

## 健康でしかいられなくなる 7つのステップ

私たちは、目の前で起きている現象を自分の脳のフィルターを通して認識しています。なので、同じ現象を体験しても、それらをどう感じてどう解釈するかは人によって異なります。それは、日頃よく使うフィルターが各人で異なるからです。

例えば、過去にカキを食べてひどい腹痛や嘔吐が起きたことのある人は、大量のカキを見ると「嫌だ」「苦手だ」という感情が呼び起こされたり、人によっては見るだけで気持ち悪くなってしまうかもしれません。一方、過去に食べたカキがとてもおいしくて、どうしてもまた食べたいと思っている人は、同じカキを見ても「ワクワク」「楽しみ」という感情が呼び起こされたり、口の中がカキの味と香りでいっぱいになってしまうかもしれません。

このように、同じ物や現象を見ても、それに対して起きてくる感情も体の反応も異なるため、同じような日常生活を過ごしていても、健康なままでいる人もいればすぐに病気になる人もいますし、どんどん成果を上げる人もいればうまくいかないことばかりという人もいます。

病気になる人は、病気になりやすい「脳のフィルター」を持っています。もちろん、病気になりやすい生活習慣を続けているから病気になるということもありますが、そもそも「病気になりやすい生活習慣を続けたいくなる」脳の動かし方をしているのです。

このファイルでは、病気になりやすい脳のフィルターを「健康脳」のフィルターに置き換えて、「健康でしかいられなくなる」状態を作っていきます。次の7つのステップをクリアにしていくことで、あなたの脳のフィルターを「健康脳」のフィルターにシフトチェンジしていくものです。各ステップには、簡単にできるワークも含まれていますので、まずは気軽にやってみてください。必ずしも1~7の順に行う必要はありません。自分にとって一番必要と思われるものからやってみてもいいでしょう。

### <7つのステップ>

- 1) 見えないものと戦うことをやめる
- 2) 人の物差しから自分の物差しに置き換える
- 3) 人生の運転席に座りなおす
- 4) 「人のせい」から「自分次第」に
- 5) 「憧れの人」になり切ってみる
- 6) 病気でい続けるメリットを手放す
- 7) 言いたいことを言ってしたいことをする

## 1) 見えないものと戦うことをやめる

患者様との会話の中でよく出てくる言葉の中に「ストレス」があります。「最近ストレスが凄くて」「ストレスがかかると頭痛が出るんです」「生理が遅れるのはストレスのせいですかね?」・・・不正出血もおりものも生理痛も、何もかも「ストレス」のせいにしたがる方も少なくありません。

でも、「ストレス」って本当に存在するのでしょうか?あなたは「ストレス」を見たことがありますか?私は「ストレス」を見たことはありません。どんな色をしていて、どんな形をしているのか答えることができません。でも、よく言いますよね?「ストレスが」と。

これは「形のないものにさもそれが存在するかのように名前を付けている」だけなのです。「心がおれる」「不安で押しつぶされる」「『やる気』が出ない」なども同様の言語パターンです。このフィルターを持っている人は、戦わなくていいものと戦ったり、正体がよく分からないものから逃げようとしなければいけないので、常に緊張状態になってしまいます。体が緊張状態になると、自律神経のバランスという意味では常に交感神経優位になりますし、ホルモン動的には体を「戦闘モード」にするホルモンが出続けることになります。その状態が続くと、当然ながら病気になりやすくなります。

では、どうすればいいのでしょうか?まずは「形のないもの」に名前をつけてしまっているというその事実に気付くことが大切です。「最近ストレスが多いな~」と思ったら、「あれ?ストレスって何だ?」と振り返ってみるということです。「イライラするな」と思ったら「何が『イライラ』なんだ?」と問いかけてみるということです。そこに「ストレス」も「イライラ」も存在しないことをしっかり認識しましょう。

その上で、自分がそのように感じていた「本当の正体」は何なのかを見つけていくのです。見えないものから見えるものにするすることで、「おぼけと戦っている」状態から抜け出せます。

### <今日のワーク>

〇〇の中には「ストレス」「不安」「イライラ」など自分が感じていた「形のないもの」を当てはめて考えて下さい。

- \*あなたが「〇〇」だと思っていたことは何ですか?
- \*どんな時にそう思っていましたか?
- \*何(誰)に対してそう思うことが多いですか?
- \*それは本当に「存在」するものですか?
- \*それは本当に永遠に存在し続けるものですか?

## 2) 人の物差しから自分の物差しに置き換える

私たちは日常の多くの場面で「他人の評価」を気にしてしまいがちです。特に日本の学校教育を受けていると、自分がやったことに対してどのように評価されるかを気にする「クセ」が身についてしまうかもしれませんね。人の目を気にすることが「悪いこと」なわけではありません。でも、自分の存在を常に「人の物差し」で測っていると、時として「本来の自分」や「本当になりたい自分」からかけ離れていってしまうことがあります。病気は「本来の自分からずれていますよ」という合図です。「このままでいくと本来の自分でなくなる~」と潜在意識が感じると病気が現れるのです。なので、「人の物差し」ばかりを使っていると病気になるやすくなります。

私は以前、娘たちを生後すぐに保育園に預けて仕事をすることや、家事をハウスキーパーさんに外注することに何となく後ろめたさを感じていました。何も悪いことをしていないのになぜ罪悪感が発生するかというと、「子どもが小さい時は母親がそばにいてあげた方がよい」「赤ちゃんの頃からお母さんと離れるなんてかわいそう」「家事は女がやるべき」「家事を人に任せるなんて『妻として』の役割をさぼっている」…などなど、全くもって根拠のない「人の基準」を気にしていたからです。それらの「外野の声」に対して、片っ端から「本当にそうなの?」「自分はどう思うの?」という問いかけをしていきました。それらの「人の物差し」をすべて外して、「自分の物差し」に置き換えたなら、今の自分の生き方全てに誇りを持つようになりました。小さい頃から保育園に行っているおかげで、沢山のことができるようになっているし、早くから色々な病原菌にさらされることで、今ではほとんど風邪もひかなくなってきましたし、兄弟が少なくても年上の子から面倒を見てもらったり年下の子のお世話をしたりという経験ができています。私と過ごす時間は、短い分だけ密度が濃くなりますし、「今日はお母さんがいるんだ~」と「いるだけ」で喜んでもらえる、とてもありがたい存在になれています(笑)。家事を外注することで、ハウスキーパーさんの働く場所を提供できていますし、そのお給料でハウスキーパーさんも潤います。私が2時間家事をするより、2時間仕事をした方が、はるかに多くの女性を幸せにすることができるのです。全部「自分の物差し」で考えたら、胸を張って「私は私」という道を歩けるんですね。

「人の物差し」の代表例は「親の評価」です。小さい頃から親の顔色を気にしたり、親に認めてもらうために何かを頑張っていると「人の評価」で自分を見るようになる癖が身についてしまいます。「先生の評価」を気にしていた人は、大人になると「上司の評価」が気になるようになる傾向があります。気づきにくいのは、「女はこうあるべき」「男はこうあるべき」といった、知らない間に刷り込まれたジェンダーバイアスや、家庭ごとにある「〇〇であるべき」といった根拠のない常識です。まずは自分が持っているのが「人の物差し」なのか「自分の物差し」なのかを確認してみましょう。そして、もし「人の物差し」が見つかったら、まずはその存在を疑ってみてください。その物差しが「偽物かもしれない」と気づくのです。そして、「自分の物差し」に置き換

えて改めて自分を見つめ直してみましよう。

<今日のワーク>

- \*あなたが自分にダメ出しをしていることは何ですか？
- \*そのダメ出しの根拠は何ですか？
- \*その根拠は誰から(どこから)きたものですか？
- \*その根拠は本当に正しいといえますか？
- \*ダメだしではなく「それでよい」理由を3つ以上あげてみてください

### 3) 人生の運転席に座りなおす

更年期や月経前症候群を訴える方の中に、「めまい」「ふわふわする」といった症状を気にする方は少なくありません。耳鼻科や脳外科で検査をしても何も異常が出なくて、「年のせいでしょう」「ストレスでしょう」「自律神経のバランスが乱れているからでしょう」という、これまた「なんとなく」の診断を受けてスッキリ治らないままの方も多いのではないのでしょうか。そのような症状を訴える方のお話をよくよく伺っていると、「最近親が認知症になって介護が大変で・・・」「育児のストレスがたまっていて」「会社の上司が変わって仕事がやりにくくて」「仕事が忙しすぎて食事なんて気にしてられません」などなど、何らかの「状況」や「人」に影響を受けて自分が振り回されている状態が見えてきます。

こういった方には、次のような質問を投げかけてみるのです。『あなたの人生の車』をイメージしてみてください。今のあなたは運転席に座らずに後部座席に座ってどこに行くのかもわからずに荒い運転に振り回されて車酔いしているような状態です。あなたの運転席に座っているのは誰又は何ですか？。すると皆さん「夫です!」「子どもです!」「親です!」と、自分以外のものがしっかり運転席に居座っていることを自覚なさいます。このように、相手がどう出るか、状況がどうか、などを眺めてから「自分がどうするか」が決まってしまう生き方をしていると、自分の人生に対して主導権を放棄してしまうこととなります。よく「空気を読む」と言いますが、空気を読んで「本当は自分がどうしたいか」をないがしろにしていると病気になりやすくなるのです。周りの顔色を窺いすぎて、「本来の自分」からどンドンずれていってしまうからです。

あなたの人生の運転席に、あなた以外の人や物が座っているとしたら、まずは自分自身がその運転席に座りなおしてみましよう。そして、行き先もルートも速度も全て「自分の都合で自分自身が」決めるのです。それが、健康をやめられなくなる第一歩となります。

#### <今日のワーク>

\*自分の人生の車をイメージしてみてください

→運転席には誰(またはなに)が座っていますか?

→自分以外のものが座っている場合はまずその人(もの)を小人くらいまで小さく縮小してください

→そして自分が巨人になってその小人を運転席からつまみ出しましょう  
(ぼいっと捨てて構いません)

→改めて自分の運転席に堂々と座ってしっかりハンドルを握ってみてください

\*日常生活で何気なく行っている動作(歯磨きやトイレなど)を20個挙げてください

→それらを行う前に「これは私が自分でやりたくて自分でやると決めて行います」

と宣言してから行いましょう

\*レストランでメニューを選んだり洋服を選んだりする時に周りの意見や行動を眺めてから決めるのではなく自分の意思だけで即決することを繰り返してみましょう

#### 4) 「人のせい」から「自分次第」に

病気や体調不良がなかなかよくなる方の特徴の一つに「言い訳が多い」という点が挙げられます。「仕事が忙しくて・・・」「ストレスでつい食べ過ぎるんです」「親の介護があって自分のことまでかまっていられません」などなど、皆さん「健康になれない理由」を色々お話ししていただきます。これらの言い訳は、要するに「私は健康になりません」と宣言しているのと同じです。「できない理由」を自分以外の人またはモノのせいにして、最終的に出す結論が「無理です」なので、いつまでたってもスッキリ健康になれないのです。これは、健康だけでなく何らかの成果や収入など、手に入れたいものが手に入らない時も同じことが言えます。言い訳というのは、結局「できない理由」をずっと探し続けることになりますから、常に「できない宣言」をしているわけです。健康もお金も夢も、「できない宣言」をし続けていて手に入ると思いませんか？

言い訳人生から抜け出す第一歩は、今の病気や体調不良が「誰か(何か)のせい」ではなく「自分が原因で」引き起こされているとしたら何が原因なんだろうかと思直してみることです。原因がどこにあるかを探すのではなく、まず「自分が原因です」という立ち位置をとるのです。その上で、「すべてに自分自身が責任を取ります」というスタンスで物事を眺めてみると、言い訳など出てこなくなります。

「自分が原因」だと考えることと、「自分が悪い」と自分自身を責めたり罪悪感を抱えたりすることは全く異なります。よく混同されがちですが、自分の人生に責任をとることと「自分を責める」ことは同じではないのです。子どもの病気はしばしば親の意識が反映されて出現しますが、「親が原因です」とお伝えすると「私が悪いんだ」「これ以上私を責めないで」とおっしゃる方がいらっしゃいます。誰もあなたを責めていませんし、あなたは悪くありません。ただ、認識がずれていたり、不必要な信じ込みを持っていただけなのです。ずれは修正すればいいだけですし、不必要なものは手放せばいいだけのことです。どうして自分を責める必要があるのでしょうか？

「自分が原因である」と考えるということは、自分次第でどうにでもできるということです。原因を自分以外のものに置いて考えていると、「自分の力が及ばない」という結論に到達してしまいます。例えば、職場環境が劣悪で「ブラック企業だから」「上司が理解がないから」「同僚との関係が悪いから」と、周りに原因を見つけてばかりいると、自分はずっと被害者のポジションにいます。外野はどうでもいいから「自分はどうか」を見つめ直してみると、取るべき行動が見えてくるはずですよ。

あなたは人のせいにし続けて言い訳人生を続けますか？それとも、すべてに自分で責任をとって、主導権を自分で握りなおしますか？

<今日のワーク>

\*あなたが「うまくいっていない」と感じていることを挙げてください

\*その原因が自分であるとしたらどのような意図があると思いますか？

\*うまくいくために自分ができることは何ですか？

\*いつそれをやりますか？

\*現在うまくいっていないことに感謝するとしたらどのような点に感謝しますか？

(例：うつ病になったおかげで会社を辞めてやりたい仕事を見つけられた・子どもが病気がちなおかげで健康に対する認識が高まった、など)

## 5) 「憧れの人」になり切ってみる

病気は「本来の自分の姿」からずれていっている時に発生しますが、そもそもどのような状態が「本来の自分の姿」なのかが分からなくなってしまう方もしばしば見受けられます。「自分はどうしたいのか」ではなく、「〇〇すべき」「〇〇であるべき」という基準で行動し続けていると、本来の自分の姿がだんだん見えなくなってしまうのです。本当は「こうになりたい」という理想の姿があったはずなのに、「べきべき」な毎日を過ごすうちに、自分が本当に進みたい方向と実際の方向がずれていってしまうのです。はじめは小さなずれでも、そのまま歩き続けると全く違う方向に行ってしまうことがあります。「これ以上変な方向に行かないで！」と、潜在意識が危機感を感じた時に「病気」という分かりやすいストッパーが現れてくれるのです。

理想の自分やなりたい自分がハッキリ見えてこないという人や、「本当はこうになりたいけど、しょせん無理よね～」と困っている人は、まず具体的な人物で「こんな風に生きられたらいいな」と思う人生を歩んでいる人を見つけてみましょう。身近な人でもいいですし、芸能人などの有名な人でもいいでしょう。歴史上の人物や、物語に出てくる人物でも構いません。その人のキャラクターや生き様が分かる人物を具体的にイメージするのは、そして、「その人だったらどう考えるか」「その人だったらどういう行動をとるか」を考えてみます。ちょうど、お芝居で役になり切るように、憧れの人物になり切って行動してみるのです。「いつもの自分」がどう考えるかはひとまず置いておきます。憧れの人物をできるだけ詳細にコピーすることで、「理想の自分」を先取りすることができます。

設定する人物は一人である必要はありません。例えば、何か奉仕的な活動をしたい時は「マザーテレサになったつもりで」、何か改新的なことがしたい時には「坂本龍馬になったつもりで」、というように、シーンに応じてコピーする人物に適任者を選んでいくとよいでしょう。

婚活中の人は、身近に幸せな結婚をしている人を見つけて、その夫婦にインタビューしに行くといよいでしょう。将来の進路に迷っている学生さんは、「こんな風に仕事をしたいな」とか「理想のワークライフバランスで過ごしているな」と思われるロールモデルを見つけて「どうしたらあなたのようになれますか？」と質問して回るのもおすすめです。

### <今日のワーク>

- \*あなたが「こんな風に生きたい」と思う人物をひとり挙げてみてください
- \*なぜそう思いますか？
- \*その人のどんなところを真似してみたいですか？
- \*今のあなたの状況をその人になったつもりで眺めてみるとどのようなアドバイスができますか？
- \*今日一日その人になったつもりで行動してみましょう

## 6) 病気でい続けるメリットを手放す

ある精神科の先生がこんなことをおっしゃっていました。「うつ病が早く良くなる患者さんは、こう言うタイプです。『先生、私うつになってよかったです。うつにならないとあんな会社辞められませんでした』」。このお話を聞いた時、なるほどな～と感じました。実は、病気にはたいてい「病気でいることのメリット」があるのです。

病気にメリットなんかあるわけじゃないか！と思われるかもしれませんが、人間は自分にメリットがないことはしません。必ず何らかの「隠れた意図」があって、その意図が病気でい続けることのメリットを感じているのです。

例えば、学校に行きたくないけれど親や先生に「行きたくない」と言葉で言うことができないうちの子供はどうするでしょう？朝になったら頭やおなか痛くなったり、微熱が出たりして「学校に行けない」状態を作り出します。本人が「病気になるたい」と望んでるわけではありません。でも、「学校に行きたくない」という望みを叶えるために、潜在意識は「病気になる」という手段を選んでいるのです。

不妊治療を続けているけれどなかなか妊娠しない場合なども、「妊娠しないままにいる」メリットがあったりします。本人があまり妊娠を望んでいないけれど夫や親が強く妊娠を望んでいる場合などは、「子どもは欲しくない」と口で言う代わりに「不妊」という状態を作り出して間接的に妊娠することに抵抗します。また、本人も妊娠を希望しているけれど「仕事との両立はどうしよう」「子どもができたなら好きなことができなくなるかも」といった「妊娠したいけど妊娠することに不安がある」状態の時も、「だったらどっちつかずのまままでいてしまえ！」と潜在意識はキャッチするので、不妊や流産といった現象を引き起こします。

子育て世代や更年期世代の方の不定愁訴で多いのが、「誰か(特に夫)に気遣ってほしい」という裏の意図があるケースです。病気がちなままでいると、周りがやさしくしてくれます。調子はどう？大丈夫？と気遣ってもらうことにメリットを感じている場合、何となくの不調が続きます。なぜなら、「すっかり元気」になったらかまってもらえなくなると思いつ込んでいるからです。

このように、病気でい続けるメリットは一見見えにくいところにあるかもしれませんが、強力で健康になることを阻止します。健康になると「甘い汁が吸えなくなる」からです。病気でい続けるメリットは、「病気という形で表現」していたことを「口で言う」「行動で示す」だけで簡単に手放せます。学校に行きたくなくなったら「学校には行きません」と口で言えばいいのです。家事をやりたくなくなったら「私は家事をやりません」と言って「やらない」という行動を選択すればよいのです。

あなたが握りしめている「病気でい続けるメリット」は何ですか？

<今日のワーク>

- \*病気でいることによってしなくてよいことがありましたか?
- \*病気でいることによって会わなくていい人がいましたか?
- \*病気でい続けることによって言わなくて済んだことがありましたか?
- \*病気でいることと上記のことを「言う」「する」のとどちらがいいですか?
- \*病気をやめたい場合は上記のことを「言いましょう」「やりましょう」
- \*今自分が表現しようとしていること「病気以外の形」で表現するにはどのような方法がありますか?

## 7) 言いたいことを言ってほしいことをする

不定愁訴が続く方に簡単なチェックリストをつけていただくと、ほとんどの方がチェックをつける項目があります。「何かをする時に〇〇すべき、〇〇であるべき、という基準で行っている」という項目です。例えば、食べ物を選ぶ時も「これが食べたい」と思って選ぶのではなく「これが体に良いものだから食べるべき」と考えて選んだり、家事をする時もそれを「したい」と思ってやるのではなく「やらなければいけない」と思ってやるということです。日頃口にしたり脳内で呟いたりしている言葉に「〇〇すべき」「〇〇しなきゃ」「〇〇が常識でしょ」といった言葉が頻繁に出てくるようなら要注意です。あなたも「べきべき星人」になっている可能性があります。

自分が「どうしたいか」「どうありたいか」ではなく、「〇〇すべき」で行動し続けていると、段々本来なりたい自分と実際の自分がずれていってしまいます。小さな選択の繰り返し、気づいたら大きな差になってしまうのです。病気は「本来の自分の姿」からずれていっている時に発生します。本当の自分自身からの、「このままの道を進んでいいんですか？」という問いかけなのです。「病気」という、一時的に普段の活動を停止するような状態を作り出して、自然に足を止めて考えられるように体が仕向けてくれているのです。それが大きい人ほど、しっかり「足止め」をするために重篤な病気になりがちです。本当は、そうなる手前で風邪をひきやすくなるか、健康診断で引っかかるとか、気分が落ち込みがちになるとか、何らかの小さなアラームが鳴っていたはずなんです、それらのアラームを無視し続けていると、命にかかわるような重篤な病気が登場せざるを得なくなってしまいます。

病気というアラームが登場する必要がなくなるには、「べきべき星人」をやめることです。簡単です、「何がしたいか」「どうありたいか」を見つめ直して、それを実践するだけです。もっと簡単に言えば「言いたいことを言って、やりたいことをやる」ということです。女性の不定愁訴の中で比較的多いのが「なんとなくの吐き気」「喉のつまった感じ」「おなかの張り」などです。これらの症状は、言いたいことを言わずに「無理やり飲み込もうとしている」時に発生します。病気のベースには、このように「伝えたいのに伝えていない」といった隠れたコミュニケーションがある場合がほとんどです。「王様の耳はロバの耳」というお話を知っていますか？主人公は「王様の耳はロバの耳」だと言いたいのに言わずに我慢してたせいで、お腹が膨れ上がる病気になります。同様に、言いたいことを我慢したり、納得していないのに納得した「ふり」をして飲み込もうとしたり、やりたくないことを我慢してやったりすると、体に不調が発生します。

なぜ「言いたいことを言う」ができないのか・・・それをやると「嫌われるかも」と勘違いしているからです。言いたいことを言ってやりたいことをやっているあなたを嫌う人は、あなたの人生にとって必要のない人です。必要のない人に好かれようと努力する必要がありますか？もちろん、言いたいことを言う時の「言い方のコツ」はあります。どのように伝えたらいいのかが分からないという方は、コミュニケーションのプロに相談してみ

るのもいいでしょう。

### <今日のワーク>

\*誰かに伝えたいのに伝えていないことがありますか？

→その人に直接伝える・手紙に書く・目の前にその人がいると思って全部話す、  
のいずれかの方法でまず「伝えたいこと」をアウトプットしましょう

\*やりたいのにやっていないことがありますか？

→それをやるための途中経過を10段階に分けて書きだします  
→まず第1段階のステップを3日以内に実行してみましょう

\*日頃何気なく行っていること(歯を磨く・食事をとるなど)を20項目書き出します

→それらの動作を行う前に「私は健康でいるために自分の意思で〇〇をします」と  
宣言してから行いましょう