

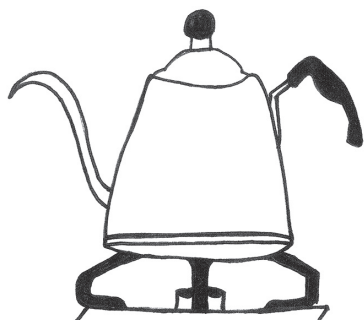
## はじめに

はじめまして、こんにちは。

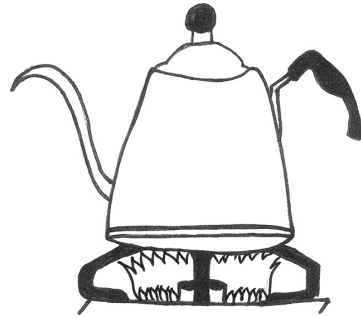
今から、ごくごく当たり前なお話を致します。しばしお付き合いください。

突然ですが、水が入っているやかんがあなたの目の前にあるとしましょう。

やかんはコンロの上に置いてあります。

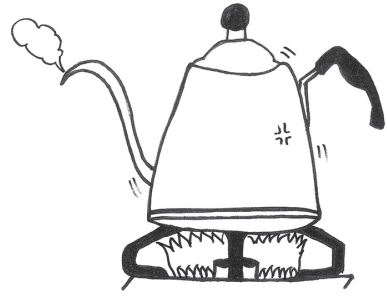


そこに、あなたのお知り合いが来てコンロに火をつけました。



しばらくすると音が聞こえてきました。

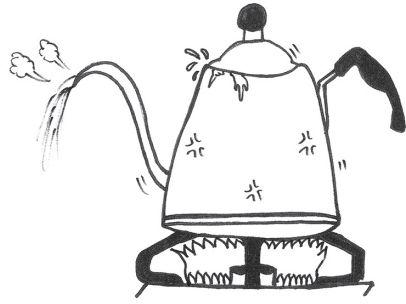
どうやらやかんの中の水が沸騰し始めたようです。



ポコポコポコポコポコポコ……  
カタカタカタカタカタカタ……  
どんどん沸騰してきました。

ビュワツ！

沸騰した熱湯が注ぎ口からこぼれ出ました。



いかん、いかん！ もう火を止めねば危ない。  
あなたは火を止めました。

あなたの目の前にあるこのやかんが、火をつける前の状態とは違った状態になっていることは、火を見るより明らかですよ。

このやかんにすぐに触れようものなら、火傷してしまうかもしれないほど熱くなっているでしょう。そして火にかけられたのだから、時間と共に当然熱くなり、中のお水もいっしょに熱くなり、熱湯になりました。熱せられて熱くなつたやかんとお水は、火を消してしまえば、時間が経つにつれて冷めていきます。自然な事

です。

これを天気だとえてみると、晴れが続いていてもいつかは雲が出て、雨が降ります。

しかし、降り出した雨がずっと降り続けるかといえばそうではなく、いつか必ず止み、また晴れたり曇ったりする。これも自然な事。

起きてほしくはありませんが、地震が起きて、しばらく揺れたとしても、必ず揺れは止まっています。

この自然の成り行き、揺らぎ、変化の働きをホメオスターシスといいます。

自然界で働いているホメオスターシスは、わたしたち人間の心や身体でも働いています。

たとえば、私たちは楽しくなったり、つまらなくなったりしますね？ 他にも嬉しくなったり、悲しくなったり、明るくなったり、暗くなったり、賑やかになったり、寂しくなったり……といった具合に変化していきます。こけて擦り剥いて血が出て、放っておいたら、いつの間にか血は止まり、かさぶたができて、最後には剥がれて治ります。

このように何か特別な処置や手段を講じなくても、熱くなったりやかんが冷めていくように、降り出した雨が止んでいくように、時間と共にホメオスターシスの働きにより、自然に元の状態に復元していくのです。

しかし、いま、ホメオスターシスの働きが著しく低下し、機能しづらくなっている人たちが急増しています。な

ぜでしよう？

ストレスが脳に溜まりすぎて、脳が歪められたままになっているからです。

私たちのホメオスターシスは脳の一番中心部にある「脳幹」といって、生きていくのになくってはならない脳の中にあります。

しかし「私にはストレスなんてありません」とか、「ムカつく上司、言うことを聞かない部下や、思い通りにならない仕事、これらこそストレスだ！」というように、ストレスを誤解している、捉え違いしている方がとても多いのです。その捉え違いが命取りにすらなってしまうているのです。

ストレスを捉え違いしていて、どうやってストレスを解消できるのでしょうか？ 解消できていないストレスはなくならず、どんどん溜まっていきます。

職場でのストレスを自宅にまで持ち帰り、ちょっとしたことでもイラツとし、茶碗を投げて割ってしまった。家族の誰かを怒鳴りちらしてしまった。このようなご経験は、きっと誰しもが一度や二度は、したことがあるのではないのでしょうか。

その結果はどうでしたか？ 自己嫌悪に陥りませんでしたか？

思い通りにならないことや人に対して怒鳴ってみたり、物にあたりたりしても、実は根本的なストレスの解消にはなっておりません。

脳は歪み、興奮し、熱いままになっているということ。色でいうなら赤色です。まっかつか。

最近では「誰々が突然死」というニュースや新聞の記事を見ることが珍しくなくなってきました。

先日、「渡邊先生。実は私、朝方に心臓が止まり、倒れたようで、気がついたら病院のベッドの上でした。今週の週末のケアには伺えそうにありません」というメールをいただいたりもしました。

その他、目や耳を疑いたくなるような殺人事件。電車内で起きる乱闘騒ぎ。

肩凝りや腰痛をはじめとするさまざまな体調不良や、一昔前では聞いたことのないような名前の病気の発症。子どもは学校に、大人は会社に、急に行けなくなり、なかなか復帰できないなど……。

これらは、すべてといっても過言ではなく、過剰なストレスが原因で脳が歪み、ホメオスタシスの働きが低下していることが関係していると言えます。

病気の原因がストレスだと言われた相談者さんが多くいらっしゃいました。ストレスには目を向けず、出てきた身心の症状や異常行動、起こった事件にだけ目を向ける。これは非常に危険なことです。

ですから、この本を読んでいただくことで、あなたのストレスの認識についての誤解をほどこき、ストレスを正確に理解していただく。そして、ストレスをご自分でケアできるようになっていただきたく思っております。

「ダメな自分、馬鹿な自分、人の話を聞かない自分、すぐ怒る自分、子どもを認められない自分、将来を悲観する自分、物を捨てられない自分、片付けられない自分、頑固な自分、自分が嫌いな自分……こんな自分を変えたいです」

苦笑いを浮かべながら、心の中の苦しみを打ち明けてくださったあなたに向けて書きました。

そんなあなたにはじめから伝えておきたいことがあります。それは……あなたは大丈夫。ということですよ。なぜなら、あなたは苦しみを抱えながらも、今、生きておられるからです。生きているだけでも十分素晴らしい。

けれど、心が苦しい状態のままでは、生きていけるだけでも素晴らしいとはなかなか思えるものではないでしょう。あなたが自分を否定したり、責めたり、嫌になってしまうのには、必ず理由があるのです。その理由を本書で述べていきます。理由を知ることによって、ひとまず安心できるのではないのでしょうか。

そして、今のあなたそのままで大丈夫ですので、すぐに実践できる技術をご紹介します。それは、自分を肯定していく、許していける力を身につけられる生活技術です。楽しみになさっていきましょう。

ここで少し、ストレスケア教育のパイオニア「BTU」との出会いのお話をさせてください。

「BTU」とは、

- ・ ストレスケアの教育
- ・ ストレスケアの研究
- ・ 社会貢献活動

この3つを柱として活動している、ストレスケア教育の教育機関です。



2012年9月。あるご縁により、私はBTUに出会うことができました。

そして、BTUの体験セミナーで、これまで名前は知っていたけれども、本質までは知ろうともしてこなかったストレスの正体に触れる体験をしたのです。

私は驚いてしまいました。なぜなら、私には、ストレスがたとえあっても、それほどものではないだろうと思っていたからです。そして、ストレスがないふりすらしていました。

その当時は「ストレスがある＝弱い、情けない奴」みたいな思い込みを持っていたのでしよう。

ところが私には、ストレスがたくさん溜まったままになっていたことがセミナー中にわかりました。

ストレスチェックでよくあるのが、箇条書きで、「こんなこと、あなたにあてはまりませんか？」と問いかけてくる心理質問表です。

実は、このタイプの質問表ではストレスそのものが測れません。なぜかについては、後の章でお伝えしますが、心理質問表の問いに答えるとき、私たちは嘘をつけるからです。

どういふことかと言いますと、たとえばその問いが「他者を許せないことはありませんか？」だとしましょう。あなたは、その問いに凶星だなぁと思っていたとします。しかし、誰に見られるかわからないし、ここは「いいえ」にチェックを入れておこうという具合です。

このように、自分の状態に素直になれないのも、実はストレスと無関係ではありません。

そして、今度はストレス解消についてです。本当の意味でストレスが解消される状態を、あなたは体験したこ

とがありますか？

ちなみに、カラオケに行つてはしゃいだり歌ったりしても、気の合う仲間とお酒を飲みに行つてお話ししても、気分転換にはなりません、実はストレス解消にはならないのです。

私はBTUの吉田恭子先生から、生まれて初めてストレスを解消できる技術を施していただきました。技術を受け終わつたとき、私は意識がありませんでした。いつの間にか、意識がどこかに飛んでしまつていたので。

それだけではありません。言葉にうまく言い表せられない不思議な感覚になりました。そして、なぜだかわかりませんが、涙が溢れてきたのです。

過剰なストレス（とは言えども、無自覚でした）から解放された身心は、こんなにも軽いものなのかと、ただただ驚きました。心と身体に羽が生えた状態という表現がありますが、このような状態を言うのではないのだろうか！信じられないぐらいの軽さでした。

その後、私はストレスケアの技術を学び、愛する人、愛する家族のために、ストレスケアの技術を使えるようになりたい！そう強く思い、決心してBTUに入学しました。

B T U のカリキュラムは、

- ・基礎課程 I
- ・基礎課程 II
- ・専門課程

・認定ストレスケアトレーナー養成科

・講師資格養成科

がありまして、私は認定ストレスケアトレーナー養成科までの合格をいただきました。

認定ストレスケアトレーナー資格をいただき、日々活動している今、改めて思います。

ストレスケアの技術を学び、手に入れることができ、本当によかったと。なぜなら、死ぬまで失うことがなく、磨き続けることができ、一生使える財産を手に入れられたからです。そして、愛する人、愛する家族のために学び始めた学習が、私自身の幸福を深めていたことに気付けたからです。

超ストレス過多ともいえる現代（いま）を生きる私たちにとって、ストレスケアの技術を知り、学び、使っていくことは、必要不可欠であると確信しています。

ストレスを真に理解し、ケア、コントロールしていくことで、身心の健康状態はもちろんのこと、対人関係や、さまざまな関わりが良好になっていきます。

対人関係が良好になっていくと、自尊心が向上し、自分を大切にするようになり、自分が必要とされている人間だという自信もついてきます。

自信がついてくると、仕事やプライベートな場面で、さまざまなことに挑戦する意欲、やる気、勇気も出てきます。

私たちの人生に、ストレスはどのような影響を与えているのか。そもそもストレスとは何か？

この本を通じて、あなたにもストレスを正確に理解していただき、日常生活の中でストレスケアを実践して、低下しているホメオスターシスを向上させ、生きている喜びを、生かされている幸せを改めて感じることで安心して人生を歩んでいけるようになるのだということを実感していただければ、この上なく光栄です。

渡邊 善夫