

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(25) 脳疲労テストと「悩みの三療法」の関係

次に、横倉クリニック院長が提唱する脳疲労テストを紹介するとともに、それと「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」との関係を説明する。

横倉クリニック院長は、脳疲労度をチェックするために脳疲労テストを提唱している。以下は、日経新聞からの引用文である。

理性能は、「なんとかしなければ」「こうあらねば」と理性で行動しようとするので負担は増す。一方で本能（＝感情）の脳は、「それはしたくない」「これをしたい」と欲求するが、理性能で抑圧される。そこで、本能の脳は委縮してバランスが崩れる。この結果、大脳から間脳にうまく指令が届かなくなる。

ストレスが長引き、副交感神経等の防衛反応でも解消できないと、間脳の正常な指令のプログラムが破綻して「脳疲労」に陥り、体や精神面にさまざまな障害が出てくる。(中略)

この「脳疲労」について、自分が脳疲労にどの程度、近い状態であるのかを知ることができるテストを紹介しよう。

ここ 2、3 週間の状態を振り返り、以下の 11 項目の各々について「A・毎日」、「B・週に 2、3 回」、「C・週に 1 回未満」にいずれかを選んでほしい。

1. 夜中に目が覚めたり、用もないのに朝早く目が覚めたりするか。
2. 寝つきが悪いことがあるか。
3. 決められた習慣に従って食べているかどうか。おいしくもないのに無理して食べることもあるか、と言う質問に置き換えても良い。
4. 便秘をすることがあるか。
5. 疲れの感覚に関するもので、体を使わないのにへとへとだと思ふことがあるか。
6. 気持ちが沈んで暗い気分になることがあるか。

7. 仕事や家事が面倒くさいと思うことがあるか。
8. 外出がおっくうになることがあるか。
9. イライラすることがあるか。
10. 不安を感じるがあるか。
11. 自分を責めることがあるか。

以上の質問に対して、ありのままに答えることで自分の状態が正確に見えてくる。

Aが一つ以上、または、Bが三つ以上あれば、重度の脳疲労と判断される。

Bが二つなら、中度の脳疲労と判断される。

Bが一つなら、軽度の脳疲労と判断される。

Cだけしかない場合には、脳疲労にはなっていない。

中度以上の人は、心身さまざまな不調が目立ち始めているので注意が必要で、治療を考えねばならない。(以下略)

上記の脳疲労テストは、脳疲労度をチェックするために有効である。そして、自分の苦痛・悩みの度合いをチェックするのも役立つのである。

それとともに、これは、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を適用する必要度をも示している。

私自身も、過去においてうつ状態であったときを今振り返って、このテストを適用すると、Aが五つもあった。しかし、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を実践している現在は、AもBもなくなりCのみとなった。従って、現在の私には脳疲労はない。

しかし、重要なことは、脳疲労がなくなった現在の私でも、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を毎日適用していることである。前述のような脳疲労テストに示される深刻な症状がなくても、もっと小さな不満・不服・気分の落ち込み・屈託・うっ屈等に対しても、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を適用することの効果がある。

従って、前述の脳疲労の症状は、大体において、かなり重い症状であるわけであり、ここまでいなくても、健常者であっても不満等は存在するということである。

これに関係することだが、通常、人に「悩み解決法」のことを話すと、「自分には悩みはない」と言う方がかなりいる。しかし、そのような方に、「それでは、あなたは毎日が満足

であり、心満たされているか？」と尋ねると、「いや、そうはいかない」と返事が返ってくる。その理由は、小さな不満・不服・気分の落ち込み・屈託・うっ屈等があるからである。

すなわち、マインドフルネスの状態を実現し、「日々是好日」になるためには、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を絶えず適用して、小さな不満・不服・気分の落ち込み等も緩和・消失させることが必要なのである。

「健康感」を持った健康人と「悩みの三療法」

最後に、横倉クリニック院長は、次のように言っている。すなわち、「西洋医学的な定義での、『病気』・『健康』をを考えることは、『病気』・『健康』を対立軸でとらえるもので良くない。『病気』も『健康』の一部と考える新しい概念を広げたい」と言っておられる。

これは西洋医学を修めた医者意見として、興味ある見解である。その一部を紹介すると以下の通りである。

例えば、思い病気やガンを患っていたり障害があつたりしても、それを受け入れ、毎日が充実していると感じ、生き生きと元気に過ごせる人は健康の度合いが非常に高い。逆に、病気や障害がなくとも、毎日を何となく過ごし、単にスケジュールをこなして、元気に輝いていない人は、健康度が低く対処が必要である。(中略)

心の中に自分の「健康感」を持っている人こそ健康人だと言える。(以下略)

この見解は、筆者も大いに賛成であり、病気に対する正しい考え方を示すものであり、「無病息災」ではなく、「一病息災」であるという言葉と似ていると思う。

しかし、ここで問題となるのは、「重い病気やガンを患っていたり障害があつたりしても、どのようにしてそれを受け入れ、毎日が充実していると感じ、生き生きと元気に過ごせるのか」という点である。この点については、横倉クリニック院長が何も言及してはいない。

しかし、横倉クリニック院長の前述の見解に沿えば、おそらくは、「理性能ではなく、本能の脳の欲求に従って、脳疲労に陥ることがないようにする」ということではないだろうか。

しかし、本能の脳の、「それはしたくない」「これをしたい」という欲求に従うだけで、「健康感」を常に持てるかということ、それは困難であり、不可能に近いのではないかと考えて

いる。

なぜならば、重い病気やガンを患っていたり障害があれば、日常の生活上において心身の負担・不便・苦痛もあるだろうし、病気や死に対する不安・恐怖も生じる。これをどうするかの問題を解決しなくてはならない。これに対処するためには、「悩み解決法」「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」が必要である。

現に、私の友人である牛谷氏が、ガンの闘病に対処したときに、別項で詳述しているように、「悩み解決法」を適用して、非常に効果があったこととか、平然とした精神状態であったことを証言している。

このガン闘病中の牛谷氏は、まさに横倉クリニック院長の言っているような、「心の中に自分の『健康感』を持った健康人」だと言えると思う。

従って、牛谷氏は、「悩み解決法」を適用すれば、「健康感」を持った健康人になれることを実践的に示されている。

前述のことを短歌でまとめると次の通りになる。

健康感 悩み三療法 使うなら
ガンであっても 持つことできる