

2016.02.09

小原院長の“いま一番気になる人・仕事”スペシャル対談

宮島賢也×小原忠士

平成2年の開院以来、25年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と対談をして頂きました。今回は、薬を使わない精神科医であり、メンタルセラピスト養成講師である宮島賢也先生に自身の著書『薬を使わず「うつ」消去った20の習慣』について語り合っていました。(2015年8月13日(木) ジョナサン小竹向原店にて)

「他人や自らの考えに縛られるのはもったいないかも。嫌なことは断るのもありかも。使命にも囚われず、生きているだけのすばらしさ、奇跡を思い出す。成長もおまけかも。現状に満足しながら、成長したい人は成長を楽しむ。無気力をおかしいと思うと、受診、お薬コース。したいことが出てきたら、動き始めましょ。」

ゲスト紹介

■ 宮島賢也 (湯島清水坂クリニック 院長)



1973年神奈川県生まれ。医師、精神保健指定医、認定産業医。湯島清水坂クリニック院長。薬を使わない医師として活躍中。健康回復や幸せの増進の講演。メンタルセラピストの養成に力を注ぐ。医師になってから「うつ」になり、7年間内服したが、考え方、人間関係、食生活を変えて「うつ」を卒業。患者と医師の両方の視点から、心と体の問題に迫れる貴重な存在。『精神科医が教える「うつ」を自分で治す本』など著書多数。

■ 小原忠士（小原整骨院 院長）

1964年 倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来 25年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。2014年6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



■ 司会進行 俣野浩志（株式会社パッション）

1970年 岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後11年間印刷・デザイン業界に勤務。2009年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPOのまちづくりを研究した。

「自分を楽にする考え方を探りました。そして考え方を換え、使う言葉を変え、人間関係を変えていくことに取り組んだのです。」

司会：今回は、薬を使わない精神科医の“みやじっち”こと宮島賢也先生との対談ということで東京は板橋区の小竹向原へ来ています。まずは小原先生と宮島先生との出会いをお聞かせください。

小原：実は宮島先生とは全く面識がなかったんですが、先生の書かれている『薬を使わず「うつ」消し去った20の習慣』を読んで、是非お会いしたいと思い、電話してお時間を取っていただいたんですよ。

宮島：そうですね。わざわざ倉敷から会いに来ていただけるということで、びっくりしました。著書を読んでいただいているのも嬉しかったですね。発信したいことはいっぱいありますから。

小原：はい、今、宮島先生のされていることはこれからもっと必要になってくると思うんです。それでまず先生が『薬を使わず「うつ」消し去った20の習慣』を出版されるに至った経緯を聞かせてください。

宮島：本にも書いているのですが、実は私自身、7年間「うつ」で内服した経験があって、精神科のお世話になったんです。そこで様々な薬を処方されるのですが、良くなったり悪くなったりで治らない…私自身も精神科医になって、患者さんに薬を処方したのですが、患者さんも、治らない…というか治ったように見えても、再発してしまう。この薬は病気を治しているのか？と疑問に思ったことがキッカケなんです。

小原：なるほど、先生ご自身がうつに苦しんでいらしたんですね。



宮島：私自身もベテランの精神科医にかかり、抗うつ薬や気分安定薬を処方されていきました。この薬を服用すると「気分が落ち込む」「仕事に行けない」などが改善する患者さんもいらっしゃるのですが、やはり再発してしまいます。

小原：先生が出版された『医者の方が薬を使わず「うつ」を消し去った20の習慣』では薬を使わず習慣を改善することでうつを克服されていますが、具体的には

どのようなことをされたのでしょうか？

宮島：患者さんも自分自身もうつを治すことができない、誤診したらどうしよう、訴えられたらどうしよう？…医者をやめようかと思っていたんです。でもたちまち医者をやめてもお金がなくては生活できない…そんなときに、キャッシュフローゲームからジェームス・スキナーに行き着いたんです。彼の著書である「成功の9ステップ」という成功哲学の本です。この本の中で「無限健康を手に入れる」というくだりがあって、そこには「医者は健康のことについては何も知らない」「医者は病気のプロであって健康のプロではない」というような内容が書いてあって、とても衝撃を受けました。

小原：なるほど、そう言われれば、病気の専門家ではあっても、健康の専門家とは言えないかもしれない…そもそも健康とは何か？ということもありますよね。

宮島：そうです。対症療法が主であって、健康増進や予防に関してはほとんど学んでいないどころか、特に西洋医学ではそういう考え方自体があまりない…逆に東洋医学にはありそうですが…。

小原：そうかもしれませんね。東洋医学や民間療法は、確かに、効果があるのですがその根拠を示すのが難しい。古来から先人たちの試行錯誤で得られてきた知見の蓄積ですから。特に鍼灸や漢方に至っては…専門家である私たちでさえ、効果が出るメカニズムを知らない…しかし効く。

ところでスキナー氏の成功哲学の本から、うつを克服するヒントを見つけたんですか？

宮島：ええ、この本にはうつ改善のためのヒントがたくさん書いてありました。例えば、「人間は常に『快樂』を得ようとし『痛み』を避けようとする」という「快樂と痛みの原則」とか…小見出しを読むだけでも色々とヒントを得ることができます。「今の自分はどのようにしてこうなのか」「自分の連想をコントロールし、自分の人生をコントロールしよう」「望む結果を明確にする」「言葉は状態の引き金になる」「言葉は感情の増幅器である」「あなたの最も大切な目的はなんなのか」「始めたからといって、やり続けなければならないことはない」などです。物事には、「原因」があるから「結果」があることに気がついたのです。

それで自分の人生を振り返ってみたんです。すると自分がうつになった根本の原因が見えてきました。そこから本を参考に、自分を楽にする考え方を探りました。そして考え方を換え、使う言葉を変え、人間関係を変えていくことに取り組んだのです。8年間勤めた自衛隊中央病院を辞める決心をしたのもこの頃です。食生活もこの本で紹介されていたものに変えました。そして、7年間抱えてきたきたうつを卒業しました。

小原：そうですね。成功哲学がうつ克服の手助けになるとは意外でした。成功哲学には超ポジティブ思考というイメージがあり、逆にそれが心の負担になると思うのですが…例えば、高い目標設定をクリアできない自分が情けなくなり、どうしてこんなに自分はできないのか、ダメなのか…とか。うつの方にとっては特にそういう傾向がある気がしますが。

宮島：目標をクリアできない場合など、ポジティブは時に、自己否定に向かうことがあります。ポイントは目標達成はおまけくらいで、現状に満足しながら、自分を受け入れながら、生きることですかね。よく真面目な人はうつに罹りやすいと言われます。真面目で思慮深いがゆえに、自己否定につながり、自分のことを価値のない存在だと捉えてしまうのです。私がうつを発症した研修医時代がまさしくそうでした。手を抜けない、いい加減にできないというプレッシャーから完璧を目指し…それができない自分に不安や嫌気を感じていました。今思えばうつになりやすい典型的な考え方だったんです。

小原：周りの期待に応えようと頑張りすぎ、またそれができない自分までをも責めていくようになるんですね。そういう考え方を、具体的にはどのように変えていったのですか？



宮島：私自身は体と精神の病気を分ける必要はないと思っているんですが…例えば、食欲がなくなる、眠れなくなる、頭痛がする、ひどい肩こりになる、気力が出ない、朝起きれない、疲れやすい、集中力が欠け仕事や勉強ができない…こういった症状は体からのサインなのです。この時に、今の生き方や働き方を続けたいのか、頑張りすぎているかを見直すチャンスかも。と自分に問いかけてみるんです。そして、普段よりも自分をいたわってあげ、自分が楽になるよう

な考え方を選んで直していく。休む自分を責めないで、「休んでいいんだよ」って自分を認めてあげる。「こうあらねばならない」という考え方を手放すことが大切です。また、やりたくないことをやめるのも一つの方法かも。方法は自分の喜びで選んでもらって、大事なことは、自分を大切にしたり、自分を信じたりする生き方、あり方かも。環境調整も対症療法だ

ったりするので、環境調整（引越、異動、転職、退職、離婚、結婚、妊娠、子育てなど）が叶ったら、もっと幸せで、環境調整が叶わないとしても、生きているだけの素晴らしさ、生まれてきた奇跡を思い出しましょ。

小原：休む自分を認めてあげるんですね。手を抜くというか楽をするのもアリだと…。

宮島：そうです。また、うつになりやすい人は自己肯定感が低いことが多く、自分自身を信じていないケースがあります。さらにこのケースが厄介なのは、こうした考え方が潜在意識に刷り込まれていることがあります。単に考え方を変えるといっても簡単には変えられないからなんです。例えば、親子関係、幼少期に親からどのように言われて育ってきたかなどは、その人のその後の人生に大きく影響します。子ども時代に欠点やマイナス面ばかり指摘されてきたら、たいていの子どもは「自分は生きている価値がない」「自分はいてもいなくても良い存在なんだ」と自己否定するようになります。そうした考え方が刷り込まれていくのです。

小原：潜在意識に囚われてしまっている状態から脱するにはどうすれば良いのですか？

宮島：自分を苦しめる潜在意識だけ、書き換えていきましょう。アファメーション（肯定的自己暗示）もお勧めです。後は、焦らないことかな。半年ぐらいかけて、自分を苦しめる考え方を潜在意識から書き換えちゃう。今まで生きてきた年数ぐらいつけてきた考え方、あるいは性格から変えていこうというので、半年ぐらいで変えちゃったら、早くないですか？後、半年間修行と思ったり、自分を変えないといけないだと、またしんどいね。どちらかというのと、楽な方に変えていきませんかという提案です。いいか悪いか、正しいか間違っているかは、宗教戦争にもなっている。横に置いて、自分が嬉しいかどうか、幸せかどうか、楽かどうかくらいで、選び直していきましょ。そして、他人のために苦しくなっている方は、「自分のために」「自分がどうしたいか」を大切にするときかも。

小原：自分のためを考えるとという部分だけ聞くと、なんだか自己中心的なイメージが…（笑）。でも、そういうことなんですよ、まず自分が良い精神状態…というか楽しくないと他人には優しくなれない。他人にばかり目を向けていても続かない…自分が擦り切れてしまう…。

宮島：ええ、考え方を考えるにはどうするのが一番手っ取り早いかわかりますか？

小原：そういうネガティブな考え方をしていることに気がついたら、ポジティブに考えるように考え直すとか…いやあ～違うかなあ、わかりません。どうするんですか？

宮島：口癖を変えるんです。普段からよく使っている言葉を変えるんですよ。口癖っていうのは無意識に使っている言葉で、実は本人の考え方や思いが反映されているものなんです。それを変えるんです。

小原：言葉を変えれば考え方が変わるんですか。

宮島：言葉を変えると、思い込みが変わり、考え方、生き方も変わってく。「最悪」、「最低」の人生も、「ついてる」「運



がいい」「ラッキー」な人生も、口癖次第かも。また、できごとにはプラスもマイナスも無く、その人がどういう解釈を与えるかによって、気持ちも状況も、体の状態まで、変わったりします。お仕事するのも、しないのも、喜びで。お薬飲むのも、飲まないのも、喜びで。人生を喜びに生きる。自分を生きる。あっ、薬止めたいという方、よく受診してくれますが、薬止めるのは後よ、今、生きてるだけの幸せに気づくほうが先よと、提案しています。そして、野生動物は薬を飲んでますか？と。薬減らすのが心配なときは、無理しないで。まずは起きたら困ること心配するより、起きたら嬉しいことに心を配る習慣、創りましょ。薬減らすのが嬉しいとき、自然に近づくと感じるとき、減らしやすいですよ。症状出てきて、悪化と思うと、お薬の調整コース。症状に教えてもらって、マイペースや自分の体に合わせる習慣、創りましょ。

小原：なるほど、ポジティブ思考が逆に心の負担になるというのも、こういう方向のポジティブだと大丈夫なんですね。

「家族のために元気にならないといけないという人が時々いるけど、それはしんどいかも。誰の人生かわからなくなっている。「誰かが喜んでくれて、嬉しい」は、依存症のもとかも。苦しいときは、「誰かのため」の前に、「自分のために」「自分をとっても大切に」を気づかせてくれているサインかも。」

宮島：そうですね。もうひとつとっておきの奥の手があるんですよ。「後回しにできることは後回しにする！」「他の人が得意なことは、その人をお願いしてみる（断られても、気楽に他の人をお願いしてみましょ）」「自分ができないと思うことはやらない！」まあ簡単に言うともやなくていいんですよ。究極は、嫌なことはしない。どうせやるなら喜びで、ですかね。

小原：ははは、確かに…でもそれが真面目だからできない…。逃げちゃダメだ。逃げちゃダメだと追い込んでいってしまうんですね。

ところで、最近の学校教育の現場でも子ども達の心が弱ってきているのではないかと心配しているのですが…。

宮島：先ほども言いましたが、幼少期に親からどのような言葉をかけられて育ったかは、その後の人生に大きく影響します。それは親の責任というよりも、資本主義という社会システムの枠組みの中で刷り込まれていく。良い大学、大手企業、終身雇用、一軒家を持つ…という幸せな生活像…。どうしても受験戦争を勝たなくては…とか、子どもに幸せになってもらうために良かれと思ってやっているのかもしれないかもしれませんが、それが子どもの潜在意識にネガティブ思考を植え付けてしまう。他と違っている部分、それがその子の個性かもしれないのに、そこに目を向けて伸ばそうとせず、他人との比較、競争の中で、苦手なところを克服させようとしているうちに、苦手なところ、できないところに目が向いていく…。

最近の取り組みでは、デモクラティックスクールというのがあって、これはユニークです。教えない学校なんです。2家族からでも始められる。日本では兵庫県にある「まっくろくろすけ」から始まった…。大元はボストンのサドベリーにある、サドベリー・バレー・スクールに共感し同じ理念のもとに運営されている学校のことなんです。ここは学校法人として運営されている。4歳から19歳ぐらい学年ごとでなく、一つのクラス。先生もいなく、テストも無く、カリキュラムも無い学校。競争が無いんですかね。自分のやりたいことに、時

間で区切られること無く、没頭していく。一芸に秀で、飽きたら、また別のことに没頭していく。多才になってく。学校で何を学びました？人との比較や自分のダメ出しはもったいないかも。

資本主義経済の中では、ある意味、勝ち組とか負け組とか、暗黙の中でそう言ったものにカテゴライズされているんです。この社会構造そのものがうつの原因だとも思うんです。例えば、オランダでは生活に必要なお金を配るシステム（ベーシック・インカム）がある。お金の無い時代もあったのに、いつの間にかお金が先立つもの、お金がないと生きていけない、楽しいことも何もできないになっている人がいる。お金を中心に生きるのか、何を大切に生きるのか。

小原：そうですね。日本は高度成長期を経験してきたがために、その成功モデルから離れることができない、そこにあったのは必ず成長し続けるという右肩上がりの神話。高度成長期は製造業主体の経済成長であって、そこに必要なのは画一的で優秀な人材。みな同じことができ、同じような価値観を持ち、同じようなことに幸せを感じる人材ですよね。ところがバブル経済が破綻した時から、幸せのモデルが機能しなくなった。働けども働けども幸せになれない…さらに昨今は日本でも勝ち組とか負け組とか、所得格差が広がってきた。それこそ、有名大学へ行き、大手に就職し、結婚し、子を育て、一軒家を持つ…。そのどこかでつまづいてしまったら、もとのコース、幸せな人生だと思われているコースへ戻れない。立ち直れない。私たちは社会の歪みに惑わされ、物質的な豊かさが幸せの中心だと勘違いして、心の豊かさというものをどこかに置いてきてしまったのかもしれないね。

宮島：中学生入試とか高校入試で人生が終わった、負け組と思っている子ども達がいる。もったいない。幼少期に、習い事、塾、学校、部活で、幸せが後回しになっていることに気がついていないんです。子供からは始まらない。子育ての前に、自分育て。子供の教育は要らないかも。親御さんの脱洗脳のほうが大事かも。自分は自分でいいんだ、生きてるだけで素晴らしい、生まれてきてよかったという自己肯定感が大事です。

幸せの条件や価値観がテレビのコマーシャルだけでなく、ドラマやバラエティ番組の中でも、刷り込まれていたりする。教育現場でも刷り込みは、起きてますかね。教科書に出てくる歴史上の有名人は、特定の人々の思惑が入っているかも。福沢諭吉さんも、マスコミと教育を支配すると、国民を支配できることを知っていたのかも。マスメディアの情報をうのみにしていくと、世界が違って、見えているのかも。お金中心の生き方や、お金が先立つ社会が刷り込まれている。江戸時代や縄文時代にステキなヒントが転がっているかも。

小原：宮島先生、デモクラティックスクールや、クオリティスクールなどの取り組みが始まっているのは嬉しいですね。今後、この状況を改善しようとしたらどのようなことが私たちのできるのでしょうか。先生のこれからの夢とか、どのようなことを考えられていますか。

宮島：子供たちとデモクラティック・スクールをやりながら、デモクラティックなコミュニティを創り、子供たちがやりたいことをやりながら、生きていく。自分がやることは人生を楽しむことかな。喜び、感性、そして喜びを大事にしていましょ。性のことは、歪められているかも。

生き方として、他人や自らの考えに縛られるのはもったいないかも。嫌なことは断るのもありかも。使命にも囚われず、生きているだけのすばらしさ、奇跡を思い出す。成長もおまけかも。現状に満足しながら、成長したい人は成長を楽しむ。無気力をおかしいと思うと、受診、お薬コース。したいことが出てきたら、動き始めましょ。

家族のために元気にならないといけないという人が時々いるけど、それはしんどいかも。誰の人生かわからなくなっている。「誰かが喜んでくれて、嬉しい」は、依存症のもとかも。苦しいときは、「誰かのため」の前に、「自分のために」「自分をとっても大切に」を気づかせてくれているサインかも。自分が苦しい時が方向転換のチャンスでもあるんですから。これまでの生き方を全否定することなく、自分を苦しめ生き方だけ、楽にしていましょ。後から刷り込まれた固定観念を書き換えて、生まれてきたときの、無限の可能性、無条件の愛を思い出していく。役割でなく、自分を大切にいましょ。

医学部で学んだことは使っておらず、医者以外の人から学んだことを発信していますが、医者や西洋医療とも闘わず、対等な関係で、自分の人生は自分で選んでいく。自分の選択に、誰かの許可や理解は要らないのかも。後、お医者さんも良かれと思って、自分の学んできた、西洋医療、お薬、手術を勧めてくれている。いいとこ取りしましょ。野生動物がやらんことは、要らんのかも。先生や生徒の関係や、教祖様や信者の関係でなく、対等な関係で、ひとりひとりが自分の人生を選び、いくらでも選び直していく。みんな違って、みんないい関係。小さなコミュニティが幸せ社会の始まりかも。

病は気からであっても、周りが押し付けるとしんどいかも。嫌です、無理ですと言えない人は、病気が必要なときもある。病気治しよりも生き方直し、性格直しがお勧めです。薬を飲みながら、現状維持はもったいないかも。仕事や夫婦関係を見直すチャンスかも。症状を病気と思ったら、受診、お薬コース。症状はオーバーペースや、自分を押し殺す生き方を教えてくれている体からの愛のメッセージかも。症状を抑えながら、社会生活を維持することは、社会の歯車のまま、磨り減っていく自分を延命しているのかも。出世していく考え方と病気になる考え方に違いは無いのかも。責任感や生真面目、完璧主義は、緩めちゃうのがお勧めです。



小原：確かに、病気だと自分が思うか、ちょっと心が弱っているだけだと思うか…ちょっと弱っているだけだと思って無理するのは良くない。しかし病気だと思って薬に依存してしまうのも良くない。それもこうだからこうという二者択一的な考えに原因があるのかもしれないね。その方が分かりやすいから。でも、保留すること、先延ばしにすること、曖昧であることも大切なような気がします。ビジネスでは決断力が求められたり、時間が勝負みたいな風潮が一般的

ですが…。シャカリキにならずに、もっとゆっくり、シンプルな考え方で過ごしていけば良いのかもしれないね。

宮島先生、本日はとても良い話を聴かせてもらいました。2月21日の笑いヨガの万代京央子さんとのコラボセミナーも素晴らしい内容になりそうです。いまからワクワクします！

宮島：倉敷の方にお伝えできる機会を作ってください、ありがとうございます！万代さんとのコラボ、私も楽しみです！

小原：長時間にわたり、ありがとうございました！

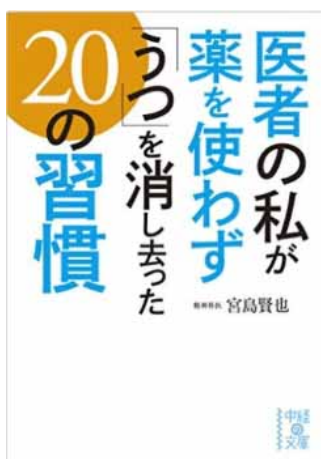
宮島：こちらこそ、ありがとうございました！

.....

■ 湯島清水坂クリニック

〒113-0034 東京都文京区湯島2-14-8ヒダビル1F TEL：03-5818-6886

<http://yushima-s-clinic.com>



『医者のおかげが薬を使わず「うつ」を消し去った 20 の習慣』
(中経の本)

著者：宮島賢也

出版社：KADOKAWA/中経出版

■ 小原整骨院（本院）

〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）

〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL：086-486-3363