

心を病むお子さんへの 「正しい接し方」 教室

【テキスト】
第3版

作成者

YS 心の再生医療研究所 所長
YS メソッド統括スーパーバイザー マイク岡本

YS こころのクリニック院長 宮島賢也

目次

目次.....	2
第1部 愛されているという実感を取り戻す	
親御さんのあなたには、お子さんの「悲痛な心の叫び」が聞こえますか？	4
【女子高生の死】.....	4
【一体なぜ？】.....	4
【高校生の時に校舎の4Fから飛び降りた】.....	5
【子どもの心の叫び】.....	6
【一体なにが悲痛なのか？】.....	7
【子どもは何を感じているのか？】.....	8
【誤解、誤認の解き方】.....	8
【子どもは親御さん自身？】.....	9
【決定的な夫婦関係】.....	10
【夫婦仲で決まる？】.....	10
【これがどう影響するのか？】.....	11
【一体どうする？】.....	13
【因果応報】.....	13
【親御さんが取り組むコツ】.....	14
【過去を変える】.....	15
【家族の愛が生きる源泉です】.....	16
【人間の本质は愛】.....	17
【本当の真実】.....	18
【自分の本質に気づけたのは、お子さんの心の病のおかげ】.....	19
【愛だけが在る】.....	19
【人の言動、行いは愛を求める叫びなり】.....	20

第2部 根本原因と環境原因を同時に解消する

心の病は、「コミュニケーションのパターン」を改善すると、自然に解消されます。	21
【「コミュニケーションの在り方」とは】.....	21
【独特のコミュニケーションのパターン】.....	22
【一般的な「治療法」の落とし穴】.....	22
【一般的な「親の育て方が問題」という発想の疑問】.....	23
【病を解消するポイントとは】.....	23
【的外れの治療法】.....	24
【原因と解決方法を知ること】.....	25
【効果の出る治療法とは】.....	26
【根本解決のための3つのステップ】.....	27
1. 【メッセージの解読】.....	27
2. 【対応方法の選択と決定】.....	29
【環境原因を改善する—「聴き方」に目を向ける】.....	30
【環境原因を改善する—「聴き方」に目を向ける】.....	30
【「満月理論」とは—あなたは素晴らしい！まんまる満月だ、と接する】.....	301
【まんまる満月の心を体感する—根本原因と環境原因を同時に解消】.....	302

第1部 愛されているという実感を取り戻す

親御さんのあなたには、
お子さんの「悲痛な心の叫び」が
聞こえますか？

子どもの心の病の原因は、子どもの「悲痛な心の叫び」です。
あなたのお子さんは大丈夫ですか？

【女子高生の死】

ある高校生の女の子が身を投げてしまいました。

彼女のお葬式に集まった仲の良かった友人が3人で話をしていたとき、実は彼女が亡くなる前、この3人に電話をかけたことがわかったのです。

1人は、電話に出られず留守電でした。

もう1人は、バイト中で「今バイト中なんで、またあとで」と言って、電話を切ったそうです。

最後の1人は、移動中で「ごめん、あとで電話するよ」とメールを返信したそうです。

その直後だったのです。彼女が身を投げたのは。

「あのとき、電話で話を聞いていたら．．．」と思い、3人とも後悔の念でいっぱいになってしまったとのことでした。

【一体なぜ？】

なぜ彼女は、身を投げなければならなかったのでしょうか？

彼女は何を話したかったのでしょうか？

もしも、彼女が

「誰にも相談できない」

「誰も自分を構ってくれない」

「誰からも愛されていない」と感じていたとしたら．．．

一体何をすれば良かったのでしょうか？

自殺未遂をした方からとても重要なお話を頂きました。

心を病み、高校生の時に校舎の4Fから衝動的に身を投げた経験をお持ちの方です。

一体何があったのか、お話を伺いました。

【高校生の時に校舎の4Fから飛び降りた】

この方は、高校生の時、校舎の4階から飛び降りた経験をもつ方です。

突然の行動だったそうですが、一体何が起きたのかをお聞きしました。

その方を仮にA子さんとします。

=====A子さんの話=====

私は、幼少時の家庭環境が原因で、だんだんと劣等感をもつようになりました。同居していた祖父がとても怖い人で、特に目が怖く、幼少時から「しっかりしないと」言われることが辛かったのでいつも逃げまわっていました。それが影響して何か困難に出会うと怖くなってしまい、逃げる癖がついてしまいました。四歳の時、母親が仕事を始めたので、あまり構ってもらえなくなりました。毎日遅く帰ってくる母親の唯一の楽しみが、テレビドラマだったようで、いつも1人で寝るのが寂しかった記憶があります。父はいつも冷静な態度でいたので、とても冷たい感じがしてあまり愛されたという記憶がありませんでした。小学生の時は、がんばり屋で成績も良く目立っていましたが、クラスメートから「あまり調子に乗るな！」と言われてから周りの目が気になり始めました。中学生の時には、受験が怖くなりアトピーになってしまいました。さらに高校生の時、受験が怖くなり全く周りが見えなくなってしまう時に、父親から「行く大学がない！」と言われ、突然校舎の4Fから飛び降りてしまいました。奇跡的に、腕の骨折だけで済みましたが、それ以後父親から愛されている実感は持てませんでした。

=====ここまで=====

A 子さんは、その後何かにつけ側に誰かがいないと恐怖心がでることが多くなったといいます。1 人暮らしをしていたとき、恐怖のあまり突然包丁で自分の腹を刺したこともあったとのこと。この時の A 子さんの心の中では、両親に対する不信感、嫌悪感、恐怖心などが大きくなり、自分に対する不安感でいっぱいになっていったようです。その心の奥には、「自分は愛されていない」という認識があったということです。

【子どもの心の叫び】

では一体何が、彼女たちを飛び込むところまで追い詰めたのでしょうか？

人は誰も、心で感じたことが、言葉になり、態度になり、やがて行動として表れます。逆に「行動」を結果として、逆さまに見ていくと「心」が原因であることがわかります。もちろん、お子さんの場合も同様です。

お子さんが、一体心で何を感じているのか？
「お子さんの心の声」を聞くことが、解決の第一歩です。

しかし、その「心の声」を無視し続けていると、やがて「悲痛な心の叫び」になっていき、それが長く続くと、やがて本人も自制がきかなくなってしまう。すると、飛び込むなど突発的に衝動で行動してしまう可能性があります。

取り返しのつかない事態になる前にいち早く、「子どもの悲痛な心の叫び」に耳を傾ける必要があるのです。

必ず子どもはどこかで「SOS」を発信しています。
そのサインを見逃さないことです。

それを放っておくと、やがて症状として表れていきます。
「非行、不登校、暴力、引きこもり」などはその典型的な症状です。
同時に「うつ病、パニック障害、不安障害、双極性障害、統合失調症」などの診断名がつく事になってしまうのです。

【一体なにが悲痛なのか？】

こうなると多くの親御さんは、「うちの子は、一体どうなったのか？」「一体どうしたら良いのか？」と途方に暮れてしまいます。

しかし、これまで見てきたように、お子さんの症状にはれっきとした原因が存在します。

「子どもの悲痛な心の叫び」です。

「わかって欲しい」「認めて欲しい」「愛して欲しい」という心の叫びです。

ことばにできないその悲痛な声が一体何を訴えているのかを、素早くキャッチして、対応できれば、原因は解消されます。

では、お子さんは一体何を悲痛に感じるのでしょうか？

「誰に何をわかって欲しいのでしょうか？」

「誰に何を認めて欲しいのでしょうか？」

「誰に何を愛して欲しいのでしょうか？」

そのヒントは多くの事例の通りです。

態度や言動に表れる子どもの心情は、良くも悪くも保護者である両親との関係が原因となっている場合がほとんどなのです。

「父親や母親が自分に対してどのような言動をするのか？」

「されてきたのか？」

「それに対する自分の両親への反応に対して、どのように返ってきたのか？」

これらのやりとりの中で、何か心に思うことがあったということです。

父、母は子どものことを想って言動しますが、それを受けとる子どもは、言動の奥にある父、母の想いをわかることは希です。

それどころか、自分のことをわかってもらえないと感じてしまう事が少なくないのです。

このことを親御さんは理解しておく必要があります。

一般に「親の心子知らず」と言われます。

しかし、心の病の症状の場合は「子の心親知らず」となっているのです。

【子どもは何を感じているのか？】

「一体何が子どもにそのように感じさせるのか？」

この答えがわからなければ、何をどうすれば良いのかわからず、手探り状態が続きます。

察しの早い親御さんは気がついていることでしょう。

「親の子どもに対する言動を、子どもが誤解して受け取ってしまう」ことです。

「親は子どもを無条件に愛し、幸せになってもらいたい」と心底想っています。

そしてそのために、人生のすべてを賭けていると言っても過言ではありません。

しかし、悲しいかなそのような親心を、子どもは額面通りに受けとってはくれないのです。

まず間違いなく、「誤認」してしまいます。

親の厳しさに対して、自分の思いをわかってくれないと感じたり、自分のことを認めてくれないと感じたり、おしつけを感じたりします。

挙げ句には、「親は自分のことは愛してくれない」となってしまう、そんな自分を責めたり、自暴自棄になったり、やがて心が疲弊していくのです。

これらの心情は、すべて「親心を誤認し、その言動を誤解している」ことが原因なのです。

親は「子どもを愛している」のに、子どもは「親から愛されていない」と誤認しているのです。

誤解、誤認ですので、それを解けば、解消されるはずですが。

実は、ここに根本原因の解消のヒントが隠されているのです。

【誤解、誤認の解き方】

このとき、誤解され、誤認している子どもに対して、どのようにその誤解、誤認を解いたら良いのでしょうか？

当然、薬などでは全く歯が立たないことは明白です。

薬では、誤解、誤認は解けないからです。

「薬でも飲ませておけば良いだろう」などと、たかをくくっていたら、取り返しのつかない事態になってしまいます。

症状を解消するには、原因を解消するしか方法はありません。

しかも原因は元から絶たなければなりません。

もしもここで、親御さんのあなたが、

「子どもが誤解、誤認しているのなら、子どもにその誤解、誤認を解かせば良いだろう」

「それは、子どもの問題だ」と解釈しているのであれば、それこそ誤解、誤認となります。

「誤解する方」と「誤解される方」のどちらに問題があると思いますか？

心の問題を解消するには、必ず「誤解される方」が問題意識を持つことが必須です。

特に、お子さんが10～20代で、精神的にも経済的にも自立できていない状況であれば、なおさらです。

ではどのように親御さんが取り組めば良いのでしょうか？

【子どもは親御さん自身？】

実は、親御さん自身にも幼少時があり、育った家庭環境があり、成人するまでは、保護者（多くの場合は両親）に育てられてきているはずです。

その育てられる間に、自分が両親に対して感じた思いがあるでしょう。

自分は両親をどのように評価しているのか？

親御さんは、自分の遺伝子によって、自分の子どもに自分の性質を継承している事実があります。

その性質には、親御さんが生後から妊娠するまでのすべての記憶を遺伝子に集約して子どもに継承しています。

このことは科学的に証明されています。

そして子どもはその引継がれた性質を元に、両親との関係の中で、心情を持ってしまいます。

つまり、親御さんのあなたが自分の両親に感じた心情を、自分の子どもが今親である自分に向けているのです。

つまり、「今の自分の子どもは、親の自分が子どもの時に、自分の親に感じた心情を持った存在だ」ということです。

つまり、子どもは、親御さんあなたそのものなのです。

この事実気づくことができれば、お子さんの心の病を解消する事は難しくありません。

では、親御さんのあなたは、一体なにをすれば良いのでしょうか？

【決定的な夫婦関係】

子どもの存在が親自身だとすると、絶対に避けては通れないもう一つの関係があります。

それが「夫婦の関係」です。

子どもは、父親と母親から生まれてきます。

遺伝子的には、半分が父親であり、もう半分が母親です。

父と母の2人で自分です。

この事実を前提に、お子さんと両親のやりとりを振り返って見ると、ある事実が浮き彫りになって
しまいます。

それが、「夫婦関係の良し悪し」です。

これが子どもの心情に決定的な影響を与えています。

子どもが心を病む多くの場合、その陰には、「夫婦の関係」が根強く起因しています。

その確率は、ほぼ100%に近いのです。

「子どもの心の病の陰には、夫婦関係が起因している」という事実ですので、こうなると、「子ども
の心の病は子どもの問題」とは言えなくなります。

では、一体どのように影響しているのか見ていきましょう。

【夫婦仲で決まる？】

これまで多くのお子さんの心の病を診てきましたが、そこには、ほぼ間違いなく「夫婦仲の問題」
が潜んでいます。

しかし、この夫婦関係と子ども心の病が結びつかない親御さんも少なくありません。

当院クリニックでお子さんが心の病の症状診察を受ける場合、単刀直入に、「ご夫婦の仲はいかがですか？」と問いかける場合も少なくありません。

その回答には、

「別に普通です」

「良くも悪くもありません」

「以前のようにそんなにラブラブではありませんが、まあ問題ないとおもいます」

「あまり会話もなくどちらかというと冷めています」

「別れたいと思うことはありますが」

「愛想は尽きましたが、別れると生活ができないので」

「何も期待していませんし、もうあきらめています」

「もうとっくに別れました」

「今はシングルマザーです」

「今はシングルファーザーです」

「旦那とは別れて、今は別の方と同棲しています」

「二度目の旦那も、最悪です」

など様々です。

しかし、

「とても主人を愛していて、今とても幸せです！」

「夫婦はラブラブで、何の問題も在りません！」

という回答は、残念ながら皆無です。

問われるのは、夫婦の仲が良いのか、悪いのかのどちらかです。

【これがどう影響するのか？】

「夫婦仲の良し悪し」こそが、子どもの心の形成に最も影響を与えます。

両親がとても仲良く、いつも幸せを感じ、笑顔が絶えず、子どもを褒めて育てる明るい家庭で、子どもの心が病むことは希です。

外見上はそのような明るい家庭にみえていても、実際は全く真逆の家庭状態であったりする事もあります。

では、この夫婦の関係がどのように子どもに影響を与えるのかを見ていきましょう。

先にも書きましたが、事実として「子どもは、父親と母親から生まれ、父と母の2人で自分という存在」です。

もしも、父母がケンカをしていたら、深層心理では、子どもは自分の存在の半分同士でケンカをしている感覚になります。

当然、どちらかの味方をすることもできません。

いわゆる「股裂き状態」になります。

このことが頻繁に起こり、いつも夫婦げんかが絶えない状態に置かれると、子どもの心は最大のストレスを感じるようになります。

また目立ったケンカはしないまでも、夫婦関係が冷え切ってしまい疎通がないのも、子どもにとってはケンカをしているのと全く同じことに感じます。

「両親が離婚するのではないか」

「ケンカして、出て行くのではないか」

「子どもを見捨てて、2名ともいなくなるのではないか」

「生活の基盤がなくなってしまうのではないか」

「生きていけなくなるのではないか」

「家族がバラバラになり、兄弟が離ればなれになるのではないか」

「どこかに預けられてしまうのではないか」

「転校することになるのではないか」

「友達と別れることになるのではないか」

「人生が終わってしまうのではないか」

「両親が最悪の選択をしてしまうのではないか」

これらはほんの一部ですが、様々な不安、心配、恐怖、悲しみ、などが強烈に心を占領してしまいます。

すると、

「学校へ行っている間に、家出をしたらどうしよう」

「親が出て行かないように」

「離婚しないように」

など心配な気持ちがいっぱいになり、学校へは行けなくなってしまいます。

子どもの態度、言動には、家庭環境があらわれているといっても過言ではないのです。

【一体どうする？】

事態が悪化してくると、親御さんは親御さんで、自分のことでいっぱいになり、家族のことを真剣に考えられなくなっていきます。

また、夫婦間のストレスを子どもにぶつけてしまったり、ついつい言動がきつくなったりします。

親御さんご自身もわかってはいるけど、自分の心をどうすることもできなくなってしまうのです。

このような状況が続く中で、親御さんは、自分自身の抱えるストレスに加え、子どもの症状への驚きと不安と苛立ちに、さらに心が苛まれてしまいます。

すると子どもさんのみならず、親御さんご自身までもが、心を病んでしまいかねません。

負の連鎖のサイクルを止めなければ悪化していく一方になってしまいます。

【因果応報】

もしも夫婦が不仲な状態としたら、どうすれば良いのでしょうか？

どうしたら、子どもの心の病を解消することにつながるのでしょうか？

実は、夫婦の問題は、妻、夫それぞれの両親との関係に起因していることがわかっています。

親御さんご自身の親御さんとの関係です。

親御さんが幼少時から自分の両親に対して、どのような心情を持って育ってきたかという関係のことです。

親御さんのあなたは、子どもの頃から自分の両親に「愛して欲しい」「認めて欲しい」「わかって欲

しい」という心を持ったことはなかったでしょうか？

このことが、何かに似ていることにお気づきになりましたでしょうか？

そうです。

親御さんとお子さんとの関係です。

つまり、親御さんご自身の両親との関係における心情の記憶が、今のご自身とお子さんとの心情の関係に出ているという事実です。

もっと「愛して欲しい」「認めて欲しい」「わかって欲しい」という両親に対する思いが、継承されているという訳です。

「自分が子どもの頃に親に感じたことを、子どもが親の自分に感じている」ということが、まさに「因果応報」「親の因果が子に報い」に表されています。

この事実をもとに、親御さんがこの心の問題に取り組む方法を見ていきましょう。

【親御さんが取り組むコツ】

では、親御さんが何をどのように取り組めば良いのでしょうか？

これを根本解消するには、「親御さん自身が幼少の頃に感じた親に対する誤認、誤解を解くこと」が必要です。

例えば、

「親父は、こういうことを言った」

「こうして欲しかったのに、してくれなかった」

「厳しくするばかりで、何もわかってくれなかった」

「何か言うとすぐに怒鳴られた」

「親のいうことを聞かなければ、すぐに手が出た」

「母親は、いつもうるさかった」

「ああしろ、こうしろというばかりで、何も話を聞いてくれなかった」

「優秀な兄と比べられて嫌だった」

「一度も褒めてくれなかった」

「やりたいことをさせてくれなかった」

「結婚相手を反対された」

「強制的に進学させられた」など。

遠い昔の思い出でしょうか？

幼少時の誤解を解くとは、「過去に感じた自分の親に対する思い」を変えていくことを行うことになりませんが、果たして、過去に遡って感じた誤解を解消することができるのでしょうか？

また、親御さんの自分の両親への思いが変われば、子どもの心の病が良くなるのでしょうか？

まず親御さん 2 人の自身の親に対する誤認、誤解を解くことで、結果的に、親御さん自身がお子さんに誤認、誤解されている状態が解消されていくことが可能なのです。

ご両親の過去が変われば、子どもの過去が変わり、心の病が消えていきます。

それを可能にしているのが、佐藤康行(YS)メソッドです。

では、どのような仕組みで、過去を変えることができるのか、見ていきましょう。

【過去を変える】

「過去を変える」とはどういうことでしょうか？

あなたは、過去は変えられると思いますか？

ほとんどの方は無理だと思っていることでしょう。

では、質問します。

●「過去はどこにありますか？」

○「それは記憶の中です」

●「記憶の中とは、どこですか？」

○「心の中です」

●「では、“いつの心”の中に過去はありますか？」

○「それは、“今の心”です」

ここにヒントがあります。

実は、私たちの脳では、時間と空間という2つの概念が作られています。

心の中には、そのどちらも存在していません。

「過去と思っているものが、今の心に存在している」のです。

ゆえに、「過去を変える」というのは、「今の心を変える」ということなのです。

「今の心が変われば、過去が変わります」

しかし、過去起きた出来事は変わりません。

そうです。

変えるのは過去の出来事ではなく、その時の心情です。

その出来事をどのように受け止めたのかという心情を変えるのです。

例えば、「いつも怒ってばかりの父親は、自分のことは愛してくれていなかった」という記憶があった場合、「いつも怒ってばかり」は変えられませんが、自分のことは愛してくれていなかった」という心情は変えることができます。

「自分は、両親に本当に愛されていた」という真実を取り戻すには、

「自分自身が無条件で受け入れられていると強烈に実感する体験」が必要です。

【家族の愛が生きる源泉です】

心から「家族に愛されているという実感」が持てれば、人はどんな苦境でも乗り越えていくことができます。

この「愛されている」という実感こそが、生きる力なのです。

「生命のエネルギーは愛の実践のみ」と、佐藤康行先生は言います。

人は「愛によって生れ、愛によって生かされている存在」であり、人との関係の中で「愛し愛され、愛を育み、愛を実践する」生きものなのです。

つまり、人間の实体は、もともと愛そのものということです。

ゆえに人は、「もっと愛したいし愛されたい」「認めたいし認められたい」「わかりたいしわかってもらいたい」のです。

あなたの实体がもともと愛そのものですので、あなたは今のこの瞬間にその愛に包まれることが可能になります。

「父、母、伴侶、子ども、兄弟姉妹、友人、知人など、周りのすべての人から愛され、また自分もすべての人を愛しているという実感を得ることが可能なのです。

この愛そのものの自分こそが、本当の自分＝真我^{しんが}です。

【人間の本質は愛】

人間の心は記憶でできていますが、人間の本質は愛でできています。

不安になり心配になり恐怖を感じ様々なマイナスの感情に満たされていくと、心は病んできます。

それらは全て「愛が足りない」と感じる心が引き起こします。

「思考の愛」で判断してしまうと、自分に対する人の態度や言動を通して「自分は愛されていない」とか「自分はいらぬ存在だ」とか「自分はダメだ」などと自分自身を良い悪いで評価します。

このような価値基準をもとに「できている」「できていない」で自分を評価し、人を評価して人間関係がギクシャクしていくのです。

その延長線上には人間関係のストレスが待ち受け、ますます心が疲弊していきやがて心や体に病状として現れてくることとなります。

人間という存在は自分の心でいかに愛が不足しているとか、欠如していると感じていても、本当は愛に満たされた存在なのです。

【本当の真実】

自分の存在は、愛であるという本当の真実に気づくことで、あらゆる誤解が解け、悩みや苦悩、病気や争いなどが解消されていきます。

「自分自身が無条件で受け入れられていると強烈に実感する体験」とは、まさに自分の存在の真実に気づくことです。

自分の実体が愛であるがゆえに、無条件で愛し愛されているということを実感できるのです。それが可能なのです。

すると、過去に体験、経験した出来事に対する認識が変化します。

これまで、「あの出来事は、悪いことだった」「この出来事は嫌な出来事だった」と感じていた様々な過去の認識が、自分の中から出てくる愛によって、根本的に変容していきます。

「良いこと、悪いこと」が、「愛」へと変わるのです。

「あの出来事は愛だった」「この出来事は愛だった」と出来事そのものは変わりませんが、その感じ方、認識が変化します。

本来「愛の出来事」だったのに、「悪い嫌な出来事」と誤認していた事実気づくのです。

人に対しても同様です。

「あの人は許せない」「あの人は嫌い」「あの人は卑劣だ」と思っていた人が、「愛の人」に変わってしまいます。というより、もともと愛の人だったという事実気づくのです。

「すべて自分の勘違い、誤解、誤認だった」と気づきます。

その瞬間、「自分は最高に愛されていたんだ」という事実を実感し、愛を不足に感じていた心が一瞬にして消えていきます。

「ああ、勘違いしていた！」「誤解だった！」とわかります。

このとき、心の病の根本原因は完全に消え去り、心の病が消えていくのです。

【自分の本質に気づけたのは、お子さんの心の病のおかげ】

もし親御さんのあなたが、ご自身の真の存在である愛そのものであることに目醒めることができ、愛溢れた自分で人生を生きることができるとしたら、それは、一体誰のおかげなのでしょう？

お子さんの心の病のおかげです。

ではそのお子さんの心の病はどこから来たのでしょうか？

そうです。親御さん自身の心の葛藤です。

では、親御さんご自身の心の葛藤はどこから来たのでしょうか？

そうです。ご両親の心の葛藤です。

ではその先は、その先は. . .

この誤解の連続も継承も、愛に目覚めるためにあったという全体から見ると、全てが「そのおかげ」になります。

つまり、すべての悩みや病や苦しみのおかげで、愛に目覚めることができるとすれば、すべてがおかげになり、ありがたいことになってしまいます。

実は、自分の身に起きるすべての全ては、ありがたいことなのです。

その瞬間はそう思えないことも多いですが、よくよく見ていくと真実が見えてくるのです。

【愛だけが在る】

存在していない妄想で苦しみ、争い、自己嫌悪になっていたことがきれいに晴れると、最初から存在していたのは、愛だけだということが見えていきます。

「はじめからすべてが愛だった」という結論です。

このことは、佐藤康行(YS)メソッドの開発者・佐藤康行の満月理論で明解に説明されています。

「三日月に見えるすべての現象、認識は幻であり、存在するのは、まんまるの満月、つまりは、愛だけが在る」ということなのです。(→詳しくは 31 ページをご覧ください。)

【人の言動、行いは愛を求める叫びなり】

そして、常に「人の言動、行いは愛を求める叫びなり」とのことです。

人類 70 億人のすべての人が、「わかってほしい」「認めてほしい」「愛してほしい」とおもいながら、様々な言動を起こしています。

これを理解するだけでも、これからどのように対応すればよいのかのヒントになります。

お子さんの態度、言動、言葉の全てが、「愛を求める叫び」なのです。

お子さんは常に、親御さんのあなたに「わかってほしい」「認めてほしい」「愛してほしい」と、声なき声を上げているのです。

それにどのように応えていけば良いのか？

まず親御さんのあなたが愛に満たされることが先決です。

そして、愛するお子さんや伴侶、ご家族、友人、知人へその満たされた愛を表現することがポイントになります。

親御さんのあなたの真我開発への取り組みが、愛するお子さんが立派に成長し、幸せな家庭を築き、子供を授かり、あなたの命を継承していき、最高の人生を歩んでくれる礎になることは間違いありません。

「佐藤康行(YS)メソッド」という真我開発法で、親御さんのあなたがいち早くご自身の真我を開発し、お子さんの心の病を解消することを応援いたします。

第2部 根本原因と環境原因を同時に解消する

心の病は、
「コミュニケーションのパターン」を
改善すると、自然に解消されます。

私達の身の回りに起こる全ての事象には、必ず原因があります。

この「原因と結果の法則」といわれるものから外れるものはなく、もちろん人が心を病むにも原因があります。

人が心を病む原因には、必ずといって良いほど「コミュニケーションの在り方」が潜んでいます。
一言でいえば、「家族間でのコミュニケーションのパターン」が最大の要因なのです。

あなたのお子さんは今どのような状態でしょうか？

あなたは十分にお子さんとコミュニケーションが取れているでしょうか？

もしもあなたのお子さんが心を病んでいるならば、そのお子さんとあなたとのコミュニケーションのパターンを発見してみませんか？

これから、あなたとご家族とのコミュニケーションのパターンを発見し、解消する方法をお伝えしていきます。

【「コミュニケーションの在り方」とは】

コミュニケーションとは、社会生活を営む人間の間で行われる知覚・感情・思考の伝達であり、一言でいえば「意思疎通」です。

コミュニケーションには、言葉、文字など言語によるものと、しぐさ・表情・視線・声の質(高低)・速さ・大きさ・雰囲気・伝え方など非言語によるものがあります。

その意思疎通では、言葉や文字によるコミュニケーションが7%くらいで、残りの93%はなんと非言語によるコミュニケーションで成り立っているそうです。

つまり言葉そのものよりも、言い方、伝え方、表現の仕方が全てと言っても過言ではないということです。

【独特のコミュニケーションのパターン】

どこの家族にも、その家族特有のコミュニケーションのパターンがあります。

コミュニケーションのパターンには良い、悪いはありません。

ある特定のコミュニケーションのパターンを繰り返したとき、その結果として、目の前にそれによって作り出された状態が現われるだけのことです。

原因と結果の法則で見えていくと、例えば、夫婦や親子が、元気になるようなパターンを繰り返すとそのような結果になり、心を病むようなパターンを繰り返すとその通りの結果になっていくと言うわけです。

つまり結果から逆に見ていくと、「元気になるようなパターン(原因)を繰り返していますね」「心を病むようなパターン(原因)を繰り返していますよ」ということになります。

【一般的な「治療法」の落とし穴】

もしもお子さんなど自分の家族が「心を病む状態」だとしたら、通常ですと「病を治してあげたい」と思うものですが、その時あなたはどのようにするでしょうか？

治療法を探し、病院、クリニック、治療院などへお連れする選択をしないでしょうか？

そして、「子どもがうつ状態なのです。何とか治してください」と、医師にお伝えするかも知れません。

すると医師は、診断しお薬を処方します。数週間後に再診の予約をとり医師に会いに行きます。医師は、「どうですか？お薬は効きましたか？」「ではもう少し様子を見ましょう。また数週間後に来てください」と5分くらいで終了。

この繰り返しが行われるのが通例です。

これで良くなって行くのであれば良いですが、そう簡単にはいきません。

この治療の循環にはまると、ますます悪化する可能性が高くなってしまいます。

なぜなら、治療法が的外れだからです。

【一般的な「親の育て方が問題」という発想の疑問】

また、一般にお子さんの心の病は親御さんの育て方に問題があるといわれる場合もあります。ハッキリ申しあげて、そうではありません。

確かに全体的に捉えると育て方になりますが、ポイントになるのはコミュニケーションのあり方なのです。

もしも「育て方」をいうなら、お子さんを産み育てた全ての女性は、初めての体験の連続であり、親業の初心者です。一人目を産み育てるのも、2人目を産み育てるのも、毎回始めての事です。誰でも最初からうまくいくことはまず無いに等しいでしょう。それを良い悪いということは無理があります。

そうではなく、重要なのが、コミュニケーションの在り方なのです。

「コミュニケーションの在り方」とは、言葉の内容もさることながら、「言い方、伝え方、表現の仕方」のことなのです。

まさに「接し方」です。

あなたは、お子さんにこれまでどのように接してこられたでしょうか？

【病を解消するポイントとは】

家族間のコミュニケーションのパターンが変われば、お子さんの心の病は消えます。

症状や病状というのは、ある重要なメッセージを発している1つのコミュニケーション方法であり、そのもの自体は良い悪いはありません。

しかし心を病んだ状態というのは、本人にとってとても辛いものであり、また家族にとっても心配になります。この部分だけを見ると病になったお子さんを、家族が心配しているという構図に見えますが、実は家族間のコミュニケーションのあり方が、結果として病となって現れているのです。その心の病が消えるというのは、心を病む状態を生むコミュニケーションのパターンがなくなったということなのです。

つまり何を改善すればよいかというと、コミュニケーションのあり方なのです。

【的外れの治療法】

精神科治療の定番である薬物療法と、患者さん一人を対象にする治療のどこに不手際があるかといえば、2点あります。

まず、1点目は、「お子さんの心の病という状態は、家族間のコミュニケーションのパターンによって作られたものがゆえに本人一人の治療だけでは難しいこと」

2点目は、「お薬で家族間のコミュニケーションの在り方を変えることはできないこと」

しかしあなたが心を病んだお子さんをお持ちであれば、この事をまずご理解頂く事が、最優先事項となります。

一般的な精神治療では、通常患者さん一人の問題として治療していきます。

しかしコミュニケーションのパターンは家族間の関係性ですので、患者さん一人の問題ではなくご家族での取り組みが必要なのです。

さらに、現在の精神疾患の治療法の代表が薬物療法ですが、薬や電気、磁気治療などでは、「家族間のコミュニケーションのパターン」を変えるにはほとんど効果が見込めないことは容易に想像がつかます。

つまり、焦点(的)が合っていないという事です。

その証拠に、国の報告によると、薬物療法での初回の再発率は60%以上、2回目、3回目の再発率では90%を超してしまいます。

つまり「3回再発を繰り返すと、一生治らないですよ」といっているに等しいのです。

原因もわからず、方法論も持たずに、当てずっぽうに治療をしているようなものです。

一刻も早くそこから脱出しましょう。

そうでなければ、全く的外れの治療により、結果的に、あなたもお子さんも苦しむ事になりかねないからです。

事実検証1

1. お子さんが患者さんであれば、家族、特にご両親と一緒に治療に取り組むこと
2. コミュニケーションのパターンを改善することに主軸をおくこと

この2点を中心に進めて行きましょう。

【原因と解決方法を知ること】

根本解決するためには、何が原因で、どのように治療すれば良いのかをしっかりと理解することが先決です。

お子さんが心を病むコミュニケーションのパターンは、多くのケースで扶養者との関係に基づきます。

扶養者とは、ほとんどの場合が両親です。

その両親とのコミュニケーションのパターンには、2通りあります。

「妊娠～出産、0歳～3歳～6歳～12歳～18歳までの過去のパターン」と

「今現在のパターン」です。

過去のパターンが根本原因をつくり、現在のパターンが環境原因を作っています。

お子さんが何らかの症状を発症する時は、この根本原因と環境原因の両方が重なっています。

**事実検証2：
【精神疾患発症の方程式】**

「精神疾患の発症＝根本原因×環境原因」
(どちらかが0(ゼロ)の場合は、発症しない)

根本原因と環境原因のどちらか一方だけで発症することは希です。

したがって、どちらかを解消することができれば、症状は治まっていきます。

よく見るとおわかりかと思いますが、根本原因というのは、「本人の性格」の事です。

環境原因というのは、「現在の生活環境」の事です。

これらの期間におけるコミュニケーションのパターンが問われます。

現在のコミュニケーションのパターンを変える事に主軸を置く治療をすると、環境原因が解消されるため、状態が変化します。病でいえば症状が消えていきます。

しかしながら、それはあくまでも環境原因のみの治療ですので、根本原因が解消されたわけではありません。

根本原因が解消されたわけではありませんが、環境原因が解消される事により、方程式通り「根本原因×環境原因(ゼロ)＝精神疾患の症状が消える」となります。

しかし、またどこかで環境原因を誘発する環境に身を置くと再発する可能性が大了。

最も効果のある治療は、根本原因と環境原因を同時に解消することです。

【効果の出る治療法とは】

人が心を病む原因は、「過去～現在の家族間、対人でのコミュニケーションの在り方」にありますので、その原因であるコミュニケーションのパターンを変えることが必須です。

心の病は、コミュニケーションそのものであり、症状はメッセージです。

その症状を通して、誰かに何かを伝えたいことがあるのです。

その症状で何かを訴えているのです。

誰かにそれをわかってもらいたくて、訴え続けているのです。

そのメッセージを正しく受け取り、正しく対応すれば、そのメッセージは必要なくなります。

子どもの症状のメッセージを正しく理解し、対応すれば、その症状というメッセージは必要なくなるので、症状は消えます。

では根本解決するため、コミュニケーションの在り方を変えるためには、何が必要なのでしょうか？

次の3つのステップが必要になります。

【根本解決のための3つのステップ】

コミュニケーションの在り方を変えるためには、3つのステップとは、

- 1つ目は、メッセージの解読
- 2つ目は、対応方法の選択と決定
- 3つ目は、実行

まずこの3つがどういうことなのかを理解する事が先決です。

では一つずつ見ていきましょう。

1. 【メッセージの解読】

子供の症状は、その症状を通してメッセージを発している、コミュニケーションしているという捉え方に基づきます。

大切なのは、「いったいその症状は何を伝えているのか？」「あなたのお子さんが何を訴えようとしているのか？」ということ、まずあなたが「理解し解読できるかどうか」ということです。

あなたのお子さんは今どういう状態でしょうか？

あなたは十分にお子さんとコミュニケーションが取れているでしょうか？

1番身近にいるご家族でありそして扶養者であるご両親が、まず「症状の意味、メッセージ」と「お子さんの声なき声」を理解するところからスタートになります。

親御さんのあなたは、お子さんの症状が「一体どういうメッセージなのか？」、お子さんが「一体何を言いたいのか」「何を心の中でつぶやいているのか」また「心の中で叫んでいるのか」ご理解できますでしょうか？

もかしたら、あなたは「うちの子は親の気持ちがわかっていない！」と思われるかも知れません。それもその通りです。

しかし一旦子どもの立場に立って、見ていきましょう。

ではここで、書き出すワークをしてみます。(10 分間です)

- ①お子さんの症状が「一体どういうメッセージなのか？」
- ②自分の子どもは、「何が言いたいのか?」「何を思っているのか?」「どうしたいのか?」
「何を訴えているのか?」

などを用紙にできるだけ思いつくままに書き出してみましょ。

あなたのその回答を良く見てください。

あなたが幼少の頃、自分の両親に対して感じていた事が入っていないでしょうか？

実は、「親御さんが幼少時に両親に対して感じた事と同じ事を、お子さんが感じている」確率がとても高いことが判明しています。

ここにヒントがあります。

なぜそのような事になるのでしょうか？

それには理由があります。

親御さんのあなたが最初にコミュニケーションのパターンを学んだのは誰からでしょうか？

そうですね。ご両親です。

コミュニケーションのパターンは、幼少時から自分が両親から学んだパターンをもとに、成人後もそれを繰り返していきます。

兄弟、友人、知人、会社の上司、同僚、後輩、お客様、恋人、伴侶、子どもなどに、その自分が両親から学んだパターンで接していきます。

そこで現われてくるのが、人間関係でのストレスです。

その学んだパターンで、対人関係がうまくいくのか、そうでないのかによって、ストレスの度合いが変わってきます。

事実検証3:

- ◆夫が、妻が、「どういう性格で、どういう考え方をもち、どのように自分の両親にコミュニケーションをとるのか」が、子どもに影響します。
- ◆夫が、妻が、「どういう性格で、どういう考え方をもち、どのように伴侶にコミュニケーションをとるのか」が、子どもに影響します。
- ◆親が「どういう性格で、どういう考え方をもち、どのように子どもにコミュニケーションをとるのか」が、子どもに影響します。

これが先祖代々繰り返されています。

いわゆる「三つ子の魂 100 までも」「因果応報」「親の因果が子に報い」といわれるゆえんです。

では、あなたに質問です。

あなたは、今現在「どういう性格で、どういう考え方をもち、どのように家族にコミュニケーションをとっているのでしょうか」？

また過去には「どういう性格で、どういう考え方をもち、どのように家族にコミュニケーションをとっていたのでしょうか」？

2. 【対応方法の選択と決定】

ここで重要なのが、「性格×考え方×コミュニケーションのパターン」がお子さんの「心の病」要因であるとすれば、それらを改善することが可能だと思われるでしょうか？

もし可能であれば、あなたはどれから手をつけようと思うでしょうか？

実はこの3要素の全てを同時に改善することが可能です。

それも頑張って努力するではなく、自動的に改善することができる方法が存在します。

それが、このYS こころのクリニックで提供している「佐藤康行(YS)メソッド」です。

では、何をどのようにするとそれができるのかを見ていきましょう。

【環境原因を改善するー「聴き方」に目を向ける】

あなたの選択枝はいくつかあります。

もしもあなたが、環境原因だけで改善を望まれる場合には、まずあなたのコミュニケーションの在り方に目を向け、改善することが必須になります。

これが、形から入る「お子さんへの接し方」です。

まず、根本的な「表現の方法、言い方、聴き方」を改善することになります。
一般的に、その中で最も重要なのが、「聴き方」です。

お子さんが一体「何を言いたいのか？」「思っているのか？」を聴く事です。

お子さんへ言うことより、聴くことを主にすると、これまでにないパターンが生まれてきます。

あなたのお子さんの状態は、様々だと思われませんが、心を病むお子さんの特徴として、「親御さんに心を開いていない」ということが上げられます。

特に、不登校、引きこもり、暴力、非行などの症状が出ている場合は、それが顕著のようです。

従って、まずお子さんに心を開いてもらう事が先決なのです。

では、どうしてらお子さんに心を開いてもらうことができるのでしょうか？

それは、「お子さんに話をしてもらうこと」です。

人は、心を閉じて人の話を聞くフリはできますが、心を閉じたまま話すことはできません。

つまり、話をさせることが心を開かせることに直結します。

しかし、このとき、決してお子さんの話を否定したり、途中で遮ったり、また怒ったりしないことです。

さもないと、また瞬間に心のドアは閉まってしまいます。

つまりこのときの「聴き方」が重要なのです。

親として「聴く」ポイントは、

- 何を言っても否定しない
- 説教しない
- 自分の考えを押しつけない
- 最後まで言わせる
- 話を取らない
- 自分の言いたいことを言わない

これらが基本となります。

「佐藤康行(YS)メソッド」による聴き方は、さらにもう一步深いアプローチになります。

それは、「満月理論」による聴き方です。

「満月理論」とは一あなたは素晴らしい！まんまる満月だ、と接する

夜空に浮かぶ「三日月」は、本当の姿ではなく、月は常に「まんまるの満月」です。

もともとまんまるの満月なのに、欠けたように見えるのが三日月です。

これを人間関係に当てはめます。

自分の家族を見て、「伴侶のここが納得いかない」「うちの子どものここが悪い」「うちの親はこういうところが気に入らない」などと欠けたように見えるとしたら、三日月に見えているだけであって、実の姿は伴侶も子どもも両親も皆、何も欠けていないまんまるの円満な愛の人だということです。もちろんあなた自身も、まんまる満月の人です。

この「全ての人を、まんまる満月の人として接する」というのが、急所です。

すると、その人から本当にまんまる満月が現われてきて、三日月に見えるところが消えていきます。

例えば、お子さんがいかに三日月に見えても、「あなたは素晴らしい！まんまる満月だ」と接すると、やがてお子さんの中から本当にまんまる満月の心が溢れてきて、三日月である心の病が消えていきます。

これが満月理論で、「お子さんへの正しい接し方」の急所になります。

まんまる満月の心を体感するー根本原因と環境原因を同時に解消

この満月理論で、「相手をまんまる満月として接する」ことを難なく行えるようになるためには、自分の中のまんまる満月の心を体感することが、最も重要になります。

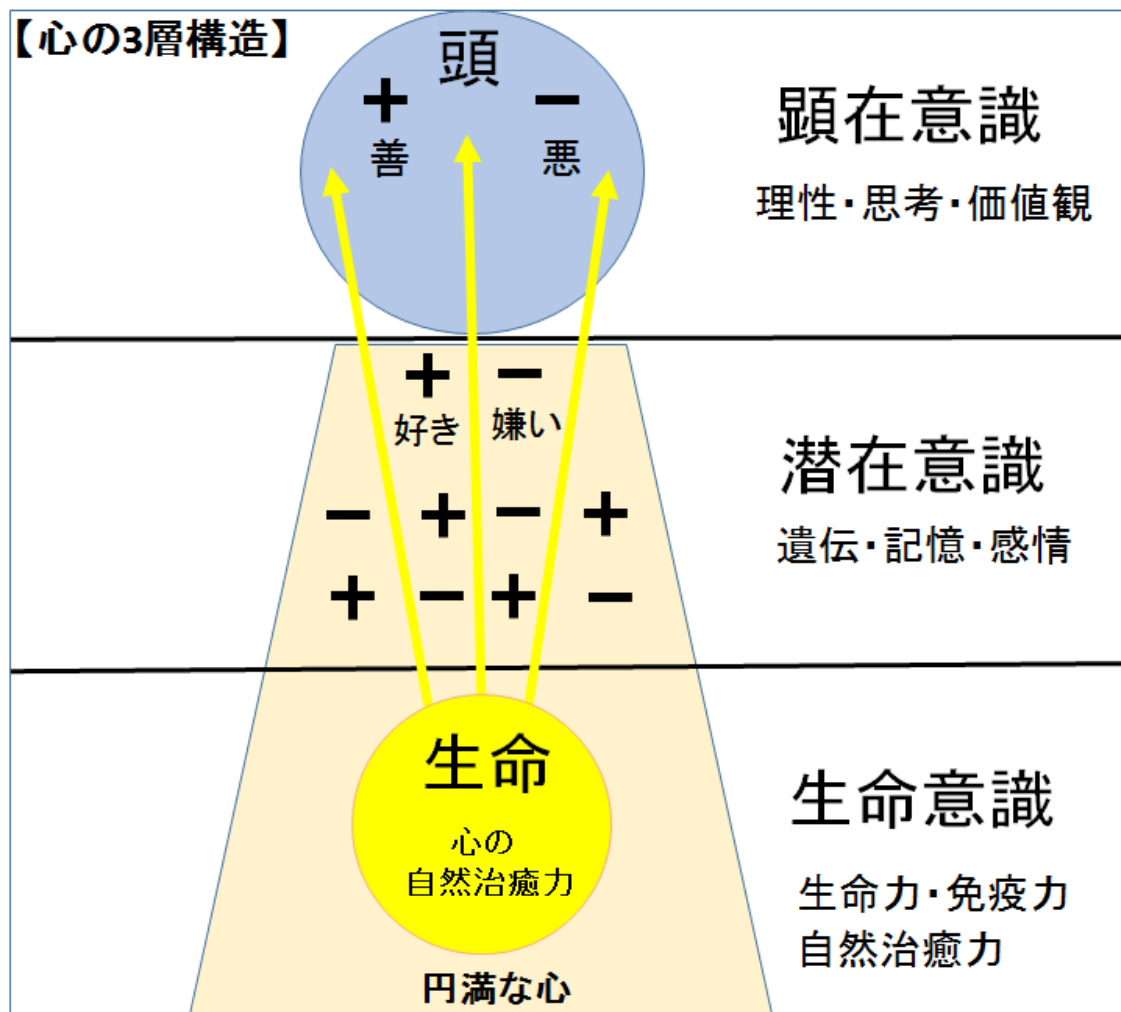
この自分の中のまんまる満月の心を内的に体感する手法が、佐藤康行(YS)メソッドであり、根本原因と環境原因を同時に変えることを可能にした画期的な治療法です。

愛するお子さんのために、親御さんのあなたが「まず自分が先にやってみよう！」と思われたら、佐藤康行(YS)メソッドのカリキュラムと内容を詳しくご説明する「うつヌケ精神科医 宮島賢也の『確実にうつを治す方法』基礎講座」(毎週火曜日 18:30～20:30)にご参加ください。

佐藤康行(YS)メソッドをもっと詳しく知りたい方は、こちらからどうぞ

うつヌケ DR. 宮島賢也の「確実にうつを治す方法」基礎講座

⇒<https://shingaclinic.com/briefing>





電車でお越しの方

- JR 東京駅八重洲北口、出口よりまっすぐ、八重洲北通りを直進し右側、徒歩3分
- 東京メトロ銀座線日本橋駅、B3（丸善ビル日本橋プラザ）出口、B1（高島屋前）出口各徒歩2分

診療案内

診療科目：精神科・心療内科・終末医療（心の緩和）

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～13:00	休診	○	○	○	○	○	休診
14:00～18:00	休診	○	○	○	○	○	休診

※休診日…日曜、月曜

YS こころのクリニック

院長：宮島賢也

TEL 03-5204-2239

〒103-0027 東京都中央区日本橋3-2-6 岩上ビル4F

FAX 03-5204-2241

HP <http://shingacclinic.com>

E-mail info@shingacclinic.com