

1 耐える力 = 話すこと = 解き放つこと = 本音を生きる

本音を生きる（その場を考える必要）

心に素直（心の中でつぶやく）

・苦しみと寂しさに耐える力（話すこと）

・自分を好きになる

耐える力が成長する 耐えるために話す（生きる力）

本音と建前が一致している状態（心が健康な状態）

心理療法（カウンセリング）の人間観

「全ての人間は自分自身の中に個人的にも満ち足りた、社会的にも建設的な方向に自らの人生を導いていく能力を持っている」（カール・ロジャーズ）

- ・我々は他者から直してもらうという存在ではない 治療する力は私の中にある。
- ・少し援助が必要かもしれない、少し援助してもらうと自己治癒力が活性化していく。
- ・この能力は目に見えない、こころの中に確かにいる。
- ・援助者はこの能力を感じることが必要。
- ・そこに向かってすることは、援助者が自らの心を開いていく事。自分の心を開いて相手に接していくと、相手の生きる力が活性化していく
- ・この力は我々の力を越えている、導いてくれる力が私の中に存在している

本音を生きる

- ・人間は自分の心に素直に、本音で生きているとき生き生きとしている
- ・嫌なことをしている時は、心の中でいやだけど仕方がないと思いながらやっていけばよい。
- ・心に嘘をつかない、いやなことをしている実感を持ってやっているほうがよい。人にばれないように。

苦しさ寂しさに耐えること

- ・人生の大事なこと、耐えていく。
- ・全般的に依存症者は、苦しさと寂しさに耐える力が弱い。
- ・いま目の前の問題はより小さい問題、この問題を回避するとより大きな問題が来る
- ・如何に耐えるのか

話すこと

話すこと、心から解き放つ（話すと放つ：語源は同じ）

共感してくれる人がいるとき助かる。

自分の苦しさを寂しさを耐えるために話す、解き放つ
何故話すのか、今の自分を超えるため
自分を好きになること
自分のことを他者に話すことと自分を好きになることは同じこと、繋がっている。

本音と建て前が一致している状態（心の健康な状態）

- ・本音と建て前が重なっている部分でホンマの自分を生きている、重なり部分が大きいほど心が健康、
- ・心理療法の目的はこの重なりをいかに大きくするか、すべての心理療法は本音と建て前が一致しているかどうか、それを見ている

2 命より大切なものの

星野富弘 詩人

『命が一番大切だと思っていた頃、生きるのが苦しかった 命より大切なものがあると知った日 生きているのが嬉しかった』

星野富弘さんは、昭和 21 年群馬県に生まれ群馬大学教育学部を卒業し、高崎の中学校に体育教師として 赴任した。24 歳の時(1970 年) 体操の模範演技の時、首から落ちて首の骨が折れてしまった。

9 年間の病院生活をし、不治のまま退院した。彼は首から下の自由を失い、手足は二度と動く事はなかった。

手も足も全く動かない絶望の淵から、僅かに動く口で筆をくわえ.. 詩や絵を描き始め、今では多くの詩画を 通して、命の尊さや優しさを表現し私達に感動を与えてくれています

命より大切なもの

- ・生きる事の一番大事なもの 80 年の人生で実はこれを探している
- ・これに出会うためにすべての人がもがいている、と直面している人は常にそのことを考えている
- ・「人間の最も深い個人的な体験は普遍的ものである」(ロジャーズ)
- ・ベートーベン、モーツアルトの音楽に感動 心の奥底を曲にしている。他者にも同じような感興を与える
- ・これを発見したとき、この身体(星野氏)でも生きていて良かったと思うかもしれない

い

- ・苦しんでいる人ほどこのことに近い、アルコールで苦しんでいる人、もがいている人は生きる事の意味に近いところにいる

3 断酒会とはなにか

生きる意味を考える会

- ・飲酒を契機として人生の途上で立ち止まる
- ・この世の地獄を見た人が如何にしたら自分らしく生きる事が出来るかを悩み考える集まり
- 死と再生（立ち直り）　自分の中の力の発見
- 仲間の発見（出会い）
- 自分の中にある立ち直る力との出会い　　魂との邂逅

生きる意味を考える会

- ・飲酒を契機として生きる意味を立ち止まって考える会、自分の生き方と直面する
- ・これがない限り、命より大切なものと出会うことはない
- ・この世の地獄を見た人たちが如何にしたら自分らしく生きていけるかを考える人たちの集まり

死と再生（立ち直り）　自分の中の力の発見

- ・死んだ者の黄泉がえり　違う姿になる
- ・死と再生　仲間の存在が絶対必要　一人ではできない
- ・お坊さんは神仏と共にやるが、そうした能力のないものは仲間とともに、分かち合いながらこれを行う
- ・立ち直りとは自分の中の力を発見する事、これがないと立直る事は出来ない
この力がないと立直るベースがない

立ち直りの中で仲間との出会いがある

- ・もしかしたらこの仲間はおそらく配偶者を越える者
- ・この人がいないと生きていけないと思う者　理想の友人　理想の異性
- ・心の中にこうした人を持つことは重要なこと
- ・簡単に言うと自分との出会い、私の中にある立ち直る力と出会っている、より良く生きる力と出会っている
- ・自分の中に自分を越えたものがあるのかもしれない、それを魂と呼ぶとすれば魂との

邂逅、全ての人の中には自分の中に癒す力がある

生き方の見直し

- ・全ての人のなかにその人の人生を導いていく何かがある
- ・離婚、自死、人生の後半に立ち止まって今までの生き方を見直している、偏った人生を見直し、修正をする。
- ・断酒会につながることは幸せ、生きる力が活性化している証、仲間を得ることができる、大きな出来事

断酒会とはなにか

- ・人生の途上で飲酒を契機として、立ち止まって自分の中のことをもう一度考える会
これが断酒会の意味ではないか
- ・人生の秘密、挫折の中で生き方を発見していくこと、新しい自分になっていく
- ・挫折がないと立ち止まることはない、我々の経験すべてマイナスという経験はない、どこかにプラス、立ち直りの中に人生の秘密がある。
- ・秘密とは何かを超える事、星野とみひろ氏の言う「命より大切なものの」に出会う事、挫折を経験して、越えていく事の中に命より大事なんを感じられるのかもしれない
- ・家族の体験は冷静に見ると被害者でもあり加害者でもある。依存者を中心に立て直していく、一方な被害者、加害者はない、家族は相互作用。
- ・家族も苦しみと同時に成長し、何かその中で成長していく

「受け入れる」

- ・人生とは偶有性・与えられた諸条件（性別、身体的・社会的条件、障害等）の塊
- ・偶然に与えられたものを受け入れること、よりよく生きるとは、「こんなことは嫌だ」ではなく、偶有性を認めること
- ・こうした偶有性は我々の責任ではない、我々の責任は受け入れて生きる事
- ・偶有性を受け入れよりよく生きるためにには人生への祈りが必要かもしれない
もしかしたらこれが人生の秘密かもしれない
- ・心の中でどう思うかによってそのものが変わってくる、人間とはこうした生き物
- ・越えるものに対して祈りを持って生きていく時うまくいけるかもしれない、そのためには本音と一致するところで生きていくこと