

心理整頓、  
心のニュートラルを冬から春へ

心理整頓家  
宮川たかし

## まえがき

親の言うこと、身近な人が言うこと、テレビや遠くから聞こえてくること、それらを、小さい頃の私は、全て「鵜呑み」にしていました。疑ったり、検証したり、ということは一切せず、そのまま、自分のものにしていました。耳に入った瞬間、目に入った瞬間、それらは全て、私の中で、「正しい」こととして君臨し始めるのです。

普通、人の心は、何か出来事があると、まず自分の気持ちがそれに反応するものです。しかし、私の心は次第に、その「鵜呑み」にしてきたことに支配されていき、いつしか、気持ちが反応するより先に、「鵜呑み」にしてきた数々の正義（こういうときは、こうすべきだ、こうあるべきだ、こうしなきゃならない、というような）が反応してしまうようになりました。「鵜呑み」にしてきた数々の正義の全てが、凄まじいスピードで、私の気持ちが手を挙げるのよりも先に手を挙げ、勝手に出来事を処理し始めるのです。私の気持ちは身動きを封じられ、私は、どんな場合であろうと、相手にとって都合が良いであろう対応をしてしまう、反射的にそうしてしまう、それしかできない、そんな体になっていきました。私は、自分の気持ちによる純粋な反応ができなくなったの

です。

2000年、19歳になった頃、その鵜呑みにすることによる「不具合」の積み重ねからなる棒グラフは、日常生活に支障をきたすレベルに突入しました。いつもソワソワしていて、常時何も手につかず、頭は気がかりなことだらけで落ち着かない、心が安らぐときなんて一切ないまま、時間だけが過ぎていく、そんな状態でした。「疲れたら、休んで、リフレッシュして」という循環した日々ではなく、「疲れて、疲れて、平然を装って、疲れて、疲れて、平然を装って」という、疲れが溜まっていくばかりの、循環していない一方通行の日々でした。1週間前の疲れも1カ月前の疲れも抱えたままの体で、「全然大丈夫ですよ」と普通を装う、そんな毎日でした。

当時私は、「うつ病」という言葉を知りませんでした（まだ世の中にも浸透していなかったと思います）。そういう概念が一切なく、「何か自分はおかしい、みんなと違う、明らかに普通じゃない」という思いのもと、「これは自分でどうにかするしかない、とにかく自分を取り戻さなきゃ。何より先にそれをやらないと何ひとつ前に進まない、自分の人生が始まらない」と、世間一般の平均的な価値観における幸せやら何やらの一切合切をきっぱり諦め、20代の全てをそこに注ぎ込む決意をしました。30歳になってもこのま

まであれば、もう自分の人生終わりでいいや、と本気で思っていました。

20代の前半は、自分以外の人間の言うことには一切耳を傾けず、自分なりの方法で自分の行動を徹底的に試行錯誤するという日々を送っていました。例えば、「こういう場面では、こういう反応ができるようになりたい」と思ったら、それができるまで何度も実践したり、「この思いだけはカタチにしないと、死んでも死にきれない」という思いは、徹底的に実現させるようにしていました（後者においては、中でも、作詞・作曲、自分で演奏・録音、という作業が、私にとって大きな喜びであり、とても重要なことでした）。気になることは、とにかく自分の目と体で確認する、という生活を送っていました。

そして、そういった自分なりの方法では何をどうやっても解決できなかった問題については、その後に辿り着いたカウンセリング心理学という学問を学ぶことで、謎が解けていきました。カウンセリング心理学を学ぶ中で、実際にカウンセリングを受け、実感として見えてきた重要な事柄もありました。19歳の頃に「自分はおかしい、普通じゃない」と思っていた「自分」は、多くの人々が純粋に積み上げてきたカウンセリング心理学という学問の中に、スッポリ当てはまっていました。全てが腑に落ちスッキリした私

は、自分の過去をしっかりと把握し、事実をただ事実として受け止め、外側から構築した自分ではなく、内側から湧く自分の人生を歩み始めました。そして、縁あって頂いた本の出版というチャンスに、今こうして、みなぎる「喜び」「痛み」「怒り」を注いでいるわけです。

大昔、接点のない人間同士が共存して生きていくためには、何かしらの方法で、「共感」する必要がある、その方法の1つとして、『言葉』は生まれたと、私はそう考えています。

『言葉』は、人と人が「共感」して、共に生きていく、そのために使うアイテムだと、私は考えています。私は、この本で、できる限りのそれをしたいです。

人知れず無理をし続けている人の肩から、全身から、良い意味でチカラが抜ける、ホッとすることができる。心の奥底で、「共感」できる。表面的な、建前としての「共感」ではなく、根っこの部分で「共感」できる。そういう本を書きたい、と私は思っています。

「自分の気持ちがわからない」「いつも自分より他人を優先させてしまう」、そのしんどさを経験した者として、内側から説明し、そんな滞り続けていた心が、どのように「循環」に辿り着いていった

のか、そして、そういった過去を未来に生かすために、心理整頓家（心理カウンセラーの一種だと思っていただいて構いません）として活動していくことを決めた私には、いったい何ができるのか。それらを、できる限り専門的な言葉を使わず、具体的に説明していきたいと思います。