

### 「30余年間のカウンセリング体験で証明された、重要な真実」

ストレスカウンセリング・センター

所長 前川哲治

- (1) 親や、本人さんなどがカウンセリングを継続したケースでは、期間に長短（1ヶ月くらいで好転することも、何年がかりになることもある）はあっても、本人さんが元気を回復し、問題が解決することが圧倒的に多いのです。
- (2) 「閉じこもり」のケースがとても多かったのです。  
20年ほど前に、私は「閉じこもり症候群」と名づけ、その後省略して「閉じこもり」としました。「閉じこもり」は思春期以降の不登校（大学生、大学院生を含む）および出勤拒否がその主たるものです。  
その特徴は深刻な生きがい喪失状態です。共通した訴えは、「どう生きたらよいか分からない」、「人とどう付き合ったらよいか分からない」ということと、闇の中にただひとりであぐまづくまっている孤立感などです。  
否定的に考えつづけ、否定的な生き方になっており、人間不信となり、対人恐怖があります。否定的な心的エネルギー（ストレス）過剰になっており、もっとも重いレベルの、心のストレス症状であるといえます。
- (3) 「閉じこもり」のケースでは、初め来所するのは大半が親です。母親だけでなく、両親で来所することがしだいに増えてきています。  
親のカウンセリングを継続していると、親は愛が大事なことを理解するようになり、心を閉じている本人さんを暖かく、あるがままに受け容れるようになり、本人さん（成人を含む）と親との関係が好転し、本人さんは元気になってきて、本人さんも来所するようになる場合と、来所しないまま、登校したり、働いたりするようになる場合があります。
- (4) 閉じこもりレベルのしんどさがありながらも、本人さんがやむをえず仕事をつづけている場合もあります。  
経済的に働かないと食べられないような場合、親が本人さんのしんどさを理解できず、働くことを強要しつづけているような場合などです。  
表面的に社会に適応しているように見えますが、元気を回復できず、しんどさがつづいています。  
自己否定感にしばられているために、「自分なりによくやっている」と自分を認めることができないのです。

- (5) 子どもは、赤ちゃんのときは言葉で表現できないものの、最大の願いは親（親がいないときは親代わりの人）にあるがままに受け入れられること、つまり無条件の愛で包まれることです。もっとも恐れていることは親に見放されることです。
- (6) この世界にやってきた子どもが初めて出会う、身近な存在（人間）は親です。その関係が子どもの体験する人間関係の原点になります。
- 子どもにとって親は自分を保護し、養育してくれる、万能の、巨大な存在です。子どもは親の愛を求めるとともに、親の子どもへの接し方を通して、生き方を学ぼうとします。ですから、親の子育ては子どもの生き方にとっても大きな影響を与えます。
- その影響を否定するような、発達障害、アスペルガー症候群や自閉症のとらえ方は非現実的です。
- (7) 親は子どもを可愛いと感じ、いつくしむ気持ちから、愛が自分のなかからあらわれることを体験できるチャンスに恵まれています。親がその親から愛されたという実感をもっていれば、その親は自然な感じで子どもに愛を注ぐようになります。
- しかし、親がその親からの愛を実感できていないと、「子どもを愛さなければいけない」と頑張るようになり、しかも、四六時中べったり赤ちゃんに手がかかりますから、ストレスを溜めやすいのです。
- (8) 親が「子どもが大事」という気持ちをもって、「子どもはそれを感じとるようになるだろう。」と思っています。しかし、愛は親が子どもに対して愛エネルギーとして表現し、子どもに伝えないと、子どもは親の愛を実感できず、「親に愛されていない」と感じます。
- たとえば、子どもを笑顔でやさしく抱きしめたり、「あなたのことが大好きよ」、「とても愛しているよ」、「あなたはとても可愛い、すばらしい子よ」などと子どもに話しかけたりすることが必要です。そのような実践から親のなかから無条件の愛がわき出してくるようになるでしょう。そのことによって子どもも親を愛することを学びます。
- (9) 親の愛を実感できていない子どもが親となったとき、自分の親を反面教師として、子どもに愛を伝えられる親になろうとしても、「よい親にならねば」と頑張り、カラ回りし、結局その親が育てたと同じ子育てになりやすく、それが代々親から子へと繰返されていきやすいのです。
- (10) 多くの親が陥りやすいのは、子どもを見ているうちに欲が出てきて、それが期待になり、「子どもを親の期待どおりにさせることが子どものためになり、それが愛なのだ」

と思い込むということです。

これは無条件に、あるがままに子どもを受け容れる愛ではなく、執着愛なのです。それは子どもに親の期待を押し付けることであり、親による子どもの力支配なのです。

- (11) 子どもは親の愛を実感することによって、親を愛することを学び、親の子育てによって親子の信頼関係がつけられます。子どもはあるがままの自分が親に受け入れられていると感じていますから、自分でもあるがままの自分を受け入れるようになり、自己肯定感をもちます。そして、思春期的な反抗期を経て親離れへと精神的に成長していくようになります。
- (12) 親はちゃんと子どもを育てたつもりでも、子どもが親の愛を実感できていないと、親子の信頼関係がつけられず、子どもは親不信、人間不信、自己不信になります。子どもは「自分は親から愛してもらえない、ダメな人間」、「自分など生まれてこないほうがよかった人間」などという、自己否定感にしばられるようになります。
- (13) 子どもは親に愛されることが最大の願いですから、親の愛を実感できないと、親に気に入ってもらって愛されようとし、自分のほうから親の期待に合わせ、頑張っよい子の演技をすることがよくあります。その場合、親は「自分の子育てがよかったからよい子に育ったのだ」と思い、これからもよい子であることを期待します。そうになると、子どもはよい子の演技がむなしくなり、しんどくなってき、親に対する不満を強めてきます。

よい子の演技ができない子どももいます。その場合、親に手がかかるようにすることで自分に目を向けてもらおうとする子どもや自信のない子どもなどになります。
- (14) 子どもに同胞（きょうだい）がいると、どの子どもも「自分がいちばん愛されたい」という願望をもちますから、競争関係になります。年齢が近いほど、競争は強くなります。

しかし、両親がそれぞれの子どもと信頼関係をつくっていると、同胞間は協調関係になり、同胞仲はよくなります。
- (15) 子どもが「親に愛されていない」と感じていると、自己否定感にしばられ、ストレスを溜めやすくなり、さまざまな問題行動があらわれます。たとえば、不登校、家庭内暴力、犯罪、心の症状、心身症などです。
- (16) 親が子どもをほめて育てるなら、子どもはプラス面をどんどんあらわすようになります。しかし、親はそれは甘やかしになると思い込んでいます。

子どもが甘えてくれば、甘えを受け入れてあげればよいのです。そのことによって子どもは親の愛を感じて安心し、やがて自分から甘えようとしなくなります。

逆に、親の期待どおりにさせようとして、子どものマイナス面を叱ったり、体罰したりしてなくそうとします。それは子どものマイナス面を強める結果になります。

- (17) 子どもの気持ちを親が尊重することが子どもの存在を尊重していることになります。そのことによって子どもは家庭に居場所感をもちます。学校でも、子どもが先生や同級生などから自分の存在が尊重され、受け入れられていると感じていると、居場所感を持ちます。

不登校は家庭にも学校にも居場所感をもてない状態です。

- (18) 閉じこもりの人、閉じこもりの人は共通して感性（右脳）が繊細で敏感です。それはすぐれた可能性をもつ資質ですが、やさしくて傷つきやすく、ガラス細工のようにこわれやすいのです。

親がそれに気づかないと、子どもの気持ちを傷つける対応をしてしまい、それが重なり、深刻な心的外傷を与えることになります。知性（左脳）は正常に発達しており、理屈っぽいくらいの人が多いのです。しかし、感性が傷つき、成長がおくれ、感性が幼く、知性と感性のアンバランスが大きいのです。

しかも、感性が繊細で敏感な、若い世代がどんどん増えてきていますから、それに合った子育てに変えることが必要です。

- (19) 夫婦が互いに相手に期待をもって結婚するため、結婚生活が始まると、相手が自分の期待どおりやってくれないという不満を持ちやすいのです。出産する女性とそうでない男性との考え方の違いもあります。

できるだけ話し合っ、相手を理解していくことが必要です。そこから愛を育てることができます。信頼関係をつくることが夫婦のテーマですが、自分の期待に問題のあることに気づきにくく、互いに不満をもつ、仮面夫婦になります。これは経済面だけでつながっている夫婦です。子どもがいても、親子の信頼関係づくりができず、仮面家族になります。

- (20) あるお父さんを例にあげます。当時来所中だった閉じこもりの本人さんに言われて、1度だけ、しぶしぶ来所したお父さんです。学校で生活指導をしている先生です。生徒への体罰は当然と考えていました。「愛などという言葉は聞きたくもない」と断言しました。

「自分も父親から体罰を受けて育ったが、ちゃんとした社会人になっているから、体罰を受けたことはよかったと思っている」と述べました。自分の妻や子どもにずっ

と体罰や暴言を加えてきており、その子育ては虐待といえるものでした。「子どもがそれで閉じこもりになったのなら、なったほうに問題がある」と自己正当化していました。それでも、来所後は虐待はなくなり、本人さんの話も聞くようになったようです。

(21) 「福島で虐待相談大幅増」という見出しの新聞報道がありました。

〔東日本大震災の被災地で児童虐待が深刻化している。虐待の現場を訪ねると、避難先での不安定な生活のストレスなどが幼い子に暴力が向かう背景にあることが浮かび上がる。……〕（「毎日新聞」野倉恵、宗丘敬介、平成25年7月28日）。

被災地で家族を失った、多くの人たちが苦しみをかかえながらも、助け合って立ち上がろうとしたことは世界の人々を感動させました。そのことによって、日本人として協力し合っていこうという意識が日本全体に高まりました。しかし、それから2年余になるのに、希望をもてるような生活になる支援は遅々としてすすまず、政治の無能ぶりがさらけ出されました。そのことが被災地の人々がストレスを溜め、否定的な生き方を強めることになりました。

理由が何であろうと、親または子連れ母親の同棲の相手方がストレスを溜め、否定的な生き方になっていると、弱者である子ども虐待によって自分のしんどさを発散させようとし、エスカレートすると、死亡という刑事事件レベルになります。

子育ては親の生き方のあらわれです。親などの養育者が否定的な生き方をしている、子育てだけはすばらしいということはありません。

(22) 日本の敗戦は私が旧制中学3年生のときでした。私は戦時中と敗戦後の日本の社会を体験しました。

戦時中は、天皇は神とする、ファシズム国家であり、言論の自由はなく、憲兵や特高警察が国民を監視していました。学校では生徒への体罰は日常的で、当然のこととされていました。抑圧のひどい社会でしたが、それでも、親が子どもを愛することは当たり前のことでした。戦死した兵隊が死に際に「お母さん」と言ったことが多かったのです。それは母子の信頼のきずなのあったことの証明です。

敗戦後は、この社会はとても唯物的になりました。自己中心、我欲中心、カネ中心、外観中心になりました。良心にもとづいて生きることは、どんな時代であろうと、人間性の本質に根ざした生き方のはずですが、それは要領の悪い、バカ正直な生き方と思われるようになりました。人間関係は損得の打算ばかりに関心が向くようになりました。

たくさん家族と接してきて、「敗戦後の社会は愛を見失ってきた」という、重大な事実気づくようになりました。それでも、カウンセリングを通して「愛が大事」ということを理解するようになり、親はしんどい状態の本人さんを暖かくあるがままに受け入れることができるようになります。

この社会はなぜ、愛を見失ったのでしょうか。どうすれば、この社会は愛をとりもどすことができるのでしょうか。このことは戦後社会がずっとアメリカに支配されてきたことと関係があるのではないのでしょうか。

(23) 日本の戦後史とは何でしょうか。

植草一秀著『日本の独立』（飛鳥新社）によれば、「日本を占領したのは連合軍であったが、実際の統治において主導的役割を担ったのは米国である。」（P 278）

藤井聡著『強靱化の思想』（育鵬社）によれば、「（P 247）GHQのミッションは、もう二度と、アメリカにとっては軍事的脅威とならないようにすることだった。」

日本の戦後史の「正体」を解明した、画期的な著書は孫崎享著『戦後史の正体』（創元社）です。孫崎さんは元外務省・国際情報局長であり、外交官としての豊富な体験をもち、具体的なデータにもとづき、「最大のタブー「米国から圧力」を軸に、戦後70年を読み解いたものです。

その一部を引用します。「日本が米国の保護国である」という状況は占領時代に作られ、現在までつづいているが、それが一般国民の眼には見えないのは間接統治が行われているからで、「米国が日本に命令している場面」は国民に見えず、天皇も総理大臣も、マッカーサーからみれば「奴隷」、つまり自主的に判断できない存在で、さらに奴隷には上級奴隷（日本人支配層）と下級奴隷（一般市民）が存在し、前者が後者を支配する。（P 50）

(24) 米国の軍隊が日本に駐留し、属国として日本支配をつづけて70年になろうとしています。その支配は、日本国民の幸せを願う愛と無縁の力支配であり、自国の軍事的戦略的な利益のためのものです。ことに基地の集中している沖縄では、住民に深刻な被害を与えつづけてきました。日本国民に与えてきたマイナスの影響はきわめて大きいのです。

支配に従順に従うことにより、精神的自立が妨害されてきました。自分らの国を自分らでよくしようとする気持ちは希薄となり、かつて明治維新を実現した、憂国の若者たちの熱気はなく、国のことには他人ごとのように無関心になりました。

そのような逆境にもかかわらず、たとえば、京都大 i p s 細胞研究所長の山中伸弥<sup>しんや</sup>教授は i p s 細胞作成に成功し、ノーベル賞を授与されました。財界でも、松下幸之助さん、本田宗一郎さん、井深大さんらは、自分の会社を世界的な大企業に育てることに成功しました。これらは日本人のもつ底力<sup>そこちから</sup>を証明しているでしょう。

繁栄しつづける京セラの社長であり、日航を再建した稲盛和夫さんは、「燃える闘魂」によって成功を実現してきたこと、そのことによって日本を再生させることができる」と述べています。（稲盛和夫『燃える闘魂』毎日新聞社）

(25) 東大医学部の教授であり、東大病院で治療にあたっている矢作直樹<sup>やはぎ</sup>医博はまっこうから魂に向き合った著書をつぎつぎ出版しています。医療現場での治療を体験しているうちに、精神的なケアの必要性に直面していることを切実に感じるようになったからです。日常的に患者さんの死という事実があり、「死とは何か」、「生とは何か」が、宗教よりもっと根底の、生きることそのことのスピリチュアリティに目を向けることになりました。

(26) われわれは生まれるときに記憶を封印されてこの世界にやってきました。ここは物質世界であり、肉体をもったわれわれのなかに宿っている魂が真我であることを思い出し、魂のレベルがアップするための修行場です。

修行場ですから、苦しむこと、困難なことに会って当然の世界です。それを少しずつでも乗り越えていく実践をつづけると、自分のなかからプラスエネルギーがあらわれてきます。それは実践して体験して分かるしかないので。しかし、うまくいかないと考え込む癖があり、否定的なことを考えつづけ、心の闇に引きずり込まれやすいのです。心を道具として使いこなす（心のコントロール）か、心に振り回されるかが生き方の問題なのです。

(27) 心の否定的なエネルギーがストレスとして溜まると、生命活動が低下し、生命のもつ治癒力が低下し、心の症状や心身症があらわれます。ですから、否定的な生き方がその原因です。

精神医学の薬物療法では生き方を変えることができず、対症療法にとどまります。しかも、薬物には副作用があり、依存化します。事実、何十年と薬物を飲みつづけている人はとてもたくさんいます。これは薬物に治療効果がないことを実証しています。

牛久東洋医学クリニック院長、内科医・内海聡<sup>うつみさとる</sup>著『大笑い！精神医学』（三五館）はすぐれた、勇気ある精神医学の告発書です。問題の背景には製薬会社の利益追求があるということです。

本書のなかで、いま流行の発達障害、アスペルガー症候群について否定的な見解が述べられています。

(28) 家族は社会の最小単位ですが、子どもの側からいえば、家族はとても重要です。家族にはリラックス型（信頼型）家族とストレス型（不信型）家族があります。前者からは自己肯定感をもつ、すばらしい子どもがあらわれ、後者からは「自分はダメな人間」という自己否定感にしばられた子どもがあらわれてきます。

家族の子どもに対する、直接的な影響力は社会全体の影響力よりも大きいのです。人づくりの基盤は子育てですから、個々の家族の重要性は社会全体に匹敵するのです。

- (29) 社会の支配的勢力の価値観が社会の価値観とされ、われわれ庶民はその影響を受けます。

父親は働いた収入で家族を養うことがその責任であり、共稼ぎの場合も含めて、子育てや家事の責任は母親にあるという考えが常識のようになってきました。

しかし、父親も親であり、子どもは母親だけでなく、父親の愛を求めています。子どもとまともに向き合っただけでなく、父親の言うことに耳を傾けようとしません。

子どもが不登校などの問題行動をあらわすようになると、父親は「おまえがちゃんと子育てをしなかったせい」と母親を非難します。「父親と子どもとの信頼関係づくりは父親の責任である」という、基本的なことを理解できていない父親がとても多いのです。それでも若い夫婦のなかから「仕事も大事、子育てや家事への協力も大事」と考える父親もあらわれています。

感性が繊細で敏感で傷つきやすい、若い世代がどんどん増えてきていますから、それに合った子育てが必要になっています。

- (30) 入浴のとき、胸を湯でよく温めると、ゆったりとくつろいだ状態になります。ヨガでいわれているように、ハートは第4チャクラ（エネルギーセンター）であり、愛エネルギーはハートを通してあらわれます。愛によって生命は活性化します。心にハートの熱い血が流れ込むことが必要です。

逆に、不安や恐怖を溜めると、ハートが閉ざされ、冷たく、胸苦しい感じになります。パニック発作になることもあります。

自分を期待でしぼるのではなく、欠点も含めてあるがままの自分をまるごと受け入れられるようになる実践練習が役に立つでしょう。「あるがままの自分を愛しています。ありがとうございます」と言霊ことだまを繰り返し、潜在意識にしみ込むと、効果があらわれるでしょう。自分に暖かくなれば、人に暖かくなることができます。

- (31) 大阪市立桜宮高校でバスケットボール部顧問の男性教諭から常態的に体罰を受けたキャプテンの男子生徒が平成24年11月に自殺しました。この教諭はこの事件で起訴され、平成25年9月26日、大阪地域で執行猶予付きの有罪判決を受けました。

平成24年11月下旬、女子柔道の国内トップ選手が全日本女子園田隆二監督やコーチの暴力を集団で告発しました。助成金の不正受給・使用も重なり、全柔連理事長らは辞任し、理事は一新されました。

平成25年8月9日、文部科学省は体罰の小中高全国調査の結果を発表し、教員の「暴力」の広がりを浮き彫りにしました。

それでも体罰がなくなったわけではありません。平成25年8月21日、体育の女子選手が「コーチに暴力を振るわれた」と、日本オリンピック委員会に相談していたことが明らかになりました。さらに、平成25年9月4日、5月から7月にかけて天理



大学柔道部の4年生による部内暴力があったことが分かりました。

「根性を鍛えるには体罰が必要」という思い込みがこの社会で根深く染みついてきました。すもう部屋でもけいこに体罰は当然視されてきており、親方らによるリンチ死亡事件も発生しました。

戸塚ヨットスクールは5人もの死者を出す、極端な暴力支配を行い、その虐待行為を訓練、教育、治療などと強弁しました。刑事告訴されたものの、一審判決は無罪、二審判決は懲役6年という寛刑にとどまりました。

親などの養育者による子ども虐待の一つとして体罰があり、エスカレートすると死亡事件にいたります。親などの養育者はそれを「しつけのため」と正当化します。児童虐待防止法は親などの養育者から18歳未満の子どもへの暴力を禁じています。しかし、全国の児童相談所が平成24年度に対応した児童虐待の相談件数は6万6807件（前年度比11.5%増）になりました（「毎日新聞」平成25年7月25日）。ここ10年ほど、親などの養育者による児童虐待事件は激増してきています。

前述のように、親子の信頼関係に必要なのは親の愛です。親の愛を実感できず、自分に暖かくなれないまま、親などの養育者になる人が増えていることとなります。

「しつける」とは、親の期待に子どもを従わせようとするもので、力支配であって愛ではありません。頭ごなしに叱るのではなく、子どもの理解力に合わせてじっくり生活のルールを教えることが必要です。虐待には「ここまでは虐待ではなく、ここから虐待になる」という線引きはできません。1回ずつでは子どもに大した心的外傷を与えることでなくても、積み重ねると大きな心的外傷を与えることとなります。

教師と生徒、コーチと選手などの関係も、必要なのは信頼関係づくりです。体罰は信頼関係づくりを傷つけるものであり、必要なのは教師、コーチなどの愛なのです。人間関係が強者と弱者という力関係になっているとき、強者の側から弱者を力支配する手段として体罰があらわれます。

プロ野球の元投手、桑田真澄さん（44）は共同通信のインタビューに、「子供が絶対服従だから体罰をする。一番ひきょうなやり方で、自立心を奪う」と否定している。……体罰を受けた子供は「殴られないためにどうしたらよいか」とその場しのぎのことを考えるだけだ。……スポーツには体力と技術力と精神力が必要であって、根性では勝てない。」と述べています（「毎日新聞」平成28年1月12日）。

参考図書：矢作直樹『人は死なない』（バジリコ株式会社）  
矢作直樹『魂と肉体のゆくえ』（きずな出版）  
矢作直樹・村上政雄『神（サムシング・グレート）と見えない世界』（祥伝社新書）  
内海聡書・めんどろーさマンガ『大笑い！精神医学』（三五館）  
内海聡書『精神科は今日も、やりたい放題』（三五館）  
孫崎享『戦後史の正体』（創元社）  
孫崎享『アメリカに消された政治家たち』（小学館）  
カレル・ヴァン・ウオルフレン 孫崎享『独立思考』（株式会社角川学芸出版）  
鳩山由紀夫・孫崎享・植草一秀『「対米従属」という宿痼』（飛鳥新社）  
植草一秀『日本の独立日』（飛鳥新社）  
藤井聡『強<sup>きょう</sup>韌<sup>じんか</sup>化の思想』（育鵬社）  
古賀茂明『日本中枢の崩壊』（講談社）  
森ゆうこ『日本を破壊する5つの罌』（日本文芸社）  
菅沼光弘『この国はいつから米中の奴隷国家になったのか』（徳間書店）  
池田整治『超マインドコントロール』（マガジンハウス）  
中丸薫・飛鳥昭雄『ユダヤと天皇家の極秘情報と闇の権力』（文芸社）  
マイケル・バーグ 大沼忠弘訳『神のようになる』（I S I S）  
郷原信郎『検察崩壊』（毎日新聞社）  
真屋晶『天路歷程』全5冊（星雲社）  
阿部敏郎『すべての「思い込み」から自由になる生き方』（中経出版）  
雲黒斎『あの世に聞いた、この世の仕組み』（サンマーク出版）  
雲黒斎『もっとあの世に聞いた、この世の仕組み』（サンマーク出版）  
稲盛和夫『燃える闘魂』（毎日新聞社）  
櫻庭雅文『あなたにも言霊の奇跡がすぐ起きる』（徳間書店）  
安保徹『免疫革命』（講談社インターナショナル）  
岡崎公彦『がんの特効薬は発見済みだ！』（たま出版）  
山脇由紀子『教室の悪魔』（株式会社ポプラ社）  
保坂渉『虐待』（岩波書店）  
黒田耕太郎『心の解体新書』（白馬社）  
前川哲治『「閉じこもり」から抜け出すには』（創元社）

平成25年10月4日 全改訂

〒553-0033 大阪市東淀川区東中島1-17-5 ス튜디오オ新大阪807号室

ストレスカウンセリング・センター所長 心理カウンセラー 前川哲治

TEL (06) 6325-3341