

## 飛行機恐怖を癒す Mさん(女性)

下田屋さん

いつもありがとうございます！

下田屋さんにかウンセリング、セッションをお願いしていて本当に良かった！！  
といつも思います。

今回のセッションでは、飛行機に乗ることにまつわる、「その先で会わなければならない人々」「一緒に飛行機にのる人」に対して、彼らへの私なりの解釈、その解釈を生み出している思いや感情をみていきました。

子供の頃から他人に対する不信感が強かった私は、「一緒に飛行機に乗る人たち」が、パニック障害自体を殆ど理解せず、発作が起きたときに対処する術を知らないことに対して非常に不安を抱いていました。発作が起きたときに対処できないだけでなく、そのことを他の知人や友人に言いふらされたらどうしよう？ という思いがありました。

だから、私はいつも「和を乱さないように」、「自分が対処できるように」していなければならない

パニック障害について知識がない人たちと一緒に飛行機に乗る、その自分を想像して、自分の中の感覚や思いを感じていると、「おしつぶされそうなアリ」という自分像やそれに伴う感覚がわいてきました。

おしつぶされそうなアリの私は、子供の時から、私の意見はそっちのけで、勝手に物事が決められていたり、姉や誰かがいつも優先されることに対しての怒りや嫌悪感を抱いていました。（ちなみに、初めてパニック発作を経験した時もこの感覚を感じていたのもセッションの途中で気づきました）

そして、その怒りの下には、大きな「寂寥感」もありました。

それは、「誰か私を愛してくれないかな」、「誰も自分だけを見てくれない」という思いでした。セッションでは小さな私のこうした思いや感情を受けとめていきました。

小さな私の中の思いや感覚を受けとめていくにつれ、「自分だけを見てほしいとは考えてはいけない」という思いが。しかし、その思いには、実は、深くて大きなやさしさ、思いやりが、あったことに気づきました。ちょっと驚きました。それは、明晰さやすっと先を見ている透き通ったエネルギー、それは静かでとても落ちついた感覚で、私の中にずーっとあったなという感覚です。驚きとともに、寂寥感を抱きながら、いつも「和を乱さないように」、「自分が対処できるように」していなければならなかった私への、新たな理解や見え方、受け容れがわいた瞬間でした。

今年は仕事の関係で飛行機などの交通機関を利用する機会が多くなりそうです。以前はなるべく避けたり、断っていたりしましたが、様々な投影が外れてきているおかげか、不安感や恐怖心が軽くなってきていると思います。いろいろチャレンジしたいと思っています。

下田屋さんのセッションは、パニック発作や、不安感、恐怖心だけを見るのではなく、それがどこから来ているのかを一緒に見て行ってくれます。根本的な原因を一緒に探っていく感じでした。

パニック障害を解消したいという思いで最初はセッションを受け始めましたが、セッションでは、私の中で忘れられていた声を一杯聞いてあげる、私自身への癒しになっているなど実感します。その過程の中で、パニック障害の改善が自然と起こっているという感じでした。