

20代後半からのうつ病も体の不調も楽に。自分からこう変わろう！とムリクリ変えようと思わなくても自然と変わっている 40代 Sさん

私は20代後半からうつ病と診断されて、治療を続けてきましたが、薬でよくなった感じがなく、他に改善できる方法はないかといろいろ試してみましたが、どれもそれなりにいいところもあるけれど、何かスッキリとはせず。

2015年11月から keeさんのセッションを受けるようになりました。

はじめは、こんなに今苦しい状況なのに、なんで詳しく状況を聞かないのか？不思議でした（笑）
今振り返ると、当時の私は、ストーリーの上をただぐるぐるしているだけなんだとわかります。今もあるあるですけどね（笑）

セッションをはじめた頃は、思いや感情を聞かれても、自分がどう思っていて、どう感じているのか、自分のことなのにさっぱりわかりませんでした。今までの私が私を守る術は、何かネガティブな出来事が起こったら、気がつかない振りをする、考えないようにする、感じないようにする、忘れるという方法だったので、自分がどう思っていたかとか、感じているのかということに意識を向けることがなかったんだと思います。抑圧し続けて、ウン十年なので、気づいている思いや感情を意識するということが、難しく感じられましたが、継続してセッションを受けていく中で、だんだんと意識できるようになってきたと思います。

今は、うっすらとモヤッと感じた、うっすらとイラッとしたとか感覚を感じても、スルーすることは減ってきました。あ、その場でスルーすることももちろんあるけれど、あとで、迎えに行くこともあります（笑）

<内側の変化>

一番大きい変化と思っていることは、大丈夫感、安定感を感じられるようになってきたことです。

今まで、「これさえあれば、絶対あんしん」みたいな何かをずーっと外に求めていました。セッションを重ねるうちに、外側に求め続けている限り、いくら手に入れても絶対あんしんになれないことや、答えは自分の中にあること、自分と対話していくことでそれは見えてくるのがわかってきて、そうすると、外に求めなくても大丈夫、私は私がいるということだけで大丈夫なんだと体の中からわき上がってくるような感覚を感じられるようになったら、ふわふわ、ふらふら、落ち着きのない、心もとない感覚から、地に足

のついたような、丹田あたりががちっと定まったような落ち着きを感じられるようになりました。こんな感覚を感じられるようになってきた自分がとってもうれしいです。

大丈夫な感覚を一度体験すると、どんなに苦しいと思って、やっぱりもうダメかもしれないと苦しみにのみこまれることがあっても、私は大丈夫なんだという感覚を思い出して大丈夫になったり、思い出しても、それでもダメかもと思って、大丈夫だったという体験を繰り返すことで、私は大丈夫な感じが少しずつ少しずつ増えてきて、自分の力が少しずつ戻ってくるような気がします。

それから、苦しみを乗り越えることができることもあること

今までは、苦しいことは感じたくないから早くなくしたい、早く解決したいと思っていましたが、今は苦しみをなくそうとしなくてもよくて、苦しみを持ったままでも、日々過ごすことができるようになってきたことがうれしいです。

今も、苦しいのはもちろん避けたいし、すぐに何とかしたいと焦ったり、ぐるぐるしちゃうけれど、でも、そこにずーととどまっているわけではない、というか思いも感情も感覚もとどまっていられない、だから、苦しみをどうにかしなくても、乗り越えて、そして乗り越えていくことができる・・・みたい。と体験中です。

そして、全体の自分の印象としては、以前よりも軽やかになっているように感じます。

同じようなことで悩んだり、ぐるぐるしていても、スパイラルのように、上からみると同じところにいるようでも、横からみたら一段上にいるみたいな感じ。セッション直後とかはすぐに変化は感じられないのですが、あとから気がつく自分の反応が変わっていて、反応しなくなっていたり、反応しても大したことなかったり、じわじわと自分の内側が変化してくる感じ（笑）

自分からこう変わろう！とムリクリ変えようと思わなくても、自然と変わっているって、自分にムリを強いてないし、なんとも自然で軽やかで、OADって本当にすばらしいなと思います。

<身体面の変化>

具体的な身体面では、長年抱えていた背中の痛みが、気がついたら、感じるものがなくなりました。ひどい頭痛にも悩まされていたのですが、そういえば、頭痛で寝込むことって最近ほとんどないな～って感じます。

体のしんどさ、痛みなど、単に体の症状、感覚としてとらえるのと、そこに思いがくっついて感じるのでは、感覚に違いがあること私は単に体の症状よりも、思いをいっぱい盛っていることで、ツライと思っていることも多そうだと気が付きました。これに気が付き始めたのも私にとってもうれしい変化です。ずーっと体の症状だと思っていたので！

<行動面での変化>

- ・本当は辞めたいのに、辞められないとずーっと悩んでいた仕事について、むりやり決めたわけでもなく、自然と辞めようと思い、退職したこと
- ・一緒に暮らしたいのに暮らせないと思い込んでいたネコと今は暮らしていること
- ・超長いエスカレーターの上りが、尋常でないくらい怖かった（上りの最後の方は立ってられず、両手を付いて四つ這いの状態になっていました）のが、普通に？ちょっと高くて怖いなくらいで、下を振り返ることもできるようになったこと
- ・私にはムリと思っていた OAD セラピストコースに参加していること

<継続セッションについて>

セッション中はいつも変わらずに、いっさいジャッジの入らない、どんな私でもありのままで OK 状態をホールドしてくださっているの、自分のことを人に話すのが苦手と思っている私もだんだんオープンになっていけたと思います。

セッション中に思いや感情を聞かれても、すぐに出てこなくて（抵抗してるというのかもしれませんが）先に進まなくて、でもそんなときは、keeさんからセルフワークや課題のヒントをいただいて、ヒントを頼りに、次回セッションまでの間に、じっくりと自分のペースで思考の観察をしたり、自分と対話してみて、次回セッションで keeさんとシェアして理解を深めていくという繰り返しが、なかなか思いや感情が出てこない私には非常によかったです。

そして、セッションを継続してきたことで、深海にいたエコーちゃんや、もっと前の私にも、ようやく気

づいてあげることができて、頭では記憶にないから本当？とか疑ったり、思い出すことが怖いと思うこともあるけれど、でも出会えて本当にうれしいし、深海にいる私が愛おしい。本当は愛であふれている。そんな風を感じられるようになってきたのも、セッションを続けてきたからかなと思います。

keeさん、ありがとうございます。

今後は、日々出てきて見逃せない思いや感情をていねいに見ていきたいと思っています。また、箱の中で、出待ちしているCちゃんやたみさんにもじっくり会いに行きたいと思っています。

これからも、ひきつづき、癒しの旅の同行、よろしくお願いします！