

うつ病の運命学

うつ病は感染します

あなたは大丈夫か？



癸
巳
丙
死

卯
乙
絶

虚九度
女十一度
牛七度
斗二十五度
箕十一度

父母宮
陷
七殺
天
天
天
天
命宮
旺
失
命宮
巳

目次

- はじめに 6 **JUMP**
- あんなにいい人が突然狂ってしまった？ 7
- うつ病は風邪のようなもの？ 9
- うつ病の原因 13 **JUMP**
- うつの症状って人生の転機には必要 15
- うつ病と診断されるまでの地獄の日々 20 **JUMP**
- 主婦がうつ病になった事例 25 **JUMP**
- 魂と遺伝 29
- 性格と環境との相互作用でうつ病の原因を探る 30 **JUMP**
- 医学が教えるうつ病の症状 35 **JUMP**
- 筆者が観察したうつ病の人の行動記録 41 **JUMP**

- 生い立ちから今日までのYさんの歩み 46 **JUMP**
- 精神病院に強制入院する 50 **JUMP**
- うつ病にならない考え方 74
- 精神病院で開催される家族会 77 **JUMP**
- おそれ 80
- うつ病の家族は被害者である 84 **JUMP**
- 恐ろしい共依存 86
- うつの症状から抜け出せない原因 92 **JUMP**
- うつ病の症状から早く抜け出すには 98
- 現実の受け止め方はタイプによって異なる 103 **JUMP**
- 情緒型の人があうつ病になるパターン（牡牛座・獅子座・蠍座・水瓶座）
- 行動型の人があうつ病になるパターン（山羊座・牡羊座・蟹座・天秤座）
- 知性型の人があうつ病になるパターン（魚座・双子座・乙女座・射手座）

119113107

JUMP

JUMP

- うつ病になりかけた時、自分で自分を直す方法 125 **JUMP**
- 固執すると認知がゆがむ 132 **JUMP**
- 恐れがあると自分の心を表現できない 138 **JUMP**

特別寄稿

製造業の開発部門で仕事の鬼だった私がうつ病になった理由 144

JUMP

- 四柱推命の五行でうつ病になるメカニズムを分析 146
- 「うつ病」は今や現代病 146
- 無意識のストレスが身体を蝕む 148
- 「うつ病」は 静かに忍び寄る 155
- うつ病と五行の関係 162
- 五行とは何か？ 166

- うつ病と関りの深い五行の土（セロトニン） 172
- セロトニン（五行の土）が活発でも、うつ病になる理由 175
- ストレス耐性の個人差は生まれつき？ 179
- 天干は、精神活動をする大脳新皮質 181
- 地支は、生存欲や情動のエネルギー 183
- 五行リズムグラフで自分のタイプを知る 189
- 木性：緑色 ノルアドレナリンが強い場合 191
- 火性：赤色 ドーパミンが強い場合 192
- 土性：茶色 セロトニンが強い場合 194
- 金性：黄色 TRH（甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン）が強い場合 196
- 水性：青色 アドレナリンが強い場合 198
- セロトニン神経を鍛える方法 202

JUMP

JUMP

JUMP

■はじめに

この書籍は市販されている書籍では絶対に知ることのできないうつ病についての実話をもとに執筆されたものです。結論を言いますと、うつ病といっても、治療すれば治るものは、昔の医学用語で言うところのノイローゼです。外部環境を変えていけば改善する可能性が大きいのです。しかし、真性のうつ病は治療しても治ることはありません。外部環境を変えても自分で自分の病気を製造することに固執しているから、直らないのです。そして、真性うつ病は、遺伝することが多く、また憑依現象も多く見られます。真性うつ病の場合は、家族がサポートできるレベルを超えています。家族も巻き込まれて一家で心中ということも普通にあります。テレビでは真実を伝えません、親殺し、子殺しの多くは、こういった家庭環境のなかで発生した悲惨な事件です。自分の近くにそういったレベルの人がいたら、どうすべきか？をご自身で結論を出すために、この書籍が参考になれば幸いです。

有限会社 フォーチュンソフト 代表 天野雲海

Web

■あんなにいい人が突然狂ってしまった？

2015年4月、Yさんの最愛の娘が就職で遠くに行ってしまった。その直後Yさんが、家を出ていった。どこに居たかという知り合いの家に居て、一晩中、ブツブツとわけの分からない独り言を言うものだから、一緒に居られないという内容が町の保健師に伝わっていた。保健師さんが、あわてて家にやって来て瞬時に狂気を察知、すぐに精神病院に行きましようとして予約をとってくれたが、なんと三ヶ月待ちだという。症状が重症ということで、病院側に無理に時間をつくってもらって、病院に連れていった。数分後に、検査拒否で暴れだし、そのまま強制入院した。

周囲からは、あんなにいい人が突然狂ってしまったと言われた。みんな、そう思
い込んでいた。あんなにいい人が・・・さてよ、おかしいぞこの論理。いい人なら、

み・ん・な・か・ら・愛・さ・れ・て、幸・せ・だ・ろ、そ・ん・な・い・人・が・突・然・狂・う・か・？という疑問だった。
い・い・人・じ・ゃ・な・い・か・ら、周・り・か・ら・愛・さ・れ・な・い・か・ら、狂・う・の・で・す。い・い・人・だ・と・い・う・評・判
のYさんだが、周りから愛されず、五十五年間の人生でも友人がほとんどできなかつた。なぜ、いい人なのに友人がいなかったのか？

そこから、Yさんの結婚生活二十二年間を振り返って分析してみた。Yさんの子供時代のこと、分析してみた。その結果、子供のときから、ずっと、恐怖心をかかえて生きてきたんだな。いい子を演じないと生きていけないと思いきんできたんだな、ということが分かった。結論は、これだけなんだが、活字でさらっと読んでも、理解は深まらない。本書は、突然、あんなにいい人だと思われていたYさんが、狂ってしまった原因を詳しく分析したものである。

なんとなくおかしいなという兆候は四年前からあったのです。Yさんは、それを

自覚していて頭がぼけてきたと思っていて、写経をやったり、ボケ防止の本を読んだりしていた。しかし、それは痴呆の症状ではなくて、うつ病の初期症状だったのだ。一年前から、今までできていたことが、できなくなってきた。魚を焼くと、ほとんど焦がしていた。この状態で、病院に行って治療を始めていたら、一線を越えて狂気まで行くことはなかったのかもしれない。

■うつ病は風邪のようなもの？

うつ病は風邪のようなものという説明が書籍ではされているが、たしかに誰でもうつ病になる可能性はある。Yさんがうつ病になるなんて夢にも思っていなかった。だれにでもなる可能性はあるが、なったら風邪のように自然に治るというものではない。明らかに脳の思考回路や感情の回路が破壊されるので、別人格が出現するし、妖怪のような顔にみるみる変化することもあるから、薬によって脳を活性化したり

電気けいれん治療なども必要になってくる。精神病院の家族会にも参加したが、発病してから十年以上も社会復帰ができずに、生活保護を受けている人があまりにも多いのである。

芸能人の長嶋一茂、武田鉄矢、岸辺シロー、高島忠夫、丸岡いずみ、などもうつ病であることを公表している。芸能人って、猛烈なストレスがかかる職業である。しかし、Yさんは専業主婦のようなものである。だから、仕事を猛烈にやりすぎてプレッシャーに耐えられなくてうつ病になるというパターンではない。仕事のストレスでうつ病になった人は、回復が期待できるが、専業主婦の場合は、とても回復が難しい。

医療機関を受診したところのあるうつ病患者は、七十万人。未受診者も含めると二百五十万人とも言われる。2001年のITバブルが崩壊して、世の中がどんよ

りと不景気になり日本人の財布の紐が固くなり始めた頃に、うつ病患者が四十万人から百万人に、倍増していることから、お金がうつ病に関係していることは間違いない。うつ病になって生活保護を受けている人の給付金額は、三千億を超えている。自殺者も、三万人近い。

うつ病には遺伝的素因があつて、家族にうつ病の人がいると、家族内発症率は、三倍だと言われる。Yさんの場合も、母親がうつ病だった。ストレスによって、脳内の神経伝達物質のバランスがくずれやすいと言うが、母親の物事に対する反応の癖（精神医学では認知という）が、Yさんと似ていたことも事実だ。認知の仕方が親と子で似てくるといふ遺伝はあるのかもしれない。Yさんの母親が、うつ病になった経緯を聞いてみた。どうも、自営業で木工業をやっていた仕事がなくなつてからおかしくなりはじめたらしい。役目がなくなつたことに対する喪失感がうつ病の原因らしい。

Yさんは簡単な仕事をずっと続けてはいた。しかし母親と同じようになってしまった。いや、母親以上のひどい症状になってしまった。それもあつという間に。毎日、毎日、脳が破壊されていった。最後は妄想になり、ありもしないことを次々に言ってくるので、一緒にいる家族も、おかしくなってきた。自分で自分がおかしくなっていくのが、わかった。こんなに恐ろしい思いをしたのは生まれてはじめてだ。最後には、おかしくなったほうが楽だから、もう狂ってしまおうとあきらめそうになるのだ。

家族も最初から、妄想の精神病だと思っていれば、別の対応もできたのだろう。しかし、精神病という言葉は、皆自分には無関係だと思っていたので、Yさんの妄想をたんにウソをついていると理解していたのだ。一日に、何回もウソをつく。そのたびに、実際に検証して本人の前でウソであることを認めさせた。Yさんを異常者だと、最初から理解していれば、こんなに巻き込まれることはなかった。しかし、

家族はYさんを異常者だと思ったことは一度もなかった。正常者だと思って、必死に対応したから自分もおかしくなるのだ。一緒に住んでいる家族は、まず気がつかないものだ。

■うつ病の原因

うつ病がなぜ起こるかは医学的には不明である。しかし、ストレスが原因であることは間違いない。しかしである。同じストレスでもそれを楽しく越えて行く人もいるのだ。ストレスのない社会なんて、存在しない。ストレスに弱いということでは、感謝できずに**欲求不満の状態**が長く続くということだ。どんな事象に遭遇すれば感謝できないのかを説明してみよう。

・親しい人の死、別れ

- ・ 仕事の喪失
- ・ お金の喪失
- ・ 人間関係のトラブル
- ・ 家庭内不和
- ・ 就職、退職、転勤、結婚、離婚
- ・ 妊娠、育児、引っ越し

Yさんの場合は、子供の就職による喪失感、新規事業にお金を使うためのお金の喪失感、地元の人とうまくつきあえない人間関係の喪失感が原因だと思われる。この原因を取り除くことはできない。子供が就職せず母親の面倒を見るという選択はありえない。他人から見れば、経済的に余裕のある主婦だと見られていた。毎日必死で仕事をしている女性からは羨ましがられていた。

この書籍では、Yさんを含め、うつ病の人を何人か紹介しているが、全員が主婦

であり、裕福な暮らしをしていた人である。一人が病院経営者の妻、一人が建設会社の社長の妻である。病院経営者の妻のケースはハッキリとした原因がわからない。建設会社の妻の場合は、夫の浮気相手からの執拗なイジメが原因だと言うが本当にそれだけなのかは不明であった。

うつ病は、悲しみの言葉ばかりを言い、空虚感をもち、絶望を感じて、無気力で不眠で、なにごとにも無関心で、決断ができず、妄想的に自分が悪いと思っていて、常になにかを焦っていて落ち着かないのが特徴である。しかし、そんな感情になる原因が他人からは推測できないことが多い。おまけに、なにもストレスがないような素振りをすることもできるものだから、やっかいなのだ。

■ うつの症状って人生の転機には必要

強いストレスを感じたとき、人はうつの症状になる。これは、必要だからそうなるだけ。新しい人生を歩むための立て直す期間だ。たとえば、筆者の場合だと、大学生のとき、最初にこれを経験した。二十二歳で周囲はみんな公務員試験に合格したのに、自分だけ不合格になった時は、一週間は立ち直れなかった。しかし、卒業までにあと一ヶ月しかない。卒業したら仕事がない。飯が食えなくなる。あわてて学生課に行つて、どこでもいいから会社を紹介してくれとお願ひして、たまたま一社だけあったので、そこに就職した。就職したら悩んでなんかいられない。次から次へと仕事を覚えないと、上司から怒られる。いつのまにか、うつなんて飛んでしまった。

次のうつ状態は、二十五歳で最初の就職先を飛び出して、東京のソフト開発会社に転職したときだった。一応大学卒という目で、評価されるのだが、十八歳の高卒

の社員ができることが、まったくできないのだ。彼らは、中学校の頃から、マイコンを制作したり、機械語でプログラムをするなどしていて、もう十八歳で、プロ並みの技術があるのだ。劣等感が筆者を支配したが、できないというと、解雇されるので、馬鹿にされながらも、初歩的質問をして、夜は猛勉強して三年後は、なんとか平均的な能力水準までは到達した。しかし、そんな程度では出世は永遠に望めない。アメリカの大学を卒業してきて、入社するなり一日目から、この会社の技術レベルは低いという凄腕の連中が次々にやってきたからだ。希望がなくなると、うつ状態になった。

そこで、宗教に入った。人生ってなんなんだ？人ってなんなんだ？能力ってなんなんだ？自分の価値はあるのか？こんなことを自分に問いかけるために、蓄えた預金をすべて献金して、修行生活をした。そこで、キリスト教的な神観、仏教的な神観、を学び、運命学も学んだ。しかし、宗教の世界では、やっぱり才能がなく、出世は

できない。希望がなくなると、うつ状態になった。このまま、なにもしないで、組織にいるのは嫌だ。死んでもいいから、独立して生きてみようと思って、起業した。それが、フォーチュンソフトだ。宗教時代に学んだ、運命学と、それまでに学んだソフトウェア開発技術を融合したわけだ。これは、ヒットした。

ソフトの最先端をやるうと思ったら、日夜最先端を追いかけないとならない。ソフトの技術者が運命学なんてやっていると落ちこぼれる。いつぽうで運命学をやっているプロ達は、ソフトなんかで自分達のノウハウはコンピュータ化できるはずはないと思いついていた。だから、だれもやらなかったわけだ。それをはじめて筆者がやったわけだ。起業してからは、うつ状態を経験したことはなかった。現実の生活が、とても楽しかったのだ。

うつ状態というのは、現実世界のストレスが強く、それから逃げだしたいという

状態だ。その期間があまりにも、長く続くと、現実社会に戻ってこれなくなってしまう。現実社会が、怖くなってしまふのだ。これが、うつ病である。

うつ病は感染するというのが現実である。 家族は、おかしくなったYさんを、理解しようと必死になる。どれが本当の顔なのか？本音はなんなのか？こんなにも別人になった本当のきっかけはなんなのか？必死で理解しようとした結果、自分をおかしくしないと、理解できないことに家族は気がつくのである。相手の認知パターンに自分をあわせるわけだ。そうすると、狂気が少し理解できるようになる。

しかし、自分も、狂気に支配されて、感覚が毎日のように、おかしくなっていくのがわかった。このまま、おかしくなったほうが、楽かもしれないと思った。そう、狂気に陥ることは、楽なんだ。まるでモルヒネを注射されたときのように、現実から逃げることができるからだ。完全に、狂気の中に入ってしまうと、もう戻ってはこれない。自・ら・す・す・ん・で、地獄の扉を開けてしまったんだから。

■うつ病と診断されるまでの地獄の日々

Yさんの場合、いよいよ気がおかしくなって、顔が變形しはじめてから、周囲が気がついたのである。郵便局でお金を窓口で引き出せば、だれかに脅されていると職員が勘違いするくらいひどい顔になっていた。スーパールのレジでは、具合が悪ければ救急車呼びましようかと言われた。しかし、常に同じ屋根の下で暮らしていると、そこまで異常者になっっているとは気がつかないものだ。

入院する前は、十分おきに、別人格（別の顔になる）に入れ替わる憑依現象のようなものを観察した。また幻想を見るようになって、泥棒が家に入ってきたとか、子供が会社の社長からレイプされたとか、おかしいことを言い出して、家族は恐ろしくなって隔離するようになるのである。それでも、**家族は精神異常だとは気が付かないのだ。**

医者の診断は、重度のうつ病、それに妄想癖が加わるという診断だった。医者の問診が始まってからも、Yさんは正常に振る舞っていた。あれっどうしてこんなに冷静に正常な受け答えができるんだ？と不思議に思った。もしかして、このまま問診が終わったら、医者から問題ありませんよ、言われるのではないかと筆者は心配であった。数分して、母親が精神異常だったことを質問した頃から、Yさんが立ち上がって落ち着かなくなってきた。医者は、問診を中断し、検査をしましょうと言って、レントゲンや血液検査をする部屋に連れていかれた。

その間、家族と保健師さんが、医者から質問を受けた。数分後、看護師三人にかえられてYさんが帰ってきた。早いな、検査したの？と医者が言うのと、レントゲン室に入ろうとせず、暴れるので検査できないと言う。血液検査も暴れてできないと言う。なにかとんでもない恐ろしいことをされるといふ妄想をして、なにもさせ

ないのだ。

この段階で、医者にはYさんに、あなたはうつ病です。今日から入院しますと言った。Yさんは、立ち上がって家に帰してください。自分はおかしくありませんと主張し、逃げ出そうとした。医者は、拘束を指示した。家族は、医者を手伝った。Yさんの腕をつかみ、後ろに回し、抵抗できないようにして、他の男性の看護師に手伝ってもらって歩かせて保護室まで歩いて行った。

こういうとき、家族なら多少手荒いことをしても医者は何も言わないが、医者やスタッフが手荒いことをすると責任問題になるので、嫌がるものだ。こういうときは、家族が積極的に、医者を手伝って欲しい。Yさんは体重が四十キロまで減っていたが、この暴れたときの力はすぎまじかった。家族が掴まれた腕は、青く内出血していたのだ。男四人がかりでないと、保護室まで歩かせることができなかった。

うつ病に似た病気に双極性障害というのがある。うつ症状と躁の症状が交互に出る症状だが、Yさんは躁の状態がまったくない。一日中、暗い顔して泣きそうな顔をして、嗚咽しているようないき声を出しているのである。そういう状態で一緒に生活すると、こちらがおかしくなりそうだった。

たとえば、食事をしても味がしなくなる。TVをみても、内容が頭に入っていない。当時は、ギリシアが破産するというニュースが毎日流れていたはずであるが、まったく記憶にない。誰かと会っても話す内容が頭に入っていない。そう、まるで自分が精神病になったようになるのである。

■うつ病の本当の原因追求

Yさんの人生を振り返ってみると、自分をごまかし続けて、いい人を演出してきた。ただけだったかもしれない気がついた。なぜ、自分をごまかし続けてきたのか？

それは、一人では生きていけないかもしれないという、**恐・れ・や・不・安**からくる**処世術**である。本当の自分を知られてはいけない。いい人を演じたほうが、生きやすいと確信していたのだ。

夫に依存し、周囲に依存し、いい人を演じていれば問題なく幸せになれると確信していたと想像する。病院で入院していた期間は、驚くほど反抗的であった。いい人であった痕跡などまったくくない。医者に反抗し、看護師に反抗し、自分以外は皆敵だと思っている。二十二年間の反動が出たわけである。正直、別人格になったという気がして、昔の陽気なYさんは一体なんだったんだ？という感じである。

うつ病になる人は、真面目で几帳面な人が多いと、本を見れば書いてある。もちろん、そういう人が沢山いることも知っている。仕事のやり過ぎでうつ病になった人は、そういう人が多かった。仕事のやり過ぎで、うつ病になった人は、もしかしたら、ノイローゼだったのかもしれない。ノイローゼは治る。

しかし、Yさんの場合は、これという仕事もなく、仕事面では、真面目ではなく、

几帳面でもなかった。精神疾患のグループホームの経営者にも、聞いてみたが、仕事を真面目にやって、責任感が強すぎて、うつ病になった人が、グループホームに長年いるというのは、見たことがないということだった。

■主婦がうつ病になった事例

当方の仕事仲間にTさんがいる。このTさん、親族がみんな医者という家系である。Tさん自身も、病院経営者である。Tさんの奥さんがうつ病になった。はつきりとした原因は分からないが、自分は価値のない人間だと思い込み、すべてを否定する思考に固まってしまった。そうなった原因は、仕事で忙しく毎日を送っている自分にあると感じたTさん、病院を廃業してしまった。それで、奥さんが良くなれば、すべてをやめてもいいと思ったのだ。

しかし、廃業して一カ月後、奥さんが自殺したのだ。廃業したTさんは、奥さんと向き合う日々を送ったそうさ。すべてを否定的にとらえ、なにを見ても、聞いても、無感動でネガティブな奥さんに寄り添うのは、地獄の日々だったそうさ。Tさんは、食事をしても、味はしない。匂いを嗅いでも匂いがしない。TVのニュースを見ても、頭に入ってこない。まるで別世界にいるように、五感のすべてが狂ったそうさ。そして、奥さんが自殺して、これで自分は正常に戻れるとほっとしたそうさ。

その後、医者らしく、うつ病について研究を重ねた結果、真性のうつ病は治らない。治ったという人は、うつ病ではなく、ただのノイローゼ。仕事**が忙しくてぶっ倒れてうつ病と診断された人の多くは、ノイローゼだ**という結論を出した。

この体験談を聞いて、家族は決断した。Yさんは、どうみても治らないと自分ば思うが、医者はそう言わない。Yさんが治らないという前提でもう動くしかない。

具体的には、離婚して施設で生活してもらうことが最良の選択だと判断した。障害者年金で生きていけるんだから、それでいいじゃないかという判断をした。寄り添うなんて無理。傾聴なんて無理。家族は無理して傾聴をやってみた時期もあったが、こっちがおかしくなる。うつ病の精神状態が感染するのだ。医者はうつ病は感染するとは言わないが、家族会に毎月参加して話を聞いていると、うつ病は感染して家族全員が影響を受けている事実があることが分かった。

もう一人、知り合いに建築会社の社長のSさんの奥さんもうつ病だった。Sさんが、バブルの頃、お金はいくらでも儲かって、車だけで数千万も使ったらしい。そんなときに愛人も沢山いたのだ。そのうちの一人が、Sさんの奥さんに電話を何度もしていじめたらしいのだ。その愛人からのいじめで奥さんがうつ病になったらしい。こんなストーリーを聞かされたが、本当にそれだけでうつ病になるのか？という疑問がある。きっかけにはなっても、根本の原因ではないような気がする。

Yさんも、子供の就職による喪失感がうつ病の発病のきっかけになったわけだが、これはきっかけにすぎない。何十年も積み重ねてきたものが爆発しただけというのが結論だ。

Sさんの奥さんは外国人とのハーフであり、美人である。父親が実の父親ではないという家庭環境もあつたりするので、亭主の浮気だけが原因とは思えないのだ。しかし、Sさんは、自分の浮気が原因だと確信し、その後の人生を奥さんに寄り添うように生きている。しかし。うつ病の人って毒を毎日出しているわけだから、Sさんも無事ですむわけではない。心臓病で何度も倒れて救急車で運ばれている。しかし、奥さんに許してもらいうまで、つぐないの人生を生きると決めている。その生き方については是非を言うつもりはない。しかし、Sさんは幸せそうには見えない。前述のTさんのほうが、明るくて幸せそうだ。

一口に、うつ病といっても精神がおかしくなる経緯は、さまざまのようです。ここで紹介したYさんの事例は、普通の主婦で仕事はなにをやっても一年以上は続かず、責任感をもって懸命に仕事をするのではなく、しかし、周囲からはいい人だという評判の人が、うつ病になる経緯と治療の経緯を研究したものである。もしかしたら、結婚当時から、いや、生まれたときから特性としてうつ病の素質はあったのかもしれない。

■魂と遺伝

魂は、自分が課題としている遺伝子をもった肉体に入ってくる。もしYさんの魂が、もともと正直に自分の内面を打ち明けることができないう資質をもっていたら、あえて内向的な遺伝子や暗い性格の両親を自分で選んで、胎児のときに魂が入って

くるのである。

ややこしい話である。自分で、うつ病になりやすい遺伝子を選んで、生まれてくるといふのだから。なぜ、こんなことをするかといえば、修行のためである。だから、うつ病になりやすい遺伝子を持つて生まれ、うつ病になりやすい家庭に生まれ、育つわけです。それでも、自分の意思で、その環境に対応して、楽しく生きられるかどうかを、神は修行の場として試練を与えているわけです。

神は愛だと言いますが、人間の感情で納得のいく愛ではありません。しかし、納得いかなくても、魂の永遠性を考えると、それが神の愛です。自力で運命を開拓していくということ。情緒で感じられる愛ではなく、永遠の魂を成長させるための、気の遠くなるような長い年月を見通しての愛なのです。

■性格と環境との相互作用でうつ病の原因を探る

うつ病って、わかりやすく言えば欲求不満が爆発したものであると解説した医者
がいました。大宅壮一が人の性格を次のように分類している。その分類ごとにど
ういう状況になればうつ病になりやすいかを解説する。

・信仰型

なにかを信じて一生懸命にやりたいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求
不満からうつ病になりやすくなる。

・懷疑型

盲目的に信じるのを好まず細かく調べないと気がすまないタイプ。信仰型タイプ
の人と一緒にいて相手を認めないと、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・友情型

目的がなくても友達とワイワイと話しているのが好きなタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・孤独型

目的に向かって深く思考して悩んだら人に相談するよりも静かに考えたいタイプ。悩んだらすぐに誰かれかまわず相談する友情型の人と一緒にいて相手を認めないでいると、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・親分型

人から慕わりたいタイプ。そのためならお金も時間もすべてを犠牲にできる。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・子分型

尊敬したい人から指示されて、行動し尊敬したい人から褒められることで喜びを感じるタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・攻撃型

新しいことを発見してドンドン行動していくことが楽しいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・守備型

今の生活、今の収入、今の環境を守っていききたいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・理想型

将来の夢に向かってお金を使い、時間を使い、エネルギーを使って楽しいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・現実型

将来のことをイメージするよりも目の前の収入、生活、安全を最も優先したいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・偽善型

他人から嫌われないゆえにいい子でありたいというタイプ。他人から批判されるなど、それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・露悪型

他人からの評判を気にせず、やりたいことを悪態をつきながらやって楽しいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・正道型

常識的で道徳的で倫理的に正しいとされるものを守っていけば安心して楽しいタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

・奇道型

非常識的で非道徳的で非倫理的なことをやればワクワクするタイプ。それがかなわなかった場合に、欲求不満からうつ病になりやすくなる。

■医学が教えるうつ病の症状

1. 抑うつ気分

悲しい、なんの希望もない、落ち込んでいる、憂うつ、泣きそうな顔。

Yさんの場合は、この泣きそうな顔をしている期間が二〜三ヶ月くらいあった。しかし、泣きそうな顔という言葉の表現から想像できるイメージではない。具体的には、郵便局にお金を引き出しに家族と行ったら、オレオレ詐欺に違いないと思われる、別室に連れていかれたこともありました。それくらい、周囲から見れば、異常な顔になっているのである。

泣きそうな顔というのは、悲しい顔を表現されるが、そうではないのである。何かを**恐れている顔**である。自分の将来やお金のことを恐れている顔である。だから、周囲から見れば、脅かされていると見えるのである。実際、Yさんの心理を分析してみると、自分で自分を脅かしているのだから、悲しいのではない。恐れをいだと、悪霊が喜んでやってくる。そうそう、人生って不安だらけだよ。怖いよね。年金

ももらえないかもしれないよね。病気になるかもしれないよね。友達を失うかもしれないよね。捨てられるかもしれないよね。こんな恐れ of 感情を悪霊達は、よつてたかって増大させるわけである。

入院する前、Yさんは、ちよつとしたことで、泣いているような顔になった。しかし、涙を流していたことは一度もなかった。なぜ、涙がでないんだろうと不思議だったが、悲しいのではない。恐れているのである。恐れは、涙が出ないんだ。涙が出れば浄化されるのだが、悲しみではなく恐れからは、涙が出ないんだ。悲しみの結果の涙は、浄化作用がある。そういうふうには設計されている。しかし、恐れ of 感情は地獄へまっしぐらだ。神は、そういう恐れという感情には相対できないからだ。

2. これまでの楽しみの喪失

これまで楽しいと思っていたものが、楽しくなくなる。自分の世界にだけ閉じこもる。Yさんの場合、花を植えたり、野菜を植えたりするのが、好きだったのだが、まったくやらなくなってしまうた。

3. 食欲の減退と増加

Yさんの場合、体重が十キロくらい痩せてしまった。しかし、Yさんは、食事はちゃんと摂っているから、心配しないでとしか言わなかった。ズボンのウエストが十センチも余ってしまって、縫っていた。Yさんの母親の場合は、一年ごとに、肥満になったり、激痩せになったりを繰り返していた。母親もそうだった。

4. 不眠、睡眠過多

午前三時症候群とも言われ、朝早く目を覚ましてごそごそやっているのである。

しかし、Yさんは、ちゃんと眠れているから心配しないでとしか言わなかった。

5. 強い焦燥感

動作がどんどん遅くなったり、口数が少なくなったりする。やがて寝たきりになっていく。Yさんの場合、一日のうち、三〜四時間くらいは、横になっている時間が多くなっていた。

いっぽうで、入院前は落ち着きがなく常に動いていないと落ち着かなかつた。執拗に、自分の不幸を訴えかけていた。しつこく、せきたてられるようにしゃべっていた。こんな症状だった。訪問客が来ても、ここはなにもない、お店がない、田舎すぎると、しつこく訴えていた。

6. 疲れやすい

なにもしていないのに、疲れている。洋服を着替えるにも、時間がかかる。Yさ

んの場合、ズボンを作業ズボンに替えるだけでも、二十分くらいの時間がかかるようになっていた。

7. 強い罪責感

過去のことを、くよくよ、ずっと悩み後悔する。何度も繰り返し、同じことを人に質問したり確認したりする。Yさんの場合、せっかく決まったホテルの清掃の仕事を放棄したために、おかしくなつたと繰り返し後悔していた。

8. 集中力の低下

仕事ができなくなる。決断ができなくなる。ぼけてきたというふうにして、ぼけ予防の本などを読むようになる。Yさんの場合、写経をしたりして、ぼけを予防しようとしていた。ぼけではなく、うつの症状だったのだろう。四十代から五十代は、ぼけてきたという自覚症状が、実はうつ病であることが多いのだ。

9. 死への思い

Yさんの場合、これはまっただくなかった。

■ 筆者が観察したうつ病の人の行動記録

本には、精神的な悩みは周囲の人にはわからないと本には書いてあるが、当方が観察した様子を説明する。読者の家族を注意して観察して欲しい。

- ・以前は、鼻歌を歌いながら料理をしていたのが暗い顔をして料理をするようになった。
- ・魚を焼けば黒焦げ、ホットケーキを焼けば炭にし、おかずの品数が減るといった

現象があった。

・いつもと異なるカレーの元を買ってきて、カレーに入れたのだが、いつものように固まらない。それで、追加でもう一袋入れた。まだ固まらないので、さらに一袋入れた。そういうサラサラしたカレーの元だったのに、三袋で十五人前も入れたのだ。とても食べたものではなかった。カレーの元を入れても固まらないのは、分量が少ないという固着した発想しかできなくなっていたのだ。

・匂いに鈍感になり、食べ物腐っても気が付かず、芳香剤をやたらに使だし、化学薬品の匂いで吐きそうになるくらいでも平気なのだ。とくに車の中はひどい薬品の匂いで車に乗れないほどだった。

・味にたいしても鈍感になり、やたらに濃い味に変化した。好物の甘いものを食べてもおいしく感じないのだ。

・睡眠が浅く、すぐに起きる。朝は、目が覚めてもなかなか起き上がらない。

・外食に行っても、自分は外で待っていると言って、店に入れなくなった。

- ・ お金の計算ができなくなり、千円の1.5倍の金額を暗算でできなくなった。
- ・ 新しい仕事はなにも指示できないくらい、理解力は低下していた。
- ・ 掃除のアルバイトも一日だけ行ったら、解雇されてしまった。
- ・ 車に乗って買いたいものに行くにも、その決断に一時間くらいかかっていた。
- ・ 歯医者に予約をいれても、お金がもったいないからと言って、行かない。
- ・ それを反省して再度予約を入れるが、やっぱり行かない。これを数回繰り返し、結局行かないまま。
- ・ 工事の業者が来ると、また請求書が来ると言って不安になっていた。
- ・ 飼いが朝、鎖をちぎって脱走していると悪い人に犬がさらわれて殺されたと呼ぶ。(妄想)
- ・ みんななんて楽しく生きているのかわからないと何度も言っていた。
- ・ だれかが自分の精神異常を確かめるために、車でやってきたと言っていた。(幻想)
- ・ もう二度と治らない不治の病にかかってたと信じていた。(心気妄想)

・誰かからメールがくるかもしれないからと言って、真夜中に何度もメールを見ていた。

・行動が緩慢になり、電話に出ようとしないう。電話に出ても、相手と会話にならない。意味不明のことを言っている。

・会社にかかってくる電話に出たと思ったら、わたしはどうしたらいいの？と言っていた。

・お客さんが訪問してくると逃げるように外に出て行った。

・決断をしようとせず、車の買い替え、携帯電話の買い替え、などなにも決められない。

携帯電話を買いに行こうとしたが、車に乗れなかった。三時間も車に乗ったり降りたりを繰り返していた。

・保険の解約ができない。セールスレディから本当に解約しますか？と言われると不安になって解約できない。保険会社からは認知症と判断されたが、営業マンが何

回か通ってくれて、調子のいい瞬間を見計らって、解約になんとか同意した。営業マンには、病院の治療代にお金が必要だと事前に説明していたので、それを理解してくれた良心的な対応だった。

・モノを捨てられない。過去の思い出のあるものに執着して現実の生活に不要なものが増える。

こんなふうに周囲の人がおかしいと気がつく現象があった。いつもと違うと感じる現象が沢山あった。とくに、睡眠と食欲と性欲、これが変化してきたら要注意だ。おいしいものを食べて、よく眠り、いいまぐあいをする。これが、心の健康には最も重要だ。

こんな状態が半年以上つづいたが子供が子供は中学三年生になって就職すると言い出したときから爆発した。普通に考えたら、学校の勉強が嫌いでも、高校に進学

するだろう。Yさんもそういうつもりでいた。しかし、子供が学校の先生をまったく尊敬できず、尊敬していない教師から学問を教わることを嫌っていた。実際、教師のレベルというのは学問を教えるレベルではなかった。学問が本当の意味で分かっていない先生から勉強を教わるよりも、就職して技術を身につけたほうがいいと判断したわけです。

ところがYさんは、こういう話しを理解しなかった。子供は自分の所有物であり自分の言うことを聞くべきだという思いに固執していたのです。

■生い立ちから今日までのYさんの歩み

三人兄弟姉妹の真ん中。上が姉。下が弟である。父親は木工業を経営していたが、バブルが崩壊して徐々に会社を縮小し、六十歳になったとき完全に廃業して年金生

活となった。Yさんが幼い頃は、裕福で父親の会社もうまくいっていて、親族を中心に十人以上の従業員をかかえていた。バブルの頃は東南アジアからの研修生を受け入れるなど、景気が良かった。バブルが崩壊して、徐々に会社経営がうまくいかなくなって、Yさんが三十歳の頃には会社を閉鎖した。母親は五十代で精神疾患を患い、薬の影響でパーキンソン病になり、最後は食事中に餅をつまらせて亡くなった。姉は地元で高級レストランを経営するバリバリの女性である。弟は土木の仕事をしている。弟の嫁さんがとてもしっかりした人で、弟の子供二人は一流大学を卒業し、立派な社会人となっている。

姉も弟も高校を卒業するとすぐに仕事に就いているが、本人だけは短大まで通わせてもらっている。さて、このYさん、二十歳で就職したが、勤めは一年で退職し、あるカルト教団に入った。それから三十三歳まで、その教団の施設で修行をしていたが教祖も信じていないし教団の聖典も教義も信じていなかった。

では、なぜ、なんのためにその教団に入ったのであろうか？実は、その教団に入っ

たのはアパート暮らしが一人で寂しかっただけということだった。教団にはいると、献身生活といって、衣食住を共にすることになるので、それが良かったのだ。

Yさんは、いわゆるいい子であった。ふつうにつきあっている人からは、Yさんで癒し系のいい人ねという評価だった。どんなときでも反抗的な態度や批判的な態度はみせず、その反面、自分の意見も言うことがなかった。本心ではなにを思っているのか？まったくわからないままでした。しかし、今になって振り返ってみると、自分の本性を隠し続けて生きてきたんだと思う。本性を言おうと誰かから傷つけられるという恐れが根源にあるようだった。

病院に入院中の医者に対する反抗心、看護師に対する反抗心などをみていると、これがYさんの隠された本性なんだろうと思う。

Yさんは結婚後、警備会社で道路工事の警備を半年やったあと疲労で退職した。

二年くらいで、仕事先を数回変わるものの、どれも長続きはしなかった。実は発達障害の症状で、周囲の人とうまく人間関係を作れないということがわかったのは、Yさんがうつ病を発症してからだった。当時は、仕事にたいし、熱心に取り組めないタイプなんだと軽く、みていただけだった。

Yさんの娘がYさんを敬遠しだしてからYさんはおかしくなり始めていた。文句ばかりを言っていた。毎日が面白くなかったのだろう。地元の人とのつきあいもうまくいかなかった。友達がいないと愚痴をこぼしていた。かろうじて、子供のお母さん達との接触だけが人づきあいの手段だった。なんか変だぞということは今から思えばあった。芳香剤をやたらと買ってくるのだ。車に乗ると薬品の匂いで吐きそうになるくらいだ。

Yさんは娘の就職に異様に反対した。高校くらいは行かせてやりたいというのだ。今から思うと、Yさん自身が子供の母親達とのつきあいが切れてしまうのを恐れたゆえの反対だったのだろう。子供の就職が決まってからは、すべてがうまくいかな

なくなったとよく文句を言っていた。

夜中にYさんは家を抜け出し、大声でよく絶叫していた。子供の横に布団を敷いて一緒に寝ようと言って子供から嫌がれることもあった。

■精神病院に強制入院する

2015年5月19日

保健師が家に来て、面接の結果、病院を紹介してくれた。

2015年5月29日

初診で大手精神病院に強制入院。自分は正常だと言いはり入院を拒否するが、薬で落ち着かせる。強制入院が決定したその瞬間、大暴れをした。体重四十キロのY

さんだが、大人四人がかりで拘束しないと手がつけられない状態。医者腕をものすごい力でつかんで、必死に抵抗して、筆者と医者腕には青いあざができてしまった。夜、窓から脱走を企てるが、失敗して窓が五センチしか開かないベッドのない鍵のかかる部屋へ移動。この部屋は全体がスポンジのようなものでできていて、どんなにあばれても怪我しないようになっていた。

2015年6月初旬

やっと普通の会話が少しだけできる。しかし、何も理解しようとしなない。犬のエサのことばかりを心配している。毎日病院から三回電話がかかってくるが、早く病院から出ないとおかしくなるという内容ばかり。実際は、家にいる頃から比べると、かなり正常になっている。

2015年6月中旬

共同部屋に移動し、ベッドのある部屋で生活するようになる。あいかわらず、病院の鍵がかけられた部屋にいと異常になると訴える。家に帰れば良くなると主張して譲らない。医者からはまともな会話ができないのに家に帰れるわけないだろと指摘されるが納得しない。通院で治療する手段もあつたのになぜ保護入院なのか？と医者に問い詰める。医者はあの状態では普通の生活は無理だから保護入院したと説明。

家にいるときは、家から出たくても出られないと言って文句を言っていたのに。病院にいと、今度は病院から出られないと文句を言っている。どこに居ても、文句ばかりである。まるで、文句を言わなければいけないみたいだ。

正常な人なら、この閉鎖された病棟でも、楽しく過ごせるはずだと医者は言う。その通りだ。精神疾患に関する本やDVDなどが用意されており、自由に勉強ができる。体育館もあつて運動もできる。畑もあつて作物を植えることができる。絵を書くことも自由だ。この環境にいるから、病気が治らないというYさんの主張は、

間違いだ。

しかし、精神疾患の人って巧妙に感情に訴えかけるのが上手い。本能なんだろうが、泣きながら、（実際は涙は出ていない）、この閉鎖病棟にいるとあと一ヶ月で、もうまともに話せなくなるくらいおかしくなると訴えられると、どうしても感情が動いて哀れんでしまう。こういう精神疾患の人は、靈感がついているので、そういう手法は得意だ。

障害者年金と生活保護で生きていけるプランを教えてあげたが、自分は正常になるからそんな年金はもらえないと主張する。自分はそんなにおかしくない、弱者ではないと言う。要するに**自分の意見以外は全て否定したくてしかたがない**ということだ。誰の意見も聞かないし、理解しようとしなない。サポートをしてくれる人達、相談員やソーシャルワーカーや看護師さんたちも信じない。誰も信じようとしなないから、サポートしたくてもなにもできない。自らすすんで孤独の道を選択しているようだ。

二十二年間、ずっといい子を演じてきた反動なのか、医者に反抗し、看護師に反抗し、会う人みんなに反抗し、自分だけが正しくて、周囲はみんな間違いだという主張をしている。おそらくは、生まれてから初めての自己主張なんだと思う。心が破壊された結果、隠れていたものが、噴出してきたという感じである。

2015年6月中旬

病院主催のセミナーではじめて、うつ病の治療についての全体的話があった。

・薬物治療

抗うつ剤、抗不安剤、睡眠薬、気分安定剤を処方するが、効き始めるまでに三〜四週間かかる。抗うつ剤は、脳の活性化をする薬で、新しいタイプ（SSRI、SNRI、NaSSA）が最近に使われる。少量からはじめ、効果があるまで、少しずつ量を増やしていく。症状が良くなっても、服用をしないと、症状が悪化してかえって症状を長引かせてしまう。

・心理治療（認知療法）

認知とは、ものごとにたいする反応の仕方をトレーニングするもの。つまり、考え方の修正である。うつ状態になると100%否定的になるので、柔軟性がまったくなくなるのを修正。Yさんの場合は、医者言うことを聞かないので、効果なし。

証拠がないのに勝手に悪いほうに思い込み、それを変えない。自分の考え方に合わないものは信じない。小さなことを大きく考えてしまう。たとえば、自分が家に帰らないと犬が死んでしまうといったことである。現実には、エサをたっぷり与えておけば四日間くらいは犬は平気である。

・電気痙攣療法（通電療法）

これはなぜ効果があるのか不明だが、薬物治療よりも即効性があり、効果的なんだそうです。Yさんも、入院当時は暴れたのでこれを使った。妄想や幻想にとらわ

れている場合は、この治療が効果あるそうだと。

・反復性経頭蓋磁気刺激法

保険未対応の治療で、磁気装置で脳を刺激する法。もともとは痙攣した手足の筋肉を緩める装置らしい。病院にはこの装置はなかった。

また、対応の仕方の講習会にも参加した。

- ・気づく 変化に気づいてあげる。
- ・傾聴 気持ちに寄り添う。
- ・つなぐ 医療機関につなぐ。
- ・見守る 温かく見守る。

と説明されたが、おかしくなって、一緒にいると相手を殺してしまいそうになるく

らい、こちらにも影響を受ける状態では、傾聴なんて無理。見守るなんて無理。家族会にも参加してみたが、皆さん、子供だから仕方なくつきあっているが、配偶者なら、さっさと別れないと、自分がおかしくなるという意見が多かった。

うつ病は、感染するのである。おそらくは、否定的な考え方をすると悪霊が無数に憑依するので、それが家族にも憑依してくるのだろう。一日中、否定的なことを言い続けるので、それに対抗するのは無理。たいがいの場合、もうあきらめてしまおうが、そのときに憑依される。問題点を一緒に解決するほうがいいと説明されるが、そんなの無理。相手は、100%否定するのだから。

一度うつ病になってしまうと、その一度目は原因があつたのかもしれないが、やがてその原因がなくなつたとしても、うつ病の症状が繰り返し返される。家族からすれば、なんでもないことでうつ病の症状が出るのだから、たまったものではない。

たとえば、夕飯のときにお母さんと子供が楽しく会話をしていると、うつ病のお父さんの症状が突然出てくるという具合である。だから、お母さんと子供達は、お父さんのいる前では笑顔を出すことができないというようになる。こんな話しを家族会では数多く聞いた。

2015年6月下旬

うつ病になりやすい性格を変えると良いと考える人もいる。しかし、それは正しくないという医者の話である。真面目で几帳面で神経質でこだわりが強い人が、うつ病になりやすいというのが定説だが、Yさんの場合は、これが適用できない。掃除をしても、四角い部分を丸く掃き、いい加減な仕事ぶり、ぶらぶらしているのが好きという性格だからだ。

だから性格とうつ病は、直接には関係づけられないほうがいい。しかし、人は生きて

いる環境で、いろいろな事象に遭遇する。その遭遇したものと対する反応の仕方、つまり**認知は変えることができる**というのが、認知治療だ。

この頃になると入院して一ヶ月になり、薬の効果か落ち着いてきた。とくに、医者の前ではまるで正常者のように振る舞えるようになった。しかし、なんどもそれに騙されてきた筆者は、もう信用しない。入院する前に、家で何百回もそれを経験した。ときどき、完璧に正常に戻ったというように思える時があるのである。

しかし、ちょっと話題を心に響くようなものにする、すぐにおかしい状態に戻るである。正常の振りをして、それは振りだけであることを医者は分かるのだ。医者の中で、Yさんがうろたえるような事実をテーマにした話しに切り替えると、やはりすぐに支離滅裂になってくる。

ここで気をつけないといけないのは遠方の親族だ。病院で面会するとなんだ、大丈夫そうじゃないか。だったら退院して家に戻ったらいいというありがたいアドバ

イスを言ってくれるのである。精神がおかしくなった人って、短時間なら、そういう振りができるのだ。自分はこんなにも正常で社会生活を送れるという趣旨の手紙やメールを理路整然と書けるのだから、とてもやつかいだ。

ここで、Yさんから家族にあてた来た手紙を紹介してみよう。

先日は、子供の写真を届けてありがとう。これからのことまだ決めかねています。障害者年金は病気が治ったらもらえないと言ったことでした。グループホームに住むか家に帰れるかもわかりません。いままでは、周囲に流されるままだけだったので一人で生きていくことは考えてもいませんでした。もう私は必要のない存在だとわかりました。頼ってほしくないということもわかります。それでも、未練があります。いつまでも自立できない自分が問題です。自分が病院に入っても、家族はやっていけることもわかりました。自分がいないほうが楽だということがわかりました。

それでも一人ぼっちになるのは嫌です。もっと早くに自分が働いて、自立していればこんなことにはならなかったと思います。自分が鈍感すぎて、家族がどんなに傷つきやすいか理解できなかったのだと思います。

いかがでしょうか。

愛情のように感じますか？ いいえ、ただ喪失感を味わいたくないだけです。あれだけこの家に住むのが嫌だ、出て行きたいと愚痴を言っていたのに。入院する前は、あまりにもしつこく、一日中、朝から夜まで、子供を失った。(子供は親の所有物ではない)車を失った。なにもかも失った(被害者意識)。と二十四時間つぶやいていました。

2015年7月初旬

入院前から家族とは離婚の話しは続けていたので、退院したら離婚をするという話しを病院の面会室でした。すると、それを聞きつけた女性の看護師が、病院で離婚話しをするなんてひどい家族だといわんばかりに、二人きりにさせない。自分も話しを聞くと言う。Yさんは、ここぞとばかりに自分は弱者だと主張する。家に帰れば病気は治りもとの健康な生活ができるようになると言う。Yさんは、もともと、理屈を並べるのが下手であるが、うつ病になってからは、不思議と理屈を並べることが多くなつた。しかし、その全てが、新しいことはみんなNO、今まで知つていたものがYESという理論である。

たとえば、入れ歯がもうダメだから、家の近くの歯医者に行かないといけないう。その歯医者あまり技術はよくないが、Yさんにとっては名医なのである。病院のなかに歯医者もあるのに。行ったことのある医者は名医になるのである。退院したあとは、実家近くのグループホームに行くようになっていたが、それは嫌だという。グループホームは食事つきで、六万八千円である。この料金は、生活保護

者でも生きていける金額に設定されているのである。じゃあ、どこに住みたいのかと聞くと、町営住宅なんだという。なぜか？ 以前に友人が住んでいて、行ったことがあるから、知っている場所だからYさんにとってはいいのである。現実には、冬になれば、浴室に氷が張るような古い建物であるのを知っているはずなのに。

2015年7月中旬

いよいよ退院が迫ってきた。しかたなく、病院で面会です。医者が来るはずが、緊急の患者で三十分も遅れた。その間、しかたなく、二人で面会。この三十分で分かったことは、最初は正常の振りをして、理解をする振りができるが、やっぱりなにも治っていないという現実だ。

やがて医者が入ってきた。次にグループホームに行く前に、家に帰りたいと言う。帰ってどうするんだというと、荷物をまとめたと言う。荷物は、家族がすでにケースにまとめて玄関に積んであるので、その写真を見せた。さらに、Yさんのダンス

や机の中は整理して、空である状態の写真を撮っていたので見せた。家に帰っても、自分の荷物が入っていた場所はすべて空になっているのを見せたわけだ。それでも、家で荷物を整理しないといけないという。なにをどう整理するのか説明しろというのと、黙ってしまった。医者もその会話を聞いていて、家に帰るのは無理。家は職場だからだ。グループホームはなにもなくてもいい環境だから、遊んで暮らせる環境じゃないと無理だと判断したのだが、医者が四時間も説得しても退院することを納得しないのだ。強制退院というのはできないらしく、医者も困り果てていた。病気のせいでこうなったのか、それとも元々生まれつきおかしい特性なのか、分からないと医者も迷ってしまった。結局、退院日は病院側でYさんと再度設定して、あとからお知らせしますということになった。

どうも、病院が保護室と言われるベッドがないスポンジでできた個室から、大部屋に移ってから、話し相手ができたらしく、病院の環境が気に入っているようだ。

唯一の不満が自由に外出できないことらしい。つまり、病院で寝泊まりして、おいしい食事が食べられて、話し相手がいて、ときどき自由に外出できればそれが楽しいという感情のようであった。入院した当時は、毎日電話がかかってきて、この病院にいたら三週間で、もっとおかしくなると訴えていたのがウソのようだ。親族に電話をしまくって、早くこの病院から出してくれと訴えていたのに、今度は、退院を嫌がっているのである。環境の変化は、すべてNOということなのだ。慣れてしまったら、そこでいいということなのだ。

このように、相変わらず筋道の通った普通の会話ができない状態である。こんな状態で帰ってきたら、なにがあるかわからない。病院に連れ戻そうとしても、拘束して身動きできないようにしないと、車に乗らないかもしれない。なぜならば、車に乗ると精神病院に連れて行かれて、閉鎖病棟に入れられるということだけは学習しているからだ。やっと、医者も、家族がYさんを恐れている心理が理解できたよ

うだ。

2015年7月下旬その1

退院が目前に迫ってきて、バスに乗る練習をスタートした。練習というと、正常人は笑うかもしれないのだが、うつ病患者って、一人では飛行機に乗れないし、電車に乗れないし、バスに乗れない人が多いのである。だから、看護師さんが一緒についていって、グループホームまでバスで三十分の距離を練習するのである。外出の許可をもらって、百円ショップに行って、生活用品を購入したりしているようである。重要なことは、これからの生活を一人で楽しむということである。

病院からは、グループホームに入れば、食事の支度などしなくてもいいし、三年分の生活費はあるし、そのあと障害者年金がもらえるし、お金で不自由はないのだから遊んでぶらぶらして暮らしていくのが治療生活だから、となにもしない生活を推奨された。現実には、Yさんの今の状態では、レストランの皿洗いは高度な職業

でおそらく耐え切れないと思う。刑務所でやるような、袋貼りとか、そんな作業ならできるかもしれない。実際に、入院前は、畑仕事のアルバイトはできずに半日で帰ってくるし、皿洗いのアルバイトは面接に行ったときに、レストランに入れなかったし、警備会社の掃除作業も、面接で怖くなって帰ってきてしまった。無理して、仕事をしないといけないなんて、プレッシャーを与えると、また症状がひどくなって、一晩中、うめき声を出すかもしれない。

2015年7月下旬その2

Yさんのお姉さんから電話があった。妹から電話があつて、今の精神病院はひどいところで、患者を拘束して薬で弱らせて利益を得ているというような状況をまるで真実のように訴えるが、本当かどうかという内容であった。Yさんが入院したとき、確かに医者は拘束を指示し、薬で大人しくさせようとしたが、本人はものすごい力で反抗して、拘束もさせなかった。

きつかけはレントゲン室にも入れず、ここに入ったら殺されると絶叫したことがある。それをきつかけに、すべての検査を拒否し、家に帰ろうとして病院から脱走しようとしたことだった。保護室の天窓から逃げようとしたことも、あとで医者から聞いた。こういう光景が、精神病院では日常的に見られるのである。患者が暴れて、火災報知機がなったりすることもよくある。

Yさんはこういう光景を見て、ひどい病院だと判断したわけである。つまり、自分とは正常なのに不当に扱われているという被害者意識が強烈なのである。逆である。本当は、自分の狂気が周囲や家族にどれかけ害を与えているかを見れば、加害者である。幸いなことに、お姉さんのお母さんも、妄想癖があつて、精神疾患で長い期間苦しんでいたので、家族が正確な事実を話すと理解して、妄想なんですと納得してくれた。

Yさんが親族にそういう電話をしていることを医者に報告した。医者はそういうことはよくあることだと言っていたが、さすがに、病院の評判が悪くなるのは避けなければいけないということで、対応の仕方を少し変えたようである。具体的には、今まではすばやく症状を断定して、動いてくれていたのが、Yさんを説得して納得させてから動くようにしたようだ。しかし、そのため、今までは三十分の診療時間でおわったものが、三時間以上もかかるようになってしまい、他の患者を診る時間が減ったようだ。次から次へと、急患が運ばれてきて、呼び出しがかかる現場で、これはとても忍耐が必要であるように感じた。

Yさんは、医者を疑い、看護師を疑い、家族を疑い、自分は正常なのに不当な扱いを受けていると思っている。そのYさんを納得させることなど無理なのだ。家族会でも、自分の病気を認めるまで数年はかかったという人が多かった。自分が精神疾患ということ絶対認めないところに、精神病院の運営の難しさがあるように

思う。病院側としても、長く入院されても診療報酬が下がって赤字経営になるので、もうそろそろ、退院してもらわないと困るという事情があるのだ。それで、うつの症状、とくに否定的なものごとを認知する症状はまったく改善していないが、退院に向けて動き出したのである。

薬を飲んでいれば、夜中に独り言をずっと言うこともないし、普通に食べて、普通に寝るといえることができるなら、グループホームでもなんとかやっていけるだろうという医者判断である。それすらできなくなったら、もううつ病のレベルを超えた診断をせざるを得ないので、そうなったら、それなりの処置を考えますということだった。

2015年7月下旬その3

家族は車で荷物をグループホームに運んだが、その帰りはむしように寂しさが

こみあげてきました。人って感情の生き物だからしかたがない。こういうときは思い切り寂しい感情を味わうようにしたほうがいい。それが次の新しい時代をつくる基礎になるはずだから。

四月と五月のあの殺すか殺されるか、というギリギリの状況が心に刻まれているから、別居するという判断は絶対に変えないと知性では決めている。しかし、家族は感情がまだついていかないので。もし、中途半端にYさんを理解しようとか、他人になんとかしてもらおうとか、逃げていたら、やっぱり別居はやめようと思ったかもしれない。それくらい、人って情に流されやすいのだ。だから、中途半端に接してはいけない。命がけで接して、ぶつけあつて、命のやりとりをしたほうがいい。長い間、介護するように面倒をみていると、こんどは介護する側が介護することに慣れてしまって、介護しないと生きていけなくなる共依存の人（介護する側がおかしくなると会社を潰した）とも会って、その恐ろしさを経験した。ウソやごまかしの命のやりとりの結果、やっと自分で決断できるのだ。

荷物を運ぶ最後の日、家族はグループホームで会ってしまった。外出許可をもらって、グループホームに運んでいた荷物の整理に来ていたのだ。Yさんと家族の間に、重たい空気が支配した。Yさんの息遣いが荒くなってきた。はっはっはっという犬が息をしているような感じだ。過呼吸であった。明らかに精神的ストレスがYさんにかかっている。見ていて、哀れであったが家族は早急に立ち去った。

2015年 8月初旬

Yさんが退院してきた。病院から出るときは楽しそうだった。やっと自由になれると思ったんだろう。しかし、グループホームに入ると、すぐに暗い雰囲気になってきた。また、恐怖と不安に支配されてきたようだ。なにを見ても不安に感じ、どんな環境にいても、恐れを抱くので、明るく振る舞うことが、もうほとんどないようだ。二ヶ月間の入院生活で、なんとか、他人に迷惑をかけずに、グループホームで生活できるレベルにまではなったという感じである。

さつそく、半年間も入れ歯がなかったので、歯医者を予約。しかし、またここでも、問題が。名医と評判の医者が、このグループホームから徒歩十分の場所にあったので紹介したが行かなかった。わざわざ、みすばらしくて、古くて、流行っていない歯科医に行ったようだ。まあ、それはいい。しかし、受付で、やっぱり入れ歯は高いから、やめようかと言っている。あゝあ 始まった。こうなると、五時間でも六時間でも、ああでもない、こうでもない、ずっと言っている。受付は、Yさんを無視して、付き添いの看護師にどうしますか？ と聞くので、やってくださいと言って、無理矢理治療室へ。

家族がつきあったのは、ここまでである。これ以降は、会うことはなかった。

2015年8月下旬

グループホームの管理人から連絡があった。離婚も完了していたが、最後の報告でした。

相変わらず過去を振り返って悔やんでばかりいるようでした。

- ・もし、あの仕事をやっていれば今頃は・・・
- ・もし、実家で療養していれば今頃は・・・
- ・もつと早く病院に行っていたら今頃は・・・
- ・もう取り返しが付かない。
- ・どうして自分はこんなに苦しまないといけないんだ・・・

今はこんなことばかりを言っているけど、施設の人みんなそうだからやがて言わなくなるそうです。だれも自分は異常とは思っていないくて、他人は異常だと思っ
ているみたいです。

■うつ病にならない考え方

すべての出来事は自分が変わるために神がくれた最高のプレゼントだ。このプレゼントにどう対応していくかを神は見ている。対応の仕方を見て、神がよくやったそれでいいんだと思えば、道はあつという間に開けて希望が見えるようになる。その道でいいんだということを明確に神は教えてくれる。道が間違っていれば、間違いだということも教えてくれる。いつまでもうまくいかないのは、いつまでも考え方が間違っているからだ。正しい道を発見すれば直ちにご褒美をくれる。未来に向かって走っていけば、なんとか人生はなるものだ。行動することに失敗はないのだ。なにもしないで悔やんでいることが失敗なのだ。

Yさんの場合は残念ながら、未来に向かってエネルギーは向かわない。このまま年を経て、だれとも（自分の子供も含めて）心情交流ができずに孤独な人生を終えていくのだろうかと思うと、哀れである。Yさんに恐れを植えつけたのは、いった

い誰で、いつなのだろう。小学校の低学年の頃には、もう自分のことを言わない子供だったそうだから、胎児のときに、自分は生まれてもいいのだろうか？という恐れをもってしまったのかもしれない。だから、宗教団体に十年以上いても、神の存在を信じていないし、自分も信じていない。魂の存在も信じなければ、輪廻転生も信じないのだ。

神を信じられないような環境で生まれたとしても、そういう両親を選んで生まれてきたのは、Yさん自身の魂である。前世でも、恐れに支配された人生だったのかもしれない。だから、死んで魂が再度、修行をやり直しということで前世と同じような家庭環境を選んで生まれてきたのかもしれない。今世でも、修行が前に進まなかったら、再度、同じように恐れをもってしまう家庭環境に生まれてきて、修行をしなければならぬ。何百回でも、何万年でも、これを繰り返していく。輪廻転生の原理を本当に理解したら、生きているうちに修行を終えたいと思うはずなのだ。

が・・・

ただ子供が生まれて子供が小さいうちは、Yさんは幸せだったようだ。このときの思い出だけで、大人になりつつある子供をゆがんだ認知思考でみている。一緒にお菓子を作ったあの光景を繰り返し思い出しては、懐かしんでいるんだろう。子供は、一人で生きていくために、未来だけを考えているというのに。子供は未来を見つめ、年とった人は過去を見つめる。

■精神病院で開催される家族会

毎月開催される家族会には必ず参加して、うつ病の実際を勉強してきた。もつとも参考になったのは、やはり医者 of 講義ではなく家族の話である。医者の話しよりも二十四時間、何年間もうつ病や精神疾患の人と生活している家族の話のほうが

が、リアルであり真実味があった。うつ病の教科書や医学書に書かれてあることが通用しないことが多いこともわかってきた。多くの家族が、苦しんでいた。被害者は家族であり、加害者は精神疾患になった人であった。出会った家族の事例を紹介しよう。

- ・娘が中学生からうつ病になり、十年間で手首を十数回切った。面倒を見ているお母さんが、うつ病になってしまった。
- ・夫が、職場のストレスでうつ病になり、人相が変わるくらい別人になってしまって、苦しんでいるのは奥様と子供。食事の場で笑い声を出すと夫のストレスになるので悲しい顔をして食事をするのだと言う。
- ・三十歳になる息子が、うつ病で、常に暴力をふるわれて危険を感じているお母さん。
- ・妻がうつ病になり、首つり自殺をしたが、奇跡的に助かったのはいいが、妖怪人間にしばしば変化する現象に悩む経営者。

こんな事例がたくさん報告された。

最近のうつ病の治療に関するHPやブログや精神病院にたいする批判などを見てみると、薬を使う治療を批判するものが多く、精神病院の治療のやり方を批判する声が多い。しかし、実際に家族の話しを聞いてみると、薬を使うことで、家族が助かったという声ばかりであったし、拘束して強制的に入院させてくれてありがとうという声ばかりであった。家庭内で殺人が起こる前に、強制的に入院させてくれて感謝しているのである。殺人の気持ちが湧いてきたのは筆者だけではなかった。

ブログやHPは精神疾患の人が書いた恨みのこもったものが多い。しかし、家族から見れば逆で精神病院に感謝していることが多いのである。

実際、Yさんを拘束してくれて強制的にその場で入院させてくれたことに家族は感謝している。あのまま家に連れて帰ると、Yさんを殺害していたかもしれない。Yさんを殺さないと家族が精神的に殺されると思った。それくらい、一緒にいることが苦痛であり、耐えきれない状態であり、殺意が抑えきれなくなっていた。

Yさんは、退院してもあの病院はひどいとか、あの医者はひどいとか、悪口を親族に言っている。しかし、それは精神異常者からみた病院の印象であり、家族からみた病院の印象ではないことを親族には説明している。Yさん自身は、今でも、自分は精神異常だと認識していないのだ。薬で多少、狂気は消えたようであるが、根本にあるものはなにも変わっていない。自分を精神異常だと思っていないのに、強制入院したのだから、恨むわけである。

■おそれ

Yさんがおかしくなってきたから、独り言をぶつぶつ言うようになることが多かった。その内容を聞いてみると、私・・・私・・・ とうなるの、どうしようどうしよう、という言葉がほとんどだった。これって、自分の将来どうなるの？という恐れが根底にある言葉である。

しかし、Yさんの将来がどうなるかを予知できる人は、地球上にだれもない。神でさえ無理であろう。人間は、自由に生きる権利と義務を与えられているから。Yさんにどういう生き方をしたいの？と聞くと、答が返ってこない。

恐れて、実は根拠がない。だれも自分の将来なんて予知できないのだから。恐れを感じると、それは悪霊や悪魔が憑依する原因になる。Yさんは、悪霊や悪霊の餌食になったわけだ。根拠のない恐れに支配されると、それに気がつくまでだれも救えないのだ。恐れは、やっぱり自分はだめだ、なにもできない、すべてがうまくいかないという否定的で根拠のない発想を次々に生産する。

この発想からは、前進する意欲がわいてこない。結局なにもせず、なにも決断できず、ずるずると、悪魔や悪霊と同じ心理状態にひきこまれてしまう。悪魔や悪霊はもともと人間である。どういう人間かというと、世の中を恨み、幸福な人を恨み、自分を痛めつけ、否定的な考えに支配され友達もできず、孤独な人生を送って、死んでいった人達である。死んでも死にきれないから、あの世にいけず地球上をさまよっていて、自分と同じような暗い心理の人を見つけては憑依するのである。

霊の存在を信じるだろうか？信じなくてもいいから、うつ病や精神疾患の人を肉親に持つ家族会に参加してみるといい。当方は家族会に何度も参加して、家族の傷ついた心理を幾度となく聞いてきた。霊を信じなくても、精神疾患やうつ病になった人は、三十秒間でみるみる、肌の色が黒くなり、しわだらけになり、顔が三十歳以上老化し、深いしわができ、ほほが痩せこけ、ニタニタ笑っているようなおそろしい経験をしている人が多いのである。目の前で、あつという間に別人に豹変する

光景を見た家族は多いのである。見たものは、事実であり現実であるが、これを霊の現象と言うが、信じない人でも、病気の症状で別人格に変身することは体験しているのだ。

一口に精神疾患といっても、信じられないようなことを平気でする人も多い。トイレに行つて、他人の排泄物を好んで食べる人もいる。神戸の児童連続殺傷事件のサカキバラセイトの手記を読んだら気がつくだろうが、殺害した友人の頭を風呂にもちこんで、洗つて、口に自分の性器を挿入し自慰行為をしたのである。女性の手足をのこぎりで切斷し、その苦しむ姿をみて射精する人。およそ、正常な神経の人では想像もできない狂人がいるのである。医学的には、これらは病気の症状として解説されるが、本当は悪霊や悪魔に憑依された結果だと筆者は思う。

否定的な発想をしていると、こんなふうになつてしまふ可能性があることを、読

者には知って欲しい。

自分のことを中心に生きているとこんなふうになりやすい。日本の将来を心配して、精神疾患になった人はいない。もつとわかりやすく言えば、隣の爺さんの健康が心配で、心配しすぎて病気になることはないのである。うつ病は、自分のことばかりを考えて、**欲求不満**になった結果の病気であるというのが、今の筆者の結論である。

■うつ病の家族は被害者である

うつ病は靈的にみれば、自縛靈や悪靈が多数とりついた病気である。なぜ、靈が寄ってくるのかといえば、自分で積極的に呼び寄せているからである。

今の生活環境に文句ばかり言って、感謝できず、欲求不満になると、必ず自己嫌

悪という気分になる。自分はもうダメだという感情になると、そうそう、自分も生きていく頃はそうだった。わかるよ」と言って悪霊がとりつくのである。

こういう霊障の人とつきあっていると、周囲もこの悪霊にやられる。とくに肉親が危ない。肉親だから情的にどうしても同情してしまう。その同情に悪霊は入ってくるからである。

家族は経験するのである。色々な悪霊が入ったり出たりするのは、霊が見えない人でも、普通に感じるができる。顔色や肌の色、表情がみるうちに変化して、妖怪のような顔になるのを家族は何度も観察するからだ。しかし、ときどき正常に戻ることもある。戻ったら、治るかもしれないという期待をしてしまう。なんとかしてあげたいと思ってしまう。すると、またみるみるうちに、顔が変化し、妖怪化していき、家族の心は傷つく。

グループホームのベテラン経営者に言われたことは、家族が奥さんの面倒を自分で見ようとしたら、あなたがうつ病になるよ。とハッキリ言われた。それは、事実だ。

極端におかしくなった妻と二ヶ月生活しただけで、感性が狂ってしまった。食事をしても味がしないのである。花の匂いがしなくなるのである。セブン・イレブンで買い物をする、その店員さんの接客がとても、美しく見えてまぶしく感じるのである。五感が自分のものではなくなってきた。これ以上一緒にいると、自分が狂ってしまうとギリギリのときに、強制入院してくれて、助かった。

■恐ろしい共依存

精神異常になった人とその家族の集まりがあった。その集会で見た光景は、患者よりも家族のほうが苦しんでいたことだ。狂ってしまった患者は、真剣に悩んでいない。家族は現状を打開しようとしてあの手この手に対応するが、すべてが否定され悩み苦しんでいた。Yさんが入院した病院では、講習会になんと百人以上が集まっ

て会場からあふれていた。それくらい精神異常で悩む家族は多いのである。

だったら、おかしくなった人を施設に追い出してしまえばいいというように普通は思うだろう。理論どおりには人間は動けないんだ。感情があるから。筆者の知り合いで、同じような経験をした人（Aさん）がいるので、紹介してみよう。

Aさんにはうつ病の妻がいたが、離婚した。そして、Aさんの妻がうつ病のときに、知り合った女性と結婚する予定だった。

妻にグループホームを見つけたり、そこに住んでもらっていた。財産は数百万を与えることで決着していた。正式に離婚したら約束のお金を渡す予定だった。同じ家に住んでられないので、グループホームに住ませた。自由に出歩ける環境で、Aさんの妻は夜の繁華街を放浪する毎日を過ごしていた。

しかし、妻から「離婚されたら死にたい。」と言われ、同情心がわいてきた。そこで、

離婚届けを出すのをためらった。妻がおかしくなる前から、面倒をみてくれている保健師さんからは「早く離婚届けを出した方がいい。そうすると相手も断念して早く次のことを考えられる。今の状態はどっちつかずで依存心を断ち切れない。」と言われ、離婚届を出した。

しかし、離婚届を出した次の日、妻から「車の事故でトラブルになり、恐ろしい目にあっている。」と泣きながら電話があったので迎えに行った。それ以来、他人になった元妻と同居するようになった。しかし同居しても、妻の症状は良くなるわけはなかった。依存し、依存される関係からはなにも生まれない。

やっぱり一緒には住みたくなかったので、Aさんの住んでいる一戸建ての家を妻に渡して、Aさんはアパートを探して移った。元妻は「この家はあなたが新しい生活をしようとした家だから自分が出て行く」と言っていた。しかし、家のなかで狂ったような行動をくりかえし、照明もつけずに真っ暗い部屋で立ちすくんでいる姿をみると、なんとかしてあげたいと思いき家渡したのだ。

Aさんは、元妻がグループホームに移ってからは、幸せでした。元妻の洋服や残したものを処分していくうちに正常な感覚になつてきたのがわかつたからだ。元妻にはグループホームに行つて欲しいが、狂人のようになつた人を追い出すような勇氣はAさんにはなかつた。だから、自分が出て行つたわけだ。

保健師さんからは、残酷のようだがそれが離婚というもの。泣いて暮らす日が続くと思うが、やがて次のことを考えはじめよ。あなたが同情するから、いけないのだ。と叱られた。

しかし、Aさんは決断できなかつた。会社から帰つたら自分のアパートより先に元妻のいる家に行き、暗い顔をしつと立ちすくんでいる元妻を見て号泣し、「俺が悪かつた。何も幸せに出来なかつた。許してくれ。」と謝る毎日。その瞬間、妖怪のようだつた妻は昔の美しい顔に戻り「大丈夫。昔の強い女になつて一人で生きるから。」と言つてくれ思わず抱き合つた。

こんなことを繰り返している。結局、Aさんはアパートに暮らしながら、離婚し

た元妻とも暮らし続け、贖罪の生活を続けている。やがてAさんは、経営する会社を閉鎖した。うつ病の元妻から、毒のある言葉を毎日、浴びせられたので、Aさん自身が常に、イライラし、業者に当たり散らし、従業員に当たり散らし、従業員が去り、取引業者も去って行ったのだ。

元妻はAさんに依存し、依存されることがAさんの習慣になってしまい、依存されるのが快感になったわけだ。習慣って恐ろしい。それが良いこととか悪いこととは無関係に、習慣化されてしまったら、快感に感じてしまうのが人間の感情という性質なのでから。

元奥さんを救ってやるという気持ちがあるAさんには快感だったのだ。Aさんが、それを断ち切らない限り、元妻も自立できないのだ。甘えていると、自立心がなくなり、自分で治そうという気持ちがなくなるのだ。目標も夢も持てなくなる。甘えさせるのが、Aさんにとっては楽なのだ。突き放すのは勇気が必要だ。

うつ病の時に厳しい事を言えば、うつ病の人からは否定した答えしか返ってきま

せんしね。

うつ病の家族も疲れちゃうんですよね。毎日毎日死ぬとか、生きてても仕方ないとか、私なんていない方がいいとか。建設的な話なんて出来なくて、家族も一緒に暗闇を歩いている気分です。だから辿り着くところは、あきらめて受け入れちゃうことなんですよね。全ていいよいいよって受け入れた方が楽になった気分だし、相手も小康状態を保っている気になっちゃうんですよね。

でも、この状態が続くと間違いなく共倒れで一人とも病気になる。その為には、突き放す勇気を持たないとならない。せいぜい数十年先しか見れない人情に流されてはならない。永遠の魂という観点から、より深い情である天情に徹するべきなのだ。治さなきゃ、治らなきゃって本人が思うことが回復への一步。最終的には本人の意思なんです。『治したい』とか『治りたい』とか思うように導くことが真の愛だ。

■ うつの症状から抜け出せない原因

1. 喪失体験から抜け出せない

大事なものを失ったり、大切な人と別れたりするという体験をすると大きな傷を残す。しかし、この別れを認めないで現実を否定して逃げようとする。これは誰でもそうなるが、遅かれ早かれ現実を認めないとならない。認めると絶望がやってくるが、そこが底です。

新しい人間関係のなかで生活していくうちに、やがて愛着を手放すことができるようになっていく。しかし、この**手放し**ができない人が、うつ病になってしまうのだ。そのような別れを引き起こしたのは自分だと思ってしまうたり、別れた相手を美化しすぎたりすると、執着してしまって、手放すことができないのだ。絶望までは

だれでもいくのだ。それは必要なうつの症状だ。次にいくための準備期間だからだ。しかし、別れる前の人間関係をよく思い出してみたらいい。その現実を正しく認知できれば、絶望から愛着を手放す段階へと移っていける。現実を正しく認知せず、ゆがんで認知していると、いつまでも絶望にることになる。

Yさんの場合、子供の就職による別れが、喪失体験として傷を残した。しかも、この別れを引き起こしたのは自分の責任だと勝手に解釈している。現実を正確に認知できていないのだ。高校に行つて、いつまでも自分の側において、自分が可愛がるペットとして欲しかったというふうにしが見えなかった。

だから、愛着を手放すことができないのだ。愛着の内容が現実逃避しているのだ。子供の将来を見すえて、親を越えて行けというのが、親の愛だ。しかし、Yさんの場合は、自分のペットとして可愛がりたいという自己中心的なものだった。現実を認知する能力がゆがむと、愛着もゆがんだものになり、うつ症状から抜け出せない。

2. コミュニケーション・ギャップ

別れがなくても、心のなかでは、この人とは距離ができてしまったと感じることはよくある。自分の気持ちを言葉にしなくても分かってもらえるという感覚を日本人は持っている。生活のなかでも、お互いの気持ちをさぐりあいながら、遠慮がちに接していることも多い。それだけに、お互いの気持ちをがずれていても、気が付かずに何年も経過することもある。お互いに口に出していない思いを、口に出すことから、スタートする必要がある。

Yさんの場合、子供の頃からコミュニケーション・ギャップは始まった。遺伝的にうつ病になりやすいものを持っているYさんにとって、社会という環境というのは、苦手なのだ。それが、どんな環境であっても、知らない人がいるというだけでもう怖いのである。根拠のない恐れに、襲われやすい人は、うつ病になりやすい。

Yさんと子供との間にも、コミュニケーション・ギャップが発生していた。子供は、自分が社会人として一人で生き抜いていくことを考えているのに、その考えを尊重しようとはしないから、子供もYさんと話しをしないようになってきた。

頑固に自分の認知の仕方を正しいものだと思ってしまう、他人の認知の仕方はおかしいと思ってしまうと、うつ病の症状が回復することはない。認知のゆがみが発生することはだれにでもある。しかし、これを察知するのは難しくない。ものごとがうまくいかなくなるからだ。どんなに努力しても、うまくいかないなと思ったら、自分の認知の仕方を疑ってみるべきだ。

3. 役割の変化

結婚や出産、進学や昇進や就職、人事異動といった役割の変化も、うつ症状のきっかけになる。役割の変化というのは、それまでの自分との別れである。現実にあわ

せて、古い自分と別れ、新しい自分を創造していくのが正常な生き方だが、古い自分に執着していると、先に進めずうつ症状になってしまう。

出産したら妻から母親に役目が切り替わる。昇進したら部下を指導する立場に切り替わる。こんな良い環境の変化にもついていけず、うつ病の原因になることもあるのだ。人は、新しいことをストレスに感じる。その新しいことが、たとえ良いことであってもストレスに感じるのだ。今までと同じなら、ストレスは感じない。現実には、新しい環境になったのだから、新しい自分を創造していかないとならない。それを拒否して、古い自分のままでいたいという欲求でいると、やがてうつ病になる。現実には、どんどん先に進んでいくからだ。

Yさんの場合は、母親という役割の完了だった。それを認めればいいのに、頑固として認めなかった。しかし、現実には、子供は就職してどんどん大人になっていく。大人になった子供も認めようとしない。役割の変化を拒否したわけだ。現

実の環境を拒否したわけだ。だから、うつ病になった。

4. 人間関係がつくれない

子供の頃に劣等感を植え付けられたり、そんなんじゃないや生きていけないよという、恐れを植え付けられた人は、自分の中に閉じこもりがちになる。Yさんの場合、胎児のときに、両親の仲が悪かったようだから、本当に自分は生まれてきてもいいのだろうか？という不安をもってしまったのかもしれない。生まれてきてからも、びくびくしながら、生きてきたのかもしれない。肉体と魂がうまく融合しないまま、分裂気味のまま生まれてきたのかもしれない。

劣等感や恐れがあると、自分が思っていることを口に出して言わないのだ。言うのと、相手から拒絶されるのではないかという恐れがあるからだ。自分だけが孤立し

て気分が沈み込むようになり、人間関係が臆病になる。なにか言うと、相手の気分を害してしまうのではないかという恐れだ。Yさんの場合、この症状が強くなった。相手の気分を害さないように生きてきた結果、自分のことを言わないようになった。つまり、仮面をつけて五十五年間、生きてきたわけだ。そんな恐れをもっていると、当然ながら、「いい人ね」と周囲は評価する。しかし、友人はできないのである。欠点をさらけだすから、友人ができるのに、自分の本音を隠したままだと友人はできない。

恐れに束縛されていると、どんなに仮面をつけていって、どんなにうまく生きていくつもりでも、やがて帳尻をあわせることになるのだ。

■うつ病の症状から早く抜け出すには

人間関係がうまくいかないと、人は気分が悪くなる。普段から、考え方を少し工夫するだけで、うつ病は予防できるし、もしうつ症状になったとしても早く抜け出すことができるのだ。

1. 恐れの本体を見破る

人間関係が悪くなる原因は、自分が抱いている**劣等感**だ。悪いのは自分だという考え方だ。この考え方に支配されると、いくらでも欠点を探しだし、ものごとがうまく行かないのはすべて自分が悪いと思ってしまう。自分で自分をいじめているのだ。もし、他人があなたをいじめているとしよう。しかし、他人以上に自分で自分をいじめているはずだ。だから、我慢できてしまう。

なぜ、自分は劣等感を抱いているのか？ その本体を自分で分析するよう普段から心がけたい。たいていの場合は、家庭環境だ。小さい頃から、お前そんなだと

大人になってから飯が食えないよ。算数くらいできないと、大人になってから困るよ。高校くらい行かないと仕事がないよ。こんなふうに、親や周囲から、恐れを植え付けられて育っているはずだ。

江戸時代までは違った。みなおおらかで、もって生まれた個性を輝かすことに教育の重点はおかれていた。だから、世界を驚かすような発明もたくさんあったわけだ。世界で最初に飛行機を発明したのは愛媛の人だった。株式相場も江戸時代にさかんに研究された。罫線は日本発で世界の標準になったではないか。戦争に負けてから、工場労働者を育成するのが、教育の中心だというふうになってからは、教育内容がまったく違うものになってしまった。しかし、未熟な大人たちはそんな国の政策に洗脳され、学校教育がもつとも重要だと勘違いしてしまった。

そんな未熟な大人達から、間違った育てられ方をしたので、劣等感をもってしまった。自分の親は成熟した親だったのか？ 未熟な親だったのではなかったか？ すくなくとも学歴信仰をしているような親は超未熟な親だ。劣等感なんて、

もってしまったのは、親が未熟なためだ。こんなふうには、掘り下げて普段から考えるのである。そうすれば、劣等感の底にある、将来への不安や恐れはなくなるはずだ。

2. 人は変わらないことを認める

自分が変わらないように人もまた変わらない。だから、そのまま人を変えないで、認めないといけない。自分も今のままを正直に認めないといけない。

うまくいかない原因を他人の性格にしたり、自分の性格にしたりするのはダメだ。性格は、そのまま素直に認めるしかない。変えるのは考え方、ものの見方、認知の仕方である。人生にはうまくいかないこともあるが、それは自分に必要だから起こっていることだと腹をくくるしかない。自分を分かってくれないとか、他人を分らないとか言ってはならない。分からないようになってきているのだから。とくに、親子

関係や夫婦関係は、お互いにわからないような組み合わせになっている。だから、魂の修行なのである。

意見の違いなどを恐れることはない。意見の違いでだめになる関係であれば、いずれどこかで破綻するようになっていく。因縁がある人とは、意見の違いがあっても、ケンカになっても、続いていくようになっていく。言いにくいことでも、言うべきだ。もし、こんなことを言ったら、嫌われるなんていう恐れがあると、もう正常な人間関係はきずけない。本音を隠していると人に不快感を与えるからである。だから、いい人だと思われても、友人になろうとは思わないのだ。

自分に起こった出来事から、なにを学べばいいのかを、考えることである。考え方や認知の仕方を変えてみて、それが正解だった場合には、必ず、神はご褒美をくれるから、分かるのである。人って、うまくいかないときほど、自分流の我流でも

のごとをやってしまう癖がある。やってみてうまくいかないと自分が否定された気持ちになってしまふ。そういうときは、自分を捨てるべきだ。納得いなくとも、他の方法を試してみるべきなのだ。我はいけない。私の行き着く先は精神病だ。

頑固な人は、自分を捨てることができない。だから、現実から逃避してしまう。うまくいかないのは、現実が悪いという欲求不満に支配される。そして。最後にいきつくところは、精神病である。現実が、正しいのである。自分が間違っていると常に自分の認知法を疑ってみる習慣が必要だ。

■現実の受け止め方はタイプによって異なる

人は現実をみてどのように受け止めるかは、個性タイプによってまったく異なる。

それを診断するのが運命学の役目である。次の項目で、情緒タイプ、行動タイプ、知性タイプの三分類をして、うつ病になる経緯を説明する。

ここでは、どのタイプであっても、共通する内容を解説する。うつ病になったときは、どんなタイプであれ、それが極端に偏っているという事実である。そのタイプによって、思い込む内容は異なるが、現実にはマッチしない不適切な考え方や思い込み、信念に支配されている。アフリカの大草原に、武器をもたずに一人で置いてきぼりにされたような追い詰められた心理になっていて、見るもの聞くものすべてが、敵や自分に害をおよぼすものだとして認知しているのがうつ病だ。

・能力にたいする思い込み

自分のやっていることは、だれにも認められていないという思い込む。

・周囲の目の思い込み

相手の言うことに同意する振りをしないと感情を害してしまうと思ひ込む。自分のことを打ち明ければ周囲は自分を嫌いになると思ひ込む。

周囲の評価ばかりに気をとられるのだが、関心ごととは自分のことなので、エネルギーの大部分は自分に注がれる。周囲の人の気持ちにエネルギーを注ぐことはないのである。ささいなことでも、それによつて周囲は自分を批判するとか、被害妄想がどんどん膨らむのである。自分で自分のことをいじめているその心理を、他人にも反映させるので、他人から自分はいじめられていると思ひ込むのである。

Yさんの場合、入院してからも医者は自分の預金を狙っている、病院は正常な人に注射を打って眠らせている。長く入院させるために、自分を狂人扱いしているという思ひ込みが強く、そういう電話を親族にするものだから、医者はその対応に苦

慮したことがあった。

自分で自分を迫害している心理を、そのまま他人が自分を見る心理に投影するのである。

タイプに分類するとわかりやすい。自分がどのタイプなのかは、ある体験をしたときに、自動的に、無意識に、瞬間的に頭のなかを流れる思考やイメージを思い出せばいい。瞬間的に、なにを思って、なにを感じたのか？　ここが自分のタイプを知るポイントになる。このタイプの基礎になっているのが、心の癖であり、スキーマと医学用語では言われる。その人が、ずっと持ち続けている人生観であり、人間観である。このスキーマこそが、心のルールになっているのだ。スキーマが、思考を支配しているのだ。このスキーマを無理に矯正しようとしても矯正はできない。最初は、自分を正確に知るだけでいい。それができたらもう大丈夫だ。

自分で自分のスキーマがおかしいと思ったら、それから矯正作業を始めたらいい。どうやるかは、簡単で、いろいろなタイプの人と接して話しをするだけでいい。自分の思いを伝えるのではなく、相手の考え方を知るといって接し方に切り替えるのだ。話しをすることによって、思い込みから自由になるはずだ。カウンセラーに話しを聞いてもらいたいという動機ではダメなのだ。カウンセラーの考え方を知りたいというくらいで丁度いいのだ。

■情緒型の人がかうつ病になるパターン（牡牛座・獅子座・蠍座・水瓶座）

双子座生（知性タイプ）まれのYさんであるが、発病前までは完全に情緒型だった。情緒星座が極端に弱いので逆に情緒を求めたのだろう。ゆつたりと生活したい

Web

星平会海プロ版 素質心理学バンドルパック

のに、北海道に引っ越しさせられたし、家族で仲良く過ごしたいのに娘は遠くに行ってしまったし、買ひものや食事を楽しみたいのに、近くにそういう繁華街はないし、悩んでも相談する人がなく、それでも次々と新しい事業を展開していくため仕事をやらないといけないし、生活のすべてがストレスになったようだ。

スポーツの世界では情緒型の人は、単純な技法を好む。安楽でない状態はすべて無理だと感じる生理的タイプのため、他人から見れば理解できない過労になりやすい。人を見通すような感覚を持っていて好きか嫌いでしょうか、判断できない。いっばうで行動型は当たってみての結果で判断し、知性型は計算で判断する。会話は、心理を言語化するのが得意で、耳ざわりがよく、瞬間的な居心地がいい会話ができるが、結論や要点を語るのは不得手である。言語は、感情を表す道具として認知している。

環境にたいして開放的で信賴的であり、楽しもうとするタイプであり、行動型のように支配しようとする意思はなく、知性型のように環境と距離を保とうとすることもない。社会にたいする関わり方も信賴が基本にあるから、楽しいことがあるに違いないという期待感が強い。

・ゆったりとした姿勢と動作

活発に体が動かない。判断が遅くなりがち。それを指摘されて、早くやれ、早く判断しろというストレスが強すぎると、うつ病になりやすい。

・体をくつろがせる休憩が大好き

休む時間が大切なのに休む時間がないとか、休む時間が楽しめないという期間が長いと、うつ病になりやすい。

・食事をゆつくりとって消化を楽しむ

だれかと一緒に食事をするのが好き。食事の雰囲気が好きなのに、だれとも食事ができない期間が長いと、うつ病になりやすい。

・愛情と賛同を求める

敵意のない人を好むので、家族に敵意むき出しで人の批判ばかりしている人がいると、うつ病になりやすい。

自分自身のことには気がつきにくく、甘い自己認識なので、欠点を指摘されやすいが、それが過度に多いと、うつ病になりやすい。

・熟睡することができる

いつでも寝れるはずのタイプだが、食事の偏りや、生活リズムの乱れがあると、熟睡できず、うつ病になりやすい。

・悩んだときは人に相談する

人も一緒に悩んで欲しいし、支援して欲しいと思うが、そういう友人がいない場合は、うつ病になりやすい。

可愛いもの、かわいそうなもの、和気あいあいが好きだが、そういうものにお金を使っている余裕がなくなると、うつ病になりやすい。

・お酒がはいるとだらしなくなる

だらしなくできるから精神が健康でいられるのに、だらしなくしたらダメというストレスが強いと、うつ病になりやすい。

・鍛えると自己崩壊する。

自分に厳しさがなく束縛を嫌うタイプだが、自分を鍛えないといけないというス

トレスに束縛されすぎると、うつ病になりやすい。

・人を自分と同じようにいたわり自分もいたわられたい。

人を愛し、人から愛されたいのに、愛する人がいなくなったり、愛されなかったりすると、うつ病になりやすい。

・変化のない刺激の少ない感情状態でいたい

引っ越しが続いたり、家族の構成が変わったり、生活環境が変わったり、収入が激変したり、環境の変化が大きいと、うつ病になりやすい。

・自分にたいする周囲の目に敏感

周囲から能力がないとか必要のない人間だと見られることが、大変なストレスになり、うつ病になりやすい。

・整った雰囲気を好み、荒れた雰囲気を嫌う

騒然としてバタバタと慌ただしい環境で生活していると、うつ病になりやすい。

・いつでも誰かと一緒にいたい

孤立を恐れ人から放っておかれると寂しいのに、孤立してしまつて長期間経過すると、うつ病になりやすい。

■行動型の人がうつ病になるパターン（山羊座・牡羊座・蟹座・天秤座）

山羊座生まれの筆者が典型的な行動型である。努力や苦勞は当たり前。妻のYさ

んがうつ病になったときも、知り合いの東京の精神科医を訪問し、意見を聞いた。グループホームも何箇所が回って、生活保護と障害者年金で運営している事情を聞いた。Yさんの実家に行つて、家族会議を開いて、現状を理解してもらい、応援を求めた。通常の介護施設を回つて、五十五歳という年齢で精神疾患の人は受け入れられないという現実を聞いた。こんなふうに、とにかく情報を収集するために行動した。

スポーツの世界では行動型の人は、積極果敢な技法を好む。疲れは筋肉の疲れを好み、努力の結果の疲れが爽快感になり、睡眠によつて回復する。人を見通すような感覚を持たないがゆえに当たつてくだけるといふやり方でしか、判断できない。いつぽうで情緒型は直覚で感じ、知性型は計算で判断する。会話は、要点を好み、結論を好み、支配的か服従的な会話を好み、心理を言語化するのには得意ではない。言語は、行動や意思を表現する道具として認知されている。

環境にたいして支配的であり、環境は自由に取り替えられるべきものであるというタイプであり、情緒型のように信賴して楽しむとはしない、また知性型のように環境と距離を保とうとすることもない。社会にたいする関わり方も支配が基本にあるから、気に入らない部分を変えていくという能動的な関わり方で、楽しいことがあるに違いないという期待感をもっていない。

・激しい言動

努力と苦勞を尊重するのが好きだが、努力をしても苦勞をしても変化がないと、うつ病になりやすい。

やってみないとわからないから抵抗勢力を排除するが、勇気がなくてだれかに服従すると、うつ病になりやすい。

・精力的な性質

物事の起動が早い、行動するのに躊躇していると、ストレスがたまり、うつ病になりやすい。

緊張感を長く続けられ、必要なことはさっさとやる。不要なことは一切やりたくない。そのため、必要もない仕事を長期間やると、うつ病になりやすい。

・運動を好み必要としている

緊張の緩和のため運動や性交渉が必要だが、運動や性交渉ができず、緊張が緩和できないでいると、うつ病になりやすい。

・態度が大胆で率直

社会に対して影響を与えていきたい、他人よりも優位な立場に立っていたいというタイプだが、社会から疎外され、不当に扱われる期間が長いと、うつ病になりや

すい。

結論をとにかく急ぎぐずぐずを嫌うが、勇気がもてず悩んでいる期間が長いと、うつ病になりやすい。

・声に抑制がないこと

相手に対して服従を求め、強いものが勝って当然という適者生存が常識と思っているため、自分が適者ではないと思ってしまうと、うつ病になりやすい。

・年に比べてふけてみえる

うれしさの反対は悔しさだが、悔しい思いでやってもやっても実らない場合に、うつ病になりやすい。

同情するというのは精神的な退廃とみなすタイプだが、自分が同情される立場になってしまうと、うつ病になりやすい。

自己主張は意外と下手で、理解されないことが多く、自分を理解してくれる友人が一人もできない場合は、うつ病になりやすい。

・悩んだときには行動して解決する

試しにやってみて実行して努力をするのが好きだが、それを批判され続けると、うつ病になりやすい。

環境に順応するよりも克服していくタイプだが、克服できないとあきらめたら、うつ病になりやすい。

気は若く精力的には強いが、心を許せる異性のパートナーがいない場合は、うつ病になりやすい。

誰かに依存したり依存されたりするのが嫌いだが、依存せざるを得ない環境にいと、うつ病になりやすい。

・寝付きと寝起きが良い

睡眠以外の休憩はいらないが、一緒に寝てくれる異性がいない期間が続くと、うつ病になりやすい。

・お酒は必要

お酒を飲むとエネルギーが増加して弱気が消えるが、お酒を飲んで愚痴を言ったりして元気にならない場合は、うつ病の初期症状である。

■知性型の人がうつ病になるパターン（魚座・双子座・乙女座・射手座）

双子座生まれのYさんが発病してからの言動は、まさに知性タイプであり、それまでの情緒型の言動は消えた。もしかしたら本性がやっと発現したのかもしれない。

また、筆者の娘が典型的な知性型である。山羊座（行動型）生まれだが、十五歳なので星座の影響はまだ弱い。四柱推命でみると「癸亥」の知性の影響下にある。母親のYさんがうつ病で入院してからも動揺することがなかった。自分の将来のために、母親であるYさんが必要かどうかという判断が優先し、感情では判断しないのである。関心ごとは、なぜ母親がうつ病になったのか、その原因であった。自分がそうならないように理論的に生き方のアドバイスを求めてきた。

スポーツの世界では知性型の人は、複雑な技法を好む。ものごとは計算の結果で判断し、**情緒型**のような人を見通すような感覚を持たず、**行動型**のような当たってくだけるといふやり方はしない。だから、疲労の回復は睡眠では期待できない。無理を避け、過労を避け、抵抗を迂回するために、多くの知識と見通す能力を必要とする生き方となる。自己の価値観が統一されるまでは無口だが、統一されると自由奔放な会話を好むようになる。情緒型のような心理を言語化していくような湧き出

る会話でもなく、行動型のような要点的で結論的な会話でもない。言語は、ものごとの解釈と論理を説明する道具として認知しているため、感情や意思の表現として使うことが不得手である。

環境にたいして感じる感じ方は自分の内面に向かうものであり距離をおいて観察したいというもので、情緒型のように開放的で信賴的であり、楽しもうとするタイプではなく、行動型のように支配しようとする意思もない。社会にたいする関わり方も距離をおくという感性が基本にあるから、楽しむとか、支配するという発想はなく、自分とどう調整していくかという発想になる。

・固苦しい姿勢と態度

融通性があまりないかわりに、自己を喪失することがないが、もし自分の考えが完全に否定されたら、うつ病になりやすい。

自分でみた自分と他人からみた自分を統一するタイプだが、その統一ができない場合は、うつ病になりやすい。

・反応が早過ぎること

損得の計算が早く、冷静に比較検討するが、冷静さが失われるような環境に追い込まれると、うつ病になりやすい。

自分を他人に委ねない冷静な計算をするが、計算がなりたたないような環境に追い込まれると、うつ病になりやすい。

・ひかえめな社交的態度

環境にたいして不断の自己統一を好むが、自分が好まない人に服従させられると、無口になり、うつ病になりやすい。

価値のある人との選択的な社交を好むが、価値ある人から使いものにならないと

いった評価をされると、うつ病になりやすい。

・慣習に慣れにくく日常性になじめない

無意味で無価値なものになじめないが、無価値のものを長期間無理にやらされると、うつ病になりやすい。

なんとなくということが嫌いで、やるからには意味を知りたいが、意味がないことを長期間無理にやらされると、うつ病になりやすい。

・声を出すことを控え、物音をたてない

自分に反対する勢力があれば迂回したいが、迂回できずに、混乱に巻き込まれた場合は、うつ病になりやすい、

・慢性的な不眠症と疲労感

寝付きが悪く眠りが浅いが、疲労が蓄積され続け、休まる時間がないと、うつ病になりやすい。

・態度と風貌がまじめ

知的な体験を好むが、毎日の生活が知的な刺激のない環境だと、うつ病になりやすい。

理論的な人生観を求めるが、常識や道徳に束縛された人生を強制されると、うつ病になりやすい。

・悩んだときには一人で安静にしたい

中年以降の人生を計算して目標にしているが、将来のビジョンがまったく見えな
い環境では、うつ病になりやすい。

■うつ病になりかけた時、自分で自分を直す方法

精神医学では、**認知治療**というのがあるが、考え方の矯正ということである。うつ病になりつつある段階では、必ず認知のゆがみが発生している。つまり、考え方が歪んでいるのである。ゆがみの特徴を次にあげてみましょう。

1. 思い込み

証拠が少ないのに、ちよつとしたことで、勝手に空想をふくらませて判断してしまう。Yさんの場合は、自分は近くの人から不審者だと思われていて、車どきどき誰かが、様子を探りにきているという思い込みがあった。取引業者は、常に過剰な請求書をもってくると思っていた。子供はもう母親から離れたいのに、子供は自分を必要としているという思い込みがあった。町内の婦人会の会費を払っていな

いから、自分は村八分にされていて二度と仲間に入れてくれないという思い込みがあった。医者も病院も、自分の預金を狙って、入院を長引かせているという思い込みがあった。

2. 拡張視、縮小視

自分が関心のあることは、やたらに細かいところまで関心を持つが、自分の考えに合わないことは軽視する。Yさんの場合、お金をたいする恐れがあったため、やたらに細かいお金の金額にこだわっていた。車を売却したとき、査定金額と入金された金額が異なる。実際は、自動車税の金額が引かれていただけである。地元の信用金庫のキャッシュカードが、実家の名古屋に帰ったとき使えない（実際は使える）といって騒いだ。アルバイト先のホテルの清掃業務を首になったとき、その原因は、書類を出さなかったからだと悔やんでいた。しかし、実際は、業務困難のため解雇というFAXが来ていたのだが、認めない。

3. 自己関連づけ

何事も自分が原因となつて、うまくいかないという思い込み。Yさんは、自分にもっと能力があれば、子供も中学校を卒業して就職せずに済んだのにと思い込んでいた。自分に能力がないから、子供を働かせてしまったという思い込みである。実際は、子供の自らの希望で職人を目指して就職した。

4. 感情的な理由をつける

自分の感情の状態から現実を判断しようとする。Yさんに新しい仕事、防虫ネットを厩舎に貼って欲しいという仕事を指示したら、できないという答えが返ってきた。自分は、能力がないから、やったことのない仕事はすべてできないという理由を言うのである。また、入院する前に、実家の名古屋に帰って自宅で療養するとう話もしたが、もう自分は治らないから、実家には帰れないと言っていた。

こういう認知のゆがみを直すには、現実を現実として見る勇気が必要になる。認知のゆがみは、自動的に勝手に発生するのだから、それを矯正するには勇気が必要だ。自動的に、自分の頭に浮かんだことを、疑ってみるわけだ。自分の脳を疑ってみるのは勇気がいる。次の三つの質問を自分にしてみればいいのだ。

1. そう考える根拠はなにか？

そう考えるようになった事実はなにか？ どうしてそんなふう思考したのか？ 逆の事実は見落していないか？ という現実を素直に見つめていくわけだ。うつ病の人って、素直ではない。現実を、そのまま認知することがない。自動的に頭に浮かぶイメージを疑うことができれば、自己治療の第一歩は成功だ。

2. だから、どうなるというんだ？

自分の判断があっていると思った場合、それが本当だとして、いったいどんな悲惨な結果が待っているというんだ。自分の判断と違った行動をして、いったい、なにか困ったことが起こるのだろうか、と考えてみる。心配事の多くは、実際は、起こるかどうかだれにもわからないものだ。

3. 別の考え方はないのだろうか？

現実にあつたもつといい対処方法があるのではないかと考えてみるのだ。

具体的にYさんの事例で、上記の1から3を使ってみよう。Yさんの場合、自分の能力がないから子供が就職せざるを得なかったと思ひ込んでいた。しかし、逆の事実があつた。就職する前年のあるスポーツの全日本選手権で大人達にまじってアマチュアクラスで優勝したという事実があつた。それで自信をつけた子供は、人

生の道を決断したわけだ。(第1番目のそう考える根拠はなにか?)

Yさんは、子供が高校に行かないで就職したことは不幸だと思い込んでいた。しかし、就職した先は、日本でも指折りの技術をもった人が経営しているのだから、貴重な体験や理論を学べるわけだ。これは不幸なのであろうか?(第2番目の、だから、どうなるというんだ)

子供の中学校の成績は悪かった。学校の先生が嫌いなのである。文部省のマニユアル通りにして教えないそのやり方に反発していた。筆者がもつと学問らしく深い部分から教えたかどうかと中学校の校長に談判したことがあったが、回答は中学校は、学問をやるところではない。暗記レベルの勉強でいい。学問は、大学以上でやることになっている。という回答だった。筆者の子供には、それを正確に伝えたこともあって、授業中に自分の好きな本を読んでいるだけのこともあったようだ。(第

3 番目の別の考え方を探す

こんなふうに、認知のゆがみを矯正することができれば、うつ病は回復するはずだ。こういうYさんの認知のゆがみを矯正しようとして、家族は繰り返し、何度も、考え方を柔軟にしようとしたが無駄だった。頑として、自分の考え方を換えようとはしなかった。自らすすんで、地獄行きの特急列車に乗っているのが分かったが、本人がそれでいいと思っている以上、どうしようもなかった。

ただ一つの考え方に、とらわれてしまう。これが、どんなに恐ろしいことか理解して欲しい。医学的には、認知フィルターを通して現実をみて、**自分の世界をつくりあげているのが人間の構造だとされている。**認知とは、**マインドであり、心の癖ことだ。マインドが否定的であれば、否定的な世界をつくりあげてしまうのだ。マインドが肯定的であれば、肯定的な世界をつくりあげることができる。**

■固執すると認知がゆがむ

人はストレスにさらされると、考え方が極端に狭くなるようになっていく。しかし、ストレスのない社会なんて、人類が生まれてから今日まで存在しない。だから、ストレスを自分自身を変えていくチャンスだと感じる認知能力を作っていく必要がある。

やっかいなことに、やろうとしたことが、**うまくいかない**とわかったとき、**これまでの古い方法に固執する傾向が人にはある**ということだ。だめだと感じたら、ささと別の方法を考えればいいというのは理屈であって、人の感情ってそんなふうにはできないのだ。この方法でうまくできないはずはない。絶対にこれでうまくいくはずだという固執が非常に恐ろしい。

なぜ、このようになってしまうかと言えば、過去にやったことのある方法は安心

だというマインドの性質があるからだ。過去にやったことがある方法がうまくいかない、自分が否定されているような気になってしまふのだ。今までのやり方に、固執してやり続けてもううまくいかないと、焦って自信がなくなってくる。

この固執というのは、恐ろしい。自分が行ったことのある歯医者は良くて、行ったことのない歯医者が悪い。社会から、名医だと言われている歯医者近くにあつたとしても、それは間違いであつて、自分の通つた歯医者の方が名医だという口ジツクになつてしまふのだ。固執すると認知がゆがむ。頑固な人は、これにはまりやすい。人の言うことを、「はい」と信じて、どんどん自分を変えていけるなら、楽しい人生を送れるはず。魂の成長が、地球人として生まれた目的なんだから、神が祝福を与えざるを得ないのだ。

頑固な人は、自分が想像した思い込みの世界に閉じ込められる。閉じ込められる

と不安になる。自分を責め、人間関係に自信ができず、将来も暗く考える。しかし、これらは勝手に想像した世界のことであり、現実とは異なる。現実には、自分にも良いところがあるはずだし、全員が自分を嫌っているわけでもないし、将来なんてどうなるかだれにもわからないのだ。

次の三項目は、否定の三要素と医学用語では言われている。

1. **自分をどこまでも責める（自分はダメだという思い込み）**
2. **人間関係で自信がもてない（嫌われているという思い込み）**
3. **将来は暗いという思い込み**

しかし、筆者が感じるところでは、頑固な人がいきつく場所は全否定の自分が勝手に作り上げた世界である。Yさんの場合、やることなすことすべてが、全部否定

なのである。まるで否定という感情しかないようだった。肯定するものは、ゼロであった。この世界を、筆者は「地獄界」と呼びたい。進んで、地獄界に行きたがるのである。現実はいくらかは肯定的な事実もあったはずなのに、Yさんの場合は起こった出来事全部を否定的に認知していた。

医学用語では、このような思い込みの強さと強烈な執着心のマインドから生じる思考を**自動思考**と呼ぶ。現実の生活でなにかが起きた場合に、自動的に湧いてくる思考だ。自動的に否定形の思考が湧いてくるのだ。それを認めれば、自分でゆるんだ認知能力を矯正することができる。小さなことを大げさに捉えていないか？ 自分に関係することばかりに関心が強くて、自分に関係のないことに無関心過ぎな
いか？ ニュースで大地震や大事故の報道をみても、自分とは無関係なので、関心をもとうとしない自分の認知能力は正常なのか？ こんなふうに、毎日の現実生活を現実としてながめ、自分の否定的な自動思考を認めれば、矯正するきっかけがで

きるはずなのだ。

つらい現実から逃げたい。この思いが強く継続すると、妄想の症状になるのだ。妄想は、本人が勝手につくりあげた世界である。思い込みが強く、頑固にそれに固執していると、妄想という非現実の世界で暮らすようになってしまう。こうなってしまうと、いくら悲観的に考えないようにしようとしても、一人で閉じこもってしまふ時間が長くなつて、気持ちは沈み込むばかりだ。楽しいことがないからといって、閉じこもっているようになる。自分が勝手に作り上げた悲観的な思いと恐怖に束縛されてしまつて、身動きがとれない。

うつ病は、楽しめない病気で、動けない病気だ。閉じこもっていて、この状態を改善することはできない。Yさんの入院した病院では、絵を書いたり、畑を耕したり、体育館でダンスをしたり、映画鑑賞をしたりと、毎日いろいろなスケジュール

が組まれていた。なにもしないでいると、つらい状態が続くだけなので、とにかく行動することで、きつかけをつかむしかない。ちよつとした楽しいと感じる時間があれば、そこから、人は自分の思い込みから自由になれるのだ。

すこしやってみると、やっぱりうまくいかなくて、すぐにあきらめる。そして、やっぱり自分はダメな人間なんだと思い込みをますます深くしていく。Yさんの場合は、この繰り返しで、一線を越えてしまった。この部分は、他人が手伝えない。他人がうまくやれたと思っただけでも、本人がうまくやれてないという思い込みに固執しているからだ。

なにもしないと、どんどん魂が死に向かう。魂が肉体を脱出したくなるのだ。なにもしなければ、死。だったら、失敗してもいいから行動を開始すべきなのだ。

辛いことばかりに心を支配され、なにも楽しいことはない。人生なんて辛いことばかり。そういう思い込みから脱出し自由になるためには、行動してみるしかない。

Yさんのいるグループホームに住んでいる精神疾患の人の生活を見ていても、閉じこもっている人は、動作が遅く、言語も遅く、ゆるゆると、生きていくような雰囲気だ。しかし、昼間は外出して散歩をしたり、図書館に行ったり、行動している人は、普通の人に近い言語で会話することができていた。

■恐れがあると自分の心を表現できない

Yさんの場合、小さい頃から恐れに支配されていて、自分の意見を言うことができなかつた。自分の気持ちを表現しても、絶対に自分は安全だという保証がない限り本当のことは言わないのだ。

・思っていることを言うと、相手が自分を嫌いになつてしまうという恐れ。

- ・ どうせ言っても理解されないというあきらめ。
- ・ 相手から気に入られるように言葉を作らないといけないという恐れ。
- ・ 相手に嫌われないようにするためなら、意見の違いは言ってはならない。
- ・ 自分のことは、言わなくても分かってくれるはず。

こういう心理で五十五年間、生きてきたのだ。これはただの思いこみであって、真実ではない。心の通いあう人間をつくるには

- ・ 自分の気持ちを正直に伝える。
- ・ 相手の気持ちも正直に聞く。
- ・ 穏やかに話す。
- ・ 簡単にわかりやすく要点を伝える。
- ・ 自分の感じたことを伝える。

- ・相手の意見は素直に理解しよとする。
- ・本当に自分が嫌ならNOと言う。

というやり方が正しい方法だ。Yさんの場合、結婚してから二十二年間、言葉は常に否定形で作っていた。

- ・今、時間ないよね。
- ・今、買い物に行けないよね。
- ・今日のご飯は、なかつたらダメだよね。
- ・今日、外食に行く時間ないよね。
- ・午後から、遊びに行ったらダメだよね。
- ・このゴミを捨ててくれないよね。

という感じだ。もう何万回となく、この否定形で言葉をつくる癖を直そうと注意してきたことか。でも、Yさんは変わらなかつた。自分が傷つきたくない言葉を選んでは、会話ができないので、会話がつまらないのだ。それが人間関係をつくるただ一つの方法だという思い込みが強く、そこに固執していた。周囲の人からは、いい人だという評価は得られた。しかし、友人ができなかつたのは、ここが原因であつた。

病院に入院しているときは、この長年の反動が出てしまったのか、医者に反抗し、看護師に反抗し、出会う人全員を批判していた。いい人と思われないという欲求などみじんもなかつた。もしかしたら、この批判的な言葉が、Yさんの本音だつたのかもかもしれない。

認知療法というものもあるが、相手のことを受け入れない状態では、この療法は効果がない。薬だつて、その薬を疑って服用している間は、効果がないのだから。

最後に、星座で三分類（知性タイプ、情感タイプ、行動タイプ）に分けることは解説してきたとおりである。整理してみよう。月、水星、金星、太陽、火星、木星、土星だけを見て、他の惑星はみない。もちろん太陽を中心にみるわけだ。

知性タイプは、双子座、乙女座、射手座、魚座

情感タイプは、牡牛座、獅子座、蠍座、水瓶座

行動タイプは、蟹座、天秤座、山羊座、牡羊座

四柱推命の十干もあわせてみるとさらによく分かる。

知性タイプは、癸、甲

情感タイプは、戊、己、丁

行動タイプは、壬、庚

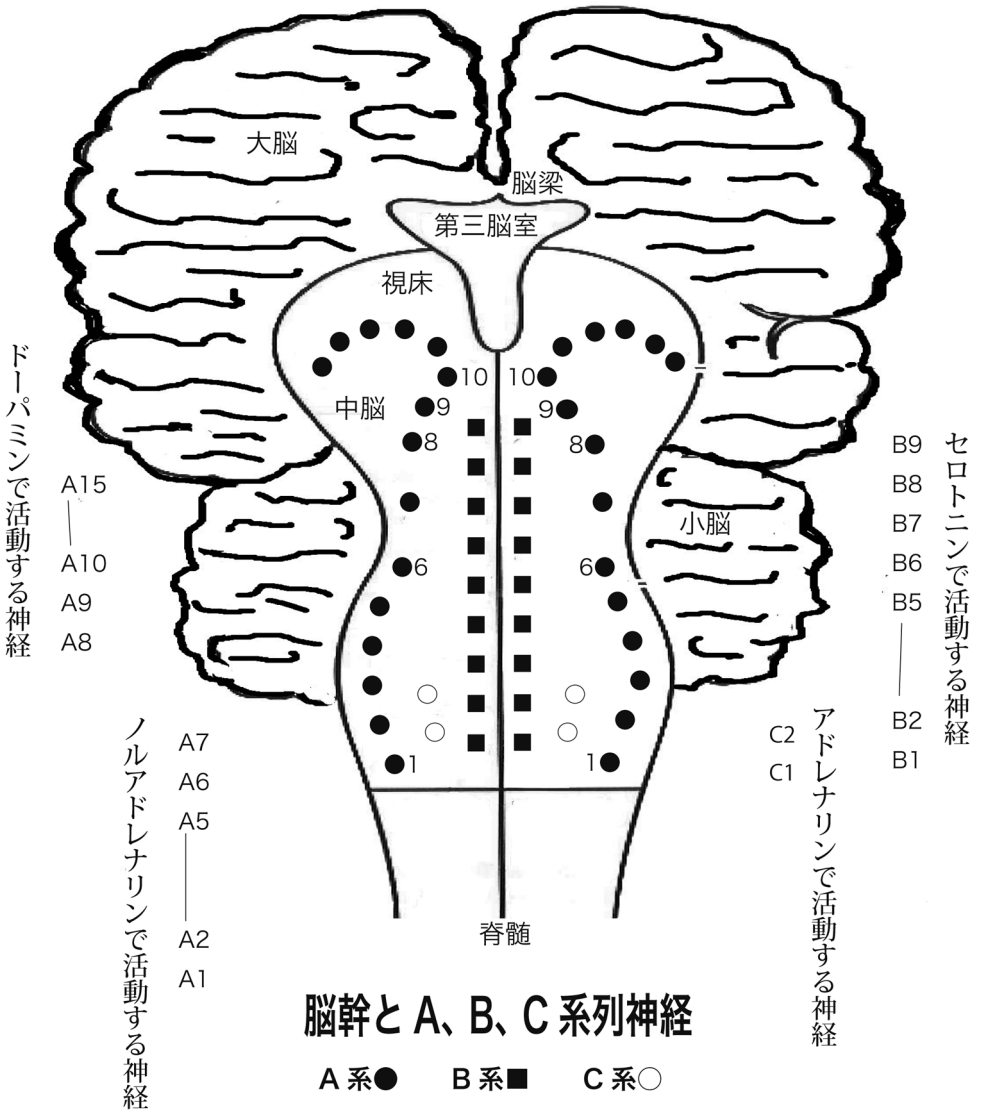
Web

丙は知性タイプと行動タイプが混ざると
乙は知性タイプと情感タイプが混ざると
辛は知性タイプと行動タイプが混ざると

フォーチュンソフトは 開業用占いソフトを開発して25年の実績です

特別寄稿

製造業の開発部門で仕事の鬼
だった私がうつ病になった理由



五行は脳内ホルモンと関連している

■四柱推命の五行でうつ病になるメカニズムを分析

うつ病は現代病と言ってもいい位に年々患者数が急増し、うつ病予備軍は患者数の数倍いるとされている。誰もがうつ病（予備軍）になり得るような現代のストレスフルな状況はなぜなのか。その中で、ストレスに対処する一つの方法を述べたい。自分のストレス耐性の傾向を予想することが、四柱推命の五行リズムでできるのがある。

■「うつ病」は今や現代病

今更「うつ病」とは？と説明する必要もないほど、この病名は数十年の間に「アトピー」と共に誰もが知る位までに認知度が高まりました。産業医は、働き盛りの

サラリーマンの多くがストレスフルな状況にあり、うつ病予備軍であると警鐘を鳴らしています。

なぜ、これほどに増えたのでしょうか？ 厚生労働省はうつ病の診断基準の曖昧さも要因の一つとして挙げています。また、うつ病の啓発が進み受診機会が増えたことも要因と言われています。確かに患者数急増の説明の一端にはなりますが、本質ではありません。患者数が急増している裾野には、うつ病に気付かない人、予備軍がおり、膨大な数にのぼると思われまます。それは多くの人々が日常的にストレスフルな状態に置かれているということだと思えます。よく指摘されるのが、

- 一、職場環境の変化
- 二、地域コミュニティの変化
- 三、家族・家庭環境の変化
- 四、社会経済的環境

五、IT・通信方法による環境の変化等
です。

これらは生活基盤そのもので、日常の生活がストレスを生み出しているのです。

■無意識のストレスが身体を蝕む

現在の私達の遺伝子構造等、身体の仕組みが創られたのは、十万年から五万年前と言われています。食糧不足・厳しい自然環境・外敵の攻撃・乳児死亡率の高さ：それらの中で、家族種族を維持し、いかに生存するかに適応して仕組みが創られています。食糧を得るために動き回り、安全を確保するために五感を研ぎ澄ませ、外敵の攻撃に立ち向かい、より有利な生殖の相手を得るために知恵を働かす：そういう事を前提として生きるために、体内には様々な防御システムが備わっています。

ところが人間の仕組みが創られた前提と、現代の環境は著しく変化しています。食糧不足に備えられた体内の脂肪取り込みシステムが今や肥満・健康問題を引き起こしているように、厳しい環境に対応すべく備えられた体内システムが現在の様々な問題を引き起こしていると考えます。

今は、食糧不足の代りに、経済環境。厳しい自然環境の代りに職場環境や家庭環境。外敵の攻撃の代りに複雑な人間関係。安全や便利さを得るために進歩して来たはずのことが、五感を鈍くしている。全くの想定外です。貨幣経済の発達や産業構造の変化、科学の進歩、家族・地域コミュニティのあり方の変化、それらが身体の前提示とのギャップを生み出しているのです。そのギャップが現代のストレスフルな状況を生み出し、うつ病やパニック障害、不眠症、引きこもり、自殺者の増加などの様々な問題につながっていると考えます。

もともと生物は生存のため、恐怖や不安にとても敏感に出来ています。環境との接点である五感は周囲のあらゆる情報を集め、異常があれば脳は警鐘を鳴らします。

不安や喜びなど気分のもことになるのは情動で、勝手に生じるものです。生存にとつて快か不快かを、血圧や血糖値・体温・心拍数などの生体反応によって脳の扁桃体が判断しているからです。扁桃体とは、脳の底のほうに位置しているアーモンド型の神経細胞の集まりであり、神経システムの中樞です。恐怖・不安を察知すると扁桃体が不快と判断して興奮しストレスホルモンであるコルチゾールが分泌されます。コルチゾールは副腎皮質から分泌されるホルモンで、糖代謝をはじめ、タンパク代謝、脂質代謝、電解質の代謝、骨代謝、免疫機構にも関与しており、生命維持に不可欠なホルモンです。炎症やアレルギーを抑制する作用があり、外傷や感染等も含め生体的なストレスを解消するための役割を果たしています。

敵に攻撃されて恐怖を感じると、コルチゾールは食欲や安心感に関するセロトニン分泌を抑え、ノルアドレナリンを刺激して血圧を上げて闘いのために血流を増やし、アドレナリンを刺激して血液中の糖を急増させます。闘いで怪我した場合には炎症を癒すといったように生体防御の要です。一方このホルモンは過剰なストレスにより多量に分泌された場合、脳の海馬（記憶形成に関する）を萎縮させることが判っています。これも強いストレスや恐怖を受けた場合にその記憶が和らぐようにという生体防御反応なのかもしれません。

不安・ストレスによって扁桃体が興奮するとコルチゾール分泌され、情緒安定作用のセロトニンが抑制され、結果として気分障害になります。このようにコルチゾールはストレスを受けると分泌量が増加しますが、その反応はかなり敏感です。厄介なのは、外敵に襲われる生命の危機というほどでなくても…上司の小言も、お客様

のクレームも、ママ友の悪口も、不快と判断したらコルチゾールを分泌してしまうということなのです。そんなもの日常的にあることなので、頻繁にストレスにさらされセロトニンが抑制され情緒不安定に陥りやすいという状況なのです。現代の生活環境は、自分ではストレスとは感じていない事でも無意識のうちに体内でストレス反応を起こし、知らず知らずのうちに身体の負担が増えやすいと言えます。

上司の小言やお客様のクレーム等はネガティブな言葉ですが、その時の表情・仕草・言葉の調子、雰囲気等によって、さらりと受け流したりガツンと受け止めたりします。ガツンと来た時は自分にもストレスだと判りますし、扁桃体でも「不快」と判断しています。その時々状況にもよりますが、受け流したと自分で思っている時でも扁桃体が緊張して不快と判断することがあるのです。この辺は人によっても違います。敏感な人と鈍感な人の違いです。

さらに意識できないのは言葉にならない場合です。私達は「何となく感ずる」ような事が非常に多いです。「何となく、あの人達とは肌が合わない」、「ここは、何かイヤな雰囲気」等々。このような「何となくイヤな感じ」を覚えるのは扁桃体が緊張しているからです。「何となく」の場合は、私達はほとんどストレスとは思っていませんが、扁桃体は緊張している場合が多いのです。

扁桃体がなぜ緊張するかというと、他人の微妙な表情や態度、声の調子、気温、明暗、その時の自分の体調等を、視覚・聴覚・触覚・体内環境含めて過去の記憶（生命記憶も含め）と照合し総合的に扁桃体が判断しているからです。扁桃体の緊張や興奮は、意識で抑えられるものではありません。

問題は、大した興奮ではないけれど「何となくイヤな感じ」の緊張が継続的に続く場合です。私達はそれをストレスと思わなくても、扁桃体は緊張してコルチゾールが分泌されていることです。そういう状況の中で、強いストレスがあると扁桃体

が興奮して過剰にコルチゾールが分泌されます。新入社員の「五月うつ」という言葉があります。職場に違和感があったり「何となく肌の合わない上司」がいたりすると慢性的に扁桃体の緊張があり、そこにトラブル等が起こると引き金になるといふことが考えられます。

私達の身体は、外敵の襲撃のような一過性のストレスには対応できますが、現代社会にありがちな慢性的・継続的ストレスには大変弱いと言えます。そして慢性的なストレスは、私達も気付かない事が多いということです。身体が元気であれば耐えられますが、体調が悪いと扁桃体の反応はネガティブになりやすいのです。

慢性的なストレスによって少しずつ疲弊し、体調低下して、否定的な考えになり、扁桃体の緊張が継続する、というように、気付かない内に少しずつ身体が蝕まれてゆくケースが多いと考えられます。

私達は文明発達の恩恵を享受する一方、本来の人間の身体の在り様とどのよう
に付き合うかという事に無関心だったとも言えます。今の想定外の環境に対する
ギャップには、私達の知恵で対応するしかありません。私もかつて「うつ病」で、
自分の身体に無関心だったという思いがあります。同じ様な思いをする人が少しで
も減るように、多少なりとも私の経験がお役に立てればと思います。

■ 「うつ病」は 静かに忍び寄る

「同病、相憐れむ」という言葉があるように、病気になった人でなければその大
変さはわかりません。病気に限ったことだけでなく、仕事でも家族関係でもその立
場になってみなければわからないものです。それを補うのが言葉であり、知識であ
り、想像力だと思えます。

ここで少し私の「うつ病」の様子を書きます。

社会人になって仕事を任せられるようになってからは、五行の火のドーパミンと五行の木のノルアドレナリンの過剰活動的な状態で、楽しく仕事ができていて、メンタル面では充実していました。しかし、肉体面では確実にストレスが蓄積されていたようで、三十代前半に胃癌で胃全摘出手術をしました。それ以来かなりの貧血でした。朝起きるのがつらい、身体がだるい、食欲がない…貧血の症状とうつ病の初期症状は非常に似ているのです。

仕事は雑貨・文具・玩具等の商品開発のプロジェクトリーダーをやっていました。年齢・性別問わず能力主義で開放的で、当時としては進んだ会社でした。開発テーマを徹底的に突き詰めるというのは、私の性に合っており仕事にのめり込んでいました。また私達の仕事は社内の人より外部の協力者や協働が多く、そういう人達に

「随分難しい要求だと思ったけど、努力が実って良かったよ」と喜ばれたり、感謝されるのが最高に嬉しいことでした。

失敗したとしても組織としてやっているので個人の責任にはしませんが、どこでなぜ失敗したのか？対策等を徹底してレポートします。開発責任者の場合は、自分で生み出した商品の在庫処分対策までやりますし、痛みに向き合わざるを得ません。失敗したからと言って次のチャンスを失う訳ではなく会議で論理的に説明すれば良いのですが、「あそこで、もう一步踏み込んでおけば…」などと自己嫌悪に陥ります。私は楽天的ではありませんが、負けず嫌いです。また新製品開発にはトラブルが付き物で、短期間に決断と対応を迫られます。成功して皆が喜んでくれるなら寝る間を削るのも惜しくないという勢いで、終電で帰宅することも多く睡眠不足は日常的。倦怠感や不調はそれらの疲れのせいだと思っており、「うつ病」は全く頭にありませんでした。

そのうちに集中力が低下して行き…書類を読んでも字面は見ているけれど内容が全く頭に入らない、人と話しても考えがまとまらない、不安ばかりが心にわいてくるといような状態になっていきました。頭がコチコチに固まったように思考が働かないのです。「あの時の担当者誰だっけ?」というような些細な言葉でも、何かマズイ事があったかな等と不安の種となって頭の中を堂々巡りするという状態でした。(実際には単に取引先の確認だったりするのですが)。

それまで私は「これがやりたい!」と思うと、周囲の言葉や評価は後回し(といふか自分勝手に正当化する)というスタンスでした。

実際、何かに熱中すると他の事はどうでも良い!というように自分を徹底して主張していました。他人がどう思うかに振り回されるというのは、優等生を演じていた小学生以来初めてのことです。それが、他人の言葉がことごとく自分へのマイナ

又評価に思えてしまうようになり、自分の存在価値がないのではないか？という不安と恐れから人と話すのも避けるようになって行きました。表情にも全く張りが無くなっていたと思います。職場にうつ病の先輩がいて「うつ病かもしれないから、病院に行った方がよい」と言われて初めて受診しました。すぐにうつ病と診断されましたが、いつから「うつ病」だったのかは判りません。

薬を服用して一時的に少し良くなるけれども、しばらくするとまた元の木阿弥。長期休みでも一日中寝たきり状態で、五体満足で動こうと思えば出来るはずなのに何もする気になれない。起き上がるのも腕を上げるのも億劫。そういう状態に情けなさど焦燥感が募り、無気力の深い沼に落ちて行く。枯れ木の様に寝て、砂時計のようにサラサラと無為な時間が過ぎて行く音を聴くだけなのです。何もかも面倒くさくて「このまま明日の朝が来ても目が覚めなければいいな」、「これなら十年後に死んでも明日死んでも同じなんじゃないか」そんなことを思う日々でした。

このうつ病まつさかりのときは、明らかに平安と安心を司る土行のセロトニン神経は衰弱していて、メンタル面でも肉体面でもストレス耐性は低下していました。案の定、四十代で乳癌を患いました。ちなみに、うつ病を長く患うと、癌やパーキンソン病になる確率が高くなります。

入院療養中に有田秀穂氏の「セロトニン欠乏脳」という本を読みました。そこで初めて、うつ病はセロトニン神経の衰弱によるものだから、薬は対症療法でしかなく根本的な対策にはならないということを知りました。しかし、また仕事に復帰するとセロトニン神経を酷使用する日々。開発から別の部署に移るとか、管理職を辞めるとか、ストレスの元である仕事環境をバツサリ変えると良かったと今では思いますが、うつ病の頭では判断力や決断力が著しく低下しています。根本的な対策をしないまま薬を十種類位服用しながら何とか仕事をこなしていました。身体は悲鳴

を上げていました。四十八歳の時、娘が大怪我をして孫の世話をしなければならず、二十数年お世話になった会社を退職しました。

仕事を辞めてからは、朝・夕に老犬の散歩に行き、孫の保育園の送り迎えをし、ゆったり食事をし…そうして二年ほど経ったある日、身体が軽いことに気がつきました。早起きは苦手ですが老犬が待っているのも、特に夏場には早朝に散歩に行かねばなりません。

でも早起きが前ほどに辛くなく、身体が動くのです。十数年間いつも身体の中にあった重しのような感じが無くなっていました。意欲も思考力も戻っている事に気がつきました。「ああ、これが普通の身体の状態なんだ」と思いました。ストレスフルな仕事環境から解放されたあと、二年間専業主婦をやっていたおかげで十分な睡眠をとり、老犬のお蔭で規則正しい生活をし、毎日の運動が土行のセロトニン神経を正常に戻し、身体の恒常性を取り戻したのです。

意欲と元気が戻ると：何かしなくては！という気持ちになって行きました。そんなある日、たまたま四柱推命の本を手に入れました。四柱推命の何たるかは全く知らずに、ただ「生年月日時で性格がわかる」という見出しに興味を持ち手に取っただけでしたが。それは私が常々、人の性格について不思議に思っていたからだと思います。自己中心の人もいれば利他的な人もいる、楽天的な人もいれば石橋を叩いても渡らない人もいるように：「性格」については仕事柄興味を持っていましたが、忙しさに追われて疑問はそのままになっていました。ほんの軽い気持ちで手に取った四柱推命の本から、私のうつ病研究が始まりました。

■うつ病と五行の関係

「なぜ生年月日時で性格がわかるのか？」それを知りたくて、とりあえずカルチャーセンターの四柱推命教室に通いました。しかし私の欲しい答えは全く得られず、自分で本や関連資料を手当たり次第に読み漁りました。そこで判ったことは、どの本にも最も根本的な「五行」とは何かの明確な答えがない！ということでした。四柱推命は「陰陽五行」を基本として天地自然の摂理と人の関りや生きようを論じる方法ですが、肝心の五行については「木・火・土・金・水」と五つにグループ分けされ、関係性が示されているだけです。木は燃えて火を生む、火は燃えて灰を生む、土は年月を経て金を生む、金は冷えて水を生む、水は木を育てる。例えとしては判ります。でも私が知りたいのは例えではなく「結局、五行ってナンなのよ！」という事です。本質が曖昧なまま関係性や複雑なルールや吉凶とか…木を見ずして森を見るような感じですよ。

「五行とは何か？」を追求して行く中で、入院療養中に読んだセロトニン神経の

本が非常に参考になりました。

よく「楽天的な人はうつ病にならない」とか「生真面目だからストレス感じやすいのよ」と言う人がいます。そう思っている人も多いと思います。でも私は人に楽天的だと言われてきました。実際二十数年前に会社で「ストレス度テスト」というのを試しに全社員二十人がやったことがあり、その時一番か二番目に「ストレス耐性が高い」という判定でした。昔のことなので詳しい内容は覚えていませんが、大量の質問に答える一種の心理テストで、質問・選択肢の組合せ等で恣意的な回答をチェックできるタイプのものだと思います。では私はなぜうつ病になったのでしょうか？

その答えを知るために、まず五行とは何か？について述べましょう。

四柱推命では五行の相生について次のように言われています。木は火を生ず。木

はその性質が温暖であり、火はその中に隠れていて、熱となって出てくる。木が盛んであるのは仁が多いとされ、慈しみや情、思いやりの意と解釈できます。火は土を生ず。火は熱く、木を燃やす。その後には灰が残る。灰と土は同じものなので、火は土を生じることになる。火は礼を配当されており、礼とは学習した社会の規範や論理的思考のことだと解釈できます。土は金を生ず。土は集って山となる。山には鉱物があり、金属はその鉱物に宿っている。故に山は金を生じることになる。土は信を配当されており、不変、普遍的な意味と解釈できます。金は水を生ず。金は腐食して水となる。金は義を配当されており、理にかなった事や人としての正しい道と解釈できます。水は木を生ず。水の潤いによつて木は育つ。水は智を配当されており、状況判断・適応能力と解釈できます。相剋についてはこのように言われています。木は土を剋す。土は水を剋す。水は火を剋す。火は金を剋す。金は木を剋す。

■五行とは何か？

脳科学の研究が進み「心」に関する神経伝達物質（脳内ホルモンとも言われます。ここでは判りやすいので以下、脳内ホルモンと言います）が解明されつつあり、幾つか挙げられています。私は仕事柄、脳科学の情報に触れる事が多かったのですが、四柱推命で言われる五行や関係性について調べて行くと、脳科学で挙げられている幾つかの脳内ホルモンの働きと五行の関係性が一致することが判ったのです。四柱推命の八字は人間の脳を表していると気付きました。五行とは脳内ホルモンである、というのが私の辿りついた結論です。

- ・木Ⅱノルアドレナリン（覚醒・怒りのホルモン）
- ・火Ⅱドーパミン（快感・集中のホルモン）
- ・土Ⅱセロトニン（安定・安心・幸福のホルモン）

- ・金Ⅱ甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン（TRH）（やる気・行動のホルモン）
- ・水Ⅱアドレナリン（闘争のホルモン、恐怖のホルモン）

ここで、セロトニンが出て来ました。五行のひとつとして登場したことに意味があります。次の章で、うつ病とセロトニンの関係を詳しく述べます。

これらの五種類の神経系の神経核は、この章の最初に図で示したように脳幹の中央部に沿って左右対称に配列されています。TRH甲状腺刺激ホルモン放出ホルモンは視床下部から分泌される。脳幹中央に近い所にセロトニン（B系列）、外側に（A1〜7）のノルアドレナリンと（A8〜15）のドーパミンのA系列神経、AとBの間にアドレナリン（C系列）と、外側から、A・C・B系列と並んでいます。A系列で代表的なのがA6とA10神経です。これらのA・C・B系列の神経活動のバランスが肉体・精神の恒常性を維持するのに重要な役割を果たしています。四柱

推命では月支元命と言って、月支を非常に重視しますが、脳幹が月支に相当すると考えています。

それぞれの脳内ホルモンの働きをここで簡単に説明します。

■ノルアドレナリン（覚醒・怒りのホルモン） Ⅱ五行では木とされる

活動の源で、脳や身体を覚醒・興奮させ、活動を促すホルモン。ノルアドレナリンは危機管理センターのような役割で、様々な感覚情報を脳内で統合処理し異常を察知します。異常を察知すると、血圧や心拍数を上げて体や脳を覚醒させて活動の準備を促します。そのために周囲の状況に敏感で、感情の起伏が大きく、短気とも言われるゆえんです。危機管理のシミュレーションもして、生存するために必要な感覚情報を取捨選択し記憶として残します。木が強い人は、正義感が強く、意欲に富み活動的で、汗かきで、情に厚く、想像力の豊かな人が多いです。緊張しやすく、

新しい環境に馴れるのに時間が掛かります。

■ドーパミン（快感・集中のホルモン） Ⅱ五行では火とされる

ドーパミンは報酬系ともいわれます。ご褒美が期待できるとそれに向かって集中します。ご褒美とはご馳走やお金もそうですが、達成感や人に喜んでもらえた満足感などの喜びが報酬です。目的達成のためにはリスクがあっても挑戦する気持ちはドーパミンのお蔭です。覚醒と快感を生むホルモんで、気持ちよくハッピーな気分になります。だからこそ、もっとやりたくなり、集中力や創造性の発揮につながります。火が強い人は、頭の回転が速く論理的です。集中力がありポジティブで、関心を持ったことには徹底してこだわります。

■セロトニン（安定・幸福のホルモン） Ⅱ五行では土とされる

覚醒性のノルアドレナリンやドーパミン、アドレナリン等をコントロールし、不

安やストレスを抑え恒常性を保ち、全身の活動がスムーズにできるようベースとしての態勢を整えます。情緒の安定・食欲・呼吸・睡眠・認知機能・生殖等の自律神経に関与します。コルチゾールの分泌や疲労物質によって抑制されます。土の強い人は情緒が安定して楽天的な傾向です。疲れがたまるとセロトニンの作用が鈍り、不眠症や食欲不振、意欲減退、自律神経失調症等を引き起こします。セロトニンについては、また後述します。

■甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン（TRH）（やる気・行動のホルモン）Ⅱ五行では金とされる。

TRHはノルアドレナリン神経やドーパミン神経を刺激してやる気を高めます。TRHが分泌されると、いたたまれずに走り出すような衝動をひき起こします。TRHが出るのは、目的を持って行動し始めた時です。金が強い人は、「走りながら考える」ような人が多いのは行動することが意欲を生むからです。土以外の他の五

行は、喜びや恐怖など感情によってかなり左右されます。TRHは脳基底核（表情等に関する）では受容体が少なく、人の感情には割と左右されにくい傾向があると考えられます。悲しみに打ちひしがれていても、感情を抑えてやらねばならない義務や使命などいっばいあります。不条理でも生延びるための仕組みかもしれませぬ。

■アドレナリン（闘争のホルモン、恐怖のホルモン） 五行では水とされる

驚いたり、恐怖や不安を感じた時に、アドレナリンとノルアドレナリンは混じって分泌されますが、防御や攻撃のためにこの二つは役割分担しています。ノルアドレナリンは警報役で、異常を察知すると心拍数を上げたり血圧を上げて、活動の準備をします。しかし敵の襲撃は大体突然で、即行動しなければいけません。攻撃したり逃げたり、この臨戦態勢を作る役割がアドレナリンです。ノルアドレナリンは神経を発火させるだけの働きですが、アドレナリンは血液中に直接分泌され、ブドウ糖を急増させて臨戦態勢を作り出します。

つまり、より衝動性が強いのです。生存するためには負けるわけにいきません。ですから水が強い人は慎重で闘争心が旺盛で負けず嫌いです。それだけ努力家でもあり、戦略的で状況判断に優れていると言えます。

■うつ病と関りの深い五行の土（セロトニン）

セロトニンは、五行では「土」とされており、大地のイメージ、平安と安心を与えられています。また「土は季節の入れ物」などと言われています。大地⇨恒常性という意味では当たっています。五行⇨五つの脳内ホルモンの中で、セロトニンだけは他の四つと違う所があります。

他の四つは、環境等・外部からの刺激によって発火し分泌されます。セロトニンだけは外部からの刺激ではなく、常に一秒間に二、三回の頻度で自発的に発火して

燃えているのです。この恒常的なリズムが乱れたりすると自律神経系統の失調が起こってきます。セロトニン神経が衰弱するとうつ病になります。判りやすく車に例えると、他の四つのホルモンはアクセルの働きです。セロトニンはニュートラルのアイドリング状態。今の車は滅多にエンストなどしません、昔の車はアイドリングが不安定だとよくエンストしたものです。安定したアイドリングがあつて初めて車が動きます。セロトニンは正に恒常性をたもつリズムの役目を司ります。

ゆったりとした平安・安心のセロトニンと、興奮系の他のホルモンという関係です。活動バランスによって良い状態と悪い状態が出て来ます。アクセル役のノルアドレナリンやドーパミン等が働きすぎると、細胞は過剰活動し疲弊してしまいます。セロトニンはそれらをコントロールして不安やストレスを抑え、心身の平安・安心を保つ役目です。体全体を安定した状態に保ち、活動がスムーズにできるように整えます。情緒の安定や幸福感のような気分的な面の他に、睡眠や食欲、呼吸、

体温、抗重力筋の調整、生殖、認知機能等々、様々な機能に関与します。身体の恒常性を維持する指揮者のような働きをしています。

私達がイヤな事があっても、一晩寝て起きると昨日の不愉快は忘れてまた元気な一日を過ごせるのはセロトニンの働きです。セロトニンは様々なストレスから身を守って、安定した状態を作り出す働きをしているのです。だからセロトニンの活発な人は情緒が安定して穏やかで楽天的な傾向なのです。セロトニンの分泌はストレスホルモンであるコルチゾールによって抑制されるので、疲れやストレスが蓄積されると平安を司るセロトニンの働きが鈍り、不眠症や食欲不振、意欲減退といった変調を来たし、うつ病になります。

こうして五つのホルモンの働きがわかると、四柱推命に詳しい方は「平安と安心を司る五行の土エネルギーの強い人は、うつ病になりにくいんだろうな」とか思わ

れた方もいると思います。ある面では当たっていますが、一概にそうとも言えない面もあります。私自身がそうでしたから。

■セロトニン（五行の土）が活発でも、うつ病になる理由

不安と焦りに支配されるうつ病と平安と、平安と安心を司るセロトニンは非常に深い関りがあり、セロトニンはストレス防御の要です。

確かにセロトニンが活発だと、ストレスに比較的強いと言えます。そして結論から言うと、もともと活発な傾向の人と、そうでない傾向の人はいます。ただ、私のようにセロトニンが活発でもバランスを崩すと誰でもうつ病になる可能性があるのです。

私の場合を例にとると…セロトニンが活発ですが、ドーパミン（火）もノルアドレナリン（木）も活発でした。ドーパミンは達成感が大きな報酬ですから、仕事での達成感は正に快感です。火と木は互いに刺激しあう関係です。ノルアドレナリンやドーパミンは過剰分泌されると減少し、補充するには休息や栄養が必要だと今は判るのですが、当時は無茶をやっても達成したいという欲求が優先し、睡眠を削ってでもやる、という生活を続けていました。疲れと睡眠不足がセロトニン神経を衰弱させ、身体には様々な異常が出ていました。

でも「不調であつても気にしない」という土の強い場合の特徴が、身体の悲鳴のサインの見落としにつながったのです。集中力・意欲等が低下し、仕事の効率も低下し、そのために仕事時間が延びさらにセロトニン神経が衰弱する。ストレスを防御する役のセロトニン分泌低下で、仕事環境が慢性的にストレスを生む、という悪循環です。このように平安と安心を司るセロトニンが活発なゆえに無理してしまい、

気付くのが遅れる可能性があります。

セロトニンの強弱（分泌量）だけに注目していたのではうつ病やストレスへの根本的な対策にはならず、薬だけに依存しては治らないのはそこに理由があります。抗うつ剤はセロトニンの再取り込みを防いで、流通量を一時的に増やすものです。しかしセロトニン神経そのものが衰弱していると、薬の効き目がなくなるとまた元の木阿弥です。セロトニン神経が衰弱した原因、つまり、扁桃体が不安によって興奮しやすい環境を見直さないと根本的な解決にはならないのです。

しかしうつ病になってしまうと、根本的な対策をする気力も正常な判断力も無くしてしまいます。また仕事や家庭環境がからむ場合は、環境を変えたくても簡単には変えられない場合も多いでしょう。回復が長引く要因でもあると思います。その為に薬や周囲の人の理解・助けが必要になります。一度セロトニン神経が衰弱しきつ

てしまうと回復に時間が掛かりますが、それは以下のような理由によりります。

放出されたセロトニンはまた受容体から取り込まれて再利用され、常に一定量が流通するようにフィードバックシステムがあります。うつ病は、心臓の鼓動のように規則正しいリズムで分泌されるはずのセロトニンシステムが乱れている状態です。うつ病の薬は、セロトニンの分泌量を増やす目的がありますが時間はかかりません。薬を処方してから症状が改善するまで最低三、四週間はかかるといわれる理由です。セロトニンの分泌量を増やす助けとなるのが、リズムカルな運動や規則正しい生活リズム、十分な睡眠・栄養です。ころばぬ先の生活バランスがセロトニン神経を健全に保ちます。四柱推命という単語は、日本が発明した言葉で、もともとは「子平」と言います。これは文字通り、五行のバランスのことです。

さて、先に私はセロトニンが活発だと書きましたが、もともと活発な傾向の人と、そうでない傾向の人がいるのでしょうか。

■ ストレス耐性の個人差は生まれつき？

私たちの脳には多くの神経細胞が詰まっています。神経細胞は役割を細かく分担し、他と常に情報交換しながら働いています。学校で好きな先生がいると、褒められたくて猛烈に勉強したなんていう経験をお持ちの方もいるでしょう。

その集中力はドーパミンの作用効果です。闘争心にはアドレナリンが関わっています。それらの神経細胞の分布は、両親の遺伝情報をもとに配置が決まります。生きるために必要な神経細胞は備わっています。ひとりひとり目鼻顔つきが違うように、人によって神経細胞の多い少ないの分布の個人差が当然あります。多いのはそれだけ特徴が現われやすく少ないのは現れにくく、それが性格や行動の違いを生み出すものになります。

勿論セロトニン神経は誰にも備わっていますが、遺伝的に配置される神経細胞の個人差があるということです。セロトニン神経細胞が多ければ、単純にはストレス耐性は比較的高い傾向と言えます。セロトニンの分泌が活発だと、情緒が安定しやすい傾向にあります。ただ生まれつきの傾向ばかりではなく、長い間の生活習慣や環境によって変化する可能性もあります。

では、そういう生まれつきの個人差を知る手立てはないのでしょうか？あります。五行とは脳内ホルモンであるという結論に立てば、四柱推命の命式でセロトニンやドーパミンの生まれつきの個人差がある程度わかるのです。

神経伝達物質（脳内ホルモン）は進化の過程で生物が獲得してきたもので、それぞれに役割があります。しかし現在の未熟な脳科学の情報だけで個人の微妙な性格

を表すのは困難です。その困難な作業を助けてくれるのが四柱推命です。四柱推命は何千年もかかって膨大な実証をもとに人間の行動や有り様を考察して体系化されたものです。現在の人間の身体の仕組みは五万年ほど前から変わっており、人間の本質は変わっていないのです。千年前の観察や実証と、今判った情報が一致したと言えます。四柱推命の命式は、脳の働きとかなりの部分で一致しています。脳の働きは、部署毎に役割を担いながら相互に作用しあっています。四柱八字に当てはめるとおよそ以下ようになります。

■天干は、精神活動をする大脳新皮質

一、年柱

感覚担当の受付平社員。

聴覚・視覚等、五感からの感覚情報。環境との接点であり感覚の傾向を表す。

二、月柱

潜在意識担当の部長。

側頭葉など前頭前野以外の部分。

潜在意識。記憶や無意識の情報処理。

三、日柱

思考・判断の司令塔の社長。

前頭前野系ループ。

意識・自我の最も中心となる部分。

四、時柱

他人の反応をフィードバックする秘書。

上側頭溝、下外側前頭前野および内側前頭前野の一部。

「心の理論」を支える基盤で対人関係等に関する。

■地支は、生存欲や情動のエネルギー

一、年柱

前脳（側坐核を中心として）。
意欲に関する。

二、月柱

脳幹、神経が集る生命の要。本能・生存欲求に関する。

三、日柱

扁桃体を含む大脳辺縁系ループ。
情動に関する。

四、時柱

大脳基底核を含むループ。
表情や仕草などの雰囲気の出表や判断に関する。

ここで参考までに、私の命式を説明します。脳全体が影響を及ぼし合って、行動や特徴となって現れます。四柱推命の八字を「気質の種」的に理解します。同じ命式・気質の種を持っていても、環境との相互作用で、発現の結果は異なります。「五行||脳内ホルモン」という観点からの分析です。

(1955年7月27日 午前6時 函館生まれ)

■天干

一、年柱は、乙(木:陰)ノルアドレナリン
視覚優位。物を考える時も、映像のようにイメージや図式で考える傾向。

二、月柱は、癸(水:陰)アドレナリン
負けず嫌いで、人に指図されるのが嫌い。自分でコツコツやるのが好き。適応力・環境からの学習能力はあり器用に物事をこなす。一匹狼的で束縛を嫌い個人主義。

三、日柱は、己(土:陰)セロトニン
毎日が楽しければOK。楽天的。細かい事は気にしない。表面的には協調性があるが、本当は自己中心的。家事等の面倒臭い事は嫌い。義理と約束は守る。

四、時柱は、丁（火：陰）ドーパミン
人に喜ばれる事が好き。好奇心・探究心旺盛。楽しそうな目標があると燃える。
利害損得より自分の興味・価値感が何より大事。興味のある事はとことんこだわる。

■地支

一、年柱は、未（土：陰）セロトニン
やる気になるまで時間がかかる。目的がはっきりしないと動かない。

二、月柱は、未（土：陰）セロトニン
疲れが溜まると途端に調子が悪くなる。良いことでも重要な事があると食欲がな

くなる。睡眠不足が大敵。

三、日柱は、丑（土：陰）セロトニン

通常の状態では、良くも悪くも鈍感なのでストレスには強い傾向。情緒は安定している。

四、時柱は、卯（木：陰）ノルアドレナリン

初対面の人は穏やかそう、親しみやすいという印象を持たれる。

以上の命式から見て判るように、土行が強く平安と安心を司るセロトニンが活発なことがわかります。特に日支（大脳辺縁系）がセロトニン活発なので、情緒が安定しており、普通の状態なら些細な事に動ぜず、ストレスに強いことが推察できます。新四柱推命プロ版の五行リズムグラフに示されるように、大運と年運を考慮し

でも中年以降が、土行が強いことがわかります。

「もともと自分はセロトニンが活発なのか？」とか、平安と安心を司るセロトニン神経と他の覚醒系の神経活動バランスが判ると、各自がストレス対処法を考える時に有効なのではないでしょうか？ 例えば私の場合では、メンタル面ではストレス耐性があるけれども、反面、セロトニンは肉体的な疲れに弱いので、肉体的には無理がきかかないと判断できます。

五行の火のドーパミンや五行の木のノルアドレナリンもあり過剰活動しやすいので、生活リズムを崩さず睡眠と休養を確保するように心掛ければ良いということになります。

新四柱推命プロ版の五行リズムグラフを応用して、自分の相対的なバランスを知る方法を述べます。「土行」は平安と安心を司るので、このグラフを応用すると、「土」

と他の五行の相対的なバランスを見ることができません。それによって「自分はどんなバランスなのか？」の傾向を知ることが出来、ストレス予防に役立ちます。

■五行リズムグラフで自分のタイプを知る

「新四柱推命プロ版の五行リズムグラフ」は、木性：緑色、火性：赤色、土性：茶色、金性：黄色、水性：青色で表されます。自分の生年月日時を入力すると、命式から相生・相剋などの関係によって五行全体の強さが表示されます。これらの関係性は五つの脳内ホルモンの働きと一致しています。

グラフを表示する時「環境と流波の設定」は明朝透派にします。グラフは大運や年運という要素も計算式に入っており、時期によって変動があります。私の場合は、

十代から二十代前半は楽しい生き方を模索していた時期でしたが、五行リズムグラフで見ると土行が弱いのです。四十代はバリバリの仕事人間でしたが、グラフで見ると土行が最強です。平安と安心が強いはずなのに、仕事のやり過ぎで、うつ病になったのですから、土行が強いからといって、無理は禁物です。

さて、この五行を先述した脳内ホルモンに置き換えます。

- ・木性：緑色⇨ノルアドレナリン
- ・火性：赤色⇨ドーパミン
- ・土性：茶色⇨セロトニン
- ・金性：黄色⇨TRH（甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン）
- ・水性：青色⇨アドレナリン

土性のセロトニンを平安と安心に生活する基礎として、他の覚醒系の脳内ホルモ

ンとの相対的なバランスを見ます。

どれが一番強いかと、土性のセロトニンの関係を見てください。一番強い色について、ストレスとの関りについてそれぞれ述べます。

■木性・緑色 ノルアドレナリンが強い場合

ノルアドレナリンは活動や意欲に関する最も基本のホルモンです。環境の変化や、体内の異常を察知して生体防衛的な指示をする危機管理センターの役割を担っています。ですからこのタイプは、ストレスを感じやすいのです。ノルアドレナリンは異常を察知すると興奮してコルチゾール分泌の指示を出します。

自分が意識する以外に、意識に上らない異常も察知しています。実際ノルアドレナリンの活発な人は、色々な変化にとっても敏感で、無意識にストレスを受けやすい

のです。

ストレスが短期間で収束せず継続的に不安や緊張が続く場合には、コルチゾールの分泌が抑制不可能な状態で続く場合が起こり得ます。慢性的なストレスにかなり弱く、緊張しやすいので、「何かイヤ」と感じる環境を出来るだけ避けることです。

強いストレスがかかって、一生懸命になっているときは、ノルアドレナリンに加えて五行の火性であるドーパミンも過剰分泌されて脳も肉体も酷使することになります。人生にはそういう時もありますが、少し落ち着いたら休息と栄養が必要です。タンパク合成は睡眠中に行われますから。

■火性：赤色　ドーパミンが強い場合

同じ系列の神経でも、警報役のノルアドレナリン神経系と励まし役のドーパミン

神経系はリスクや異常情報に対しての反応の仕方が違います。ドーパミンは報酬系でプラス思考の傾向です。リスクでもそれが先々の良い事につながりそうと判断すると、ストレスにはなりません。

集中しすぎ、過剰活動による疲弊に注意が必要です。ドーパミン神経系は扁桃体・嗅結節・側坐核・帯状回への投射経路を通じて情動的な行動選択に対して、報酬回路としての役割を果たしています。すなわち、これをやれば有利だと思つた場合にドーパミン神経系が興奮信号を送り、その行動をプラス評価して学習・記憶させます。

脳の励まし役と言えます。ドーパミンは一度に多量に放出されやすく、調整機能があともとありません。だからこそ、強い快感や集中力を生むので発明的な仕事をするとときなどは必要なホルモンですが、それが長期間続くと、脳も疲れ果てるわけ

です。

「リスクを取っても新しい事に挑戦する」役目がドーパミンです。これを「新奇性探求気質」と言います。

長期間の集中し過ぎには、それが成功への道だと分かっているにも注意です。ドーパミンによる快感や達成感は大変強いので、「止まらなくなる」と過剰活動してしまいます。この様な時は、意欲は燃えています。脳は疲れています。あまりの過剰活動は結果ドーパミン不足で燃え尽き症候群のような状態になります。

■土性・茶色 セロトニンが強い場合

無理せず普通の生活リズムでいる分には、ストレスに強くうつ病にはなりにくいと医学書に記載されていますが、これはうつ病患者に主婦業の人も多いことを考えると信用できません。忙しいビジネスマンであっても専業主婦をしていても、毎日の生活のなかで、人は傷ついたり、傷つけられたりするのは避けられませんが、このタイプは、自分に起こった出来事に、ゆるゆると平安に反応できる特質があるのです。

セロトニン神経は、恒常性の平安と安定を維持する役目があります。そのために普段のどうでもいい様な情報はスルーするように海馬の記憶情報に働きかけています。しかし「え！これは？」という時は、一秒間に二、三回恒常的に発火されるリズムが停止し、「これはスルーしないで」と記憶されることとなります。

セロトニン神経が衰弱すると、本来スルーすべき情報も記憶してしまい、結果過

敏になったり不安になったりします。それが悪循環を招きます。生命維持の役割なのでこの恒常性が衰弱すると、他の活動全てに悪影響を及ぼします。

四柱推命では「土行」については、つかみどころがないみたい感じがします。土行がセロトニンだとすれば、その曖昧・複雑さの理由は、ここにあるのでしょうか。

■金性・黄色 TRH（甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン）が強い場合

意欲を生み出すノルアドレナリンやドーパミンを刺激することから、脳全体の覚醒を促す「意欲の根源」です。TRHは、体温上昇・頻脈・発汗・血圧上昇等に関り、自発運動の促進・覚醒・記憶能力・学習意欲を高めます。

TRHが強い方は意欲の元を多く持つており、行動力があるとも言えます。TRHは脳内に広く分布しているので確かに様々な影響は受けますが、レセプターが多いのは大脳新皮質です。中でも意思や創造の脳・前頭連合野、次いで記憶学習に関する側頭葉・海馬、大脳辺縁系、側坐核、と精神活動の重要な部分に多いのです。

逆に表情や態度に関する大脳基底核には少ないのです。

だからこそ、金性が強い方は、異常情報やストレスを比較的客観的に捉える傾向があるわけです。自分の感情には左右されず、目的のために使命感と行動で立ち向かう傾向があります。

脳の覚醒を促進するということは細胞活動が活発になるということですから、新

しいことに挑戦していくことができます。ただし、火性のドーパミンや木性のノルアドレナリンも活発である場合は、過剰活動になりやすい。

■水性・青色 アドレナリンが強い場合

恐怖を感じた時、アドレナリンとノルアドレナリンは混じって分泌されますが、アドレナリンの方が行動を引き起こす作用が強く衝動性が高いです。アドレナリンが分泌されるのは、恐怖だけでなく、不安・緊張・興奮・空腹・運動や競争・怒り・悲しみといった場合に分泌されます。

水性のアドレナリンがもともと強い方は、無意識のうちに体内でストレスに応答しているという状態が多いと思っていた方が良いと思います。予想外に発生する事

には特に強く反応しやすいのです。水性のアドレナリンが強く、土性のセロトニンが弱いという場合は日頃セロトニン神経を鍛えておくことをお勧めします。

読者のグラフは様々ですが、上記の五種類の説明を参考にすると、自分の傾向がわかると思います。茶色の線の土行（セロトニン）と他の五行のバランスを見てください。

一つが抜きん出て高い人もいるでしょう。数種類が絡み合っている人もいますでしょう。

相対的に他のアクセル系の脳内ホルモンが高くセロトニンが低い場合は、ストレス耐性が低い傾向が考えられます。

基本的には、セロトニン神経の許容力・コントロール力と、他の活動やストレス負荷の大きさのバランスをみます。セロトニンは扁桃体の興奮を抑える作用をしてくれるので、ストレス耐性が低い傾向の場合は、意識して休養を取ったり生活リズム

ムを崩さないように注意することをお勧めします。

緑色の線の木性（ノルアドレナリン）、と青色の線の水性（アドレナリン）が他の五行よりも強い場合は、ストレスを受けやすいのです。緊張しやすく、無意識のうちに様々なストレスを受けている可能性があります。日頃、十分な睡眠を心がける事をお勧めします。

赤色の火性（ドーパミン）、と黄色の金性（甲状腺刺激ホルモン放出ホルモンTRH）が他の五行よりも強い場合は、過剰活動による疲弊が考えられます。

複数の五行の線が絡み合っている人が多いと思います。その中に茶色の土行（セロトニン）が適度な強さであれば、無理な生活をしなければあまり問題はないかと思えますが、やはりバランスを崩すと変調を来たします。

ここではストレス対処という観点から解説しているので、木性、火性、金性、水性といった四行の活動が「土性」を痛めるように思われた方もいるかもしれませんが。

しかし、セロトニンが強すぎると、情緒は安定しても活動の停滞や保守的になり、なにもしないでぶらぶらしているだけという状態にもなります。

適度な火性のドーパミンがないと行動は活性化しません。四柱推命では火性が土性を良質化する等と表現されます。

また「土は丙火を納める」等と四柱推命で言いますが、土行のセロトニンが火のドーパミンをコントロールしているという内容のことです。水行と土行の関係で言うと、楽天的傾向にある土性に、水性の慎重さが加わるとバランスが取れて良い相

相互作用として働きます。

■セロトニン神経を鍛える方法

平安と安心を司るセロトニン神経を鍛えておくと、他の神経活動が多少過剰に活動したとしても、バランスが取りやすく、精神が破綻する可能性は低くなります。ここでは、セロトニン神経を鍛える方法を紹介します。ストレス耐性の低い傾向の人は、セロトニン神経を鍛えておくと良いと思います。

1、十五分〜三十分位の意識的なりズミカルな運動（歩く、ガムを噛む、腹式呼吸、自転車こぎ、ダンス、太鼓、水泳等、一定のリズム運動であれば何でも良い。意識

を集中すること)

三ヶ月以上、出来るだけ毎日十五分でも継続する。三ヶ月以上は継続しないと神経に作用しないからです。

2、セロトニンは体内時計にも関っており、太陽光で活性化される。太陽光を浴び、生活リズムを出来るだけ規則正しくする。睡眠中に成長ホルモンの働きで、タンパク合成や細胞組織の修復がされるので睡眠時間を確保する。

3、セロトニンの原料となるトリプトファンを含む食品を積極的に摂取する。納豆等大豆食品、チーズ等の乳製品、赤身の魚、豚肉、アーモンドやひまわりの種、筋子たらこなど。

トリプトファンは炭水化物と共に取ると利用されやすく、納豆ご飯に味噌汁は最強の朝食と言えます。

普段私達は肉体疲労は意識できませんが、脳の疲れはあまり意識できません。1万年前の生活から、多分今は社会や人間関係の複雑さや経済システムなどで、脳への負担が大変増えていると思います。「疲れたら休養が必要」なのは脳も同じです。脳が疲労するとセロトニン神経は本来の働きが弱まります。脳の休養は睡眠です。

私達が思うほど、人間は理性的でも論理的でもありません。意識できるのはごく僅かで、ほとんどの事は無意識に体内で処理されているからです。という事は、意識的に制御できる部分は本当に少ないという事です。ストレスも意識的に気がつけるものはごく一部です。

私達には忍耐強いことは良しとされ、勤勉なことは美しい、とされ、働くのは善で怠けるのは悪というように思い込みもあります。だから働き過ぎても、それをや

めさせる力は働きにくいのです。

種の生存のために備えられた生体防衛システムが、現代では環境が変わったゆえに慢性的なストレス負荷となつて知らず知らずのうちに身体を蝕む、というのが私達の置かれている現状です。無意識のストレスも多いからこそ、先手を打つことが予防策です。

自分の五行バランスや気質の傾向を知ることが、このストレスフルな現代に生きる私達の対処方法です。もつて生まれた特質と環境との相互作用で、うつ病は発症します。発症して何十年も苦しんでいる人があまりにも多い現実があります。

楽しく生きられないという「うつ」の症状」を甘くみないでください。

うつ病は感染します

新四柱推命ソフト Ver 10

データ入力 命式の分析 | 年柱分析 | 月柱分析 | 日柱分析 | 行運分析 | 実践鑑定 | 生涯五行リズム | 十二運リズム | 六親図表

工藤 1955/7/27 満 60才

時柱 日柱 月柱 年柱

丁:偏印 己 癸:偏財 乙:偏官

卯 丑 未 未

甲 乙 癸 己 丁 己 丁 己

正官 偏官 偏財 比肩 偏印 比肩 偏印 比肩

死 衰 養 養

九紫火星 九紫火星

十二運星:陰陽同一式 蔵干表:明朝進派

調候用神: 癸

格局 建禄格 喜む五行 土火

用神 己 忌む五行 木金水

宿曜星: 氏宿 命宮: 未

命式全体から身旺身弱を判断する

身旺 月令 五行強弱 十二運星 9点

強すぎる(極旺)

日主の強さ

五行の強さ

簡入り日からの日数:189日
立運までの年月:4年間と1ヶ月
立運の年齢:数え5才8月

	火	土	金	水	
干の数	1	1	1	0	1
支の数	2	1	1	0	0

特殊星 仕事 結婚 相性 病気 年月日感情周期 宝石による開運 天源占 九星気学 宿曜盤

成長度の診断 陰陽・実虚 義命芸海法診断 スリチャール鑑定 古典AI(人工知能)鑑定 命式鑑定書印刷

起動時の環境設定と流派の指定 開業・追加ライセンスの申し込み書印刷と登録 問い合わせページ ? 電子マニュアル 終了

新四柱推命ソフト Ver 10

データ入力 命式の分析 | 年柱分析 | 月柱分析 | 日柱分析 | 行運分析 | 実践鑑定 | 生涯五行リズム | 十二運リズム | 六親図表

五行エネルギーの生涯変化

五行総合グラフ

木性:官星(仕事) 火性:印星(学業) 土性:比肩(競争) 金性:食傷(判断力) 水性:財星(商売)

大きな責任・仕事・地位・出世 学習・研究・アイデア・企画 競争・やる気・実行・勝負 専任・サービス性・ゆるみ・露出性 ビジネス・支配力・マーケティング力

? 計算方法 印刷

二十代は土行が弱く中高年以降は強くなっている

後書き

特別寄稿してくれたKさんには感謝している。フォーチュンソフトが主催した人の研究フェスティバルでグランプリを受賞した原稿である。一口にうつ病といっても、遺伝的な要素もあるし、家庭環境も影響しているし、仕事の環境も影響しているし、人間関係も影響していて、症状が発症するまでの経緯はさまざまだ。

うつ病になって十年以上経過して、今だにうつの反応をしている人は、自分はうつ病になりやすい性格だから…と言い訳をしている人が多い。ちょっと待てよ。そんな性格の遺伝子を選んで、この世に生まれてきたのは自分だろ、だったら、人生を修行と理解して、戦う姿勢で生きられないのか？と叱りたくなる。

自分の課題から逃げていると、精神疾患は治らない。現実から逃げるほうが楽であるし、課題から逃げるほうが楽である。狂ったままのほうが楽なのだ。せつかく、世界でも有数の豊かな国に生まれ、美しい国に生まれたのだから、心の修行くらい

喜んでやって欲しいと思う。だれかに依存していると治らない。他の国では爆弾でいつ死ぬかもしれないという恐怖のなかで生きている人もたくさんいるのだから。

Web

新四柱推命プロ版Ver10 東洋医学バンドルパック

フォーチュン流 人の研究
うつ病の運命学

第2版

2016年8月末

Web

■出版元

(有) フォーチュンソフト

北海道河東郡鹿追町瓜幕西33線20の8

TEL 0156-67-2742

ホームページ <http://www.soft.co.jp/>

電子メール CKK02363@nifty.com

代表 天野雲海

主な活動

- 一、現実の生活を豊かにするための占いの普及
- 二、フォーチュンランチの運営

自分自身への調教が馬の調教に応用できる

アメリカン馬術の普及と指導

三、三十年計画で富裕層になるための

長期投資の普及と指導