

## 疑問/質問

### 1-6 FROM ペンネーム ちか さん

わたしは、最近とても悩んでいます。何を悩んでいるかという、人との会話がちゃんと出来ないのです。

昔はあまり気にならなかったのですが、最近は言いたい言葉がすぐに出てこなかったり、会話で詰まったり、言葉のキャッチボールが出来なくて、気にすれば気にするほどパニックになって自分でも何を言っているか意味がわからなくなってしまいます。頭の回転が遅いような気がします。

このままでは、友達も出来ません。このようなことは、催眠療法で治す事が出来るのでしょうか？

#### お答え

ちかさんのような悩みを持つ患者さんは沢山います。皆、口を揃えたように「昔は何の気無しに人と会話をしていたのに、最近言葉が出なくなった。頭が悪くなったのではないか」というようなことを訴えます。その要因は、脳の損傷や脳神経の異常という器質的疾患でなければ、まず「自意識の過剰」による症状と見て間違いないのではないのでしょうか。

「自意識」とは、自分を意識する心です。もう少し深く言うと、自分を見つめる他人の目です。「人からどう思われるか」「人に嫌われやしないか」「人に良く見られたい」……これらの気持ち（自意識）が強くなりすぎると、自然の会話ができなくなります。そして、それを気にすれば気にするほど「努力逆転の法則」にはまってしまい、ますます自意識が強くなります。その結果心の中に強い不安や恐怖が生まれ、自然な自分を表現できなくなってしまいます。

その不安や恐怖、自分に対する自信のなさを改善するために催眠療法をはじめ心理療法は有効です。自分に自信を持って、「どんな風にもみられてもいい！」と開き直れば、また自然な感情を相手に表現できるはずです。

### 2-1 FROM ペンネーム SeRi さん

こんにちは。私は、少し強迫神経症だと思うのですが、催眠では良くなるのでしょうか？あと、私の近くの街にも個人の催眠療法室みたいのがあるのですが、初回 1 万円とのことでした。1 回行くだけで良くなるものなのでしょうか、教えて下さい。

#### お答え

SeRiさん、こんにちは。「少し強迫神経症」だそうですね。「強迫神経症」は辛

い病気です。

ただ、神経科なり心療内科で「強迫神経症」もしくは「強迫性障害」との診断を受けたのでないのであれば、少し様子を見られたら如何でしょうか。というのは、思春期から青年期の自立期にかけて、強迫的な観念や行動が多くの人にも一時的に出てくる場合があるからです。これは自己の確立の過程に伴い無意識的不安に襲われるからであり、その不安からの防衛として強迫的な傾向が出てくると考えられています。まあ、言うなれば「おまじない」みたいなものですね。

かく言う私も、高校生の頃でしたか、一時期、本棚にある本を右から高い順に並べないと気が済まない……というようなことがありました。また、家を出る時、玄関を右足から出ないと何か悪いことがおきるのではないかと信じて疑わなかったりもしました。

いずれも「強迫傾向」であることは事実なのですが、そのことを苦しなかったがために、いつの間にか忘れてしまい、消えてしまいました。

ただ、本当の「強迫性障害」もしくは「強迫神経症」の場合、かなり治るのに時間がかかるかとされています。お引き受けしたケースでも、年単位でかかってしまうことも少なくありません。

いかに催眠療法といえども、「一回で治る」というのは考えられません。もし治ったとするならば、それは上記の病気ではなかったということかも知れません。

## 疑問/質問

### 2-4 FROM ペンネーム もうすぐママ さん

こんにちは、はじめまして。

結婚して約1年。主人の会社の社宅に住んでますが、どうも私は集合住宅に住めない人間のようなのです。

他人の発する音が過剰に気になり、足音が響き始めると心臓の鼓動が激しくなるなどの症状が現れます。

上階の人が帰ってくる時間が近づくと、どんよりと暗い気持ちになり無力感に襲われます。夜もよく眠れません。

もちろん私自身も音をたてるのは大嫌いで静かに生活しています。

こんな私ですが、主人が転勤族である以上社宅などの集合住宅にこれからも住まざるを得ないでしょう。

こう言った音に対する恐怖感を、催眠療法で改善することは可能でしょうか？（上階の人は決して非常識にうるさい人ではありません。よそのお宅にお邪魔した際、そのお宅

の上階の子供はもっとすごかったです。みんなある程度我慢していることは十分承知で、私は音に対して過敏に神経質なのだと思います。)

### お答え

「もうすぐママ」さん、こんにちは。  
なかなか辛い悩みをお持ちのようですね。

「音に対する過敏」を主訴とするクライアントさんの数は意外と多いものです。「うるさい」と感じるのは、その方の“主観”ですから、同じ音でもそう感じるか否かはその方次第…ということになります。それをどこかでお感じになっているからこそのご相談なのでしょうね……。

ただ、「もうすぐママ」さんが悪い（異常な）わけではありません。

心の奥底に何らかの理由があって、そのように過敏に反応してしまうものと思われます。例えば、人の感情に非常に傷つけられた体験とか、それにより、対人関係における過敏性が普段から強いとか……。何らかの「もうすぐママさん」の人生の物語があって、その中でまだ未解決な“心の叫び”が「音に対する過敏」となって現れて来ているのかも知れません。

この場合、ご自分を「異常」とみなして“責めること”が症状を悪化させ、固定させることが多いようです。人の気配が気になって仕方がない時、そんな自分を責めて闘うのではなく、「分かって」あげて下さい。

### 疑問/質問

#### 3-3 FROM ペンネーム さゆり さん

私は今21歳なのですが、今の性格から現在自分が置かれている状況を把握したままで13歳頃の性格に戻すことは可能でしょうか？

### お答え

“さゆり”さん、こんにちは。

短いご質問ですけど、お答えするのにとても難しいご質問ですね。

もちろん、何か理由がおありなのでしょう。

察するに、今のご自分の性格がお嫌いでも昔のご自分にお戻りになりたいのか、それとも今のご自分の性格では出来ない事が昔のご自分の性格では出来るとお考えなのか…。

どんな理由にしても何か深いご事情があり、今のご自分よりもっと楽で前向きなご自分に“さゆり”さんは変わりたいのかも知れませんね。

催眠療法では治療を進めていく過程で、過去に抑圧した感情を解放したり、悩みや病気の原因をご自分で気付いていったりする事によって、性格の改善や人格の成長を促す効果があります。

そこで一番大切になってくるのが、過去から続いている今ある自分自身をあるがままに受け容れていく・肯定していく事になります。

ですから質問に対するお答えは、13歳頃のような性格を含めて、なりたいご自分の性格に変わっていく・過去から続いている今のご自分の性格が好きになっていく、と言う意味では可能だと言うことができます。その場合もちろん、現在置かれている状況を忘れることはありません。

ただ機械的に今の性格を昔の性格とすりかえるという事でしたら、それがもし可能ならば問題は非常に簡単なのですが、残念ながらそれは不可能と言わざるを得ません。

(中村)

## 疑問/質問

### 4-1 FROM ペンネーム すきやき さん

何度か診療でお世話になっております。ふと疑問に思いましたので質問させていただきます。

強迫神経症や強い不安感などが生じる場合、その原因には様々なことが考えられると思うのですが、心の傷が原因で生じることはありますか？

仮に心の傷が原因の場合、普通調整を受けつづけることで症状がよくなり、根本的な解決となりますか。

生まれつきの性格が起因で生じてしまう場合には、普通調整は有効であると思えるのですが、心の傷に起因している場合に対してはどうなのでしょう。

## お答え

こんにちは、“すきやき”さん。

何度かこちらにお見えになっている方そうですね。疑問・質問をお寄せ頂き、有難うございます。

強迫神経症は自分でもおかしいと思っていながら特定の観念やイメージが浮かんできて取り除くことができない強迫観念に苦しむものや、不潔感や接触恐怖といった考えに基づく強迫行動に苦しむものなどを言います。

いずれにしても心の無意識（普段意識できない心）に何らかの要因があるものと思わ

れます。その要因は、幼い頃から今まで経験した不安や恐怖、自分が持ってきた観念や解消しきれていない感情など人それぞれです。もちろん心の傷も要因と言えます。

ただし“すきやき”さんがおっしゃるような生まれつきの性格が、例えば内向的であったり神経質であったりすることが、強迫神経症の要因になるとは言えないと思います。そういった性格の人でも強迫神経症などの病気とは無縁な人はたくさんいます。そういった性格傾向の良い面を活かしている人達です。

こちらで行っている診療の普通調整とは、通常のカウンセリングと催眠療法をセットにしたものを指します。

ご本人にとってはもちろん、診療上でもその要因についてはとても重要なことなのですが、症状が解消し根本的な解決に至るには、その方がどんな要因からそういった病気や症状で苦しんでいるのかはそれほど問題ではありません。

その要因を十分踏まえた上で、診療の過程ではその方の心が癒される、成長する、なぜ苦しむのか気づいていくといった事が根本的な解決につながっていくものです。

ですから、カウンセリングや催眠療法といった心理療法を通して（“すきやき”さんの場合、心の傷を負った）自分の心と向き合い、それをどう捉えていくか、受け入れていくかが一番大切なことになってきます。そして心の成長と共に、必ず症状はだんだんと軽快して行き、根本的な解決に向かっていくものです。

それは時には非常に苦しくつらいものですから、それをサポートするのが心理療法の専門家になります。（中村）

## 疑問/質問

### 4-6 FROM ペンネーム さんしろー さん

はじめまして、こんにちは。

以前は全然平気だったのに、ある日突然乗り物に乗るのがすごく怖くなってしまいました。

いわゆる閉所恐怖症の一種なのか、乗り物に乗って、ドアが閉まるとすごく不安になって、血の気がサーっと引いてしまうのです。乗り物酔いとはまたちょっと違うような気もするんですが、気分的には同じように悪いので、とても困っています。

以前は乗り物酔いなんて全然したことないし、むしろ強い方だったので、なおさら苦しいというか、昔の自分に戻りたいんです。

私はけっこう思い込みが激しいので、なにかのきっかけでまた乗り物に強い私に戻れるかもしれないと思い、そしてそれにはもう催眠療法しかないんじゃないかと。なんと

か、なるでしょうか??御意見をお願いします。

## お答え

さんしろーさん、こんにちは。

突然、乗り物に乗るのが怖くなったようですね。内容を読ませて頂くかぎり、やはり閉所恐怖症なのかと思われます。

閉所恐怖症の要因として考えられるのは、過去に閉塞した空間で怖い思いや逃げられない思いなどをされた時に、その時の感情が無意識の世界で解消しきれていない場合、または「こうしなければならない」「やらなければいけない」とか「失敗してはいけない」といった自分自身を限定したり追い詰めるような観念を無意識の世界に持っている場合が考えられます。そして、それらの要因によって閉塞した空間に自分が置かれた時に恐怖を感じます。

短い文章だけでは何とも言えませんが、さんしろーさんの場合思い込みが激しいとの事ですから、自分で意識しているか意識していないかは分かりませんが、後者に当たる観念を持っているのではないのでしょうか。

そしてそれが、心の無意識の中で緊張や不安を創り出し一杯になってしまって、突然乗り物に乗ってドアが閉まると恐怖や不安を感じるといった症状が現われたのだと思われる。

また、その解消には自分自身でそういった観念を持つことで自分自身が苦しい思いをしているんだ、生きづらくなっているんだという事にまず気づいて、それからだんだん自分自身が変わっていくことです。そういったお手伝いを催眠療法はできると思います。(中村)

## 疑問/質問

### 5-1 FROM ペンネーム 四苦八苦 さん

1. 36歳15ヶ月の男児1人、夫サラリーマン。
2. 友人より、妄想性人格障害ではないかと言われた。
3. 交流分析ではADULTが低く、FREECHILDが高い値を示した。
4. 日常の現象
  - イライラし、爆発する。このとき、咎められたり、説教的な言動を聞く事が出来ず、あたり散らす。
  - この現象が、定期的に繰り返される。
  - 子供に当たることもあり。子の人格形成時期に「歪みとか怯え」とかを深層心

理に内在させてしまうのではと心配。

■パパ役が不在の母子家庭気味である。

5. 私の幼少時期は、病弱で、甘えを繰り返したと思うことと、姉が優秀な為、劣等感も形成されたのかも知れない。等と分析されています（自分自身では、自分のことが良くわかりません） 子供のためにも、性格特性を改善したいのですが、催眠療法が最適な方法でしょうか？

心療内科がいいのでしょうか？お導きください。

## お答え

四苦八苦さん、こんにちは。まずは四苦八苦さんの文章を読ませていただき、私を感じられたことをお伝えしたいと思います。

1. ご自分の行動や感情が思うとおりにコントロールできず、大変不安に感じられておられること。
2. 良いお母さんになるためにも問題を解決なさろうと思ってらっしゃること。
3. そのために勉強もなさって、懸命にご自分を分析なされていること。
4. しかし肝心の部分は自分ではどうしても解明できず、なおかつご友人に人格障害という、大变得体の知れない診断名を聞かされ、少なからずショックを受けておられるのではないかと、ということ。
5. そしてなによりあまり頼れる人がいなくて、心細い思いをなされているのではないかと、ということ。です。さぞや毎日、苦しい思いをされているでしょう。

さて、催眠療法を含む心理療法か、心療内科か？というご質問ですが、こちらにいらっしゃる方の中には両方行ってらっしゃる方が大勢います。お薬をのまれて体調も良くなり気分も安定するなら、それにこしたことはないでしょう。こちらでは必要に応じて心療内科をご紹介します。しかしお薬と短時間のドクターとのカウンセリングはどうしても対処療法になりがちです。例えばお薬でイライラした気分が落ち着き、冷静に物事が見つめられるようになり、問題を解決できるようになり、生活が安定するようであれば対処療法だけで十分かもしれません。しかし四苦八苦さんの様に心の奥深い部分に問題の核があると思われるような場合、じっくりと自分の心と向き合う作業を通じて根本的な問題を解決していく必要があると思われます。その部分をお手伝いさせていただくのが催眠療法であり心理療法ということになります。

様々な情報が氾濫する今日、いくつもの選択肢の中からあれか？これか？最適のものを選ぶのも大変なストレスになるものです。間違った選択をしては、時間とお金の無駄使いですめばまだしも、こうした心の問題に関しては多大な損害を被りかねませんね。心の問題を抱えてらっしゃる方はどうしてもご自分に自信がなくなりがちで、判断力も

落ちる傾向があります。それゆえに失敗したくないという気持ちも強くなるのではないのでしょうか？そうすると白か黒かがはっきりしていない状況ではより不安が強くなる。しかし実際に白か黒かがはっきりしている事なんて日常あまりないものですから、不安だけが積み重なっていくという悪循環になってしまうのです。そんな中で何が自分にとって最も適しているのかをどうすれば決められるでしょう。人は誰でも最適を選びたいと思う気持ちはごもっともなのですが、人にとって何が最適かは千差万別です。

そもそも最適とは未来における結果からしか判断できないものです。四苦八苦さんと似たような環境で育ち、似たような人格を持ち、似たような症状で悩まれている方はいるかも知れません。しかし四苦八苦さんは世界でただ 1 人の個性的な存在です。四苦八苦さんが催眠療法を受けられる時、それは世界で初めての試みになるわけです。私たち専門家はもちろんある程度経験から予測して判断しているわけですが、やはり世界初の試みであることに違いありません。

ノーベル賞受賞者の田中さんは、自分の業績に対する心情について、「もともと誰もやった事のないことをしようとしているのだから、失敗するのではないかというようなプレッシャーを感じる事もなかった。ただ発見することしか考えなかった。」というように語っていました。実はお薬でさえ、飲む人にどれが最適かを割り出すには、飲んでみて試してみない事にはわからない、というのが現実なのです。

四苦八苦さんがご自分でこれと決められることこそまず必要なことであり、治療への第一歩なのではないでしょうか？その上で治療者に身を任せて頼っていただいて、初めて真の信頼関係が成り立つのだと思います。（堀江）

## 疑問/質問

### 5-5 FROM ペンネーム 年子ママ さん

はじめまして！今年の1月に年子で2人目を出産しました。育児ノイローゼとまでは行かないのですが、どうしても ヒステリックになりがちでやさしい気持ちになれないのです。そんな自分がいやでますます自己嫌悪に陥ってしまいます。主人にも子供たちにもやさしくなりたい。心にゆとりがもちたいといつも思っているのですが現実はそうも行きません。そんなぎすぎすしてかわいらしささえも失ってしまって、これから“いやな妻”“うるさい母親”でいるのがとてもつらいのです。

そういうことも 催眠療法では治せるのでしょうか？お返事お待ちしております。

## お答え

はじめまして、“年子ママ”さん。

お悩みの内容、お気持ちは非常によくわかります。また、同じようにお子さんをお持ちの皆さんも、少なからず同じようなお悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか。『こうでありたい理想の自分』と『現実にある自分』が離れてしまっている状態ですから、とてもつらい状態だと思います。もっと言うならば、“年子ママ”さんは現実の自分を許せない、世間的に言う悪い自分・マイナスの自分を許せなくて苦しんでいるのではないのでしょうか。ただ、どんなに許せない自分でも本当は大切な自分の一部ですから、そんな自分を許せることができれば、もっと楽になれるのかも知れませんね。

心というのは不思議なもので、自分がその思いを嫌がれば嫌がるほど、その思いが自分の一部なのだ主張し強くなってくるものです。反対に嫌な自分をわかっていく、受け入れていくと、そんなにそういった思いは出て来なくなるものです。

つまり、子育てが大変でヒステリックになることもある自分、たまには機嫌が悪くなっていやな妻やうるさい母親にもなる自分を認めてあげる、許してあげると、実際にはそれほど極端な感情を持ってしまったり、行動したりする自分を生きることがなくなってくるものです。とは言え、それがなかなか難しいのですが…。

今はなかなかそれが出来ないで苦しんでいるのですから、“年子ママ”さんは自分に對する自己肯定感が少し弱いのかも知れませんね。また、『理想の自分』と『現実の自分』との統合といった心のテーマがそこにはあるのだと思われます。

決して理想を持つてはいけないのではありません。理想とは今の自分を受け容れつつ一歩一歩目指すものであって、現在の自分を否定し卑下する為のものではありません。自己嫌悪や自己否定の感情は何も建設的なものを生み出さないのです。

その解決には“年子ママ”さんはもっと自分の心を自分自身がよくわかっていく、知っていくことが必要になってくると思います。それは自分ひとりでは中々難しいことですから、周りの方に理解され、支えられながら進めていくことが望ましいでしょう。もちろん、心の専門家として催眠療法を含む心理療法は十分お役に立てることと思います。  
(中村)

## 疑問/質問

### 6-6 FROM ペンネーム みなみ さん

はじめまして。こんにちわ。35歳独身です。  
恥ずかしいことですが、私はいわゆる ADHD、かたづけられない症候群なのです。家の中はたまにテレビで見るゴミ屋敷のようです。一応、「かたづけようかな」「かたづけなくちゃ・・・」とは思うんです。たまに、ちょこっとだけその辺のゴミを捨ててみ

たりもします。本格的なお掃除は思ってるだけで実行に移せません。

でも、仕事場などはものすごく綺麗です。人に見られる場所は整理整頓できるし、他人にはそんな事知られたくありません。

こういう症状は何とかできるものなのでしょうか・・・？

## お答え

こんにちは、みなみさん。

家の中にゴミが溜まっているにもかかわらず、片付けることができずにいて、自分に歯がゆさを感じられておられるようですね。そういった現状を抱えておられる方が、ここ最近マスメディアなどで取り上げられているようですが、いわゆる片づけられない症候群＝ADHD というわけではありません。ADHD（注意欠陥／多動性障害）の診断基準を簡単に述べますと、まず不注意に関して

- a) 仕事などの活動においてしばしば注意をすることができない、または不注意な過ちをおかす。
- b) 課題または遊びの活動で注意を持続するのが困難である。
- c) 直接話しかけられても、聞こえていないように見える。
- d) しばしば指示に従えず、職場での義務をやりとげられない。（反抗的、理解困難なためでなく）
- e) 課題や活動を順序立てることがしばしば困難である。
- f) （学業や宿題など）精神的努力の持続を要することを避ける、嫌う、いやいや行う。
- g) 課題や活動に必要なものをしばしば失くす。
- h) 外からの刺激で用意に注意をそらされる。
- i) しばしば毎日の活動を忘れてしまう。

これらのこと6つ以上のことが6ヶ月以上続いている。

次に多動性に関して

- a) しばしば手足をそわそわと動かし、椅子の上でもじもじする。
- b) じっと座ってられない。
- c) 落ち着いてられない。
- d) 静かに遊んだり、余暇活動ができない。
- e) エンジンで動かされるように行動する。
- f) しばしばしゃべりすぎる。

衝動性に関して

- g) しばしば質問が終わる前に出し抜けて答えてしまう。
- h) しばしば順番を待つのが困難である。

i)しばしば他人を妨害し、じゃまする

これらのこと、6つ以上のことが6ヶ月以上続いている。というものです。（参考文献 DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引き）

みなみさんは、仕事場は綺麗になさっているようですから、片付ける能力（要る物か、要らない物か判断したり、必要性がある物・事に順位付けをしたり、まず何をするのかという注意を持続したり記憶に関することなど）は、あるように思われるのですが、いかがでしょうか？一言で「片付ける」という行動にも、様々な要素が必要になってくるのです。みなみさんの悩みはごみが部屋に溜まってしまうことより、むしろ「片付けなきゃ」と思いながらそうできない葛藤と、そんな自分を他人に知られてしまうのが怖いといった心理面が強いように思います。こんな自分は本当の自分じゃない！という思いがあるのではないのでしょうか？そうした思いは誰しも少なからず抱くものです。そうした葛藤の中で、（片付けることができない）という不都合な現象は、単なるやっかいなくせではなく、何かしら深い意味を持っているように思います。その意味を治療を通してわかっていけば、必ずや片付けることも楽にできる様になるでしょう。（堀江）

## 疑問/質問

### 6-11 FROM ペンネーム なやみんぐ さん

人の話を聞いていると、すぐに他のことが頭に浮かび（雑念）、真剣に人の話をきくことができません。また、他人が自分のことをうわさしているのではないかと気になって気になって仕方ありません。「そんなことはどうだっていいこと」と自分に強く言い聞かせるのですが、どうしても拭い去ることができません。

この雑念を催眠療法により、取り除き、集中力を身につけることができるでしょうか？また、仕事をやる気力が沸かず、苦しい毎日を送っています。

## お答え

“なやみんぐ”さん、こんにちは。

雑念や他人の噂が気になるというのは本当につらいものですね。私も実際そういった経験が少なからずありましたのでお気持ちはよく分かります。意識で「そんなことはどうだっていいこと」と言い聞かせても、どうしても拭い去れないのは心の無意識（普段意識できない心）では決してどうでもいいことではないからです。自分の存在に関わる部分で他人の噂や評価に影響される心が強いのだと思われます。逆に言えば自分で自分自身を認める・信じる心の力がまだ弱いと言えます。専門的にはアイデンティティーの

確立がまだなされていないと言えます。また、自分の存在が他人に影響されやすいという意味では精神的な依存と自立の葛藤を乗り越え切れていないとも考えられます。詳しくは直接診療で面接をしなければ分からない部分もありますが、お悩みの背景にはその方にとっての心のテーマが必ずあるものです。

ですから、“なやみんぐ”さんのお悩みの根本的な解消には心が成長すること、成熟することが大切になってくるものです。テレビ等の影響かこちらで行っている催眠療法が自分の不快な部分だけを取り除くことが出来る診療とよく誤解されるのですが、人間の心を切ったり貼ったりすることは決して出来るものではありません。カウンセリング等も通してご自分の心をよく知り、ご自身が自分の全体性を受け容れていく診療になります。それが心の成長や成熟につながっていくものです。心のお悩みや病気は多くは自分自身が本当の心を認めることが出来ずに言わば切り離してしまう心理から来るものです。それでは自分自身の心が分かれてしまい自分自身を対象化してしまうことになり、ますから気力や集中力が拡散してしまうのも無理もないことです。

“なやみんぐ”さんももう少し深い部分でご自分の心と向き合ってみると心当たりはないでしょうか。「そんなことはどうだっていいこと」と自分に強く言い聞かせるのはやはり少し自分に厳しすぎるかも知れませんね。ペンネームに“なやみんぐ”とつけるようにもう少しやわらかい心で自分を見つめられると良いですね。もちろんそういった診療をご希望でしたら、こちらで“なやみんぐ”さんのお役に十分立てることが出来るものと思います。（中村）

## 疑問/質問

### 7-9 FROM ペンネーム ひとみ さん

信賴していた夫が浮気をしました。本人は「体だけの関係で、もうしない。許して欲しい。」と言うのですが、私はその事実にとらわれ、前に進めません。毎日些細な事で思い出しては、色々な事を考え、嫌な気持ちで一杯になります。もう彼を信賴することが出来ません。まわりの人は（彼を含め）、それ位許してやれと、いつまでもこだわっている私が悪いと言います。どうにも気持ちの整理がつかないし、浮気を何でもないと思うことが、良い事だと思えず苦しんでいます。こんなにこだわってしまうのは、やはり私に問題があるのでしょうか？カウンセリングでどうにかかりますか？

## お答え

こんにちは、ひとみさん。大変苦悩される毎日を過ごされているようで、私もやりき

れないような気持ちを抱きました。

今を幸せに暮らしたいと言う想いと、今でも夫を許せない、もう信頼できないと言う想いで、心の置き場が無いのですね。そして個人としてのひとみさんの問題を超え、一人の女性として世間の「夫の浮気」に対する認識と言った考えにも憤りを覚えていらっしゃるようです。どうしてもなくこだわって許せない御気持ちは、辛いことです。辛いのに「お前が悪い」と言われたら尚辛いのです。私も浮気を何でもないと思うことが良い事とは思いません。かといって逆に何でもないこととってしまう事が悪い、とも言いきれないのではないかと思います。浮気が良いとか悪いとか法的には判断できるかもしれませんが、抱えていらっしゃる気持ちに良い悪い、の審判を下すことは出来ないと思います。がしかし、もし許すことがでたら楽なのにと思いながらそれができないとしたら、ひとみさんも葛藤を抱き、旦那様も針のむしろに座らされているみたいだし、周りの人も見ていて、どうにかしたくなるのでしょう。なぜそこまで「許せないのか？」「信頼できないのか？」と言った心情にはきっと様々な思いが、置き場所も定まらず漂っているのかも知れませんね。そんな気持ちの整理を付けていくのに、カウンセリングを含む心理療法はお役に立てるのではないかと思います。（堀江）

### 疑問/質問

#### 8-3 FROM ペンネーム さかもと さん

感情は、「喜・怒・哀・楽」と表現されますがこの中で、怒りの感情がわかりません。わからないというより、自覚できません。カリカリしたりイライラしたりということはわかりますが、怒るということ自体理屈では理解できても感情が伴わないと言う感じがします。

また、このようなことが生じる場合、どういった事が考えられるのでしょうか？

### お答え

はじめまして、“さかもと”さん。疑問・質問お寄せ頂き有難うございます。

“さかもと”さんは怒りの感情が自覚できなくてお悩みのようです。おそらく何かしっくりこないものが感覚としてあるのでしょうか。そのお気持ちの方は良く分かりません。

御話のように感情というものは意識的に考えたり理屈で理解したりして出てくるものではありません。気がついたら怒りが出ていたというのが自然な状態でしょう。しか

し日常生活で自分の感情をすべて意識化できるかと言うのももちろんそのような事はなく、実際には他人との関係性等に対して自分の心の力に依拠してある程度は感情を抑圧しながら心のバランスをとっているものと思われます。例えば皆さんもその時すぐに感情が現われなかったのに後になって突然出てきてびっくりしたような経験はあるかと思えます。

ただ、“さかもと”さんのように怒りの感情だけが継続的に自覚できないという事でしたら、やはり何らかの要因が心の奥底にあるのかも知れません。その要因には怒りの感情を自分の心の無意識レベルで認めることに何か抵抗がある事が考えられます。“さかもと”さんのケースに当てはまるかは分かりませんが人によっては怒りを感じた時にそれを受け入れられない観念があると反動形成と言って無意識的にまったく逆の感情である「笑い」として表現をして心全体のバランスをとるような事もあります。

さて具体的な要因について例を挙げますと、過去に怒りの感情を表現した時に否定されたり自己嫌悪をしたりするような経験を繰り返して怒りを表現することに抵抗が出来たり、御両親など身近の方で怒りの感情をよく現わす人に対して受け容れがたい感情のしこりがあるため同じ感情を持つ自分自身の怒りの感情を受け入れられなくなったり等、それは人生が色々あるだけ人それぞれであって直接面接をして、または診療して行く中でしか分からないものになります。

その辺の心の変遷を“さかもと”さん自身が少し深い部分で見つめていく・向き合っていけたらいかがでしょうか。それによって心が解放され出し、怒りの感情を表現できない御自分の気持ち分かるようになって段々とお悩みも解消してくることも知れません。もし御自分一人で解決できない場合、もちろんこちらのような心理療法の専門家がお手伝いできると思います。（中村）

## 疑問/質問

### 8-13 FROM ペンネーム ブルー さん

二年程前にうつ病を患った経験があり、現在は完治して特に通院はしていませんが、時々ひどい情緒不安定に陥ることがあり、何も無いのに突然不安になったり孤独感に苛まれたりしています。

実は子供の頃(特に中学生時代)兄のひどい暴力に遭ってかなり恐怖感を味わっていたので、その影響で今でもそのような症状が出てきてしまうのではないかと思うのですが…。記憶を消したいというよりも、どうしてそのような症状が出るのかははっきりさせて、過去の記憶にたちむかえる精神力を身につけたいと思っていますのですが、催眠療法でそのようなことは可能なのでしょうか？また、現在は結婚して小学生の息子がいるのですが、対大人に対しては冷静でいられるものの、対息子になると感情のコントロール

が出来ず、やたらとイライラしてめまいがしたり、イライラが頂点になると涙がとまらなくなったりします。この原因も知りたいです。そして解決したいです。催眠療法は私にとって有効な手段でしょうか？教えてください。宜しくお願いします。

### お答え

こんにちは、ブルーさん。

うつ病は良くなりましたのに、時々特に理由もなく不安感や孤独感をお感じになられるのですね。そして過去におけるご経験が現在に様々な形で影を落としているのではないかとお考えなのですね。暴力をふるわれると言うのは大変恐ろしい経験だと思います。肉体的にも精神的にも生命の維持に関わることでですから、その過去の体験に対して心を強くして立ち向かいたいと思っても、反射的にそれを避けようとする方向に気持ちが動いてもそれは自然な反応であり、そうすることで今のブルーさんの身を守っているとも考えられるでしょう。そして息子さんに対して感情のコントロールがうまく出来ないというのは、御自分でもいつ切れてしまうかわからないというような怖さを感じながら、そうならないように過ごされておられるのかも知れませんね。無理に感情を抑えておられるのですから、イライラなさるのも当然かもしれませんね。そうした意味では強い自制心を以って息子さんに対応なされているのではないですか？きっと「怒ってはいけない。怒ってしまったら、兄に暴力をふるわれた時の自分と同じ思いを、息子にさせてしまうのではないか？」と言ったご心情が働いておられるのではないのでしょうか？しかし現実には躰として叱らなくてはならないときもあるでしょう。息子さんには関係ないことでも、くさくさして当たってしまいそうになることもあるでしょう。そんな時すごく怒ってしまいそうな自分が怖い。大変な葛藤状態だと思います。おつらいでしょう。御自分が怒りに飲み込まれてしまうかも知れないという不安がおありになるのではないのでしょうか？それは過去のお兄さんとの関係に、まだ心のしこりが残っているのかも知れませんね。

催眠療法をお受けになられることで、そうした気持ちを発散し、整理なさることで自分の感情を分かってあげる・受け容れてあげることが出来れば感情のコントロールも出来るようになり、自然と精神力も強くなるというよりも、心の柔軟性も成長していくものではないかと思います。催眠療法を含む心理療法はブルーさんにとって十分有効な手段だと思いますので、一度受けられてみてはいかがでしょうか？（堀江）

### 疑問/質問

9-3 FROM ペンネーム たろう さん

はじめまして。

私の悩みと関連があるのかは自分でも解り兼ねるのですがまず私の生い立ちから書こうと思います。私は3人兄弟(兄、姉)の末っ子です。父は子煩悩で今まで暴力などは受けたことはありません。しかし母はひどい目にあっていました。まだ私がお腹にいる時階段から突き落とされたり、棒で殴られたりといった話を後々聞かされました。

それを一番間近で見ていた兄も影響を受けたのか、または長男とあって回りにチャホヤされて育ったのか、姉や私は物心ついたころから兄が怖い存在で、実際暴力や中傷、からかわれたりもしました。腕を骨折させられたこともあります。両親には言えませんでした。この頃からすでにビビリ症の気があったように思います。

しかし私は友達も多く学校では人気者でした。泣き虫でしたが主張も強く、ケンカもしたりサッカークラブに入ったりと健康な子供だったと思います。ところが歳を重ねるごとにこのビビリ症が強くなってきました。もう子供のケンカのわけにはいかないんだ、と思うと強烈に襲ってくるのですが、意に反して(押し殺して)歯向う自分がいるのです。

それは性格が短気、負けず嫌い、プライドが高いからだと思います。これも年々ひどくなっているようなのです。本当に些細なことに腹をたて、イライラし、人を見下した感情を抑えられなくなります。その時なんだか父に似てきたな、とってしまいます。

私の悩みというのはこのギャップに苦しんでいることです。まず私は自分の意見や考えには自信を持っています。でも異常なほど神経質、ビビリのため反対意見を恐れて主張することができない。問題は主張できないことではなくて、なまじ負けん気やプライドが高いために主張できない自分を人一倍責めてしまうことなのです。

ここまで落ち込まなくていいじゃないかと自分でも思うくらい打たれ弱いのです。打たれ弱い自分をまた責めて、の繰り返し...ほんとうに辛いです。そのため、コミュニケーションをとるのも苦手、自分がビビリのせいで自分を脅かすことに対する嫌悪感、プライドが高く短気なため人の些細な過ちを許せない、自分に自信が持てない、など詰るところ自分を責めてしまうのです。長々と本当にすみません、

お聞きしたいのがこのような精神状態は催眠療法を受けるべきなのでしょうか？それとも単に甘えや怠けなんなのでしょうか？そんなことさえもわからず、何年も苦しんでいます。なんでこんな風になったんだろう、なんでこんな苦しい思いをしなきゃならないんだろう、こんなこと抱えるために生まれてきたんじゃないのに...と一日中考えて何もやる気になれず落ち着かない日々です。

雑な文章を長々と申し訳ありません。どうかアドバイスお願いします、もうどうしていいか解りません。

## お答え

“たろう”さん、はじめまして。 メール拝見いたしました。“たろう”さんの悩みを読ませていただくうちに、あなたの苦しみがとてもよく伝わって来ました。自分自身の問題にもかかわらず、自分ではどうしようもできない苦しみが、「なんでこんな風になったんだろう。なんでこんな苦しい思いをしなきゃならないんだろう。こんなことを抱えるために生まれてきたんじゃないのに…」という文章からひしひしと感じられました。随分辛い思いをされているんですね。

ただ、“たろう”さんの文章からは同時に「生きて行くこと」に対して、とても誠実で一生懸命であることも伝わって来ます。“たろう”さんはご自分の中に様々な欠点を見つけて、そんな自分を責めていらっしゃるようですが、ご自分を深く見つめようとするその誠実な姿を、私は素晴らしいと感じます。それは今あなたを苦しめていることになってしまっていますが、より自分が自分らしく生きていくために必要な通過点なのかもしれないですね。

しかしながら、苦しい思いを抱えたままでは辛すぎますね。いろいろ抱えた自分を受け止めてくれるような相談できる人が近くにいるといいですが、こちらで行っているような心理療法をお受けになることも良い方法だと思います。心理療法に頼ることは「甘えや怠け」と受け止められがちですが、決してそうではなく催眠療法を含む心理療法は、過去や潜在意識を通して自分自身と向き合い、その中で自分なりに折り合いをつけていく療法なのです。

意見や考えに自信のある「自分」…異常なほど神経質でビビリの「自分」…負けん気やプライドが高い「自分」…打たれ弱い「自分」…“たろう”さんは今までたくさんの自分を発見してきましたね。そしてそれらの「自分」同士が、今、あなたの中で闘っているのでしょう。また、それらの自分を“たろう”さんは欠点として随分責めていらっしゃるようですが、私はそれらを決して欠点だとは思わないのです。自分同士の闘いの仲裁をして、折り合いをつけていける「自分」…、欠点と思っている自分を「なかなかいい奴だ」と思える「自分」をあなたの中に見つけていけるといいかもしれませんね。

「こんなことを抱えるために生まれてきたんじゃないのに…」と一日中考えて何もやる気になれず落ち着かない日々」を過ごされている“たろう”さん。でも、あなたは今、目には見えませんが“自分と向き合う”というとても大切なお仕事をされているのです。

こんな大変なお仕事をされているのだから、何もやる気になれなくて当然なのです。そしてそのお仕事は、あなたの人生にとって決して無駄でないことを信じてくださいね。  
(鈴木)

## 10-1 FROM ペンネーム 秋桜 さん

友人がちょっとふざけてるだけでもすぐにムッとして叩いてしまったり、その人と周りの人に対しても八つ当たりで暴言を吐いたりしてしまいます。こんな性格が嫌なんです。

催眠療法で改善することは出来ませんか？

### お答え

こんにちは。メールを拝見いたしました。

自分の気持ちをコントロールできず、衝動的に行動してしまう自分が止められず苦しんでいらっしゃるようですね。自分の性格が嫌になってしまったり、後悔してしまったり、自分を責めてしまったり、辛い心情が伝わって来ました。自分自身でわかっているけど止められない、自分のことなのに変えられないことにもどかしさを感じていることでしょう。

こういったお話は、実は周りの人から自分が上記のことをされている方で、連鎖的に今度は自分が他の人にやってしまうといった形でよくお聞きします。周りの人に当たられることにより、受け入れてもらっていない、愛されていないような辛い気持ちとなり、その気持ちを抱えたまま、今度は自分が（無意識に）他の人に同じことをやってしまい自分を責めるということが多いようです。誰かにされたことによる苦しみに更に自分がそのようなことをしてしまった罪悪感の苦しみで二重に辛いという方が多く見受けられます。

秋桜さんから頂いたメールだけでは深くはわかりませんが、秋桜さんも、自分がされる苦しみをわかっているだけにしてしまう自分がより苦しいという二重の苦しみを持っていないのでしょうか？そして自分だけを責めてしまっていないのでしょうか？

そのような苦しみや葛藤に対し、何が万能な対処法といったことはいえませんが、催眠療法によって、またはカウンセリングによってそういった自分を知っていく、変えていくというのは一つの方法として有効であるかもしれません。

催眠とは、催眠にかかるとういった自分が消えるとういった魔法のようなものではなく、被催眠者の治りたいとう気持ちから来る自己暗示・自己催眠の延長であり、それにより効果が得られるものです。テレビの催眠ショーで行っているような大嫌いなニンジンが食べられるようになったとう様な一時的な改善ではなく、秋桜さんのような状態を変えていくには、前向きな気持ちと長い時間がかかるかもしれません。しかし、必ずや何か変化や効果をもたらすことができるかと思ひます。

また何かございましたら、お問い合わせ下さい。秋桜さんのお力になれることを願っております。（岡内）

#### 10-4 FROM ペンネーム ひろりん さん

心の不調や体の不調で毎日の暮らしに支障をきたしてひいて、家族にもとても迷惑をかけてひいます。

ちょっとしたことで、とてもいらいらしたり腹が立って、自分を押さえる事ができません。自分に対して否定的な事を言われた時など、家族に対してとてもひつこく相手に食いつひいて、自分は絶対に間違っていない！とひいて相手が納得するまで終わひりません。いくら言ひても納得しない、ようなら暴力を振るひてしまひう時もあります。

家族もそんな私にとひてもびくびくしてひいます。私の方から家族には、出来るだけ自分に合ひせてほしいと頼んでひいます。

過去に過呼吸などで、神経内科等に行ひたことがありますが、薬の副作用や症状が改善されなかつたりして、行かなくなりました。

自分としては、絶対におかしい、病気だと確信してひいます。直せるものなら直したいと強く思ひてひいます。

どうすれば直せるのか、アドバイスをいただひきたいです。宜しくお願ひします。

#### お答ひ

“ひろりん”さん、はじめまして。お返事が遅くなり申し訳ありませんでした。

メール拝見いたしました。ちょっとしたことでイライラし腹を立ててしまい、自分を抑えることが出来ないということですね。そしてそんな自分を責めている“ひろりん”さん。随分辛い思いをされているのだと思います。メールの一番最初に「家族にとっても迷惑をかけている」と書かれてありましたね。事あるごとに家族に食いつき、時には暴力をふるってしまいながらも、実は家族に対して申し訳なく感じ、心から大切にしたいと思っている…それでもどうにもならないあなたの苦しみがとてもよく伝わって来ました。

このような症状が出だしたのはいつ頃でしょうか？何かきっかけがあったのでしょうか？人は皆それぞれその人だけの歴史を持っているので、このような症状を発症したことについて考える為にはあなた自身のことをもっといろいろ伺っていかないと的確なアドバイスができないのですが、自分でも抑えられない気持ちもちが働く理由として、あなた自身にも理解し得ない“無意識の自分”が表面に出てきてしまっているのかもしれないかもしれません。あなたがある事柄に対して相手に食いついていったとしても、その時に湧き上がる“怒り”や“どうしてもなく強い感情”は、もしかしたらその事柄とは全く関係のない無意識レベルの要因に対しての“感情”なのかもしれませんね。

催眠療法を含む心理療法は、このような無意識の自分と出会い、向き合っていく療法です。そして、自分でも気が付かなかった気持ちと出会いながら、あなたの中に湧き上がる強い感情の原因を見つけ、その中で自分なりに折り合いを付けていく療法なのです。

“ひろりん”さんの心の中で「何とかしたい」と考え出した今が、自分を見つめなおす良い機会なのかもしれません。とても辛い思いをされている今…でもそれはあなたの人生にとって決して無駄ではない通過点だということを信じてくださいね。（鈴木）

## 10-9 FROM ペンネーム まい さん

私は20歳の学生です。催眠療法で性格を改善したいと思っています。

私は人と楽しく会話したり、じゃれあうことができません。友達はあるのですが、どんだけ長いつきあいをしてもどこか一線をおいているとゆうか、その人を愛しきれていないとゆうか…。私には姉がいます。お姉ちゃんは自分を取り繕わない性格のためか友達とすごく

楽しそうにやっているし、友達からすごく愛されているんだろうなあと感じます。お姉ちゃんをうらやましく思いました。

そういうことを気にしだしてから、自分はおもしろくない子だからとか、他人と自分を比べて自分はダメな子だとか自分は性格悪いんだとかしょっちゅう考えるようになりました。私は自分を隠して人に合わせるほうで、行動も慎重派だし、物事に対してはあれこれ何かと悪い理由をつけて逃げに走ってしまうほうで、判断力や決断力はかなり乏しくて人が決めることに合わせて今まで来たような気がします。

そういう自分のいやな性格について考えれば考えるほど悪い方向にいつまて、人とは会話が続かなくなり、何をしゃべったらいいのかわからなくなり、だんだんと人と話をするのが苦痛になってきました。そして治したいのに治らない、もう一生このままなのか、ずっとこの性格で心のそこから愛情を持てる、持ってくれる友達はできないのかと誰にも相談できず、人を避けたり自分はどうしてこうなんやろとか、自分自身ものすごく悩んで悩んで、過食気味になり、一ヶ月で5、6キロも体重が増えたりしてうつ状態になったこともありました。辛かったです。

でも今はなぜか落ち着いてうつではないなと自分でも分かるのですが、やっぱりまだ自分の性格を肯定できず変わりたいと思っています。なんだか気づかないうちにもものすごく長くなってしまいました。

そこで催眠療法でオープンじゃない性格がオープンになったり、我が強くなかったのが強くなったり、判断力や決断力が増したり、気にしいの性格を気にしいじゃなくなったりすることは可能ですか。教えてください。

## お答え

はじめまして、“まい”さん。メール拝見いたしました。ご自分の性格について悩まれ、過食気味になったり、うつ状態になったり、とても辛い思いをされたのですね。「友達と楽しそうにしているお姉さんと比べて、おもしろくないダメな性格だ」と悩まれる“まい”さんの苦しい気持ちが、痛いほど伝わってきました。

それでも“まい”さん、私はあなたのメールを読んでいて、“まい”さんがと

でもピュアな心の持ち主で、感受性の豊かな素敵な方だと感じました。メールに「治したいのに治らない、もう一生このままなのか、ずっとこの性格で心のそこから愛情を持てる、持ってくれる友達はできないのか」とありましたが、言い換えると「人と心を通わせたい」というあなたの心の叫びを感じるのです。そして、その気持ちは、今あなたを苦しめています、とても大切なものだと思うのです。

催眠療法で性格を改善したいと思われるとのことですね。催眠療法は暗示で性格を変えることができるものだと思うがちですが、この療法は今まで気が付かなかった無意識の自分と出会いながら、“自分を変える”のではなく、“自分と向き合っていく”療法なのです。友達とうまく関係を結べるお姉さんへの想い…、だんだん人と話をすることが苦痛になってきた自分…、今“まい”さんの心の中で様々な葛藤が渦を巻いてあなたを苦しめているのでしょうか。そんな自分と、そして自分でも気が付かなかった心の奥底にある思いと向き合い、その中で自分自身に折り合いをつけていく療法なのです。

“まい”さんがこの性格を何とかしたい…と思われたその日から、自分自身と向き合う作業は始まっているのです。今のあなたの体験は、あなたの人生において決して無駄ではないのです。その苦しみの中で様々な思いにぶつかりながら、自分自身に折り合いをつけ、いつかあなたがあなた自身をいとおしく感じられた時…、その時自然に“人を気にして自分を出せないようなあなた”から解放されるのだと思います。そして、あなたが心から自分自身を大切な存在だと感じられるようになれば、友達と心を通わせることも…そしてあなたを心から大切にしてくれる友達も必ずあらわれると思いますよ。（鈴木）

### 11-3 FROM ペンネーム 透明人間 さん

初めまして。37歳の主婦です。私も片付けられない症候群かも・・・

母は根っからの綺麗好きで私自身掃除が嫌いではありません。こんな生活が始まったのは結婚し主人の借金問題が始まってからでしょうか？最初はチョッと散らかっている程度だったのが今では足の踏み場もありません。子供たちも私に気遣ってか文句も言わず我慢しています。

子供のためにも掃除をしたいのですが家にいると日々の生活費や返済金、主人のパソコン癖などを考えてしまい何も手につきません。主人の不出来を口実に現実から逃げているのでしょうか？私自身こんな生活はもういやです！

義理の母は「あんたが綺麗にしないから居場所がなくてパチンコにいくんだ！」と言われ夫は「生活費を増やすからお金を貸せ」と言って貰えるまで子供の前でも駄々をこねます。

散らかったゴミと夫、無邪気に笑う子供たち周りの人はみな「あんたが頑張らないと！」と言いだれひとり私にもっと力を抜いていいんだよとはいってくれません。

これって私のわがままでしょうか？良いアドバイスをお願いします。

## お答え

はじめまして、“透明人間”さん。

お部屋を片付けられないということですが、お食事の支度とかはどうですか？やる気が起きませんか？

お会いして詳しいお話を伺っていないのではっきりしたことは言えませんが、もし片付けられないこと以外にも、食欲がなかったり、熟睡できなかったりと、生きる機能が低下しているなあと感じられることがあれば、“うつ状態”なのかもしれませんね。

人は自分でも処理しきれない大きなストレスを抱えてしまうと、心の風邪をひいてしまいます。“透明人間”さんの場合、ご主人の様々な問題が大きなストレスになっているのかもしれませんね。

前にもこのコーナーで書きましたが、うつ状態のときは「がんばらないこと」が大切です。周りの人もメールにあったような「あんたが頑張らないと！」というような助言は決して言ってはならない言葉です。心の風邪をひいてしまったら、まず心療内科などの医療機関にかかることをお勧めします。今うつに効く良いお薬がありますので、お医者様の指示通りにお薬を飲んでください。そしてゆっくり休養することです。

しかしながら問題のあるご主人とお子さんを抱え、ゆっくり休養をとることも難しいかもしれませんね。

「がんばらないこと」が治療の近道にもかかわらず、周りの人から「あんたが頑張らないと」「あんたが頑張らないせいだ」などと言われているのならば、ひどく苦しい毎日を送られているのでは…と胸が痛みます。

あなたに気を使って文句も言わず我慢するお子さんを見るのもお辛いでしょう。さらにご主人の様々な問題によるストレスにさらされているのであれば、心の風邪をひくことは当たり前のことですし、片付けられなくなってしまったことも当然の症状でしょう。

“ご主人の不出来を口実に現実から逃げているのでは？”とご自分を責めず、早めに

適切な治療を受けてみてください。何か解決の糸口が見つかると思います。

また、「力を抜きたいなあ…」と思われたら、こちらにいらっしゃってくださいでも結構ですよ。一日も早い快復をお祈りしています。（鈴木）

## 11-6 FROM ペンネーム ゆた さん

わたしはあまり自分の性格が好きではありません。いつも他の人と自分を比べてしまい、他の人がほめられたり、可愛がられたりするのを見るとひどく気分を損ねてしまいます。

それでは、人間関係が上手くいかないのが表面上は普通通りに振るまっていますが心の中ではうらやむ心やねたみが渦巻いています。そんなことにはとらわれないおおらかな性格になりたいと思っていますのですが……。

自分を認めてほしいと言う欲求と現実の自分の扱われ方があまりにも違うということがつらいし、そんな自分がひどくみじめでなりません。つきあっている人のことでもかなり精神的に追い詰められています。とてもわたしのプライドを傷つける人だとわたしは感じています。

わたしを必要とはしてくれていないのも感じるし、どうでもいいとはっきり言われたこともあります。

わたしは好きになってしまうとのめりこんでしまうタイプなので、自分と同じくらいの気持ちを相手に求めてしまうのです。

でも、それでは相手を窮屈な思いにさせてしまうし、どんどんわたしのことが重荷になってしまうこともわかってます。

好きな人のことで落ち込みはじめると仕事もおろそかになり、何もやる気がおこらなくなってしまうのです。

わたしもっと自分を大切にしたいし、好きな人に対してはしてもらうことよりも何かしてあげることで自分が満足したいのです。

相手に依存せず振り回されてしまう性格を改善することはできますか？

### お答え

はじめまして、“ゆた”さん。  
メール拝見いたしました。お返事が遅くなってごめんなさい。

恨む心や妬む心から解放されて相手に振り回されない、物事にとらわれないおおらかな性格になりたいとのことですね。

人間関係がうまくいかず困っておられるようですが、人は生きている以上、様々な人との関わりの中で生きていくしかありません。その関わりの中には色々な思いをするでしょう。

しかし、他者は自分の鏡なのかもしれません。人は他者というフィルターを通して自分自身を見つけていきます。自分の存在を認めてくれる他者がいて、はじめて自分という存在を自分の中で認めて行ける…そんな積み重ねで“自己”は確立していけるのかもしれません。

このように確立された自己は、少々他人に冷たくされたり振り回されても、一時的に落ち込んだり悩んだりはあるものの暫くすると立ち直ります。他人が何と言おうと自分の良さは自分が良く知っているのだからそれでいいと思えるのです。

“ゆた”さんのメールを拝見していると、他人の評価と自分自身の思いの間に「ずれ」があり、「自分を認めてもらいたい」という強い気持ちが伝わって来ます。それはもしかしたら今まで誰かに“しっかりと自分を受け止め、認めてもらった”という感覚が、“ゆた”さんにとってまだ不十分に感じられているからかもしれませんね。

つまり、まだ“ゆた”さんの中で自己が確立しきれていないのかもしれません。

しかしながら「自己の確立」を他人に求めてばかりというわけにはいきません。他人と比べてしまう自分…妬みや恨みが心の中で渦巻いてしまう自分…つきあっている彼に窮屈な思いをさせている自分…そんな自分を“ゆた”さんは嫌っていますが、もう少し、あなたが抱え込んでいる荷物を降ろしてもいいのではないのでしょうか。

それは、そんな好きでない自分も“良し”と思うことです。人はどうしようもないわがままな気持ちを持ってしまう動物なのです。そしてその気持ちに悩むということ自体“ゆた”さんはきれいな心の持ち主だという証拠です。また、苦しい気持ちを持つということは同じ悩みを持つ人の気持ちをわかってあげられるという素晴らしいことでもあるのです。

どんな自分であっても、自分という存在を心の中で認め、少しずつでも好きになっていくと、だんだん他人の評価が気にならないものになってきます。それと同時に“ゆた”さんの“自己”も強いものになっていくと思います。 そうなっていくと、たとえ彼が自分を必要とっていないと感じられたり、冷たくされたとしても、悲しい気持ちは持つものの、“あなた”という人格にさほど影響してこなくなるでしょう。

ただ、そこまでの過程で、やはりあなたを支えてくれるような人が必要かもしれません

んね。肉親やお友達でいなければ、こちらのような心理療法を扱うところを利用してもいいかもしれませんね。

あなた自身成長することができたら、今度は相手に「こうして欲しい」と感じるより、「こうしてあげたい」と感じることに喜びを見出していけるようになると思いますよ。  
(鈴木)

## 12-2 FROM ペンネーム タコ さん

こんにちは。

私は、友人に嫉妬したり見下したりしてしまいます。  
自分ではこんな汚い感情を持っているのは嫌だと思ってるのにどうしてもこの感情は消えてくれません。

このように、人間が本能的に持っている感情を消して、全ての人を愛することって催眠療法で出来るんですか？

あと、盲目の人が見えるようになったり、癌の人が癒されたり・・・と、体の物質を変化させ、治すことって催眠で出来るんですか？

### お答え

タコさん、メール有難うございます。

人は、誰でも相手や友人に嫉妬したり見下したりすることは、大なり小なりあるものですよね。ただ、状況に応じてですが、タコさんの場合、どのようなことで嫉妬したり見下したりするのでしょうか？誰にでもある心の働きとはいえ、自分の感情を良い方向にコントロールできない辛さがこちらにもひしひし伝わってきます。

嫉妬は、相手に対する感情として認識されますが、その多くは自分の内にあるコンプレックスに起因されることが多々あります。感情というものは、愛と憎しみ、自立心と依存心のように相反するものが多かれ少なかれ存在し、葛藤するものだと思います。

催眠療法では否定的な感情を消すのではなく、軽減する方法から行います。それによって、相手に対する感情が、良い悪いでなく素直に自分の思いとして「羨ましいな」と流されるようになってきます。

一般的に「気が合う」という言葉がありますが、人には相性というものが存在します。にもかかわらず「全ての人を愛せるようになりたい」 そう思われるタコさんは立派ですね。私も是非そうなりたいと常日頃思っています。しかし、なかなかそうはいかないのも現実です。まずは、そんな不完全な自分を認め、許すことができるの良いですね。そんな自分を認め、許す心、即ち自分自身を愛する気持ちが生まれたとき、相手を許し、認め、愛することができるかもしれません。

盲目には、何が原因でなったのかを分析し、精神的なものであれば時間をかけ、施術を試みるにより見えるようになるかもしれません。癌の人は薬物療法と催眠療法を併用することによって、体の物質を変化させ、精神的なものを軽減でき、癒しのお手伝いをする事が出来ると思います。（河野）

#### 14-6 FROM ペンネーム アトム さん

私は強迫性障害でカウンセリングを受けています。  
生活するのも困難なほどです。カウンセリングも長い間受けているのですが、なかなか良くなり、もう疲れて生活するのも辛いです。  
催眠療法で早く治す事はできますか。費用は1回にどれくらいかかるのですか

#### お答え

アトムさん、はじめまして。  
お返事が遅れてごめんなさい。

長い間、強迫性障害のために生活をするのも困難なほど辛い思いをされているのに、今、受けていらっしゃるカウンセリングにも、期待するような効果があらわれてこないと感じて、  
催眠療法で早く治せないものかとお考えなのですね。

「もう疲れて生活するのも辛い」という一言から、アトムさんの精一杯を感じます。精一杯やっているのにどうして良ならないのだろうと、今の状況に理不尽さを感じたり、  
辛さから逃れたくて焦ってしまうことで、症状がよけいに辛くなってしまうこともあるかと思います。

「催眠療法で早く治すことができるか」とのご質問ですね。  
もちろん、短期間で改善するケースもあり得ますが、  
アトムさんが現在取り組んでいらっしゃる問題がどのようなものなのかも、私はまだ、  
アトムさんの立場に立って把握できてはおりません。  
ですから、この段階ではご質問への明確なお答えが出来ないのです。  
「早く」ということが逆にアトムさんを追い詰めてしまわないかどうか、  
アトムさんと御一緒に考えなくてはならないことだと思います。  
まず、催眠療法がどういうものなのか、また、費用の件も含めて詳しい案内の資料も  
ご請求頂ければ、メールでの添付やご郵送もいたしますし、  
お電話でのご質問もお受けしておりますのでご利用下さい。(小村)

14-11 FROM ペンネーム りす さん

自分に自信が持てません。何事にもマイナスに考えてしまうようです。人との付き合い  
が下手で、友達はいますが親友といえる人がいないような気がします。しんどくてたま  
りません。私は看護師を目指しているのですが、こんな調子でなれるか不安です。  
自分自身とうまく付き合っていきたいのですが、どうしたらいいかわかりません。自己  
を確立するにはどうしたらいいですか？アドバイスしてほしいです。

### お答え

“りすさん” はじめまして。メールを拝見いたしました。お返事が遅れて申し訳ござい  
ません。

『自分に自信を持つ』ことは、楽観的に考えると簡単なようですが、  
自分と向き合って追求してゆくと、わからなくなってきました。

『自信』とは、自らを信じると書きますね。  
たとえば『自信』が『自分で自分を信じること』だとすると、  
そもそも、その『自分』とは何なのでしょう。

『何事にもマイナスに考えてしまう自分』、『人との付き合いが下手な自分』、  
『友達はいても親友といえる人がいないような気がする自分』  
『そんな自分に対して、しんどくてたまらなくなっている自分』、  
『看護師を目指している自分』、『こんな調子でなれるか不安な自分』と、  
メールでお書きになっているだけでも、りすさんは沢山の自分を感じていらっしゃる

すね。

そして、そんな様々な自分への思いに揺れながらも、

『自分自身とうまく付き合っていきたい』のですね。

私は、はじめに自分に自信をもつことは、楽観的に考えれば簡単だと書きました。

自分の中の弱さや不安、マイナス面を無視して、

自分の見たい自分だけを信じればよいのであれば簡単ですね。

ですが、そうしようとしても、なかなかそんな言葉の理屈どおりにいかないのが人間の心でもあります。

また、もしも簡単に自分に自信が持てたとしても、

それは本当の『自信』ではなくて、ただ、自分を知らないだけの『過信』

であることが多いように私は思います。

こんなにも、りすさんはご自分と向き合って、

ご自身のマイナス面を、しんどくてたまらなくなるほど、しっかりと見つめることができたのですから、

ご自分の中のプラスの面を見つめる力も必ずあります。

決して焦らないで、『今見えている自分』、『まだ見えない自分』のどちらの『自分』も、苦しいときだからこそ『信じて』待ってあげて頂きたいと思います。

はじめから立派な人間なんて、どこにもいません。

どうか、調子の良いときよりも悪いときこそ、『しんどい』からこそ、ご自分を信じてあげてほしいのです。

苦しみながら、迷いながら、あがきながら、きっと自己を確立してゆけるはずです。

無理にマイナスをプラスに変えなくても、りすさんの中にみえる、それぞれの『自分』が、

今は矛盾していたとしても、いつかきっと、りすさんの内面を豊かにしてゆきます。

そして、りすさんには、まだまだ、メールには書かれていない、

もしかしたら、ご自分でも気付かれていない『自分』もあるかも知れません。

アドバイスにはならないかも知れませんが、『自己を確立すること』は、

まず、自分自身が、そんな沢山の自分と出会ってゆくことから始まるように思います。

そのようにして、りすさんが好きな自分、嫌いな自分、許せる自分、許せない自分、

誰にも体験できない『自分自身』を体験されることで、

あなただけの『自信』を身につけてゆかれるのではないのでしょうか。

りすさんの、自分に対して真剣に向き合う真面目さと、

他人を責めずに自分を見つめる優しさと辛抱強さから、  
私は、りすさんが看護師を目指されていることにも頷けます。  
心より応援いたしております。(小村)

## 15-2 FROM わーかーさん2

以前は返答ありがとうございました。失礼なのですが、親の進めがあって違う所で診療してきました。しかし、「はやく治さなければ」、「金額が金額だけに早く治さなければ」というあせりや、「こんなんで治るのだろうか」という疑いなどから不安や緊張でいっぱいでした。そのせいで診療中も緊張しっぱなしで、催眠療法などすべてが失敗してしまいました。先生いわくその緊張が邪魔しているとのこと。こんなに緊張し続けていても治療できますか？

「わーかーさんは周囲の人に気を使いすぎたり、人間関係で緊張されてしまうようなことが以前からある」

「焦りや、もしかしたらわーかーさんご自身が様々な面で不安を抱えていて完璧さを求める傾向が強い」

メールからこれだけわかってきている先生がいるので期待をよせています。

わーかーさん、こんにちは。違う所で診療をされてきたのですね、失礼でもないしむしろ早く治したいというお気持ちが伝わって参ります。「緊張が邪魔をしている」と言われれば、さらに焦りが強くなってしまいうでしょうね。吐き気を治したいということで受診されていることとは思われますが、わーかーさんの根本に緊張が恐らくあるのしょうから催眠療法で緊張してしまうのは当然のことだと思いますよ。とはいっても、緊張し続けていても治療ができるかどうか不安になられるのも正直なお気持ちだと思います。

まずは診療されている先生に、ご自分の不安な気持ちを話すことから始めてみてはどうでしょうか…。緊張が邪魔をしているのであればどのような心持ちで診療所に足を運べばいいのか等、今一度話し合いやアドバイスをしていただくことによりわーかーさんと治療者との信頼関係が深くなることにも繋がると思います。わーかーさんも先生に自分のことを理解してもらえたと思うことにより、緊張感は多少和らいでくると思います。

そして催眠療法で深いトランス状態にならなければ効果がない…と、強く思い過ぎないほうがいいのかもかもしれません。緊張されていても催眠での暗示はわーかーさんの無意識の領域に十分に働きかけられていると思います。就職活動も始まっているようなので焦

るお気持ちは大変良く分かりますが、緊張しながらも催眠療法を受け始め次第に慣れていくという方向性でいいのではないのでしょうか…。わーかーさんはご自分の性格や想い方の癖のようなものを把握されているようなので、根本的な不安や緊張などをご自分のものとして受け入れつつ、催眠療法でもそれを実践されていかれることをお祈りしています。最初から上手くいくことは難しいですし、こちらの研究所のクライアントさんも初回から数回までは緊張されている方もたくさんいらっしゃいます。緊張が邪魔なのではなく、そんな自分でもまあいいんだと思われる日が何時しか来るといいですね。（石井）

## 15-9 FROM 佐藤一郎 さん

私は蛇が大嫌いです。  
写真を見ただけで鳥肌が立ちます。  
せめて蛇を見ても何も感じないようになるのでしょうか。

佐藤一郎さん、こんにちは。

蛇が大嫌いで、写真を見ただけで鳥肌が立つのですね。私も蛇はとても恐いですし、写真を見ても気持ちが良いものではありません。中には爬虫類好きの方もいらっしゃるのかもしれませんが、蛇が嫌いな方も大勢いるのではないのでしょうか。

催眠療法で「蛇を見ても何も感じない」という暗示を与えれば、そのようなご自分になることは可能ではあります。ただ、佐藤一郎さんはどうして蛇を見ても感じないようになりたいのでしょうか？男だから蛇なんて恐がるのは恥ずかしいという想いがあるからでしょうか。怖いものは恐くて良いと思いますし、むしろ何も感じないよりは人間らしい感じがいたしますが…いかがでしょうか？こうでなくてはいけないという固定観念が強すぎると、ご自分が辛くなることもあると思います。

推測になりますが…佐藤一郎さんの中に、蛇以外に何かを感じなくなりたい想いがもしかしたらあるような気もいたします。嫌いなものは嫌い・怖いものは怖いと思うことが出来ない佐藤一郎さんの要因のひとつとして、詳しいことは何も記されておりませんが推測に過ぎませんが、蛇に呑み込まれてしまうことへの恐れがある可能性もあります。蛇というのは何かを呑み込んでしまうとても何か大きなものの象徴で、恐怖や不安の対象としてのイメージでもあるのかも知れません。佐藤一郎さんが蛇の見た目の恐ろしさにとられるのではなく、ご自分の内面に目を向けていかれると、根本的な原因が見付

かるかもしれませんね。(石井)

15-19 ROM ひじり さん

こんにちは。

私は22歳独身です。家族から、自分の還る場所はここじゃないと思わせるような言葉を言われて以来、毎日何事にもやる気が起きない無気力な日々を送っています。誰にも相談できず、毎日悶々としています。悶々と悩んでいること自体、今生に執着がないのに生にしがみついて、もがいていて、醜く見えて辛いです。辛いと思っていることすら自分で否定しがっています。もうどうすればいいか分かりません。

友達に一言言ってみても「俺もそう言う時期があった。ポジティブに考えろ。」と言われてしまい、誰にも相談できなくなってしまいました。確かにポジティブに出来れば一番いいのですが、どうしても全て自分が悪くて、汚くて、愚かなようにしか思えません。もともと人生に執着心などなかったのですが、ますます興味が無くなり、跡形もなく消えてなくなることができたらなあ、などとたまに思います。

還る場所を否定され、価値観を否定されてしまい、どうすればいいか分かりません。今回に限らず、自分が悪いという考え方がとれなくなってしまっているのですが、そのような状態を催眠療法で改善することはできるのでしょうか。

ひじりさん、こんにちは。心の内面の悩みを打ち明けるということは、とても勇気がいったことでしょう。ご家族に言われた言葉をきっかけにして、無気力な状態が続いているようですね。毎日悶々と悩んだり辛いと思ってしまうご自分を否定する必要はないと思いますよ。今はポジティブに考えようと思ってみても、それが出来ない状態なのですから…。辛いことがあれば、誰でももがいたり悩んだりしてしまうものです。一度今のひじりさんのお気持ちに正直に向き合い、辛い時には涙を流したりされてみるのもいいと思います。

そうはいつでも自分が悪いと思ひ否定してしまうことも、また仕方がないことなのでしょうね。その辺りのジレンマを催眠療法で改善していくことは、十分に可能だと思われます。まずは体をリラックスさせ、今の状態を肯定していけるような暗示を行ってゆきます。納得がいけないことに関しては、併せてカウンセリングも行っております。もしよろしければ、ご家族に言われて傷ついた気持ちや今悩んでいることなどをお話しされてみてくださいね。ひじりさんの傷ついた心の糸がほぐれ、ご自分の良い面も悪いと思

われている面も両方を受け入れることが出来た時に、自然と無気力な状態から抜け出せている自分になっているかもしれませんね。(石井)

## 15-50 FROM トランプ さん

私は高校生でいろいろな心の症状に悩んでいます。

ある日突然激しい恐怖感に襲われてそれ以来ずっと心の症状に悩んでいます。なぜそれが引き起こされたのかいまだに理由はわかりません。

一応、催眠療法をうけたのですが、その催眠療法士は私に「あなたは自我が育っていないので10年くらいかかる。」といて途中から前世療法ではなく別の軽い療法に変えました。これにより両親が自分で治しなさいといたので今は催眠療法に行っていません。確かに自我が育っていないというのは自分でも思い当たるふしがあります。自分は気がかなり弱く自己主張があまりできません。

それに自分が治るのに時間がかかる理由はほかにもあると思うのです。人の言うことを無意識ではねのけることや、病への依存心が強いことなどです。そこで疑問があるのですがやはり今催眠療法に行ったほうがよいのですか。また、今行く必要がないならば大人になって私が行くときまでにどのようなことをすべきなのでしょう。

トランプさん、はじめまして。

トランプさんが突然激しい恐怖心に襲われた時は、本当に辛かったことと思います。また、それがきっかけで長い間「心の症状」を抱えている事は、きっと心細く辛いことでしょう。

さて、トランプさんは催眠療法を今受けたほうが良いのか、大人になるのまで待ったほうが良いのか、迷っていらっしゃるようですね。

以前治療を受けた所で「自我が育っていないので、10年かかる。」といわれたことや、ご自分を分析して「自己主張が出来ない。」「人の言うことを無意識ではねのけてしまう。」「病への依存心が強い。」ため治療に長い時間がかかるのではないかと、ということが迷いになっているようです。

けれども、今一度トランプさんの心に素直になってみてください。トランプさんが「本当は今どうしたいのか。」が、今のトランプさんにとって一番大切なことではないかと思えます。

催眠療法士の方から「10年かかる。」といわれたこと、ご両親から「自分で治しなさい。」と言われたこと、そしてご自分を分析し「治療に長くかかるのではないかと

思っていること等、様々な思いはあるかと思います。けれどもトランプさんにとって一番大切なことは、色々なことを考え合わせても「自分が今本当に望んでいることは何か。」ということをも自分自身で考え抜くことだと思います。そしてその気持ちに素直になって行動することが大切なのではないのでしょうか。

また「大人になってから行く場合、行くときまでにどのようなことをすべきか。」というご質問に対してですが、私はそのために特別に何かを準備する必要はないと思います。一番大切なことは「トランプさんの今を生きること」です。その時々を感じる自分、その時々にいる自分を生きていくことが、トランプさんの未来へとつながっていくのですから。

なお、以前、催眠療法士の方から「10年かかる。」といわれた事を気にしているようですが、治療の過程で心は成長していくものですから、一概に何年と言うことは出来ません。ですからそのことはあまり気になさらないでもよいかと思います。（山口）

#### 15-49 FROM はむ公 さん

心の病は自分で治そうとして長い間自分で苦しんだらひどくなったりするのですか。また僕は心のいろいろな症状で苦しんでいてヒプノセラピーを受けましたがそこで心の病に対する依存心が無意識の中にあれば治らないと言われたのですがそれは本当なののでしょうか。

また、もしそうであればそれを取り除く方法はないのでしょうか。

“はむ公”さん、こんにちは。疑問に思ったことをよくメールしてくれましたね。ありがとうございます。

さて、心の病といっても捉える範囲によって答え方も変わりますが、広い範囲で捉えれば人間は肉体的精神的年齢的にも成長成熟していく過程で心は様々な問題やテーマにぶつかっていくものです。もちろん、それは人それぞれの人生において異なることもあるでしょう。心の成長過程でとくに思春期には肉体的心理的变化が急激に生じる時期であり、心は様々な危険にさらされるものです。そこでは、親や友人や周りの人に支えられ自分自身の力とともに問題を乗り越え、心を成長させていくことが本人にとってとても大切なケースもあります。しかし、乗り越えられない何らかの障害があったり、長い間苦しんでも改善されなかったり、急激に悪化するようなことがあったりするようでしたら、やはり心の専門家に相談されることをお勧めいたします。

“はむ公”さんは長い間自分で治そうとしたことが返って症状をひどくしたような不安をお持ちなのかも知れませんが、決してそういったことではないと思いますよ。長い間ご自分で悩んだことも意味があることと思える時期が必ず訪れると思いますし、また現在ヒプノセラピーをお受けになっているようですが、その診療をお受けになろうと思った時期こそが、ご自分の心を変えようと無意識的にも決心がついた最善の機会だったのでしょう。こういったお悩みは、確かに皆さん苦しいですから意識で治そうとすればするほど症状が固定化されるといった悪循環には陥りやすいものです。しかし、これから信頼できる専門家の診療をお受けになれば、必ず症状やお悩みは楽になってくるものですからご安心下さい。

また、ヒプノセラピーの先生に「心の病に対する依存心が無意識の中にあれば治らない」と言われたそうですが、おそらく先生は悪気がなく説明したお話しなのだと思いますが、これも今の“はむ公”さんにとって自分は治らないのではないかと不安にさせる大きな一言になっているのかも知れませんね。ですから、もしそうなら取り除く方法を知りたいと思うのも当然ですね。

その先生が言われたのは、専門的には「疾病利得」（しっぺいりとく）と言われるものです。それは病気であることや症状があることによって、無意識的に自分自身にとって何らかの利益や有利な点が存在し、それによって治ることに対して抵抗を示すことです。しかし、「疾病利得」も程度の差はあるものの少なからずどの患者さんにもあるものであり、それがあから治らないというものではなく治りづらいケースや時間が掛かるケースがあるというのが正解でしょう。

例としては本当に様々ですが、例えば一般的に誰にも気にならないような顔のしみが気になって仕方がない。気にならないようにして欲しい。と言った患者さんがいるとしましょう。とにかく朝から晩まで顔のしみが気になって仕方がない。これさえなければ外出して楽しく遊べて友達もいっぱいできる。でもこれが気になる限り何もできない。何とか気にならないようになりたい。と患者さんは言います。どうしてそんなに気になるのだろうと患者さんのお話を聴いてカウンセリングを繰り返していると、本当は自分に自信が持たなくて友達を作るのも不安で怖くて仕方がないと言った対人関係の未熟さが伝わってきました。この場合、本人がその問題の本質を多少意識で自覚しているケースと無意識にまったく抑圧して自覚できないケースがあると思いますが、いずれにしても本来の自分自身（本質的な自分の問題）を自分があるがまま受け容れることが出来ずに、そのエネルギーが顔のしみが気になるという症状へ無意識的に依存することによって治ることに対して抵抗し診療効果が上がりづらいといったことが実際にあります。つまり症状があることによって自分自身の対人関係の未熟さと向き合う必要性から逃げ

られる、責任を取らずに済むといった有利な点があるのです。

しかし、自覚のない無意識のことですからそのこと自体が決して悪いのではなくて、様々な要因からそうならざるを得なかった理由が患者さん個人に必ずあるものです。そういった事情のある自分自身を少しずつあるがまま認めて分かってあげられるようになってくると心が成長成熟し、段々と自分自身の本質的な問題と向き合っていく心の力が自然とついてくるものです。そうしていくうちに疾病利得も無くなり病気や症状も必ず改善されてきますから必要以上に不安に思うことはないと思います。

どうしても「治そう」という思いが意識的に強くなるのは当然ですし、またヒプノセラピーというと消し去ったり取り除いたりといったイメージが強い療法ですが、心の問題はあくまでもご自分の心が成長・成熟していくことが関係していることなのです。そういったサポートをするのがこちらのようなカウンセリングやヒプノセラピーを使った心理療法なのです。

“はむ公”さんも、そういった診療に関する疑問や不安を担当の先生に一度相談されてみて、信頼関係を築けていけるような診療が受けられると良いですね。（中村）

#### 15-47 FROM みぞおちさん

長くなってすいません。

テレビやパソコンなどのディスプレイを見ていると、胸のみぞおちのちょうど自分の気持ちの感覚のところグ〜とちぢこまって緊張して息もどうしても吐けない状態がずっと続いてしまいます。そして依存的・逃避的にもなり他にやらなきゃいけないことがあるべきにもかかわらずどんなにテレビを見るのをやめようと思っても、よけい暗示にかかったようにスイッチがきれません。いちばん困っているのはそのみぞおちのかたさ（緊張や柔軟性のなさ・あとその筋や筋肉も実際に硬くなっています）が日常生活にも強く残ってしまい、動悸・あがり症・のぼせなど自律神経失調症がでてしまいなにをやっても緊張状態であがり症や人前での手の震えで、ひじょうに困っていて地獄のようです。こういった症状が出だしたのが小学校5、6年のころですが、そのころオフロードの自転車で失敗して、ものすごい勢いでアスファルトに尾てい骨をうちつけて背骨を痛めてしまいました。以前、整体でしりもちをついた人が自律失調になると聞き、そうなのかなと思っています。そのころの自分の状態を思い出しても、生活サイクルも家族も自分に対しての自信の度合いも特にトラブルなく、ものすごくひどいショックなこともなかったと思います。もちろん神経質・完璧主義とかすごく原因として指摘されそうなところもいっぱいありますが、小6以前問題なかったことや、本格的に自分の調子を自分なりに細かく観察して調べていくとあまりにこのディスプレイを見たときに

症状が強くてるところをみると、このディスプレイのときの自律失調のあとにあらゆる精神的な症状が出てくる順番になっているように見えます。ディスプレイを見ているときはいろいろな意識をオフにして一点に集中しているところなど、どこか催眠状態に近い感じでそこでよくない緊張状態を自分で焼き付けちゃってる感じがします。ディスプレイを見ているとき緊張せずにリラックスする方法かなにかあれば教えていただきたいのですが、どうかよろしくおねがいします。

みぞおちさん、メールを拝見いたしました。お返事が遅くなって申し訳ありませんでした。テレビやパソコンのディスプレイを見ていると、ご自分の気持ちの感覚のところである胸のみぞおちがグ〜と縮こまって緊張してどうしても息が吐けない状態が続いてしまうとのこと。ましてや、そのみぞおちのかたさが日常の生活にも強く残ってしまわれ、自律神経失調症が出てしまい緊張状態が続き、あがり症や人前での手の震えとなり、非常に困っていらっしゃるのですね。「地獄のようです。」との文面から、みぞおちさんの辛さがグッサリと伝わってまいりました。まるで、廻っても廻っても抜け出せないかのような…。小学校 5,6 年の頃に尾てい骨を打ち付けて背骨を痛めたことだけが自律失調の原因ではないと、みぞおちさんはお感じのようですね。メールの内容だけでは分らなかったのですが、ちょうど思春期の始まる時期とも重なる小学 6 年生以降にディスプレイに関する出来事など何かなかったでしょうか？「ディスプレイを見ているときは、いろいろな意識をオフにして一点に集中している」とありました。実は、催眠に必要な要素として「注意」「集中」「リラックス」「暗示」があげられます。そういったことから、みぞおちさんがディスプレイに対するご自分の状態を催眠に近いとお考えになられたのも、なるほどと思われました。緊張状態からくる全ての症状の始まりはディスプレイにある。しかし、もしかしたらその緊張の奥には不安が隠れているかもしれません、ディスプレイを隠れ蓑として。催眠療法では、このような不安と緊張を潜在意識に働きかけて和らげる効果があります。すると、少しずつほぐれていく中で、おのずとディスプレイとの関連性が浮き上がってくると考えられます。私共の研究所では、カウンセリングにも充分お時間を設けておりますので、その時々浮き上がってくる様々な思いについても、向き合うお手伝いをさせていただければ幸いに存じます。(町田)

15-46 FROM 楽笑 さん

かなりバカバカしい質問かも知れませんが、私としては真剣で「こんなことは治りっこない」そう思ってきたのですが……

催眠療法なら何とかなるかも……そう感じて質問させて頂くことに致しました。

私にとって「家」の中は聖域で外から帰ると(家族に)靴下を脱げ、お風呂に入れ、外

で着たものは家の中で着るな。人が来ても家に入れるのがいやで帰ると大掃除をしてしまったり。子供の友達など 家に入れてあげたことはありません。家のことが気になって(皆が勝手な行動をするのではないかと)一人で泊りに行くこともしません。でも もうこんな性格や生活はイヤで窮屈で「気にしない」自分になりたいのです。それ以外は全くアバウトなのに、家に沢山人も招きたいのに。この1点、なぜこんなにイヤで仕方がないのか・・・こんな変な悩みなんて治るのでしょうか？

はじめまして楽笑さん。変な悩みなどではありませんよ。他人(ばい菌なども)を家の中に入れてたくないという内容もちろんです。楽笑さんのお気持ちの中に「家に沢山人も招きたい」「気にしない自分になりたい」と思っているのにそう思えないのはとても辛いことですね。

古代より女性は家を守るという役割を担ってきました。現代でも日本の文化では、そうした風潮が主流でしょう。ですから家人に害が及ぶかもしれない事柄を排除しておこうとする行動はごく自然なものだと思います。とはいえその基準が高すぎるようではありませんね。よほど外の世界からの侵入者に対して恐怖感がお強いのでしょうか。「敵」と「味方」の判断が難しく、侵入者はとにかく「外敵」というイメージが定着しまっているのかも知れません。またその背景には、そうした排除行動をすることで、それ以外の潜在的な不安を治めたいというような深層心理が働いているのかも知れません。いずれにせよ、さぞお辛いことでしょう。しかし一番の問題は楽笑さんご自身が、「気にしてしまう」自分を、気にしてしまうことのように思います。まずはバカバカしいこと、変な悩みとご自分の「想い」を卑下せずに、真正面から自分自身と向き合われたらいかがでしょうか？ご家族と話し合われるのも良いかも知れません。楽笑さんの真剣さを表現することで、楽笑さん自身も変わっていかれるでしょうし、家族のありようも変化していくものではないかと思えます。(堀江)

15-41 FROM まゆ さん

私は今ピアノを勉強している音大生です。今とてもいきずまっていてピアノに対して倦怠期なんです。本当はピアノが好きなのにやる気がないのです。ネットで鬱などのチェックをするとほとんど90%の危険度が出ます。理由は音大にいとっているとゆうプレッシャー {親の期待・周りの目・金銭面・将来の期待} だと自分では思うんです。毎日同じ繰り返しだけど明らかに学校生活を楽しくする子の目の輝きは自分の目の輝きとは違うんです。私もあと二年で卒業ですがあと少しの学生生活くらい楽しく勉強したいのです。ピアノも上手になりたい！！でも何故か夢中になれないのです！！昔のように無我夢中にピアノを弾けるような催眠療法っていうのは可能ですか！？

“まゆ”さん、はじめまして。ご質問いただきありがとうございます。

現在、“まゆ”さんは、音大でのピアノの勉強にとても行き詰ってしまって、ピアノに対してやる気が出ない『倦怠期』を感じているのですね。

ご自分の状態をネットでチェックして『ほとんど90%の危険度』が出てしまう理由を、『音大に行っているプレッシャー{親の期待・周りの目・金銭面・将来の期待}』なのだと、ご自分で思われていますね。よくそこまで気付かれましたね。ご自分のプレッシャーに対して敏感に感じて、ちゃんと表現されていて素晴らしいと思いました。もしかしたら「ピアノを弾きたい」というご自分の気持ちとは別に、そんなプレッシャーから無理矢理に「ピアノを弾かされている」時もあるのではないかと、私は勝手に想像してしまいましたがいかがでしょうか。プレッシャーを抱えながらの毎日を『同じ繰り返し』に感じて、無気力になってしまっている“まゆ”さんは、周りの子たちを見て『学校生活を楽しんでいる子の目の輝き』に自分との違いを感じてしまっていますね。そこに何か焦りのような思いもわき上がってきてしまっているのでしょうか。『あと二年で卒業』なのだから、『あと少しの学校生活くらい楽しく勉強したい』し、『ピアノもうまくなりたいたい！！』『でも何故か夢中になれない』という、心の中で矛盾してしまう気持ち、どうにもできないもどかしさが伝わってきます。

“まゆ”さんが「ピアノを弾くということ」にまつわる色々な思いが、ピアノを本当に好きだからこそ、余計に複雑に絡み合っているようにも感じます。

ですから、催眠療法を使って『昔のように無我夢中にピアノを弾けるよう』になりたいという“まゆ”さんの想いにはとても共感できますよ。何も他のことを気にしないで、夢中でピアノを弾いていられた頃に戻れたらいいですよ。実際に過去には戻れないので、今の“まゆ”さんの中で、もつれてしまっている気持ちをほぐしながら、ご自分の中にある色々な思いを解放していかれることも、“まゆ”さんが以前のような『目の輝き』を取り戻される方法のひとつだと思います。

『無我夢中でピアノを弾いていた“まゆ”さん』も『今、ピアノに対してやる気が出ない“まゆ”さん』も、どちらも大切な本当の“まゆ”さんご自身です。強引なやり方や無理な暗示で、今の“まゆ”さんを「音大でピアノを弾くのに都合のいい“まゆ”さん」に変えてしまうのではなく、『やる気が出なくなっている“まゆ”さん』のことも切り捨ててしまわないで、むしろ大切にしながら、重い荷物を少しずつ減らしてゆくように、今の状況を切り開いてゆくためのお手伝いとして、催眠療法を利用されれば、無理のない形でお役に立てるのではないかとと思いますが、“まゆ”さんはどう思われますか。

プレッシャーに押しつぶされそうな“まゆ”さんが、まずは、少しでもリラックスできるようにと考えています。鬱についてのチェックで『ほとんど90%の危険度』という

ことについて、かなり辛い状態ではないかと心配しています。決して一人で抱え込まずに、いつでもご相談いただければと思います。

最後になりますが、“まゆ”さんが「ご自分のためのピアノ」が弾けるようになれるのを心から願っています。(小村)

15-39 FROM コーヒー さん

私は今トラウマの症状で悩んでいます。しかもその原因が何なのかもわかりません。催眠療法に行ってみたのですが、治らず今はどこにも行ってません。そして最近このホームページの鬱度チェックをやってみたら鬱病という結果が出てしまいました。しかしそのことで親に、心の専門家のところに相談しに行ったほうがいいのではないかとっても、大丈夫だとか、自分で治す努力をなさいなどと言って相談に行かせてくれません。私はまだ高校生です。まだまだ先があるのにこんなに絶望的で怖い毎日過ごすのはもうこりこりなのです。こんなに暗い自分でのいのもいやなのです。もっともっと明るい自分になり希望的な毎日が過ごせたらいいと思っています。だからそのためには心の専門家に相談すべきですよね？

コーヒーさん、メール拝見いたしました。メールからは、コーヒーさんに過去にどのようなことで治療をして、現在どのような“症状”があるのかがはっきりわからないのですが、「まだまだ先があるのにこんなに絶望的で怖い毎日」「こんなに暗い自分でのいのもいや」という文章から、日々随分苦しい思いをされているのでは…と思います。

最近HPの「うつ度チェック」を試してみたところ、「うつ病」という結果が出て、心の専門家に相談すべきかどうか？…というご質問ですが、もうその答えはご自身で出されているのではないのでしょうか。お母様の「自分で治す努力をなさい」という言葉はつらいですね。お母様がどのような思いでそうおっしゃったのかはわかりませんが、問題は、お母様の意思ではなく「あなた自身が誰かに相談したいかどうか」です。つらい時は、様々な援助を借りてみましょう。そこで得るものはきっとあるはずですよ。(鈴木)

15-35 FROM 嘉月 さん

こんにちは。自分の心が弱いようで、こんなことを他に話をするのは自分に対して少し嫌悪感とか罪悪感もありますが、連絡させていただきました。

私は、なんでも一人で抱え込み些細なことでも自分のせいだとおもったりして凄く落ち込みます。問題が起こって、解決に手間取ったり失敗したり、原因が自分じゃなくても落ち込みます。でも、すぐ忘れていつも通りにもどりますが、それがただ心の奥に押

し込めているだけだということは最近気づきました。

嫌なことがあっても何でもすぐ忘れるので、いつも平静に近い状態ですが、何かのきっかけですぐ嫌な場面が思い出されます。それでさえすぐ忘れるので、日常に支障は余り無いのですが、友達と遊んだ楽しい記憶さえ、忘れてしまいます。

学生の頃は、周囲の人間の感情とか周囲にどう見られているかなんて全く考えず思うように振る舞ってきました。そのせいもあったと思いますが、いじめられていました。感情を無視した振る舞いを続けてきたことを激しく後悔する気持ちもあり、高校生になったころから他人に対して心が開けなくなりました。周囲の人間の感情を無視し続けてきたということは、心が開けなくなったのではなくて心を開いたことがないと言った方が正確かもしれません。

このような状況の中でまた落ち込むことがありましたが、今回は仕事が手につかなくなってしまい、毎日呆然として過ごしています。相変わらず原因となったものはすぐ忘れてけろっとしていますが、呆然とした感じだけ残り、やる気が起こらないままです。自分で自分を責めるに心を縛られているような気がしています。早く解放されたいと願うばかりで、自分で解決する努力が足りない、と言われそうで怖いです。

嫌なことなどストレスへの解決方法は人それぞれであるとは思いますが、私のような解決方法では、いずれ心の病にでもかかってしまうのでは、と心配です。それとももう心の病なのかもしれません…。催眠療法で「自分のことを認められる自分」だったり前向きになることはできるでしょうか。

嘉月さん、こんにちは。とてもお辛い毎日を過ごしていらっしゃるようですね。ご自分では「心が弱いようで」と思われているところもあるようですが、決してそのようなことでは無いと思います。むしろご自分に厳しすぎる傾向のある方が嘉月さんのような苦悩を抱えられることが多いように思います。嘉月さんがおっしゃられるように、「自分で自分を責める心に縛られて」いらっしゃるのだと思います。嘉月さんはそうした心の流れをご自分でとても洞察なさっておられるようですね。しかし、自分を責めるお気持ちから、他人の「感情を無視し続けてきた」とお感じになられていらっしゃるようですが、実は嘉月さんご自身の感情を無視し続けてきたのかも知れません。落ち込んでしまわれるのは一体どのようなお気持ちからなののでしょうか？いじめられた時、どのような感情を抱かれたのでしょうか？日々の出来事の中で、嘉月さんだけが悪くて責められなければならないことなど、そうは無かったはずだと思います。でも社会的・倫理的に良いと思われる方向に考えようとするあまりに、ありのままの感情を押さえつけてしまわれたのではなかったのでしょうか？無意識的にそのようなことが癖になっていた場合、なにしろ自分で気付かなくなっているのですから、自分ひとりで努力しようとしても、解決は難しいものです。きっと余計にご自分を責めてしまわれるでしょうから。嘉月さん

が「自分のことを認められる自分」になるには、嘉月さんご自身のありのままの、生の感情を体験なさることが必要に思われます。心理療法、特に催眠療法では、理性的な「こうでなければならない自分＝反省すべき自分」といった意識を少し低くして行くことで、相対的に感情的な「ただそう思った自分＝ありのままの自分」を感じやすくなります。それはひょっとすると嘉月さんが考える、前向きな考えになること、とは違うかもしれませんが、ご自分を解放する方に繋がる1つの方法だと思います。(堀江)

15-31 FROM himu さん

躁うつ病と診断され4年がたちます。大分良くなったのですが会社に行くのが正直プレッシャーです。給与は昇給はしないものの会社立ち上がりのがんばりを評価していただき、通常に貰っています。現在は薬の調整が長引き半年近く入社していません。その前も行ったり休んだりが続き4年も経つのでそういった面でも、次はうまく会社復帰しなきゃとプレッシャーです。小学校の頃、いじめにも会い、それがトラウマになって他の社員の間も気になり、どう思われているんだろうと気になります。今も休んでいますが生活リズムもばらばらで、夜はなかなか寝付けず、昼間寝てしまい、起きたとしてもやる気がありません。躁うつ病は完治が難しいと言われたのですが催眠療法方で今の状態、また、躁鬱病も楽になるのですか？

himuさん、こんにちは。お返事が大変遅くなりまして申し訳ありません。躁鬱病と診断され、4年間会社を時たま休みながらもここまで辛い想いをされてきたことと思います。躁鬱病は精神的に弱いからなる病気ではなく、脳内物質の代謝異常からなる病気です。まずは、今までの頑張りが評価され給与を貰えているご自分を十分に認めてあげてくださいね。

そうはいても、以前の自分には出来ていたことが急に出来なくなってしまわれた切なさ…とてもお辛いでしょうね。現在は鬱状態で昼夜逆転され、会社にも復帰しなければならないプレッシャーとも戦っておられると思います。そんなご自分を責めないでと言っても急には無理かもしれませんが、焦る気持ちも当然でしょうが、もし会社のご理解があるのであれば焦らずに催眠療法を受けられていかれてはどうでしょうか。もちろん会社に少しずつ行きながらでも良いと思います。

催眠療法で躁鬱病が楽になるのかというご質問ですが…病気を完治させるというよりは、今までのhimuさんの歩まれてきた道のりや抱えてこられたことを否定しないであげることが楽になる近道なのかもしれません。頑張ってきた自分、幼い頃いじめにあたり挫折してしまった自分、全てを含めて今のhimuさんなのですから。催眠療法を受けて行くうちに、今まで認められなかったご自分の感情に直面することもあるかもしれ

ません。そんな時にはカウンセリングで疑問や悩みをぶつけられていってください。躁鬱病と診断されるまでの長い間、何よりも himu さんは相当に頑張りすぎてこられたのだと思います。ご自分の過去から今までの辛かったお気持ちを認めることが、まずは楽になるということではないでしょうか。症状の改善は、それに伴って後から少しずつ付いてくるものだと思います。

辛い症状のほうは大分良くなってきたとのことですが、半年近くも休んでしまわれると不安ですね。「うまく会社復帰しなければ」とあまり強く思いすぎると、余計に力が入って疲れてしまうものです。会社を立ち上げた頃のようなご自分に戻る必要はないと思います。「自分にも出来ない事はあるし、その分は他の人がカバーしてくれる」くらいの気持ちで

一歩を踏み出されてみてくださいね。他の社員の方々とは最初はぎこちなさがあるかもしれませんが、必ず時間が解決してくれるものです。もしかしたら躁鬱症状は himu さんご自身を見つめ直し、今後楽に生きてゆくためのサインでもあったのかもしれませんがね。(石井)

## 15-23 ROM カズ さん

初めましてカズです

私はどうしても自殺願望が取れません

どうしたら良いでしょうか、この先、生きていく自信もありません  
助けて下さい。

初めましてカズさん。短い文章ですが、カズさんが「助けて」欲しい気持ちであることは、わかりました。

カズさんは、「これから世の中を渡っていく」という意味で生きていく自信が無いので、死んでしまいたくなるのでしょうか？それともまったく違うことが原因で、死にたくなってしまって、「自殺しないで生きていく」自信がないということなのでしょうか？あるいはただ自然と自殺願望が出て来るのでしょうか？もしかすると、カズさんの心の中でもあまりに混沌としていて、整理されていなからこそ、こうした短い文章で表現するしかなかったのかも知れませんね。カズさんの心の中には、一体どんな気持ちがあるのでしょうか？恐怖？不安？それとも怒り？悲しみ？寂しさ？カズさんの周りには、カズさんの気持ちを聞いてくれる人や、聞いてくれそうな人がいますか？もしいらっしゃれば、カズさんの気持ちを少しずつでも表現してみましょう。他人が理解を示してくれれば一

番良いのでしょうか、例えあまりわかってもらえなかったとしても、案外自分の中で気持ちが整理できて来ることも多いものです。まずはご自分が、自分の一番の理解者に「なってあげようとする事」が大切ではないかと思います。自分のことが一番わからなかったりするものですが、少しでも「あぁ自分はこんな風を感じていたんだなぁ」とわかってあげることで、自分のことが愛おしく（もしくはいじらしく等）、大切に思えてくるものかと思います。そうすると自然とそんな自分という存在を、本気で殺してしまいたくはなくなるのではないのでしょうか？また、それが自信にも繋がるものですよ。決して簡単なことではないかも知れません。もしカズさんが、難しいなぁと思われたら、こちらのようなカウンセラーに頼ってみるのも有効かと思います。(堀江)