

深イ～話！

No.14

——「名言セラピー」 すいこたろう著——

心理学を楽しく教えてくれる衛藤信之先生のもとで半年間学ばせてもらったのですが、そこでお聞きした「鬱(うつ)になる方法」をお伝えしましょう。

衛藤先生は学生のころ、アメリカの大学で心理学を学んでいました。

その大学にはこんな先生がいたそうです。

「鬱うつになったこともないわたしが、鬱うつの人の気持ちが わかるわけがない」と、その先生は鬱うつになる方法を模索したそうです。



試行錯誤の結果、先生はついに鬱うつになる簡単な方法を発見したのです。あることを3カ月続けると、どんな人もほぼ間違いなく鬱うつになることがわかったのです。

その方法とは.....。

1日 1000回ため息をつくこと。

1日 1000回のため息を3カ月続けると、ほぼ皆さん鬱うつ状態になるそうです。

その先生も見事に鬱うつになりました。

鬱うつになって、なんと授業にも学会にも 顔を出さなくなってしまったのです。

生徒たちがかけつけると、先生は気だるそうにこう言ったそうです。

「学会なんて出たところで意味ないだろ」

もう、本物の鬱状態です。

しかし生徒たちのカウンセリングのおかげで、なんとか鬱うつを脱出！

そして、その先生は鬱うつが治っていくプロセスで博士号をとったそうです。

するどいあなたならお気づきのことでしょう。

そう。

しあわせになりたければ、楽しく生きたければ、この逆をやればいいのです。

そう。

笑えばいいんです。

《しあわせだから笑ってるんじゃない。笑ってるからしあわせになるんだ。》

小林正観さんは「ため息」についてこう語っています。

『主婦が家の中で「あ～あ、私の人生は、アンラッキーだ。不幸だ」とつぶやいたとします。

それを聞いた夫と子どもは、どう思うでしょう。

きっと、「自分は、妻の(お母さんの)『アンラッキーで不幸な人生』の一部なんだ」と感じるのではないのでしょうか。

そして、その言葉を聞いたとたんに、体の細胞がシュンとしてしまうでしょう。

2度3度聞いているうちに、やがて「あ～あ」というため息を聞いた瞬間にその場から立ち去りたくなり、やがて、お母さんが「ただいま」と家に帰ってきただけで自室にこもってしまうようになります。』(もうひとつの幸せ論／ダイヤモンド社)より

「ため息」は、自分の心や体を蝕(むしば)みますが、同時にそれを聞かされた人たちも元気がなくなり、気分が沈みます。

「不機嫌は伝染する」と言いますが、「ため息」も伝染するということです。

「ため息」が出る時は、たいてい、「だるい」「疲れた」「やる気がでない」「気分が落ち込む」「何をしても楽しくない」というような症状があらわれます。

そして、表情が暗くなります。

明るい表情で、ニコニコして元気よく「ため息」をつくことはできません。

笑いながら不機嫌になれないのと同じです。

どんな時も、笑顔でいられるような人でありたいものです。

