

私の一番の悩みは人間関係でした。

いつも自分に自信がなく、人から何か言われるんじゃないかと身構えて挙動不審。人からの注意は偉そうに言われているように聞こえ、「そんないい方しなくても・・・」と腹を立てるが我慢する。けれど、続く我慢が怒りにかわり爆発し、喧嘩になる。結果、無視され仲間外れにされる。「どうせ私なんて」と自己否定するが、すぐ戦闘態勢に変わり「絶対負けるか」と身構える。この繰り返しでした。

30代のころは体力もあり戦闘態勢が活力となって、怒りのパワーで生活できていましたが、40代になると疲れを感じるようになり、脳みそが腫れているような感じがずっと続いて、若年性認知症かもしれないと脳神経外科を受診しました。何も問題ないとの診断にホッとしたのですが、脳みその腫れている感じは変わりませんでした。そんな私を見かねて「レジリエンス脳育されている方紹介するから一度セッションしてもらい」と、はまなすの会の代表に新崎さんを紹介してもらいました。

悩みを打ち明けたところ、

脳疲労起こしているから脳をゆるめましょう

言葉がかわると捉え方がかわるので、否定言葉を肯定言葉に変えていきましょう

脳をかえて意識を変えていきましょう

脳を上手に使いましょう

っと。

脳をゆるめる?! 脳を上手につかう?!

すごい衝撃でした。

なぜなら、今までいろんな方に悩みを相談してきましたが、

「それはうつ病だから精神病院行ったほうがいいよ」と病院を紹介されたり、またある時は「ご先祖様が怒っているから、手を合わしましょう」と宗教を勧められたり・・・。

誰一人、「脳疲労だから脳をゆるめましょう」と言った方がいなかったからです。

「やっと自分の悩みを理解してくれる方と出会えた」とすぐセッションをお願いしました。本当に脳は変わるのかなあ?という不安はありましたが、教えてくださったことを意識し実践していきました。

マイナス思考で、ネガティブだった私に、

「ネガティブな感情がでてきたら、自分に寄り添い、どうしたいのか問いかけてみて。」「失敗したら、反省は3分ね」・・・。

自分に寄り添うことがなかなかできませんでした。

ネガティブな感情は絶えず出てきて、そのたびに自分に寄り添いましたが、怒りの感情が強く、どうしたいのか問いかけることができない日々が続きました。

失敗したら反省は3分・・・どころか一週間以上自分を責める日が続き、切り替えができませんでした。

自分はできるようになるのかなあ?と不安になるときもありましたが、ひたすら自分に寄

り添いました。それでもくじけそうになったときは相談にのってもらいました。そしたら「そんな自分にも寄り添ってあげて」と。なので、またひたすら寄り添い、失敗したら反省の意識もしていきました。続けていくうちに、寄り添えるようになり、自分はどうしたいのか問いかけると答えがでてくるようになってきました。相手の態度や言い方にイライラしたときに「イライラしたんやね」と寄り添い、どうしたいのか問うと「相手に何か言われたわけではないから気にせんとこ」の答えが自分にかえってきて、イライラしなくなりました。寄り添えるようになったことで、偉そうに言ってくる相手に対しての怒りや、無視されてムンムンする苛立ちが薄くなり、自分が自然でいられるようになりました。

失敗も反省が一週間以上から4日へ、4日から3日へ、3日から2日へ、と自分を責める日が短くなってきました。失敗すると「自分は間違えた。どうしよう。バカにされる。」と自分を追い詰める気持ちや屈辱がでてきて自分が自分を苦しめていたことを知りました。自分を追い詰める時間が短くなったことで、自分がかかなり楽になってきました。反省する時間が短くなるにつれて嬉しくなり「自分できたね」と自分を褒めることができました。

その後もいろんな一工夫の仕方やアドバイスを教えてもらい、実践していきました。

「もう私は完璧」と思った時に、無意識に否定言葉を言っている口ぐせを知りました。「完璧」「浮かれないように」の言葉でした。

私の「完璧」の言葉は、「常に完璧でないといけない、失敗は許されないと身構える」がセットになっていて、「浮かれないように」の言葉は、「調子にのると失敗するから浮かれないように身構える」がセットになっていました。否定言葉を口にすることで、せっかく自分のレベルがアップしたのに、身構えることにより一気に下げ、ニュートラルに戻すのに時間がかかり、それで疲れることを知りました。

一工夫いただき、「完璧」を「うまくいったね」に変換、「浮かれないように」は「テンション上がったね」に変換しました。不思議なことに、「テンション上がったね、うまくいったね」の言葉にすると、いいイメージで終わり、自分を下げませんでした。疲れも感じませんでした。発する言葉でこんなに自分が楽になるということにビックリしました。

今、自分が口にする言葉をすごく意識しています。否定言葉をかなりの頻度で言っているので、その都度メモに取り、肯定言葉に変えるようにしています。

言葉の力は偉大だと改めて思い直しました。

気が付くと、周りにも変化がありました。

困ったときに手を差し伸べてくれる人、いつも笑顔で話しかけてくれる人、真剣に相談にのってくれる人が身近にできました。コミュニケーションもとれるようになってきました。初めて人間関係大切にしたいと思うようになりました。

セッションを卒業して、自分が素直なことを知りました。素直にアドバイス、一工夫、教えを実践してきたからこそここまで変わったのだと思います。

素直な自分にありがとう。

そして、新崎さんと出会えてよかった。新崎さん、心からありがとう。