

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(10) 高所恐怖症は恐怖にさらされ耐えれば治る

さて次に、一般の人にとって会得しにくい前項の原因を踏まえて、「しっかり意識して噛みしめ味わうこと」を容易に体得させるために、どのような工夫・ステップを採ったら良いかを検討したいと考える。

まず最初に、前述した会得しにくい原因から推し測れることであるが、この工夫・ステップを編み出すことは、かなり困難であることを認識する必要がある。

それはそれとして、工夫・ステップとしては、以下のことが考えられる。その際に、前述のNHKの高所恐怖症に関する放映の番組はいくつかの実践的な方法・考え方を示しているので、これも大いに参考となる。

第一に、まず重要なことは、いかにして初心者、「悩みの三療法」が正しい解決方法であるかを信じさせるかだと思ふのである。

正しい方法であることを初心者に確信させない限り、心理的抵抗が強い、「しっかり意識して噛みしめ味わう」ことを実践させられない。半信半疑で、「悩み・苦痛を意識」しても、「ぼんやり意識してしまう」だけに終わってしまい、かえって悩み・苦痛が増加してしまうのである。

そこで、「悩みの三療法」が正しい解決方法であることを信じさせる方法であるが、まず最初に言えることは、創始者である私がいくら提唱しても効果が薄いわけである。ただできることは、私自身がうつ状態になった時、ノイローゼになった時に「悩みの三療法」をどのように適用したかを述べることでありであるとする。

この点に関して、私の友人がガン闘病・治癒体験、及び、断食における飢餓感に対して「悩みの三療法」を適用して効果があったことを述べていることは、非常に説得力がある。

その理由は、私の友人である牛谷氏が第三者の立場で「悩みの三療法」を体験した結果であるからである。今では、牛谷氏が第三者であるとは決して思わないが、最初に「悩み

の三療法」を実践した時は、第三者の立場にあった。すなわち先人観なしで体験した上で効果があったということに、大きな意義があると考えてる。

牛谷氏が私に言ったことであるが、最初に「悩みの三療法」を読んだときに、何が書いてあるのかよく分からなかったが、二度目に読んで分かったということも、貴重な体験事例であると考えてる。

そして、前述したように、牛谷氏は、私への最近の手紙（著者の意識も含む）において、「ガン闘病当時は、久住に対する信頼感—久住の言うことは間違いない—という信念が大きく作用してガン治療に貢献した」と述べている。このように、信ずるということが、「悩みの三療法」の効果を発揮させるために重要なのである。

ちなみに、「悩みの三療法」の「しっかり意識して噛みしめ味わう」ことが正しい悩み解決法であることの精神医学的な証明として、NHKの高所恐怖症に関する放映の番組にも出演した熊野東大准教授が提唱する一二分以上の恐怖の体験法があると考えてるのである。

この番組において、高所恐怖症患者八人が高い吊橋の上で一二分間の恐怖にさらされる”エクスポージャー”を続けた結果、全員の高所恐怖症が緩和・消失したということは、高所恐怖を「しっかり意識して噛みしめ味わう」、すなわち、「悩み解決法」を実践したのとはほぼ同じであると考えてる。

更に、高所恐怖にさらされながら積極的に「しっかり意識して噛みしめ味わう」ことをしたり、高所恐怖感を高める「逆療法」をしたり、恐怖感が薄れてきたら「丹田法」を行えば、高所恐怖症の治癒効果が高まることになる。番組の中でも、意識を吊橋の欄干に集中することを勧めている。しかし、丹田のほうが、より心が静まるので、「丹田法」が良いのである。

いずれにしても、熊野准教授も言っているように、高所恐怖症だけでなく、一般的に各種の恐怖に対して、“エクスポージャー”が効果があるということは、「悩みの三療法」が正しい悩み解決法であることの間接的な証明として説得力があると考えてるのである。

ちなみに、熊野准教授の論文「心とからだの関わり」にも述べられているが、“エクスポージャー”はアメリカで行われている認知行動療法に基づくものである。この認知行動療法は、これ以外にも、次の項とも関係する“ステップ・バイ・ステップ”という有効な方法も提唱している。しかし、一つの大きな誤りがある。それは“偏った考え方”の是正である。

これについては、他の項で認知行動療法として解説してあるのでそれを参照されたい。

しかし、認知行動療法の”エクスポージャー”を始めとする、その他の手法は、正しいものが多いので十分参考となるのである。

第二に、初心者に対する練習方法であるが、簡単な方法から始めることが重要であると考える。

その理由は前述したように、初心者には「悩み・苦痛をしっかり意識する」ことに対して恐怖感があるからである。

それとともに、小さいことでも良いから、「しっかり意識して噛みしめ味わえば、悩み・苦痛は緩和して消失する」ということの成功体験(=NHKの番組で言うところのOK体験)が必要だからである。

この簡単な方法から始めることにおいて重要なことは、成功しないからと言って短時間であきらめて止めないことである。少なくともNHKの高所恐怖症に関する放映の番組のように一二分は続けることが肝要である。

そうすれば、恐怖・悩み・苦痛が緩和・消失して、「悩みの三療法」の効果が分かる。この成功体験が大きな自信となるのである。

この自信があると、前述した恐怖の悪循環とか感情抑制の逆説効果が生じなくなって、更に大きな恐怖・悩み・苦痛にチャレンジすることができるようになるのである。

熊野東大准教授も、前記の論文においても、認知行動療法に基づく”ステップ・バイ・ステップ”を勧めており、「一度に難しい問題に取り組もうとせずに、必ず成功できるところまで課題をスモールステップ（細かく刻んだ段階）に分解して実行する」という原則に則ることを推奨している。

第三に、次の方法は体験反面教師法である。これは、「悩みの三療法」とはまったく逆の方法で、間違った「悩み解決法」を初心者にやってもらい、「悩みの三療法」の結果と比べてもらう方法である。

すなわち、世間一般にいわれている多くの間違った「悩み解決法」のいくつかを実践してもらうのである。例えば、「寒いと思うから寒いのであって、寒くないと思えば寒くない」

ということを実践してもらおう。

次に、「寒い寒いとしっかり意識し噛みしめ味わい、更に寒くなろうと努力する」ことを実践してもらおう。そして、その結果の違いがどうであったかを比較してもらおうのである。これは、間違った「悩み解決法」を反面教師としているわけである。

腕を前・上・横に伸ばして、手をまわし・開閉する運動である。脳梗塞防止体操を例にとれば、長く続けていると、腕や手が痛くなるので、その時に、「今までの方法のように痛いのを我慢して抑えつけて続ける」方法と、「痛い痛いとしっかり意識し噛みしめ味わい、もっと痛くなろうとする」方法を実践して結果を比較してもらおう。これにより、両者の方法の結果の差異を体験できて、「悩みの三療法」が優れていることを実感できれば、成功である。

NHKの高所恐怖症に関する放映の番組においても、この体験反面教師法と似た実験をしているのが興味をひく。無気味な部屋で一人だけでホラー映画を見せたときに、一方のグループには、事前に「怖くはない：大丈夫」なんだと先入観を与えて、怖いという感情を抑制させた上でホラー映画を見せた。これは世上によくある恐怖対象に対して心構えを教え込むという誤った方法である。もう一方のグループには、事前に何の先入観も与えずに見せた。

その結果、事前に「怖くはない：大丈夫」なんだと言われたグループの人たちは、事前に何の先入観も与えなかったグループに比べて、表面的には冷静に見えたが、恐怖感をより強く感じてより高い緊張が計測された。これは感情抑制（＝「怖くはない：大丈夫」なんだ）の逆効果といわれるものなのである。

実は、この体験反面教師法は私自身も意図したわけではないが、結果としてやってきた体験がある。

私は世間一般にいわれている多くの誤った「悩み解決法」を極めて真面目に、且つ、忠実に実践した。その結果、うつ状態になったり、ノイローゼになったりしたのであった。

そして、苦しんだ末の最後にたどり着いたのが、悩み・苦痛から逃げたりごまかしても駄目であり、「しっかり意識し噛みしめ味わう」ことしかないと会得したら、「悩み・苦痛は緩和して消失」したわけである。

論理的思考を好み、半信半疑の強い初心者には、この体験反面教師法が良いと考えてい

る。

第四に、「悩みの三療法」の原理・方法は、本来単純なことである。すなわち、「しっかり意識し噛みしめ味わい更には強める」ことでしかないわけであるが、その実践においては、多くの疑問・不安等が出てくる。

その意味では、奥深いものがある。私自身もいまだに、未解明な分野を体験し、新しい発見を繰り返している。その分野とは、主として「些細な苛つき・屈託・うっ屈・わだかまり・不満をしっかり意識する」ことについてである。

これらは大きな苦痛・悩みではないから、逆にしっかり意識することが難しく、従って、心の中に残ってしまいがちである。しかも、この種の苛つき・不満は頻繁に生じる。その結果として、心におりやかすのように溜まってしまいがちなのである。

私の友人である牛谷氏が以前知らせてくれた、かゆみの治癒もこの「些細な苛つき・不満」の分野なのかも知れない。牛谷氏は、冬になると皮膚が乾燥してかゆくなるので、そのたびに薬を塗っていた。しかし、しつこくかゆくなるので往生していた。そこで、「悩み解決法」を適用して、かゆみを「しっかり意識し噛みしめ味わった」ら、薬もつけないのかゆくなくなったというのである。

これについて注目すべき点は、この「些細な苛つき・不満」の分野は、熊野東大准教授の論文「心とからだの関わり」に出てくる”マインドフルネス”と極めて関係が深いのである。

これについては非常に多くのテーマ・課題が関係することなので別項で説明する。

ただ一つだけ述べておけば、”マインドフルネス”は修練を積んだ人の座禅のときの心の状態とほとんど同じである。すなわち、論文の中で熊野東大准教授が述べている「今の瞬間の現実に意識を向けるようにし、それでも余分な思考や感情（＝筆者注：雑念）が生まれきたら、それを自覚しつつまた今の瞬間に意識を戻すようにする」ということは、座禅をしているときの現在の私の心の状態とまったく同じである。

そして、私は、この状態を座禅以外でも常時実現する修練をしているわけである。すなわち、「些細な苛つき・不満をしっかり意識し、更に、それを強めようとする」ことを常時試みているのである。

第五に、高所恐怖症患者等を集めて、実践的体験と理論講習をすることである。

前述したように、東大医学部熊野准教授によれば、高所恐怖症等について一二分間のエクスポージャーをすると、その恐怖が収まってくるという。

従って、一般の人が持つ多くの悩み・苦痛を一二分間継続することである。ちなみに、練習をすると、悩み・苦痛が二、三分で収まるようになる。なお、NHKのテレビ番組のように、被験者に画板を持たせて、時間ごとの恐怖度を自己査定して記入させることも、客観的に自己の恐怖を観察することになり効果的だろう。

このエクスポージャーの時に更に、熊野准教授は言っていないが、その悩み・苦痛をしっかりと意識し噛みしめ味わい、更に「悩みの三療法」、「丹田法」を行いつつ継続することが有効であると考えられる。

NHKの高所恐怖症に関する放映の番組においては、前述したような実践的体験であり、理論講習は行っていなかったが、事前の理論講習を行うと、より効果が上がると考えられる。

高所恐怖症に限らず、多くの恐怖症・ノイローゼ、及び、悩みを持っている人は、それに対してしっかりと向き合い、意識する、すなわち、エクスポージャーすることが怖いのである。従って、事前の理論講習を行うことにより、少しでもその怖さを軽減することが、やる気を出させて継続させることになるのである。

理論講習の具体的な内容であるが、NHKの番組も大いに参考にして、下記のようなことが考えられる。

- まず第一に、恐怖・悩みがどのように増幅するものであるかを、NHKの番組で述べられている「恐怖の悪循環」と「感情抑制の逆説効果」に基づき説明し理解させる。
- 恐怖・悩みが収まらずに逃げ出すことが、恐怖・悩みを増加させてしまうのであるから、この事態を避けることが必要であることを説明し理解させる。
そのためには、まず耐えることが容易なステップから始めて、一二分間耐えることにより成功体験（＝OK体験）を得て自信をつけていくことが重要であることを説明し理解させる。
- 人間の心に本来備わった性質として、恐怖・悩みをしっかりと意識して噛みしめ味わい更には強めれば、癒しの神経が働き、恐怖・悩みが緩和消失するのであることを説明し理解させる。そして、これが、医学的にもエクスポージャーという形で実証されて

いることを説明し理解させる。

この要約を短歌にすると、以下の通りとなる。

十二分 恐怖にさらされ 耐えるならば
悩み薄れて 消え去りにけり