

神経症でも社長になれた
Y.Tさん、男性、会社役員

自己紹介

37歳で発見会入会后、33年集談会を続けています
未熟な私でも集談会に33年通ったお陰で普通の人間になれました。
もともと持っていた神経症の良い点を伸ばし、悪いところは発見会で修正したら社長になれました。

1 小学、中学生時代神経症の要素がすでに存在

私は佐賀県の吉野ヶ里遺跡の町で生まれました、鉄腕アトム漫画の影響を受け、お茶ノ水博士のような科学者にあこがれる少年でした。
実際電子工作オタクで、小遣いを貯めて部品を買いラジオの製作に没頭している無邪気な少年でした。友人との付き合いは少なく一人でいるときが多かったようです。

運動は苦手で運動会の100メートル走では最初こそ横一線だけど、じりじりと抜かれて行き最後はビリから2番か3番でした。一生懸命やってもやっぱり抜かれてしまう。これは自分の将来を暗示しているのかと子供ながら心配しました。神経症の特性の一つ、心配性もすでに持っていました。森田理論では神経症の人は素質として心配性があるといわれています。それにぴったりあてはまります。

2 「高校1年の時神経症に」

高校1年の時、口の中にできものができました。図書館の「家庭の医学」を読んで病気についてしらべました。梅毒という文字がとびこんできました。頭から血の気がひいていきました。保健体育の時間に梅毒はコップから伝染すると教わったことを思い出しました。「梅毒に罹ったかもしれない、大変なことになった」と不安になりました。それから「家庭の医学」は私の聖書になりました。普通の聖書と違う点は読むたびに不安になることです。一日中病気が頭をこびりついて離れません。保健体育の先生に手紙で相談して心配ないとの答えをもらいましたが、すでに神経症の症状が固着してしまっていたのです。勉強どころではなく成績も下がっていく一方で大学受験も失敗しました。

ただ、この時の解釈は間違っていました。後に森田理論の勉強をして分かったことですが神経症の症状がでたから成績が下がったのではないのです。勉強しないので成績が下がり困難な状況が原因となって症状がでた。順番が逆だったのです。

さらに症状さえなくなれば勉強に集中でき、集中さえできれば成績は上がると信じていましたがこれも森田理論を勉強して間違いだと気付きました。実際は、症状をとることに専念して勉強をしなかったので成績は下り大学受験は失敗した。これが事実です。

3 大学サラリーマン時代

その後浪人しても神経症は克服できず、成績もあがりませんでした。結局、不本意ながら大学は工業短大というところに入りました。しかし大学の専門は電子科で好きなことができて、症状はあまり顔をだしませんでした。

神経症の症状は現実社会で充実していれば収まるのです。しかし神経症は治ったわけではなく私の中に身を隠して存在していたのです。人間的に成長し、正しい心構えと変化しなければ神経症は克服できません。一時的に収まった神経症の症状は困難な状況なればすぐ再発するのです。

就職はモノづくりの会社に入社し好きなことができました。そのころはマイコンブームでマイクロソフトのビルゲーツやアップルのスティーブジョブス達が成功者として讃えられていて、自分も感化され、専門技術やビジネスの勉強をしました。そうしているうちに神経症も収まりエンジニアとして充実した日々を送ることができました。

4 起業と同時に症状が再発

35歳の時一人でパソコンのソフト会社を創業しました。

世間もお金の苦勞も知らない社会での経験不足の技術者が会社をおこしたのですから労働時間、仕事の面で生活が激変しました。経済的にも困窮しました。子供らにオヤツも買ってやることもできなくなり彼らは救急箱のチョコレートの虫下しを隠れて食べていました。

心配性の私に将来に対する不安が襲ってきてそれらの要因が

重なり神経症が再発しました。大学受験とおなじく困難な事態が症状を引き起こしたのです。

5 集談会との出会い

苦しんで解決法を模索していたら森田理論の青木 薫久著「なんでも気になる心配症をなおす本」に出会いました。巻末の折り込みで「発見会」の存在を知りました。

そこで集談会に参加してみました。集談会は私にピッタリあっていました。集談会に通うようになって1年位して症状はなくなりました。その後 33年ずっと通っています。発見会で勉強して症状が最終の問題ではではないことや人間的に未熟なことが神経症の大きな問題であることに気がつきました。

6 症状が消えた瞬間(恐怖突入)

起業してすぐの頃、メインの顧客から私の能力以上の仕事を受けたことがあります。ボリュームが大きく技術的にも難しく完成できないのです。

その時は仕事がなかったので、お客に「死んでもやります」と無理やり貰った仕事ですから、やってみたらできませんでは済まされないのです。

最後には睡眠時間を3時間位にして3週間頑張りました。症状もあるなかでの作業ですからそれこそ地獄でした。頭がおかしくなってしまうのでしょう、「もーだめだ、できない。死んでもやりますと言った以上、死ぬしかない」と考えました。どのようにして死のうかと考えているうちに少し正気に返ってきて、どうせ死ぬのならやれることは全てやってみようと腹を括りました。その瞬間、サーと症状が消えました。それから頭がさえ課題がすらすら解けるようになりました。火事場の馬鹿力だったのでしょう。

結果無事納品することができました。この成功体験がそれからの人生に良い影響を及ぼしました。

「腹をくれば症状は消える。迷っていると症状はでる」。そのような心構えができました。私には物事を先延ばしにするという間違った心構えがあります。この未熟な心構えは神経症の原因の大きな要素であることに気がつきました。

7 集談会で役を引き受けると心構えが変わる

発見会で幹事をやるように先輩から勧められました。レクレーション係を担当

しバーベキューやハイキング、懇親会などを企画実行しました。この役が内向的かつ経験不足の私にとって大きな勉強になりました。

不思議なことに集談会活動を一生懸命やったら会社の業績もよくなりました。集談会の活動で人間に対する誤った認識が是正され、それが社員にたいしてもおなじことが言えると気がついたからかもしれません。

また神経症者が本質的にもっている心配性が大きな失敗や事故を防ぐことにプラスに働いたようです。神経症のお陰で35年間会社を潰さないで続けられました。

8 次男も集談会で治った

5年前私の次男が鬱になりましたが集談会で治なおりました。

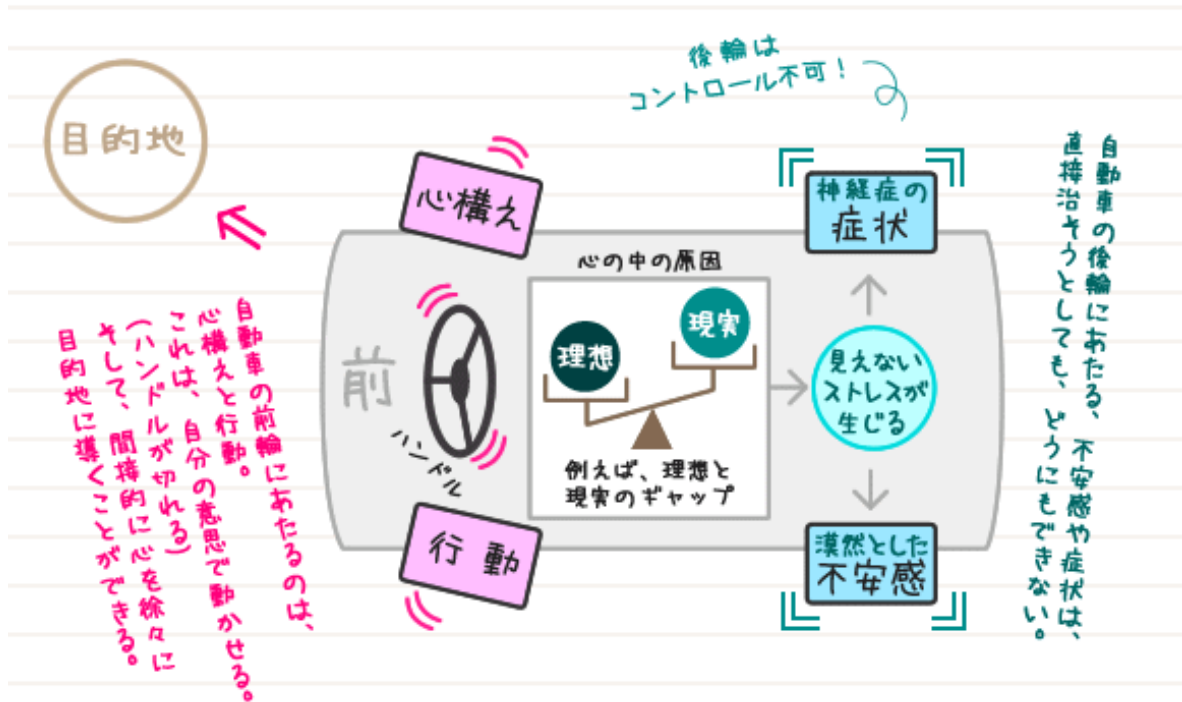
自分が集談会と森田で治ったこと以上に子供が治ったことは嬉しいことです。また集談会と森田には力があるという証明といえるでしょう。集談会に親子二代で恩を感じています。

9 一生を支えた成功体験(恐怖突入)

森田を勉強して思い出したことがあります。それは大学生の時、中学の初恋の人にラブレターを書いたことです。それも速達で出したら、速達で返事がきました。自分の人生で一番嬉しかったことはこの速達の返事もらったことです。「清水の舞台」から飛び降りる覚悟でやったラブレターの投函は自信となってその後の人生で心の支えとなり、これこそ森田の恐怖突入だと体得しました。迷ったときにはこの成功体験を再利用するようになりました。

それを何回も繰り返していたら「だめでもともと、やるだけやってみよう」という心構えが形成できました。

10 森田神経症をモデル



私が考えた神経症のモデルを紹介します。

前輪はハンドルでコントロール可能(行動、心構え)が相当します。

後輪は不安、恐怖など症状でコントロール不能です。

後輪(不安、恐怖)は直接コントロールできないが、前輪に附いてくるしたがって前輪で間接的にコントロールできます。

11 症状が治っても発見会を続ける理由

症状が治って、症状を治すことがゴールではないことに気がつきました。

ゴールは豊かな人間性をもちよりよく生きること、幸せになること。

その点ではまだまだ道半ばです。そして発見会の幹事や世話人を引き受けることがその道につながる事が分かったのです。また自分が何か少しでも人の役にたっている実感が嬉しいのです。それが集談会活動を続ける理由です。