

「どうしてうつ病が治ったのか教えてください！」

1週間前からここにケア滞在をしている62歳のとっこさんは、30歳の頃からうつ病を患っていました。それ以降も、調子が戻ったりまたうつになったりを何度か繰り返し、娘さんの勧めで今回ケアをスタートすることになりました。今日は、うつ病の先輩?!であるエリーに「どうしてうつ病が治ったのか、お話を聞かせてもらってもいいですか?」ということで対談の場がもたれました。

3ヶ月くらい前から、いさどんの「おやし道」を学ぶために、エリーはケア面談に同席してきました。そのエリーがどのように話を展開していくのか、お楽しみ下さい!

とっこさん:

まずは、どういう状態でここに来て、良くなっていったのかを教えてくださいませんか?

エリー:

1週間前にとっこさんがこちらにいらした時は、「えーっ!この方はうつ病なの?」とびっくりしたのを覚えています(笑)。眼もしっかりしていらして、表情も明るいいし、周囲とのコミュニケーションも取れていたのが、病気という印象は受けなかったですね。だから、本人としては苦しいのだと思いますが、外から観るとうつ病の中でも軽い状態なのだと思っていました。

私が去年の11月にここに来た時は、眼の焦点も定まっていなかったし、視野狭窄という視覚的な不都合もあったので眼も開けづらかったし、人とアイコンタクトを取るのが出来ない状態でした。今のとっこさんのような表情もなかったし、強いお薬をずっと飲んでいたので手の指がしびれて痛い状態でした。それから、舌の付随運動のために話しづらく大きな声が出ないので、当時は話すことが困難なのはもちろんのこと、何を話すのかをまとめる力や判断力もなかったのです。小さい子どもの頃からのことは記憶していても、短期記憶は低下していたので5分前に何をしていたのかは覚えていない状態でした。精神科では「難治性うつ病」と診断され、非常に治りにくいうつ病ということで、駆け込み寺のようにここに入ってきたのです(笑)。当時の私は、みんなから見ても相当重症だったと思います。

だから、とっこさんを見ると、私がここに来てから1ヶ月か2ヶ月過ぎた頃の状態という感じですよ(笑)。

とっこさん:

そうですか(笑)?

エリー：

スタート地点がとっこさんと私とでは全然違うんですよ。私はここで3ヶ月間ケア滞在をしたのですが、いさどんが「とっこさんは1ヶ月でここを卒業出来ますよ」と言うのはそういうことなのだと思います。私にとって最初の1~2ヶ月は、今のとっこさんのような状態になるまでの期間だったように思います。つまり、まともに人とコミュニケーションを取れて、自分の状況を正確に把握してそれを人に伝えるためのトレーニング期間でした。

私は色々な事情があって統合失調症の次男と共にここでケアをスタートすることになったのですが、当初は息子に対する心配や皆さんに迷惑をかけていないかということの方が気がかりでした。しかし、10日目に彼が自分の意志でここを出ていく決断をし、実際にここを去っていったのです。普通、病院や相談室では病気を持っている人が出ていくということになると大変な騒ぎになると思うのですが、ここはまた特殊なところで(笑)、「なるようになる」と腹が据わっている感じでしたので、私も生涯彼とお別れするくらいの覚悟でいました。そして彼が去った後、「これからは自分のことを本気で考えるしかない」と思えたのです。ここに来る前は次男のケアと母の介護、大学の仕事も持っていましたから、人のことにばかり走り回っていて自分のことを考えている暇がなかったのです。しかし、ここに来て10日目でやっと、自分のことを本気で考え始めることが出来るようになりました。

ここでは私の状態を病気だと言わないんですよ。最初は「あなたは病気ではありませんよ」と言われてすごく腹が立ちました(笑)。というのも病気だからここに来たのであって、病気でないのなら帰らせてほしいということになりますから。でもそこで、「病気ではないということは一体どういうことなのか？」と一生懸命考えました。それは、休養が必要であるとか、自分に必要だから与えられているということで、「いわゆる世間の病気の概念とは違う発想で、ここではこの事象を捉えているのだろう」と考えました。病気というとしても、「お薬を飲まないといけない」とか、「治さなくてはいけない」と思うものですが、「これは自分に与えられた何かのメッセージだろう」と思えば、その意味がわかるまで今の状態を脱することは出来ないでしょうから、付き合っていくしかありませんよね。今ようやく、私にうつ病が与えられた意味がわかってきているのかなと自分では思っています。

ここに来た翌日から睡眠薬を飲むのをやめて、他の薬についても息子がここを出た次の日からぱっとやめてしまったんですよ。普通の医学から言えば、9年間飲み続けてきた薬を断薬するということはものすごく危険なことです。何が起こるかわからないので、通常は状態を見ながら少しずつ減らしていくものです。しかし、私は私の意志で薬を飲むことをやめたいし、何よりももう飲む気にはなれなかった。それはすごく自然なことで、飲もうという気がなくなってしまったものですから、強い決心をしたというわけでもなかったのです。それ以来薬は一切飲んでいませんね。ただ、断薬してからしばらくして眼を開けているのが辛かったり、喉の痛みなどの断薬症状が出てきたのですが、とっこさんがここに来るちょっと前に、「そういえば、あれほど敵対視していた喉の痛みはどこに行ってしまったのだろう？」といつの

間にか痛みが消えていたことに気づいたのです。手のしびれは今でも多少残っているのですが、ピアノを弾いている間は忘れていきますし（笑）、声も確かに出しづらなのですが、子どもを叱る時はガンガン声が出ているのです（笑）。「そっちに行くんじゃない、ひみこ！」と叱る時にはしっかり大きな声が出ていて、子どもたちも恐がっているのです（笑）、自分では普段ヒーヒー言っているなと思っても、大きな声が出るんですね。だから、「自分が思っているのと外から観える景色は結構違うのかな」と思うこともあります。

ここに来た当時は、タオルをたたむ作業も大変でした。2歳の幼児たちが出来るようなことなのですが、すごく高度なことに感じて出来ないんですね。さらに、お風呂用タオルと作業タオルを分類することも当時はものすごく知的な能力を必要とするという感じで（笑）、「何でこんなに難しいことを私に要求するのだろうか？」と思いながら、ちょっとやっっては休んでという感じだったと思います。ですから、その時その時自分に出来ることだけを考えてやっていくという状態でした。

そういう状態でいながらも、子どもたち一人一人はものすごくかわいいと思っていました。それから、食事がとてもおいしく、コンサートが涙が出るほどありがたかったこと。その3つがあったからこそ、「自分はここにいてもいいな」と来た翌日に思っていたのを覚えています。「この子たちは何て素晴らしい発想をするのだろうか」とか、「何て綺麗な心をしているのだろうか」と子どもたちに遊んでもらい、癒してもらっていったのです。大人の場合だと、私の過去の履歴や年齢を見て配慮して接するというところもあると思うのですが、子どもたちは人間の属性というものに関係なくピュアなところで人を見るから、それがものすごく癒しになっていましたね。最初の2ヶ月は子どもたちの癒しが回復への大きな力となりました。あとは、おいしい食事ですっかりと体力をつけていきました。

そうやって2ヶ月が経ち、今のとっこさんのような正気の状態になった時に、「ここでここまで良くしていただいて、私には何が出来るのだろうか？私は何が本当にやりたいのだろうか？」と自分の意志で先のことを考えるようになりました。「私は今まで通り大学に戻って研究をしたいのだろうか？」と考えた時に、「臨床をやりたい！」と思ったのです。そうしたら、縁あって今勤務している相談室からお話があり、「これからは1日8時間勤務出来ることを目標に、体力と気力をつけていこう」ということで社会復帰に向けて本格的に取り組み始めたのです。その過程では次男のことや色々なことで落ち込むこともあり心の浮き沈みはありましたが、「自分が必要とされている。まだ自分が役に立つ」という想いが支えになっていました。それでトータルして3ヶ月でケアを卒業し、その後1ヶ月間の生活体験を経て、ここのメンバーになることを決意したのです。東京で週末働きながら、残りの日はここで過ごさせてもらうというスタイルを選んだのは、まだ自分に自信がなかったからです。自分を支えてくれ、自分に力をつけてくれる場所が必要だったからこそ、今のようスタイルを選びました。

ですから、「どうしてうつ病が良くなったのですか？」と聞かれると、癒してくれる幼児がいて、安心して眠れて食事が出来る生活のベースがあること。そして、自分が必要とされて、まだ自分にはやれることがあるという想いに支えられてきたからです。あとは、いさどんから教えていただいたものの捉え方も非常に役に立ちました。いさどんがよく言うのは「100：1の法則」です。「これはあなたと私の50：50の関係ですから、お互いに悪いところを見ていきましょうね」という発想ではなくて、「例え99%相手が悪くて1%しか自分に非がなかったとしても、その1%は自分の非なのだから、その1%についてだけ考えましょう」という捉え方です。ですから、人が何を思おうがそれはその人の勝手だから、「何であの人はああいうふうに考えるのだろうか？」とか、「何であの人はああいうふうに言うのだろうか？」と考えるのをやめてしまったわけです。それは相手の問題として相手に返して、自分にそういったことを招く要因があるのだからそのことだけを考える。それは、私にとってすごく気が楽になることでした。また、ここで時々開催されるいさどんの姓名講座も役に立ちましたね。私は全然マスターしていないのですが（笑）、人にはそれぞれの魂の形や役割があって色々なことが起きているわけです。ですから、その人の持っているカルマまで自分が背負い込むことはありませんし、「その人はそういう人生をいただいて歩んでいるんだな」と思えば、自分に与えられているものを見つめていけばいいのです。先程の100：1の話と同じですが、人のことを考えるのをやめたらすごく気が楽になりました。

こうやって自分のうつ病が回復していった要因を振り返ってみますと、ここでの癒しの要素と、いさどんとの面談で教えていただいたものの捉え方の二つが大きかったと思います。あとは、周囲の人たちの支えや言葉かけで学んだり、腹が立ったり（笑）。まあ、腹が立つというのは自分が健康になった証拠だと捉えています（笑）。腹が立ったとしても、またそこから1ヶ月が経つと全然違う考え方になっていくものですから、特に捉われてはいないのですが。そういう形で少しずつ回復してきたという感じです。

私は勝手に、「とっこさんの今の状態は、自分がここでケアをスタートしてから2ヶ月後の状態ですね」と言いましたが、本当にそうなのか、今度はとっこさんの方から話していただいてもいいですか？

とっこさん：

朝、眼は開くのですが起きられないんです。「起きて何かやらなきゃ」と思ってぱっと起きるのですが、「やっぱりダメ」とまたお布団に入ってしまっただけで寝ている状態が、去年の12月に足を骨折してから今までずっと続いています。ここに来てからは朝起きられるようになったのですが、頭がぼーっとして霞の中を歩いているような感じで、自分でものを考えて何かをするということが今は出来ない状態です。だから、すごく辛いんです。うつになる前は、朝ぱっと起きて洗濯機にスイッチを入れて朝ご飯の支度をして、と段取り良く出来ていたんです。朝ご飯を食べたら食器を片づけて、チラシをみんな並べて「今日は何が安いかな」と、どこの何が安いのかを書き出して買い物に行ったりしていたんです。けれど、

今はチラシを見る気もしないし、ただただ寝ているという毎日です。そういう自分をみじめだなと思っています。

エリー：

元気だった頃の自分と今の自分を比べるとみじめな気分になりますよね。

とっこさん：

みじめですね。何もやる気が起こらないので、一日が本当に長いんです。心が喜ぶということがなくなってしまいましたから。

エリー：

かつての生き生きとした自分を取り戻すためには、まだまだ月日がかかりますよ。時間が沢山必要かと思います。今は生きている喜びを実感することが目標ですよ。いつか必ずハッピーな時が来ますから。私も今はピアノを弾いていて楽しいです。でも、それはもうちょっと先のことです。今は、先のことを考えず、過去との比較もしないで、ただ目の前にあることをやっていくことが出来ればOKと思うことが大切です。みじめかもしれないけれど、それくらいまで自分のレベルをずっと下げて見ていかないとね。

とっこさん：

自分がお店をやっていた時は、アルバイトの子でも出来る子は私の様子を見てどんどん仕事を覚えてやってくれるわけですよ。でも、今の自分の状態を見ると、みんなに「何か出来ることはありますか？」と指図を受けないと出来ない状態で、下の下だなと思って。

エリー：

それが今出来ていれば、ここにいないで自分のお店を持ってやれば良いということになりますよね。ここにいる意味を考えないと。

とっこさん：

結局、自分が良い時の状態と比較ばかりして、自分を責めているんですよ。昔は「あれがしたい、これがしたい」と忙しく飛び回っていましたから。

エリー：

その分私の時よりも軽いわけですよ。私は比較するも何も、どつぼにはまっていたから（笑）。自分の過去の栄光と比較するなんて考えてもみなかったから、とっこさんはちょっと贅沢なんじゃない（笑）？

とっこさん：

うつになってからは、「こんなことしか出来ないのか」と、この歳になって情けないなあと

思っています。今、2泊3日の体験ツアーで沢山のお客さんがここに来ていますよね。みんなが「ここは素晴らしいところですね」と言うのを聞くと、「そう思えない自分は不健康なんだな」と思うのです。そういう素直な言い方が出来ませんから。私は今、娘の勧めでしぶしぶここにいるのですが、やはりここでの生活を受け入れたくないし、結局今の自分の状況がすごく悪い状態なのに、自分をもっと高く見せようと思っているのです。

エリー：

ここでよく言う、冷静で客観的な捉え方というのが出来ていないのですね。でも、みじめさを感じることが出来るというのは、やはりとっこさんが今一定のレベルにいるということは確かです。それが良いことなのか悪いことなのかはわからないけれど。だけど、みじめさを感じられるくらいの判断力があるならば、「なぜここにいるのか？」ということをもうちょっと考えたらいいと思います。

とっこさんは今お薬を飲んでいますか？

とっこさん：

今は飲んでいないのですが、55歳の時にお金のやりくりや色々なことでうつになっていた時に5年間飲んでいました。

エリー：

どんなお薬をどのくらいの量飲んでいたのでですか？

とっこさん：

はっきりした名前は覚えていないのですが、睡眠薬と抗うつ薬、安定剤など7種類くらいを飲んでいました。

エリー：

副作用はありませんでしたか？

とっこさん：

私がこんこんと寝るので主人は恐がっていましたね。午前はほとんど寝ていて、夜元気になるんです。映画が好きなので夜の11時か12時くらいまでテレビを観ていて、また寝るとい感じです。

エリー：

午前中はちょっと辛いよね。

とっこさん：

昼間は人と関わるのがわずらわしいんです。だから、ぼーっとながらただただ寝ています。

エリー：

ぼーっとながら何を考えているのですか？多分、同じところをぐるぐる回っていると思うのだけれど。

とっこさん：

「これから先、自分はどうなるのだろう？」とか、「このままではダメだ」と自分を責めていましたね。

エリー：

「このままではダメになってしまうから、何とかしよう！」ということにはなりませんでしたか？

とっこさん：

そんな気力はありませんでしたね。薬で眠らされてしまうというか、だるくてだるくて。。

エリー：

お薬のせいでだるいとか頭がぼーっとするということは、お医者さんに伝えていましたか？

とっこさん：

はい。でも、何かをお医者さんに言うと、薬が増えていったんですよね（笑）。

エリー：

増えるでしょう（笑）。減るんじゃないかってね。きっと、副作用止めが追加されていたのでしよう。

とっこさん：

お薬をいただく時に薬の入っている袋が大きくなっているのを見ると、「また増えたんだな」と思って、お会計をする時には「高いなあ！」と思いながら病院に通っていた記憶がありません。

エリー：

症状を訴えると薬の種類が増えるのよね。減らしてくれればいいのにね。

とっこさん：

今、薬の名前を一つ思い出したのですが、ドクマチールという薬を飲んでいました。病院を何カ所か変えたのですが、最初にかかった先生は、「何もやる気が起こらないんです」と私

が言うと、「やる気が起こらないのなら、起こるまで何もしなくてもいいですよ」と言うのです。でも私は、「そんなことしたら、いつまでもこの状態が続くのではないかしら」と思っていました。

エリー：

それで、「やる気を起こさせ、気分を持ち上げる薬を出しましょう」とおっしゃったのでしょうか？

とっこさん：

そうなんです。

エリー：

それがドクマチールなんです。ドクマチールは SSRI だから副作用がガンと出るわけです。うつ病の症状としてよくある悲哀感というのはなくなるのですが、頭がぼーっとしてしまうのです。

とっこさん：

でも、「薬を飲めば治るのではないか。それで楽になるのなら」と思って、薬は真面目に飲んでいました。しかし、薬を飲めば飲むほど具合が悪くなっていく私の様子を見ていた主人は、「薬なんかダメだ！」と言って薬を隠すようになりました。それでも私は、「やっぱりこの状態ではダメだから、何もしないよりは薬を飲んだ方がいいだろう」と思って他の医者に変えたりもしたんですね。その後も何カ所か病院を変えて、最終的に診てもらったお医者さんはその道の権威でしたから、「僕が治してあげますよ」と言われた時には、「治してくれるんだ！」とすごく嬉しかったんです。でも、1番最初にかかった先生よりも処方される薬の種類が多かったんですよ。それから、漢方で煮出すタイプのもを飲んでいて時期もありましたが、面倒臭くて続かなかったですね。その後は飲むのをやめてしまい、今は飲んでいません。

エリー：

断薬の症状というのは出なかったですか？

とっこさん：

実は、そこからアルコールに頼るようになってしまいました。ビールを1本飲むと1時間寝られるんですよ。でも、アルコールが好きだから飲むわけではないので、水のように飲んでます。それで1時間寝て、起きてまた1本飲んでまた寝て、ということを週に何度かしていました。

エリー：

それはお菓を飲むよりひどいですね。

とっこさん：

それで、主人が「それではアル中になるから」と心配して、家にあるお酒やお金を全部隠すようになりました。飲みたい時には、「飲みたい！飲みたい！」という感じでしたから。

エリー：

とっこさんは眠りたいからお酒を飲んでいたんですね。お酒を飲みたいからではありませんよね。

とっこさん：

はい。結局、何かしないとイケないのに何もしていない自分から逃げるために寝たかったんです。

エリー：

なぜ飲みたいのかというと、現実逃避があるわけですね。そうすると、現実逃避をしないとイケない現実とはどういうものなのですか？

とっこさん：

主婦がしないとイケないことを放棄しているわけですから、そこから逃れるためです。

エリー：

ということは、本当は主婦業をしたくないという想いがあるのですか？

とっこさん：

多分、元々嫌いなんですよ。

エリー：

自分自身の現実そのものが嫌でやらされているという想いがあるということですよ。

とっこさん：

だから、楽しく家事が出来ない自分がいたのではないかと思います。それでも、元気な時は色々が出来たのですが、ちょっと気分が落ち込んでくると、元から好きなわけではないのですぐ嫌になってくる。私はお店をやっていたこともあって、接客が好きだったんです。そういうことでごく満たされていたのですが、色々な事情があってそれをやめざるを得なくなってしまって、主婦に戻りつまらない生活をしていたから、だんだんうつになっていったのではないかと考えています。

エリー：  
今は旦那様とお二人暮らしですか？

とっこさん：  
夫と三女、あと 95 歳になる父と 4 人で暮らしています。

エリー：  
そうすると、お父様のお世話もしないといけないということですね。

とっこさん：  
はい。呆けてしまって今大変なんです。

エリー：  
そのこともとっこさんの具合が悪くなったことに影響していると思いますか？

とっこさん：  
はい、それから逃れたいという気持ちも自分の中にあります。週に 3 回デイケアで 9 時から 4 時まで預かってもらっているのですが、三女も仕事をしながら、父のおむつを替えたり介護を手伝ってくれています。父は素直じゃないところがあるので、「おむつを替えようか？」と聞いても「いや、いいよ」と言ったりしてかわいくないんですよ。主人は、「おまえがしっかりここで静養して心を治してこないと、またダメになってしまうよ。めちゃくちゃ言うお父さんと一緒にいるとまたおかしくなっちゃうから、よっぽど強い自分でないと」と言っています。

エリー：  
でも、これは私の個人的な見解ですが、95 歳の方をケアしても倒れないくらい強い自分をつくるのは、ここに一生いても無理なのではないかしら。一人の女性がそれを背負うのは酷だと思います。私も祖母を看たけれど、それは短期間でしだし、自分一人では到底無理でしたから、特別養護老人ホームのお世話になることにしたのです。個人の出来る範囲を越えていますから、自分が出来ないことは公的なものにお任せするという判断も必要だと思います。「自分が何でもやらない」という想いがある限り、ここでいくら強くなっても、あちらに戻ればまた同じことになると思います。それくらい、老人の介護はいくら親でも大変なものです。そういった施設にお任せすれば、とっこさんはとっこさんの人生を生きられるわけだから。

とっこさん：  
父とは性格的に合わないので辛いということもあります。私が子どもの頃、父は仕事ばかりしていました。そのおかげで私たちも大きくなれたのですが、親として子どもの進路のこと

や私たちがどういうことに興味があるのかということには、全く関わらなかったですね。父とはそういった会話が全然なかったんです。

エリー：

食べさせてはくれたけれど、頼りになる存在ではなかった。父親としての役割を果たしていなかったという不満がとっこさんの中にあるわけですね。

とっこさん：

そうなんです。不満があるから父に優しくしてあげられないところがあります。主人も父と気が合いません。父は何でも「俺がしてやったんだ！」という人なのですが、主人は人のために色々してあげる人なので、父親が自慢するのを聞くのが嫌だったみたいです。面と向かっては言わないんですけど、主人は父に対して「恩着せがましい、おじいさんに食べさせてもらっているわけではない！」と怒るんですよね。だから、私は主人と父の間に入って悩むこともありました。主人が言っていることを自分の中で留めておき、また父が言っていることを自分の中で留めておいたり。。

エリー：

それはどこで吐き出すのですか？

とっこさん：

どこにも吐き出さなかったから、溜まったんでしょうね（笑）。

エリー：

とっこさんのお父様と旦那様の関係については、いさどんの方がよくわかると思うのですが、私の意見としては、とっこさんがここでいくら良くなっても、元々無理なことをしてきたのだから、元の環境に戻ったらまたうつ状態になってしまうということです。子どもが親にする親孝行の範囲を超えていて、ある意味自分をダメにしてしまうから、結果として親孝行にならないことをしていっちゃると私は思うのです。ここは本当に良いところなのでとっこさんは確実に良くなると思いますが、以前の環境に戻ったらまた同じことになってしまうと私は思います。私は私の知識や経験からそう思いますが、いさどんの見解についてはいさどんに聞いてみたらいいと思います。介護からうつ病になる方は私たちの年代で沢山いらっしゃいますから、自分を守るためには時には心を鬼にしないといけないこともあると思います。私もそういう世界にはまっていた時もありましたから。

とっこさん：

私は去年の12月に足を骨折してからうつの状態が再発したんですけど、父が痴呆になってさらにうつがひどくなっていたんですよね。

エリー：

うつ病を与えられたということは、今やっていることが自分に出来る範囲を超えているというメッセージだと思っています。「あなたは今自分にとって無理な生活をしていますよ」というメッセージなのではないでしょうか。とっこさんには元々そういう気質があったと思いますし、それ以外の意味もあるのかもしれませんが。そうしたら、自分は今何を手放すべきなのかということだと思っています。

とっこさん：

結局、私はお嬢さんで育ってしまっただけで厳しい生活をしてこなかったものですから、そういうことがのしかかってくると逃げてしまっただけで、うつ状態になったんですね。

エリー：

でも、それは本能みたいなものですよ。危険だから、病気に逃げ込まざるを得なかった。旦那様はお父様をどこか施設に入れようということは言ったりしないのですか？

とっこさん：

今は経済的な事情が色々ありますので、あまり高額になると無理なのではないかと思っています。

エリー：

では、申請して公的な援助をもらいながら、とっこさんは本当に自分がしたいこと、例えば綺麗な格好をして画廊で働くとか、自分の人生を輝かせて生きていくことが一番いいのではないかと思います。私が次男と離れることによって自分の人生を生きていけることが出来たように、とっこさんはお父様との関係を整理することがまずは大切なのだと思います。自分自身が輝いて生きるためには、ここで沢山の癒しのエネルギーをもらって、視野を広げていくことです。ここではハッピーに生きている人たちが沢山いるので、そういう人たちから生きている意味を教えてもらい、お料理を勉強したり好きなことに挑戦していけばいいのではないのでしょうか。うつ病になるということは、自分をいじめてしまうような自身との下手な関係があると思うのですが、いさどんやみんなと話すことによってそれを改善し学ばせていただく。そうやって、しばらくここで生活しながら日常の雑事から遠ざかって、素敵なマダムになってここを卒業していくというのが一番良いと思いますが、いかがですか？

とっこさん：

「自分には何が出来るのだろう？何をしたら人生を楽しめるのだろう？」ということを考えてないといけないとは思いますが。

エリー：

「考えないといけない」ということではないですよ。ここにいて一番良いところは、そんなに考えなくても、生きているうちに何となく楽しくなってきたり、何となく自分が出来るこ

とが見えてくるところです。ここに来て 2 ヶ月したら臨床の仕事の話が来たのですが、職安に行って一生懸命就職活動をしたわけでもないのに、ふっと仕事の話が入ってきたのです。だから、そんなにあがかなくても、そんなにあれこれ考えなくても、生きていることが何となく楽しくなってくると、「あなたにはこんなことも出来るんじゃないかしら」と周囲の人が教えてくれるようになるのです。そのうちに、周囲を取り仕切って自分がリーダーになるということも、ここではありうるのだから（笑）。

ここでよく言われることは、「想いが具現化する」とか「想いが現実化する」ということです。それは本当にそうだなと思います。特にここはそういう場で、自分が願ったり想うことは必ずそのように与えられてそのように道が開かれるのです。もちろん、邪悪なことを考えればダメだと思いますが、人間として全うな想いが具現化するということをここは特に見せてくれるところだと思っています。そういう意味ではここは単なるエコビレッジではないのです。精神性が非常に高いところですから、自分の想いはそのまま現実になるという不思議なところだと思うのです。

だから、自然体で過ごして行って疲れたら休めばいいのだし、起きられたら「何か出来ることはありますか？」と自分に出来ることをやっていけばいいのではないかしら。もっと気楽にね。そうするうちに、じわじわと改善されていきますからね。私もそうでしたから。

とっこさん：

皆さんは私がここに来た時と比べて、「とっこさん、明るくなったね。若々しくなったね」と言ってくれるので、自分ではよくわからないのですが、人から見るとそうなのかなって。ただ、わかっているのは、今帰っても、今までと同じ繰り返したということです。

エリー：

とっこさんはここに来てからまだ 1 週間しか経っていないのですから、これからですよ。私もまだまだ途中ですから、半年後には全く違うことを言うかもしれません（笑）。では、次回はいさども含めて一緒にお話ししましょうね。