

うつは自分で治せます。

まえがき

## うつ病は完治できる

うつ病は、今や日本の国民病になってしまいました。

つまり、「まともな感性を持った人間なら、うつ病になってしまおう」ような、そんな環境がそこかしこにあるということです。

それにもかかわらず、「こうすればうつ病は治る」、とか「こんなことに気を付ければうつ病にはならない」、という確たる情報や声明がどこからも出されていないのは、何とも心細い限りです。

本書の題名が示すとおり、「うつ病は治る」と言えます。

一般的には、うつ病は治っても心の脆弱性が残るとか、再発しやすいなどと言われています。

そんなことを言われたら、一所懸命に治そうとする気持ちが砕かれてしまいそうです。

でも、本当は違うのです。

うつ病が治った後は、脆弱性が残るとか、再発しやすいなどということはありません。

しかも、どこかに特効薬があるとか名医がいるとかいう話ではないのです。

**うつ病は、あなた自身の力で完治させることができます。**

**本書に書かれているのは、うつ病を自分自身で完治させる方法です。**

もちろん、本書を読み進めることができないほど気分が深く落ち込んでしまっている方は、是非早い時期に専門医か腕利きの心理カウンセラーをお訪ねください。

でも心は、その人自身そのものです。

できることなら、誰かに頼るのではなくて、自分で改善したいと思いませんか。

本書の題名は、『うつは自分で治せます。』となっていますが、実は同じやり方で軽いうつ状態ややる気の無くなった状態、不登校、引き籠り……、要するに、元気がつたところと違う、困った心の状態になった方に広く効果を発揮することが書かれています。

あなたがうつ病を完治させたあとで、周囲の困っている人たちに教えてあげてください。

一人でも多くの方に、新しい心理学による、新しい「うつ病の治し方」を広めていきたいと心の底から思っています。

吉家重夫

まえがき うつ病は完治できる…………… 3

第一章 「うつ」が今まで治らなかった方へ

新しい心理学の時代…………… 12  
 一〇年治らなかったAさん…………… 16  
 一〇人のセラピストを回って来たBさん…………… 21  
 うつ病を自分で治す…………… 26  
 統一場心理学の大きな特徴…………… 30

第二章 従来の方法との決定的な違い

二回の再発、三回目の完治……Cさんの場合…………… 34  
 根本原理が決め手になる…………… 36  
 効果を確実なものにするために…………… 41  
 原理から導かれる五つの決め手…………… 46

第三章 第一の決め手——ホッとする——

取り敢えず動く余地を作る…………… 52  
 Dさんを変えた図解…………… 55  
 さまざまな方法…………… 59  
 ホッとすると知恵が働く…………… 62

## 第四章 第二の決め手——今に生きる具体的な方法——

なぜ、今に生きられないか	68
基本的な方法	71
Eさんでもできた方法	73
さらに簡単な方法	76

## 第五章 第三の決め手——踏み固めの法則——

良い気分へ向かう「毎日記録」	82
嫌な気分への積極的な冒険	86
受け入れたFさん	88
治療と予防の両方に効果的	91

## 第六章 第四の決め手——大ボスを倒す秘策——

自分のパターンを増やす	96
一つの例	100
背景を変える	104
Gさんは、トラウマも解消した	106

## 第七章 五人の治癒物語

重症だったHさん	112
地面が傾くJさん	118
多重人格者？のKさん	123
ご両親が教育者のLさん	130
被害妄想のMさん	137

「うつ」が今まで治らなかった方へ

第八章 第五の決め手——立場を変える——

もう一人の「私」に説明してみる ..... 149  
説明する練習 ..... 152  
合わせ技を教える ..... 157

第九章 どんな人生を生きたいですか

治る寸前は、だれでも怖い ..... 162  
まだ治らない? ..... 165  
心理カウンセラーになったNさん ..... 168  
どんな人生を望みますか ..... 172  
おわりに さらに詳しく知りたい方のために ..... 179

本書には、自分でうつ病を治す方法が書かれています。

「そんなことができるなら、誰も苦勞はしない。病院の精神科や心理カウンセラーに何年も通っていて、それでも治らないのに、そんなことできる訳がない」

そう思われる方もいらつしやるに違いありません。

でもそれは、従来の心理学、従来の心理カウンセリングの話ではないでしょうか。

これから皆さんが読み進める内容は、まったくそれとは異なるものです。本章を読むだけでも皆さんは、これからご自身に何が起きるのか、予感できるかもしれません。

従来の心理学や心理カウンセリングの理論では、心そのものの構造が明らかになっただけでありませんでした。そのためこれらの分野では、手探りの断片的な経験則によって考えが押し進められてきたのです。

経験則というものは、状況が変わるたびに新しい法則が生まれます。どんどん増えていき、無数の学説が並立する傾向があるのです。少し大きな書店の心理学のコーナーに行く

と、いくつもの棚に多数の心理学関連の書籍が並んでいるのは、そうした事情によるものです。

経験則を役立てるためには、無数の法則を覚えなければなりません。それで従来の心理学や心理カウンセリングは、プロに任せるしかなかったのです。

でも、それで問題は解決したでしょうか。国民病とさえ言われているうつ病について、「こうすれば治る」とか「こうすればうつ病にならない」などと言った、公的なキャンペーンでもご覧になったことはありませんか。

そもそも基本的な考え方が違っているのです。

これまでは、「うつ病はダメで、早く元の自分に帰ろう」という考え方が主流でした。ほとんどの方が、「能力三」しかなくなってしまった「うつ病の私」から早く逃れて、「能力三」の私を「能力七」の「以前の私」にもどさなければいけないと考えていたと思います。はたして「うつ病の私」の能力を、「能力三」から「能力七」へと変えることなどできるのでしょうか。うつ病のあなたにとって、これは途方に暮れるほど難しい問題ではありませんか。

この考え方で進めていくと、実は、何度もうつ病が繰り返されてしまいます。

そうではないのです。「能力三」の「うつ病の私」と、今もきちんと存在している「能力七」の「以前の私」を統合して、そこに「能力一〇」の私を出現させることこそ完全に健康を取り戻す方法なのです。つまり、「能力三」の「うつ病の私」だけでは社会生活を続けることも難しいかもしれませんが、「能力七」の「以前の私」に吸収統合されれば、立派に「能力三」は活かすことができるのです。

そんな便利な方法があるのだろうか？と疑問に思われますか？

本書には、その具体的な方法が書かれています。その実現のために、新しい心理学が生まれたのです。

私は、心の問題を抱えた皆さんが、自分で問題を解決できるようにならないだろうか？と、二五年間研究を続けてきました。

それが心そのものの構造と原理を解き明かした理論、「統一場心理学」（とういつばしんりがく） やそれを実践するための「量子脳メソッド」（りょうしのう） です。これは、断片的な経験則の集まりではなくて、問題を抱えた方が、考えれば解決できるという一貫性のある理論なのです。

この理論によつて、誰にでも理解できて自分で対処できる、極めて単純明快なノウハウが生まれました。

量子などというと、ひどく難しいことのように感じるかもしれませんが、ほとんどすべての心の状態を図解してお見せできますので、どなたにでも容易に理解していただきたいと思います。

つまり、量子脳メソッドは、

一 すべてを図解する、見える心理学です。

二 問題の原因と解決方法が、考えれば分かる心理学です。

図を見ながら考えるという、驚くほど分かりやすく便利な理論なのです。

今回は、うつを解消するために書きました。

でも本書は、実は、それ以上の働きを持っています。

皆さんは、本書をお読みになることで、うつ病を克服することはもちろんのこと、さらに、今後遭遇するであろう人生のさまざまな心の問題に、上手に対処する方法も身に付けていただけたらと思います。

ゆつくりと読み進めていってください。

## 一〇年治らなかったAさん

Aさん（女性・三五歳）が来所されたのは、今から二〇年ほど前のことでした。初めてお会いしたときのAさんは、残念ながらかなり重いうつ病になっておられました。お聞きしたところ、一〇年ほど前から病院の精神科に通われ、同時に心理カウンセラーのお世話にもなってきたとのこと。

可愛らしい顔も暗い表情に包まれ、うつむき加減で、これまでの一〇年間の思いが刻まれているように見えました。私と話をする間も、ずっとボーツとしています。大量の向精神薬を処方されているとのことでした。

私は、一瞬、引き受けるべきかどうか迷いました。当時、まだまだ未熟だった私に、どこまで対処できるか分からなかったからです。

でも、私に決断させる一言がありました。

「Aさん、治りたいですか？」

という私の問いかけに、

「絶対に、治りたいです。……絶対に治りたいです」

まったくぶれない、きつぱりとした答えが返ってきたのです。その後、何回お聞きしても、この点でぶれたことはありませんでした。

心に問題を抱えた相談者の多くは、なかなか自分の意思を明確に示すことが難しいものです。でも、Aさんは違いました。

「Aさん、分かりました。お引き受けします。でもね、Aさん。もしここに半年通われてまったく効果がなかったら、私は無力です。そのときは他のカウンセラーを探していたらどうか、私をご紹介しますね。もちろん、半年後に確かな効果が実感できたら、さらに続けることも、そこで良しとして終わりにすることもご自由です」

私が前もってこんなことを言うのは、自分の力の及ばない相談者を無駄に引き止めてしまうことで、彼ら、彼女らの貴重な人生の時間を無駄にさせたくらいなのです。また、半年過ぎてからこんなことを言うと、「捨てられた」と勘違いしてしまう可能性すらあります。

幸運なことに、これまで真面目に通ってくださった相談者の中で、「効果が無かったから」

と言って去って行かれた方はおりません。

私は、Aさんにとつての二五歳からの一〇年間について思いを巡らします。それは、一般的には人生で一番楽しい活動的な年月だったはずで、「効果がないなら一〇年間も自分のところに引き止めておくなよ」と言いたい。そんな権利など、私たちセラピストにはないと思っている私には、何とも言い難い思いがありました。

それでもAさんを引き受けることは、当時の私にとっては、かなりの覚悟を必要とする決断でした。

担当医の許可を頂き、ご家族ともお会いして、カウンセリングをスタートしました。医師もご両親も、Aさんについてはもう諦めておられます。それでも諦めないAさんを見て、私は引き受けて良かったと思いました。

私は一回のカウンセリングを九〇分に設定しています。

しかし、Aさんはゆっくりと小さな声で話すのがやっとですし、三〇分もすると「眠くなりました」と言って、うつらうつらしてしまいます。

私は、未完成ではあったものの「量子脳メソッド」のすべてを投入して、全力で心理カウンセリングを進めました。

最初のころ、さすがに微々たる変化しか見られませんでした。数カ月すると、九〇分、フルにカウンセリングができるようになりました。私は、本書に書いてある「第一の決め手」と「第二の決め手」、そして「第三の決め手」までを駆使して、仕事を進めていきました。するとどうでしょうか。

半年めを迎えるころには、Aさんが、ときどきではありましたが、「ふふふ」と笑うようになつてきたのです。

私が「何とかなる」という確信を持ったのはこの時期でした。一年を過ぎるころには、ご自身の人生設計ができるまでになつてきました。今まで真っ暗だったはずの「将来」について、堂々とご自身の気持ちを語るAさんは、輝いて見えました。

今思い出しても、二年間、本当に頑張ってくれたと思います。うつ病の方の心は、大海に舞う木の葉のような気分になりやすいのです。随分前に進んだと思っていると、あつという間に押し戻されたように錯覚してしまいます。でも、諦めることさえなければ、必ず目的地に到着できるのです。

そのための方法は、本書に書いてあります。

そしてある日、一本の電話が掛かってきました。

「先生、就職試験、合格しました」

電話の向こう側で、Aさんの声が泣いていました。でも、私の方がもつと泣きたい気分でした。彼女の声を聞きながら、私自身「生きていて良かった」と思ったからです。

それから数日後に、紅茶とケーキで祝杯を挙げました。私は、両肩からとても重い荷物を下ろすことができました。

でも、話はこちらで終わりではないのです。

それから三年後、久しぶりにAさんから電話がありました。

「先生、プロポーズされちゃいました」

大変失礼なのですが、私は一瞬、まさかと思ってしまったのです。

でもそれは、嘘でも冗談でもありませんでした。

五年前に初めて来所されたころのAさんの姿が、私の脳裏にしっかりと焼き付いていました。でも、もうAさんは、別人になっていたのです。

数カ月後に「結婚しました」という知らせ。

その晩、私は、彼女の顔を思い浮かべながら一人で酒を呑み、Aさんの頑張りに乾杯し

ました。

## 一〇人のセラピストを回って来たBさん

私の研究所に来所される方は、大体半分が他所を回ってから来られます。実は、一〇箇所回って来たと言われる方も、決して珍しくありません。

一〇年ほど前に来られたBさん（男性・三〇歳）も、その一人でした。

最初から来られた方とは異なり、他所で満足できずに来られた方は、「どうかして欲しい」という強い願望をお持ちである半面、セラピストに対する不信感も少なからずお持ちなのです。以前勤めていた会社を辞職し、今は自宅で何もできずに過ごしていると言われます。Bさんは、私の能力を推し量るように、上目遣いでじつと見つめています。

一般に、女性に比べて男性は、心をオープンにすることが不得意です。日頃から社会生活で構えるのが当たり前になっていることもあり、なかなか素直になりにくいのです。

その上にうつ病ということで、Bさんは、とても慎重になっていました。

一五分ほど会話をしたところで、急にBさんが、単刀直入といった雰囲気です。

ました。

「先生、私、治りますか」

私は、ごく自然体でお答えしました。

「ええ、治りますよ」

するとBさんは、ひどく驚かれたようでした。

「今まで、そんなに率直に言ってくださる方は、一人もいませんでした」

日本では、積極的傾聴というカウンセリングの方法が流行っていて、大手のカウンセラの養成機関では、「セラピストは自分の考えを言っただけいけない」と教えているところもあるようです。つまり、Aさんの質問に対して教科書的に言うなら、「あなたは、治るかどうが不安なんですね」みたいに、質問に対して質問で答えることになるのです。

でも、Bさんと一五分も話していれば、彼が自分の心を健康にするための十分なエネルギーを持っていることなどすぐに分かります。それで私は思ったままをお答えしたのです。私が素直にお答えしたことで、Bさんの顔色が少しだけ明るくなりました。

もちろん、問題はここからです。

Bさんは、自分のペースを失わないように注意深く話をされます。頭脳明晰であること

も影響してプライドが高くなり、誰かに自分を委ねることがとても不得意なのです。「自分は、こうあらねばならない」という類の思いが強くて、それを乱されることを極度に嫌っていました。

ところが、自立心が強い一方で、Bさんは何回か「死にたい」と言う言葉を口にします。すぐに危ないという感じはしませんが、油断する訳にはいきません。彼の心の中で、プライドの高い人格と、すべてを投げ捨ててしまいたいという衝動が、激しく戦っていました。私は、あくまでも自分で自分を管理しようとするBさんの顔を眺めながら、いくつかの方法を思い浮かべ、比較検討しました。そして、その中の一つを選ぶことにしました。

Bさんご自身に、本書に書いてある「第一の決め手」から「第五の決め手」までを学んでいただき、他人に心を委ねることなく、自分で自分を治す方法です。

この方法であれば、Bさんは自分の力で困難を乗り越えることができるので、きっと自信を取り戻すことでしょう。

私はBさんに提案しました。

それは、全八回のセミナーをまず受けていただき、その後でカウンセリングを続けるというものです。セミナーと言っても個人セッションですので、半分はBさんの個人的な問

題を扱うこともできません。

理論を理解して頂ければ、カウンセリングになった段階でも、私の考えを容易にお伝えすることができ、結果的に効率よく早く終わることができるようになります。

Bさんは、暫く迷っていましたが、これまで一〇人ものセラピストを回って来て、「もう同じことを繰り返すのはごめんだ」と言います。それで、私の提案を受け入れてくださいました。

セミナーを始めると、Bさんは、素晴らしい理解力を示してくれました。これまでも心理学をいろいろと勉強されたようですが、「今まで勉強したことは、いったい何だったんだろう」と驚かれ、興味津津といった姿勢になり、そのこと自体もプラスに働きました。

三カ月後には、「死にたい」という言葉を口にすることはなくなり、半年後には、「もっと勉強して、人生に役立てたい」という積極的な気持ちに変わっていました。

もちろん、一年を待たずにうつ病は完治し、二度と再発することもないし、世間で言う「心の脆弱性が残る」などということもありませんでした。むしろ、うつ病になる前のBさんよりも感性が豊かになり、頭脳明晰になったと言われます。

彼は、うつ病を完治させただけでなく、親から受けたさまざまな心の傷を自分で解消していきました。

そしてBさんの場合も、それだけでは終わりませんでした。

「実は、以前、元気なころに立てた計画があるんです」

それは、アジアの国々から家具を輸入、販売する会社を起業することでした。周囲からは、貿易の知識が不十分だとか英語もそれほどではないなどと、いろいろと反対されたようですが、Bさんの心は盤石でした。

最後のカウンセリングを終えてから一年後、彼と再会したとき、差し出された名刺には貿易会社の社名がしっかりと記されていたのです。

私はもつと多くの方に、ご自身で心を治す方法を広められないかと考えました。

心とは、その人自身そのものと言っても過言ではありません。心を委ねるカウンセラーが、いかに信用できる人間だとしても、他人であることに変わりはないのです。ご自身で問題を解決できた方がよいに決まっています。その方法が確立できれば、カウンセラーに話をしたくない人であっても、心の状態を改善する道が開けるからです。

そこで、本書に書いたような「自分で自分の心を作る」方法を完成させたのです。

## うつ病を自分で治す

うつ病は、完治すれば再発しません。変な言い方かもしれませんが、仮にご本人が再発させたいと願っても、再発「できない」状態になるのです。

世間一般の意見は違います。

「うつ病は、治っても心の脆弱性が残り、再発しやすい」

それが常識とされています。

でも、この意見は間違っています。

もう一度、言います。

**うつ病は、完治すれば再発しないし、心の脆弱性も残りません。**

むしろ、前節に書いたように、その人がうつ病になる前よりも感性が豊かになり、心は盤石になるのです。再発するのも心の脆弱性が残ると言われるのも、実はうつ病が治っていないからです。

どうしてそうなるのかと言えば、従来の心理学では、うつ病になったとき、そして完治したときの心がどうなっているのか、ほとんど描けていないからです。これでは、どんなに頑張ろうとしても、いったい何をどうしたらよいか分からないではありませんか。

現状をしっかりと分析すること、目的地を明確にすること、この二つが揃って初めて効果的な作戦を立てられるのです。

これからご紹介する方法は、こうした条件をすべてクリアできるものです。しかも、他人の力を借りずに、自分で自分の心を改善したり、部分的に作ったりする方法です。

すごく便利だと思いませんか。

ただし、自分で実施する方法には、それなりに注意しなければならぬこともあります。もう少しだけ我慢して、その注意事項を頭に入れておいてください。

### 一 従来とは異なる、別の方法であること

うつ病も含めて、心理カウンセリングを受けられる方は、こんなふうに言われる場合があります。