

第68回朝活かみいち 記録

進行役：西田実さん

題目：【涙から笑顔へ】

～うつ病が教えてくれた倅のシステム～

日時：17年5月18日(木)7時～8時

場所：M's cloud (上市文化研修センター)

参加者：21人(町内10人、初参加4人)

西田氏 HP の URL: <http://namaeshiminoru.com/>

◆今回はこれまでとは違って以下の三点が際立っており、賑わいも異次元のようで盛り上がりました。第一に、西田さんが進行役ということを知った方々が初参加として4人もおられ、久しぶりの参加者20人の大台を突破したこと、第二に、広い会場内を存在感たっぷりの西田さんブースが構えられていたこと、第三に、西田さんの語りが個性やオーラたっぷりであったこと、です。

以下に当日の様子を書き留めます。ただし本稿はあくまでも概であることとお断りしておきます。

◆西田さんブースの紹介

2本の詩書道のノボリ旗、多数の詩書道の色紙、これまでの活動をまとめたプレゼンパネル数枚がブースに所狭しとひしめき合い、いやがうえにも会場は西田色エネルギーで充満していました。(写真1)



写真1 西田さんのブース



写真2 会場風景

◆さっそく、堀口さんの司会で会が始まり、恒例の自己紹介を兼ねて各参加者から、今回の朝活に寄せる期待や要望について述べられました。以下にいくつか記します；(会場風景は写真2)

- ・鬱の克服について聞きたい、
- ・人間西田氏の話が聞きたい、
- ・詩書道について聞きたい、
- ・おもしろそう。

◆本題

(1) 人生を語る

冒頭、この場に呼んでいただきましてありがとうございます、と感謝の言葉から始まり、自己紹介を兼ねてこれまでの人生を語られました。西田さんの語り風にとまどめます；

リクルートに入社して後にベンチャー企業を立ち上げ、ほとんど毎日仕事。仕事をこなせば(先輩たちのように社長に)あーなれると思い頑張っていました。そうしているうちに30代後半にアルコール依存症と鬱病になり富山に戻って2-3年間苦しみました。

そんなとき偶然にも小学二年生の時の漢字練習帳を見たときに、心の中の悲しみに気づき涙があふれたのです。その後次第に自分自身と向き合えるようになり、アジュアキの手紙(将来の自分にあてた手紙)の曲を聞いた時が自分にとって転換点となりました。以降、心からの言葉(メイズ)が自然と湧き出てくるようになりました。それが「比べて喜び、比べて落ち込む」です。これが契機となって心に思い浮かんだ言葉を描きたい欲望に駆られ、始めたのが詩書道です。

(2) 鬱について

鬱は、心理的不安がもとで脳内物質ドーパミンに依存する状態をいい、このときはドーパミンが(脳内で)放出され続けるといいます。ところが、ドーパミン放出が終わっても不安が解消されることはないので、ドーパミン依存症は変わりません。鬱の薬は結局のところドーパミン依存の維持としてドーパミン漬けそのものということができます。鬱の治療はそんな薬づけのものなのです。

これに対して、鬱の大元である心理的不安の解消を図ることも鬱の克服につながるはずと自分自身考えるようになりました。不安から来る悲しみがあれば、悲しみの心にひたればそれでいいのであり、涙が自然に出てくるのも自然なのです、と自分で気づきました。涙はミズを流せば元に戻るといふことだからです。

(3) 詩書道へ

心のモヤモヤを紙に書きまくってぐちゃぐちゃにした後に、その上に毛筆で(自分の思いを)書いてみました。これは(心の中を)覆っているものを剥ぎ取るこ

とになります。こうしたことを繰り返し実践しているうちに、少しずつ事態が好転し、8年前にやっと帰属(社会復帰)できました。

(4) 詩書道について

西田さんは詩書道が扱う人間の心について、熱い思いの核心を矢継ぎ早に言葉(ルイズ)にして次のように述べられておられました。

- ・心の文字を空に書く。これが心に響きわたる。
- ・繰り返しのきかない人生を繰り返す。戻れないなら前に進む。重いものをすべて捨てると風のように前に進むことができる。根強く生きる。
- ・涙は三ズイに戻る。着込んだ十二単、それを一枚一枚脱いでいく。
- ・自分をだめ出ししながら生きていくのは大変。そのうち、どんどん落ち込んでいく。
- ・鬱を経験した人の話は信用できる。(健常者は不信ということではないが)
- ・世の中の社長のうち8割の方が内省内観である。(自分史人の考えや行動を顧み、自ら内面を観察すること。内向き(自分向き)対応のこと)
- ・最近話題のゲシュタルト療法については、(自分の思いや感情が)心の中に入ったら出る、出たら入るというように捉えている。(定義は;現状や現実をしっかり認識し、逃避でなく創造的に適応するような導きと支援の療法のこと)
- ・精神科医は、一人ひとりそれぞれ患者に向き合い対応している。
- ・追加の話として;アメリカインディアンの話をされましたが、趣旨を聞き漏らしました。インディアンは4つの石を大切にしている。それは、「*」、「*」、「*」、「*」。{「あらいぐま」「あか鹿」、「勇者バファロー」。なおバファローは皆を勇気付ける動物という。

(5) 鬱の症状

鬱の感情的な様相について述べておられました。以下に箇条書きにします。

- ・鬱になると眠れなくなる。
- ・寝ると夢を見る。もっと深く寝ると夢を見ない。
- ・三つの感情がある。それは、腹がたつ、悲しくなる、いまはどうかの三つ。これらを表現してみると、いい感じになる。そのままバウズムがいいようになる。そしていつしかそうした感情は消えてしまう。

(6) 克服には

断アルコールについては、二点で頑張って達成したとのこと。第一に、一日毎にアルコールを絶つこと。第二に、断酒例会というのがあり、その会で自分自身の苦しみを言いあっていたこと。(会場からは驚きの声。)

(7) 生計を立てる

「一人ひとりに愛があり、感謝がある」と考えて、人の名前を通して日常の中でのひらめきで、人のすばらしさを見出すことを生業としています。要は、名前をもとに詩書道で商売しています。これまで2.8万人と向き合ってきました。(会場からは驚きの声あり)。

(写真3は求めてこられた方に書いた詩書道の色紙です)

なお、そこでは自分にとって、成功するためということではなく地道に細々と活動をしています。貯蓄もなし借金も無しの健全経営です、と。



色紙の文字;

ありがとう 感謝
あなたが そばに 居るだけで
強くなれる 優しくなれる 笑顔になれる



色紙の文字;

あなたは
大切な
大切な
ひと

写真3 詩書道の色紙、二例

(8) 心のカウンセリングにて

詩書道をはじめお客さんとのやり取りをいくつか紹介されました。そのうちひとつを記します:

「正(ただし)」と言う名前の方のカウンセリングで、正しいとは、正の上一本の水平棒を上を持ち上げれば、「一 プラス 止」になります。これは一度止まるということの意味しますと、言ったとたんその方は号泣されました。感動されたのです。(写真4)

正 → 正 + 正

写真4 カウンセリング、正さんのお名前の分析

カウンセリングに際して心がけていることを次のように述べておられました。

- ・自分を好きになるまで心に届く言葉。
- ・曇りを取り除いて内なるパワーを醸成

(9) 三色スミレの話が最後の締めくくりとして紹介されました。

(ある国の民話なのであろうか)「あなたらしく生き、それを守る心が大事」という話です。

(宮殿の敷地に) バラの木、ブドウの木と榎の木がある。各々の木はそれぞれに思いを持っていた。王様がそれぞれに聞いてみると；

バラ:ブドウの木のようにおいしい実を付けられないで枯れていきます。

ブドウ:榎の木のように大きくなれないで枯れていきます。

榎 :バラのように美しくなれない。

そこに三色スミレもあったので、王様は聞いてみた。

三色スミレは王様に植えてもらいました、と。そこで王様はスミレを三つの木の傍にも植えた。三つの木は以前にもまして元気がよくなった。スミレはただ咲いているだけである。ただそれだけでいいのである。

上記の話は、「比べて落ち込むのではなく、比べて喜ぶ」という姿勢をいいあてた話と受け止めることができます。また、西田さんの持論を童話風にアレンジしたかのようです。

(10)まとめ

鬱になってよかった。おかげで自分が大きくなったといっておられました。そこまで落ち込んだからこそ、人間の本当のところが見え、人間らしさの本質を把握し、皆さんにたいして自分の体験を通して心意気を伝えることが出来ます、というように編者には聞こえました。これを持ちまして西田さん講演のまとめといたします。

◆アフタートーク

繰り返し言いますが、今回は、どん底を経験(体験)した西田さんの熱い思いを皆さんでキャッチし、会場が興奮のルツボになったかのようです。さらに言えばお互いの人生の糧になったと編者なりに思います。

そんなので、アフタートークが始まりました。各自、どんな話をされたかは分かりませんが、多少編者が聞いた限りの話を書き留めておきます。

- ・なかなか、波乱万丈な人生ですね。
- ・どんな分野でもどん底経験者は強いですね。言葉の一つ一つに人生という重みを感じます。
- ・(西田さんの)お顔にも超越した心情をうかがい知ることが出来ました。
- ・西田さんを師匠としている(ここに参加の)方々もま

た、生き生きとしていらっしゃいます。

- ・三色すみれの話がおもしろかった。
- ・心に少し垢がついているので、自分にはぴったりの内容でした。
- ・生き方はそれぞれ。



写真5 アフタートーク風景

最後のなりましたが、進行役西田さん、参加の皆さん、M's cloudの薄田さん、ありがとうございました。