



メール日記療法

まず「知ること」です

三つの「K」コツコツ・経過・継続。一つのことを、始まり～経過～終わりを体験してくださいね。自分の体で、コツコツ継続してみてくださいね。

素直に感じることを知りながら、頭で考えるよりも、体を動かして、無意識の部分を意識させていくメールで書く日記療法です。森田療法がベースとなっており、自分を見つめる＝自分を知るものです。自分と向き合うとは、ここでは、「知る」ただ「知る」だけです。分かるうとか、認めたり、受け入れたりするのではなく、「知る」だけでいいのですよ。感情は入りませんね。行動のみです。

拒食過食などの症状や体重の話はしないこと、食の話はしないこと（現実逃避の無意識の行動は書かない）、文字も使わないこと、良い子にならないことや返信を期待しないことを前提に、自分が意識して丁寧に動いたことを言葉で表現していきます。

今日動いたことを書くもので、今を丁寧に過ごすことを意識していきます。今の自分を見ます。理想ではなく現実に目を向けていきます。「今、私が 〇〇をしている」と意識したことを、自分に語るように、独り言のように書いてください。ご自分に語りかけてください。です、まずは使わずに、普段の言葉で構いませんよ。

視線のレベルを下げて、日々の生活をみてください。頭で考えていても、言葉で情報を得ても、体で知るものです。まずは、始めてみましょう。動いて知っていきましょう。休憩するのも、動くです。失敗したことや出来なかったことから、知ることが多いのです。

例) 自分の気持ちを書こうと意識した。メールフォームのリンクを、左手で持った携帯の画面をじっくり見て、親指でゆっくりと丁寧に押した。画面が変わったことをしっかり見た。一文字ずつを、ゆっくり読んだ。こう書いてあるだろうと思い込みを外して、文字だけに集中して読んだ。声を出した。メッセージの欄に、気持ちを書いた。携帯のボタンを一つずつ、ゆっくり、きちんと押した。左手の親指で、強めに押した。一文字ずつ、確認した。全部書き終えたので、もう一度画面をゆっくり上から下へ読んだ。誤字がないことを確認した。ゆっくり画面を下げて、送信のボタンを見た。深呼吸をして、ゆっくりボタンを押した。送信されたことを確認した画面を見た。ご縁をありがとうという文字を読んだ。終了ボタンを押し、ゆっくりと携帯を見ながら、蓋を閉じた。携帯を、テーブルの上に、静かに置いた。

例) 歯ブラシを右手にとり、コップを出して蛇口を左手でひねって水を入れた。歯磨き粉の蓋を開けて、歯ブラシに歯磨き粉をのせて、歯磨き粉の蓋をきちんと閉めた。鏡を見ながら、私は歯を磨いていると意識した。1本1本丁寧に歯ブラシをあてて歯を磨いて、歯ブラシを濯いで元に戻した。コップを見て、汚れがないかを確認して、扉を右手でカチッというまで閉めた。タンスの引き出しを開けて、タオルを出した。引き出しを元に戻した。

閉まっていることを確認した。玄関のカギを右手で靴から出して、鍵穴を見て、鍵を差し込み、きちんと閉めた。閉めたことを確認して、靴の中に入れた。鍵をかけたと独り言を言った。包丁を右手に持ち、左手でリンゴを押さえて8等分に切った。視線の先は、包丁とリンゴをしっかりと見ていた。他事を考えないで、リンゴを切っていることに集中した。丁寧に右手を動かした。

知るということを意識させる

メール療法で日記を書きながら、無意識の部分に閉じ込めている「腫れ物」を、知ることから始めます。その「腫れ物」を知るのが怖いのは当然です。今は、その感覚を麻痺させようとして、「食」に頼っているのですね。「食」は、転ばぬ先の杖でもある、とっても頼もしい存在です。だからこそ、今は必要なのですよ。無意識の部分に問いかけていきます。最初は、少し戸惑うかな？まずは、自分と自分で会話を増やしていきましょう。独り言が多くなると、素敵な気づきがたくさん見つかります。いろいろな感情を抱くことを、思い出していくのですね。嫌な感情、辛い感情も嬉しい感情も、どんな感情も抱いていいのですよ。堂々と感情を抱いていいのですよ。感情を抱くのは、素晴らしいことなのです。幼少時から、ずーっと飲み込んでいた言葉や我慢してきたもろもろにも、そっと言葉をかけてあげたいですね。辛かったね、がんばったね。もろもろも含めて、無意識の部分を「知る」ことが基礎作りとなりますので、戸惑いとちょっと辛さも感じていきます。それでいいですよ。

次に「分かる」ことへと進みます。ゆっくりと「理解」へと深めて、「認めて」「受け入れる」までの道のりを、時間をかけて歩いていきましょう。土台作りを丁寧に、柱を立てて、ゆっくりお好みの壁を付けます。屋根を載せて、最後に、ご自身の素晴らしい価値観で、素敵な飾りをしましょう。時間をかけて丁寧に歩いていきますね。

知るためには、頭はお休みしてくださいね。まず、体で知っていきましょう。動きながら、感じていく時間を、丁寧に重ねていくことで、考えることを自然に始めますよ。「腫れ物」をグルグル回っている自分が、気が付けば、「腫れ物」を見て、触っています。とても素晴らしい進歩ですよ。無意識に生きるのではなくて、意識して丁寧に感じていくことを、大切にして、自分と自分の交流を深めるというメール療法を、コツコツ続ける経過が、自分と向き合うという結果を呼んでくれますよ。

どんな感情も抱いていいそれを知っていく

感情を抱くことを、まず思い出しましょう。閉じ込めなくていいのですよ。今は、感じていいのですよ。喜怒哀楽、寂しい、辛い、好き、嫌、怖い、嬉しい・・・どんな感情も素晴らしいのです。抱いてもいいのですよ。それを抱くことができるあなたは、今のあなたなのです。そして、それを知っていきましょう。感情を抱く自分を知っていきましょう。自分が感情を抱いていることを、体で掴んでくださいね。自分の感情です。やがて、いろいろな感情を抱くのが自分なんだとわかってきます。これも、あれも丸ごと自分なんですね。スーッと納得できる自分が顔を出した時、自分が自分である感覚が生まれます。間違いなく自分は自分なのです。

ゆっくりと進みます。好まない感情を誤魔化さず、どっぷり浸ってみましょうか？向き

合うのは、まだ先でいいのです。今は浸ってみることですね。感情を抱きながら、それを知った上で、感情放置をしてみます。そして、今すべき行動を、体を動かします。頭ではなく、体を動かして、体感を意識してみましょ。経過を意識して、結果は後でのお楽しみにしておきますね。頭は理想、体は現実なのです。そして、心には遊び感覚での余裕が仲間ですよ。

残存機能を活かす看護のやり方

ご存じのように、岡本は、看護師です。たくさんの経験を積みながら、岡本の看護に対する考え方は、「残存機能を活かし、自分でできることを知り、できないことを知り、できることを増やしていく工夫をする」があります。これがざわざわの「ヘルプはしません。サポートは喜んで贈ります」に繋がっています。右手が使えない方に、左手で自分でできることを、知ってもらい、自分でできることを増やしていくのですね。できることを知るには、できないことも知る必要があります。ここで感情が入ると、諦めや焦りが生じます。過度のヘルプは、残存機能を活かす場を取り上げていることになります。左手が使えないという現実を認めて受け入れるのは、頭では無理だと思えます。感情では難しいと思えます。まず「知ること」。体で知ることなんですよね。感情を抱いていいのです。思考も働いていいのです。それらに振り回されない行動ができるかどうかなのです。これらをベースに、今、メール療法を行っています。「知る」ということから始めています。

心ざわざわ独自のメール日記心理療法

摂食障害を克服した自身の体験を活かして、自分に素直になることを基本にして、無意識の部分を知りながら、意識させていく方法が、独自のメール療法です。感じることを思い出して、感じることを大事にしていきます。頭で考えるよりも、体で動くことを優先にしていきます。体で知ることと感情を知ること、誤魔化さずに自分の行動と自分の感情を知ってくださいね。そして、気づきがあれば、そこで考えることをします。理解しよう、受け入れようや認めようはしなくていいんですよ。知ることです。知ることで十分なんです。

摂食障害に悩む方の気持ちだけではなく、何ごとともそれを経験した者にしか、その深い気持ちは分りませんね。知ること難しいでしょう。知ったかぶりや気持ちを勘違いして読むのは、相手に失礼なことです。摂食障害から回復し、克服した者にしか、分らない事も多々あります。回復し、振り返った時に、あっ！あれか、そうだったのかと気付くことがたくさんありました。すべてを納得して、なるほどと思う日が克服となりました。

回復への過程で、転ばぬ先の杖が過食という手段でしたが、その杖を手放すと、心と体と頭のバランスを崩しやすくなります。回復者は、その崩しやすいつころを知っています。克服して、大人 = 自由 = 解放 = 責任 = 選択という方程式が理解できました。日々を丁寧に意識しながら過ごし、今をたっぷり意識して感じてください。一歩ずつ、ゆっくりと進みます。回復者で克服者であるから、皆様の回復を信じることができます。皆様の自己治癒力を信じることができます。信じるという愛を贈り続けることができます。「そのままのあなたでいいんですよ。大丈夫よ。ここで見守っているから、思うようにやってごらん」。

日記メール療法の主な目的

- 1、人それぞれの価値観の違いがあることを知る。
- 2、小さなことを、工夫しながら、継続させて、日々の達成感を味わう。
- 3、感情のままに流れて短絡的に行動しないで工夫をする。
- 4、ないものを求めずに、あるものの中に、幸せがあることを知る。
- 5、自分のいいところを見て、自分はこのままでいいんだと素直に思う。
- 6、何事にも、感謝する気持ちを抱く。
- 7、食生活の改善の中で、本来の食事とは何かを知る。
- 8、心と体の健康維持のために、食事を楽しむ。
- 9、体重の日変動に囚われず、月変動で健康度をチェックする。
- 10、摂取と消費のエネルギーの効率をよくする。

メール相談とは異なりますメール療法は、日記であり、毎日のできごとを、なるべく客観的に書くことが主になります。分ろうとするより、知ることを主に進めていきます。メール相談とは異なります。また、どなたにも効果があるとは言えませんが、個々に応じたメールのやり取りの仕方、よりいい方向へ進むことが叶えばと考えています。

今まで継続したものが何もないという方に、コツコツすることを身体で覚えていただき、それを日常に活かしていただくという方法や、毎日自分の長所を挙げて、自分の良さに気付くことで、それをプラスに持っていく方法など。視野が狭くなりがちな部分を、広げていくことが根底にあり、キーワードは素直と感謝です。基本は、心に仕舞い込んだストレスや悩みなどを言葉で発散して、自分の価値観に自信を持つていくことですね。

意味の分からない腹が立つ返信も、そっと放置しておきましょう。ほんの少しだけ、心の片隅に感じていてくだされば、最初は違和感があり、時間はかかりますが、時折に「あ、このことかな」と知ることができます。素直に心の言葉を出してみることですよ。今の生活、当たり前と置き去りにしがちな日常生活に目を向けて、足元の豆を拾うようにコツコツと進め、またその時折の日々の感情をたっぷりと感じていきます。人それぞれスピードや環境が異なりますので、無理のないように継続させていただきたく思います。

言葉は交わして、そして輝きを益します。その輝きの中で新しいものが、見つかると思えますよ。そうなのです。「いい子」も「ええ格好」も「鎧」も「誤魔化し」もいりませんね。できないことはできないんですよ。プライドが高く、負けん気が強い、言い訳と何でも人のせいにする、努力が苦手な方にも、コツコツと大人になっていきます。傾聴と頭を下げる、そして待つことができるようになりますよ。ゆっくりとマラソンを伴走します

森田療法

よく耳にする「あるがまま」という言葉がすべてを語るように、自分の心が自分を癒すと分かる道しるべになるものではないかと考えます。森田療法の創案者、森田正馬（もりた まさたけ 1874～1938 高知県生まれ）博士は、幼少から学生時代は、感受性が強く、あまり丈夫とはいえない体でした。その自らの体験を通して、「あるがまま」の治療目標を生み、「症状を不問」にする技法で、自我尊厳の回復機能を生かした、いわゆる「建設的な生き方」を普及させ、東京慈恵会医科大学教授として、また根岸病院の医長として多くの

患者の治療をされました。

まず、症状を治療の対象にしないのですが、それを無視するのではなく、症状にとらわれることなく、症状はあっても構わないにすることです。いわゆる「あるがまま」です。行動することで、また作業を通して、出来たことに目を向け、その小さな成功の喜びを反復体験しながら、自分には不可能なことはないのだと自信をつけていきます。数々の不安や緊張は、すべて「あるがまま」にしておきます。その不安という感情は、あのフロイトは、それが起きる根源には衝動があると考えましたが、森田は、欲が潜存すると考えました。生への欲ですね。また、森田は、感情には責任がない 感情は何かの合図である どんな感情も可能性を秘めている 不快な感情はいつかは消える 行動が感情に影響を与えると、感情の法則を述べています。

そして、この療法の最終目標である「純な心」を会得することは、自分を欺かない本当の心で、物事の真実を見極める力が生まれ、その事態に適応していけるようになるのです。感情をあるがままに認め、感情に流されることなく、行動を考えていく。いわゆる症状にとらわれることなく、症状はあっても構わないにすることです。これが「あるがまま」ですね。

心ざわざわは、森田療法がベースにあり、イメージ法やリフレーミング（前向きな発想の転換）を取り入れた回復サポートをご提供しています。感情をあるがままに知ることが基本となり、コントロールできない感情に流されることなく、コントロールができる行動を考えていく。その中で、笑顔は癖になってもいいものだと言いながら、あるがままに受けとめた自分の感情に自信をもつように、視線を伸ばして、視野を拡げていきます。自分のいいところ探しは、自分を認める第一歩となり、自分にとって、一番近い存在で、一番信頼ができる存在は、自分自身であることに気がつく、マイペースが掴めます。前向きの思考が習慣化されることで、自然に心が癒され、やがて大きく頷くでしょう。原点は自分であることがわかってきます。

現実を知っていく

なぜ、その必要があるのか？自分の幼少期から克服ラインまでを冷静に見ると、基本は現実を知ることと躓いているのがわかってきました。あるがままと同時進行で、あるべきようも取り入れていく必要性を感じました。大人になるという抽象表現ですが、責任という言葉が怖くてたまらなかったのです。

あの頃の私は、いつも頭の中に霧がかかっていて、視線の先に映るものは、思考というより妄想の世界の中の物体という感覚がありました。地に足が着いていないというか、自分だけが透明の風船の中に入って、ふわふわと浮いている感覚がありました。耳から入ってくる音も、ぼわんとしたエコーがかかったもので、言葉の裏が聴こえている感覚でした。妄想に近い理想を相手に反映して、相手の視線を乗っ取って自分を映して、自分の都合のいいように、もしくは悲劇のヒロインであるようにして、自分を外から観察している感覚がありました。自分に向かう称賛は、自分のものであり、都合の悪いものは、誰かのせいであり、シンデレラ気分に近い、きっと素晴らしく有名な人物になるのだという頭の中のシナリオが完成していました。一日のほとんどが空想に浸っており、必ずすごいことが起きるのだという思考が大半の思考であり、時々目の前にやってくる現実、他人事のように視線に捉え、誰のこと？という感覚がありました。その中で、美意識は非常に高く、そ

れ以上に、努力せずに出来る人間である、しかし、護ってあげたいと周囲に思われる存在でいようと常に考えていました。都合のいいように、体調不良を起こし、嫌なことがあると、自分の傲慢なプライドが傷つき、怒りと憎しみの感覚が急速に湧いてきました。そのまま放置が出来ないので、取り繕うとテンションが上がったり、逆に精神的に落ちるところまで落として、死にたいとの言葉で、同情をひいていました。浮いた感覚が続き、一人では寂しくて仕方なく、誰かを求め続けていながらも、親密になることを極端に恐れて、自分は皆とは異なる人間であり、レベルが違うからと、人を避けるように過ごすこともありました。変化が怖く、特に人の心の変化に敏感であり、一度もらった良い評価を下げたくなく、あたかも気配り上手の頭のいい人を演じながら、嫌われないように、自分を守りに守ってきました。今だから、知ったことばかりですが、現実をまったく見ていなかった自分が、妄想の中で飛んでいる感覚なのです。何も感じないように、都合の良い想像を膨らませて、空回りをし続けていました。

克服ラインを超えると、現実をくっきり捉えることができるようになり、逃げたい自分やどうしようもないもやもやした気持ちを、どっしりと抱き始めました。怖くてたまりませんでした。今まで見て見ぬふりをしてきたものが、どんどん目の前に現れるのです。これが現実なのかと立ちすくみました。現実には、責任という自分が背負うものが付いてきました。自分が今まで逃げてきたのは、これだったんだと掴んできました。自分の足が、確かに地に着き、頭の中の靄が晴れ、視界を包み込んでいたベールが取れました。自分だけが自分なんだと確信を得て、人生ってこういうものなのかと体得したのでした。

親の意見と冷酒は後で効く

情報は他人の知識です。そのままを取り入れても、できないものはできないのです。その知識を知恵にするのは、自分の体を動かすことなのですね。気づきは後からやってきます。自分の中に自分の答えはあるのですよ。岡本の言葉は、後でじわじわと効いてきます。今は???でいいのです。日常生活の中で、納得する答えが、グレー色に染まって見かけます。

自分で知ることが大事なのです。その知る過程があるからこそ、自分が納得して、自分の知恵になるのです。真似ではなく、自分で掴む経過が必要なのですよ。

留意点【お願い】毎回、メールの件名(タイトル)にお名前(HN)だけを入れてください。これも意識生活の一つです。【お約束ごと】症状や食の話は一切しないこと。

<http://kokorozawazawa.webin.jp/yakusoku.pdf> 【課題】無理のない程度で取り組んでみてください。課題 自己紹介を兼ねて、今の状況や親御様との関係など。課題 手紙。あなたから「お母さんへ」「お父さんへ」「さんへ」「あなたへ」。課題 とは、じっくりと読ませて戴きますが、返信は控えております。課題 は、今後も上手にご利用ください。【本題】メール日記療法は、ご自身へ向けて書いてください。ポイントを絞って返信させていただきますが、こちらへの返信は必要がありませんので、じっくり自分のペースを掴んでください。メール療法の基本は、岡本と会話はしないことです。足元の豆を見ていきましょう。知ることから、まずは、始めてみましょう。ご縁をありがとう。