

「成功と幸福」その両立と増進の秘訣

Contributing Writer: Yukio Ishizuka, M.D (石塚幸雄)
Psychiatrist, 500 Purchase Street, Rye, New York 10580

(編者より)

日本クラブ-米国日本医師会共催のヘルスセミナーの2007年第3回として、精神科医石塚幸雄先生より「成功と幸福」その両立と増進の秘訣と題してお話が6月9日に日本クラブでありました。石塚先生より、講演の概要を頂きましたので、米国日本医師会ヘルスジャーナル第10号として記載することにしました。(編者:Kinichi Shibutani, M.D.)

講師石塚幸雄先生の紹介:

石塚先生は1964年慶応大学医学部卒業、ハーバード大学で精神科のレジデンスを終了後、一転して日本企業の国際化を助けることを目指して経営コンサルタントとしてマッキンゼー社(McKinsey & Co.)で経営を学び、三菱商事の米国企業買収の為の特別子会社の社長として働いた後、30年前に精神医学に復帰されました。そのユニークな経験を基に、先生は経営の問題解決法を臨床精神医学に応用した独自のライフトラック療法を開発されました。この方法は精神の「経理」とも言うべき患者が毎日行う自己採点をインターネットを介してグラフ化して追跡分析し、夫婦(カップル)の間の「親近関係」を過去最高の水準をはるかに超えて向上させることによって、人格を成長安定させ、ストレス症状(不安、怒り、身体症状、鬱、更に境界性人格障害の諸症状)を不要にし、薬なしで消滅させる画期的な治療法です。過去20年間、1,200人の患者の50%が自己採点による過去最高の適応水準を超えました。インターネットと電話による遠距離治療で面接治療と全く同様の治療効果をあげ、米国各地、日本在住の患者の治療も活発に行っておられます。

.....

講演の概要:

「成功」と「幸福」は我々全ての願うところですが、人生に避けられない苦しみ(ストレス)がしばしばその達成、両立、維持を邪魔してしまいます。過去30年間精神科医として日本人駐在員とその家族2,000人以上を治療した臨床経験に基づき、貴方の成功と幸福を両立させ、更に増進させる為に、今日から実行出来る方法をお話します。

人間の苦しみを引き起こす原因の西洋の有名な研究に、ホームズの研究でがあります。以下は、その重要性の順に43の出来事のトップの10原因を一覧したものです。

1. 配偶者の死	100
2. 離婚	73
3. 夫婦の離別, 別居	65
4. 投獄	63
5. 近親者の死	63
6. 病気、怪我	53
7. 結婚	50
8. 失業	47
9. 夫婦間の和解	45
10. 退職、引退	45

ホームズの研究は夫婦間の親近関係の重要性を示しています。その喪失(死、離婚、別居)のみならず(結婚、和解)がストレスの原因になることがわかります。

東洋の人間の苦しみを引き起こす原因の研究の例として、釈迦が2700年前に既に考えた人間の苦悩の8大原因があります。

1. 生きる、生きさせる、出産
2. 年をとる
3. 病気になる
4. 死とその恐怖
5. 離別、喪失
6. 対人関係
7. 所有欲の不満
8. 錯誤とそれによる悩み

釈迦は、既に人間の苦悩は以上の出来事によって必然的に起こるものではなく、その人間の精神が人生のチャレンジにいかに対応するか、すなわち思考、感情、行動のパターン[性格]によって引き起こされることに着目し、それを変えることによって人間を苦悩から開放しようとしていました。釈迦の到達した解決法は「解脱」「悟り」と表現される「宇宙との一体感、又は親近関係」でした。宇宙、自然と限りなく近づく過程で、人間の精神は苦悩から開放されるのです。

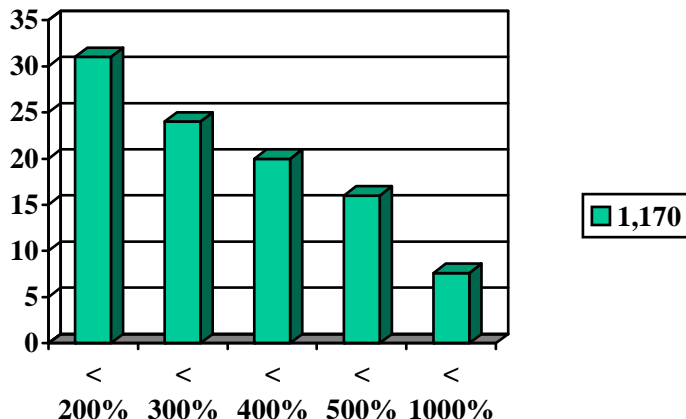
私は、釈迦の発想の延長線上で、精神医として苦しむ人を助ける方法[ライフトラック療法]を開発し、この方法で過去30年間2000人以上の患者さんの治療をしてきました。

ライフトラック療法の概念と方法は、以下のように整理できます。

1. ストレス症状はすべて個人の性格の「正常」且つ「必然的」反応。
2. 薬物はあくまでも対症療法で、性格改変のみが根治療法である。
3. 精神療法は患者と人生のパートナーと治療者の三者で行う。
4. 性格を毎日自分で計量して数ヶ月で構造的に変える。
5. カップルを過去の最高をはるかに超えて近付ける過程で性格を変える。

ライフトラック療法の利点は:

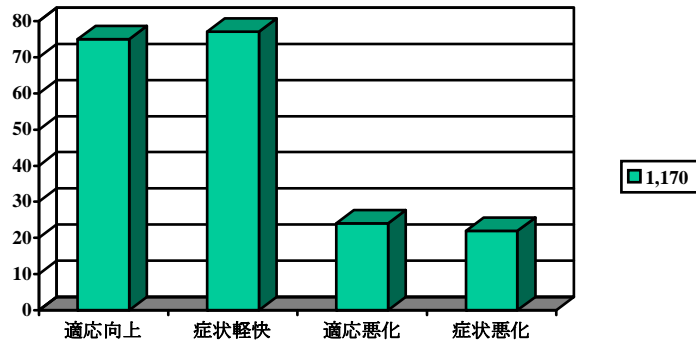
重症、急性、慢性患者、境界性人格障害、歓迎患者の問題や背景を予想説明する・症状の必然性とその役割を説明する・患者の「危機」を現在の性格構造を脱却する千載一遇のチャンスとして祝福できる、等です。



治療効果の証拠は、計量可能な「性格と精神的適応」のモデル・患者とパートナーによる毎日の自己採点・治療効果をインターネットを介して追跡出来る事、等です。

治療目的は、性格を変えて、過去の最高の適応水準を超える水準に到達させる過程でストレス症状を消滅させることです。過去 20 年間、1,170 人の患者の内、48 % が過去最高の適応水準を超えました。そのグループの内、約 7 % は過去最高の 10 倍を超えました。

過去最高の適応水準に到達しなかった患者[51 %]の内 75 % は適応向上、78 % は症状の軽快を記録[患者の自己採点]しました。このグループの 75% はパートナーを持たない患者でした。従って、パートナーの居なかった患者を除外すると、ライフトラック療法の上記の結果は約 2 倍向上するはずで



ライフトラック療法の適応: 不安、怒り、身体症状(自律神経失調)、鬱、境界性人格障害の症状。

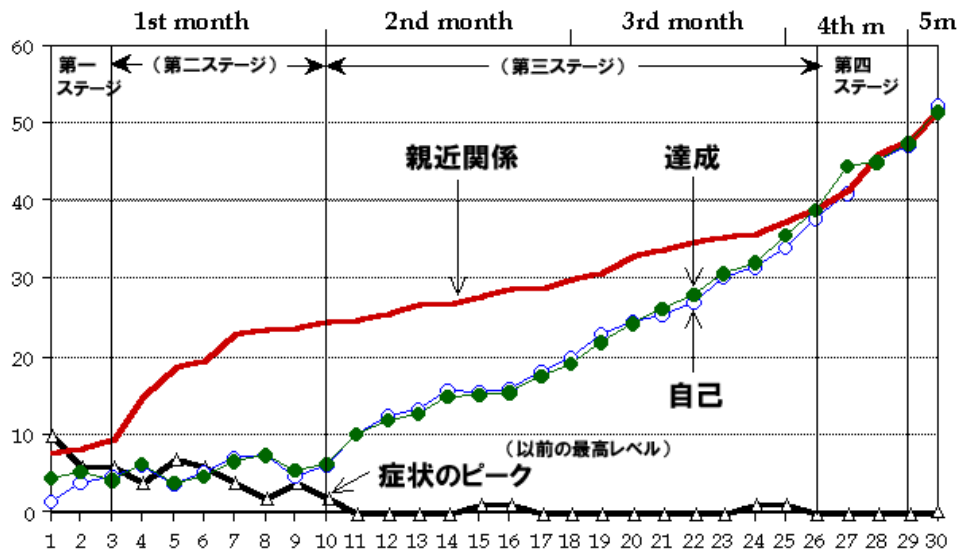
ライフトラック療法の過程は、1.一進一退を繰り返しかへしつつ前進、2.前進が挫折(退却)を引き起こす 3.挫折からの回復が抵抗突破を可能にする 4.三者連合で抵抗を打ち負かす。

「突破親近関係」と性格改造の4ステージ

下のグラフに示されるように、性格の改造は4ステージを経て完結します。

- 第一ステージ: 親近度が自己、達成より優位で、症状が激しい
- 第二ステージ: 親近度が自己、達成を引き離して過去の最高を超えて前進
- 第三ステージ: 自己、達成が、親近度に追いつく
- 第四ステージ: 自己、親近関係、達成の三領域が一緒にそろって前進する

患者の約 85%が以下の図のような典型的な4ステージを経て性格の改造が進行します。



ライフトラックの提供する新しい展望は、ストレス症状は性格と人生体験の相互関係の必然的な結果(過去の経験と現在の適応能力を超えるチャレンジに直面したときに精神が発する危険信号)・ストレス症状(不安、怒り、身体症状、鬱、境界性人格障害者の症状)は性格を変えることによって根治できる「突破親近関係」が性格を構造的に変え適応(成功)と幸福を増進する。

「成功と幸福」の秘訣は「突破親近関係」

・人生のパートナーに限りなく近づく・パートナーは全て不完全(結婚3方式)・近付くと抵抗(危機)が起こる・抵抗(危機)を乗り越えると更に近づく・近付き続けて抵抗を疲弊消滅させる・加点法の人生

親近関係の3次元9要因

親近関係は以下の9要因の‘Give and Take’で成立します。

知的社会的次元:(受け入れる)(頼る)(頼らせる)

感情的次元:(思いやる)(親愛の情)(愛情)

身体的性的次元:(一緒に居たい)(スキンシップ)(性的興奮)

「突破親近関係」の秘訣

・「近づく」ことを最優先とする・近づくように「考え、感じ、行動」する・意識的、且つ不自然な努力をする・昨日よりは今日、今日よりは明日近づく。

「自分の人生のパートナーをありのままで受け入れ、尊重し、愛し、褒め、抵抗を乗り越えて近付き、幸福にすることによって自分も幸福と成功(満足感)を達成する」

ライフトラック療法患者体験記〔講演の症例として登場した患者達〕

太郎(急性、重症の鬱、自殺未遂)

30代の会社員太郎は前任者が二人辞めた、困難な職場で苦闘するうちに重症の鬱になり自殺未遂の後急遽病院に收容されました。洋子夫人との3ヶ月の入院治療の結果典型的な4段階を経て性格の改造に成功し、同じ困難な職場に復帰したのみならず別人のように活躍しました。

治療終了後3年

私は、1988年1月より、米国LAの販売子会社に勤務しておりました。翌1989年10月に急遽NYに転勤になり、その時は、家内が次男の出産直前の状態でした。

私自身が志願した形での新しい職場は、前任者が2人連続で退社した、所謂、「魔の職場」と陰口を叩かれていた場所でもありました。新しい職場は、現地スタッフが約60名で、日本人は、私一人であり、仕事内容は、米国東地区の販売管理業務でしたが、英語が不自由なうえに、書類がどこにあるかは、わからない、経費は、いくらあるか分からないという噂通りの混乱の極みでした。しかしながら、自分が着任したからには、売上も管理内容も良くしようと日夜、残業続きで、頑張っていました。自宅では、出産直前の家内は、2歳の長男の世話と両方で大変な状況であり、家に帰ったら、職場のストレス・愚痴を表に出す事は、許されない状況でした。(許されない状況だと考えていました。)

私が異変を自覚し始めたのは、次男が無事生まれた直後で、NYに着任後、3ヶ月弱が経過した頃でした。食欲がなくなり、仕事の不安で眠れなくなり、朝は、早く眼が覚めてしまう毎日で、睡眠不足で、疲労感が取れず、能率が上がらない状況に陥りました。予定通りに、仕事が進まないの、焦り、集中力が低下し、判断力がなくなり、次第にパニック状態が出てしまい、さすがに、米国本社の上司に体の不調を訴えましたが、上司自身も現場を改善する余力はなく、このままでは、いつか倒れてしまうという日々が続きました。もう限界と感じていたある週末に、現実から逃避したいという衝動にかられ、ガレージで首吊り自殺を執行し、結果的には、死にきれずに、未遂に終わりました。この事実を知った家内が、会社の上司に相談し、その上司が、わたくしを急遽連れて行った場所が石塚先生のオフィスでした。重症の鬱病という事で、即刻、入院になりました。1990年1月末の出来事でした。

入院生活は、同室の米国人が、ちょっと気難しい人で、(相手も変な日本人と思っていたかもしれませんが…) 苦痛でしたが、一方では、仕事の現場から、隔離された事もあり、私は、不安感の減少と睡眠の安定が得られ、効果は、すぐに現れました。

石塚先生とのセッションは、主に、病院外の先生のオフィスで行われました。石塚先生の治療法は、独自のもので、自己・親近関係・達成の3分野を中心とした41項目の点数をつけて、前日の自分と比較して点数化するものでした。家内は、自宅から片道100キロの距離を運転して面会とセッションを受けに毎日通ってくれました。こうして回復した現在でも、家内のこの超人的な協力は、どんなに感謝してもしきれものではありません。

石塚先生の治療は、ユニークで、通常のセッションの中でも、仕事や上司との関係、組織論からマーケティングに話題が広がり、夫人との出会い、芸術・美術にまで及びました。また、先生は、テニスクラブに所属されており、私は、学生時代にテニスをやっていたので、“テニス治療”と称し、テニスまでやりました。私が大分回復をしてきますと、先生のご自宅にも招待され、食事をご馳走になりました。

石塚先生の治療法の中で最も重要なのは、パートナー(配偶者)と近づく事ですが、これも、セッションで話すだけではなく、家内とライの町で、ランチを食べたり、買い物、散歩をする事も薦められ、

多分、日本の入院生活では、想像もつかないようなある意味優雅な時間を家内との愛を再確認しながら過ごせました。

結局、入院生活は、2ヶ月半に渡り、最後の何回かの週末は、自宅への外出が許され、最後の方には、病院から会社に通勤するというリハビリプログラムを経て、最終的には、退院しました。

通常、海外駐在員が、メンタルの病気をした場合は、現職に復帰する事は、ないのですが、私の場合は、石塚先生が私の上司にかなり強い働きかけをして、私は、“魔の職場”に復帰しました。以前と何も変わらない組織、人、混乱状態でしたが、極めて落ち着いてかつスムーズに前の職場に戻りました。正確な認識が仕事のプライオリティ付けを的確に行う事を可能にして、現時点で実施不可能な事は、潔くあきらめて、効率の良い仕事ができ、家庭内でも、仕事内容、問題点等を意識して話すようにしました。以前は、仕事を家庭に持ち込むのは、良くないと考えており、家庭で仕事の話をする事は避けておりましたので、大きな変化でした。

石塚先生とのセッションは、退院後 6 ヶ月は、続けられ、仕事や家庭での話は、逐一、先生に伝え、アドバイスを受けておりました。

その後、オフィスが NJ に移転する事が決定し、私の部門は、約 20 人の現地スタッフを新規に採用し、トレーニングをして、新支店を立ち上げるという業務を担当する事になりました。その頃には、仕事には慣れ、英語での意思疎通もかなり自由にできるようになっていましたが、以前の自分であったならば、かなり混乱しパニックに陥る可能性のある仕事をやり遂げ、3 年後に日本の本社に帰任しました。

退院後の 3 年間は、本当に幸せでした。家族と仲良く、NJ での友人のにも恵まれ、仕事も日本人と米国人双方からの信頼関係を構築する事ができたと実感しております。

私がこのような事態に陥ったにも拘わらず、子供も健康に成長しておりました。本当に、石塚先生と家内のお陰だったと感謝の気持ちで一杯です』

夫人洋子の感想文:

3 年前、2 人目の子供を出産して、一ヵ月後、突然、主人が重症の鬱病を患い入院しました。あの時は、本当にショックでした。

慣れない NY での生活の中、出産の事だけで頭が一杯でしたので、主人がこれほど辛い思いをしていた事に、私は、まったく気が付いていなかったのです。死ぬ事だけを考える主人になんとか立ち直って欲しい、以前の様に元気になって欲しい、家族 4 人で楽しく暮らしたいとその思いだけで、慣れない運転もなんのその……。毎日、主人の事だけを考え、石塚先生を信じ、病院へ通いました。

2歳の長男を日本の母に預け、生後間もない子供もベビーシッターへ預け、毎日主人の入院する病院へ通いました。毎日、毎日、同じ事の繰り返し、治療の過程で、不安になったり、悲しくなったりしながらも、少しずつ回復していく主人の様子を嬉しく感じていました。

初めは、頑固に石塚先生の治療方法を否定するような態度をとっていた主人も少しずつ変わり、先生を信じ、頼りにして、素直に治療を受けるようになり回復していきました。

主人が回復し、状態が良くなると今度は、私の方に鬱の症状が表れて、先生から、「とても良い傾向です。」と言われ、そんなものかと疑問に思いながらも、本当に先生の言われる通りの結果になりました。

お陰様で主人はすっかり元気になり、夫婦の絆は、以前より強くなりました』

勉一郎(7年越しの慢性鬱症)

B太郎は40代前半のサラリーマンですが、一流会社に勤務し、結婚して約10年、仕事上の責任が増えた7年程前から鬱になり、次々と7人の精神科医の治療を受け、抗鬱剤と抗不安剤を毎日欠かさず服用したが軽快せず来診しました。治療が終わって2年後に、医師のリストに患者が体験談を寄せることの出来る公共のサイトに次のように投稿しました。

私は長い間、鬱の状態です。薬を飲み続けて来たのですが、症状は一進一退で完治せず、『鬱と一生の付き合いかな』と半ば諦めて居りました。ふとしたきっかけで、先生のことを知り、通い始めたのは約3年前でした。最初は、今まで受けていた治療法と余りにも異なる為、ちょっと驚き戸惑いましたが、先生のやさしいお人柄と幅広く深い知識に接しつつ、ご指導を仰いでいるうちに、次第に自己を見る眼が変わって来たようです。3ヶ月位通い続けた頃、今まで欠かさず飲んでた薬を飲み忘れて平気で居る自分に気付いて驚いたものです。今までの治療法で効果がはっきりせずお悩みの方、一度先生に相談なさっては如何でしょうか。

珠子(重症、治療抵抗性鬱症)

T子は50代半ば、成功したビジネスマンの妻ですが、7ヶ月前から激しいウツになり、大病院に通って治療を受け、毎日6種類の薬を服用しても一向に快方に向かわない為に、国際電話によるライフトラック療法を試み、完治した一年後に次のコメントをを医師のリストに患者が体験談を寄せることの出来る公共のサイトに投稿しました。

主人の友人の紹介で、石塚先生の治療を始めたのは去年の10月末でした。当時7ヶ月続く鬱病で大病院に掛り、6種類の薬を飲んで居ましたが一向に回復せず、絶望感だけの毎日でした。毎週土曜日、主人も加わっての国際電話の治療は最初苦痛でした。一回目の電話で先生は、1ヶ月で鬱が消えるとおっしゃいましたが、そんな事は絶対に起こる筈がないと思っていました。この

状態で暗い辛い新年を迎えることを覚悟していましたが、年末から鬱が嘘のように消えました。考えて見れば先生のおっしゃった1月半は、丁度その時期でした。今まで見る事が出来なかったテレビが集中して見れ、食べられないとおもっていたおせち料理も食べられ希望がわいてきました。それからは先生の治療に積極的になり、命綱のように電話を握り締めてお話を伺いました。今まで、気分の浮き沈みはありましたが、あの悪霊に取り付かれたような鬱はやってきません。人生は楽しい、という気持ちが以前より増して、感性が豊かになりました。美しいもの、楽しいこと、周囲の人々など、全てに感謝の気持ちが湧いてきます。そして何よりも先生と主人に心から感謝しております。

珠子、治療終了後三年後のコメント

治療終了三年後、彼女の症例を出版するに当たり、その内容の正確さの確認と出版の了承を求める為に彼女に連絡しました。その際、治療終了後三年の時点で以下の感想を頂きました。

電話での治療を終えて早三年経ちました。あの悪夢のような鬱におそわれ、やっとの思いで毎日過ごした一年間…出来るなら記憶から消してしまいたいと誰しも思うのではないのでしょうか。しかし私はあの一年を大切な経験として心に深く刻み込みました。それは私にとって「飛躍」するための「土台」であったからです。

治療を始めた当初先生から「鬱になっておめでとう！治ったら前より元気になりますよ」と言われ、気休めとしか思えなかった私ですが、現在はその通りになりました。性格が変わったとか外交的になったと言う事ではなく大切なものは何かがあったのです。宗教が説く愛については長年聞いておりましたが、精神科医の立場から理論的分析的に親近関係を説かれるとぼんやりしていたものが確信に変わりました。

長年多忙な夫とのいずれ来る老後を考え始めた時じわじわと鬱が襲って来たのです。今迄いかに夫に依存して生きて来たか、自分の弱さ頼り無さにひどく不安を感じ始めました。これからは夫との距離をおいて精神的に自立しなければ、一人になった時のみじめさは明らかです。まだ起ってもいない将来の不安におびえ、鬱はますますひどくなり大病院に通い薬づけの毎日でした。半年後夫のつてでようやく先生にたどりつくことができました。

先生のアドバイスは、夫との距離を置くどころか逆に出来るだけ近づくようにと言う事でした。なにやらよく理解できずに二ヶ月たった頃、うそのように鬱が消え頭の中の闇がはれたのです。近づく、頼り頼らせる、受け入れる…等、つまり先生は愛についてあらゆる角度から説かれているのだ、とようやく気がつきました。自分の一番大切な人を受け入れ近づき頼ると言う、愛情があれば当然の行為を忘れ、御身大切さから自己愛の虜となっていたのです。

夫と二人でうけたセッションのお陰で、我々は愛し愛される相互依存の関係を学び、その結果精神のバランスを取り戻すことができました。人から愛される人は幸せです。愛される人は人を愛します。こんな当たり前のことを忘れ1番大切な夫とむきあわず、自立どころか鬱の穴に落ちてしまったのです。

先生のユニークな御指導と夫の惜しみ無い協力のお陰で私は鬱を乗り越えることが出来ました。この三年間、まるで死から生還した人のように小さな事に感動し感謝している毎日です。夫との親近関係を軸として、自分にかかわる周囲の方々とのバランスのとれた関係が強化され、これが自己の精神バランスを支え、前むきな生き方を体得出来ました。

二年前からゴルフを始め筋肉と体力がついたせいか、三歳年はとりましたが中身は若返っています。夫と共通の趣味も増し週末は渋谷の若者達に混じって映画を観たり、青山の流行りカフェでお茶を飲んだり楽しんでます。我々のような中年カップルはめったにいませんが…。

惜しみ無く愛を与え喜んで愛を受ける、これこそが幸せのキーワードと確信いたしました。先生は遠隔操作で鬱を治療し福音を伝える IT 時代の精神科医です。

心から感謝をこめて 珠子

境子(境界性人格障害)

20代前半の学生。2年前に寅男に会い、1年前から同棲をはじめて数ヶ月後から情緒不安定になりました。緊張、イライラ、月経不順、吐き気、倦怠感、落ち込んで涙が止まらない、そして寅男に激しい怒りが暴発して、物を壊す、乱暴する等が続き、婦人科経由で来診しました。寅男と一緒にいった6ヶ月のライフトラック療法で、J子は典型的な境界性人格障害を乗り越える事が出来ました。

境子は6ヶ月の治療終了時に、「境界性人格障害」に悩む人の為に次のコメントを寄せました。

6カ月を振り返って

今思い出してもライフトラックを始めたばかりの頃は大変でした。もう、毎日が地獄！！初診で先生に、「彼氏と近づきなさい、それだけでいい。そしたら君は良くなる。」って言われた時は正直嘘だと思いました。信じられなかった。でも、あの時はもう、にっちもさっちもいなくて先生に頼るしかなかったからとりあえず始めたって感じだった。そして始めたらびっくり。前よりもどんどん悪くなっちゃって。毎日本当に辛かったです。どん底って感じ。

とりあえずはじめの2カ月は自分が壊れた。今思い出すのも辛いし、戻りたくもない。毎日泣いてたな。それも普通の泣き方じゃなくて号泣。物は壊すし、彼氏には手をあげるし。人が怖くなって外にも行けなかった。自分は世界中で一番不幸だと思ってた。落ちてたな。体中の毛穴から怒りが出てくる感じも体験した。ホントにわいてくるのフツフツと。でも、一番辛かったのは、彼氏に対してもの凄い暴言を吐いてしまったこと。彼氏もかわいそう。あたしが逆の立場だったらたして、付き合いを続けていられたらどうか…。彼氏には、「あんたのせいで病気になった。」とか「私のこと分かってない。」とか「付き合いなればよかった。」とか。もうここに書ききれないくらいのことを言った。しかもすべての事に対して因縁をつけて彼にあたってた。全然彼は悪くないのに。ただ喧嘩をしたいだけ。自分でも分からない。思ってもいないことが勝手に口から出てきて

…。言っているのは確かに私なのに自分の口から出てきた言葉を聞いて自己嫌悪っていう状態。それに一度怒り出すと自分で止めることが出来ないの。私はいったいどうなってしまったんだろう？って思った。もうこのまま壊れて死ぬのかなって。でも、私がどんなにおかしくなっても彼は側にいてくれた。怒り狂って爆発してもいつも側にいてくれた。何度も同じ事をやって、彼が怒らないのがわかった頃私のあの訳の分からない怒りはおさまってきた。2、3カ月かかった。

それから徐々に良くなっていった。前に比べて規模は小さいものの、1週間に1回は喧嘩してたな。なぜかイライラして。でもそのつど先生のところで話を聞いて原因がわかるから(近づいたからって)安心して→また頑張るって近づいて→喧嘩して。(笑)でも、前と比べて明らかに変わっていった事は、自分たちで喧嘩を収められるようになっていったこと。どうして私がおかしいのかわかるから対処のしようがある。二人で話しあえる。原因が分かるから怖くない。喧嘩の後はずっと仲良くなれるって知ってる。

しかも4カ月を過ぎたあたりからは泣くばかりじゃなくてお互いに落ち着いて思っていることを話せるようになっていった。そうやってどんどん良い関係になっていきました。私も見違えるように元気になって、学校も行きだして、社交性も出てきた頃、彼が今度は鬱になって驚いた。先生によると「そうやって当たり前。」だそうだ。彼が揺れるほど私が良くなったって事だって。彼の鬱を喜びなさいっていうんだもん！！

彼が鬱になって私が今度は頼られる番になって初めて、彼が私にやってくれた事の凄さ、大変さが分かった気がします。ずっと泣き続ける彼を見るのは辛かったし、上手く元気づけてやる事が出来ないもどかしさ、悲しみがわかった。好きな人が苦しいのを見るのはもっと苦しいんだ。自分だけが苦しいと思っていたのは大間違いだったんだって、その時初めて分かりました。結局彼は2週間くらい鬱でしたがその後またすぐ元通りになりました。この彼の鬱がきっかけになって私たちの間に二つの太いパイプ(頼ってもいいパイプと、頼られてもいいパイプ。)が出来たような気がします。ライフトラックをしたことでお互いの不幸な生い立ちから来るうみがほとんど出たと思う。

治療を始めて6カ月目を迎えた今でもたまにはどちらかが少し不安定な時もあるけど、全然平気です。私は彼が私のことを愛してくれているのを知っているし、彼も私が愛しているのを知っているから、「あ、ちょっと調子が悪いんだな。じゃあ、私が(僕が)助けてあげるよ。」っていう感じで済ませることが出来るようになりました。目に映る世界も輝いて見えます。(本当に)ここのとこの2週間はクラスの子を家に呼んでパーティーをしたり、外に出かけて遊んだり、ご飯を食べに行ったりと色々してます。充実した毎日を送っています。体中にパワーがみなぎっている感じです。しかも、毎日、昨日よりも幸せ☆☆(スゴイ！！)

嘘みたいでしょ？でも現実なんです。(笑)

6カ月前のとんでもない私をこんな風に変えて(ひんまげて?)くれた彼氏と先生には心から感謝しています。ありがとう。本当にありがとう。デイジーもありがとだワン。そして、最後になるけど、これを読んでる治療中のあなた。

どうかあきらめないで頑張ってください。絶対に治るから心配しないで。今がどんなに苦しくても必ず良くなるよ。私もひどい時は出口のないトンネルにいるような感じだったよ。絶対にこの闇から抜け出せないと思っていたよ。何度も死のうと思ったよ。でもちゃんと光が見えました。あの暗い所から抜け出すことが出来ました。だからあきらめないで下さい。

自分のプライドを捨てて、もっと視点を変えて、自分の環境を、現状を悲観するばかりじゃなく、きちんと受け止めてみて下さい。美味しい物を食べたらニッコリしてみてください。

ちょっと部屋にきれいな花を飾ってみて下さい。そして自分に素直になって下さい。

みんな幸せになる為に生まれてきたんだから。

幸せにならなきゃ！！！！

私から伝えたいことは以上です。

長くなりましたがここらへんで終わりにしたいと思います。

みんな本当にありがとう。

寅男(境子のボーイフレンド)

20代の学生。1年前からJ子と同棲をはじめて数ヶ月後から彼女が情緒不安定になり、緊張、イライラ、月経不順、吐き気、倦怠感を訴え、落ち込んで涙が止まらない、そして寅男に対し激しい怒りが暴発して、物を壊す、乱暴する等が続き、寅男は耐えかねて彼女を同伴して来診しました。寅男も参加する6ヶ月のライフトラック療法で、J子は典型的な『境界性人格障害』を乗り越える事が出来ました。ところが、J子が安定してくると寅男自身が鬱になり、J子の優しい支えで鬱を乗り越える過程で彼自身も成長安定する事が出来ました。6ヶ月の治療終了後、『境界性人格』のパートナーとの関係に苦しむ人の為に次の体験談を残してくれました。

今この卒業文？を書き始めて思った事は“あ？先生の所に行き始めてからもう6カ月になるんだあ？。長い様な短い様な、、、”って感じですよ。あの頃は本当に毎日が気が重かったというか、緊張の毎日でした。。彼女を怒らせない様に慎重に言葉を選んだりして。。先生に会う日まではちょっとした事や理不尽な事(本当にちょっとした事)ですぐ彼女が怒り暴れ始め心の中で“なんでこんな事で怒るだあ?????”と思いつつ謝っていました。そしてそれがどんどんエスカレートしてこれはもうプロの人に見てもらった方がいいと思い友人に紹介してもらったのが石塚先生でした。

そして初診の時に先生が「毎日このシートに点数を付けてください。」「辛い時でも近づきなさい、それが方法です」「彼氏は何を言われても我慢しなさい」と言われ“我慢ぐらいなんともない！！あ？これでもう彼女は大丈夫だ？直ぐに良くなる。。。”と思ったのが超弩級の試練の始まりでした。どんどんどんどん彼女が明らかに日に日に悪くなって行くのが分かるのです。殴られるは、罵倒を浴びせられるは、家出をするは(五回程)、物は飛んでくるは、なんでも俺のせいにするは、旅行会社に電話して日本行きチケットを予約するはもう大変でした。(まだまだあるよー、でもダメすぎる(笑)先生には彼女が悪くなることについては予め聞いていたので自分をコントロールできたのですが二ヶ月目ぐらいから、「なんですぐ泣いたり、怒ったり鬱になったりするんだ！！」と思うようになり彼女に対して怒りや諦めなどの感情が徐々に湧いてきたりしました。始めのうちはなんとか辛うじてそれを彼女に出す事はなかったのですがかなりのストレスを感じていました。そ

してとうとう三ヶ月目ぐらいになってから今までに溜まった感情が出してしまい彼女と大喧嘩。。。決してやってはいけないと頭ではわかってたのに。。。やはり仲直りするのには難しかったのですが(二週間ぐらいかな?その間は毎日話し合いをとことんと)なんとか関係を修復し、なんであんな事を言ったのかな。。。と反省の日々でした。先生に言わせてみれば「ゲリ子の思うつぼだよ(ニヤ)」(笑)

こんな日々の間にも、たまに彼女が調子のいい日があるとホントに幸せな気分ひたることができました。たぶん彼女が良くなると毎日が楽しいだろうなあ?と考えたりもしました。そして3カ月の終りぐらいかな?彼女がどんどん良くなって行くと同時に今度はなんと自分が鬱になって行ってしまう、あれにはホントにびっくりしたのを覚えています。何もかもがどうでもよくなって、小さい事で泣いたりして、人と会うのが嫌で嫌でしようがなくなりついには学校を2週間も行けずに家の中にこもりっきりになっていました。その間、彼女がすごく看病してくれました。でもその時はそんな彼女がうっとうしく思えたりして“俺の側にいるな!!一人にしてくれ!!”とばかり考えていました。先生は「それは喜ぶべき事でそうでなくちゃ困る。(ふっ)」って。。。おいおい。。。と思わず突っ込みたくなるお言葉を前々から貰ってはいたのですが。。。でもこの鬱をきっかけで彼女の辛さがちょっとでも分かったのは良かったと思います。(でも彼女の方が100倍いや、、、それ以上に辛いんだろうなあ?)これでお互いを頼ったり、頼られても大丈夫!!って二つのでっかいパイプがはじめて出来上がったと思います。

そして今6カ月が経ちました。こうやって文にしてみるとホント色々な事があったなあ?って思います。現在はやっぱりちょっと小さな喧嘩(って言っても月に一回程)をするけど前みたいの修羅場とは違ってお互いに冷静になって話し合う事ができて、そしてどちらか一方が心の調子が悪くても片一方がケアする事もできるようになりました。今これを書いている間に改めてどうしてあんなに俺は頑張ったのかなあ??という疑問ができました。そうしたら治療を始めた頃に先生のオフィスで自分が言った言葉を思い出しました。それは「酷く悪くなる前の彼女の事を僕は知っていてそんな彼女が好きだから。」

さっきまで忘れてた言葉なんですが多分自分の心のどこかで酷くなる前の彼女に戻って欲しい、早く二人で仲良く色々なことがしたいと思っていてそれが頑張れた原動力だと思います。それでたった今気が付いたんですが前の、酷くなる前の彼女より今の方が遥かにイイです、今、横で寝ている彼女の方がもっと好きですね。(笑)なんか凄くうれしくてこの6カ月間無駄じゃなかったと実感してます。

相手の方が大変でいっしょに治療してる方、相手の罵声に耐えてください。それは本気で言ってる言葉じゃありません。相手の側にいてあげてください。側にいたらいたで怒られますがいなかったらもっと怒られます。相手が女性の方で暴れたら仕返しをしようなど思わず怒らず優しくしてあげてください。彼女も好きで暴れてるわけではありません。相手が男性の方の場合は。。。スイマセン。。。先生に聞いてください。。。 (汗)本当に大変なのは知ってます。泣きたくくなりますよね、愚痴の一言でも言いたくなりますよね、こっちの事も考えろよって思いますよね。でもそれは相手のゲリ

ラには通用にしません、問答無用です。でもこっちにも手段はあります。それは優しさです。これを持続して行けばじわじわと効いてきてゲリ子(男)粉碎です。(期間は人によってまちまちだと思いますがかなりの長期戦だと思って覚悟を！！)

でも絶対に諦めないでください。僕も何度ももう駄目だと思いました。しかしそこで諦めたら相手の幸せを壊してしまうからです。しかもその上、自分の幸せも壊してる事になってしまうからです。大丈夫、その側にいる人は絶対に良くなる。

最後に石塚先生に本当に感謝してます、ありがとうございます。早く本が完成するといいですね、でもいつになるのやら。(笑)それと自分の彼女にも感謝してます。だっていい男に少しはなれたと思うから。。。勘違いかな？(汗)

.....

文献

近日中に、www.lifetrack.com 及び www.mylifetrack.com の

‘What’s New and Available from Lifetrack’ からパワーポイントを使った音声入りの全講演内容をダウンロード出来るようにする計画です。以下の著書は既にダウンロード出来ます：

1. 幸福の鍵「自己実現の方法」(講談社:現代新書662:175頁)
2. 悲しみから幸せへ「愛の力で性格を変える」(275 頁)

最近の学会発表：

1. ‘突破親近関係—性格を治療する’ 米国精神医学会, San Diego, May 2007

‘Breakthrough Intimacy – Treating Personality’ A.P.A. (American Psychiatric Association, Annual Meeting in San Diego, May 2007.

2. ‘突破親近関係—境界性人格を改造する’ 第 10 回「国際人格障害研究学会」Hague, September 2007.

‘Breakthrough Intimacy – Transforming Borderline Personality’ Xth ISSPD Congress (International Society for Study of Personality Disorders), Hague, September 2007.