

接骨院に 心理学を入れてみた

〔23〕 寺田接骨院 寺田弘志

佐々木雄二先生のこと

JR 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

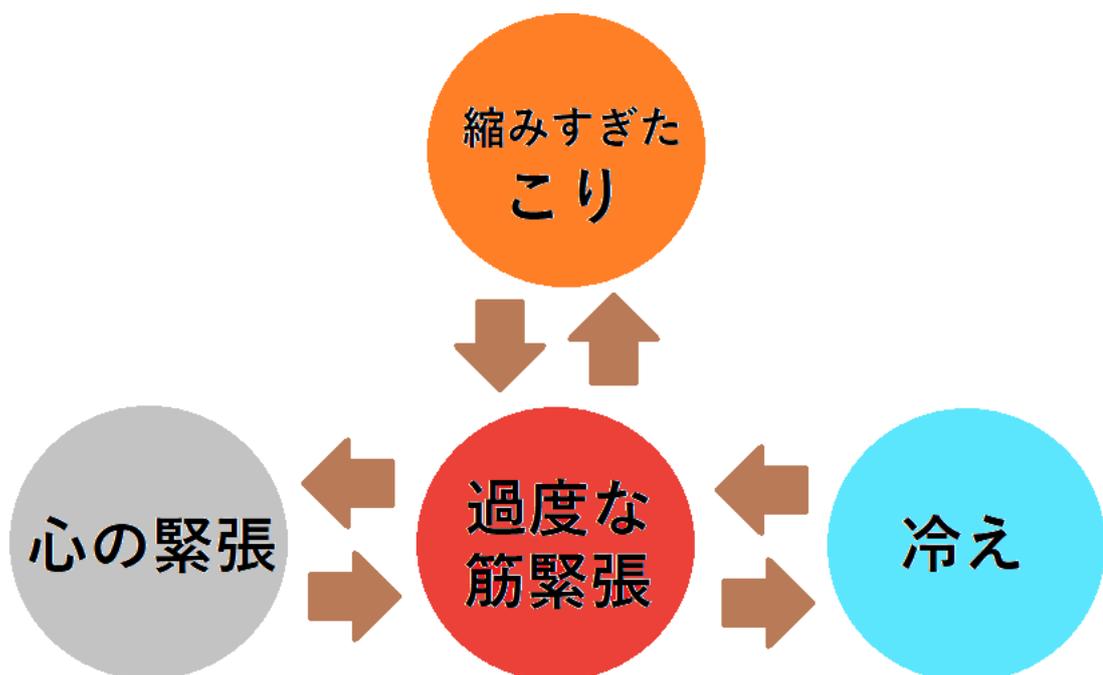
前の22号で、

「縮みすぎたタイプのこりと過度な筋緊張、心の緊張、体の冷えは相補的な関係にあります。

反対に、心の緊張を少なくすると、過度な筋緊張も少なくなり、こりが減りやすくなります。

次回はそんな話を書いてみたいと思います。」

と書きました。



今回は、心の緊張をとく方法として、自律訓練法というとても良い方法があること、そして、日本での自律訓練法の普及に貢献された佐々木雄二先生のことを書くつもりでした。

しかし実は今、息子が離婚調停を申し立てられています。息子を支えるので精一杯で、自律訓練法については原稿を書けそうにありません。

2月22日、息子の妻側から申立書が届き、その内容に怒りがこみ上げました。夜、布団に入っても、いつまでたっても眠れません。

そこで、眠れないのなら自律訓練をしようと思いました。でも、どうしても意識が息子のことにいつまでもついてしまい、うまくできませんでした。

「佐々木先生ならこんなときどうされていたのかなあ」そう思いながら、体をストレッチしてみたり、公式（自己暗示の言葉）を心の中で繰り返してみたりしました。時間ばかりが過ぎていき、とうとう一睡もできずに朝を迎えました。

もう、今回の対人援助学マガジンの原稿は休ませていただくかなあと考えていたら、佐々木先生の奥様から電話がありました。

そして、昨日先生が亡くなられたと知りました。

病気になって14年間、最近は漫才みたいな会話をして笑うことが多かった。でも、体調を崩してから食事がとれず、最後は食べることを拒んで、潔く、きれいに旅立った。亡くなる前に、催眠医学心理学会の学会賞受賞を知らせていただけたのが良かった――と教えていただきました。

私：「実は、息子が離婚調整を申し立てられていて、昨日は一睡もできず、自律訓練をやってみたけれど、それでも

眠れなくて、先生ならどうされていたらうと、佐々木先生のことを思い浮かべていたんです。一睡もできなかったのは、何か虫の知らせもあったのかもしれませんが」

奥様：「主人もよくストレッチをしながら、自律訓練をしていましたよ」

私：「えっ、先生もストレッチをされていたのですか。それは初耳です。たしかにストレッチをすると自律訓練がうまくいきやすいんです。でも昨日はストレッチしても眠れなくて・・・」

奥様：「寺田さん、子どもさんの離婚のことで気に病むことはないですよ。〇〇先生も、お嬢さんが妊娠中に離婚することになって、ほんとうにつらかったそうですが、今は孫と暮らすことができ幸せだとおっしゃっていますから」

私：「〇〇先生もおつらかったでしょうね。私も孫と暮らせるように頑張ります。私が奥様を励まさないといけないときなのに、私のほうがはげまされてしまって、申し訳ない気持ちです。いつも佐々木先生には励ましていただきました。いまこうしていただけるのは先生のお陰だと、本当に心から感謝しています」

佐々木雄二先生は大学時代の指導教官で、とてもやさしくておだやかな先生でした。私に自分のやりたい研究をさせてくださいました。

卒業前、私の書いた性的マイノリティーに関する論文を通すべきかどうか教授会がもめたそうです。そのとき佐々木先生がかばってくださったおかげで、私は卒業することができました。それは佐々木先生からではなく、卒業後何年かして別の先生から教えてもらいました。

出版社に勤めていたとき、『臨床心理学辞典』を作りたいので、監修して下さいますかとお願ひすると、快く引き受けてくださいました。

しかし出版社を退職することになり、企画を途中で投げ出すことになりました。先生はそんなときでも少しも怒らず、次の仕事を頑張りなさいと励ましてくださいました。

ある心理療法センターで、心理カウンセラーになりましたが、収入が不安定だったため長続きしませんでした。心理療法センターも退職し、柔道整復師の学校に行きながら、細々と心理療法も続けることにしました。佐々木先生に事情を話して、心理療法ができる面接室を探していますと伝えたところ、大阪で開業されている知り合いの先生を紹介してくださいました。

接骨院の開業前に「仕事がうまくいくことを祈っています」と添え書きして送ってくださった先生の著書➡は、私の宝です。

開業後、先生が大阪に来られたとき、宿泊先におじゃましましたことがありました。肘が痛むとおっしゃって施術させていただいたことが貴重な思い出です。



催眠医学心理学会で発表したときも、正面の席でニコニコと頷きながら聴いてくださいました。佐々木先生がかけてくださった言葉で、自信を持つことができ、胸を張って生きてこられました。ご病気になられてから、もう一度ご尊顔を拝しに伺いたかったのですが、ご病状や新型コロナ流行のためになかなか心残りです。

個人的なことしか並べられませんでしたので、佐々木雄二先生の業績を他の先生がまとめられているページへのリンクを貼らせていただきます。

<http://repo.komazawa-u.ac.jp/opac/repository/all/29214/rsr009-02.pdf>

偉大な先生なのに偉ぶったところはひとかけらもない、そんな謙虚で誠実なお人柄のお医者様であり、先生(教育者)でした。

私も先生を見習っているつもりでしたが、息子たちを信じてやれず、怒ったことがしばしばありました。

アンガーマネジメントを学んだらと息子に勧めましたが、必要だったのは私でした。

これからは息子を信じて、一緒に離婚調停と裁判を闘っていきます。息子や孫と暮らせる日を信じながら。

闘いが終わったら、アンガーマネジメントやアサーションを学ぼうと思います。

佐々木雄二先生

たくさんの励ましと やさしいお声と笑顔
ありがとうございました

日本の心療内科と臨床心理の発展にご尽力され
また長年のご闘病 たいへんお疲れさまでした
ゆっくり お休みください

不肖の教え子で末席をけがしていたと思いますが
先生のゼミに入れてもらえたことが誇りです
ご冥福を心よりお祈りしています

寺田弘志

今回は自律訓練がうまくいかなかった話を書いてしまいましたが、次は、自律訓練法のおかげで私の肩こりが良くなった話を書きたいと思います。

ではまた