障ですが

14-12-27

テーマ…生き方考え方歩き方

クリスマス・イブはひとりで過ごしました。クリスマスの日もひとり。その翌日の26日もひとり。おそらく大晦日も、お正月もひとりで過ごすことになるでしょう。（奥さんもないし、子どももみんな独立しています）

みんな、それぞれに忙しいですからね。ジイサンの相手してる暇なんてないですよね。

しかし、ぼくは、少しも寂しくないんです。いいえ、別に強がりを持っているわけではありません

ん。毎日子どもたちのことを思ったり、友達のことを考えたり、街行く人たちを観察したり、いろんなお店のひとたちにどうやったら喜んでもらえるか？ お店のひとが喜ばしてくるんじゃないかと、こちらがどうやったら喜ばすことができるかを考えて、やってみる。そうして反応があつて喜んでもらえる。もうそれだけで、全然孤独じゃないんです。おまけに、これからの事業のことを考えたりすると、本当に幸せな気分になるんです。

思うんですが、孤独って、ひよっとすると、自分のことばかり考えるからなるんじゃないでしょうかね。自分のためだけに生きるから孤独を感じちゃう。

もし、ひと様をはじめ、自分以外のものを考え、そのために生きていたら、自分の何かをいくら失っても、生きる糧が、そこいら中のひとやコトの中にあるなら、孤独にはならない気がするんですよ。

むろん、まわりのみんなが、ほくのことをしょっちゅう考えていてくれるとか、誰よりもまず一番に思ってくれているなんていうことはまったくないのはわかっています。それこそ、忘れられていることのほうが多いだろうし、思われている順番なんて十何番目かもしれません。かも、じやなくて、たぶんそれが正解でしょう。

でも、それでいいような気もするんです。ベタベタしないで、いっそのこと潔くツギて。

子どものころ、教わったんです。「弱いひとの味方になりなさい」とか「困っているひとがいたら助けてあげなさい」とか。誰に教わったのか今では遠い記憶の中に消えて判然としないんですが、

なんか、自分の拠って立つところの一番の根底はそれかなあと。それで自然とひとのことが思えるのかも。

いやあ、ちよつと、気障ですね。今日は、このへんでやめておきましょうね。

ではでは、また。

おつと、最後に。幸せな状態って、自分の損得がどうでもいい状態なのかもしれませんね。

起業して1年たちましたが…

14-12-31

テーマ：起業、企業

ちよつとした上手くないことが続きます。あれもと思えば、これもだったり。軽い失望が、シヨートヒットのミニパンチのようにボデイブローとして効いてきます。これといった決定打があるわけでもないのに次第、次第に元気がなくなっていくます。

泳げども、泳げども陸地が見えてきません。本当にこの方角でいいのか、本当に陸地に向かっているのか、ひよつとして沖に向かって泳いでいるんじゃないだろうか、そうなれば遭難ということに、とんだん不安が増してきます。

その方角が誰も正しいともいわないし、間違っているともいいません。あるのはただ、沈黙のみ。不安が、いやがうえにも増していきます。増幅します。

起業して、おおよそ1年がたちました。これといってなんの反応もなければ、成果ありません。

名刺に最高経営責任者（CEO）と書いてあるのが恥ずかしくなります。とても社長だなどと名乗れません。

どうしようか、やめようか。

そんなとき、友達の言った言葉が思い出されます。曰く「起業は孤独だ。それを超えてもやろうと思わないんだったら、その起業は、初めっからたいしたもんじゃないんだぜ。やらんほうがいい」。うゝむ。と唸ってしまいます。ここいらあたりが世にいう「胸突き八丁」なんだろうか。

街を歩くと、いろんなお店や看板、広告があります。そのみんなが、どんなに小さくてもちゃんど日々のご飯がいただけるように売上があるのが驚きです。羨ましくもあります。たいしたものだと尊敬もします。一步一步、歩みを進めるたびにそう思うんです。

今年もあと1日を残すばかり。来年はどんな年になるんだろう。胸突き八丁だとすれば、あと二丁。もう少し頑張ってみようか。

かつていったじゃないか、と自分に声をかけます。目標を設けず、目的だけ立てて、とにかく毎日毎日、一歩でも前へ、行けるところまで行ってみようって。

冬来たりなば春遠からじ。朝の来ない夜はない。ローマは一日にして成らず。お日様は病めるものにも健やかなるものにも、富めるものにも貧しきものにも公平平等にその光を降り注ぐ……等々の格言、諺を引っ張りだして、今日もまた一日、歩いていくことにしましょうか。

1月

新たな
誓いで
うとQ
天を
仰ぐ

うつ病12年、地獄の底で見えたうつ病の元凶とは？

15-01-01

テーマ…うつ病、ひきこもり

うつ病歴12年とひとくちにいつても、それは、それは長い、長い月日でした。

40歳で発症して、それから5年でものの役に立たないということからリストラに遭いました。しかし、それはどん底ではなかったのです。それからさらに行った先の会社で課長から主任への降格に遭い、さらにはもがけばもがくほど蟻地獄に吸い込まれるように、最低評価、離婚、家族崩壊と地獄は続いたのです。

もう何も耳に入りませんでした。どんな慰めも、労りも、励ましもまったく無意味で無力だったんです。もうダメだ。どうせ俺なんて、クズだ。

しかし、そのどん底、蟻地獄は意味のないものではなかったのです。人間、不思議なもので、その地獄まで行かないと見えない景色というものがあるんです。自分におかしなところがあれば、それに気づかない限り、それを改めない限り、地獄の底への道はどんどんどんどん下降するんです。そうして下降しきったところで見えてきた景色。それがぼくのうつ病の正体でした。

その正体とは？

背伸びだったんです。親から何よりも出世をいわれ、奥さんからはオモシロい旦那であることをいわれて、そんな力も、実力も、資質もないのに恰好をつけていた、見せかけていた、背伸びをし

ていたんです。行住坐臥ぎょうじゅうざが、すべての立居振舞たてゐりぶりまいにおいて、いつも、いつも、休むことなく気を張って、走り続けていたんです。

地獄の景色に気づくきっかけは、父の死と離婚でした。状況が変わったんです。

それを機に、目いっぱい背伸びをしていた自分に気づき、その無意味さ、アホらしさ、徒勞さ加減にウンザリし、その不安定で身の丈にあわないう張りぼての着ぐるみを放りだし、投げ捨てたんです。地に足が着きました。爪先立っていた、脇が隙だらけの身体が、自然体になって、身の丈に収まったんです。なんとという落ち着き、安堵感、心地の良さだったでしょう。ありのままでもいいんだ。何も足さず、何も引かずで。

天はそのことに気づかせるために、このどん底の地獄の果てまでぼくを連れてきたんです。そう思えたんです。

気づけば、なんとということはなかったんです。しかしそのなんということはない原因のせいで、こんな果てまで来てしまったのは驚愕の一言でした。こんなことで、ここまで来るものなのかと。除夜の鐘が鳴っています。百八つの煩惱ぼんのう。それを耳にしながら思います。ぼくの煩惱の最大は、なんと呼ぶ煩惱なのかは浅学で知りませんが、この背伸びだったのだと。

あれから10年。まだまだ残っている百七つの煩惱。年が明けての元旦。今年はそのうちのまたひとつでも消せるといいと思っております。

うとQ、深夜の独り言

15-01-03

テーマ…起業、企業

突然ですが、夜中にひとり仕事しながら、ふと思ったんです。

「株式会社うとQ」はぼくひとり。今まで勤めていた会社なら、ぼくが「やくめた」と言っても替わりがいくらでもいたけど、この会社は、ぼくが「やくめた」と言ったその時点で、終わりなんだ、この世から跡形もなく消えてしまうんだ！

それは不思議な感覚でした。すべては自分で決めなくてはならない。すべて自分で考え、決断し、実行する。そうしてすべての責任は自分がとらなくてはならない。それが「ある」と「なし」。ONとOFFではまるでちがってくる。

まさにすべてはぼくの双肩にかかっている。なんという恐怖。そして、なんという爽快感。わかりやすい。明快だ。気持ちがいい。

現実を振り返れば、弊社ホームページの検索順位は、アリンコの富士登山のように遅々として上からず、クライアント様の来訪は、まるで箱根山の噴火のように、ごくごくたまにしか訪れず、それをなんとかしようとして打つ手、打つ手、失敗しながらも、とにかく一歩でも前へ、少しでも絡み合った糸を解きほぐそうと盆暮れ正月返上で、連日深夜まで試行錯誤を重ねる日々。

出口はあるのだろうか、解は見つかるのだろうか。

10年前、重度のうつ病の日々の中で、毎日毎日それを探していたころの感覚がよみがえってききました。

こころの中の結論は「ある」でした。あのとときだって、ないと思っていたのにあった。だから、今回もきつとあるはず。少なくとも慌てず、焦らず、諦めなければ、その日はやってくる。きつと、必ず。

そう思うと、また勇気が湧いてきました。

クライアント様が来ないんだから当然大赤字続きです。しかしなぜ潰れないのか。答えは宇都宮一貴が株式会社とうとQに全額資金供給しているからです。私人宇都宮一貴が、もうひとりの事業をやっている代表取締役宇都宮一貴とそのやろうとしていること、つまり、とうとQとそのやろうとしていることを信頼しているからです。

とうとQもそれに応えて役員報酬ゼロで働いています。それは自分が自分を（相互に）信用し、慈しんでいるからなんです。

たぶん、こんなことをいうのも、夜中なんて暗闇の神秘から、いささか興奮気味のせいではあるかもしれませんが、少なくとも「やくめた」ということだけはないと思う深夜残業のとうとQ、ではありました。（深夜3…00に記す）

すべての基は観察にあり

15-01-05

テーマ…生き方考え方歩き方

観察はとても有効です。

観察を一つひとつ丁寧かつ継続して行うことで、自分の経験のみならず、ひと様の経験を自らに取り込むことができます。持てる経験の幅が広がるんです。

観察はまた、武器にもなります。困難や強靱な相手と戦うとき、単にファイティングポーズをとるのではなく、冷静かつ慎重に行う地道な観察は、相手の動線、意図、戦略を見抜き、相手を丸裸にします。小さな自分でも、大きな相手の機先を制し、勝つチャンスをもたらします。

また、観察は、正しい愛情の基もとになります。相手が何を欲しているのか、自分の行った行為の結果がどう反映されるのか、相手を知り、自分を弁わえることで、ムリなくスムーズに愛情が伝わります。

そうして観察とそれに基づく推論は、何よりも知識を智恵に変え、より多くの見識眼と洞察力の育成に役立つと思っています。

理科の実験の時間だけではなく、行住坐臥、常に観察を試みることをお勧めしますよ。すべての基は観察にあります。

自画像の難しさ

15-01-08

テーマ…生き方考え方歩き方

自画像って描いたことありますか？ 小学校の図工の時間か中学校の美術の時間に。あるいは高校になってからかも。

難しいですよ。自分の顔を描くのと。見かけがよく描けすぎたり、あるいはその反対だったり。ほかのひとの人物画だったら、そこそこに描けるひとも、自分となるとなかなかねえ。

自画像って、いつてみれば自分に対して、少なくとも視覚上、客観冷静になることですよ。それが、小学生ならいわずもがな、中学や高校の思春期まっただ中で自意識過剰なおとこの子やおんなの子には、自分に対する客観冷静なんて無理かもしれませんよね。

そんなわけで、彼らに絵を描いてもらうとたいいは、えっ、これいったい誰の顔？ っていうことになっちゃう。

しかし、見かけが本人よりよく描けすぎているのはいいんです。それはそれで、有頂天にでもならせておけば。ウザったくならない範囲において。

問題は、自分自身に自信のない子。自分のことをつまんないヤツだとか、どうせオレ（わたし）なんてと思っちゃってる子なんですよ。何の特徴もなくていったい誰？ 誰でもないかもっていう絵を描いちゃう子。

確かにおとなしくて目立たないかもしれないんですけど、そんな絵を描くその子そのものを、よくよく丁寧に観察してみると、彼ら彼女らは、本人が思っているほどつまんなくもないし、どうせ、と悲観するほどダメでもない。

いやいやそれを、たとえば優柔不断だということを、こころが優しすぎてなかなか片方を切り捨てられないとか、光の当て方を変えてあげるだけで、あるいは自分で当て方を変えるだけで、グンとちがってくるような気がするんです。

ところがそういう子に限って、おんなの子だったら、家の手伝いをして料理が上手かったりするのにも、そのことをまったくつまらないと思ったことじゃないと勝手に思い込んで、気がつきもしなかつたりするんですよね。それってかなりすごいことなのに。

あるいは、親の見方、おとなの見方で、たいしたことないと思いつまされちゃっていて、せっかくのものをひと知れず台無しにしちゃってる子とか。たとえば探求心が旺盛で、なんでも分解してどうなっているのか確かめずにはいられないおとなの子を、買ってもすぐ壊すモノを大切にしない子だとかにしちゃって科学者になりそこねたとかね。

まあ、親やおとなの話は一旦おくとして、ことほどさように、自分を在りのままに見るといふのは、難しいんですね。かくいうおとなだって良すぎもせず悪すぎもせずに、ちゃんとこころの自画像を描くことができているひとは限られていますものね。

いじめが発生する仕組み

15-01-15

テーマ：いじめ

いじめはなぜ起こるのでしょうか。

まず、発端のひとりがあります。その子の理由はおそらく自分のストレスの発散か、無意識に親の見解のコピーだったりします。親が別の親のことを悪くいって、その子どもをいじめるとか。

まあ、それはそれでいいんです。問題は、その子に付和雷同する大勢の子どもたちです。いじめをするのがひとりだったら、さほどのことにはならないんですが、これが大勢となると大きな不幸を招くこともしばしばあります。

では、なぜ大勢の子どもたちが付和雷同するのか。

それは、いじめる側の子どもたちがいじめられる怖さを知っているからです。だからいじめられないように自分がいじめる側に立ちまわるんです。

よく、いじめられる子の立場に立って、その辛さ、苦しき、悲しき、その痛みを感じるころの持ち主になりなさいというような話を聞きますが、逆なんです。彼らはその辛さ、苦しき、悲しき、その痛みを知っているからこそ、感じる事ができるからこそ、それには耐えられそうもないと、その恐怖に怯えていじめられないようにいじめる側に立つんです。だから、そんな善導、訓導をしたって意味がないんです。

ならば、どうすればいいのか。

それは、いじめられても、いじめられるとわかってても、それを跳ね返す、あるいはとりあわないところの強い子を育てるしかないんです。ところが弱いから、付和雷同するんです。

おとなの世界でもありますよね。村八分。それが怖くて、無視、シカト、非協力する人たち。このひとたちは地位、権力、お金、人間関係、ひとの言動、評判、目線にもものすごく弱いひとたちなんです。そんな親を見ているからこそ、子どもたちもマネをします。

まずは親からそれを改めないと、子どもたちのいじめはなくなならないような気がするんですね。なにしろ子どもは親の鏡ですから。まずは親が手本を見せなくては。ひとの言動、評判、目線に流されず、自らが損な立場に立つとわかっていても、自分なりの見解を持って、ピシッとした態度を示す姿を見せなくては。

そうではない限り、親が偉そうに、あるいは他人事ひとことのように子どもにいじめの非を論ず資格はあ
りそうもないんです。なんのことはない、子の問題は、最後は親、自分自身の生きる姿に行きつく
んです。

はずしていたらごめんなさいですが、ほとくの観察では、そういう結論に至りました。

初心に返る1

自分を空っぽにして聞く

15-01-15

テーマ：心、マインド

今日、息子が来て、あることを言っていたのです。それを聞いて、ハッとしました。

たとえばうつ病。逆放物線を描いて、下降の曲線とどん底、それを挟んで上昇の曲線。ぼくはこのプログで、ともするとどん底を打って以降の上昇の曲線になるには、ばかり書いてきたことに思っていたのです。まあ、確かにそれはそれで必要ではあるんです。今後も書くでしょう。

しかし、ぼくのところを訪れるひとは、そんな話を聞きたいのではなく、下降曲線からどん底に至る「今の自分」の話に付き合って徹底的にとことん親身になって話を聞いてくれるひと、その苦しみや辛さやいたたまれないやりきれなさを理解しようとしてくれるひとを求めているんじゃないかと。

それに対してぼくは上昇のノウハウと意味ばかり「お説教」をしていた。説得しようとしていた。そのことに気づいたんです。

現実、実態は変わらない。だから自分を変えようと先般ぼくは書きました。しかし、下降曲線の中にいるひとにとっては、自分が変わらない。現実、実態に変わってほしい。そう思っているのが真実ではないか。そう思うと、それじゃあ、現実、実態のほうを変えてあげようかとなって、聞く

てくれるひとが誰もいないという現実、実態を、聞いてあげるひとになるという新しい現実、実態をつくってあげよう、と考え直したんです。

息子が言ったのは「聞いてほしいの。解ってほしいの。それだけなの。それだけで、かなり、相当、ずんと救われるの。解決されるかもしれないの」でした。

自分を空しくする。空っぽにする。バーをうんと低くして、相手のすべてを受け止め、全身を耳にする。相手のすべてをほくに流し込んでもらう。

そういうことを忘れていました。原点を忘れていました。息子の言葉は、それを気づかせてくれました。また、一からやり直します。

初心に返る²

三つの気づき

15-01-16

テーマ…生き方考え方歩き方

多少口幅つたい、手前味噌、我田引水な話ではあるんですが、ぼくがうつ病から立ち直るとき、まったく同時に三つの気づきを得たんです。丁度、新宿の街を歩いているときでした。それは、唐突にやってきたんです。

一番目は、背伸びをしない。身の丈になる、でした。そのためには内と外をピッタリ合わせ、隙間をつくらず、無駄なこころの行き来をしないことでした。

二番目は、ひとのために働く、でした。自（内）から他（外）へ目線を向ける。そうするといろんなものやコト、ひとが視界に入ってきて、何か解放されたような気分になったんです。簡単にいうとオープンになったんですね。そうして相手を受け入れて、自分のやり方で相手のために働くんです。

そして、三番目が、人の話に耳を傾ける、でした。これはコミュニケーションの極意みたいなもので、それ以来、ひとと会うときは、自分がどう思われるかではなく、そのひとに何をしてあげられるか、を考えるようになったんです。

しかし、この三番目は、ほかのふたつとちがって実行するには、格段に難しいものでした。一番と二番に達するひとは結構いるんです。ところが、二番あたりになると、その経験を元に、俺は苦勞人だ、地獄を這ってきた人間だ、偉いんだぞとばかりに、高いところからお説教を始めてしまうんですね。

現に、このほくも、昨日息子から気づき（注意）を受けるまで、知らず知らずのうちにそうなっていましたし。

「あなたの話を聞きに来たんじゃないの。聞いてほしいのは私の話なの。私がどれだけ苦しんでいるか、どれだけ辛い思いをしているか、どれだけ孤独かを解ってほしいの。あなたが立派だという証明なんかたたくさん！ お説教するんなら洗面台の鏡に向かって暇なときにやってくださいよ！」

そう言われた感じでした。

コンサルティングに訪れる方をなんとかして差し上げたい。その気持ちに嘘はありませんでした。しかし、いつのまにか聞く耳を失い、ほとくの方法論を押し付けていました。本当にあつてはならぬことでした。

息子に言われてから一日がたった今、さて、次はどうしたものか、いったいどうすれば、本当に聞く耳を持つことができるのか、まだ的を射ぬく正解は見つかっていません。己を空しくするとうことはわかっています。しかし、それはイメージであり、一種の理念みたいなものです。アタマだけできて手や脚が付いていません。身体が体得していません。まだ半端なんです。

確かにそれは宙ぶらりんで苦しいことではありますが、今日からそれを見つけるしかないようです。すね。

2月

「終わり

が

始まり」

と

うとQ

喝破

うつ病の根本原因はこころの無理な背伸び

15-02-01

テーマ…うつ病、ひきこもり

どどのつまり、うつ病というのは、こころの背伸びから始まっているような気がするんです。うつ病の根本原因は背伸びにある。

無理な目標、無理な役回り、無理な希望、要するにこころが無理な姿勢をとっているわけです。背伸びして、爪先立った姿勢ですから、不安定このうえないですよ。だからちよつとした外的な力で、グラグラになってしまう。

そうして、不安定なためにこころのパワーがどんどん落ち込んでいきます。こころは下向きに下降線を辿る。だのに焦りから、元に戻らなくちゃいけない、前向きにならなくちゃいけないと、正反対の気持ちになります。たとえばうつ症状が始めているのに、そんな自分を許せなくて、前のままの高い目標をやらうとしたり、うつ症状で退職を余儀なくされたような状態で就職活動をしたりで、下降線と目標、行動の間の距離が以前よりも開いているぶん、あたかも水深が深くなって、水圧が上がるように、それがますます重荷となつて、さらに沈んでいくという悪循環になるわけです。

では、こんなときどうするかといえば、まず、その高い目標や求めようとする行動を消してしまう、切り離してしまうことです。簡単にいうと忘れてしまう。

で、次に何をするかといえば、背伸びをやめて地に足を着ける行動。つまり、ダメで情けないあ

りのままの自分を認め、許し、抱擁することです。そうしたら、無理や虚勢や嘘がないぶん、安心するでしょう。楽になるでしょう。こうやってまず、自分本来の身の丈に戻ることが必要なんです。そのためには、重荷の積み重ねを一刻も早くストップして、身の丈になった自分を許すことです。

とにかく、今の自分、それが情けなく、頼りなく、ダメだと思ふあまり、往々にして自分自身を嫌いになりがちなんです。嫌いな自分である限り、自分を自分が嫌っている限り、ここはそこから逃れようとなります。また、あるべき自分、望まれる自分へと無理な目標に向きがちになります。そうしてまた苦しくなる。

その苦しみは、すべて「今の自分を嫌う」ところから始まっているんです。だから、まず自分を認め、許し、抱擁することをお勧めするんですね。

もう一度申し上げます。うつ病の根本原因は心の無理な背伸びに起因します。そうして、その無理な背伸びの元は、自分が今の自分を嫌っているから起こるんだと思っています。ですから、そういう方たちの特効薬は、何よりもまず、自分を好きになり、愛することだと思ふ次第です。

そんなヘタレな自分を好きになったり、愛することなんかできっこないとおっしゃるかもしれませんが、ならば申し上げますが、あなたは、仮にあなたの横に落ち込んで、ヘタったひとがいたら責めますか、けなしますか、突き飛ばしますか。

そうはしないでしょ。労^{いた}わるかもしれないでしょう。だったら、あなたがあなたに、そうしてあげたらいかがでしょうね。どうです、みなさん。

自分が嫌いな人へ

15-02-03

テーマ：心ころ、マインド

自分が好きなひとと嫌いなひと。あるいはどちらでもないひと。

自分はそのうちどれですかと訊かれて、一番多いのがどちらでもないひと。ついで嫌いなひと。最後に好きなひと。

でも、本当は自分が好きなひとがたぶん一番多いのではないでしょうかね。というのも、自分が好きな状態というのは、実はそのことがほとんど意識されずに、ただふつうにしていられる、悪い居心地ではないなという状態だからです。ですからどちらでもないひとをそれにカウントするなんていいのひとは自分を嫌いではない。それをより肯定的にいうと「自分が好き」なんですね。

それじゃあ、自分が嫌いなひととはなぜ自分が嫌いになってしまうのか。

いや、その前にひとついっておくと、先ほどの言い方を借りると、実はそのひとたちのほとんどは、自分で自分をやっていて、非常に居心地の悪い思いをしているんですね。自分で自分をやっていて、疲れ、違和感を覚える、手応えや実感を得られない、なんとなく歯車が噛み合っていない等々。

そうして、もうひとつは、そのひとたちは、今ある状態の丁度裏返し「あるべき姿」「そうではなくてはならない自分」というのを、おそらくは無意識に、そのくせ強烈に持つていて、そうではない今の自分を、とても嫌っているようなのです。

ではなぜ、そのようなアンマッチ、分裂状態が起きてしまったのでしょうか。

その原因は、自分が価値を認めている、あるいは憧れている、尊敬している、大好きだというひとからの「否定」にであつたとき、何も反論できずに、非が自分のほうにあるように思い込んでしまふことによる場合が多々あるんです。たとえばそれは、親だったり、先生だったり、先輩だったり、好きなひとだったり、あるいはひとではないんですが、思想だったり信条だったり宗教だったり社会風潮だったりもするんです。

こういう状態になるとアタマと出口を抑えられてしまうもんですから、否定の感情はどんどん自分に向けられていきます。大切に思っているものを傷つけるわけにはいきませんから、代わりに一番手近な自分を否定することになるんですね。

では、この否定の感情からどうやって抜け出せるんでしょうか？

一番確かなのは、否定をしたひとに、褒めてもらうことです。特にこれは幼少期の子どものさんの場合は、おそらく絶大なリカバリー効果があるものと思われれます。そう、叱られた親に褒めてもらうことなんです。

しかし、おとなになるとなかなかこれではできません。否定した先生や先輩や好きなひと等々において褒めてもらうわけにはいきませんものね。

では、どうするか。

これは、実にバカバカしい答えなんですけど、自分で自分を褒めるしかないんです。それができ

ば苦勞はしないとおっしゃるかもしれませんが、これしかないんです。ただし、それにはちよつとしたコツがいるんですね。

では、そのコツとは何か？

それは、自分をいい子いい子扱いすることではないんです。そんなことできませんものね。嘘くさくつて。ではなくてその代わりするのは、意識して否定語を使わないことです。ゴールから見て未達の部分にダメというのではなく、スタートから見て、まずはここまで来たじゃないと肯定的に思う訓練なんです。

どうですか？ バカバカしいコツでしょ。でも、これはほんとうなんですよ。多くの経験上ですが。

転機はほんとうに小さなことでいい

15-02-04

テーマ…生き方考え方歩き方

うつ病ってね、辛く、苦しいのもあるんですが、それより何より自信がなくなっちゃうんですね。ほとんどの場合、仕事で自信をなくしたのに始まって、そのほか諸々、はては自分のあらゆる能力、性格、存在そのものにまで及んでしまったんです。

自信で、読んで字のごとく、自分を信じてることなんです。自分のやることなすことすべてにおいて、自分の判断、判定、決断を信用できなくなりました。

こういう状態が長く続くと、人間、本当に弱くなるというか、ダメになっちゃうんですね。

案の定、ほくも、本当にダメになっていきました。

ところが、あるとき、転機がやってきたんですね。転機がやってきたといっても、やってきてすぐに良くなったというのではないんです。

では、それはなんだったのかというと、父が駅の階段を踏み外して身体を痛めて動けなくなり、そのこともあって認知症を発症してしまっただけです。それで父は長期の介護施設生活に入ったんですが、その折、長男であるほくが、弟や妹の代表で家族、親族の窓口をやらなくてはならなくなっただけです。

ほくは自分がうつ病であることを理由に、自信がないし責任も持てないからと兄妹に対して受諾を固辞したんですが、聞いてはもらえず、なんかあったときには、ほくたちがサポートするからと、その当時の感覚では否応なく「無理やり」飲まされたんですね。もう、ほんと、自信がなくて、ひやひや、ふらふらで不安でした。

しかし、苦しかったり、辛かったり、戸惑ったり、失敗もかなりしたんですが、それから2年間、それこそ必死に岩にかじりつく思いで、介護施設に入った父のお見舞い、役所の手続き、施設との折衝などをなんとかやりきり、最後は入院中の母の代理で喪主として葬式まで取り仕切ったんです。むろん、兄妹の助けを借りながらですが。

今思うと、それが小さな自信になったんですね。なんといいのか、ベース基地ができたというのか、橋頭堡を確保できたというのか、ホームポジションを得たというのか。要するに帰るべき場所、足場が

できたんです。感覚的に。

こうやってみると、なんでもいいんです、自信の回復は。仕事で自信を失ったから仕事で挽回しなくちゃならないということはないんじゃないでしょうか。どんな小さなことでもいいし、傍目はためからしたいことでなくてもいいんです。ただ、そのひとつのことを投げ出さず、遅くてもいいから時間をかけて、小さな成果がでるまで根気よくやる。

そうなんです。地味な牛歩、亀歩、蝸牛かぎゅうの歩あゆみ戦術なんです、特効薬は、これしかないような気もするんです。

あ、そういえばひとつ思いだしました。実はこれにはコツがあるんですよ。それは、始めるならやったことのないことをやること。ゼロから試行錯誤をしながら。これが結構大切なポイントなんです。今までやったことの後なぞりではダメなんです。

いかがですか？ みなさんもだまされたと思って、やってみられては。結果は必ず後からついてきますから。あとは、やるかやらないかだけです。

終わりが始まり

ぼくのうつ病履歴書 1

15-02-05

テーマ…うつ病、ひきこもり

昨日まで、約1年にわたってお話を書いてきましたが、61歳のぼくが、現時点でお伝えしたかつ

たのは、昨日で一応ひと区切りができました。

実は、このお話を書くにあたって、どうしてもみなさんに話しておきたかったことがあるのですが、その内容があまりに強烈すぎて、割と軽妙に書いてきたこの場の雰囲気には合わないのではないかと控えておりました。

しかし、その欲求抑えがたく、かつまた、この世の中で現にこころの病に苦しんでいらっしやる方の少しでも孤立感をぬぐって、励ますことができればと筆をとる決心をした次第です。

五夜連続、ぼくの「終わりが始まり ぼくのうつ病履歴書」です。

「何度教えたらわかるんだっ？ お前、人の話を聞いてんのか！」

もう、それでダメでした。何度企画書を持って行ってもダメ。損益の数字の三桁の区切りが「(カンマ)でなくて」「(ドット)だったために、「これは、小数点。これじゃ、3,000,000 (三百万)円じゃなくて、小数点以下ゼロだから、3000.000 (3)円だろ！ こういうところから数字の信憑性が疑われるんだ。やり直して来い！」から始まって、線が曲がっているのだの、あれもこれもと、企画の中身にすら入ることができません。それでもやっと内容に入ったと思ったら、縦、横、斜め、あらゆる角度からためつすがめつチェックして、NG、NG、NG、NG。

「企画はものを売っているわけではないし、ものを造っているわけでもない。紙ぺら一枚の企画書でひとに動いてもらうんだ。それに齟齬や矛盾があって、納得して動いてもらえんと思ってるの

か！」

どれもこれも上司の「おっしゃるとおり」でした。完璧な正しき。しかし、開発日程がギリギリでした。これが遅れると発売が最盛期に間に合わない。設計部門からは、いつになったら企画は通るんだ、いい加減にしろ！と怒号の嵐。水車のギヤに挟まった木端みたいに上方向の歯車と下方向の逆に動く歯車の間ですり潰されそうでした。

もうダメでした。何が問題で何をしなくちゃならないのか、どっちが上でどっちが下なのか、わからなくなっていました。自信がなくなり、恐怖心から書類すら持って行くことができなくなりました。ダメと言われても何がダメなのかアタマが理解できずに、ただ、ただ次はどうすればいいのか解らなくなっただけです。

それまでのぼくは「企画部のプリンス」といわれる存在でした。出す企画、出す企画、世の中で話題になりました。そのため出世も早く、同期の中ではトップクラス、課長への昇進も一番乗りでした。その課長に着任したと同時に上司としてきたのが、技術部出身の部長だったのです。

初対面でいやな予感がしました。直感的に嫌悪感を抱かれているのを感じたのです。案の定、仕事を進めていく中で、それは顕在化してきました。確かに自分が得意になっていた面もありません。

しかし、それにはわけがあったのです。父は出世主義者でした。事あるごとに出世しろ、出世しろ、昇進はまだか、昇進が遅いんじゃないかと言われ続けました。そのため、ぼくには出世は至上命題でした。ぼくは走りに走りました。その甲斐あってぼくは昇進一番乗りをはたしたのです。

しかし、そこには魔が潜んでいました。父の得心を買って奢ったのです。売る営業、造る製造と技術部門を差し置いて、紙ぺら一枚の企画マンが図に乗ったのです。おそらくそれが激しい憎しみの対象になったのだと思います。

終わりが始まり

ぼくのうつつ病履歴書 2

15-02-06

テーマ…うつつ病、ひきこもり

日曜日は、小学校2年の長男のサッカーの練習試合でした。応援に行ったグラウンドではおもちゃのチョロQみたいな子どもたちが右へ左へ動き回っていました。息子はどこに居るのだろうか？しかし、ぼくにはそれを本気で探す気力が欠けていました。申し訳ないとは思ったのですが、ぼくのアタマは仕事のことではいっばいでした。いや、仕事というより、明日の朝、月曜日の朝を想像して、目の前が真っ暗になっていたのです。

ぼくの目には何も入っていませんでした。そうして練習試合は終わりました。終わってしまった！もう夕暮れでした。残された時間を数えました。夜がやってきます。眠れない夜が。そうして、あのおぞましい朝が否応なくやってくる。発狂しそうでした。怖くて、怖くてなりませんでした。「お父さん、なんか様子が変よ。どうかしたの？」一緒に行っていた奥さんが言いました。「なんでもない」到底ぼくには本当のことは言えませんでした。家族の先行きのことを思うと言えなかつ

たのです。

配置転換、転職。「企画部のプリンス」として、それまでぼくをかわいがってくれた人々の期待、その中でもとりわけ出世主義の父の失望を考えると、期待の裏切りにもなり出世にも響く配置転換の申し出はできませんでした。かといって、紙ぺらを書くことしか能力のない、しかも、その能力ばかりか、箸の上げ下ろしすら決められないほど、あらゆることに対する自信も木端微塵こっばみじんに吹っ飛んでしまったぼくに、おいそれとできる仕事は思い浮かびませんでした。

考えては崩れ、崩れては考え直し、早い話、すべてはドン詰まり、行き場を失ってしまったのです。出口なし。同じ轍わだちの堂々巡りが始まり、その轍はだんだん深くなって、それ以外の道に踏み出せなくなってしまうました。深みに嵌まりはじめていたのです。

まんじりとも眠れない夜が明け、ほとんど一睡もしないまま早くに家を出て会社に向かいました。しかし、ぼくは、会社のある駅のひとつ手前のターミナル駅で下車をし、都心を回る環状線の電車に飛び乗ったのです。あの部長のいる会社に行きませんでした。

環状線はターミナル駅をすぎると乗客の入れ替わりで、一時的に空になり、幸いにも席に座ることができました。ぼくは頹れるようにドアそばの席に着き、目をつむりました。しかし、部下や同僚が働いているのに会社を休むことの罪悪感、自責の念、家族を欺あざむいて嘘をついている辛さ、悲しさ、疲労感、自己嫌悪で、眠りに落ちることはできませんでした。

これから普段の帰宅に当たる時間になるまでどうやって過ごそう？ 下手をすると誰かに見られ

るかもしれない。そうして、今日はなんとかなったとしても、明日からいつたいどうすればいいんだ？ 定年まであと20年、いつたいどうやって暮らせば。絶望的になりました。不活発社員としてレッテルを貼られ、解雇の悪夢が目の前をよぎります。不活発社員のレッテルを貼られれば再就職もおぼつかない。家族になんと話そう。家族はどうなっちゃうんだ。その時点で、ぼくは自分のことより家族のことが気になってなりませんでした。

環状線を数周し、郊外行きの電車に乗り換え、また郊外から都心に戻って、さらに環状線を数周し、最後は夕暮れせまる、自宅方面の電車に乗って帰宅しました。どんな重労働をしたときより激しい疲労感に襲われていました。

「どうしたの？ 真っ青よ！」

ぼくは、奥さんや子どもにすまなくて、すまなくて自決したいような気分になりましたが、それでも力の限りを振り絞って平静を装いました。帰るや否や早めに床に着いたのはいうまでもありません。

そうして、明けて翌朝。ぼくはまた同じことをしました。会社には仮病を遣うと同時に、家族を裏切って、会社に行かなかったのです。電車に乗るひと、降りるひと。10代、20代、30代、40代、50代、サラリーマン、学生さん、自営業さん。男のひとも、おんなのひとも、みんな働いている。仕事を、勉強を持っている。だのに、ぼくは……。

あゝ、元気で働けたら、一日働いて、「あゝ、疲れた、今日のごはん、何？」と屈託なく言えた

らどんなにいいだろう。ぼくは、それまで普段は気づかなかったのですが、自分が内心、無意識に下に見ていた掃除のおばちゃんやソープのお嬢さんが元気に働いている姿が、限りなく羨ましく思えたのです。

終わりが始まり

ぼくのうつ病履歴書 3

15-02-07

テーマ…うつ病、ひきこもり

そのとき求めていたものは、元気になること。働けること。立ち直ること。そのための出口を見つけることでした。しかし、そんなものがすぐにも見つかるわけがありません。ぼくはそれからさらに4日間同じことを繰り返し、土日の明けた翌週の月曜日、とうとう耐えきれなくなって、部長に電話をし「会社に嘘をついていました。これからうつ病の精神科に行ってきます」と一方的に電話をして、会社付属の病院に駆け込んだのです。

診断は強度の抑うつ状態並びに自律神経失調症でした。それに対して奥さんは大変驚き、悲しみましたが、涙ながらのぼくの訴えを理解してくれたようで、数日間の話の末、それならばらく休みましょうねということになり、会社とも協議して2カ月の休職となりました。本当に奥さんやまだ小さい子どもたちには申し訳なくて仕方がありませんでした。

休職中、初めのうちは、奥さんもいろいろ心配したり、気を遣ってくれ、子どもたちと一緒にハ

イキングに連れだしてくれたり、子どもたちと連名で、励ましの手紙くれたりしていましたが、2カ月の休職も後半になり、それでも一向に改善しないほどの様子を目の当たりにして、解雇になったためのために、車の免許を取りに行けだの、友達がいけないからそうなるのよ、友達と会ってらっしゃいよといって無理に友達を呼んだり、何かしていかないからダメなのよと、これまた強引に食事の支度を全部ぼくに任せたりと、ぼくにとっては気が休まるどころか、症状がさらに悪化するようなことばかり求められました。そのため、当然夫婦仲はギクシャクして悪くなりました。

そうして、2カ月後、ぼくは復職しました。いうまでもなく、何ひとつ改善をみないまま。

それから12年間です。ぼくがうつ病だったのは、それでもぼくは家族のことを思って、言うようにして出社していました。それはまったくの地獄の日々でした。そのため、会社での勤務状態は、毎年、欠勤ギリギリの超低空飛行でした。自律神経が侵され、靴を履くにも足が定まらず、階段も手すりを伝わないと上り下りができないほどでした。そうして、同じ期間に、ぼくはその無能な働きにに応じて、左遷、リストラ、転籍、降格、最低業務評価を下され、一日行ってもする仕事もなく、それこそ虫の息、それこそ「おめおめと」生きていたのです。

会社のこともそうですが、何より辛かったのは、今は失意のもとに病に伏している父の期待を裏切り、家族を失望と生活不安のどん底に落としたことが、堪らない苦しみでした。

そうしてもともと父との間が上手くいっていない奥さんとの間に離婚話を持ち上がったのは、そのころでした。母は、脳外科の手術の失敗で植物人間状態になって、すでに長期にわたって入院し

ていました。簡単にいうと不幸のデパート状態、完全にどん底でした。

そして12年目のことです。ある出来事が起こりました。その間、息子たちは20歳と15歳に成長していました。

終わりが始まり

ぼくのうつ病履歴書 4

15-02-08

テーマ…うつ病、ひきこもり

12年目の11月の文化の日。深夜に電話でたたき起こされました。病院から父が危篤だからすぐ来てほしいと。ぼくは兄弟に連絡をして駆けつけましたが、死に目にはあえませんでした。しかし、ぼくは少しも悲しくありませんでした。涙も出ませんでした。それどころか、不謹慎にもなぜかホッとしたのです。

元海軍軍人であり、超有名企業の重役だった父は、本来なら盛大な葬儀で送られるところ、ぼくたち兄弟で話し合って、母も入院中のこともあり、親族、近親者だけで葬儀を出すことにしました。集まったのはぼくら三兄弟の家族と、父母の叔父伯母の家族だけでした。

その葬儀には、すでに半別居状態だった奥さんは呼ばなかったし、下の息子も野球の練習があるからとかで通夜には来ず、うちで出席したのはぼくとアルバイトをしている20歳の長男だけでした。当然、親族、近親者は、その異様な状態に不信の念を抱いているのがぼくには痛いほどわかりまし

た。しかし、どうしようもありません。

そうして、その通夜の終わった後、親族だけが、控えの間に集まったときに、長男が言ったのです。ほかの家族の和気あいあいで仲のいい様を見て、鋭くこころの脇腹を刺すような口調で。

「うちって、何？ あんたっていったい何者？」

血の気が、すーっと引いていくのがわかりました。これがどん底。これが正真正銘のどん底。そう思いました。この世から消えてしまいたい。何もなかったことにして、生まれてこなかったことにして。

翌日喪主であるぼくが、葬儀をどう仕切ったのかは、まったく覚えていません。その数日後、別居先の実家から帰宅した奥さんに、

「みーんなあなたのせいね。私、もう暗い生活いやなの。自由になりたいの。楽しくやりたいの。これから別々の道を歩きましょう。私、あなたと同じお墓に入りたくないから」と言われました。父が他界して2週間後、ぼくの手元に役所から、離婚受理の通知が届きました。どん底にはさらにその下のどん底が用意されていたのです。

家族で暮らしていたマンションを追いだされ、ぼくは父も母も居なくなった、寒々としてただっ広い家で、ひとりクリスマスを、大晦日をお正月を過ごしました。そうして、その1月の末のある日曜日、ぼくは机に向かって、考えごとをしていたのですが、突然、天啓のようにあることに思い当たったんです。

「父もない。母もない。奥さんもない。子どももない。ひよつとして、ぼくは今、自由なんじゃないか？ ひよつとして、どう考えても、どんな考えを持って、そうしてどう振る舞ってもいいんじゃないか？ 思ったまま、感じたままをすれば。オヤジのいうような出世をしなくても偉くならなくても、有名にならなくても。奥さんのいうような面白い旦那じゃなくても、真面目で面白くないヤツでも、いいんじゃないの？ そう、一介のどこにでもいる市井人、単なるおっさんでいいんだ」

重しがとれて、何かが噴出してくる感じでした。まさに青天の霹靂へきれき、天啓かいびやく、開闢かいびやく。

なんだ、そうか、背伸びをしていただけなんだ。無理をやめて身の丈になればいいだけなんだ。そうなる自然に、目が内から外へ、自分から他人へ180度回転するのがわかりました。急激にまわりのありとあらゆるものが、身体の中に、アタマの中に流れ込んできたのです。そうして、それまで、頑なに背を向けていたひとびとや物事に、自らの地位を、立ち位置を脅かすだけの存在だったそれらのひとびと、物事に、耳を傾けて、話を聞いてみたいと思っただけです。

「なんだ、そうか、うつ病で自分が沈んでいくのに、それじゃいけない、元に戻らなくてはという、その念が強すぎて、弱りきった自分と、ネバならぬの自分の距離がどんどん乖離して重たくなっていったんだ。だから、ネバならぬをまず、切り捨てる。そうして、弱りきった自分を許して、認めてあげる。それだけでよかったんだ。わーっ！」このときぼくは、とうとう底を打ったのです。長年の苦悶の。

余談ですが、後日、通院していた医師にぼくは「一時、あなたはもう廃人になるかもしれないと思ったことがありますよ」と過ぎ去った思い出話のようにして耳打ちされたこともありました。

終わりが始まり

ぼくのうつ病履歴書 5

15-02-09

テーマ…うつ病、ひきこもり

ぼくは、それまでの苦しかった12年間を思いだしました。

「よく耐えた。よくぞここまで、耐えてきた」

そんな自分が愛おしくてたまらず、ぼくは自分のために涙を流しました。自分が自分に感動するなんて初めてのことでした。

それから1年ほどして僕は完全に立ち直りました。地獄の底からの帰還でした。

しかしその立ち直りは、真っ直ぐな上昇線ではありませんでした。良くなったり悪くなったり。悪くなったときは、またあの日々が、と何度も悪夢に襲われました。しかし、そのたびごとに、あの地獄の底でつかんだ、背伸びをするなよ、自分のことよりひとのことを考えろよ、ひとの話に耳を傾けろよと何度も繰り返し返し唱えては立ち位置を改めて確認し、アタマが混乱しそうになると、どんなに時間をかけてもいいから、一つひとつ丁寧かつ具体的に根本に遡って一枚一枚剥がすように考えることを繰り返し繰り返し行ったのです。そうするといつしかこころが落ち着き、気分も徐々

に上がっていききました。あの地獄の底でつかんだものはまがいものではなかったのです。

それでもいくつかの問題に直面することもありました。そんな折は、一旦気を静めて問題をできるだけ小分けにし、ひとつまたひとつと解き明かし、いくら難しくても決して諦めませんでした。それというのも、ここで諦めたら、また元に戻るかもしれないという恐怖が襲い、また元に戻るくらいなら、なんとしても耐え、解き明かさそうと思ったのです。そう、あの日々に戻ることを思ったら、なんでも耐えられたのです。

あれから9年。今年長男は29歳、次男は25歳になります。結局ふたりは僕が引き取りました。

しかし、その長男は、ほくにも増してそれ以上の苦しい日々を送りました。18歳のときの高校三年の夏から不登校になり、親のほくらの懇願に従った先生の温情で学校から逃れるように卒業し、その後ひとり住まいを始めて、アルバイト先を転々としました。そうして、20歳であの言葉を僕にぶつけた後、人生をまったく見失い、深い闇を彷徨い「もう後は余生にすぎない」とまで言っていた息子。その子が、親の経験を元にした息子への直言と、それをかたちにしたブログをひとつの気づきにして、都合10年ぶりに自らの力で立ち直ったのは、本当にうれしい限りです。加えて、野球ばかりをしていて、こちらを見向きもしなかった次男が言ったのです。「お父さんがそんなに苦しんでいるなんて全然知らなかった。気づいてあげられなくて、本当にごめん」と。

まだまだ、長男のみならず次男も、今後長い旅をすることと思います。でも、頑張ってほしい。焦らず、慌てず、諦めずに。

最後に、何よりうれしかったのは、長男自身が自らの経験をもとに、これから出版する本の題名をつけてくれたことです。曰く、

「人生終わったなと思ったときに読む本」

以上が、ぼくがお話したかったことのすべてです。

これでひとまずぼくのお話はお仕舞いです。話の最後になって重たい話がドーンと来て、とてもバランスが悪いことはわかっているのですが、とにかくこれだけは、どうしてもお伝えしたくてなりませんでした。まあ、みなさんには幾分迷惑だったかもしれませんが、61歳のオッサンの戯言としてお許しくださいな。

そういうえば、昨夜、別れた元奥さんからメールが届きました。

「減入って仕方ないんだけど、うつ病って治るの？」

「自殺しない限り必ず治るよ」

「……説得力あるね」

とのことでした。

最後に、みなさんとみなさんのご家族、愛する方々が、心身ともに健康で、幸せな日々を過ごされることをこころより祈念してやみません。ありがとうございます。

宇都宮一貴 (うつのみや かずたか)

1953年8月東京生まれ。早稲田大学第一文学部ロシア文学科卒。大手電機メーカー商品企画部に20年間勤務。同子会社経理部等に16年間勤務。40歳から52歳まで12年間重度うつ病を罹患。左遷、リストラ、降格、離婚、家族崩壊の後、生還。定年退職後、嘱託社員契約を辞してこころの病コンサルティング、株式会社うとQを起業。趣味は観察すること、考えること、書くこと、カメラの4K。あだ名は苗字、宇都宮の音読みで、うとQ。
ホームページ：<http://utokyu.com/>

人生終わったなと思ったときに読む本

発行日：2015年4月15日 初版 第1刷発行

著者	宇都宮一貴
発行人	宇都宮一貴
発行所	有限会社 D-create 〒151-0064 東京都渋谷区上原 1-4 - 2-102 電話：03-6804-9398
発売	有限会社 D-create
編輯	有限会社 D-create (西垣 成雄 宮崎 守正)
カバーデザイン& DTP 製作	マイム
印刷・製本	株式会社ダイトー

©Kazutaka Utsunomiya Printed in Japan 2015

ISBN978-4-86212-093-9

本書の一部または全部について、著作権上、著作権者の承認を得ずに、無断で複写、複製することは禁じられています。

定価はカバーに表示してあります。万が一、落丁、乱丁の場合にはお取り替え致します。