

はじめに 前書きと本書のねらい

本書をお手に取っていただき、ありがとうございます。

この本は、GalaxyBooks様の企画、「心の整え方」のテーマに基づいて私が執筆オファーを受けて書きました。そこで私は、昨今の世界的な逆境を考え、広く多くの人たちに通用する心の取り組みの土台について書こうと考えました。それは、私が多重精神疾患だったときを経て、克服後の今も取り組み続けている習慣です。心が病のときと健康なときに共通する心理的な取り組みを作り上げることによって、多くの方々が使える基礎的、根幹的な心理技術の本を書き上げることにしました。その土台となった私の過去を少しお話ししましょう。

私は大学新卒入社して2年目に過食症から始まり、パニック症・対人恐怖症・幻視・体感幻覚・金縛り・愛着障害・境界性パーソナリティ障害（見捨てられ不安）を発症していきました。各病状と、その元となる社会生活に支障がある性質が悪化しては離職して引き籠り、収入がない恐怖が引き籠りたい気持ちを上回ると、再就職や個人事業、派遣、日雇いをするサイクルを繰り返していました。精神的な苦境と社会的な不適合からなる孤独と絶望を約10年間味わった後、「自分の心は誰のものでもない自分の大切

なもの。薬で症状を紛らわせても、根本が解決していなければ本当に治したことにはならない。医療なしで、自分の力で自由に自分の心を感じて使えるようにする」という信念を抱いて心の取り組みに乗り出しました。そこから約2年半後、過食症を完治させたときに、概ね普通に暮らせるようになりました。それを皮切りに、合計約7年で、各精神疾患と心身症を乗り越えて、日常生活を普通に送れるようになりました。詳しくは拙著『過食症から始まった僕の多重精神疾患を医療なしで治していった3人の女神達』（2019年）をご覧ください。

本書を執筆している今、社会と個人はコロナウイルスによる逆境を体験しています。これからも大小関わらず、なんらかの地球規模の、社会的な困難が起こっていくと思います。例えば地震や紛争などの目に見える出来事に加え、放射能やウイルス、景気のような目に見えない大きな脅威が加わると、孤独・不安・恐怖・絶望に輪をかけます。

そのことと、

- ・ 私が患った複数の精神疾患
- ・ 精神疾患になるほどに積み重なった出来事とその結果としてできあがっていった個人的性質
- ・ 社会的に適合と社会的孤立
- ・ 精神疾患の最中とその後

の共通点に気づきました。

それは、次の2つでした。

- ① 自分自身との繋がり
- ② 自分以外との繋がり

①が土台になって②が可能になります。内面と向き合う技術は星の数ほどありますが、基本はこの2つでした。精神疾患の克服中と克服後も手探りで学び実践し続けていることをひとつひとつ眺めると、至るところに共通点がありました。それらのお陰で、次の2つを可能にしていたことに気づきました。

- ・新しい心理技術のスムーズな実践
- ・応用技の閃き

簡単に言えば、自問自答と自分への気遣いの当たり前さがどれほどであるかにかかっています。カウ
ンセラーや、心理系プロの協力を仰いでも同じことです。例えば自己啓発や心理技術の本を実践できず
に山積みになるカラクリもここにあります。深く自分に向き合って取り組むことは、特にそれに慣れて
いない場合、よほどの境地にならなければ難しいことが多いです。

私が精神疾患を克服するため最初に取り組んだヨガでは、ベテランの先生が担当してきた生徒の中でも、私は群を抜いて手間取ったことでした。精神疾患、そしてそうなるほどの出来事の積み重ねと個人的な性質を、行き詰った状態から変えていこうとしたので当然でした。そんな窮地や何かの逆境に陥る前に、『自分と繋がる習慣』をつけておきます。更に『自分以外と繋がる習慣』もつけておくことで、自分1人でも、専門家の手を借りたときには更に、内面の取り組みがスムーズに進みやすくなります。

例えば、自分だけで打開するには難しいことや、時間がかかることを解決したいときには、今まで内面の探求や取り組みをしてきてまとめたことを具体的に専門家に知らせます。もちろん、専門家によって新しい問題や課題が湧いてくるときもあります。また、コーチングやカウンセリングを受けるときだけでなく、それ以外の時間には与えられた課題などの自主的な取り組みが必要です。ここをスムーズにこなしていくためにも、自分が自分自身と自分以外の両方に繋がることは基本中の基本になります。

もう1点、精神疾患者と健常者の違いというより、差の話があります。精神的な病名をつける判断をザックリと言うと、「社会的に生きていくことに困難や障害があるレベルであると診断できうる場合」だけです。自分自身の体験でもわかりましたが、性格のひとつひとつを極端にしていくと、何かの精神疾患に行き着くことがあります。周囲とうまく付き合っている人、精神疾患と診断されていない人、自分の精神面に無自覚な人、または周囲に難があると思われる人は、社会生活を送るうえで、支障が

ない、または少ない範囲で生きていけると言えるかもしれません。ひよつとすると病気の域に踏み込んでいくかもしれません。

もう一步深く説明すると、精神疾患を乗り越えた状態というのは、わざと自分で発症させることができます。例えば、私はパニック発作を自由に起こせます。過食もいつでもタガを外せます。患った種類の精神疾患を乗り越えている人は、その精神疾患になる心の状態と健全な状態を自由に扱えるのです。扱える精神状態の幅が広くなり、高さや深さが増すのです。しかし、一度乗り越えても自分の内面の探求や取り組みを続けます。例えば、新しい問題が起こって再発するときには内面からの警報です。「何か方向性や心の在り方を見直すときがきているよ」これは精神疾患であろうがなかるうが、怪我や病気をするとき、うまくいかないときにも通じる場所があります。かつて私は自分を信じきれずに大変な怪我をしました。

そのため、精神疾患者、健常者、診断されていない隠れ疾患者、自分の生き方を模索している人、といった立場の違いなく、自分自身との繋がりと自分以外との繋がりが一生ついて回ります。人は地球と万物との関わりの中で生まれて生きてるので、自分以外との繋がりは自然なことです。

自分が今感じている意識が深い内面と身体を感じることができない状態で生活していると、いろいろ

な物事に、振り回される、受け身になる、意識を持つていかれる、といった状態になり、自分で判断していると思えても、主に周りの状態によつて思考・感情が決まりやすくなります。ですから、常日頃から自分自身をいつも感じて使えるようにする土台を育むために、自分や自分以外の物事と繋がる習慣をつけていきます。習慣にしなければ使わない英語と同じく退化します。

改善の望みが薄い、重度の精神疾患を見聞きます。それはまるで、あまりにも酷い怪我や病気によつて身体が回復困難、後遺症が残る、修復不可能なような。そういうことが頭をよぎりながらも、私は、1つの可能性として自分の心を自由に感じて使えるようにする基礎習慣を、私が模索してきた方法をまとめることによつて、わかりやすく、実践しやすく、希望の可能性があるものとして世に出すことにしました。心の病であろうが、健康に生きていようが、いつも自分を大切に、自分の人生を生き抜いてください。