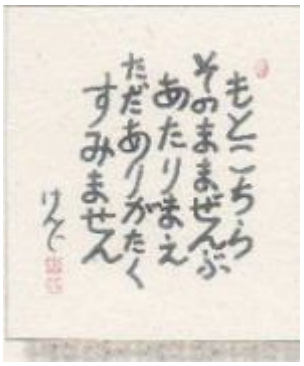
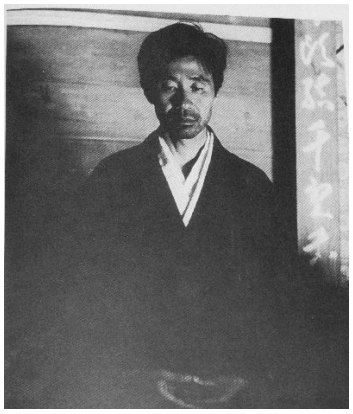
「もとはこちら」のお話し

No.60　今月のテーマ　現代型うつ病



「もとはこちら」原点の色紙


平井謙次先生
（断食50日目）

北原ゆり筆

「現代型うつ病」という聞きなれない名前の病気が、若者たちを中心に拡がっているという話を聞きました。

その現代型うつ病と言われる病は、昔からあるうつ病に比べて症状が著しく異なっており、その新しい症状を示す患者を前にして関係者たちは戸惑い、対応に苦慮しているようです。

いわゆる従来型のうつ病は、気持ちが激しく落ち込み環境に適応できず、段々と閉じこもりがちになり、自己否定が激しく、自分を責めるあまりに自殺に追い込まれてしまう場合もあり、大きな社会問題となっています。

年間三万人を超すといわれている自殺者の中には、経済的な問題と共に、このうつ病が原因しているのではないかと言われているケースが多く、そういう中で新たに注目される様になってきたこの現代型うつ病は、本人も周囲の人達をも困らせているやっかいな病気の様です。

休日は元気

この「現代型うつ病」のひとつの症例として紹介されていたのは、見たところごく普通の若い会社員達でした。体調が悪いと言って仕事を休むのですが、彼ら彼女等は夕方から夜にかけては俄然元気が出てきて、繁華街などに繰り出し、友達などとも陽気に遊び回り、とても楽しそうに過ごしているのです。

ところが翌日になるとまた具合が悪くなり、とても仕事には出られないという状態になってしまうのです。しかしその仕事を休んだ日であっても、夕方になると再び元気溌溂となり、外出着などに着替えて颯爽と出かけていくのです。

周囲の人達は彼らのこういう姿を見て、これは単に仕事が嫌で怠け癖が付いているだけだと考え、明日からは何としても仕事に行くようにときつく言うのですが、やはり翌日になると本人の具合が悪くなり、どうしても行けなくなってしまうのです。

では朝が駄目なのかというと、決してそういう事ではなくて、日曜や祭日などの休みの日は、朝から元気そのもので、友達などを誘っては遊びやショッピングなどに出かけていくのです。

周囲のものが、仮病ではないかと勘ぐるのも無理はなく、しかも医者に見せても、体はどこも悪くはないという事になって、一体どうしたものかと周囲は悩んでしまうのです。勿論当人も、自分はこれでいいのだと思っているわけではありません。

そこで、精神的な事を扱う専門家がゆっくりと話を聞いてみると、彼ら彼女等には共通するある事が見つかったそうです。

一様に被害者意識が強く、自分には何の落ち度もなく、一生懸命頑張っているのに、自分に接する相手、例えばそれは職場の上司であったり、同僚であったりお得意さんであったりするわけですが、一様にその人達に非があり、そのせいで自分は職場に行く事ができなくなっているのだと主張するのです。

そこで今度はその職場の人から話を聞くと、彼らは例えば仕事上で何らかのミスを犯し、それを指摘されたり、やり直しを命じられたりすると、職場を飛び出して行き、そのままその日は戻って来なくなるとか、朝遅刻を咎められると、翌日から来なくなるというのです。そんなちょっと遅刻したくらいの事で大げさに注意するという事は、それはきっと上司が自分を嫌っているからに違いないと考え、そんな自分を嫌う様な上司のいる職場には二度と行かない、等と言っているようです。

しかしそれでは、困るわけです。

上司として仕事をスムーズに運ばせる為の指導をする事も、また間違いを正す為の注意をする事もできず、一体彼らをどの様に扱ったらいいものだろうかと、ほとほと対応に困り果てているという事です。

彼ら彼女等は、大体にしてプライドが人一倍高く、そしていつも自分は正しいと思っており、そういう自分に注意をしたり叱責したりするような相手は、人間として赦せない。だから相手が変わらない限り、自分は職場には行かないのだと主張するのです。

精神的な弱さ

昔からどういう訳か、私達ほとんどの人は瞬間的に、「自分は正しくて、悪いのは相手だ」と思うような癖が付いています。

それも精神的に幼ければ幼い程その傾向が強く、幼い者ほど「相手が悪い」と互いに言い争っては喧嘩をするのです。

しかし色々な経験を重ねて成長して行くにつれ、誰でも視野が拡がり、自分の事だけでなく全体の事が見える様になり、よって自分の立場だけではなく、相手の立場も見えてくる様になるのが普通です。また社会や職場のルールに、自分を合わせる事もできる様になるのです。

そして、常に自分が正しいなどという事はなく、自分が間違っている場合もあるという事にも気付いていくものです。

実るほどに謙虚さを身に付け、正しく反省し訂正する事の大切さをも知る様になって行くのです。

そして陰になり日向になりながら、その様にして自分を育ててくれる相手や様々な出来事に対し、感謝の心を持って接する事ができる様になり、どんどんと幸せになっていくのです。

大人になるという事は、そういうように物事の道理をわきまえていくという事だと思います。

ところが小さい頃から一度の挫折も失敗も経験せず、ちやほやされて甘やかされて育ったり、放任された状態で社会のルールも知る機会なく育った様な人間には、精神的な逞しさがありません。見た目は大きく立派ですが、逆境に弱く、少しの重み

にも耐えられずに倒れてしまう、いわゆる打たれ弱い軟弱な人になるのです。

精神的には幼児のままで歳と体だけが大きくなり、学校を卒業したから、時が来たからと言って、そのままの姿で社会に巣立っていくわけです。

しかし社会という所は、そんな甘いところではありません。社会人となって、そこで初めて今までに体験した事のない壁にぶち当たって、心が大きくへこんでしまうのです。

職場では普通にやり取りするような言葉であっても、また、ほんの些細な叱責の言葉に対しても、彼らは考えられない程の激しいショックを受け、心に大きな傷を受けてしまうのです。そしてその結果、こういう現代型うつ病と呼ばれるような病気を発病してしまうのです。病んだ心は自分をかばい、自分を傷つけた相手を恨み憎み、無意識のうちにそこから逃げる様になるのです。

全ては自分の魂の成長の為

自分が置かれた環境が、自分の意に染まぬ厳しいものであったとしても、その環境を素直に受け入れ、与えられた環境を一つの糧として、自分の向上浄化のためにそれを積極的に活用しようとする様な人は、本当に稀な存在であり、その人は素晴らしい求道者だと言う事ができます。

自分が気に入らないからと言ってそこから逃げたり、相手を避けたりする事は、ある意味では簡単な事です。しかしどれ程避けても、またどれ程逃げても、そういう人もいつかは必ず、逃げだす事のできない厳しい環境に身を置く事になる筈です。

私達は、逃げるだけ避けるだけ、そして相手が悪いと言って責めているだけでは、自分の魂の成長が望めないという事を深く知っている「内なる自分」からは、決して逃げ出す事ができないからです。そしてそれと共に、宇宙に充満する「全ての命を幸せに生かそうとする大きな力」によって、逃げ場のない環境に、夫々が身を置かれることになるのです。

反撥法

平井先生が反撥法という名のもと、意図的に私達に逆境を与え、ハッパを掛けられたあの厳しさが、やはり人間の精神の成長には欠かせないものであるという事です。

真冬の水浴び、そして長期の断食など、あえて自ら進んで自分に厳しい試練を与え、一方、他から与えられる様々な無理難題の試練にも、それを受け入れ感謝をするくらいの強い気持ちが大切です。

自分に向けられた厳しい言葉、そして厳しい環境は、確かに辛いものです。しかしそれらは、自分の根っこを鍛えてくれるありがたい糧でもあるのです。そういう厳しい環境や言葉は、内なる自分が、自分の魂の成長や浄化向上の為に無意識のうちに選んだ自分の為の環境であり、また言葉でもあるのです。

どんなに苦しくてもそれらを受け入れ、頑張って乗り越える事ができた時には、私達は以前よりも一回りもふた回りも成長し、より強く、より逞しく、より美しくなっている筈です。

気に入らない事を言う相手を非難して遠ざけ、その一方で気の合う仲間とだけ面白おかしく交わりあって、今日は楽しかったなどと自己満足に浸っている様な人は、自分でも気付かぬ内に、現代型うつ病にかかっているのかもしれません。

しかしこういう、自分が正しく相手が間違っているという考え方をする人も、いつかはこの現代型うつ病患者の様に精神のバランスを崩し、段々と自分の道を狭くして行き、不幸になって行くのです。不幸になる事によって、その考え方、生き方は間違っているという事に気付かされていくのです。

不幸な事が起きた時は、幸福になるチャンスの時です。その時は、相手を変えようとするのでなく、自分が変わる事です。自分の考え方、生き方を変える事によって必ず運命は好転し、自分もそして相手も、共に幸せになっていくのです。

「もとはこちら」に気付けば、病気も回復する

現代型うつ病の患者に対しては、その道の専門医が根気よく相手の話を聞き、その中から本人の考え方の間違いに気づかせるように持っていくようです。そしてその事に成功すれば、患者はやがて元気を取り戻し、やがては社会復帰もできる様になるという事でした。

「自分が体験した事の、その全ての原因を自分に求めよ」という平井先生の教え、「もとはこちら」の自然の摂理を学ぶ事が、如何に私達の人生にとって必要な事であるかが見て取れます。

相手を責めてはなりません。自分が体験した全ての原因を自分に求め、自分が変わる事によって全てが変わるのです。

結果と原因は必ず一致します。良い事、悪い事の別なく、自分が体験した事のその全ての原因は自分にあるのです。その事を肝に銘じ、その様な生き方、考え方をする事で、私達の精神はバランスを取り戻し、健康を取り戻す事ができるのです。

ところで先日、あるお寺の境内を散策していた時の事です。ある一角で人々が驚きの声をあげ、足を止めて何かをしげしげと眺めておりました。

何だろうと思って近づいてみると、そこには丸く刈り込まれた大きな柘植(つげ)の木がありました。よく見ると、その柘植の木の中心のあたりから、一本の水仙の茎がスックと伸び、その先には花がひとつ咲いておりました。かがみこんで生え際を調べてみたのですが、水仙はこんもりとした土の上から生えているわけでもありません。その茎は地面から一メートル以上も伸びているのでした。柘植の大木に囲まれて日当たりも悪く、栄養状態も悪いそんな場所で、水仙は多分必死で、昨日も今日も茎を伸ばし続けたに違いありません。

目を転じ、少し離れ所を見やれば、あちこちに束になった水仙が植わっておりましたが、どれも背の丈2～30センチ程です。中には蕾を付けたものもありましたが、まだまだそれは固く、咲くまでにはまだしばらくの時間が掛かりそうでした。

この水仙が咲いていたのは、戦国時代に七二万石もの領地と一万人を越す僧兵で一大勢力を誇り、それを嫌った秀吉によって焼き討ちにあった和歌山県岩出市にある根来寺です。いつか平井先生と、さくらのお花見でご一緒させて頂いたこともある、楽しい思い出のあるお寺です。

仲間と離れ、大きな柘植の木の中で、一人必死で首を伸ばし、晩秋の日差しを浴びながら咲いていたあの《ど根性水仙》に、もう一度会いに行こうかなと思っています。

編集発行人　もとはこちら会　資料編集部　北原友也
HP　http://www.motoha-kochira.com
mail:　data3@motoha-kochira.com
TEL　073・461・6300