

「心の悩み」の攻略本、ついに登場！！

# 『ワタシはコレでうつ病が治りました』

～うつ病患者とカウンセラーとの回復までの奇跡～

ばんちゃん（阪東 朝康；カウンセラー）

ハタケヤマ サチコ（仮名；クライアント）

## 目次

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| はじめに（ばんちゃん）                    | 6  |
| プロローグ（ハタケヤマ サチコ）               | 8  |
| 第1章 地獄からの生還（ハタケヤマ サチコ）         | 10 |
| 1.1. 生き地獄の日々                   | 10 |
| 1.2. 地獄に下ろされた蜘蛛の糸～衝撃のセミナー～     | 13 |
| 1.2.1. ご自愛できないと三毒追放できないんです     | 13 |
| ばんちゃんコメント                      | 16 |
| 1.2.2. 感情は心のおトイレで流せ            | 17 |
| ばんちゃんコメント                      | 18 |
| 【ワーク1】自分を愛する感情の解放ワーク           | 19 |
| 1.3. 初セッション～人生のボタンのかけ違いを指摘される～ | 20 |
| ばんちゃんコメント                      | 22 |
| 第2章 セッション（ハタケヤマ サチコ）           | 23 |
| 2.1. 自分を許す                     | 23 |
| 2.1.1. ダメな自分にオッケーを出す           | 23 |
| ばんちゃんコメント                      | 31 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 【ワーク2】クマと会話して自分を肯定する           | 33 |
| 2.1.2. 自分にムチ打つ自分に気付き、癒す        | 34 |
| ばんちゃんコメント                      | 38 |
| 【ワーク3】クマの顔色をうかがう               | 38 |
| 2.1.3. 観念を見つけて緩める              | 40 |
| ばんちゃんコメント                      | 44 |
| 【ワーク4】観念を信念に、“must”を“want”に    | 45 |
| ばんちゃんコラム「ちょっとスピリチュアルなおはなし」     | 46 |
| 2.2. 感情の取り扱い説明書～自分の内なる声に耳を澄ます～ | 50 |
| 2.2.1. イマキモを知る                 | 50 |
| ばんちゃんコメント                      | 52 |
| 【ワーク5】イマキモは？                   | 53 |
| 2.2.2. ネガティブな感情を爆発させる          | 54 |
| ばんちゃんコメント                      | 60 |
| 2.2.3. 番外：死んだ娘からのメッセージ         | 61 |
| ばんちゃんコメント                      | 67 |
| 2.3. 人生のハンドルを取り返せ！             | 69 |
| 2.3.1. 自分最優先                   | 69 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ばんちゃんコメント                       | 73  |
| 【ワーク6】自分最優先                     | 74  |
| 2.3.2. 行動と人格のリンクを外す             | 75  |
| ばんちゃんコメント                       | 77  |
| 【ワーク7】自分の価値と分けた捉え方              | 77  |
| 2.3.3. 被害者をやめる                  | 79  |
| ばんちゃんコメント                       | 81  |
| 【ワーク8】源泉に立つ                     | 82  |
| 2.3.4. 自分は何が好きで何が嫌い?            | 83  |
| ばんちゃんコメント                       | 95  |
| 【ワーク9-1】好きな事を探す                 | 96  |
| 【ワーク9-2】嫌いな事を探す                 | 96  |
| 2.4. 自分の正直な気持ちを伝える              | 97  |
| 2.4.1. アイメッセージ～イマキモをぶつけてスッキリする～ | 97  |
| ばんちゃんコメント                       | 101 |
| 2.4.2. アサーティブ・コミュニケーション         | 102 |
| ばんちゃんコラム「アイメッセージについて」           | 109 |
| 【ワーク10】アサーティブな文章を作ってみましょう       | 110 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ばんちゃんコラム「不安の軽減」                | 111 |
| 【ワーク 1 1】不安から心の自由へ             | 112 |
| 2.4.3. 内観し、思いを伝えてWIN-WINの関係を築く | 113 |
| ばんちゃんコメント                      | 116 |
| 【ワーク 1 2】自分の動機と相手の動機           | 116 |
| ばんちゃんコラム「ABC理論」                | 117 |
| 2.4.4. 母と抱き合って泣く               | 119 |
| ばんちゃんコメント                      | 121 |
| エピローグ（ハタケヤマ サチコ）               | 122 |
| あとがき（ばんちゃん）                    | 128 |
| 引用文献                           | 131 |
| 著者プロフィール                       | 132 |

## はじめに（ばんちゃん）

こんにちは、ばんちゃんです。私は心理カウンセラーです。

私のお仕事は、カウンセリングや各種心理療法、ヒプノセラピーなどを使って、クライアントの問題解決のお手伝いをさせていただく事です。クライアントの人生にどんどん変化が起こり続け、その結果、口コミや紹介などで、年間のべ900セッションを越えています。

さて、この本は**奇跡の本**です！

というのも、重度の躁鬱病そううつであったクライアントが、私の個人セッションによって回復していく軌跡を、自ら記録に残し、その内容をオープンにしているからです。

どんな状態だったのか？ どんなセッションが行われていったのか？ どんな経緯で回復していったのか？ということが全てクライアント側の立場から明確に書かれています。

その内容に、カウンセラーからの視点での解説(コメント)や、セルフセッションができるようなワーク、そして、理解の助けとなりそうなコラムを付けることにより、あなたが自分で解決できるお手伝いができるものを作成しました。文章を読むだけでなくワークも是非じっくり行ってみることをお勧めします。

この本との出会いが、あなたやそのご家族が、楽に、そしてより幸せに生きるキッカケになることを願ってやみません。

■この本はこんな方にお勧めです。

- 頑張っても幸せを感じにくい方
- 目標未達成に心理的ブロックが影響している方
- 生きるのが苦しい方
- トラウマを解消したい方

- もっと幸せになりたい方
- 心理的なお悩みを抱えていらっしゃる方
- そううつ躁鬱病・うつ病・パニック障害・自殺未遂・睡眠障害・摂食障害・不登校・引きこもりなどを  
含む「心の病」を根本的に改善したい方
- そのご家族
- 心理セラピーの具体例を学びたい、セラピストやカウンセラーの方
- より結果の出るコーチングを学びたい方
- 根本的に解決をしたい方

幸福伝染描があなたに、そして世界中に広がりますように！

## プロローグ (ハタケヤマ サチコ)

師匠（ばんちゃん）との出会いがなかったら、私は今頃、東尋坊（自殺の名所）から落下していたのではないかと思います。毎日、人の顔色ばかりうかがい、自分が本当はどうしたいのか、何がしたいのか、は、無視して生きていました。「真面目で仕事・勉強熱心、だけどお堅いわけではなく、明るくてお茶目で誰からも愛される“パーフェクトいい子”」を毎日演じ切り、そうでない自分は完全否定。その結果、親が気に入るようなご立派な学歴（博士号）、名前だけのご立派な仕事（国立大学勤務）、そしてたくさんのお友達を手に入れ、自分を殺した代償として躁鬱病<sup>そううつ</sup>を発症しました。病気になり、師匠から「その生き方では幸せになれない」と指摘されてはじめて、自分の人生が間違いだらけだった事に気付きました。そして、同じ状況に陥り苦しみ、のた打ち回っているのは私だけではないという現状を、うつ病フレンズを通して知りました。

**私がこの体験談を書いた目的は、私と同じ苦しみを味わっている人達（「成功」や「完璧」を追い求めて「幸せ」から遠ざかってしまっている、あるいは、うつ・躁鬱病<sup>そううつ</sup>、パニック障害、過食・拒食症、リストカット、過換気症候群、アトピー性皮膚炎、胃炎等々、心因性の病に苦しむ人、またはその予備軍）が少しでも楽に生きられるような手法（Know How）を提供する事です。**情報は、理論のみではなく、私が師匠に教えていただいた手法を実行し、人生が好転していく過程を綴る形で提示しました。なぜなら人というのは、セオリー（理屈）はなかなか頭の中に入っていくませんが、ストーリーはすんなりと頭の中に入っていく生き物だからです。本文は全てノンフィクションです。

この本が同じ苦しみを味わっているどこかの誰かの救いになりますように。



## うつ病発症時の症状

### ○意識障害

長年つかった郵便局の暗証番号がわからなくなる  
下宿に友達が看病しに来たと言いつ張るがまったく覚えていない  
下宿から実家までどうやって帰ってきたか覚えていない

### ○行動抑制

布団から起き上がれない（トイレに行けない、真夏なのに風呂に入れない）  
食事が喉を通らない、というか飲み込めない

### ○睡眠障害

寝っぱなし、あるいは不安感から心臓がドキドキして一睡もできない



## 第1章 地獄からの生還（ハタケヤマ サチコ）

### 1. 1. 生き地獄の日々

師匠のセラピーを受けるその日まで、人生、辛酸<sup>しんさん</sup>を舐めてきました。

小学校1年生で登校拒否。学校に行きたくないと泣く私を、「そんな事で泣いてどうする、強くなりなさい！」と家の前の電柱に縛る母。見て見ぬ振りをして仕事に行く父。学年が上がると同時に担任が変わり、どうにか学校には行けるようになるものの、クラスメイトから「暗い子」と言われるようになり、それが嫌で無理に明るく振舞うようになりました。いつでも人の顔色をうかがい、笑いを取るため、ピエロのようにおどけていました。ピエロはピエロのまま大人になり、集団の中にいると人に気を使いまくり、人に笑ってもらうために頑張りすぎる事が多く、毎日、精神的にくたくたで、そして人間が嫌いでした。

恋愛においては、どの男性とも長続きせず、短い恋愛を繰り返し、挙句の果てに、できちゃった結婚。さずかった子供には心臓の弁がなく、生後3日で死亡。その後、子供を亡くした悲しみを理解しようとしないう夫との生活で頭がおかしくなり、夫の枕に包丁を突き刺し、離婚。仕事はどの職についても人間関係がうまくいかず、長続きしない。働くことは苦痛でしかありませんでした。したがって、自分は社会不適合であり、仕事は向いていないので将来は絶対、専業主婦、と家庭に逃げ込む事を心に決めておりました。

病気の発症は2010年の夏でした。某公的機関で勤めていた時、別れた男からいやがらせで告発され、職場のコンプライアンス委員会（取調べ係）の尋問を受ける破目になりました。そして、そのストレスに耐えられず、躁鬱病<sup>そううつ</sup>を発症。起き上がってトイレに行く事もできず、食事も喉を通らず。どうにか這い上がり心療内科に行くと、はじめは「うつ病」と診断され、後に「躁鬱病<sup>そううつ</sup>」（寝ずにハイテンションで動き回る「そう状態」と、寝たきりで死にたがる「うつ状態」を繰り返す病気；双極性障害）と診断されました。

「どうして自分ばかりこんなひどい目に遭うのか」

「一体、わたしがどんな悪い事をしたと言うのか」

そんな風に、運命を呪いました。

病気になり、仕事を辞めた後ですら、人（主に母親）の顔色をうかがい、ゆっくり休むことができませんでした。心療内科から処方された薬を飲んで、無理矢理、布団から起き上がり、毎日明るく振舞う日々。不安と焦燥感から婚活パーティや合コンなどを開催しては、「今回のパーティはあれがいけなかった」「ここがダメだった」と自分にダメ出しばかりして、「もういっその事、死んでしまいたい」と毎日、苦しんでいました。婚活パーティは30人の集客があり、他人から見れば「大成功」であったにもかかわらず・・・。

ご縁とは不思議なもので、師匠との出会いは、「風が吹けば桶屋が儲かる」的な偶然の産物で、上記の婚活パーティの“男集め”がきっかけでした（笑）。

2010年の秋のことでした。婚活パーティを企画したまではよかったのですが、女の子ばかりが集まってしまい、男性の集客に苦戦していました（この現象は、最近はお女の子の方が積極的だ、という世相を如実に物語っておりました）。そんな時、友人がお知り合いのカウンセラーの先生に「どなたか独身の男性で、パーティに興味のある方はいらっしゃいませんか？」と声をかけてくれました。その先生が知人の男性を私主催のパーティに送り込んでくださった事により、パーティの男女比は整い、無事、成立。何かお礼をしなければ、と思っていた矢先、その先生が講演するセミナーの宣伝メールが私の所に届きました。

「これに参加してお礼としよう」と、何の期待もせずに、セミナーの申し込みをしました。その時の私は体を起こすのがやっとで、薬に頼って動いている、という状態でした。休みたい、しかし何かしらお礼をしないと・・・という葛藤から出た結論が、「参加費を払って席についてうたた寝してればいいや」でした（笑）。そんな軽い気持ちで参加したのですが、このセミナーの講師こそが現在の師匠（ばんちゃん）であり、このいい加減な参加が師匠との出会いでした。そして、この出会いが私の人生を大きく変えるとはこの時、これっぽっちも思っておきませんでした。

気を抜きまくって赤いミニスカートで参加した師匠のセミナーでは、いい意味で裏切られ、衝撃的でした。そして、直感でわかったんです。

「私はここで救われる」と。

セミナー参加後、即、師匠にメールし、

「明日お誕生日なんで、お誕生日にセッションを入れてください」とかなり強引な予約の取り方をして、記念すべき35歳の門出をセラピールームで迎えました。

## そう状態の典型的な症状

～犬でもできる「待て」ができない～



今だから「これはおかしかった」と言える症状アラカルト

- ・欲しいと思ったものはスグ手に入れないと気が済まず、心療内科で読んだ古い雑誌を手に入れるため、県内の古本屋をはしごする
- ・フィギュアスケートを見ると部屋で三回転半飛ぼうとする
- ・「白鳥の湯」と書かれたタオルを見て笑い転げ、「白鳥の湖」を踊り出す
- ・夜になると楽しくなってきた一睡もできない

※強すぎる不安感から目をそらすため、脳がこういうオメデタイ処理をするそうです。

## 1. 2. 地獄に下ろされた蜘蛛の糸 ～衝撃のセミナー～

### 1. 2. 1. ご自愛できてないと「三毒追放」できないんです

今まで自分なりに幸せ探しをしてきたんです。どうして自分ばかり不幸な目に遭うのか、そのメカニズムが知りたかったし、できる事なら自分と同世代の、幸せそうに子育てしている専業主婦の仲間入りがしたかったんです。なので、幸せになれるヒントが書いてありそうな本は片っ端から読み漁りました。かの有名な『七つの習慣』からはじまり、自己啓発本からスピリチュアル系の本まで、巷で噂になっているものはほとんど全て、読みました。

一時期ブームとなった仏教思想、「三毒追放」（妬まない、怒らない、愚痴らない）にハマった時期もありました。「感謝ノート」なんてものを作って、毎日、上司に怒鳴られて苦しいのに「今日もご飯が美味しかった」みたいな、日常のささやかな幸せを記していた時もありました。人のために行動していればいつか自分に返って来ます、と言われて、**自分を犠牲にして世のため人のために尽くしました。**流れて来たものを全てありがたく受け取りなさい、流れに身を任せなさい、という某開運法を守って、したくもないアルバイトを引き受けた事もありました。

でも、これらをやればやる程、毎日、**どんどん、苦しくなっていく**んです。

まず、「愚痴らない」。

自分に対して愚痴をこぼす事を禁止すると、お友達の愚痴が聞けなくなりました。自分に厳しいと他人にも厳しくなるのです。そして、他人に厳しい自分が嫌いになり、さらに愚痴という毒を自分の中にどんどん溜め込み、爆発。キレました。キレる時は子供や犬猫など、自分よりも弱いものへ攻撃が向かい、キレては激しく落ち込みました。

それから、「感謝ノート」。

そもそも、**生きている事自体苦痛で、産まれてきた事に後悔している私が、人生の何に感謝すればいいんですか？**そう思いながらも、感謝すれば幸せになれるんだ、と、今日あった嫌な事から目をそむけ、「臭いものには蓋をしろ」状態で、「それでもありがたい」

「それでもありがたい」と言葉だけでありがたがっているうちに、嘘つきな自分がうさん臭く感じられ、感謝ノートを見るだけで反吐が出るようになりました。

さらに、「世のため人のために尽くす」。

確かに、人からは感謝されました。しかし他人のお世話を焼く事を優先すると、自分のやりたい事がまったくできず、毎日イライラして、感謝されてもこれっぽっちも嬉しくなく、心が満たされる事はありませんでした。

最後に、「流れてきたものは何でも受け取り、ありがたくこなす」。

頼まれたアルバイトを嫌々引き受け、嫌で嫌で仕方がなくなり、あまり熱心に仕事ができなかったため、仕事の依頼者とモメて、辞めました。

教科書通りにやったのに、幸せになれないじゃないか！一体何がいけないのか？生まれた星とか宿命大殺界とかがいけないのか？！と混乱し、半ば「そういう運命」と諦めていた時に、師匠のセミナーとの出会いがありました。

兎にも角にも、セミナーで配られたプリント（図1）に愕然。教科書どおりに生きてもうまくいかない理由がそこに記されていました。

## 著者プロフィール

ばんちゃん (阪東 朝康)

心理セラピスト養成塾塾長、心理カウンセラー、ヒプノセラピスト、セミナー講師。

超人気カウンセラーで年間900の個人セッションを行い、講演やセッションで、名古屋を中心に全国的に活躍中。

サラリーマン時代は民間企業で成果を上げ出世し、経済的豊かさを実現するものの、心の幸福感を感じられず過ごす。34歳の時に参加した自己啓発セミナーにおいて、根本的に生き方が間違っていたことに気付き、以来、心理学やスピリチュアルの世界に入り込む。頑張らず・無理せず・楽しく幸せになる方法に目覚め実践することにより、ようやく業績と幸福感の両方を得る。この経験と、各種心理療法を融合させた独自の理論を「幸福力UP」と名付け、その考えを広めるべく独立。セミナーやセッションはクライアントに感動を生み、紹介と口コミが途絶えないほどの成果をクライアントに提供し続けている。

ばんちゃんの幸福力UPセラピー HP

<http://happy-ban.com/index.html>

ハタケヤマ サチコ (仮名)

博士 (学術; 昆虫生態学)。自称・婚活アーティスト。尊敬する芸術家は岡本太郎。

国立大学勤務中に嫌がらせで告発を受けることにより躁鬱病を発症。その後、さまざまな治療を受けるが回復せず、阪東朝康の元でセラピーを受ける。1年間のセッションを通し、生き方を変えることにより躁鬱病は完治。現在、各地でアートパフォーマンスを楽しみつつ、同じ病で苦しむ人のために啓発活動に勤しむ。

ハタケヤマサチコファンクラブ公式サイト

<http://lab-baroque.com>

## ワタシはコレでうつ病が治りました

---

2012年2月1日 初版発行

著者 阪東朝康 ハタケヤマサチコ

発行者 阪東朝康

---

©Tomoyasu Bando 2012