

太平洋戦争が終わった翌年の昭和 21 年、戦後の混乱期に生まれた私は戦争も手伝ってか、複雑な過程で幼少時をすごした。

当時は丹生村の番屋と呼ばれていた。番屋というのは変な名前だが戸籍上は小磯であり番屋という地名は存在しない。

父から聞いた話だが、この地区は昔海だったが少しずつ砂浜が広がって行き、長い年月の間に陸地となってきて人が住むようになり、陸では農業もしながら半農半漁の生活だったらしい。昔は定置網だったのだろう。潮の満ちた時に網を仕掛けて潮が引いた時に魚をとっていたとのこと。潮が引くまで誰もいないので中に入った魚を盗られる。そこで小屋を建てて、そこを「番小屋」と呼んでいた。学校から帰った子供に「番小屋へ行って魚の番をしとけ」と言って子供に魚の番をさせていた。番小屋へ行けと言っていたのが、だんだん訛って番屋になって、それが地名として使われるようになったらしい。

今は何処へ行っても番屋で通っており手紙なんか番屋で届くし役場へ行って番屋ですと言えばちゃんと書類を持ってきてくれ違和感なく用が足せている。学校でも部落別に分ける時(集会、運動会等)は、すべて番屋として表現していたので父から話しを聞くまでは、ここは番屋という地名であると思っており、正式には小磯だとは知らなかった。

今、私の記憶にあるのは祖母とその子供である私の父、そして母、私の妹、そして父は再婚でしたので前の人の子供である義兄(私とは腹違いの兄になる)がいた。

そんな中で私は育ったが、母から聞いた話しでは当時もっとひどかったらしい。父は農家だったので長男の父をたよって大阪等から父の兄弟たちが疎開してきて5世帯が5年間1つ屋根で暮らしたとのこと。今の私には考えられないが、その上、父の妹の子、私のいとこを養女として引き取って育てたらしいです。このいとこは桂子と言った。私が物心ついた頃には親元へ帰っていたが、私は姉ちゃん姉ちゃんと言ってなついていたので、一緒に生活していたのは事実のようだと思う。桂子姉ちゃんの姉に好子という人がいたがこの人は親元で育ったので私にはなじみがなく他人と同じだが桂子姉ちゃんには一緒に生活した記憶はないのだが、この姉ちゃんが嫁に行くというのを聞いて「姉ちゃんがおらんようになる」と言ってワーワー泣いたのは覚えている。

その姉ちゃんも私が物言うことのできない赤子の時に私をいじめていたということも母から聞いた(母の言葉であって私には覚えがないが)母がたんぼから帰ると私の泣き声がするので家に入ると祖母が「恒雄が物言うようになったら親に言うから今の内に

たたいておけ」と言って義兄と姉ちゃんたちが私の頭をたたいていたらしい。母があわてて私を取り上げたとのことを聞いた。義兄、いとこの姉、父の兄弟たちの家族と、5世帯が一つ屋根で暮らすということは異常な生活だったろう。

戦争で食べ物がなく農家である父をたよってこのようになったのであろうが、私には生まれてすぐのことだったので全く記憶にない。母からはいろいろと、もめごとのたえない日々だったと聞いた。

私が物心ついた頃にはもう父の兄弟たちや、いとこの桂子ももういなかった。祖母と父母、義兄、私と妹の生活であったが、家の中は3日にあげずに、もめごとがたえなかった。母は、祖母と父がグルになって義兄の為に苛してやっている、そして自分と私と妹を追い出しにかかっている、そんなことをよく口にしてケンカがたえなかった。

当時小さかった私は母の言葉を間に受けてその言葉を信じていたが、今思うと母の被害念慮もあったように思えます。

またこんなことも言っていた。母がたんぼから帰って食事をしようとしても祖母が「おひつ」をかくして飯が食べられないので玄米をポケットに入れて、それをかじり乍ら仕事をしたとのこと。父は「そんなことするか」と言い、母は「父と祖母は親子だから口うらを合わせている」と言ってよくもめていた。

小さかった私はそれに対するもろもろの事実は未だに不明だが当時は母の言葉を間に受けて育った。祖母と父と義兄、母と私と妹と2つに別れているみたいだった。もちろん毎日じゃなく父母は夫婦ですから、ふだんは普通に生活していたが、義兄がからむともめてしまう。思うに母からみれば義兄は「まま子」にあたるので、そういうことも無意識に働いたとも言えるかも知れないが、私にはわからない。

素人考えであるが、私の対人恐怖の内容は子供時代のこのような家庭環境にあったように思える。つまり誰が私に好意を持ち誰が私に敵意を持っているかに敏感になっていたのではないかと考える。母の思惑に感化されたのかも考える。

本心はすべての人から好かれ仲良くしたいののだが、ちょっと自分の嫌なことを言われたり悪く解釈されたと思うともうこの人に嫌われたと思って、その人をさけてしまうくせが養成されて行ったのかも思う。しかしその背景には私の神経質という性格も大いに関与していたとは思ふ。長じて森田療法を知るようになるのだが、それによって私が神経質であり、母の血をそのまま受け継いでいることを知るのであるが当時はそんなことを知る由もなく、すべて母の言う通りに動いていた。

幼少時の具体的なことは母から聞いたことで私は知らないが、それでも私が小学生の時から父と母はよくケンカをしており義兄のことが、からんでいることも多かったのは知っている。私が小さかったので記憶にないだけかも知れない。祖母にいじめられたり義兄と犬猿の仲であったような思い出もなく普通に生活していたと思うが幼少だったのでわからなかったのかも知れない。

神経質の性格に生まれ、このような家庭に育ったのが人が私をどう思っているか私を嫌っているか好意的であるかを常に問うてきた人生を送る要因だったのかとも考えるのである。

また祖母が義兄といこの姉を大事にしていたのが事実だとしたら客観的にみて私と妹は両親の元で生活しているが義兄は実母に死なれ継母と暮らし、いとこの姉は両親と離れて伯父の家で生活しているという、ふびんさがあったのかも考えられるのだが。

これも私が勝手に考えたことであり祖母の心の内は知る由もなかった。

私の記憶に残っているのは、小学校時代からである。小学校1年生の7才の時だったと思うが、土筆を食べた所、のどに引っかかったみたいで、つばを飲み込んでも違和感がなくならなかった。飯をかまずに飲み込めと言われたのでやっただが治らないので医者へ行くと土筆じゃなかった。扁桃腺が腫れているから切らなければいけないと言われたとのことだった。高松の日赤で処置してもらったが母と車で高松へ行った。その車の中で私は不安で仕方がなかったのだろう、母に何回も「切るんな、切るんな」と、そればかり聞いていた。今思うと神経質の心配性の特徴が十分出ていたようである。

また小学1年の頃より、休みの日にはなぜか母の実家へ泊まりがけで行ってすごすようになっていた。土曜日の昼、学校が終わるとそのままバスに乗って1人で行くのである。今のさぬき市田面にある母の実家へ行き日曜日をそこですごしていた。

バス停で降りて山の中を通るのだが、木が生い茂っていて薄暗い所があり、その場所が恐いので県道を下ってわざわざ遠回りして行っていた。

日曜日を1日そこですごし月曜日に叔父が仕事に行く時にバス停まで自転車に乗せてもらいバスで学校へ行った。つまり土曜日の朝家を出ると月曜日に学校が終わるまで家へ帰らないのだ。毎週ではないが中学を出るまで続いていた。

従って向こうで友達ができた程だった。

月曜日の朝、叔父が自転車に弁当をくくりつけ、その上に私がまたがって乗った、従って私の股が弁当の温もりでポカポカしていたのを覚えている。叔父は会社でその弁当を食べていたのでしょう。

ただバスに乗れば子供ならば窓から外の景色を楽しむのだろうが、私はそうしなかった。バスに乗れば運転手の行動ばかり見ていた。小学校の子供が車については全く知らないせに運転手が手足を動かしてバスを操作しているのばかりみていた。こんな所が他の子供とは少し違っていたのではなかろうかと思う。

反面、その頃には変なくせがあった。行く時に通った道と同じ道を通らないと気がすまなかった。つまり学校へ行くにも何処へ行くにもAの道を通って行き帰りにさそわれてB道を通って帰ると気になって仕方がなかった。自分の歩いたあとが、目には見えないが残っていて、それを元にもどさなければならなかった。丁度くもが歩いたら糸を引くように何か残っているような気がして翌日は元にもどる為にわざわざBの道を行ってAの道を帰るようなことをしていた。つまり心の中で「チョコチョコキ」とつぶやくのである。それをやって見えない糸のようなものが切れて元にもどっていたのである。人には言えないので心の中でそれをやっていた。

今思うに、これは神経質の強迫観念であったのだろう。今そんなことは全くなく何処をどう通っても何ともない。

それでも小学生の下学年の頃は外でよく遊んだ。かくれんぼう、カンケリ、メンコ(バッチンと呼んでいた)ビー玉(これはキンキン玉と呼んでいた)ビー玉は義兄に6ケぐらいもらってそれを元手にして少しずつ勝って100ケぐらいにふえて行き、それを大切に持っていた。子供なりのバクチだったのだ。はた目には普通の子供らしく遊んでいたが、それ以外はやはり違う一面を持っていた。小さいときから空想にふけるくせがあった。白昼夢をみるのである。自分が物語の主人公になって心の中でそのストーリーを進めて行くのである。空想の物語の中で困ったり、つらいことがあると優しい姉が助けしてくれるという設定になっていた。これも森田的に言えば依存性の強さだったのかも知れない。

子供時代のもろもろの体験の中で最も私を苦しめたのは学校での苛めと死に対する恐怖であった。

————— (2) —————

小学校の下学年の頃は友達とのトラブル等はあまり意識せずにごすしたようだが、これは私が小さかったので気がつかなかっただけかも知れない。

ただ1つ頭に残っているのは2才年下の妹が学校からの帰りに、男子生徒にからかわれるようなことをされて妹が泣き乍ら抵抗しているのを何もしてやれず唯ながめているだけだった。

小さい時から感情的なトラブルには、にげるばかりで何もできない弱虫だったようだ。神経質の弱い性格と共に、複雑でもめごとの多かった家庭で幼少時をすごした為に無意識的にそういう感情的なトラブル、人間関係の不和についておびえる習慣が身についたのではないかと素人的に考えるのである。60才をすぎた今になってその傾向は残っており、自分の関係する仲間とは すべての人と仲良く願っており それが強いの為か 相手のちょっとした言葉、軽い冗談またはちょっとした皮肉をも、「自分を苛めてくる。もうこの人に嫌われてしまった」と思い、その人と口を利くのもいやになり 物言わなくなり 結果として本当にその人と折り合いが悪くなって ますます苦しむ生活をしてきたのである。

この何かあればその人と物を言わなくなるのは、これではいけないのだと思っても、その時の感情のままに物言わなくなり、日がたてば今まで物言わなかった為に仲良くするタイミングがとれず反面意地のようになり、ますますこじれるような生活だった。

この物言わないというのは母方の身内の血を引いているようです。

母のお父さん（私の祖父）は近所の人とケンカして物言わなくなり、とうとうその人と物言わないまま死んだそうです。

母の兄弟たちにもそのような所があり頑固というか片意地な性質が見受けられた。

私にもそのような傾向を多分に受け継いでいる。今でもそれは残っており人の和を損なっているが、私の父と母は いたこ同士であるが父にはそういう所はあまり見られなかった。

父の遺伝的なものはわからないが父は農業をし乍ら置き薬の行商をしており昔は秋田、岩手、青森方面まで行っていたらしいが、私が小学生の頃には、山口、島根の方へ行っており農繁期はたんぼをして農閑期に出かけて行き3ヶ月ぐらいは帰ってこなかった。

私は父に手紙を書いて、父からは、ひらがなの返事が返っていた。

行商をしていた為か人との対応は上手で、次から次へと話が出てきて 人と接して退屈さすことがなかった。私とは全く対照的であった。

行商に行っている間はずっと旅館暮らしなので、仕事とはいい乍ら いい暮らしもしたらしい。毎日同じ旅館に泊まるから馴染になっているので、急に新しい客が来て部屋がない時なんか、父は仕事で来ているのだから寝れたらどこでもいいので部屋を変わってあげ、女中部屋とか ふとん部屋で寝てあげたとのこと。旅館の人からは喜んでくれて特別に最高の料理を食べさせてくれたと話していた。

そんな生活だったので家に帰ると誰もいないのが分かっているにもかかわらず家へ入る時には「ただいま」と言って家へ入っていた。今思うとバカみたいな感じもするが、なぜかそうやって家へ入っていた。

母は子煩悩であり子供には甘かった。甘いのも度を越して、いわゆる猫かわいがりと言った状態であった。私がどんな失敗をしてもゆるしてくれた。

三本松にママの店というスーパーがあり、そこへ肉を買いに行かされた。店へ行って店員に「3Kg 下さい」と言った。母から言われた数量を忘れてそうやってしまった。母からは300gと言われたのかも知れない。買った量が多かった為かレジで金を払って帰ろうとすると店員が追ってきて「間違とんちがうんな」と聞いてきたくらいである。普通ならばこっぴどく怒られてもどしに行かされる所だろうが、母はゆるしてくれた。このような類のものはいくらでもあった。

このような体験から私は何をしても大目にみられゆるしてくれるという幼稚な心のまま大人になったのではないかと思う。

反面、父にはいろいろ怒られた思い出が多い。昔の農家なのでトイレが外にあり、電気もなかった。夜トイレへ行くのが恐ろしくて、だだをこねたらしい。家の横に古い大きなバベの木あるのだが、その木にしばりつけられていた。義兄が後になって助けにきてくれたのを覚えている。

たんぼが忙しい時には手伝いをさされたのだが、今は見られなくなったが当時は田植えの後、苗が大きくなりかけた頃、草つきを手伝わされた。この時、母が台所へ西瓜を置いて、草つきが終わったら食べるように言われた。子供心に仕事が終われば西瓜が食べられる。その思いで懸命に草つきをしていた。仕事が終わりかけた時に父からこっぴどく怒られた。私のやった所はいたる所で苗が傾いていたのである。草と一緒に稲の苗までつき倒していたのである。もちろん私が悪い。そしてこの苗はこの土地では作っていない物であった。父が行商に行っていた先でみつけて種もみとして持って帰った収穫量の多い品種で、父が特別に力を入れていた苗だったので怒られて当然であるが、たんぼの中で他のたんぼで仕事をしている近所の人達の前で「仕事する気がないんじや」としっかり文句言われて、たんぼの岸でしょぼんとしていた。

その間、父は倒れた苗を直してから「帰るぞ」と言われて父の後をしょんぼりとして歩いて帰った。西瓜は食べたのか食べなかったか覚えていない。

それから後も義兄にからんだことから始まって、いろいろ父には怒られたり文句言われたりしていたので子供心にも父には反感を持っていた。

父と母とはこのように両極端だったが父の物の言い方がきつく威圧的だった為、感受性の強い私は、特に心にひびいたのかも知れない。実の親子ですので私が憎いはずはないと思うのだが、私の心は母の方へ傾いて行った。

母からはほんとうに可愛がられ次第に わがままな子どもへと走って行ったみたいで、家の中では好き勝手なことをして気に入らないことがあると物に当たったりしてよく飯台を引っくり返したりして荒れていた。そのくせ外では何も言えず人のいいなりになって典型的な内弁慶であった。後年、森田療法を知って そのことが分かったのであるが子供の時は そんなことが全く分からず家の中では好きなようにふるまっていた。香川の土地では自分のことを「オラ」と言っているが、私は今でも「僕」と言う。母にたずねると「小さい時からそういう風に教えた」とのことだった。これは、一生続くと思う。また びろうな話で申し訳ないが小さい時から下痢気味で なかなか治らず、父母から「恒雄は胃腸が弱いから」といって毎日のようにピオフェルミンという白い錠剤の薬を飲まされていた。後には誰から聞いたのか、よもぎの葉をしぼって盃に一杯づつ飲まされ、これがものすごく苦いのだが、母に言われるままがまんして飲んでいた。そのよもぎの葉に十二指腸虫の卵がいて、その虫が寄生してしまったりした。いつまでたっても下痢が治らないので医者へ連れて行かれたが、そこの先生から「この子の病気は大きくなったら治る」と言われたとのことだった。事実、成長すればいつの間にか治って行った。これは神経性の下痢であり、器質的な病気ではなかったのであったと思う。しかし父母は私が胃腸が弱いということで、かなり長い間薬を飲まされていた。

それでも小学4年ぐらいまでは外で仲間とよく遊んでいたがこの頃を境に段々外に出なくなって行った。まず学校の理科の時間で宇宙の勉強をして、この地球ができた時はドロドロとした火のかたまりであって長い年月の間に冷えて今ようになったこと、そして宙に浮いていて太陽のまわりをまわっていること、太陽はものすごい高温で燃えているとのこと。いくら太陽が大きくてもそんなに高温で燃えているのならば、いつか燃え尽きてなくなるんじゃないか。永遠に燃え続けるのだろうかと思い先生に聞いたが先生もそこまでは答えられなかった。

最近になって森田の本を読んで知ったのであるが、今から約23億年もすれば太陽活動が進行していき地球も太陽と運命を共にすることがすでに分かっているということであった。この気の遠くなるような宇宙空間では今も新しい星が生まれ古い星は超新星爆発を起こして死んでいる。地球上の生物だけでなく無数に輝いている星にも生と死がある。しかし当時はこんなことは全く知らなかった。

その夜、家に帰り、ふとんの中で天上を見乍ら、我々が想像も絶するような熱い火のかたまりであったこの地球に、どうして生命が生まれたのだろう。ふとんの中で天上をながめながら、この天井の板は木でできており山で命を持った植物だった。この木も最初は種から芽を出し何十年もたって大きくなり育ってきたはずである。

火のかたまりであり、無の状態であった地球にどのようにして生命が生まれ今のようになつたのだろう。このようなことをふとんの中で考えた。

そこから考えが進んで、自分は今こうして生きているが今から100年もは生きられない。何れは死んで行く。自分が死んだ後、この地球はどうなっていくだろう。

そんなことを思いついた。そうすると胸の奥から込み上げてくるような恐怖がわいてきて、死ぬのが恐くて恐くて、気が狂ったようになり、横で寝ている両親をたたき起こして「医者へ行って死なん薬をもらってきてくれ」と真剣になつてたのんでいた。

それでもこの恐怖は治まらず気が狂ったようにして外へ飛び出して行くのであった。夜の外へ飛び出して空を見れば星が輝き、木々の枝は風になびき、近所の家からはまだ明りが点いており、それらを眺めるとスーと気持ちが落ち着き、元の状態にもどるのであった。小学生の子供が死を考えて、このようになるのは明らかに異常であつたろう。死の恐怖という強迫観念だつたのだろうが小学生の私には分かるはずがなく、それから20才前ぐらいまで夜暗くなると同じような恐怖が発作的におきてきて、その都度、両親に「死なん薬もろうてきてくれ」と訴えて気が狂ったように外へ飛びだして行くのであった。死なない薬なんかあるはずがないのだが私がそれを訴えると父は「オーその内にもろてきてやるわ」というのが常であり、そのまま放つた。

思うに父のその時の心の中は子供の言うことだからその内に言わんようになると軽く考えていたのだろうが、私の心の治まるどころかいつまでも続いた。中学になった頃には、こうして生きているのは一日一日死に近づいているのだなと考えるようになっていった。

もしあの時、親が精神科の病院へ連れていってくれていたならば、私の神経症の苦しみも、また今に至るようなこともなかったろうか。あるいはこういう性格だから形を変えて違った症状に苦しんでいたかもしれないかなとも思うのである。

このような発作的に人が見れば気が狂ったような状態になるのはいつも暗い所でおこるのであった。明るい時には恐怖はあるものの普通の人と同じように行動することができていた。



当時は三本松に3ヶ所ぐらいの映画館があったが母が観に行かせてくれたのは(験の母)とか(母恋吹雪)のようなお涙ちょうだいといった類のものしか行かせてくれなかった。ある日、学校の推薦があって行ったと思うのだが、「戦場に架ける橋」という映画を観ていた時だった。戦場で汽車が走ってくる。その汽車が完成した鉄橋にさしかかり橋の中程まできた頃にその鉄橋が爆破されて汽車が橋もろとも川の中へ落ち込んで行くシーンにさしかかるといつもは夜寝ている時におきていたあの死の恐怖が暗い映画館の中で起きたのである。そうなるともう映画なんか観ておれる状態ではなかった。死に対する恐怖で心はガタガタふるえ気が狂ったようにその映画館を出てしまったのである。昼下がりの三本松の商店街は、いろんな人々がそぞろ歩いていた。明るい街へ出て、そんな人々の姿を、そして街の風景を見るとスーと気持ちが落ちついてきて普通の常態にもどるのであった。

死が怖いというのは普通のことで誰にでもある心理であるが、このような精神状態になる私の心は異常な心理だったと今でも思っている。

子供の時からすごく神経質で小心で感受性の強い少年であったようである。

————— (3) —————

このようにして子供時代から死の恐怖におののいてきたが、永遠に生き続けたいという絶対不可能な願いを今でも持っている。

唯、子供の時のような気が狂ったような状態にはならないものの、60半ばをすぎたが何れは必ずやってくる死に対する恐怖は生涯続くものと思う。

後年 森田療法を知り森田先生も少年の時、寺で地獄絵を見て死の恐怖に苦しむようになったと聞いた。森田先生も神経質の性格を持っており心身医学を学ぶ内に神経症の心のカラクリを発見したとのことだったが、死の恐怖に打ち勝つ努力をしたが恐怖はなくなり死は恐れざるを得ないものであるという結論に達したとのことであった。私も恐怖のままに死んでいくものと思う。

もちろん私の子供の時の家族も今は私と妹だけになってしまった。

この死の恐怖と時を同じくして学校での苛めを体験することにより人が自分をどう見ているかということにとらわれ、自分の人生のほとんどを死の恐怖と人の思惑に支配されることとなった。

当時、学校へは、番屋川と呼ばれる川ぞえの土手を子供の足で片道1時間かかって通学していたが、その帰り道に何人かと連れだって帰っていたのだが、私一人が苛められた。苛めの内容は今は覚えていないが「い組の恥じゃ」と言われたのだけは、はっきり覚えている(丹生小学校はクラスを、い組、ろ組という風に分けていて私は、い組だった)泣き

乍ら家へ帰った私を見て母が心配して問いただし私が苛められたことを告げると、母がその子の家へ行き、先方の親に話しをしたらしい。翌日学校へ行くと「親に言うただろう」と言ってまた苛められた。気が弱くて言い返すこともできない私は苛められるままにだまっただけの生活が始まった。苛めっ子というのか、がき大将というのは何人かいて私が大人しく何も反発しないのを知った他の者までが、いろいろないたずらをしてくるようになってきた。それに対して私は何も言えずただ黙ってがまんするだけだった。それでも打ち拉がれてしまうことはなく学校へ行くのが嫌だなという思いはあり乍らもすべての者から苛められるのではないので、苛めない他の人たちと遊んだりしていたが、それでも度重なる苛めにたえられずに2～3日続けて学校を休んだことがあった。

先生が心配して家へ来てくれたので学校で苛められることを訴えたが先生は「そんな風に見えるんだろう」と言って私の訴えを取り合ってくれなかった。そして私の親には「上から押さえつけてしまっているから、もう少し伸び伸びと育ててやってほしい」と言われたということを後年親から聞いた。

私の神経質の性格と幼少時における家庭の中での度重なるケンカが人間関係の感情的なトラブルに対して非常に臆病な人間になっていったもののように考えるのである。そしてこの考え方は対人恐怖という神経症となって、私の人生を苦しみの世界へと変えて行ったようである。

今でも私は身近な人の私への言動が私を嫌って苛めてくるという感情がぬぐい去れないでいるのである。

#### ————— (4) —————

このようにして始まった、学校での苛めから段々と自分は人に嫌われている人間という考えが固定化して行くようになり人中へ行くと口数が少なくなり何に対しても消極的になり、人のいいなりになって行くようになって行った。

加えて家庭の中でのトラブルは、相変わらず続いており、ケンカが始まると父はすぐに近所のおじさんと呼ぶ「何々さんちょっと来てくれ 困ったことがおきたんじゃ、来てくれるか」と言って呼ぶのであった。近所のおじさんは近所のことだし頼まれて知らん顔をする訳にも行かないのだろう。来てくれて、父母義兄の言い争いを聞いてはくれたがそんなことをしても何の解決にもならず、お互い言いたいことを言ってその場は気がおさまったみたいだが、日が立つとまたガタガタ言い出しケンカになると父はまたすぐに近所のおじさんと呼ぶ。おじさんもその都度来てはくれたが、事ある毎に呼び出されては近所のおじさんもいい加減迷惑していたと思うし家の中の恥を近所にさらけ出しているだけだったろう。ケンカの内容は義兄と母とのことがほとんどであった。父母と義兄の言い合いを聞き

た近所のおじさんは「この家は他人が一緒にいるみたいやな」と言われたのを今でも覚えている。

母と義兄とが相手を責め合うばかりだったからそれを聞いて近所のおじさんは家庭的な家ではないとみたのだろう。今思うに母の神経質の特徴と義兄の性格と、ママ子、ママ母という関係も関与していたかも。それだけではなく、父は何回となく親族会議を開いて、その席に子供であった私も その都度出席させられて親戚同士が議論するのをいつも聞かされていた。

私もその為かどうかは知らないが、家の中では反抗的になって何かにつけて親に（特に父に）当たっていた。親族会議で父が「恒雄がオラを殺してやる言うんじゃ」と言うと伯父が「それはお前に反抗しよんじゃ」と言っていた。

私のいところに則義という男がいるが、時々私の内へ遊びに来て泊まって行くことがあった。日曜日に一緒に遊び乍らピワの実を食べた所、親族会議で父が「則義がピワを食うてもたわ」と言った。それを聞いた伯父は二度と則義を私の家へ遊びによこすことはなかった。父のあのような発言はたしかに間違っているが、それを根に持っていかこだわって、かたくなに態度を変えない伯父の態度はそのまま今の私の心に遺伝していると思う。私の人との折り合いが悪くなり苦しむのはそこに原因があると思うのだが、持って生まれた性格はどうしようもないように思う。

自分の息子が食べたことを言われた伯父の気持ちは私には十分に理解できるのである。私の父は、私のように人から嫌われのけ者にされるという恐怖はなかったみたいだ。

————— (5) —————

今まで述べたように家の中のもめごとで親族会議を開いたのは何回もにわたって行われた。事ある度に父は近所の人に来てもらって仲へ入ってもらって話し合うが、母も父も義兄も自分の言いたいことを言い合うだけで何の解決にもならなかった。親戚の人を呼んでも同じことのくり返しで何の進展もなく、ついに伯父が「何回も何回も呼びつけて三日に上げずケンカばかりしていい加減にせー」と父に怒鳴りつけているのを聞いた。

母はいつも義兄のことを出してきて「私のやることが気に入らんから、あーする、こうする。」と言い、父は「そんなことあるか。勲（義兄の名前）も言うな、黙っとけ」と言うばかりで、皆が寄って言い合いをするだけであった。子供だった私は何も分からず、母には特に可愛がられたので、どうしても母の方へ気持ちが傾いていったようである。父にはどうしても反発するようになっていった。しかし今この年になって思うに母の神経質で、すべてにおいて悪い方へ悪い方へと考えていく所謂 被害念慮もかなりなウェイトを占めていたのではないかとも思うのだが、当時の私にはそんなことは全く分からず、ただ父と義兄に反感を持つようになっていった。反面、義兄の精神的な病気もある程度は関与して

いたと思うが、当時の私には義兄にそういう病気があるとは全く分からず反抗的になっていた。

そういう家庭環境で育った為かどうかは知らないが、子供の時の私は、外では苛められても何も言えずに人のいいなりになっているくせに家の中ではずいぶんとわがままな性格として育って行ったようです。

当時は自分のわがままとは知らずに、唯好き勝手に行動していたと思う。自分がカッとなればその気分のままに態度に出して、家族に当たっていたのであった。理由は忘れたが何か気に入らんことがあったのであろう。「この家を焼いてやる」と言って新聞に火をつけて、ねずみ入らずにに放り込んだりしたのを覚えている。もちろん本気ではなかったの親の前でやるのである。親が消してくれるということは計算済みではあった。自分の気に入らないことがあると腹を立てて、その気分のままに行動していたようです。妹とは1年間物言わなかったことがある。私は物言わなかったのは覚えているが、そうなった経緯は忘れてしまっていた。しかし妹は覚えており最近になってそれを言われた。妹が出かける時に私が帰りに切手を買ってきてくれとたのんだ。妹は切手を買うのを忘れて帰ったという。それを怒って私が物言わんようになったとのことらしい。

月日が経つと怒りはおさまってはきたが、きっかけがないので物言わぬまま、ずっとすごしていた。そうとうな意地っ張りであり、今でもその傾向は持っており、人間関係を悪くしているのである。

このように家ではわがまま一杯にふるまっていたが外へ出て他人の中へ入ると、人の顔色ばかりみて、苛められる、嫌われる、仲間はずれにされるといことばかり思って、非常に臆病な人間になり、人中へ行くのを苦にするようになっていった。後年に森田療法を知って、(本心は人から好かれたく仲良くしたい心の表れと知った。そしてその心が強ければ強い程、人の自分に対する思惑が気になるのだとあった。)しかし子供の私は自分はどうしてこんなに人に嫌われて苛められるのかとそればかり気にして、段々と外へ出なくなっていった。

当時から外では大人しかった為か苛め易かったのもあるだろう。言い返すこともせずに言われるままにこらえているので、相手としては私に対して恨み憎しみがあるのではないのだろう、唯苛め易いのであったただけだろうが私には嫌われているように思えて人中へ行くのが恐くなっていたようである。その反動か、あるいは度重なる家の中でのケンカに対する反感の為かは知らないが、家の中では暴君的にふるまっていたと思う。従って外では、自分に意地悪をしない一部の女の子と遊ぶようになっていった。おじゃみ(お手玉)、ゴム飛び、おはじき、そんなことをして遊んでいた。それでも勝気な女からはにげていたようである。

要は、外では人から自分がどう思われているかばかり考えてビクビクした生活であった。(こういう考えは大人になっても、ずっと続き人生のほとんどをこういう生活で過ごしてしまった) そんな子供だったから、段々と家から外へ出ないようになっていた。そういう生活の中で目にふれたのが、祖母が仏壇に祭る為に門先の畑に花を植えているのが目につき、その一部をもらって自分で育ててみた。自分で苗を植え、水をやり大きくなって花が咲いた。自分が育てた苗が大きくなって花が咲いたのを見て嬉しくなり、それから次々と、いろんな花を作るようになり、この年まで趣味として続くことになった始まりである。

————— (6) —————

小学生の子供が友達と遊びほうけることをせずに家で花を育てて楽しんでいるというのは変わった子供だったと思うが花以外に何もしなかったのではなく、それでも子供らしい遊びもしてはいた。海が近いので春や秋には釣りに行ったし、夏は泳ぎにも行った。夏休みにはセミ取りにも行った。しかしそれらは友達と一緒にではなく一人でまたは親戚の人と行くのである。泳ぎには海へ行けば同年代の子供も泳いでいるのでその中で泳いでいたが意地悪をしない人とは時々話をするぐらいで仲良く連れ立って一緒に泳ぐということはなく一人で行動することが多かった。

学校からの帰りに苛められたことから、そしてそれを親に行ったことでまた苛められ、それからは学校へ行っても何か言われたりされたりする度に、それらをすべて自分を苛めてくると受け取り、学校で級友と行動を共にすることを避けるようになって行ったのである。

花を作ったり、ウサギを飼ったりして楽しむようになって行った。そのウサギが私の不注意で犬に殺されてしまった時には、いつまでも泣いていた。

小学生のときから人を避け動植物を育てることに楽しみを求めたのも、生まれながらの感受性の強さに加えて、家庭内でもめごとのたえない少年時代だったので、他人から嫌われる、苛められる、私がいなければ人は楽しいのじゃないか……。そういうヒネクレた考え方が小さい内から身に付いたのじゃないかと考えるのである。

18才で森田療法を知り、自分が対人恐怖という神経症だと知ったのだが、具体的な知識はまったくなく、唯人から苛められ嫌われるのを恐れて人の顔色を見るばかりで、言いたいことも言えず人の言動に迎合するばかりの生活だった。(この傾向は60半ばになった今でも見られる) 森田を知って50年近くになるが、今ようやくにして森田の言う神経症のとらわれのカラクリが分かってきたように思うが、分かってはきたものの長年にわたる性格のクセは完成されてしまったのか容易には治らないようである。森田でいう神経症のとらわれる心のカラクリは、疾病恐怖は絶対に病気になりたくないという欲望が強く、対人恐怖は絶対に人から嫌われたくない悪く思われたくない欲望の過重からくるものであ

ることを学んだ。欲望と恐怖は正比例する。欲望が強ければ恐怖も強くなり欲望が弱ければ恐怖も弱くなるという。理論は分かっても人の心の中は他人には分からないから、あゝ思われているのではないかと、こう思われているのではないかと、それも悪い方へ悪い方へ悲観的にばかり考えて苦しんできた人生だった。

小学校の4～5年の頃からこれにとらわれて、学校へ行っても人の顔ばかり見ておどおどしていたが、中学生になると、丹生、誉水、三本松の学生と一緒にになるので苛めもなくなるだろうと考えていたがそれは甘かった。

中学生になっても小学生の時からの仲間も同じように行くのであり、クラスが変わっても全員が変わるのでもなく、何人かの人間が同じクラスに必ず残るので小学校の時と同じように何だかんだと言われ、やはり小学校と同じような生活であった。人の自分への言動を自分への苛めと受け取るので、それを恐れて言い返すこともせずに言われっ放しだった為、人からは大人しいと言われた。言われっ放しで反発せずに我慢しているものだから言い易かったかも知れない。

————— (7) —————

反面、外で我慢している反動か或いは私のわがままな性格の故か家庭の中ではかなり暴君的に振る舞っていたのである。他人には従順なくせに嫌われても怖くない家族にはカッとなると怒鳴りつけたり、物を手荒くあつかったりしていたのである。人が見ればそうとうなわがままな人間であった。その為、妹は表面は普通にしていたが心では私に反感を持ち、私から離れたいとそればかり思っていたそうである。

中学生になると学校での苛めもなくなり楽になれると考えていた私は何人かが同じクラスになるとは考えてもいなく（これが子供の考え方であった）やはり小学校と同じように人の顔色を見る生活であった。中学に入り誉水、三本松の生徒と一緒にになったが、やはり一部の人の私に対する言動が私への苛めに思えてその一部の人と接するのが嫌であった。これは、小学校時代の私を苛める人間が同じクラスになり、それを見た他の人たちが同じように私を嫌って苛めるのではなく、どこにでもいる餓鬼大将でしかなかったのかも知れない。外では大人しく何も反発しなく、いいなりになっていたので彼等にとっては私は言い易かっただけなのかも知れない。しかし言い易いことも相まって苛めがエスカレートして行き、教室でズボンまで脱がされ横になったまま泣いていたこともあった。全く何もさからうことのできない弱虫であったのである。

それでも学校へは普通に通っていた。いやだなと思うことがあっても行かなければならない事しなければならぬ事決められた事は心の中ではいやであっても守っていた。

例えば担任の先生がいない時、代わりの先生がきて「自習」にする場合、男子生徒は「ソフトボールがしたい」と言い出す。先生は「じゃーソフトするか」と言うが皆は喜びいさんで外へ出て行くが私はこれが嫌でしかたがなかった。このようにチームでするスポーツはミスをやった場合に「あの時のお前のミスで負けたのだ」とか「お前のミスで点が取れなんだ」とか、いろいろ文句を言われるとつらいので、そういう場面からは逃れたいのだった。森田理論では（皆と仲良く楽しく上手にゲームがしたいという欲望が強い為になるのだ）とあったが、しかし学生時代はいやだなと思いつつも何とか折り合いつけて、生活をしてきたようだ。唯、大人しく引っ込み思案ではあったが何とか普通に生活をしてきた。それでも怒る時もあったのであろう（私には記憶に残っていないが）先生が「怒る時は青筋を立てて怒る」と母に言ったらしいので（そんなこともあったのかなー）と思うのである。

自分では周囲の人間が私を嫌っていじめてくると思って人を恐がっていたのだが、恐怖におののいて逃げているばかりではなく、そんな一面もあったみたいです。

授業なんかもそんなに緊張することもなく受けていたのだが何かいやなことを言われたりされたりした時、反発することができなかった。そして指示されたりした時はその良し悪しに関係なくその通りに動いていた。それは反対意見を言って反発されるのが恐かった為である。

————— (8) —————

このようにして人の顔色ばかり見て生活していたみたいだったが、四六時中、人の思惑ばかり見て、いつもビクビクしていたのではなく、何か言われたり、されたりした時にビビってしまい、それから、その人間を意識してしまい、あの人がいるから嫌だなと

いう風になるのであった。小さい時から非常に感受性の強い子供であった。

いつも人からどう見られているかばかり考えて相手の言動に一喜一憂している生活だった。従って皆と一緒に行動するのよりも、一人で何かするのが好きないわゆる、ねくらな人間となっていたのである。

国語の時間に誰か忘れたが詩人で弁当に漬け物をそえて一人で山に登って行くのを聞いて、あゝそんなのいいなーと思い同じようなことをしていた。

番屋の北側に小さい松の木が生えている山があり、一人でその山へ登って行き中腹にある大きな岩の上に弁当を広げて一人で食べたら、眼下に広がる町並み、瀬戸内の海原に浮かぶ船をながめたり、遠く讃岐山脈の山々をながめたりして一人でボケーとしていた。仲間と一緒にいて人の思惑を考えて気を使う必要がなくリラックスできるので、この山登りは何回も出かけて行き岩の上で弁当を食べて時間をすごしていた。

中学生の子供がそんなことをするのだから本当に変わった少年であったと思う。

学校の遠足だったと思う。白鳥のランプロファイヤー岩脈へ行って自由時間に皆それぞれのグループを作って遊んでいるが、私は皆と離れて1人で俳句を作って楽しんでた。

本心は皆と一緒に遊んで楽しみたいのだが、やはり人の顔色をみて何か言われたら恐いという考えから、人から逃げてしまうクセが身についていたのだろう。

従って中学三年になって進路を決めるようになった時は迷わずに就職することに決めた。学校は級友に苛められるつらい所という考えが頭にしみ込んでおり大人はそんなことはしないだろう。そういう考えから決めたことであった。

しかしこれも私の思い違いであったみたいである。子供でも大人でも人間であるからには喜怒哀楽の感情は同じであり、40数年にもわたる神経症の始まりになるとは夢にも思っていなかった。

————— (9) —————

昭和36年に中学を卒業して津田町にある三ツ星ベルトに入社したのであるが自分がどんな仕事がしたいとか、この会社の仕事が好きとかいう考えは全く持っていなかった。この会社へは叔父が行っていたので叔父の勧めもあつて、それで決めたのだった。

仕事の内容よりも、学校の人間関係から逃れたい、それだけしか考えていなかったのである。

入社の際は父と一緒にいて行ってくれた。その時、父に「大丈夫だろうか？大丈夫だろうか？」と何回も父に聞いていた。

全く未知の世界に入っていくのが不安で不安で仕方がなかったのである。自分の性格の何たるかを知らなかったのであるが、神経症の心配性が強く出ていたのである。

物流へ配属されて出来上がった製品を入庫、保管、出荷作業に長年携わってきた。

子供の時からの習慣で人づき合いが悪く、仕事上の話はするが個人的に人と接することはなくこういうタイプだから友人といえる人はいなかった。



当時は汽車通勤だったので同じように汽車通勤をしている何人かの人々と顔を合  
わしてはいたが、自分から働きかけるようなことはしなかった。

会社の出退時間なんか何人かの人々が駅で汽車を待っている時等に同じ会社の人か  
ら声をかけられ話をするにはあったが、自分の方から積極的に近づいていこうとし  
ないからいつのまにか疎遠になっていくのであった。本心は仲間と和やかに接したい  
気持ちはあるのだが小さい時から人をさけていたので人との接し方の術を知らず、反  
面、人に私の言動を誤解されて嫌われ悪口を言われるのを恐れるあまり人に近づこう  
とせず、それでいて私は社交性がないからと一人淋しくすごしていたのだ。(この傾  
向は今でも残っていて人間関係に影響を与えている)

会社の中でも仕事は普通にやっていたが休憩時間に皆はたわいないことを話して  
ワイワイ楽しんでいるのだが私は黙ってそばで聞いているだけだった。何をどのよう  
にしゃべっていいか分からなかったのだ。

これでは仲間として親密な人間関係はむりだか、それができずそれでいて人と親し  
めないと悩んでいたのである。

一人ひとは親切なのだがグループで行動する時は何か私には冷たいなという感  
じをいつも持って仕事していた。

何人かと一緒だとその人たちは私に冷たいという思いを持ったまま仕事をしてい  
た。

————— (10) —————

同じ物流の仲間とグループで仕事していたが、何人かが集まっている時には何か冷た  
く私だけのけ者にされているような感じであった。

私と2人での時はそうでもなく親切なのだがその意味が分からなかった。  
今にして思うのは私が無口で人付き合いが下手な為に話題がなく、自分が人々  
の話題に入っていかず黙ってポツンとしている為だったのだと思うが当時はそ  
んなことは分からず、周囲の人は私には冷たいという考えで仕事をしていた毎  
日であった。

そんな気持ちで18才になり、これから残業ができるようになった頃、何か  
しら腹が痛くなるのを感じた。痛みはたいしたことはなかった。チクーと痛く  
なり、しばらくするとまたチクーと痛くなり、その繰り返しで、がまんでき  
ない程ではないが、ひどくもならないが良くもならず、同じような状態がい  
つまでも続くので、心配になり大川病院(今のさぬき市民病院)を受診した。

当時の内科の先生が「部屋も空いているし、しばらく入院して検査してみましよう」と言われ検査入院することになった。

入院していろいろ検査したが、内科的にはどこも異常がみられなかった。先生は「すこし白血球が多いだけで悪い所はないですよ、神経科の先生と相談しながら進めましょう」と言われた。

母は先生の「白血球が少し多い」というのを聞いてすぐに「白血病ではないですか？」と聞いていた。

先生は「心配ないです。白血球なんかは、ちょっとしたことですぐ増えたりします」と言っていた。母のこういう風にすぐ悪い方に考えていくのが神経質の性格であるが、私もこのようにいろいろな面で母と同じように生きてきたのである。

しくしくと続く腹の痛みは病気じゃなく精神的な要因でおきたものであったのだが、先生が「神経科の先生と相談しましょう」と言われた言葉を精神に異常があると言われたように思っていた。同室の人が「精神科だから精神病というのではないですよ」といわれて科学的に人の心を見る所だと知り、神経科の先生に会社での人間関係のことを相談してみようかと考えた。

今までは、何かあれば神仏に拜んだり、占いを信じたりしていたのである。内科の先生にその旨、話しをすると「あんたの言いたいことは分かっているから後日呼び出しがくるから行きなさい」と言われた。

————— (11) —————

翌日ぐらいであったか、風呂上りの時に神経科の方から診察室へ来るようにという案内があったので、一階の診察室へ行き会社での人間関係のこと（一緒に仕事している人が私には冷たく嫌われていていじめられる。私だけのけ者にされる）を訴えた。

先生は黙って聞いていたが、立ち上がって一冊の本を持ってきて私に渡し、読むように勧めた。

渡された本のタイトルは「神経衰弱と強迫観念の根治法」という本であった。病室のベッドでその本を読んで、私の性格は神経質というもので、ささいなことを気にしてクヨクヨと悩む性格で、私の悩みは対人恐怖という神経症（ノイローゼ）であるということが書いてあった。

この時初めて自分の性格を知ったのであるが、読み進むにつれて私の対人関係以外にもいろんな内容の症状(悩み)があることをこの本で知ったのである。

病院のベッドに横になって本を読んですごしていたが、ある日夜中に目が覚めた。まだ朝まで時間があるので早く寝ようと思った。しかし眠ろうと思えばますます目がさえてしまう。

その時、あの本の中に不眠で悩んでいる人のことが書いてあったのを思い出した。(眠ろう眠ろうと努力することは結果としてますます眠れなくなり苦しみを倍加していくのである)が当時の私はそのような心のカラクリは知る由もなく、誰でもやるであろう眠ろうとする努力をしていた。心を落ちつけて早く眠ろうとする程、目がさえてしまう。

真夜中の病室は、やけに静かである。当時は木造の建屋であり私は振り子の音が静かな病室にコチコチと響いているのが聞こえてきた。

その時に(あゝこのこともあの本に書いてあったなと思い出した)時計の振り子の音がうるさくて眠れないというのが書いてあったのだ。

音響恐怖というのだと書いてあった。当然、私のやったことは、この音を聞くまいとする努力であった。指で耳を押さえたり、ふとんを頭からかぶってみたり、いろいろにして音を聞かないようにした。そんな努力をすればする程、音は大きく響くようになるのであった。

一夜明けて、昨夜は時計の音がうるさくて眠れなかったな、今夜は静かに眠りたい、という思いと眠れるだろうかという不安で心細くなっていた。昼間の病院は人の出入りその他の音でザワザワしていたがその中でも時計の音だけははっきりと聞こえてくるようになった。

時計の近くにベッドがあり乍ら入院して今まで時計の音は聞いたことがなかった。しかし今は周囲がどんなにさわがしくてもはっきりと聞こえてくるのである。聞くまいとする努力は注意がそこに向かっているのだから聞こえるのはあたり前だが、そんな心のカラクリは全く分からず何とかして聞かないようにする努力と不安でガタガタふるえているのであった。気が付くのと気が付かないとの違いだけだが一瞬にして地獄に変わってしまったのである。

それからは、不眠と音響恐怖の長い苦しみが続くのであった。これがノイローゼであるということも知らずに苦しんでいたのである。

次の夜も、今夜は眠りたいと願い乍ら夜をむかえ眠らんとする努力の結果、ますます目がさえてきて時計の音はコチコチからガンガンというようになり、聞かまいと努力すればする程、音が大きくなるのであった。

時計の振り子に強迫されているようで、正に強迫観念とはうまく言い得ていると思った。こんなことを一般の人が聞けば気が狂ったとしか、みてくれないだろうと思う。注意の固着であり不安な心で逃げよう逃げようとするからますますこびりつくという心のカラクリがあったのだが、知識的なものは何も知らなかった私は、ただただ音を聞かずに眠りたいとばかり願っていた。

本を読んで、今まで知らなかった症状の内容を知ったがために対人恐怖以外に新しい恐怖にとらわれてしまったのだった。

想像もしていなかつた恐怖に悩むことになり、この本を読むのが恐くなって神経症の先生に本を返しに行った所、先生は「読まなければだめだ」と言って受け取ってくれない。そして「いろんなことが気になるんだな一、昼間時間があれば病院の外を散歩してみたら」と言われたので散歩して治るのならばと、一生懸命に散歩していたのである。先生は散歩でもして外の空気を吸えば、気分が外向きになり気にしなくなると考えたのかも知れないが、私は治したい楽になりたいという一心で散歩していたのだから不安な心はなくなるはずはなく、治そう治そうという心が、ますます神経症の症状を強めていったのであった。

それからは四六時中振り子の音と眠りのことばかり考えて、ふるえる毎日になってしまったのである。

腹が痛くなつて検査の為に入院したのだが内科的には異常がないものだから退院していいですと言われたので今度はこの本を返せると、恐くて読みたくなかった本を返しに行った所、先生は「持って帰って何回も読むように」と言われて受け取ってくれなかった。検査入院で、新たな悩みがふえてしまったが、これは私の無知と、理解力のなさが生んだのであり、先生の貸してくれた、この本の内容をちゃんと理解できたならば、神経症は治るはずのものだったのだ。森田先生の発見した神経質者のとらわれの心のカラクリが分からず、私の症状に対する態度が間違っていたために苦しみを倍加していったのであった。

————— (13) —————

久しぶりになつかしい我が家へ帰ってきたが、入院する前とは心が全く変わっている。家に帰って、中へ入るとすぐ注意が向いたのは我が家の柱にかかっ

ていた時計である。入院前には全く気が付かなかった振り子の音がコチコチコチコチと絶え間なく響いてくる。自分の注意が時計の方へ向いて聞いているのだから聞こえるのはあたりまえなのに、注意は時計の方へ向いていながら聞こえないようになりたい、以前のようになりたいと願っているのだから不可能を可能にしようとする、かなわぬ戦いをしていたのである。このことは不眠に対しても、同じような心のカラクリがあったのだが、何の知識もなかった私は眠りたい、ぐっすりと眠りたいとばかり思い、夕食をすませるとすぐふとんの中へ入って眠ろうと努力していたのだから、眠れないのはあたりまえである。

ついには夜がくるのが恐い程になってきた。太陽が西の空へ傾いてくると心細くなってこんなにも眠れないのだろうかかと不安におののくのであった。内科、外科的疾患は誰でも理解してくれるが神経症（ノイローゼ）の苦しみは体験した者でないと分かってはもらえず、はたからみると正に気が狂ったとしかみえないと思う。森田先生によると、これは正常な心理であり病気でも何でもない。注意の執着であり仏教でいう迷いであるといっている。当時の私は本を読んで知った中途半端な知識が悪智として働き苦しみが倍加したのであった。

そうはいつでも一度意識したものを無意識の状態になるのは不可能である。夜は6時頃からふとんの中へ入って眠らんとする努力と時計の音に苦しむ毎日であった。

さてこのような苦しみはふえたが、退院したからには会社に籍がある以上、いつまでも休ませてはくれない。会社へ行けば人の顔色を見乍ら、冷たくされる、いじめられるという思いが出てくるのは分かっているのだが、行きたくないという気持ちはあるものの折角入社した会社を辞めるのも未練がある。辞めたところで何らかの仕事はしなければならぬ。気持ちとは裏腹に会社へ行くことにした。

こういう所が神経質者の思い切りの悪い所である。仕事に対しても執着して簡単に辞めることはできなかった。

————— (14) —————

内科的にはどこも悪くないのだから、行きたくないなどという気持ちはあるものの辞めてない以上、いつまでも休めないで会社へ行った（仕事が嫌なのでなく人が自分をどう見ているのか本心は皆と仲良く和やかにしたいのだが嫌

われているように思えて仕方がなく、その為に相手の言動に一喜一憂していたのである)。

会社へ行くと、私がこういうことで悩んでいるのが同僚たちに伝わっていた。「山下、お前にそんな気持ちは持ってなかったんじゃない」と言われた。これは、普通の態度だが、中野という男からは「お前みたいな奴は気違いじゃ、精神分裂病じゃ」と怒鳴りつけられた。

私が一番恐がっている態度にガタガタふるえるのみであった。会社を辞めたいと思った。課長から「会社を辞めるのは、ここよりも給料が多くていい仕事があれば辞めてもいいが、こんな理由で辞めるのは、日本では、いい目では見てくれん」と言って、止められた。総務課へ連れて行かれて、本社から(神戸にある)転勤してきていた岡係長を紹介され「この人は人の心をよく読むから相談するように」と言われた。岡さんへは事前に私のことは知らされていた。会社の応接室で岡さんと長い時間、話をした。この人は森田療法のことをよく知っていた。

本に書いてあることをすごくよく知っているので、この人は大学で心理学でも勉強しているのだろうと思って話を聞いていた。

話を聞くと少しは落ち着くのだが、森田の知識的なものは何もない私は、その時だけで、すぐ元にもどってしまい、何の為に話をしたのか分からないのであった。

当時、岡さんは「眠れなかったら、そのままふとんの中で目をつむっているだけで眠らんでもええやないか。時計の音がうるさくてもそのまま聞いておけ、その為に気が狂ったり体が弱ったりせんわ。また他人は、いつまでもお前のこと思ったりせん。自分のことで精一杯じゃ」と言われたが、それでも私の心では、あの人にこう言われた、この人にあゝいわれた。これは私のことを嫌っているからであろう。もうこの人と仲間として仲良くはできなくなった。

そのように考えて、その人に近づくのが恐くなり一人くよくよと悩むのであった。その根底にはすべての人々からよく思われたい、仲良くしたいという欲望が強すぎるためであったのだが、もちろん当時はそんなことは全く分からず、人の顔色ばかりみて悶々として生活をしていしたのであった。

毎日毎日会社では同僚たちの言動に一喜一憂する生活であり、その上、今夜も眠れないのだろうかという思いの中で、それでも仕事だけは、人なみにできていたようである。その為に定年まで会社におれたのかも知れない。会社は、神経症なんかどうでもよい。仕事ができるかできないかである。仕事ができなかったらとっくに首になっていたはずである。また岡さんが森田療法のことを非常によく知っており、そのこともたすけになったのではなかろうかと今思うのである。岡さんは折に触れて、私の所へやってきて、いろいろアドバイスしてくれたが、私の強い私はその時は分かったようでも、時が立つと元の感情にもどってしまい、(あの人に、あゝいわれた、こういう風にされた)と言って、だからあの人に嫌われている、苛められると思い、いつまでも悩むのであった。

会社では、人の顔色をみてビクビクし乍ら仕事をして、家へ帰ると不眠と時計の音に苦しむ生活であった。

このようにして悶々とした毎日を送っている時に、ふと本屋で赤面恐怖の治し方という本をみつけて買って帰って読んだ。赤面恐怖も神経症(ノイローゼ)の中の対人恐怖の一種であり、自分の顔が赤くなったり、それを人からバカにされ笑いものにされると思い込む症状のひとつである。私とは内容が違っているが、人が自分をどう思っているかに敏感な所は同じである。

この本にも森田療法の説明及び、対処のしかたを書いていたが、それでも私は自分の、この苦しみにから楽になりたいという心のあがきはなくなり(本に書いている、とらわれのカラクリが理解できなく何とかしてこの苦しみをなくしたい、それしか考えていなかった)本にかいている著者略歴で、東京に高良興生院という病院があるのを知り、あまりにも苦しいので、その病院へ手紙をかいて自分の苦しみを訴えたところ通信指導があるので受けてみなさいと言ってパンフレットを送ってきた。私は毎日が苦しいので、医者やることだからと何のためらいもなく通信指導を受けることにした。

やり方は、毎日、日記をかいて一週間分の日記を郵送するのである。その日記を先生が読んでコメントをかいて返送してくるのである。自分がかいた日記の内容に対して、こうしなさい、あゝしなさいと教えてくれるのであった。日記には自分が何をしたか。行動したことを中心にかくようにいわれたが、最初はそんなものはかかずに自分の苦しい症状のみをくどくどとグチばかり並べてかいていた。

毎日日記をかいて先生からのコメントを読むのだが、いくら読んでも先生の言われることが実行できなくて目一杯 小心で気の弱い私は、他人の私への言動を嫌われて苛められているという思いにビクビクするのと、眠れない夜と時計の音を聞かないように努力する毎日を送っていた。

そんな中でも仕事だけは普通にこなしていた。仕事をしている時に岡さんが時々現場へやってきて、話を聞いてくれたり時には会社の応接室へ呼ばれて私の苦しみを聞いてくれて、いろいろアドバイスしてくれた。「お前は感情的なものに弱いから好かれようとするのは嫌みだぞ、せめて嫌われないように ぐらいでいいが、その上で万一嫌われたとなれば、どうしようもないのだ。そのまま嫌われておる以外に術はないのだ。あがいた所でどうしようもないのだ。いい加減にあきらめろ。」等々の話をしてくれたが、私の考え方は全く進歩しなく、その時は少し楽になるのだが、翌日は全く元の状態になって苦しむ生活であった。

当時の日記はなくしてしまったが、今でも覚えている先生からのコメントには次のようなものがあった。

(人の心の内部はいくら考えてもはっきり分かりません。分からないまま人からののはたらきかけには答えて行くように)

(人が自分をどう思っているかに過敏だと人と対立的になる)

(人が自分をどう思っているかばかり問題にして肝心の仕事がおろそかでは人の信用は得られません)

(目的がはたせればそれでよしとする。その間の気分はどうあってもよい)

(必要があれば気分はどうあっても話かけて行く。必要がなければ黙っていてもよい)

(よく目的をはたすことに神経症を發揮していく)

(君は小心で神経質です。小心神経症な性格は隠そうとしても隠し通せるものではありません。むしろ神経症をさらけだす生活がいいのです)

(分からないことは分からないこととしておく)

不眠に対しては

(眠ったような感じがなくても昼間はあたりまえに行動する)

(夜は床の中で横になっているのが休憩になる。眠りはその間与えられただけ受け取るつもりで)

時計の音については、



(これも注意がそこに固まっているのだから取ろうとすれば追いかけられます。響くまま何でもやっていく)

(これさえなければと廃除する気持ちがますますこびりつかせる結果となる)

以上のように森田の理論的なものは何も教えられないが日記にかいた内容に対してどうすればいいのかのコメントがかかれていた。

先生の日記指導を受け乍ら、会社で岡さんのアドバイスとともに直属の上司に平松さんがいた。この人は森田は知らないがいろいろ手紙をくれたり、組合の青年婦人部に連れていかれ、人中へ入って行くように持っていつてくれた。神経症に苦しんだものの、こういう人に巡り合えたことは幸せであったと思っている。

しかし、私はこの人達の厚意に応えることもできずに、いつまでもグチばかり言って困らせていたのであった。

会社では人の顔色ばかりみて、家では不眠と時計の音を気にして戦々恐々とした生活を送っていたのである。

————— (17) —————

18才の春に、森田療法を知り会社では岡さんから、医者からは日記指導を受け乍ら、苦しい毎日を送っていたが、6月になり、田植えが終わり、周囲のたんぼからは、蛙の声が聞こえてくるようになってきた。

蛙の声に時計の音が消されて聞こえなくなったので、すごく楽になった。一年中蛙が鳴けばいいと思ったものである。

そのことを日記にかいて送った所、先生から(蛙の声で時計の音が聞こえなくなったのであれば、こんどは蛙の音がうるさいはずだが、蛙はいいが時計はいやというのが、とらわれの奇妙なところ)というコメントが返ってきた。

このように、時計の音には苦しみ、蛙の声には楽になった心理的背景には、時計の音には聞こえないようになりたいという心の抵抗があった。その為に日々時計の音ばかり考えて自分の注意が時計の音に向いているのであるから、いつも耳について離れない。そして不快を伴って聞こえてくる。蛙の声はこれと反対の現象である。結果として蛙の声は快く響いてくるから声は聞こえていながら心は蛙から離れていくので聞こえないのと同じ状態になっていくのである。

後年、生活の発見会を知り、森田を理論的に学習するようになって、こういうのを精神交互作用というのだと学んだ。時計の音を異物のように排斥するからますますとらわれてしまったのだということであった。

神経症の苦しみの最中で、悶々として仕事をしていた時、会社の事務所の机の上の本立てに文庫本が差し込まれているのが目にとまった。

何の本だろうと何気なく手に取ってみると倉田百三著「絶対的生活」という本であった。開けてみると神経症の壮絶な体験とそれから解放されていく様が赤裸々に綴られていた。作家であり、求道者である彼の症状は我々には想像もできない程、特殊な内容であったが同じ神経症者である故か私は休憩時間にむさぼるようにして読んでいた。

それにしても誰が何の為にこんな本を会社の事務所へ持ってきて置いているのだろうか？といぶかりながらも休憩毎に読んでいた。

私以外にはこの本をさわっている様子はなく、いつまでもそこに置かれていた。

毎日この本を読んでいるので、同僚の岸田という男が倉田氏のことを「この人は体が大きかったので象さんと呼ばれていたんだ」と教えてくれた。

百三という名前と体が大きいので象さんというあだ名がついたのかも知れないが、岸田さんから「山下、ぞうさんの本なんか読むなよ」と言われていた。もしかすると私の神経症性格を読み取った彼がわざと私の目につく所に置いていたのかなとも考えるのだが真実は不明のままに終わってしまった。

たしかにこの本は一般の人には頭が痛くなり息苦しくなる内容なので誰も読みたいとは思わないと思う。

しかし強迫観念のとらわれたいきさつから苦しみの最中で助かりたいといろいろにあがいていき、こうすれば助かるかあすれば救われるかと、はからいをくり返し乍ら、次々に身動きが取れなくなっていき万策つきて、あらゆるはからいの無益を味わいつくし、すべてのはからいを捨てて苦しみをそのまま苦しむことにより、救われていく様が微に入り細にわたって書かれていた。

まさに仏教でいう迷いの典型的な雛形であったのだが、幼い私は彼の症状が特殊であるのと森田的知識がないためにその卓越した文章にひかれ乍ら小説でも読んでいような感じで全く自分の身につかなかった。

それには彼が昔の文人ですので文章表現がむずかしかったのも要因ではあるが、彼の症状の内容が一般人のそれとかけ離れていた為でもある。しかし倉田氏もまたあらゆるはからいの末に森田療法に助けを求めて、そこで救われたのであった。

倉田氏は我々が想像もできないような独特な神経症を体験しているが、そのとらわれる心のカラクリは同じなのでその治し方は一定しているとのこと。彼の症状は一つとしてなくなってはいない。しかし症状のあるままで自由であるという。彼はこれを「治らずにして治った」と表現していた。

神経症の症状は誰にでもある現象だというのが、倉田氏のそれは作家としてまた観照生活に趣を置く彼の生活から出たものですので、回転恐怖、二物恐怖等々我々には想像もできない内容だが森田先生に言わせると、それに気が付くのと気が付かないとの違いだけであり、何ら不思議なことはないという。

私が不眠と時計の音にとらわれた様なものである。普通の人にも時計の音は聞こえているのだが注意がそこに向いていないからいつか忘れてしまう。私はこの音を聞くまいとして排除するから、ますます音に注意が向かっていき四六時中、耳について離れなくなるのであった。

不眠も不眠恐怖であって真の不眠ではないとのことであった。もちろんとらわれている時は不安でびくびくしているから平常時よりは睡眠は浅いがその人に必要な最低の睡眠は必ず取っている。

不眠不休の強行軍であっても、その人の体に眠りが必要な状態になれば人間は歩き乍でも眠るとのことであった。

私は当時夜勤をしていたが仕事に一瞬意識がなくなる時が時々あった。あの時は瞬間的に眠っていたのかも知れない。餓死はあるが、不眠死は絶対にない。従って眠ったような気がしなくても昼間は普通に行動しなさいと教えられた。

そう言われても苦しいから、早く楽になりたいと、はからいを繰り返す生活の中で、風邪を引いてしまった。診断書を出して一週間会社を休んだ。なかなか会社へ行かないので日記には先生から「職場仕事の方をどうするのか、周囲の人とも相談して決めなさい。今のように逃げて休んでいるのではきりが無い克服はむづかしいと知りなさい」と書かれていた。春から日記指導を始めて3ヶ月ぐらいの頃だった。夏風邪だと思っていたがそうではなかった。

腹が痛くなり大川病院へ検査入院したらどこも悪くなかったがそれと同様に、今回も神経症の風邪ひきだったのである。先生からは「風邪だけではない神経症の逃避反応もある」とのコメントが返ってきた。

人が怖い、嫌って苛められる、悪口を言われるという風に人の思惑ばかり考えて会社へ行くのが苦しく、さりとて仕事をさぼるのは良心がとがめる。病気になれば公然と休めて誰からも批判されない。このような心理が無意識の内にはたらくのであった。

もちろん仮病を使うのではない。腹痛も風邪も実際に症状が出てくるのである。病は気からというのは、このことをいうのかも知れない。

————— (19) —————

あまり長く休むと「風邪ぐらいで、いつまでも休む」と思われるのもつらいし先生からの日記指導の指摘もあることだし、やはり会社へ行くことにした。

会社へ行く日になると吐きそうになってくる。洗面所へ行ってゲーゲー言うのだが、病気じゃないから何も出てこない、いわゆる「空えずき」と言われるものである。

洗面所でしばらく苦しんでいると、だんだん治まってくるので、重たい足を前へ出して会社へ行った。

不思議なことに会社へ入ってしまうと普通に仕事ができるのである。忙しく仕事をこなしている時は何も無いが、人から何か言われたりすると畏縮して何も言えなくなる。気の強い人間ならば、言われたらすぐ言い返す。なかには一口言われたら三口ぐらい返ってくる人間もいるが、私はそれができずに言われっ放しで黙ってしまう。

その為か人からは大人しいと言われるがそれは見せ掛けで内心では非常に強情であり、いつまでもその人間を憎んで物言わなくなるから、ますますその人と折り合いが悪くなり、本心では仲良くしたいのに、日が経つとますます言えなくなり、かたくなに口をつぐむのであった。

非常に強情で意地っ張りなのである。父にはそういう所は少なかったが、母がその通りで私は完全に母の血を受け継いでいたようである。

会社の人達も、毎日の仕事の中で特にはトラブルになったりするが、しばらくは気まずい仲になっても、それでもいつか元にもどって和やかになっていく。しかし私はいつ迄も物言わずに平行線のままで進むのであった。一番嫌われるタイプだと思っている。

日記には自分の苦しい症状ばかり書いていたので先生から「気分的なことはいくらやりくりしてもきりが無い。こういう気分の中で何をしたら行動したことを中心に書きなさい」とかかれていた。

なかなかできなかったが、指導を始めて5ヶ月ぐらいたった頃より少しずつ変化が表れてきた。

日記の内容も少しずつ行動面の記述がふえていくようになってから症状に対する苦しみも段々とうすらいでいった。

6ヶ月～7ヶ月と進んでいくに従ってあれ程苦しかった不眠と時計の音が少しずつではあるが気にならなくなっていった。

それと共に会社の人間関係も一時は険悪になって人が私に対して余計なことを言わなくなっていたが、これも日を追う毎に良くなっていった。これは私の考え方が変わっていったのだった。

人から何か言われたり、されたりすると、私を嫌って苛めてくる、私の言動を誤解されて悪く評価された、そういう風に考えてビクビクしていたのだが（これは分からないことなんだ）と思って、そのまま流せるようになっていったのである。

人の言動の意味をあゝだろうか？こうだろうか？と思い悩んでいたのが段々と詮索しなくなっていた。

当然かも知れないが日記には症状のグチが段々に減って行き、あれができた、これをやったと外向きの内容が増えていき、先生からも「心に変化が表れた。この調子で頑張りなさい」という言葉をもらい、また「小さいことにこせこせしていた頃とは大きな進歩だ」こういうお褒めの言葉をもらうようになった。

会社でも岡さんからまた上司である平松さんから「山下、お前元気になったの」と喜んでくれた。

私の心が変わったことで日常の行動にも変化がでてきて、はた目にも明るくなったのが分かるのだった。

もうその頃には不眠、時計の音なんかは気にしなくなっていた。気にしないというより、そんなことを考えなくなっていたのである。

————— (20) —————

一度心が外向きになると、すべてが好転していくのであろうか。あれ程苦しかった不眠及び時計の音はもちろん気にならなくなり、会社の同僚たちからいろいろ言われても、それに対する受け取り方が今までとは180度変化して私に対する苛めとは考えなくなり、（これは分からないこと）という風に流していけるようになってきた。日記指導を始めて5ヶ月ぐらい過ぎての頃である。

それからは日を追う毎によくなくなっていき、生活も活動的になっていった。

神経症に苦しんでいた時は、日夜症状のことばかり考えて縦のものを横にする気にもならなかったのであるが、この頃には毎日が活動的になっていき次から次へとすぐに手を出して仕事を処理するようになっていった。

会社の人間関係も段々良くなり、私の立場になって発言してくれる人も出てきたのである。

日記指導を始めて8ヶ月たった頃、上司の平松さんから「そろそろ日記指導を止めてもいいんじゃないか」と言われた。

はた目にも私が明るくなって症状がよくなったのが分かったみたいだった。

私もこれだけ元気になったのだから自分はもう大丈夫だ、神経症は治った。そう考えて日記指導をやめる旨を聞いた所、先生から「ノイローゼは克服したといってもよい。後は人間として努力してさらに進歩発展するよう祈ります」というコメントを最後にもらって指導を打ち切った。

18才の私は森田療法の理論的なものは何も知らず、ただ医者の実力によって治してもらったようなものであった。従って器質的な病気が治ったのと同じで「自分は治ったからもう大丈夫だ」そう考えて森田から離れていった。先生の最後のコメントにあった「後は人間として努力して云々…」という意味も知らずに普通の生活にもどっていったのである。

それでも止めた当時は森田的な考えが残っていて毎日の生活は生き生きとしていた。自分が神経質な性格であることを喜ぶようになっていた。森田療法により神経症が治ると禅の公案が通過したようになり、正に悟りを開いたようになるとあったが、あの時はそのような気持ちだった。私は喜びに満ちていたが真の悟りとは程遠いものであった。

日記指導により心が外向きになり表面上の症状が気にならなくなっただけで、真の森田を理解していなかった。それには神経質性格の陶冶が必要とのことだったが、日記指導では私の訴えによるアドバイスのみだった。通信ではそれしか術がないのかも知れなかったように思う。

日記指導を止めて2～3ヶ月ぐらいしてから先生から「けやき会」に入らないかという案内をもらった。しかし私はそれがどういう会なのかを知らないまま、自分は治ったのだからもうこれでいいのだと考え、そんな会には入らずに完全に病院とは縁を切ってしまった。

森田療法の神経質性格の心のからくりを理解して日々の生活で森田的生き方ができておれば根治して症状に悩むことはなくなるのである。

神経質は病気ではなくてそういう性格の型であるから条件が揃えばまた悩むようになる。従って森田から離れてはいけないのだということを後年知ったのであるが、当時は治ったから「これでよし」と考えていたのである。

————— (21) —————

毎日の生活が、生き生きしてて正に生活を楽しんでいた。以前ならば、鉛を背負ったように朝起きるのがつらかったのだが、今は朝4時頃に起きて畑の草むしり等をやってから会社へ行くのである。

それを何の苦もなく自然にできていた。後から起きてきた母が「お前早いでないか」と驚くほどであった。

ノイローゼが治って生活が外向きになったのであるが、性格そのものが変わったわけではないので自分から進んで人中に入っていきようなことはなく、休みの日は一人で、植物、動物の世話をする生活は変わらなかった。

当時中学時代の先生がミツバチを飼っていたので先生からハチミツをわけてもらったが毎年値上がりするので、私は動物は好きなので蜂を飼ったら一杯蜜が取れるだろうと考えて、その旨先生に話しをすると飼い方を教えてくれるとのことなので飼うことにした。蜂は先生が分けてくれて飼育道具も先生が業者から取り寄せてくれ、蜂の世話の仕方、道具の使い方等は先生が全部教えてくれた。

春レンゲの花の咲く前に先生が蜂を持ってきてくれて家の前の畑に巣箱を置いて飼育するようになった。

私が中学時代に先生は学校にも巣箱を置いて飼っていたし、先生宅へも毎年ハチミツを買いに行つて先生が家で蜂の手入れをしているのを見ていたので、恐いということはなく、すんなりと世話することができた。

それでも 毎年何回かは刺されて顔を腫らして会社へ行き、恥ずかしいので一日中下を向いて歩いていた。

4月の末頃からレンゲの花が満開になり綺麗なハチミツが一杯取れた。一箱でこんなにも取れるのかと驚いたものであった。

ハチミツを取る時に必ず新女王蜂の幼虫がいるので、その中のローヤルゼリーを取って食べていた。ピリッと舌を刺す刺激を今も覚えている。

巣箱の中は40度近い高温なのに、ローヤルゼリーは新鮮さを保っているが人間が取り出すと常温ではたちまち劣化するので、保管は冷蔵しなければならないのは、自然の力の偉大さを思う。

取れたハチミツは家で一年間食べる量だけ置いて、余った分は換金することができた。金になる為か母が力を入れて一生懸命に手伝ってくれた。そして次々と売り込んで金にしてくれたが、その金はほとんど母に使われた。生活費に充てていたみたいだが、その気持ちはわかるが実益を兼ねたものなので2人で分けるのが筋だろうが自由に使われてしまった。

私も若かったのでそういう欲もまだなくて、母の言いなりになっていた。それでも蜂を飼うのが楽しかったので、ハチミツを取り乍ら、巣箱一杯に増えてしまった蜂を新女王蜂を養成して群を増やしていった。

蜂群が増えていくと管理が間にあわず自然分封が起こり慌てて捕獲したりしたが、それもまた楽しかった。

そのようにして蜂の世話をしていたが、ある日近くの田んぼに養蜂家が巣箱を並べているのを見た。近くに蜂を持ってきたのは、今まで一度も見たことがなかった。生まれて初めて見た養蜂家の蜂であった。

その時は、プロがレンゲの蜜を求めて持ってきたのだな、ぐらいにしか考えていなかった。

しかしそれが原因で私の蜂が大変なことになるとは当時は想像もしていなかったのである。

---

(22)

---

分封を繰り返して毎年蜂群を増やし乍ら、そして女王蜂は若い方が元気がよく卵を多く生むというので毎年女王蜂を更新して強い群を維持することに努めていた。

蜂群が増えていくとそれに比例して採蜜量も多くなっていき、面白い程の蜜が取れるようになっていた。しかしそれを境にして段々と蜂が減っていくのが不明だったが、後にアメリカ腐蛆病にかかっているのがわかった。

この病気は伝染病である。ミツバチの行動範囲は巣箱を中心にして半径2kmだが、この中に養蜂家の持ってきた蜂が田んぼに置かれていた。同じ蜜源内を飛んでいる内に感染したのであろうと思われる。腐蛆病は文字通り幼虫が腐ってしまう病気なのである。

これでは女王蜂がいくら卵を生んでも成虫になれないので蜂は減る一方であった。



ミツバチは牛や豚同様に家畜の扱いになっている。そしてこの病気は法定伝染病に指定されているので県の畜産課へ報告してその指示に従わなければならない義務があったのだが、当時はそんなことは知らないので報告などせずに薬で治そうと思っていた。

ハチミツの中に薬剤が入ってはいけないので採蜜が終わってしまった6月頃からオーレオマイシンまたはテラマイシン等の抗生物質を業者から送ってもらって投与したが治らなかった。毎年、1～2群ぐらいつつ増やしていった10箱程になっていた蜂は少しずつ減り全滅してしまったのである。

後で知ったのであるが、この病気は治せない。畜産課へ連絡しても焼却処分されるだけという恐ろしい病気であった。

業者から送ってもらった抗生物質は予防の役にしか立たないのであった。あの養蜂家の蜂はどうなったのか知る由もない。

私は人との付き合いが恐かったので趣味として花及び動物（金魚、熱帯魚、小鳥等）を飼育してきたが、生物はすべて食うか食われるかの弱肉強食の世界である。

殺らなければ殺られるという正に非情の世界であり、病気の種類も数えられない程あり、生きる為に自身で防衛もしなければならぬ敵は無数に我々のまわりをとりまいてる。私はテレビで野生動物の生態を撮った番組を好んで見ていたが、ちょっとした失敗、油断はそのまま死につながってしまう。強い者だけが生き延びる厳しい世界なのである。

ミツバチにも、いろいろな敵がいるが、伝染病には勝てなかったと共に、私の知識不足の為に助けることができなかった。

ちなみにミツバチの蜂毒は、人間の神経系統になじみ易い性質を持っている。従って神経痛及びリュウマチの特効薬とのことです。

治療法は患部をミツバチに皮下注射してもらおうのである。もちろん痛いのと腫れ上がるのは覚悟しなければいけないが。

---

(23)

---

せっかく軌道に乗ってきて、採蜜量も多くなり面白くなってきていた養蜂だったが、このような形で失敗するとは思っておらず、何をするにしても、その道に通じた人の教えを受ける必要を強く思った。

私は神経質で人に何か言われると、それをすべて自分への嫌悪の表現と受け取る癖は日記指導を受けて、考え方が換わってもそのまま残っていた。

日記指導でノイローゼは乗り越えた。これでノイローゼは治ったから自分はもう大丈夫と思い、完全に森田から離れた為と森田療法の知識的なものは何も知らなかったもの

だからいつか森田の生き方から離れてしまったので、人の中へ入って行くようなことはあまりしなかった。ミツバチの病気も先生に教えてもらったらよかったのだが、何回も聞きに行くとうとうしがられないかと変な遠慮をして、先生の所に行かずに、本をたよりにして対処していたのでこのようになったものと思っている。

他人の自分への思惑ばかり考えて言いたいことも言えず何かにつけて遠慮ばかりしているのが当然のことだが神経症の再発ということになってしまったのである。

対人恐怖は再発してしまったが不眠と音響恐怖（時計の音）には悩むことはなく、これは根治できた。これは本を読んでそれにとらわれただけであり一過性のものだったようである。

それでも日記指導を終えて良くなって何年かは大きな落ち込みもなく、普通に生活はできていた。

三ツ星ベルトは神戸に拠点をおいて伝導製品（Vベルト、平ベルト）を中心に発展してきた会社である。

伝導製品及びタイヤ、チューブを作っていた為に第二次大戦中は軍需工場として、軍の管理下におかれていたそうである。

昭和20年、戦局がはげしくなり、神戸の工場が空襲を受けたら困るので軍の方から疎開を命じられ適当な場所をさがしていた所、香川県の津田の土地に製紙工場跡を買って取って操業したのが始まりとのことであった。

戦争がなければ会社が四国へ来ることはなく、私も入社することはなかったらと思う。縁とはこういうものかも知れない。昭和36年に入社したが当時の社員は三ツ星全体で3,080人、四国工場だけで700人を数えておりそういう会社であれば当然かも知れないが、あっちでこっちですぐにカップルができていた。従って社内結婚が多かったのである。

こんな会社であったから、町内では三ツ星のことを桃色会社と呼ばれていたのである。女性は寿退社になるのだが会社を辞める時、挨拶回りをする。その時は皆、必ず振袖を着てくるのであった。

従って会社の中では「あの人の振袖がきれいであった。この人の、そうでもなかった。」と言って振袖の競い合いのようであった。

————— (24) —————

会社では物流課（最終工程）に配属されていたのであるが前工程の仕上げ部門（自転車のチューブ）は大半が女性であった。

特別に意識しているわけではないが内気で気が弱い為、仕事の用事以外は全く話しをしなかった。これは相手が男であろうが女であろうが同じで一緒に仕事をしていても用事がなければ黙ったまま仕事をするので人から退屈がられていたようである。

社交性がなく無口なのに加えて、対人恐怖の症状も残っていたと思う。つまり自分の言動が人からどう見られているかで誤解され、悪く受け取られ批判されるのが怖いのであった。

日記指導を受けて（人の心の内部はいくら考えても分からないもの、従ってこれは分からないものとして流していく）と教わったのであるが、日がたつにつれてその考えが少しずつ薄れていき、あゝ思われているのだろうか？と考えるから他の人のように好き勝手におしゃべりして仲間と和気あいあいと会話を楽しむことができないのであった。

そのくせ人と仲良くしたいという気持ちは人一倍強いので、人の自分への言動を特別強く意識するのであった。

反面負けず嫌いである為、自分のことを誤解され悪く評価されたりすると、もうこの人に嫌われた、もう元の状態にはもどらないと考えて、その人から離れていき乍ら誤解されて悪く評価されたその人を許さずに、いつまでも憎んでいるのである。これでは仲良くできるはずはないのだが、頑なに心をとざしているのが人が近づきにくく結果として付き合いにくい人間になっていたと思う。

嫌われているのじゃなくて、自分で嫌われ、いじめられるのじゃないかと思っ  
ているから、人々の言動を自分が排斥されているように思えて本心とは裏腹に人をさ  
けて結果として本当に人に嫌われて敬遠されていたようである。

しかし、こういう風に思うようになったのは、最近のことであって、当時は本当に嫌われていじめられると思っていたのと、その為に言いたいことしたいこともできずに人の思惑ばかり考えて引いてしまうのであった。何人か集まって雑談している時も自分から話しの中へ入っていくのではなく、グループのそばで人の話しを聞いているだけという態度であった。人の顔色をみるだけでなく、その場にふさわしい話題もうかんでこないのが自然と黙って人の話しを聞いているだけであった。子供の時から人をさけていたので付き合い方の術を知らなくてビクビクしているのと、元々の無口な性格も影響して話題が出てこないのがあった。

そんな時、何人かの男女が集まって雑談をしている時、私もその中にいたが、前述のように黙って聞いているだけであった。

その場所に一人の女性がなぜか金魚を持ってきていた。(今の会社では考えられないことだが当時はノンビリとした会社であった)

何かのはずみにその金魚が水から飛び出て地面で跳ねていた。私はこの女性が金魚を助けて水に入れるだろうと思ったらいきなり足で踏み殺した。これを見た時この女が鬼に見えて顔みるのも嫌になったのを覚えている。金魚が何をしたというのだ。何も殺さなくてもいいのに。女はやさしいというイメージを持っていたので、こういう風に生き物を平気で殺すということが信じられなかった。

(25)

当時、久米川という男と一緒に仕事をしていた。仕事をし乍ら時々話しをするのだが、「山下君、チューブの女の子が『山下さんはおとなしそうだけど話しかけにくい』そんなうわさがたつとるぞ」と言ってくれた。

毎日、チューブの仕上げへ行くのであるが、仕事の話以外はしなかった。それでも仕事に関係のない人から声かけられることもあったが、私はその声かけに答えることはしていた。しかし自分から声かけて雑談するようなことはしなかった。内気で気弱な為、女性が側にきただけで緊張してしまうのである。だからといってその女性を特別に意識している訳ではなくて、あまり話しをしたことのない女性だとそうなるのであって、仕事の用事で話しをしていて慣れてくるとそれも薄れるのだが、それでも冗談を言ったりして雑談を楽しむということはできなかった。

要は子供の時から人との付き合いをしていないのと元々無口な性格の為に、その場その場にふさわしい話題がでてこないのである。

その上、神経質の対人恐怖の症状も多分にあったと思う。つまり自分に関係のあるすべての人々から嫌われたくない。みんなから好感を持たれたい、いい人と評価されたいという思いが人一倍強く、従って自分の言動が人からどう思われているかということもいつも気にしているので、人と対しても言葉がでてこないのである。

こんな気持ちだから人からの自分への言動が、自分を見下げられているバカにされている、自分がその場にいることを不快に思われている等々を思っているのだから人との会話を楽しむということはできるはずがない。従って人から話しかけられても少しの会話ならばいいのだが、用事もないのにしばらくその人と同席しているのが苦痛であった。何人かの人がいると皆楽しそうに話しをしているのを横で聞いていればいいのだが、2人だけになると会話が止まってしまう何か気まずい状態になるのである。

当時の会社も今と同じように更衣室はあったのだが、あの頃の物流課は、作業場の一角にダンボールを置いてそこで着替えをしていた。(今はそんなことは会社が許さないが昔はおおらかだった)

ある日、自分の仕事が早く片付いたので定時で帰ろうと、手を洗って着替えをする為に、作業場へ帰ると仕事で何かトラブルがあったのか、3～4人の女性が製品の検査に来ていた。

着替えをして帰ろうと思ったのだが着替えができなくなった。仕方なく定時で帰るのをあきらめて残業をしたのであるが、その時、同僚たちから、「山下、女の前で着替えができんのか」と言って笑われた。女性たちからは「ここにそんな純情な子がおるんな」と言われた。今ならできるだろう(失礼なことではあるが)当時は恥ずかしくてできなかった。これも内気で気弱な性格の為と異性に対して免疫ができていなかったのだろうと思う。

当時は毎年、秋の日曜日を利用して会社のグラウンドで部署ごとに分かれて運動会をしていた。会社の行事なので仕方なく出席していたが、プログラムを見て、このゲームに出たいと自分から積極的に言うことはしなかった。係りの人から「山下、何々に出てくれ」と言われたらゲームの種類が何であれ、それには逆らうこともせずに言われた通りにしていた。

物流課は人数が少ないので総務課とチームを組んで行っていた。係の者から「山下、二人三脚に出てくれるか?」と言われて出場したことがある。宮武という総務課の女性と走らされた。

翌月月曜日にいつも通り仕事をしていると、2～3人の男たちから、「山下、宮武さんがケガしとるぞ」「あんなことしてあやまって来い」「何とも思わんのか?見舞いぐらいしてやれ」次から次へと怒鳴りつけられ、何がおこったのが分からず何で怒られるのかも分からなかった。

話を聞くと、二人三脚で走った時に鉢巻で足を縛ったのだが、鉢巻がゆるんでいたのか、途中でゆるんだのか不明だったが、鉢巻で宮武さんの足が擦れて色が変わっていた。

日が立つと治ったみたいだが、そういう体質だったのかも知れない。仕方なく見舞いとして菓子を買って持って行った。

宮武さんが、「山下と走って足がこんなになった」と言いふらして、男たちから責められたのである。

これだからチームでするスポーツは嫌いなのである。

(26)

こうなったのが私でなく、他の男だったらこのように何人もの人間から暴言を吐かれたりはしなかつただろうと思う。これは私の性格が、人から何を言われても言い返すこともできず言われ放しで黙ってがまんしているので私には言い易いからであろう。

この件は私に全く責任がなかったとは言えないだろうが、同じ状態で走って私はなんともなかった。言い訳になるかも知れないが、彼女の体質も、原因していたと考えるのである。

しかし、このようなことがあってもいつまでも落ち込むようかことはなく、年一回の運動会には出席していた。

会社の行事だから、欠席すれば、周囲の人の私に対する思惑が気になり月曜日に会社へ行くのが苦しくなるので、仕方なく出席していた。(強制じゃないので用事があるとえば何も言われぬのではあるが)

他の人はこういう行事は楽しみにしているみたいだが、それでも私も会場へ入ってしまうと、いやだなという気持ちもうすれて案外リラックスしてその場をすごしていたのだが、心の片隅には(早く帰りたいな)という気持ちはいつもあったのである。

このようなことは運動会だけでなく、物流課はよく飲み会があった。春の花見、年末の忘年会、人が動けば歓迎会、送別会と銘打って行われているのだが、これも物流課の行事だから仕事の一部として出席していた。100%の出席だったので私一人欠席はやはり人の目が気になりできなかった。

飲み食いはいいのだが、食堂で食べてすぐ出るとは違い宴会となると約3時間ぐらいは皆と一緒に時を過ごすので、これば苦痛になるのであった。

会社での仕事であれば、仕事上の用事ができるから、その話しがあるのと、仕事の話しがなくとも、勤務なので黙って仕事をしておれば、それでいいのだが、これという用事もない飲み会では話題がなく困るのである。皆あっちでこっちで勝手なことをしゃべって和やかに楽しんでいるみたいだが、私は話題がなく黙っているので自然と人も離れていき宴席で一人ポツンとしてしまうのであった。そんな風であるから、どうしても居りづらくなり、お開きまで待たなくてソーと抜け出して帰ってしまった

ことも何回かあった。周囲の人たちは会社へ行っても何も言わなかったが、おそらくこうする私の態度を付き合いの悪い奴と不快に思っていたらと思うのである。

料理にしても鍋よりも懐石の方がよかった。懐石だとこれは自分の物ときまっているから遠慮せずに好きなように食べられる、鍋だとどうしても人の目を気にして（どう思われるか）野菜とか白滝のような物ばかりしか取れないのである。

酒を注ぎにきてくれても「もうようけよばれたので」と遠慮してしまうのである。他の人は好きな物を好きなだけ食べて飲み、なかには「山下、酒注いでくれ」とむこうから催促してきたりするのだが、私はそんなこと言って酒を注いでもらうことなど絶対に言えなかった。

従って同席の人から「自分が金出していて食べれんのやから」と言われたことがある。食べても食べなくても食費は払わなくてはならない。いわば、割り勘であるのに遠慮ばかりしていたのであった。

そんな風だったから家へ帰って腹がへって台所で飯を食ったりした時もあった。

酒も宴席で飲むのは心が緊張している為か絶対に酔わなかった。いくら飲んでもしらふのようであった。従って人から「山下、お前は酒に強い」と言われるのだが強いのではなくてリラックスできないので酔えないのである。

そのくせ家で心安い人と一緒に飲むと（身内等）酔って寝てしまうのであった。

---

(27)

---

人の顔色をみるのは何も食べ物だけではなかった。会社で会議があっても、皆それぞれに自分の考えを述べているが、私は最初から最後まで一言もしゃべらなかった。

元々無口な性格の為もあったが、何かしゃべって自分の意見を述べて反対されたら或いは文句でも言われたら・・・と、そんなことを考えたら何もいえなくなるのであった。

会議は仕事です。何も言わずに時間を過ごすのは仕事をさぼっていることであるが、言えなかったのである。

最後まで何も発言をせずに黙ったままの私の態度を指摘してくる人間もいたが、それでも発言する勇氣はなかった。

要は私の言動を人がどう思うか、反感を持たれないか？笑われないか？バカにされな  
いか？等を考えて言えなかったのである。人が自分をどう思うか人の思惑ばかり考えて  
何に対してでも控えてしまうクセが子供の時から身につけてしまっているのである。

人からそれを指摘されても言われっ放しで黙っている私の態度を、変わった男とみられて  
いただろうと思うのである。

反面、日常の与えられた仕事を黙々とこなしている私のことを人から大人しいと言われていたりしていた。大人しいのじゃなく人の思惑ばかり気にしているから自由に行動できなかっただけである。

何を言われても言われっ放しで黙ってこらえているので言い易い為か2～3人程、口の汚い男からいろいろに暴言を吐かれる生活であった。

半面、性格的に融通がきかず間違っただけを許さない所もあったのかも知れない。上記の男たちから「お前は石に鉢巻を巻いたような奴だ」とか「親父のキセルの雁首でもまっすぐにする」と言って怒鳴りつけられていた。自分は悪いことはしていないのに何でこんなに言われるのか分からなかった。このような言い方をされると、やはり私は嫌われていじめられると受け取り、それでいて即妙に言い返すこともできずに黙ってこらえていた。しかし今に思うにはこの言葉は正しかったようである。仕事でも何でも間違っていると思うことはゆるせなかった。人が仕事の手を止めて雑談にふけったり冗談を言われたりした時、相手はふざけていただけでも本気で怒っていた。全くユーモアの分からない、コチコチの接しにくい男であったのである。

こんな風であったから人が近づいてくるはずはなく、休憩時間に皆と一緒にいても、一人黙って横で人の話しを聞いているだけであった。会社で仕事上の話はするが、会社の人間と個人的に付き合いをするようなことはしなかった。

そんな人間だったから、「牛の子でもつきあいするんやぞ」と批判された。人との付き合いがないのは心がせまくなるばかりだが、子供の時からそういうクセがついているので仕事以外で他人と行動を共にするのを束縛のように感じていたのである。

そのくせ家族とか身内の人と一緒に行動するのは楽しかった。人の顔色を見なくていい人とはリラックスして行動できる。要はわがままであったのである。

皆、会社の中で気心の知れた仲間と何かあったら、それを口実にして飲み食いしている。納車祝いだ、壮行会だといろいろな名目で付き合いあってお互いの仲間としての親和感を育てているのだが、私は仕事だけのつながりで、それ以上近づくことが苦痛であった。それでいて人に嫌われたくない。仲良くしたいと願っているのだから全くの自分中心であったのである。

ちょっと人から言われると、あゝだろうか？こうだろうか？とクヨクヨと気にして、それを人に訴えていた。上司からは「人の口に戸はたてられん。人は右に転んでも左に転んでも言うもんじゃ。言わしとかなしょうがないのだ」と言われたが、私はそのように人からいろいろ言われて批判されるのが恐かったのである。



人から好感をもたれるようなことはせずに人から離れていて、それでいて人と仲良くしたい嫌われたくないとばかり願っていたのが今までの私の人生であった。

————— (28) —————

会社と家との往復だけで休みには家で自分一人の趣味を楽しむだけであり、他の人のように終業後あるいは休日等に仲間と食事とか遊び等で時間を共有するということはしなかったので「牛の子でも突き合いをするんやぞ」と言われ、人との付き合いをしないことを批判されても仕方がないのだが、とにかく人からちょっと何か言われると、もうそれが気になって、この人に嫌われた、悪く評価された、従ってもう元の和やかな人間にはもどれないと悲観して、その人に近づくのが恐くなり逃げてしまうので、その為に本当に嫌われ悪口を言われるという悪循環の繰り返しの生活であった。あるいは嫌われているのでなく、人から何か言われてもケンカになるのが恐くて即妙に言い返すようなこともできずに言われっ放しだったので、相手は言い易かったのであろう。好きなように言われていた。もっともこのように言うてくるのは、2～3人の人だけで、他の人は普通に接してくれてはいたが、先方は軽い冗談のつもりで言ったことでも本気になって悩んだりしていたのである。

あまりにも神経が細いので相手の何気ない言動も敏感に反応していわゆる（針程のことを棒に感ずる）のであった。そしてその時の苦しい気分を持ち耐えて、あるいは自力で乗り越えることをせずに、その都度人に助けを求めている。当時の上司にクドクドと悩みを訴えては困らせていた。

最初は親身になって話を聞いてくれていたが、あんまりグチばかり言うのでその人から「あゝであったんだ、こうであったんだというのは聞きとうない」と言われた。言われて当たり前である。他人のグチなんか聞きたくないのが本心である。そうは言い乍らも私の悩みに対して、よく相談にのってくれていい上司に巡り会えたことは幸せであったと思っている。当時（20才代前半）は、久米川という男と一緒に仕事をしていて、彼から「山下君は困難なことから逃げよう逃げようとしている」と言われた。仕事で困ったりした時等、自分でそれを処理しようとせずに、すぐに人の助けを求めているのだから周囲の者にもすぐ分かるのだ。それでも周囲の人達はよく助けてくれた。

（山下はちょっとした事を気にして悩む）ということが物流課の中に知れているので却って相手の方が私に気を使う所もあったようである。「恒雄さんはちょっと

した事を気にして悩むので、他の人には10言う所をあんたには5か4しか言わなんだ」と言われたりした。

中には私のそういう性格には、おかまいなしに口汚くののしられる時もあったが、こういう男はそういう性格であって、私だけじゃなく他の人にも同じように言っていたのであろうが、私に言われた事だけ、気にして悩んでいたのであろうと思われる。18才の時に日記指導をした時も（あゝ言われた、こう言われた）ということを書いていたが最初はこうしなさいというアドバイスのコメントがあったが、何回も同じような事を書いていると先生から（この程度のことならば聞き流すのができれば一番いい）とのコメントをもらった。

口汚く言われたのは事実ではあるが、そんなに問題にする程ではなく、放っておけばいいのではないかとされたのであろうが、私にはそれができなかった。

会社の岡さんから「気になる物は気にし乍ら放ったらかしにしておけ」と言われたのもこの意味であろうが、私にはできなかった。

---

(29)

---

気になることができたなら、すぐに解決しなければ気がすまず、その都度周囲の人に悩みを訴えて助けを求めている。

普通は放っておくか、心外なことであればその場で言い返すのだろうが、そのどちらもできずに悶々として悩むのであった。

当時の上司からは、「人は右に転んでも左に転んでも言うもんじゃ。言わしとかな仕様がななのだ。言われてもええやないか。殺されるわけでもあるまいし放っておけ。」このように言われたが、どうしてもそんな気になれず、何か言われる度にグチを言っていた。

それをよく聞いてくれたが、あんまり言うて行くと、うんざりするのであろう。

「相手のあることだからお前の思うようにはいかんわ」と言われたりしたが、そう言い乍らでも、よく相談に乗ってくれたり個人的に手紙をくれたりしてよく面倒をみてくれた。

日記指導を受けていた時、この人の手紙を同封して先生に見てもらった。先生からは、「これだけの手紙をくれるのだから誠意の充分ある人です。君の心理も分かってくれています。折にふれてこの人と相談していきなさい。」というコメントをもらった。ただ手紙の中に（世の中は自分の為にあると思ってやるように）というのがあったが、これには先生が「世の中は自分の為にあるのではないのです。自分

のためにあると考えれば、自分の思い通りにならないと悩まなければいけない。自分が世の中に合わせていかなければならない」と書かれていた。

森田では（私たちが生きている自然は人類のために存在するものではない。はじめ自然があってその中に人類が生まれたのだから自然が人間のために都合よくできていないのは当然である。人類をそこなう病原菌も繁殖するし、人間のまいた種子も発育の途上で害虫や雑草にやられたりするし、暴風、洪水、旱魃、地震などの脅威もたえない。それらの災害をまぬかれたとしても、人間は死すべきものという自然の定めをのぞくことはできない。社会は人間がつくったもので、人間の生活に都合のいいように工夫されているとしても、個人のためにのみつくられているのではない。だから生存競争は激しく努力しない人間は落伍する。

人間が社会の中につくり出した危険も無視できない。種々の公害、頻発する交通事故、火災、経済事情の変化、反社会的人間のおこなう害悪、複雑な人間関係など、私たちを不安にする材料は無限に私たちのまわりをとりまいていく。こういう環境のなかに生存する人間が生きる限り不安をもたないわけにはいかない。この不安がもとになって、いろいろな人間の生きる態度が生まれてくる）

このように森田では教えられた。いろんな知識を教えられても理屈は分かるのだが、感情が変わることはなく、会社で自分に関係する人たちが自分のことを嫌がっているかいないか？そればかりをいつも問題にして頑なに自分の考えを変えることはなかった。

森田では素直な人は治りが早いというが、私は素直でなく、教えられたことを実践しなかったので人生のほとんどを悩みですごしてしまったのである。

————— (30) —————

毎日会社へ行くようになると（行きたくないな）と思い乍らも休めば、ますます行きにくくなるのと入社して会社に籍がある以上、仕事の役割もある。私が休めば誰かがその仕事をしなければならず、ちゃんとした理由があれば休めるが、ズル休みする勇氣はなかった。（要は気が小さいのである） 行きたくないな）と思い乍らも、そのまま無理矢理、体を会社へ持って行くのだが、会社の中へ入ってしまうと普通に仕事ができるのが不思議であった。

会社は春と盆正月は、いつも9連休であった。大型の休みなので、しばらくは会社へ行かなくていいから心は晴れ晴れとして休暇を楽しんでいた。（友人と遊ぶのでなく家で一人で、また外へ遊びに行くのも家族で行くのだが）連休の後半になると、も

う休みも残り少なくなってきたと少し気が沈みがちになり、最後の一日になった日の夕方になると休みも終わってしまった、明日から仕事だと思えば、妙に淋しくなってくるのであった。初めは少し淋しいなと思うのだが、だんだんと淋しさがひどくなり、畳の上に横になり、エビのように体をまげて顔をしかめてジッとしているのである。淋しさに耐えて我慢していると、時間がたつにつれて、それはうすれて行き楽になってくるのである。しかしその間は縦の物を横にすることもできずに動くのも嫌になり、ただ嵐が過ぎるのを待つ意外になすべがないのであった。大型連休には毎回このようなことの連続であり、なぜこうなるのか当時は分からなかった。

しかし、これは何も大型連休の終わりだけではなかった。旅行に行くというような楽しいことでも時々おこってくるのである。明日出発する為に荷物をまとめて準備している時等、少し気分が落ち込む時があるが、大型連休の時のような大きな落ち込みにはならず、すぐに消えていくのである。これから考えると環境の変化が精神的に作用していたのかも知れない。

新しい環境に対する逃避反応だったのかもと思う。仕事に行く前は嫌な変化だから大きな淋しさになり、旅行等は嫌な変化ではないから、小さな淋しさで終わっていたのだろうと理解している。内容はどうあれ、感受性の強い私の性格が環境の変化に反応していたのではないかと考える。

サザエさん症候群というのがあるのを知った。日曜日の夕方、テレビでサザエさんが始まると、休みも終わった、明日から仕事だと思えば気分が沈むらしいとのこと。誰でも多少はそういう気持ちはあるのかも知れないが、私にはそれが強く出てくるのかも知れない。

————— (31) —————

大型連休の最後は必ず淋しさにふるえるのだが仕事に行き出したら、またいつもの生活にもどれるのである。

そんな折、会社から、名古屋工場へ応援に行くよう指示がきた。当時は四国工場で人が余っていた為、忙しい名古屋へ応援に行き調整をしていた。同じ人間がずっと行くのではなく、公平にする為に2ヶ月毎に交代するのであった（会社としては運賃等に余分に金がかかるが）。私は7月8月と一番暑い時であった。

一人で行くのではなく毎回必ず数人で行くのであるが、私としては生まれて初めての親元を離れて生活するようになった。

会社では大人しいと人から言われていたので、当時の課長が「よう寝るだろうか？」と心配したらしい。そこまで子供ではないが、会社の人達からは山下は一人では何もできん幼稚な男という目でみられていたと思う。会社では言われたこともしなかったから。そして人から何を言われても、たとえそれが自分にとって不快だったとしても即妙に言い返すこともできずに、言われっ放しで黙っているものだから、人からは頼りない男と見られていた。従ってそう思われるのも止むを得なかったと思う。

名古屋工場は三ツ星の会社で一番広い工場であった。私はコンベアーを作る現場に配属された。四国では出来上がった製品だけを受け取り保管出荷の業務だったが、名古屋工場ではベルトを作らなければならなかった。2ヶ月の応援なので知識的な教育を受ける時間などなく即現場へ回された。

四国での現場は一人ずつそれぞれが自分の機械を使う個人作業だが名古屋は流れ作業なので私の一番嫌な共同作業だった。

一応自分がやらなければならないポストの説明は受けるのだが、知識と技術を習得していないので流れについて行けない。間に合わないので機械を止める。流れ作業なのでそのライン全員の作業が止まってしまうのである。すると向こうの方から「こら一何しよんじゃー」と罵声が飛んでくる。嫌で仕方がなかった。彼等はその時だけで、仕事が終われば何事もなかったようにケロッとしているのをみるとその場限りのことで、後々尾を引くものではなかったのだろうが、当時は（怒られた、もう嫌われた）と考えてビクビクしていたのである。名古屋工場は私が入社して2～3年後ぐらいに会社が土地を買い上げて操業しだした歴史の浅い工場であり、社員は、九州の炭鉱出身者が多かったとのことだった。九州という所はそういう特質のある所かも知れない。しかしいくらあっさりしていても口の荒いのには辟易した。

————— (32) —————

2ヶ月間、荒っぽい口調の人たちと仕事をしたが、その時だけで、後は何事もなかったようにケロッとしているのと、2ヶ月すれば四国へ帰れるという事実がある為か、神経症の苦しみに落ち込むことはなかった。口は荒いが、安全面には十分気をつけていたみたいである。応援者に怪我をさせないようにと会社からの指示を受けていたとのことだった。

小牧市に工場があり、ここは航空自衛隊の基地があつて工場の屋根すれすれに飛行機が飛んでくると声が聞こえなくなり口だけがパクパクしているのは漫画のようであった。

あれから45年にもなるが、現地の人々は今も同じような生活をしているのだろうか？ これを考えると沖縄の人の気持ちも理解できるのである。

寮では寝泊りだけで食事と風呂は会社の中ですますのであった。朝会社へ行って朝食をとるのだが、飲んだりしていると味噌汁の具がないのであった。セルフになっていたので先の人が具を取ってしまうから、汁だけしか食べられない。人のするのを見てその通りに先に味噌汁を注ぐようにした。汁の注ぎ方も人のしているのを見てみると、底に沈んでいる具を先に取って後から汁を入れていた。これでは後の人が汁だけになるのは当たり前である。意地汚いようだが、皆がそうしているので、やらざるを得なくなった。これから考えると家庭でも、一人っ子はおっとりしているが、兄弟が多いと、すばしこくなるというのも、うなずけるのである。夏の暑い時に慣れない所で慣れない仕事と一週間毎の夜勤はきつかったが、若かったからできたのかも知れない。こういう環境で仕事をしていることを会社も考慮してくれたのだろう。2回程、応援者だけバスをチャーターして遊びに連れて行ってくれた。

1回目は長良川の花火大会だった。田舎の花火大会はポンポンポンとあがると、しばらく沈黙があり、思い出したように次の花火があがるのだが、こちらの花火は3時間ぶっ続けにあがりっ放しだった。その上、マイクで花火の解説までしてくれるのには驚いた。異郷の川岸で夜空の芸術を十分楽しめた。(そうとう金もかかるが今はどうなっているやら)

2回目は名古屋球場への野球観戦だった。私はこういう性格だから、野球には興味がなかったが、応援仲間から「会社が連れて行ってくれるんやから行こうじゃ」と言われて行くことにした。巨人軍と何処かのチームだった。関心がないのでそれしか覚えていないが、プロ野球を見に行ったのは私の人生で後にも先にもこの時だけであった。

————— (33) —————

毎日会社と寮の往復の生活で、暑い中、8時から夜8:00時まで仕事をして寮へ帰ると、汗だくになった仕事着を洗って寝るだけの生活だった。そんな生活で1ヶ月半がすぎ盆休みに入った。

長い休みなので会社が帰省させてくれ、応援者は全員帰ってしまったが、私は名古屋に叔父が住んでいたのだから、せっかくここまで来たのだから帰省はせずに叔父の家へ遊びに行った。

養老の滝、名古屋城、等々いろいろ遊びに連れて行ってきて楽しい休みをすごした。長い休みが終わって寮へ帰るようになると、いつもの憂鬱な気持ちになるのであった。

叔父が車で寮まで送ってくれたが、別れる時は、楽しかった休みが終わって明日からまた人の顔色を見ながら仕事するのかなと思うと淋しくなる。口の荒いのは相変わらずだが、後半月したら四国へ帰れると思えば仕事をした。9月に入り、やっと四国へ帰れるようになってホッとした。何人かの応援者と帰ってきたが、帰る時、会社の食堂の黒板に応援者の一人が（長いことこき使ってくれてありがとうございました）と書いていた。この人も不満をかかえて仕事をしていたのだろうが、いい度胸しているな。

私は、思っている、こんなことはできない。

2ヶ月ぶりに帰ってきて、見慣れた風景を見てすごく懐かしくなり胸がワクワクして嬉しかった。（2ヶ月で変わるはずはなく、あたり前の景色だが離れていると、こんなにも懐かしくなるものなんだ）又、元の職場で仕事をするのだが、会社へ行って2ヶ月前に応援の指示を受けた総務課長へ帰ってきた旨の挨拶に行くと、私の顔も見ずに「あゝご苦労さん」と言ってツーと向こうへ行ってしまった。

応援の指示をする時は「山下君は真面目だから云々……」といろいろ美辞麗句を並べて持ち上げておいて、帰ってきたら木で鼻くくったような態度に嫌な気持ちになったが、直属の上司でないので（むかつくな）ぐらいで終わってしまった。これが直属の上司ならば、何が気に入らんのだろうか？何を怒っているのだろうか？とキナキナと悩んだと思う。総務課長は神戸から転勤してきたいわばよそ者だから情も何もなく事務的に処理しているだけか、またはこの人の性格の故かも知れない。同じ様に転勤してきた当時係長であった岡さんは自身が神経症を体験して、苦しんだ故か、私の悩みに理解を示してくれて公私にわたって面倒をみてくれ神経症に対する心の持ち方態度等いろいろ教えてくれた。あれから50年近くなり岡さんも80歳を過ぎて神戸で余生を送っているが、今までほんとうによく相談のってくれた。自身も神経症の体験があるので、私の気持ちが分かるからだけではなく総務課長とは人格の相違もあるのではと思う。

—————(34)—————

また元の物流課へ帰って仕事をしだしたのだが、当時は職場の中で麻雀が流行っており、週末には何人かが集まって徹夜で金を賭けて行い、月曜日には負けた人が金を払っていた。私はこのような賭け事は嫌いであった。対人恐怖で人の顔色ばかりみていたので人との交際が苦手な為だけでなく、人一倍負け嫌いなので金を賭けて負けると、くやしくて、くやしくて、夜も眠れなくなる。従ってもろもろの勝負事はやったことがない。

会社の同僚から「山下が賭事をしたら性格がよう分かるんだがな」と言われたが、前記の理由から絶対にやろうとはしなかった。賭事をしなくても私の負け嫌いとは神経質は

分かっているはずである。ただ叔父に連れられて2～3回パチンコをしたことがある。昔の親指で玉をはじくだけの時代だったが、面白いとも思わず、場内のジャラジャラという玉の音がうるさいだけであった。従って今のパチンコはさわったこともなく操作の仕方は全く知らない。むしろボーリングの方が面白かった。金を賭けてもうけようというのでなく、金を払ってゲームを楽しむだけなので気楽にできた。しかし、これとても友達と一緒に楽しむのでなく自分一人で遊ぶのである。人の顔色を見乍らすのよりも、この方が気楽であり、ピンが倒れた時のカーンという音を一人楽しんでいた。

人の顔色をみる生活と賭け事は好まなかったので、人との付き合いはないまま、仕事のための生活をしておったのだが名古屋工場から帰った翌年の冬2月16日、兄の死の知らせが入ってきた。その日は特別大雪が降っており病院へ行き霊安室で冷たくなった兄と対面した。

————— (35) —————

死因は自殺だった。病院の廊下で首をくくったとのことであった。兄は躁鬱病の診断を受けて入院していたが、面会に行く度に「オラはどこも悪くないのにこんな所へ入れられた。帰りたい。帰してくれ」と行く度に訴えられてかわいそうになり、そのことを母に言って「帰してやれんのかな」とたのんだりしていたが半面、帰ってほしくない気もあったのである。

入院前兄が帰る度に家の中でもめ事がたえなかったからである。これは私たち家族に、この種の病気の知識がなかったことと、どこへ行っても3ヶ月と仕事が続かなかって次々と仕事を変えて金がなくなると帰ってきて、金目的の物を持ち出して質入れして使ってしまうので、その度に家の中でケンカがたえなかった。兄が帰れば必ずケンカになるということが私の頭にインプットされていたからである。

母からみれば、まま子にあたるから、兄に対する感情も多少は違っていたことは否めないと思う(自分では同じように接していたとは言っていたが実子に対する感情と同一にはなれないと思う)その為にケンカが大きくなった要因もあっただろう。兄は「食えんようになったら死ぬんじゃ」とよく口にしていたが、ほんとうに死ぬとは想像もしていなく、何がどうなったのか訳が分からなかった。今、森田を知って兄はうつの方に死んだのだと理解できるようになった。私にくらべて兄は頭がよかった。特に機械、化学には強かった。その為、先生からそういう道に進ませてやれと父に言っていたそうである。



複雑な家庭環境での度重なるケンカに加えて躁うつ病という病気が兄の人生を不幸にしたのではないかと考える。

生前兄は病院で「帰りたい、帰してくれ」と口癖のように、私にたのんでいたが、人間の思いというのは、一念に思えば死んででも叶うものだろうか？ あの日は何のすごい大雪で、交通機関も止まってしまい、父が病院のある寒川で荼毘<sup>たひ</sup>にしろうと言ったが雪の為に火葬場も機能していなかった。父が霊柩車をたのんだが「この雪では動けん」と言って断られた。「そこをなんとか」と言っていたのみ込んで「こんな時だから仕方がないな。車が行ける所までは行ってあげましょう。それ以上は自分でやってくれますか？」と言って霊柩車だけは出してくれた。家の近くまで帰ったが、それ以上は進めなく降ろされたので、父が荷車を持ってきて、それに兄を乗せて父が舵を取り、私が荷車を引っ張って家まで連れて帰った。「帰りたい、帰してくれ」といい乍ら死んだ兄、そして死んでやっと願いが叶ったのである。あんな死に方をした兄であるが、ほんとうに眠っているようなきれいな死に顔であった。享年 26 歳である。

————— (36) —————

もめ事の多い家庭だった為か、または私の心が冷たいのか知らないが、中学 3 年の時祖母が死に、また今日兄の死に逢っても悲しいという感情はわかず、両方共一滴の涙も流れなかった。父だけが「帰りたい帰りたいと言い乍ら死んで、あの時帰してやればよかったんだ」とワーワー泣き崩れていた。葬儀も終わり会社へ行くと同僚から「何で死んだんや」と聞かれ「肺炎だった」と嘘ついた。自殺だったとは言えなかった。同僚から「山下兄さんは結婚しとったんか？」と聞かれ「まだ一人であった」と言うと「もし結婚しとったら、その人を嫁さんにする人もあるんやぞ」と言われた。

兄は独身であったからそんな事はないが、もし兄が結婚していて、今まで義姉さんと呼んでいた人と私が結婚するには抵抗がある。絶対に嫌である。

しかし世間にはそんな人もいるのかな。いるのであれば、どんな気持ちで一緒になるのだろうか？ 私には分からない。

今まで兄嫁であった人を、兄が死んだからといって自分の妻とするのは、女性を物扱いにするみたいだが、一面から見るとこれも生活の知恵かも知れない。若くして未亡人になり、嫁ぎ先と縁を切り再婚するのも薄情であろう。

されとて婚家で生涯後家として暮らすのもかわいそうである。弟がいれば弟と夫婦になり慣れた婚家で生活するのが自然なのかも知れないが、私は嫌である。神経質の潔癖症の故なのだろうか？

これとは全く関係ない話だが、父は明治生まれの古い人間だからか、よくたとえ話を私にしてくれた。

鶴と鳩とおしどりの話をするのである。それぞれ雌雄がペアになって生活するのだが、鶴とおしどりは両極端であり、鳩は中庸であるという。

鶴は夫婦の一方が欠けると絶対に新しい相手を寄せ付けない。一生涯閨を守る。反対におしどりはおしどり夫婦といって仲のいい見本のように言われるが、これぐらい浮気な鳥はないらしい。夫婦仲良く泳いでいても、向こうから新しい雌が現れると雄はスーっとそっちへ行って仲良くなってしまふ。そうしている内にまた別の雌が現れると雄はまたそっちへ行って仲良くなってしまふ。

その点、鳩は中庸である。鳩も夫婦仲がよく一夫一婦を守るが、一方が欠けると、しばらくは新しい相手を寄せ付けない。しかし時期がくるとまた新しい相手と夫婦となり生活していく。一番理想的な態度なんだよと教えてくれた。私は職場等で対人的トラブルで折り合いが悪くなれば、その人と物言わなくなり寄せ付けない所があり、結果として人から煙たがられていたと思う。いわば鶴のようなタイプなのかとも思うのである。

—————(37)—————

鳥のこと以外にも父はいろいろなたとえ話を私にしてくれた。いくつかの例を述べたい。清濁を併せ呑むと言う。これは、川の本流に澄み切ったきれいな水が流れている。そこへ支流から濁った水が流れ込んでくると、本流の水は少し濁って支流の水は少しきれいになってまざり合って流れていくんだ、本流の水は支流の水を濁っているからといって寄せ付けないようなことはしないんだよ。また、水清ければ魚棲まずと言って、あまりきれいな水には魚は寄ってこんのだよ、あまりにもきれいな水は、敵に見付き易いから、少し濁った所を好むんだ。人間もあまりに潔癖な人の所へは人が近寄りにくいぞ。また地獄の亡者はガリガリにやせている。食わしてくれないのかと思ったら、そうじゃない、ごちそうを一杯食わしてくれる。ただ箸が非常に長い。その箸で自分が食べようとばかりするので、箸が長すぎて食べ物が口にとどかないのだ。極楽はどうかとみると地獄と同じように箸が長い。極楽の人は自分が食べようとしない。その長い箸で相手に食べさしてやる。相手は同じように自分に食べさしてくれる。従って極楽では長い箸でも腹一杯食べられるのだ。その他たとえ話になぞらえた形でいろいろ話をしてくれたが、何を言わんとしたのか考えようによっては、私の性格に対しての忠告だったのかとも思えるのだが。当時私も若かったので、父のこの言葉も、聞き流していたが、何回も聞かされたので、内容は覚えてしまった。それでも、人から何か言われたり、無

愛想な態度を取られたりすると何を怒っているんだろう。何か嫌われるようなことしたのだろうか、そんなふうに考えてクヨクヨと悩む生活は変わらなかった。軽い冗談にも、私に対する嫌がらせのように思えてムキになっていた。私に関係のない冗談には笑っておれるが、私の事を言われるとムキになって怒るので、相手も話がしにくかったろうと思う。人の顔色ばかりみて、人が自分をどう思っているかを気にするのは裏を返せば、すべての人から良く思われ好かれない心であるということには思い到らなかった。

—————(38)—————

会社では自転車のチューブを受け入れる仕事をしていたが、前工程の係長は、物の言い方がケンカ腰なので、彼に呼ばれると（また何か文句言われる）そういう考えが頭にインプットされているので、この男が嫌で仕方がなかった。「山下ちょっと来い」と語気するどく怒鳴りつけられると、もうビビってしまい、何も言えなくなる。そんな時、自分が彼と交渉して問題を解決するようなことはできなかった。

そういう力もなければ勇気もなかった。何も言えずに黙って言われっ放しで、クヨクヨ悩んで、そのことを私の上司に相談して、解決してもらうのであった。

上司も私の性格を知っているから、「そのぐらい自分でやれ」とは言わず、すぐに彼と交渉して処理してくれた。山下はすぐ気にして悩むタイプだからと、助けてくれるのだろうが、結果として困ったことがあるとすぐ人をたよって助けてもらうくせがついてしまっていた。

神経質者は幼稚なのだ聞いたが、会社では上司に家では親に甘えて、困ったこと嫌なことは、すべて身近な人にたよってしまうのであった。当時は自分がそういう幼稚な性格だとは分からず困難なことから逃げるばかり考えていたのである。

要は家庭で会社でずいぶん甘やかされていたのである。家庭では何をしても、またどんな失敗をしても許してくれた。特に母からは溺愛されて育った。何をしても、すべて認めてくれた。その為に自分の思うことは何でも通してしまう我が儘な人間になって行ったようだ（当時は自分がそんな人間とは認識していなかったが）会社では「恒雄さんは、ちょっとした事を気にして悩むから、他の人には10言うことでも、あんたには5か4しか言わんのだよ」と言われていた。

職場の仲間はずいぶん気を使っていたみたいである。それも一緒に仕事をしている仲間だけで、他部門の人々は私のそんな傾向は知らないの、言いたい事をズケズケ言うてくるし、場合によっては怒鳴りつけてくるので、それを私を嫌って腹が立つからと受け取って、その人に会うのが恐いのであった。

会社へ行って挨拶しても返事がなかった時あるいは無愛想な返事だった時すぐ頭に浮かぶのは、何を怒っているのだろう、何が気に障るようなことをしたのだろうか？ あゝだろうか？ こうだろうか？ といろいろ考えて悩むのである。そして会社へ行ってその人に合うのが恐くて、家にいても、その事ばかり考えてゆううつになる生活であった。

要は自分に関係する人々すべての人から良く思われたい嫌われたくないという気持ちだということは当時は全く考えてなく周囲の人々の言動を悪い方ばかり考えて、相手が怒っている、嫌っているとばかり思って悩んでいた。神戸からきた岡さんは「皆自分のことで精一杯じゃ、いつまでもお前のことばかり考えとらんぞ」と言われたが頑固な私はいつまでも自分の考えを変えなかった。岡さんから「山下、お前は今、青春の真ただ中やないか」と言われたが、20歳代の人生で一番いい時を自分で自分の青春を灰色に塗りつぶしてしまったのである。

そんな折、父が体調をくずして白鳥病院へ入院した。父は「20年ぶりの入院じゃ」と言ってベッドの上に上がった。

20年前の父は胃潰瘍を患い胃壁の穴が開いてしまったのだが、今回も、レントゲンを見せてもらおうと胃に穴が開く寸前であった。餅を焼いた時にプクーとふくれてさけるが父の胃は、そのさける寸前だという。しかもそこにガンができています。潰瘍性のガンで手遅れですと言われた。

父にはこのことはふれずに家へ帰って（父を殺してしまう）そう考えて畳の上でポロポロと涙がこぼれた。

病院からは「ここで手術をします」と言われたが不安で仕方なく大川病院（現さぬき市民病院）へ転院した。しかし母は、どうすればいいかを決められなかった。私に「恒雄あの人に聞いてきてくれ」翌日には「この人に聞いてきてくれ」それが毎日続いた。そんなもの誰に何回聞いた所で、ここへ行けば治りますと言える人はいない。結局母は人にたよるばかりで自分で決めて処理することはできなかった。これはそのまま私にも適用される。困ったことがおこると、すべて人に相談して解決してもらえばかりの生活であった。母が右往左往しているのをみて父が「もうここで手術を受けるから何があっても、やっていけるだろうが、ここは景色もいいし、空気もきれいだから、ここに決めるから、もうそんなに迷うな」と言って母に手を合わせていた。

これを見た時、父は自分の死を覚悟したのではないだろうかと思ったのである。

母はおろおろすればかりで何もできなかつた。私も母に同調して母の言う通りにある人に聞きこの人に相談するばかりで自分でこうすると決めることはできなかつた。

優柔不断で全く頼りない親子であつた。結局父は自分の運命を自分で決めたのである。

婦長さんから「この先生は内蔵外科で上手ですから」と言われて少し安心した。手術が終わって先生に呼ばれて中に入って行き説明を聞いて、ただの胃潰瘍であつてガンではなかつたのでホッとしたのである。

2回も潰瘍の手術を受けて父は潰瘍になり易い体質だつたのだろう。悩みに悩んで迷いに迷っていろんな人に相談して、何の役にもたたず、結局父が自分で決めて、死を覚悟したであろう父は結果として命拾いをしたのだが、困難に直面して何の役にも立たない母と私のたよりなさを思い知らされたのである。

父が入院して以来、母は父の元につきっきりであつたので、その間、私は母の実家へ身を寄せて会社へ通い仕事が終われば病院へ行き、夜は伯父の家で寝る生活であつた。

毎日毎日そんな生活をしていたが、いくら母の実家であつて親戚ではあるが、客として遊びに行くのと、居候として行くのとは向こうは何も言わないが何か態度が違うなど感じだした。(私の関係妄想かも知れないが)

客として遊びにいったのであればいいが、居候として生活するのであれば、少しは気を使ってその家の仕事でも手伝えはよかつたかも知れないが、当時は全くそのような考えは浮かばなく、お客さんのようにしていたのである。

これは私が子供の時から人をさけて花ばかり育てて自分一人の生活をして人との付き合いをしていないから人との接し方を知らなかつた故であつたろうと今になって思うのである。

命拾いをした父は無事退院して普通の生活にもどつたが、私の人の顔色を見てオドオドする生活は変わらなかつた。

人から嫌なことを言われると、いつまでもその事が気になって、その人と物言わなくなり、その為ますます、その人と折り合いが悪くなるので、その都度、当時の係長に相談していた。最初は話を聞いてくれていたが、何回も度重なると(またか)という気持ちになるのであろう「相手のすることやけん、お前の思うようにはいかんわ」と言われた。人の悩みは聞く方はいやになるのは当然である。しかし私は何かあるとすぐ人に頼つてばかりだつた。総務課長から「山下君、友達を作つたらどうや」と言われた。たしかに一人の友達もいなかつたのである。神経症で人の顔色ば

かりみてビクビクしている人間に友達なんかできなかったし、また作ろうとして自分から働きかけるようなこともしなかった。父からも、「この番屋で一人の友達もおらん」と言われたが、人が集まる所へ行くのが恐くて(人が自分をどう思っているかばかり気にしていたから)逃げるばかりしていたのだから、親しい友達ができるはずもなかった。20歳代の若者らしい明るさはなく、人からは暗い性格に見られており(事実でもある)服装も「仕事着のときはそうでもないが、私服の時は老けて見える」と言われていた。会社の制服はみな同じ物なので、普通にみえるのだから、私服は暗い感じの物ばかり着ていたもので、年より老けて見られていたのである。人から趣味を聞かれて「花を作つとる」と言うのと「年寄りみたいやのー」と言われた。若い時であれば、仲間と飲みに行ったり、ゴルフに行く人々もあろう。釣りに行ったり旅行に行ったり(会社の慰安旅行でなく友人との旅行)皆それぞれの春を楽しんでいるのだが、私は一人で花、小鳥、金魚、熱帯魚等、物言わぬ生物を相手に人生のほとんどをすごしてしまった。大きな失敗はなかったかも知れないが、反面人生の楽しみも知らずに生きてきたと思う。仕事だけで繋がった人間関係であった。これでは親しい友人などできるはずはなかった。唯々人から嫌われ悪口を言われるのを恐れて人との接触をさけるばかりであり、飲み会に行っても、たいていが、その場にいなければ、私の悪口を言われているんだろうな」と考えて、だから他人は恐ろしいと思っていたのである。

————— (42) —————

そういう生活の中で、20代も半ばになって見合いの話を持ってきてくれ、私も一生独身でいるわけにいしかないだらうから、結婚を考えるようになった。

見合いのことなので、どうしても聞き合わせに来るのだが、その時点で断られた。兄の死が出てくるのであった。それも精神病院で自殺したと言われたら、だれでも断られて当たり前である。ここでも他人の口は恐ろしいなど、つくづく思ったのである。当時は今と違って世話好きな人もいたので、それでも次々と話を持ってきてくれた。

聞き合わせの前に見合いになった場合もある。その時は、しばらく付き合ってみようということで、二人で徳島の方へドライブしたのだが、徳島へ向かって、私は車を運転して走るだけで一言も喋らないのである。そんな風だから相手の女性としては「こんなに物言わん人では自信がない」と言われたと仲人から教えられた。初対面の人と一言も喋らずに1時間も2時間も黙ったまま、車を走らせるだけだから断られて当然である。元々無口な性格の上に、初対面の人だと何を話していいか全く分からない。

要は、子供の時から人との付き合いをしていないから人との接し方を知らなかったのである。まして異性となると子供の時にゴムとびやおじゃみ等の遊びを、自分をいじめたりしない子と遊んでいただけで、大人の異性とは仕事を離れて接することはなかった。従ってこういう場面にな

ると全く会話ができないのである。

まして初対面であれば、なおさら、話題がでてこない。

そんな人間だから断られてあたり前であろう。そういう時に妹が初めてのお産で津田病院に入院したので母と見舞いに行った。そこで同室に同じように娘さんのお産の為に病院へ来ていた夫婦と母が親しくなり、話をしている内に、私の話が出て、その人の知り合いを紹介してくれて見合いをする事になった。

————— (43) —————

後日その人が、知人の娘を紹介してくれて見合いをする事になった。こんな私だからどうせまた断られるだろう。そう思いながら見合いだけはしてみた。結果としてこの女性と結婚したのが今の家内である。見合いの後、付き合うことになったが、今に断ってくるだろう、そればかり考えていた。社交的でない私は、どうしても自分から積極的に働きかけるようなことはしなかった。それでも結納まで進んだが、そこまでいっても信用しなかった。(あんな物、倍返しにすればいつでも御破算にできるのだから)そう考えて、その内に断ってくるだろうと思っていたのである。やはり神経質の取り越し苦労というか、物事を悲観的にばかり考える私の性格が出ていたようであった。

対人恐怖で、人から嫌われる、いじめられる、のけ者にされる、そういうことで悩んでいる私が、他人と一緒に生活することに不安になって会社の岡さんに相談した所、今までは「お前は病気で何でもない、どうでもいい事を勝手に悩んでいるだけだから医者へ行く必要はない」と言っていたのが、今回は初めて「山下、医者へ行ってみるか？」と言ってきた。

18歳で神経症と分かり、同じく神経症の体験者の岡さんのアドバイスを受けながら、また森田療法の通信指導を受けても良くならず、他人の自分に対する思惑に悩む人間だから、その人間が結婚して他人と暮らすようになることに対して、このままではいけないと思ったようである。

三本松に海野医院というのがあり、そこへ連れて行かれて、診察をしてもらうようになった。

初診の日は、時間外に夜暗くなって診てくれた。なぜか不明だが、神経科という所だから、人の目につかないように配慮してくれたのかも知れないと考える。

先生に会って、すぐに自分の苦しみを訴えた所、先生は「案外、軽かったのー」といって驚いていた。私の事は事前に岡さんから聞いていて知っていたのは分かっていたが、(軽い)と言われるとは思っていなかった。先生は医者だから、自分ではあたり前だと思っていたのだが、もっと重い症状の人は医者にでもすぐに自分の悩みを訴えないのかも知れないと思った。

————— (44) —————

診察後先生が薬をくれた。「何の薬ですか？」と聞くと「ノイローゼの薬だ」と言われた。18歳の時、初めて読んだ森田関係の本には神経症は薬では治らないと書いていたので、薬を飲むこと

には最初から抵抗があった。

先生は「飲まんとまたイライラするからの」と言われたが、私は飲まなかった。(先生に叱られるかも知れないが、薬に対する先入観があったので)

先生は、「山下君、人との付き合いをしてないな、話してすぐ分かった。それでは神経症にもなるわ。人との付き合い言うても、番屋の人間皆と付き合うんではないぞ、せいぜい一人か二人と付き合いえば充分じゃ。じつはお母さんに病院へ来てもらって何時頃からこういう傾向があったか聞かしてもらった。そして君の子供時代の家庭環境を詳しく教えてもらった。これでは神経症にもなるわ。人間の性格は家庭で作られるんだぞ。君が普通の家庭で普通に育ったら、こんなにはならなかった。かわいそうだが止むを得なかったな。しかし山下君、君を治す前にお母さんを治さんといかんが—」と言われた。当時は何の知識もないので、そんなこと言われても分からなかったが母が神経質で対人関係において対立的になり易く、私の幼少時は母べったりであり、母には非常に甘やかされ、どんな失敗をしても許してくれ、私の要求することは全部聞いてくれたので自分の思う通りにならないと我慢できないという我が儘な子供だったと今、ふり返って思うのである。そして何かあればすぐに母をたよって、母にすべて助けてもらうマザコン男になっていたのである。先生は「人との付き合いは物のやり取りでできるんやぞ。何か趣味はないんか？」と聞かれたので、「サボテンを作っています」と答えると、先生が、「じゃー、サボテンを持ってこい」というので鉢を持ってきて、待合室へ飾った。病院には、いろんな絵を一杯飾っていた。先生は「この絵は皆、患者さんが持ってきた物だ」と言われた時、こんなもの飾ると病気の治療と何の関係があるのだろう。そんなことを考えていた。

————— (45) —————

診察に行ったら先生が「山下君、力あるだろう。これを運んで向こうへ持って行ってくれるか？」と言われ、本の束のようなものを運ばされた。言われるまま運んで行くと、その後で奥さんがタバコを1箱くれた。このぐらいなことは普通ならば(ありがとう)だけですますと思うのだが、こんな時「私はタバコは吸わないので」と言って断るのだろうが、何でくれたのだろうと思いつつもそのままらってしまった。これも人との付き合い方、接し方を知らないから、相手の言いなりになる幼稚さがあったのかも知れない。

その時、先生は何も言わなかったが、今思うに、あの時先生は人との付き合いはこういう風にするんだぞということ、それとなく教えてくれたのかも知れないと思うのである。私はタバコは吸わないのでもらったタバコは伯父にあげた。診察でいろいろグチばかり言っていたが、それとなく先生は「それがどうしたんだ。そんなもんどこにでもあるが」と軽いなされた。私の悩みは世間で一杯あるありふれたことで問題にするべきものでないような口ぶりであった。診察で先生は、私



の家族の亡くなった人の死因をいろいろ聞かれた。兄のことを聞かれた時は、自殺ということは言いにくかったが、先生にかくすことは治療の為によくないと思い正直に話をした。しばらく考えて「あれ、縊死(いし)って言うんですか」と言うと、これには先生もびっくりしたみたいであった。首つって死んだということを聞けばびっくりするのが当然であろう。先生は「えーッ」と言って顔をゆがめてびっくりしていたが、すぐ普通の態度で話をした。18歳の時に東京の高良興生院へ通信指導を受けたことを言うと「その時に高良先生の所へ行けばよかった。そうしたら完全に治った」と言われた。先生は「神経症は医者と話をすることによって治る」と語気を強めて私に言うが、森田先生も最初はこういう言い方をしたとのことであった。

語気を強めて「絶対に治る」という自信たっぷりの言い方は、そういうことで患者が安心するという。暗示的作用があるのは分かっていた。(本の読み過ぎで素直さがなくなっていたようである)先生は私の子供時代の思い出をいろいろ聞いてきた。「子供の時にどんな体験をしたか、思い出すことを何でもいいから言うてくれ」と言われいろいろ思い出しながら、あ、ということがあった、こういうことがあった」と先生に打ち明けていた。後日、森田の本を読んで、これはフロイドの精神分析ではなかろうかと思った。

————— (46) —————

診察の度に気になることを先生に訴えると「悲観的に悲観的に考えるんだね、興味ありますよ」と言われた。私の物の考え方に問題があったのかも知れない。出来上がった性格というものの変わりようがなく、この傾向は今でも残っている。

先生は「神経症なんて気持ち悪いぞ」とも言われたが、体験のない人には、そんな気持ちになるのは当然かも知れない。そうしている内に結婚式も近づいてきて、先生から「山下君、あんたはごく普通の結婚をと思う。新婚旅行はどこに行くんだ」と聞かれて「南九州です」とこ答えると「じゃ土産買ってこい」と言われた。

言われた通りに土産を買って帰ると「君のように素直な人が何で神経症になったんだろうな」と言われた。

私は対人恐怖で、人が自分をどう思っているか、嫌われているか好かれているかばかり考えて他人の言動を自分への嫌悪の表現と受け取り、和やかな人間関係ができないことに悩んでいるので、むしろひねくれています。森田先生も神経質者、特に対人恐怖の人はひねくれていると言っておりますが、私は先生の言うとおりに土産を買って帰ったので素直とみられたのかも知れない。

私は神経症の治療の為に医者へ行っており、その先生の指示に従っただけであった。本心はそうとうにひねくれ者だと思っている。唯、今まで人との付き合いをしていない為に、すれっか

らしにはなっていなかったのかも知れない。つまり世間知らずであったと思っている。反面、対人恐怖の特徴として先生に言われて買って帰らなかったら、先生から怒られるかも知れないという考えも否めない。つまり、どこまでも人の顔色ばかりみているのであった。

後で思うに「土産買ってこい」と言ったのは、土産が目的ではなく(人との付き合いは物のやり取りでできるんだぞ)と言われたように、人付き合いの術を教えてくれていたのかも知れないと考えられるのであった。

————— (47) —————

診察すると必ず薬をくれた。薬に対しては先入観があったので不安ではあったが、飲んだり止めたりしていた。どうしても気になるので薬剤師の所へ薬を持って行って見てもらった。薬剤師に神経症で病院へ行ってる旨を伝え、薬をみてくれて「これは安定剤です。薬は大きく分けて上薬、中薬、下薬に分かれます。上薬とは全く副作用がなく、確実に病気を治します。中薬は多少の副作用はあるが病気の治療には役立ちます。下薬は病気の治療には何の役にも立たず100%副作用があります。安定剤はこの下薬になります。」こう教えてくれた。

これを聞いて医学的知識が何もないのに、またどんな副作用かを訊ねる知恵もなくただ薬が恐くなり、不安でガタガタふるえていた。先生に電話して不安を訴えると「安定剤なんか出していないと言ったでしょ」と言われた。そんなことは聞いてなくそれが嘘だと分かっているもその言葉を聞いただけでスーッと気持ちが落ち着くのであった。先生は「君は何でも不安になるという言葉から犬を使った実験を思い出した。同じ親から生まれた子犬を全く違った環境で育てて、性格の違いを調べたものである。一匹は庭で放し飼いにして、自由に生活させた。もう一匹は小屋に閉じ込めて一步も外へ出さずに育てた。

2年後に両方違いを調べた所、外で放し飼いで自由に育てた犬は何に対してでも好奇心が旺盛で喧嘩早い犬になり、一方、閉じ込められて育てた犬は、どんなものにもビクビクして行く先々で尻尾を巻いて逃げてしまったという。これは動物実験なのでそれをそのまま人間に当てはめるわけにはいかないだろうが、それでも私は人の自分に対する嫌悪の表現が恐くて人中へ行くのを嫌い、家で物言わぬ生き物(花とか小鳥等)を世話して子供時代をすごしてきたので、この実験では後者の犬のように育てたのではないかと考えたのである。

————— (48) —————

薬剤師から「近くの病院じゃ知った人に会うと困るでしょう。高松に磯島クリニックというのがあるので行ってみたらどうですか」と言って場所を教えてくれた。どうしようかと考えたが、一度行ってみようと思い瓦町にあったクリニックを受診してみた。先生は神経症とはこんなものだぞと、とらわれるカラクリを教えてくれた。18歳の時から本を読んで少しは知っているが、感情のままにクヨ

クヨと悩んでいたのである。先生は自立訓練を教えてくれた。

これは、自分で自分に暗示を与える自己催眠である。

先生が実際にやってみせてくれて、後は診察の度に教えてくれるのだが、なかなかできなかつた。しかし1~2ヶ月する内にコツが分ってきてだんだん腕が重たくなり次に足が重たくなってきた。次に温感に入ってそこまではできたが、それ以上は進まなかつた。しかしこの重感と温感は、すぐできるようになり、調子のいい日には両手両足の感覚がなくなってダルマさんのようになつたが、どうしてもそれ以上には進まなかつた。いくら教えられてもできなかつた。後年知つたのだが私のような対人恐怖の人は理屈っぽく素直じゃないからうまくできないのだと分かつた。森田療法でも素直な人程治りが早いという。強迫タイプの人完全欲が強すぎるので、うまくできないらしい。上手になって瞑想訓練にまでいくと心身ともに爽快になるらしいが、私はできなかつた。

診察を受けながら、先生から「生活の発見会というのがあって高松では精神衛生センターで月一回木曜日に行なっているから行って森田理論を学ぶように」と言われた。

高松集談会として磯島先生が、数人の患者さんと一緒に立ち上げたとのことだつた。木曜日は磯島クリニックが休診日だつたので先生も毎回出席してくれて皆の悩みを聞いてくれてアドバイスしてくれていた。

出席してみて始めて神経症で悩んでいる人々に接して話をするようになり、本に書かれている通りいろんな悩みの内容を知つたのだが、先生の言われるように神経症の悩みは自分が一番苦しく思い他人からみれば私の悩みがバカバカしいのだろうが、私は真剣に悩んでいるとのことであつた。

————— (49) —————

当時高松集談会は木曜日に行われていたので勤め人の私は有給休暇をもらつて出席していた。香川大学の名誉教授をしていた大西先生が毎回出席されていろいろアドバイスしてくれていた。先生は大学生の時に神経症になり、入院して直接森田先生の指導を受けたとのことであつた。

当時梅毒恐怖で悩んでいる男がいた。何回も血液検査をしてもらうのだが、いつも陰性であつたらしい。それでも安心できないと言って悩んでいる。そのくせ、いかがわしい所へ遊びに行つて、また検査を受けて悩んでいる。

それを聞いて皆が笑い出した。その時、大西先生から「山下君、分かるだろう。神経症の悩みなんてこんなものなのだ、君が人の思惑が気になって悩むのも、側からみればバカバカしいことなんだ」と言われた。先生の言われることは分かる。この男はそんな所へ行かなければいいのに、そしたら、そういう悩みもなくなるだろうに、ほんとうにバカバカしい話である。しかし私は会社で

仕事をするにおいて、人との関係は避けて通れない。自分に関係する人間には嫌われたくない。仲良く和やかに仕事がしたいと願うのはすべての人に共通した考えではないかと思っていた。

磯島先生から「神経症はその人の弱い所に出るんだぞ」と教えてくれた。子供時代から口論の絶えない家庭で育った為に感情的なトラブルに弱い人間になっていたのであると考えた。集談会へ通いながら磯島先生の診察を受けていたが、先生の言われることを「ハイハイ」と聞くのだが、その場で返事はするが実行せずに自分の考えを変えず、毎回同じようにグチばかり言っていたので先生から「山下君、君は表面は従順だが内面はすごく頑固だ」と言われた。自律訓練もうまくいかず、先生のアドバイスにも従わず自分の考えに固執するのでつい先生も怒ってしまい「医者信用でいいのか」と怒鳴りつけられた。集談会へ行ってもしばらく物言うてくれず、そうとう怒ったみたいで、病院へ行くのが恐いくらいになった。どこまでも自分に関係する人々から悪く評価されるのを恐れている生活だった。

————— (50) —————

毎月木曜日の集談会に出席していたが、ある月 仕事の都合で休みが取れなかった。対人恐怖の苦しみの最中なので集談会へは行きたかったが、勤め人は会社を優先しなければならない。集談会の前日 会員の上池という男性から電話があり「山下さん、明日集談会だから来てくださいよ」と言われた。その時私は、「明日は会社の休みが取れなかったので休ませて下さい」と答えたら黙って電話を切ったので、私が欠席する理由は分かってもらえたと思っていた。

翌月は会社の休みが取れたので会へ出席して、中へ入って行くと上池さんが先に来ており、私を見ると「山下さん先月来なんだね」と言われた。私は、電話で欠席する理由を説明していたのだが分かってくれなかったのだろうかと思い、「すみません、先月は会社の休みが取れなかったので欠席させていただきました」と言うとも何も言わなかったので、(やっと分かってくれたのか)と思い席に着くと、5分ぐらいして、また上池さんが、「山下さん、先月来なんだね」と今度は語気を強めて言われたので、この会が恐くなってきた。神経症で苦しくて苦しくて辛いので会には行きなかった。しかし会社から「仕事が忙しいのでこの日は来てくれ、別の日に休んでくれるか？」と言われた。集談会は翌月行くことができるが、会社は給料をもらっている以上自分勝手なことではできない。わがままを言って無理に会社を休めば会社から睨まれる、やはり仕事を優先せざるを得ないのだが、それを分かってもらえず、欠席した事を責められたように思っ上池さんに会うのが恐くなった。

自分に関わりのある人とは仲良く和やかな関係を求めており、感情的なトラブルになるのを恐れてそこからの救いを求めて来ている集談会で、このように感情的に攻撃されることに耐えられなくなった。

高松集談会は磯島先生が上池さん達数人の有志で立ち上げた会である。診察の時に磯島先生に上池さんに言われたことを打ち明けた所、先生から「上池君は純然たる森田神経症じゃないんだ」と言われた。

それを聞いた時、(そんな人をなぜ森田の席へ送ってくるのか)と思い、先生にそれを言いたかったが、先生が送ってきた人のことをそんな風に言えば、また先生から怒られると思って言うことができなかった。

上池さんに会うのが嫌になり結局集談会を辞めてしまったのである。

(51)

集談会を辞めて磯島クリニックだけ行っていたが、海野先生同様やはり薬をくれた。この種の薬は唯イライラする気持ちを抑えるだけで治療には役にたたず、しかも必ず副作用があることを薬剤師から聞いていたので、薬を飲むのが嫌で仕方がなかった。先生にそれを訴えるが、先生から「心配ない、これは、よう効く薬だから飲め」と言ってくれたが頑として飲まなかった。

先生は「ノイローゼによく効く薬だ」と言ってビタミン剤を処方してくれていたのである。

これは俗に言う(鯛の頭も信心から)というのと同じで効くと信じて飲めば何を飲んでも効くという、いわゆる暗示の作用を利用したものであった。

それでも頑固な私は、頑なに薬を拒んだ。先生も諦めて薬を出さなくなった。一番たちの悪い患者であったのである。上池さんの暴言を嫌って先生が「森田を勉強しろ」と言って勧めてくれた集談会も辞めてしまい、先生の言うことも聞かず薬も飲まず先生を怒らせてしまい、結局、病院へも行かなくなった。

病院も集談会も離れて、行く所をなくして、一人で悶々とした日々を送っていたのである。

それでも会社へは休まずに出勤していた。

人が自分をどう思っているか、私の言動を悪く評価されて、嫌われているような気はするものの、何か嫌なことを言われたりして、トラブルになっていなければ、仲間として雑談したりして、はた目には普通の状態であった。

仕事も普通にできていたので、私が黙っていれば周囲の人々には対人恐怖という神経症で苦しんでいるとは全く分からなかったと思う。ただ(山下はちょっとしたことを気にして悩む人間)ということとは分かると思うだろうが。

日常生活は普通にできていたから海野先生から「神経症といっても君のは軽いが」と言われたのもうなずける。思い症状の人は家から全く出られず廃人同然の生活になるらしいが、私は悩みはあるものの普通に生活できていたから、海野先生の(軽い)という見立ては合っていたようである。

発見会から離れ通院も辞めてしまい家と会社の往復だけの生活になった。神経症の真っただ中の27歳で結婚し治療の道を失ってしまい、会社の岡さんと話しを聞いてもらうだけの生活にもどった。

結婚して新しい人間関係ができたが、これがまた新しい苦しみとなっていった。これからは親戚として付き合うことになるのだが、近所の人と会ってちょっと挨拶や、立ち話と違って、行動を共にするようなことが苦痛で仕方がない。盆正月にはどうしても家内の実家へ行かなければならない。社交的な人間であれば人中へ入って行って交際を楽しむのであるが、それが苦痛で仕方がなかった。車で小一時間ばかりの道がゆううつで胸がしめつけられるようであった。

家内の実家へ着けば心身共に緊張して石のようになっていた。挨拶をすますと話題もなく、黙って座っているだけで、向こうが声かけてきたら、それに答えるのみであった。何をすることも遠慮して部屋の隅でジッとしていた。

従って家内の実家へ行くのは正に戦場におもむく気持ちであった。自分の身内へ行くのは子供の頃から慣れ親しんでいるから案外リラックスしているが、(それでもあまり行き来のない親戚では多少の緊張はある) 家内の実家は今まで全く縁のなかった他人である。結婚という形で縁ができただけで、そして一生付き合いなければならぬのだから、先方の自分に対する評価が気になるのは当然である。しかも人の心の内は分からないからなおさら緊張して堅くなって自由に行動できなくなるのだった。

そんな風であったから早く帰りたくて仕方がなかった。いい年をして子供みたいと笑われるかも知れないが……。それでも会社の仕事、仲間との飲み会、家内の実家への挨拶等、行かなければならない所へは、心は憂鬱になるのだが、逃げずに行っていた。重症の神経症の人は家から外へ出られないと聞いたが、私は主観的に苦しみはあるものの、何とか行動はできていたから、海野先生が「君の神経症は軽い」と言ったのだろうが、私は、こんなに苦しいのに軽いとは思っていなかった。

このような心で家内の実家へ行き、すべてが他人の中で親戚としての付き合いが苦しく緊張した心で苦しい時間を過ごしているのだが、帰るようになると(あーやっとな帰れる)そんな気持ちでホッとするのであった。

挨拶をすませ車に乗り込み帰路につくと、水を得た魚のようにリラックスしていきいきとするのであった。同じ道路を走っても正反対になるのであった。

こう書くと、それはお前の我がままでしかない。新しい親戚なのだから仲良く付き合いっていくの

が本筋であると言われると思うが、仲良く和やかに付き合いたいのは山々だが、人はそれぞれ好み考え方が違っており、人の心の中は分からないから、相手が、何を考え、どう思っているかを常に考え、私の言動を不快に思われたのではないかと、気をまわすクセがついているから、どうしてもリラックスして人と接することができないのであった。人の思惑を考えて、言いたい事も言えず相手の顔色ばかり見る対人恐怖の症状は常に私の頭から離れなかったのである。

そういう中で苦しい心のままでも、会社へは毎日出勤して仕事は普通にこなしていた。

そんなある日、仕事が早くかたづいたので、今日は定時で帰ろうと思って、いつものように仕事のしまいをつけて帰路についた。だいたい家の近くまで帰った時に今日トラックに積み込む物と残す物の連絡を忘れていた事に気が付いた。慌てて電話をして今日はこの分をトラックに積んでほしいと連絡をした。

翌日会社へ行くと、何人もの人から連絡を忘れたことを責められた。結婚してすぐだったので「そんなに嫁はんの顔が見たいんか」「電話したって遅いんじゃ、皆に迷惑かけやがって」と口々にののしられた。

これは100%私が悪いので皆の前で謝った。すると「謝ってすむんなら警察や裁判所はいらんじゃ」と語気するどく怒鳴りつけられて、何も言えずに黙ってがまんする以外に術がなかった。

ちょっとしたミスが関係者に迷惑をかけるのは分かっているが、ここまで責められるのはやはり私はいじめ易いからであると思い、あの時のつらさは、今も頭に残っている。

————— (54) —————

こういう失敗があつてから、これからは絶対に失敗しないよう、年間を通してパーフェクトな仕事をしてやると心に決めた。しかし神ならぬ身でそんなパーフェクトな仕事なんかできるはずがなかった。何かやれば失敗するというのでは困るか、毎日毎日朝から晩までの仕事で時には数の読み間違い、異品混入、数量の過不足等、月に何回かはおこっていた。そういう失敗があると自分は能力のない人間なんだと悲観していた。

森田を学ぶと(完全とは観念の産物で現実には存在しない)と教えられた。しかし執着性の強い私は何とかして完璧な仕事を求めて、年が改まると、今年はパーフェクトな仕事をしようと思いつけていた。一週間、二週間と問題なく進んでいくと(調子いいな)と思い乍ら仕事をしていたら、何かのはずみに数を間違ったりする。そうなる(あゝ今年もダメだった)と失望していた。

それでも、次の年はまた同じ様に挑戦するのだが、やはりダメであった。年間を通してパーフェクトな仕事など求める方が無理であったのであるが、それでも年初には今年こそはと思って挑戦するのである。しかしやはり無理であった。当時これが完全欲のとらわれであるとは全く考えていなかった。

神経質な性格はこのように、すべてにおいて完全を求める為に苦悩が倍加するのだが、それでも何とかしてという気持ちはなくならなかった。

森田で(不可能を可能のように思うのは愚か者のする事である)と教えるが、仕事だけに限らず、人間関係においても然り、自分に関係する人々すべての人から、好感を持たれたい。一寸でも不快に思われてはならない。そういう考えが頭から離れないのであった。そういう考えであるから相手が返事しなかったり、何か言われたりすると、この人は私を嫌っている。何が気に入らんのだろう。ああだろうか？こうだろうか？と、きなきなど悩んで相手と物言わなくなり、却って人間関係を悪くしていったのである。

————— (55) —————

自分に関係する人々から絶対に嫌われてはならないと望めば却って相手の言動が自分に対して冷たくよそよそしく感じそんな折、その人が他の人と談笑しているのを見るとやはり私は差別されているように思えてくるのであった。この事は私の人生の中でいつも頭の中にあつた。今でもこういう感情はクセになっているのであろう。折に触れて頭に浮かぶ。

27歳で結婚して翌年娘が生まれ、名前を父が(由香里)はどうだろうと言った。高松の栗林公園の近くに名の光の家という所があり、そこでみてもらうというので行った所(友香理)がいいですよと言われそのように決めた。

(当時、私は占いみたいなのは信じており、神社なんかへ行くと必ずおみくじを引いてこう書いているからこうしなければいけないと本気で思っていた。今はそんなものはどうでも良くなった)両親と同居していて当時は母が仕事に出ていて、父は体の調子が悪く家におり家内は子供を見ながら家で娘時代にやっていた仕事を持ってきてもらって内職のようにしていた。夕方母が仕事から帰り台所へ座ると、部屋中をくまなく見回しているのを見た時にはドキッとした。母の姑根性を感じたのである。

世間でよく耳にするが、私の母はそんなことないと思っていたが、そうではなかった。嫁が台所の物をさわったりしていないか調べていたのであろうと思った。

やはり元は他人だから娘姑の間はそうなってあたり前なのかも知れない。自分の娘が何をしようが何ともないが、同じことを嫁がすると気に障るのは、あつて当然かも知れない。感情的なトラブルに弱い私はこれがまた悩みの種となつていろいろ苦しむこととなつていった。自分の対人恐怖の症状に加えて新しい火種となつていったのである。

————— (56) —————

当時は自分の神経症の苦しみで分からなかったが、母も私同様、対人恐怖の神経症で人と対立的になるタイプであつた。親戚の叔母さんから「いい人なんだけど誰と接しても、うまくいか



ないんだ」と言われた。

相手が誰であろうと、何かあったら非は全部相手にあり、自分は被害者のようになってしまう。私も会社で岡さんから「お前は何かあったら全部相手が悪くなるんだ」と言われた。全部相手が悪くなるんじゃないでなくて中には本当に相手が悪い場合もあるだろうが、神経症の自己中心な所は大いにあったらと思う。

母も神経症で本心は皆と仲良くしたいののだが、我が強くて負けず嫌いの為、人と対立し易い所があり、私も、母の血をそっくり受け継いでいたのであった。

他人と一緒に生活するのだから、多少の波風はあるだろうが、跡取りとして、それをまとめる力は私にはなかった。私の感情的なトラブルを嫌い恐れる対人恐怖の症状は家庭の中でも、折にふれておこってきた。

母は何かあると家内のする事に対して自分の気に入らない事を私に言ってくるようになった。その度に私は(もう仲良くしてくれ)そんな気持ちでオロオロしており、全くたよりない跡取りであった。

母が、あ、だこうだと、私を仲に入れて家内に言い出すと初めは母の前で座っていた家内が急に、心臓がドキドキすると言ってふるえだし、唇が紫色になってふとんの中へもぐり込むのであった。初めは何でこのようになるのか不明だったが、母とこういう場面になると同じようになるので、これは一つの逃避反応ではなかったかと思うのだが、今となっては分からない。それが為に体に異常が出ることもなく落ち着いたら元にもどるので、精神的な逃げであったと考えている。子供の時の私の家庭は、祖母・父・兄 対 母・私・妹 と対立的になりケンカがたえなかった思い出が形を変えて蘇ったようであった。

---

(57)

---

毎日ではないが、ぐずぐず言いながらも生活しており、翌年は息子が生まれた。娘同様名の光の家へ行くと、(裕喜)がいいですよと言われ、それに決めた。

自分で決めるのではなく、どこまでも人に決めてもらう生活だったと今に思う。自主性がなかったのである。

その息子が初めての冬に熱を出した。家内が息子を抱いていると、急に「裕喜が死ぬ 裕喜が死ぬ」と言い出すので驚いて起きると、白目をむいていた。引きつけをおこしたらしく、あわてて救急車を呼んで病院へ行った。病院では風邪の熱の為とのことであつたが、私も一緒に救急車に乗ってしまったので、帰りの足がなくなり、タクシーを呼んだが全部出てしまっていて何時になるか分からないとのことだった。生まれて初めて救急車を呼んだので、帰りの事は全く考えてなく、一緒に車に乗ったのがまずかった。夜中の1時頃だったのでいつ迄も病院にいては病院も

困るので、父に電話をして、自転車で来てもらい、その自転車で私が家へ帰って、車を持ってきて家族を連れて帰ることにした。

病院の場所が変わっているので、父が間違ったら困るので近くの交差点で父を待っていると、スーッとパトカーが近づいて、2人の警察官が降りてきて「こんばんは、どうしたんですか？」と聞いてきた。子供が引き付けをおこして、救急車で来たけれど帰りの足がなくなり父を待っている旨を話すと、「タクシーがあるでしょう」と言うので「タクシーは全部出ている、何時になるかわからんとこの事なので父を呼んだんです」と言うので「そうですか、気を付けて帰って下さいよ」と言ってその場を離れた。しかし警察は私の言う事を信用していなかった。帰ったと思ったら近くのパチンコ屋の駐車場へ入って行きライトを消した。あそこで私を見張っているのだということはすぐ分かる。しばらくして父が自転車でやってきたので、父を病院へ入れて待ってもらうことにした。病院の入口でパトカーが気になり振り向くとやっと私の言う事を信用したのかライトを付けて何処かへ走り去って行くのが見えた。悪い事する人間が本当の事言うはずないから、疑うのが警察の仕事だが、これが職務質問かと思った。夜中の1時頃人っ子一人いない交差点でポツンと立っただけで怪しまれても仕方がない。これまた生まれて初めて受けた職務質問であった。

————— (58) —————

2人の子供ができて家族6人で生活していたが、やはり他人が入ると両親と嫁の間に立たされた私はいろいろと気苦労がたえない日々だった。

母が仕事に行き、父が病弱で家にいて家内が子供を見ながら内職をしていたので、夕方母が帰ると父が家内のする事を母に言うので母と家内のトラブルの種になるのは閉口した。今思うに母が家にいて家内が外に出ればよかったかも知れないが、私がこういう性格になったので母に子供を見てもらうのは心もとなかったのである。どっちに転んでも悩みの種であった。加えて盆正月には家内の実家へ挨拶に行くのだが、対人恐怖症の私は、これが苦痛で仕方がないが、全体に逃げられない事である。気の重いまま義務として行っていた。家内の実家へ行く時は、盆礼、正月礼としてギフト品を持って行くが、お義母さんは「こんなもんいらんのに、ようけあるのに、こんな物持ってきて」と私の目の前で公然と言う。齒に衣着せぬと言っても常識というものがあるうに。お義母さんがこの家を取り仕切っていて、お義父さんはお義母さんの言いなりであったし、子供たちも親の言う事には絶対に逆らわなかった。

全員がお義母さんの言う通りにしており、お義父さんも何をするにもお義母さんに聞いて指示を仰いでおり、言う事を聞かないとこらえなかった。

自分の近くにある物でも向こうの方にいるお義父さんと呼んで処理さし、その通りに動いて処理したお義父さんを「こんなやり方して」と文句ばかり言っていた。それも私の目の前で言うので、

私はこんなお義母さんが嫌いであった。お義父さんは文句ひとつ言わずに言う通りによく動く。養子の家はこんなものだろうか。あるいはお義父さんの性格の故か、ほんとうに、いいお義父さんであり、私はこんなお義父さんなら一緒に暮らしてもいいが、お義母さんとは3日とおとりたくなかった。家内は、お義母さんに似たのだろうと思う。

(59)

物の言い方、自分の思う通りに行動するような所が、お義母さんそっくりであった。私は長年対人恐怖(人が自分をどう見ているか、嫌われているか、好かれているか)に悩んできたので、家内の言動をそのまま受け入れるような所があり、母から見れば嫁の言う通りになっていると見られていた。

周囲の人々の顔色ばかり見て、それに迎合するばかりで、自分の信念がなかった。(今もこの傾向は残っている)

結婚は他人が一つ屋根の下で一緒に生活するのだから、育った環境、習慣等が全く違うので、その上、親と同居となると、その舵取はなかなかむつかしく、対人恐怖で相手の感情に右往左往するばかりの私には、その能力はなかった。若い時から困難な事から逃げて人に助けてもらうことしか考えなかった私が一家の中心として家を取り仕切る事ができなかった。

要は気が小さく世の中の雑多な体験がないのであった。子供の時から人を避け家から外へ出ず動植物の世話を唯一の楽しみにして生活してきたツケが、社会人になってから出てきたようである。

神経質という性格の上に子供の時から雑多な体験不足による幼弱性が原因という事を森田で教わっていながらその自覚がなく、お義母さんそっくりのきつい物の言い方(本人は普通に言っているつもりみたいだが)に、私もカッとなりケンカになっていた。ケンカになると家内は家を飛び出し、その都度引き止めていた。

母からは「そんな事するから なおするんじゃ放っとけ」と言われ、他人同士のむつかしさを思った。

親兄弟でもケンカはするが他人が絡むケンカはやはり恐かった。

そんな中でも子供も大きくなっていったが、少しの事にもイライラして態度言葉に出る私に、子供も、神経が過敏になっていったようである。特に息子の方が神経質のように思えてきた。店で物を買うにも娘は、すぐ自分の欲しい物を決めていくのに、息子はなかなか決まらない。なかなか決まらないのでイライラして怒ると泣き出してしまう。本当は欲しい物はあるんだが、私の顔色を見て言えなかったみたいであった。

(60)

八栗山へ初詣に行って帰りに何か買ってやろうとしたが、店の前をウロウロしてなかなか決めないで怒ると「イカの焼いたのが欲しいけど服や車のシート汚したら怒られる」と言って泣き出した。神経質でちょっとした事にカッとなるから、子供も何かあれば怒られるという事が頭にインプットされて、私の顔色を見るようになっていたようだが、バカな私は、家族の心も考えずに、自分の感情のままに態度言葉に出してきた人生だった。

今思うに息子も引き付けをおこした、癩の強い子供でその後も、泣き出すと唇が紫色になって泣き入って、立ったまま後ろに倒れるのであった。その為に床の板あるいは敷居で何回も頭を打っていた。大きくなってからは頻繁にトイレへ行くようになった。特に外出時は5分もたたずにまたトイレへ行くので膀胱炎になったのかと思ひ医者へ連れて行くが異常なしという事だった。これは神経性の頻尿だと理解した。私の神経質という性格を受け継いだのか、あるいは私の子供への接し方が悪かった為に、神経質にしてしまったのか、何れかであろうと思うが、そう思っているも私の態度は変わらなかった。

従って家内から「あなたは家族を幸せにすることが出来なかった」と今でも言われている。

家内の実家へ子供を連れて行くと義母が「また泣くんか」と語気を強めて言うと、それを聞いた息子は、その場で泣き出すのであった。そんな風だから義母も、私の子供は(可愛い)と言っていたそうである。他の孫には優しいが私の子供には文句ばかり言うのでこの点でもお義母さんは嫌であった。お義母さんは私が嫌いだから、私の子供も可愛くないのだと、そう理解していた。一方母は何かにつけて家内のする事を私に言うので、感情的なあつれきに弱い私はその度に対人恐怖の症状が出てくるのであった。

母はこういう私の性格を知っているであろうが、それに対する対処の仕方を知らない母は、自分の気持ちを、そのまま私にぶつけてくるのであった。

人との接し方を知らずに育った私は、いきなり一家の柱にされたのでオロオロするばかりであった。

口下手であるのも手伝って、上手に間を取り持つことはできなく、争いがたえなかった。

————— (61) —————

津田町へ嫁いで妹は時々やってくるのだが、いつも母にべったりで2人で何か話し込んでいた。家内から見れば小姑である。その妹が母と2人で何やら話し込むのを見ては家内がどう思うだろうかと気が揉めていた。そんなある日、津田へ帰った妹が母に電話があり、「今日の正子さん(家内の名前)の態度何や、私が行くのが嫌ならもう行かんぞ」と言うたらしい。

その為に母が家内に怒り出してケンカになってしまった。

母は我が子が可愛い。自分の娘が嫁に冷たくされたという事で、逆上してしまつた。妹は後

先の事を何も考えなく、何げなく言うたのであろうが、母に言えば火に油を注ぐことになるのは分かっているであろうに。

後日、妹が自分の家の道が狭いので、番屋へ来たいと言って孝さん(妹の主人)と一緒にやってきた。父母は娘が近くに来るので両手を上げて喜んだが、私は反対であった。津田にいてさえケンカの種になるのに番屋に来れば、私の家は修羅場になると考えた。私は表立って反対すると母の機嫌を損なうので孝さんだけその旨を伝えた。孝さんも親と同居していて、体験しているのに、私の立場をなかなか理解してくれなかった。ここで負けたら私が困るので何回も何回も話をすると、やっと分かってくれたのか、妹に「俺は番屋の方へは行かん」と言うてくれた。

それを聞いた母は、「孝は何ぞあったんじゃ。そうでないとあんな事言うはずがない」と朝に夕に私の前で独り言のように言ひだし、それが毎日続いた。遠回しに私を責めているのは、まる分かりなので母の顔を見るのが苦しくなってきた。名古屋の叔母に相談すると「お姉さんは誰ともうまくいかなのだ、恒雄さん名古屋の工場へ転勤してらっしゃい、その方がいいんだよ」と言ってくれたが、転勤すれば、こんなあつれきから逃れられるが、跡取りであると共に、老いた親を置いて行くのも気が引ける。

しかし毎日、朝に夕に続く母の嫌味に苦しんだ私は丁度人員整理の為、転勤を募っていたので岡さんに電話してみた。岡さんは会社の方へ「山下が悩んでいるみたいなので、本人に転勤の気持ちを聞いて『行く』と言えば対処してほしい」と言ってくれた。会社は私の気持ちなんか聞きもせず、いきなり転勤の指示がきた。

会社としては人を減らしたい時だったから喜んで行かせてくれた。行先は名古屋工場と思っていたら神奈川工場だった。公になった以上、転勤するか辞めるか、どちらかになる。家族がいる以上辞めることはできないので行くことに腹を括る以外になくなった。

————— (62) —————

会社が、横須賀の浦賀に家を借りてくれて、家内と子供2人を連れて赴任したのが32歳の春だった。

会社から正式に転勤の指示がきた時は、岡さんに言うんじゃなかったと思って悩んだが、横須賀に行ってしまうと案外心は落ち着いてしまった。

環境が変わって何もかもが新鮮な為と、会社も、仕事及び人間関係すべてが新しく新入社員と同じなので誰も気にさわることを言わない為であったのかも知れない。

引越しの荷物の整理も片付き落ち着くと、家族4人で浦賀の町を見て回った。

最初は近くを歩きまわって道を覚えていたが、慣れてくるにつれ三浦半島から鎌倉箱根へドライブしていた。

四国を出る時は不安だったが、横須賀は箱庭のようでほんとうにいい所であった。街と田舎が共存していて両方の生活が味わえる。人口が多いから、どんな山の中へ行っても人に会わないという事はない。

そしてここはアメリカ海軍第7艦隊の基地になっているので、何処へ行っても米兵とその家族に会うが、赴任した当初は異郷へ来た感があったが、慣れてくるとそれが当たり前になって何の違和感もなくなってしまう。

箱庭のような町だから坂と階段が多い。そして土地の人の歩くのが早いのに驚いた。慣れているからであろうが、私はフウフウ言いながら登るがそれでも遅れてしまう。

家の近くに防衛大学があって、時間がくるとチャイムではなくラッパを鳴らすのは軍隊を連想させる。

私は戦後生まれで、戦争の思い出はないが、横須賀は いろんな所で戦争が現実にあったことが分かる

東京湾で唯一の無人島である猿島へ息子と遊びに行くと、要所要所に砲台跡があり、ここから敵に大砲を撃っていたと説明があった。近くの崖をくり貫いて弾薬庫等が至る所に作られており、戦争の事実を現実に見ることができた。

防衛大学の正面玄関の奥に小型飛行機を置いていて、外から眺めて、あれはもしかすると零戦だろうか？と思い、もしそうだとすれば息子に見せてやりたいと息子と散歩する度に正門の前から眺めていたが、一般人は入らせてくれるはずがないと思い言いだせずに終わった。駄目で元々じゃないか思い切ってたのんでみようという勇気はなかった。

こんな所が神経質で気の弱い所が出ているのであろうと思う。

————— (63) —————

横須賀へ来て環境が変わり、心が外向きになったのか、対人恐怖も影をひそめ、よく外へ出て行った。近くの観音崎の海へ、そして城ヶ島、江の島へはよく行った。

子供の七五三には、家内の案で母を呼んで鎌倉の鶴岡八幡宮へ行った。

一緒にいるとケンカばかりして私を悩ましたが、こうしてたまに会うと平和そのものであった。四国でこんな状態だと転勤しなくてもよかったのにと思ったものである。家内は旅行好きな為(私も嫌いではないが)母を連れて2泊3日の予定で日光へ行く。母と家内は全くケンカにならなかった。日光から帰って市内、箱根及び横浜東京へと遊びに連れて行ったりして、いよいよ母が帰る時、東京駅まで送って行ったのだが、母の寂しそうな顔が、今も頭に残っている。

母も本心は仲良かったのであろうと思う。そして私の力ない為親不孝をしてしまったのである。

さてアメリカ海軍の基地では毎年日米フレンドシップデーというのがあって、その日だけ、一般人も基地の中へ入らせてくれる。四国では体験できないので入りたかった。家族4人で基地まで行く。正門前で簡単なボディチェックを受けただけですぐ入らせてくれた。

基地の中を見学しながら歩き、軍艦の中へも入れたので甲板まで上がって米兵に写真をたのむと、シャッターを押してくれたり、ニコニコ笑いながらカメラにおさまってくれた。

当時の基地は原子力空母ミッドウェーの母港になっていたのだから乗りたいと思ったが、任務の為に出航していたので乗れなかったのが残念であった。

基地の中でファンタを売っていたので、子供に買ってやった所、舌が真っ赤になった。アメリカのファンタは何を使っているんだろう、子供に害がないだろうか？と心配になったが、これは杞憂に終わった。このように神経質者は何でも悪く解釈して悩むのである。

基地の近くに(どぶ板通り)という小さい通りがあり、ここは米兵たちの歓楽街になっている。看板、ネオン等すべて英語で、夜ともなれば、日本人は通らなくなる。飲み会の後この通りへ入って行くと米兵ばかりであり、SPがパトロールしている。すれ違う時「ハイ」と声かけたら大きな声で「ハイ」と返事してくれた。陽気なヤンキー気質であろうと思う。日本の警察にこんな声かけをしたら何と言われるであろうか。横須賀のどぶ板通り、ここだけは正に夜のアメリカであった。

————— (64) —————

町内会の行事で、近所の人達と話をしていた家内の所へ子供が「かあちゃん」と言うてきたのを、近所の人に笑われたのが恥ずかしかったので家内は子供に、呼び方を変えさせた。こちらでは(お父さん、お母さん)と言っている。小さい子供は順応が早い。すぐこちらの言葉になってしまった。

私の子供は40歳近くなった今でも、お父さんお母さんと言う。もうこれは一生続くだろう。私が自分のことを、今でも僕と言うのと同じである。私が子供の時に、母が僕と言うように教えたそうである。

母に文句を言うのではないが、こんなものは、讃岐の方言通りオラとかオレで充分であり、それが自然であろう。

それよりも、対人関係に強い人間に育ててほしかったと思っている。特に感情的トラブルに対してである。

これが弱かった為に苦しみ通した人生だった。

三つ児の魂百までとはよく言ったものである。

さて環境が変わって、珍しさもあり休みの日はいろいろ遊んだが、転勤があるからには会社で仕事しないとイケない。工場が違えば作っている製品も違うので、新入社員と同じであった。四

国では間接部門であったが、こちらは製造工程に配属されて、それも流れ作業なので自分のペースで仕事ができなくて、ついて行くのに苦勞した。

三ツ星ベルトは化学工場であるから、いろんな薬品を一杯使う。特に有機溶剤はふんだんに使うので、体の害を気にするようになった。

手首から先が溶剤だらけになり、仕事が終われば、その溶剤を取る為に石鹼で長いこと手を洗うようになった。

溶剤を洗ってもワックスを塗った車が手をはじくように手の上を、水玉が転がるのを見ては、まだ取れてないと思って何回も何回も洗うようになった。

これが不潔恐怖という神経症に発展するとは夢にも思わず、自分の気がすむまで洗っていた。

強迫観念の常として洗えば洗う程、洗う時間、洗う回数がひどくなっていくのである。はた目にもそれが分かるのか同僚から「山下さんまだ洗ってるのか？」と言われるようになった。洗って楽になるのではない。もう一回、もう一回と何回も洗わないと気がすまなくなり、段々と洗うのが苦しくなってくる。溶剤にさわれば洗わないといけないので、なるべくさわらないようにしていく。いわゆる強迫禁止という現象になり、仕事もやりにくくなってきた。会社で歩いて同僚とすれ違ってその人の服にさわったら、自分の服に溶剤がついたように思えて服まで洗うようになった。

同僚の仕事着が溶剤で汚れて光っているからである。

————— (65) —————

気になりだしたら、あらゆる物が気になるもので、溶剤から始まった不潔恐怖が本当の不潔物にまで発展してしまった。

トイレへ行った時、ズボンが便器にさわったように思った。さわったのを確かめたわけではないが、そう思っただけでもう汚物がズボンについたように思えて気持ち悪くて仕方なく、そのズボンで畳の上ですわれば畳に汚物がつくように思えてすわることができない。

汚れてなくとも洗って汚れるということはないので、絶対安全なのは洗ってしまうことである。

このようにして汚れたんじゃないかと思ったら即洗うようになった。道を歩いていると後で通行人がクワーと言ってタンを吐く。もうそれが飛びついたように思えて洗ってしまう。道を歩くにも、下を向いて汚物がないかと探しているような歩き方になった。

外へ出れば必ず何か汚いものに出会うから、用事がない時は外へ出ないようになり、出れば必ず服とかズボン、靴下まで洗うようになった。

そんな状態になっても、会社へだけは休まずに行った。四国にいた時も、対人恐怖で人から暴言を吐かれ嫌われている、煙たがられている、そう思い朝になると、休みたいと思いつつも、会社へだけは休まずに行った。こちらでも不潔恐怖で苦しく洗いつつも会社へだけは行って



いた。

こういう精神状態なので、朝は体に鉛を入れたように重たく、そんな体を無理矢理会社へ持って行くのである。

会社へ行ってしまう仕事が始まると、それでも仕事は普通にできるのであった。しかし一日中不潔を意識していることに変わりはないので、食事前、終業時に時間をかけて洗うのは毎日続いた。

通勤は片道1時間かかるので夜8時まで残業をして家へ帰るのはいつも9時である。転勤から2年後の7月に入った時、いつものように家へ帰ると家内が「お父さん何しよったんな 爺ちゃんが危篤や言うのに早よ四国へ帰ろう」と言う。驚いて一瞬わけが分からなかったが、その後、今からは足がない。明日一番の飛行機に乗れないかと羽田へ電話するも「席はありません」と言われた。事情を説明してなんとかできないかたのんだが駄目だった。こういう時の為に少し空席を確保していると聞いていたがウソだったみたいだ。

妹に電話すると、「もうどうしようもないわ、明日の新幹線でゆっくり帰って来い」という。この時、私はもう父の死に目にはあえないと覚悟した。

その夜まんじりともせず朝を迎えて、一番の新幹線に乗る為に東京駅へ向かった。

————— (66) —————

東京駅を出発しても、新幹線の中で、気分は沈んだままであった。昼過ぎやと高徳線に乗り、(父はもう死んでいるのじゃないだろうか?)そういう不安で一杯であった。

白鳥病院へ入院しているというので、病院へ直行する。(もう死んだらかも)という思いのまま部屋へ行くと、親戚の人が全員ベッドのまわりを囲んでいた。

原因は脳出血で倒れていたらしく、仕事から帰った母が見つけて、救急車で運んできたとの事だった。

ベッドの上で父は人工呼吸器で心臓を動かしており、皆が見守る中呼吸器の音だけが、父の生を確認できるものであった。私は眠ったままのような父をなす術もなくながめているだけであり、看護婦さんが、血圧を測りにくるのだけが、父の命がまだあるという証だった。その晩も一睡もせずに父を見守っていたが翌日の昼過ぎに、一度も目を開けることもなく息を引き取った。享年78歳であった。

父が死んだ後、それまで何も言わなかった伯母さんが「子供や いらんいらん子供やおったって何になりゃ」と言われた。これは跡取りでありながら、家庭内のいざこざから逃げる為に両親を捨てて転勤してしまった私に対する皮肉である。人との感情的なトラブルが恐くてそういう事がおこったら誰か解決してくれと、人に助けを求めるばかりで、自分で処理することができずに転

勤という形で逃げてしまったのである。

私が転勤してから、父は母と二人だけの生活になり昼間母は仕事に行き、病弱な父は一人家にて寂しかったのであろう。横須賀の家へは毎日のように葉書が届いていた。(夜勤はしないように体に気を付けて、サラ金では金を借りるなよ)等々をこまごまと書かれていた。寂しさのあまり毎日葉書を書いてポストに入れていたのではと推察できる。父は酒だけしか楽しみがなく、その日も酒を飲もうとしていたのだろう。台所で一升瓶を握ったまま倒れていたとの事であった。

私が転勤せずに家族がいたならば、早く見つけて助けられたかも知れなかったと後悔するのである。

もしそうだったら私が父を殺したようにならないか？そう考えて伯母さんの言った言葉が胸に突き刺さるのである。今回の転勤は人員整理の為であるので四国へ帰るには会社を辞めなければならぬ。

辞めて帰った方がいいだろうか、家族のいざこざから逃げる為に転勤して結果として職を失うのであれば、何の為に転勤したのか、いろいろに悩んだ。

生まれ育った故郷に対する愛着と横須賀へ行くことをためらい、1週間も会社を休んでしまった。

————— (67) —————

2週間悩んだが、会社を辞めることはできなかった。折角入った会社を辞めて一からやり直す勇氣はなかった。生まれ育った家を離れるのは寂しかったが自分がしたことである。それでも横浜に来てしまえばあの寂しさは消えて横須賀での生活になってしまった。

会社へ行けば、やはり溶剤が体につくのを恐れて洗う生活が始まった。

あまりに苦しいので退会していた「生活の発見会」を思い出して本部へ手紙を書いて近くの集談会の出席を勧められ横浜の集談会へ行ってみた。

会場へ着くと初対面ばかりの人の中へ入るのには勇氣がいり、ドアの前でしばらくちゅうちよした(神経質の気の小ささであろう)が、思い切って入っていくと、温かく迎えてくれてホッとした。自分の苦しみを訴えて森田理論の学習をするのであるが、とらわれるカラクリを教えられても頑固な性格の故か一向に良くなり、何ヶ月か通っていた時、仲間から本部の基準型学習会の受講を勧められ、当時、小石川にあった本部へ毎週土曜日の夜3ヶ月間通って初めて系統的な学習をした。

理論は学んだものの感情は全く変わらず、やはり洗う生活を続けた。中間総括の時に「グチが多すぎる。あんたのようにグチを言う人はいないですよ」と講師からの強い叱責に涙が流れそうになった。

意地っ張りでひねくれ者の私は、ここでは勉強だけすればいい。日記には絶対にグチは書くまいと決めて、意地でも書かなかった。(日記指導もあった)

土曜日の夜、地下鉄を乗り継いで家へ帰るのは毎回夜中の12時頃になったが、3ヶ月の学習を終えても森田理論では、このように教わったと頭には残っているが、行動は全く変わらず、洗うばかりの生活に家内から「目で見て分からなかったら汚れてないと判断するんで見えん汚れまで取ろうとしても無理だろう」と言われたが、汚れがついたんじゃないか?と思ったらもう洗わずにはおれなかった。

ついに家内が「こんな人だったら結婚なんかするんじゃないか。もう別れたい」と言ってワーワー泣きだしたが、それでも洗う生活は止められなかった。

離婚にならなかったのは、子供がいたから子供のために我慢したとのことであつた。

(68)

学習会を受けて森田理論を学んでも、症状に対する考え方と苦しみは変わらず、仕事に行くのが苦痛になってくるので、工場長の所へ行って、この悩みを打ち明けた。工場長は最初、驚いたみたいだが、「考えすぎだ。溶剤なんか心配ないぞ」と言われたが、それでも職場を変えてくれた。工場長は「あそこなら溶剤を使わんから大丈夫だろう」と言ってくれた。

直接溶剤に触れない仕事だったので、少しは安心したが部署が違うだけで、会社は同じなので溶剤のついた台車等が運び込まれるので、間接的に溶剤に触れる事に変わりはない。仕事中は仕方がないが、仕事が終われば時間をかけて洗うことに変わりはなかった。

対人恐怖も不潔恐怖も一度とらわれたら無意識の状態にはならない。4人がチームを組んで仕事をしていたが、こんな事で悩んでいるのは私だけである。他の人は何処へ触っても平気でそんなに洗いもしない。

4人のチームの一人に田村さんという若い女性がいた。仕事が終わって現場の掃除をしていると「山下さん一緒に帰ろう」と言うてきた。私は京浜急行で通勤しており追浜駅(おっぱまえき)まで20分歩いて帰る。田村さんは追浜駅の裏の寮にいたので方角が同じなので言うてきたのだろう。一緒に帰るのは悪いことではないので、一緒に帰った。

それからは毎日のように「一緒に帰ろう」と言うてくるので毎日一緒に帰っていた。よく喋る女で私はもっぱら相槌を打つ方が多かった。歩いていると500円札(当時は紙だった)が落ちていた。私が「金が落ちるとる」と言うと田村さんは「あっほんとか」と言ってすぐ拾った。彼女はその金を手にしたまま、いつも通り話しかけてくる。私は話より金の方が気になっていた。この女この金をどうするつもりだろう。手に持ったままである。見つけたのは私である。少し歩くと駐在所があった。届けるのだろうかと思ったら、それもせず素通りで追浜駅についた。結局自分が持って帰った。

二人で拾ったのだから、私なら分けるのだが、この女はこういう女かと思った。翌日何もなかったように普通に話しかけてきた。私ならこんな時、相手がどう思っているか気になって仕方がないが、この女は気にしていないみたいだ。

その後も「一緒に帰ろう」と言うので帰っていたが、ある日「お腹すいたね」と言うてきた。仕事したんだから腹も減るだろうと思い「帰ったらすぐ食べたらいいよ」と言うとその日はそのまま帰った。翌日からは毎日「お腹すいたね」と言う。最初は本気にしていたが、追浜駅の近くにある食堂が近づくと言うてくるので、この女は(飯食いに連れて行け)と暗に催促しているのを感じた。翌日も食堂が近づいたので、もう言うかなと思うと案の定「お腹すいたね」と言ったので、これは間違いなく(飯食いに連れて行け)と暗に言ってきていると思った。同僚だから一緒に帰るのはいいが、そこまでする様な関係ではなかった。まして500円を取り込むような女に食事をおごる気はなかった。翌日も「一緒に帰ろう」と言うてきたが、私はもう帰る気がしなくなったので、更衣室で時間をつぶしてすっぽかした。伊藤という男が「山下さん洋子ちゃんが待っているよ」と言うてきたが、出て行かなかった。田村さんは正門前で待っていたらしいが、時間が経って出ていくともういなかった。翌日も同じようにすっぽかしたので、もう一緒に帰ろうとは言わなくなった。

そのかわり今度は私の悪口を言い出した。(一緒に帰るのは止める)とはよう言わんのですっぽかしたが、別の方法でやんわりと断ればよかったのだろうが、人付き合いの下手な私は、それができなかった。

あの時(お腹すいたね)と言うたのは、本当だったのかな、飯を催促したのではないが、食堂が近づくと言うので(それも毎日だった)それを私が悪く解釈したのかもしれない。

対人恐怖で人の思惑ばかり気にして悩み、人付き合いの体験がなかったから、人への接し方を知らない所もあったのではと思うが……。

この件についての田村さんの本心は分からずじまいであった。その後普通に仕事はしていた。すっぽかした事で陰悪な関係になれば対人恐怖に苦しんだと思う。

そこまでならなかったのは幸いであった。

(69)

人の心というものは本当に分からないものです。田村さんが食堂が近づくと毎日(お腹がすいたね)と言うてきた意味は分からずじまいであった。私の勘ぐりかも知れないが。

一方新田という若い男が「山下さん乗って帰りますか?」と言うてきた。三浦半島から車で来ていて、方角が同じなので乗せてくれるのかと思って乗せてもらった所、かなり走った所で「山下さん安倍さん宅へ行きませんか」と言うてきた。

安倍さんは、四国から転勤してきた仲間なので親しくしていた。行くのはいいが、「今行くと飯

時分だぞ」と言うと、新田が、「山下さん俺、人の家へ行くのは食事時に行くんですよ。そしたら飯食べさせてもらえるから」と言うたので驚いた。普通は人の家を訪問するのは食事時を外すのが礼儀であるのに、その時間を狙って行くのは考えられなかった。

車でかなり走っているので電車で帰ろうにも無理なので安倍さん宅へ行かざるを得なくなった。案の定、安倍さんは飯出してきてビールまでくれた。喜んでもらう気になれず帰りたくて仕方がなかった。新田は運転しているからビールは飲めなかったが、帰りの車の中で「山下さん俺ビール欲しかった」と言った。用もないのに食事時をねらって他人の家を訪問して飯を食べさせてもらう（お前は乞食か）と言いたかった。これも人付き合いの体験がない私の視野の狭い考え方であったのだろうかと思う。一方不潔恐怖は段々ひどくなり、苦しいので会社から医者へ行くようにと、横須賀市内の総合病院へ連れて行かれた。そこで薬を処方され苦しさのあまり指示通り服用した所、じっと座っていることができなくなり、歩きまわるようになった。会社では「元気がないよ」と言われるが自分では普通に行動しているつもりなので意味が分からなかった。

工場長から「一ヶ月会社を休め」と言われたので、溶剤にふれるのが嫌で会社が苦痛だったので、喜んで休んだ。会社は（休んで仕事から離れたら立ち直ると思った）との事だったが、これは森田療法に反するやり方だったので、治るはずはなく症状はひどくなっていった。

薬を飲みながら、ぶらぶらと遊んでいた。そんな生活の中、家族4人でデパートへ買い物に行った時、店の鏡に映った自分の姿を見てあぜんとした。まるで幽霊が立っている様な姿であった。会社で（元気がないよ）と言われ、また家内からは「ボーっとしている」と言われた意味が分かった。一体どんな薬を飲まれたんだろう。病名を聞くと「治ったら言います」と言って言うてくれなかった。

一ヶ月後にしぶしぶ会社へ行くと工場長から「山下君、四国へ帰りたくないか？」と言われた。

医者が会社の方へ（四国へ帰してやれ）と言ったらしい。帰れば、また母との軋轢があり悩むだろう。横須賀は生活するには非常にいい所である。不潔恐怖がなければ定年までいてもいいが、この苦しみから逃れたかった。

工場長は「今のように家族がバラバラではだめだ、四国へ帰って家族が一つになって、必要なら君だけ上京して森田療法というのを受けたいいいではないか」と言ってくれた。一生帰れないと思っていたが、このようになり四国へ帰れて元の職場で働ける。しかし家内は帰りたくないと言った。それには母との軋轢の為という事は分かっていたが、会社からは四国へ再転勤の辞令が降りた。自分の事しか考えていない私は四国へ帰る事にした。家内の気持ちは全く考えていなかった。森田療法の（自分中心）そのものであり、これは今でも残っている。

四国へ帰ることになった最後の月に、これまた最後の横浜集談会へ出席した。この時は初めて家内も一緒についてきた。集談会で、症状で仕事ができなく、その為に四国へ帰る旨の話をすると、その日の会は私だけの為に不潔恐怖のみを取り上げて話をしてくれた。

約20人程の出席者は自分の悩みをかかえていたであろうが誰もなにも言わずに話を聞いてくれた。

当時仲良くしていた仲間から休憩時間に「山下さん四国へ帰るんですか？ また手紙かきますよ」と言ってくれ、家内は「今は不潔恐怖ですが、四国へ帰れば対人恐怖が出てくると思います」と言っていた。私は不潔恐怖さえなければと思っていたが、家内のこの言葉は当たっていた。

神経症は性格の陶冶ができなければ、一つの症状が治っても次から次へと際限なく続くという。しかし、当時の私はそんな事は頭になかった。不潔恐怖の苦しみから逃れる事しか考えてなく、これさえなければ、とそれしか考えていなかった。

四国へ帰れば不潔恐怖から逃れられる、そうすれば楽になれる。それしか考えていなかったのだ。それでも住めば都とはよく言ったもので4年も暮らせばこの土地に未練も残る。跡取りでなく神経症(不潔恐怖)にならなければ一生この地で暮らしてもいいくらい生活するには非常にいい所であった。

近所の人間関係も何のトラブルもなく朝会社へ行く時には「行ってらっしゃい」帰ってくると「お帰りなさい」と言うてくる。近所の方がこんな事言うてくるのは田舎ではまずなかった。箱庭のように都会と田舎が一体となったようで、両方の生活を味わえる。

横浜東京へはすぐ行ける。幼稚園だった息子の手を引いて、中華街、山下公園はよく遊びに行った(息子は覚えてないだろうが、なつかしく思い出している)

浦賀の町を一山越えれば茅葺き屋根の農家があり、谷あいの田んぼで稲を作っており、山、川、海と自然に不自由せずに町の生活が味わえる。子供と歩いていると見ず知らずの人がニコニコして声かけてくれるし息子が転んでケガをしているとカットバンを貼ってくれたりしていい人だなどと思った。関東は東北からの人が多いからだと言った。ただ、小学生だった娘が防空頭巾を持たされるので聞くと地震が多いからと言われて、戦後間もない頃の私を思い出したり、神経症にならなければ、いい生活だったなど回想している。

(71)

横須賀を去るにあたって、いろいろな事が思い出される。4年という短い期間であったが、仕事を別にしては、いい環境の中で生活できたと思っている。

不潔恐怖にならなかつたら、そして親の心配がなかつたら、永住していたかも知れない。

近所の人もいい人ばかりであった。身内が誰もいないからと言って、正月には子供にお年玉を

くれたりして、他人がこんな事をするのは田舎では考えられなかった。東北の人達は丸いと聞いたが、それでも会社の田村さんの様に500円でも取り込む人もいるからすべてがそうとも限らないと思うが、あるいは自分の生活にかかわりがなく何のしがらみもないからかも知れない。

会社が休みの日には何もする事がないので、いろんな所へ出かけたのがなつかしい思い出として残っている。

赴任後しばらくして、子供にパンダを見せてやりたくて上野動物園へ行ってすごい人の波に驚いた事、皇居の一般参賀、ハトバスでの東京見物、横浜の街を散策したり、野毛山動物園は無料なので一人で何回も行った。

休みの日は用がなく、田舎と違い遊ぶ所には事欠かないので家族と一緒によく行った。横浜東京方面は電車で、三浦半島鎌倉方面は車で走ったので、当時の道は今でも頭に浮かぶ。

葉山の御用邸の前を通る度に皇居はいい生活をしているなど思ったものである。(住んでいる世界が違うから止むを得ないのだが)

夏にはペリー来航を記念してペリー公園で花火大会があり、夕食後家族で見に行った。

何も考えずにビールを飲んで運転して行き、公園の近くで警察に「どっちへ行きますか？」と声をかけられて飲んでいるのがばれたら困るので、警察の方を向かずに前を向いたまま返事をした。幸いばれなかったのがホッとして花火を楽しんだ。検問もなく花火大会の為の交通整理だったので、警察もそこまで考えてなかったのかも知れない。交通といえばこちらの交通マナーは非常に良かった。国道から右折しようと対向車が通るのを待っていると、必ず向こうが止まって通してくれる(直進車優先であるのに)右折車の為に後続車が通れずに後ろで待つと言う事がない。反対に国道へ入ろうとする車にも、国道を走っている車が止まって必ず入れてくれるのには感心した。エスカレーターは左側一列に並んで右側は急いでいる人の為に空けており、電車も高齢者、障害者、妊婦さん達に席を譲るのはあたり前で皆自然にできている。

田舎者の私は当初、そんな考えが頭になく公然と座っていて、隣の人が、席を譲って初めて気がついたのである。今、高德線に乗って混んでいる車内で、荷物を横に置いて2人分席を使っているを見た時、この人も当時の私と同じだなと思った。

反対に私が席を譲ってくれたことがある。家族で遊びに行つての帰りに息子が眠ってしまったので抱いて電車に乗ったが、車内が混んでいたのを抱いたまま立っていると、斜め前の女性が立ち上がった。次の駅で降りるんだな、前に立っている人に権利があるからと立ったまましていると、前の人も、その横の人も誰も座らない。私は眠る息子が重たかったので座ってやれと思い、人をかき分けて、その席に座った。立ち上がった女性は駅がきても降りようしない。そこで初めて子供を抱いた私に席を譲ってくれたのだと分かった。

立っている人達もそれが分かっているから誰も座ろうとしなかったのだ。そんな事も分からずに私も礼も言わずに公然と座った私は恥ずかしかった。

(72)

神奈川での4年間、横浜集談会へ毎月通っていたが、高松集談会のように個性が強く感情的なトラブルになる事がなかったので、ここでもまた居心地のよい場所であった。

足利寮(箱根の山中にある発見会の施設)での一泊学習会、茅葺き屋根の古い民家で、かまどで薪を燃やしての食事作りから風呂焚き、部屋掃除等、皆で手分けしての作業、そして2日間にわたり森田理論の学習をしたこと。

そして、ここは足利山と呼ばれ、熊と遊んだ金太郎の童謡で有名な山である事を教えてくれた。

12月には横浜の店でクリスマスパーティーを行い皆がプレゼントを持ち寄り交換し合った事(社交性のない私はこういう体験は全くなかったので新鮮で感激したのを覚えている)年末の忘年会は手料理をしようと言って、女性会員に教えてもらいながら皆で作って食べた事。

春の一日に有志数人で高尾山へハイキングへ行った事等、不潔恐怖で会社へ行くのは苦しかったが、横浜集談会の思い出は高松集談会よりよかったと思っている。(30数年の今、振り返るからかも知れないが)生まれて30年余、対人恐怖で苦しみ人は自分を嫌っていじめると思ひ込み、花ばかり育てて人との交際を避けてきた私はすべてが新鮮で珍しくまさに井の中の蛙そのものであったと思う。(今でもこういう傾向は残っており、でき上がった性格は変わり様がなく、これは生涯続くと思う)

では横須賀では全く対人恐怖はなかったのかというと全くの零ではなかった。

会社で溶剤が体にふれるのを恐れて仕事にならない事を訴えているのを係長に聞かれ、溶剤を恐がっているのがバレてしまい嫌がらせをされた。私のすぐ横で溶剤が混じった水たまりの水を足でピチャピチャと飛ばしてきて近くの人に「恐いんだよ」と言っているのを聞いた。係長は私に腹が立っているから、わざとこんな事して来るのはすぐ分かった。理由がないわけでもない。

工場長に話をして部署を変えてもらった事(こんな性格の為、夕方暗くなって皆が帰る頃仕事に行くのは寂しくて食事も喉を通らなかったのだが、これは困難から逃げる事しか考えない私の幼弱性の為であったのだ。会社から見れば我がままとしか受け取ってもらえず、私に責任があったと思う)

そういう事でこの係長からはその後もいろいろ暴言を浴びせ掛けられ、係長に会うのが怖いという対人恐怖もあった。しかし当時は不潔恐怖が大きなウエートをしめていたから、常時、対人に苦しむという事はなかった。不潔に関しては四六時中頭から離れなかった為、会社へ行くの



が辛かったのである。加えて夜勤になると夕方皆が帰っている時に、今から仕事だと思えば胸が締め付けられるようになり寂しくてどうしようもなかったのである。(これは子供の心であったと思う)

神戸の岡さんに電話してその旨を訴えた所「ホームシックではないのか?」と言われたが、家族がいるのと会社以外は環境が良く気に入っているのにホームシックなんかではなく、神経症の苦しみであった。27歳の時、海野先生から「君は何に対しても恐怖するんだ」と言われたが自分が嫌と思う事は絶対になくしたいという思いが強く、これは自分の思う通りにならないと気がすまない、我がまま一杯に育った為であったと思う。

(73)

不潔恐怖で会社へ行くのが苦しく、人が私の服に触れただけで服を洗ってしまう生活で、毎日がゆううつで寂しかったのだが、岡さんからは「ホームシックになってるんだろうが」と言われて心の内部は他人には分かってもらえないのであると理解した。

週末になると、やっと溶剤から離れられるとホッと心が上向くのである。そして、四国に残した母が心配になり時々電話をかけていた。家からかけると家内に聞かれるので、仕事の帰りに浦賀駅の公衆電話を使って電話をしていた。その為に小銭を貯めて1回の電話で1000円を使っていた。投入した金が残りが少なくなると「もう金がようけないから、電話が切れたら止めるぞ」と必ず母に告げていた。これは話しながら電話が切れたら、母が「恒雄は怒ったのだろうか?」と思われまいかと考えての事であった。これはどこまでも神経質の取り越し苦労がでているのであった。

横須賀で4年間生活したが、毎年夏休みに四国へ帰っていた。最初の年は母を呼んで遊びに連れて行って母と共に帰ったのだが飛行機に乗せてやろうと思えば羽田から高松へ飛んだ。母が「東京タワー以上やの一」と言って生まれて初めての飛行機に感激した様子だった。母にとって生涯で1回だけの飛行機体験であった。2年目以降は新幹線にしたかったが、長時間座っているのは子供が飽きてぐずったら困るので毎年ブルートレインで一晩かけて往復していた。2段ベッドになっていたので子供は梯子を上下して喜んでた。

しかし列車が発車する時は新幹線は音もなくスーッと発車するが、夜行列車はガタンと大きな音を出して揺れて発車するので眠れたものでなかった。

結局4年間の横須賀の生活で、旅行好きの家内に引っ張られていろんな所へ遊びに行ったのだけがいい思い出となって残っている。最後は車で伊豆半島まで走ったり京浜急行のツアーを利用して伊豆大島へわたり三原山に登って噴火口を上から眺めた時は、家内が「お父さん来てよかったな」と感激していた。

三原山へ向かう溶岩だらけの砂漠の中を歩いていると「安くとくから乗ってかないか?」とロ

バを連れて業者がしきりに誘ってくる。

観光地は何処へ行ってもその土地に特有の商売があるもので、そこでしか味わえない体験をさせてくれて、人間の英知に感心させられるのであった。

私は旅行も好きだが家では動植物を育てるのが趣味である。借家暮らしの為、勝手な事もできないが、それでも玄関に水槽を置いて金魚を楽しみ、一方、庭籠を買って相思鳥という姿と鳴き声の綺麗な朝鮮ウグイスを飼って楽しんでた。帰郷する時は近所の人に世話をたのんでお礼に四国の土産を買って帰っていた。近所の人は快く引き受けてくれて助かっていた。一度は四国から浦賀へ帰ると近所の人「鳥が逃げてしまってすみません」と言って同じ鳥を買って弁償して気の毒した事がある。「逃げてもいいから」と言ったが買ってくれた。四国の近所の人にこんな事をたのんでも絶対に引き受けてくれない。そういう意味でいい人間関係の中で生活できてその点は、幸せであったと思っている。

唯、言葉に関しては子供はすぐに関東弁になり家内も意識して喋っていたみたいだが、私は直す気はなく、同僚と電車に乗って帰る時、私が喋ると電車の乗客が一齐に私の方を向くので同僚が「俺、山下さんと一緒にいると恥ずかしいよ 直す気が全くないんだから 俺は秋田から出てきて半年で直ったよ」と言われたが、この点については無神経なのか何ともなかった。直そうという考えもなかった。従って方言で苦しむような事はなかったのだが、この心がとらわれるのと自由の違いであり不潔に関しては、何とかしてなくしたい、汚物に触れない様に、汚れたと思ったらすぐ洗ってしまうから、ますます苦しくなるのだとは分かっているのだが、心を変える事はできなかった。

四国から転職してきた人は10人余りもいて皆、讃岐弁で喋っており そういう仲間がいたからかも知れない。

その為に会社で話する時、意味を聞かれて通訳していたが、むしろそれが面白かった。

————— (74) —————

横須賀での生活は、わずか4年の短い期間であったが、いろんな思い出が一杯できた中味の濃い4年であったと思っている。30代と若かったのと経済的に困らなかったからできた事であろうか？

会社では5人がチームを組んでの仕事だったが、その中に橋本さんと言うおばさんがいた。休憩時間に皆がいなくなると、よく菓子くれた。「山下さん皆が帰らん内に食べなよ」と言ってくれるのだが、不潔恐怖で手が汚れているので「手を洗ってないから今度もらう」と言って断ると、「じゃー食べさせてあげるから口開けなよ」と言って食べさせてくれる。断ることもできなくなり仕方なく口を開けて食べさせてもらった。時にはおにぎりをオープンで温めてそれも食べさせてくれた。ま

るで、母親に食べさせてもらってる子供のものであったろう。しかし今、振り返って思うには橋本さんも手は洗っていなかった。従って橋本さんの手にも溶剤がついている可能性はあるのであるが、自分の事しか考えてなかったのが食べさせてもらった事で安心していたのである。神経質の悩みとはこんなものである。

これは小鳥の態度と同じであった。小鳥は非常に神経質である。四国にいる時カナリアを飼っていたが、春に雛をかえしたので楽しみにしていた所、一羽が巣から落ちていた。まだ毛もはえていない丸裸であったので殺しては大変と思いつかんで巣に入れてやった所、翌朝は孵化していた他の雛も全部下に落ちて死んでいた。訳が分からず小鳥屋に聞きに行くと、「素手でさわったんでしょ。その為に人間の匂いが雛についたので親が警戒して落としてしまったのです。手袋をはいてやれば良かったな」と言われたので私が「しかしエサや水やりとか籠の掃除なんかは素手でするんですよ」と言うと「それは何でもないんだが、雛だけにとらわれるんです雛に人間の匂いがつくとならだけで放り出してしまうんです」と言われた。このカナリアと同じ心理が症状にとらわれている神経質者の心であるが、当時はそこまで考えが及ばず、自分の体に溶剤がついている、それをなくしたい、それしか頭になかったのである。

他人の体に溶剤がつくのはどうでも良かった。自分だけがきれいであれば良かったのである。

森田療法で、神経質者は自分中心であると言うのは、この事であろうと思う。要は自分の事しか考えていないのであった。

それでも橋本さんにはいろいろもらって食べた。四国へ帰る最後の日に会社の提案制度で仕事の改善をして会社からもらった賞金 2000 円を橋本さんにあげて帰った。

あれから 30 年余、橋本さんは生きてたら、もう 80 歳はどうに超えているだろう。今はなつかしく思い出している。

————— (75) —————

神奈川工場から四国へ帰る最後の日に、挨拶まわりの為、工場の中を歩いていると課長に呼び止められ不潔恐怖の事を聞かれて課長は「清潔でいいじゃないか」(洗うことに対して)と言われた。周囲の人はこんな私の症状を特別(おかしい気が狂った)という風には見ないのかも知れない。工場長は不潔恐怖という神経症は初めて耳にして珍しかったのだろう。皆に話をしている職制は全員が知っていた。

私は四国へ帰れば、不潔恐怖も治ると思って安心していたが、考えが甘かった。

四国に帰って猛烈な苦しみを味わうのだが、当時はそんな事は夢にも思わず喜んで帰ってきたのである。

横須賀の病院で紹介状を書いてもらって海野先生の所へ行きたいと思っていた。

私が帰る事は神奈川工場から四国工場へ連絡が入っていて四国の人はずでに知っていた。

四国の工場へ入っていくと、どこに触れても何ともない。精神的にすごく楽であった。

しかしこれは環境が変わった為の一時的な現象であったが、そんな事には気がつかず楽になれたと喜んでいて。会社で海野先生の所へ行きたい旨の話をするとうちの看護婦さんから「海野先生はダメです。あそこは行かないでほしい。行くのなら三光病院に行ってください」と言われ、止むを得ず三光病院へ行くことになった。会社でなった事なので会社の看護婦さんと課長もついてきてくれた。

市川先生の診察を受けて2ヶ月の入院となった。入院は嫌だったが、そういう診断を下されたら断ることもできず、(会社の指示であったので)入院することになった。

四国での出社は退院後になる。こういう病院なので市川先生が世間の目も考えてくれて毎週末は必ず外泊ということにしてくれた。

2ヶ月の間、土日の休みに姿が見えないと近所の目もあるので、その様に配慮してくれたのだが、そんな気遣いも役に立たなかった。番屋の近所に三光病院へ勤めている看護婦がいて、私の事はすぐ近所に知れてしまった。その事を市川先生に言うと「そんな事は絶対にない。そんな事を言うてはいかん事になつとる」と言って信用してくれなかった。先生は看護婦をかばったかあるいは現実を見ていないのであろう。

そういう規則は知ってても、言うのが人間である。規則はあっても守らなければ無いに等しい。他人の口とはそんなものである。だから他人は恐いのである。(人の口に戸はたてられん。人は右に転んでも左に転んでも言うもんだ)と言われたが、その通りである。

入院はしたものの薬を飲まされるだけで週一回5分ぐらいの診察のみなので「もう少し話させてほしい」とたのんだが「いやこれで十分だ」と言って変えてくれなかった。

毎日何もする事がないので食事以外は寝るしかなかった。

その上、アル中の人がおり、病院から仕事に行き、飲んで帰ってきて、部屋で嘔吐してふとんを汚すのを見ては、不潔恐怖の症状が頭をもたげてきた。トイレへ行くのも神経を使うようになり、神奈川工場と同じように物に触れることができなくなり、触れたら洗ってしまうのである。

先生に退院を申し出ても許してくれなかった。会社の看護婦から「2ヶ月の診断が出るから2ヶ月は絶対に帰してくれない」と言われ薬を飲んで寝るだけ、週一回売店でおやつを買い、同室の人に勧められて自転車の虫ゴムを入れる内職をしていた。

内職すれば金くれると言われたが、くれたのかくれないのか分からずじまいであった。あるいはおやつ代に消えたのかも知れない。症状がひどくなるので入院を後悔したが、2ヶ月が過ぎるのを待つのみであった。

待望の2ヶ月がきて、先生から「良くなりました」と言われ退院になった。私は(どこが良くなったのだ。むしろ悪くなっているのに)と思ったが、言えば退院できなくなるので何も言わずに喜んで病院を後にした。

神経症は神経質な性格の人の人格であって病気ではないから治るはずはなく、ただ症状に対する受け取り方を正す以外にないのだが、当時はどこまでも症状をなくす事しか考えていなかった。

—————(76)—————

三光病院への入院の時、先生が「ここにも森田的なものはあるんだぞ」と言われたが、薬飲まされただけで森田的指導は全くなかった。横須賀でも薬くれただけで向こうの先生は「神経症は薬で治すんですよ」と言われた。その為 幽霊が立っているようにボーッとしまい三光病院では、唇がカサカサになって先生は「そうならしめたものだ」と言われた。不潔恐怖は悪化していったが よくはならなかった。退院して会社へ行くようになったが、神奈川工場のように溶剤の心配はなくなった。しかし今度はトイレへ行くのが苦痛になった。便器にズボンが触れたように思うと、もうズボンを持って帰って洗ってしまうのである。

男は用足し後 手を洗わない人が多く、そんな手でさわられると もう その部分が気持ち悪くて仕方がない。会社ではどうしようもないので、そのままがまんして仕事をするが帰りには仕事着を持って帰って洗うのである。

他の人は一週間 同じ服を着て週末に持って帰って洗うのが普通だが、私は毎日持って帰って家内を苦しめた。道を歩けば痰を吐いていたり、犬の糞がある。そこを通過して後でそれに気が付くと もうズボンを洗ってしまう。車で走っていてバキュームカーと擦れ違ふと、もう車を洗ってしまう。しかも自分で洗えない。自分で洗うとホースでかけた水が跳ね返ってズボン等にかかる汚物も一緒にかかるように思えてくるので洗濯機にかけるのである。バキュームカーが汚物を撒きながら走るような事は絶対にないはず。もしそんな事があれば社会問題になるでしょう。それでも洗わずにはおれないのである。会社では安全靴を履いて仕事をしてしたが、石ころとか尖った物等を踏んだと思うとその靴でトイレへ行けない。靴の裏に傷がついてトイレでこぼれている尿をふんだりすると毛細管現象で尿が中へ入ってきて足につくように思えてくるともうその靴が履けない。

結局その靴を捨てて新しい靴を買うのである。買ってもその日にまた堅い物を踏むと同じようにも履けない。一日だけ履いた新しい靴を捨ててしまって また買いに行く。同じ店へ何回も買いに行くと怪しまれるので、次々と違う店を探して高松へ、遠くは空港の方まで探して行って買っていた。一足 5,000 円強の靴を捨てては買い 捨てては買いして何万もの金を無駄にしてしま

ったのである。

ここまでくれば正に狂気であろう。しかし当時の私はそんな気違い沙汰のような事を真剣にやっていたのである。服を洗って 車を洗って 靴を新しいのを買って その時は気がスーッとするのだが、また洗いたくなり それはそれは際限なく繰り返されるのであった。

強迫行為を伴う強迫観念はなかなか治らないと森田で教わった。会社でヘルメットをかぶっていたが、うつむいた時、現場でヘルメットを脱いでいて誰かにさわられたりすると、もうそのヘルメットを持って帰って洗ってしまう。帽子と違うので洗濯機にかけられないので、湯を使って手で洗うのだが、洗えば洗う程、もう一回、もう一回と、洗う時間洗う回数が増えていく。何回も何回も長い時間かけて洗い、やっと気がすんで終わった時には疲れ果ててグッタリとなるのであった。

強迫観念は生き地獄です。人間煩惱の雛形であると言われたが正にその通りと思う。

(77)

対人恐怖(人が自分をどう見ているか? 嫌われているか好かれているか?)に長年悩んできて人間関係のあつれきから逃れて神奈川へ転勤して行き不潔恐怖というお土産をもらって帰ってきたのであった。

病院へ行っても薬くれるだけ、薬は不安やイライラの気持ちを落ち着かせるだけで(安定剤)治療には何の役に立たず、しかも必ず副作用があるのは、もう分かっているので飲みたくなかった。

それでも気が狂いそうな程苦しい時には、その苦しみに負けて薬にすがった時もあったが、副作用が出ただけで苦しみはなくならなかった。

やっぱり発見会に行きたいと思ったが、高松集談会には、10年程前に会社の休みが取れなくて(当時は木曜日の開催だった)一日休んだ所、翌月「来なかった」と言って怒鳴りつけられた嫌な思い出がある。あの男がまだいるだろう。10年たった今行けば(今さら何しにきたんや)と文句言われるんじゃないか? そう思って躊躇していた。いろいろ迷ったが一応行ってみようか? もしあの男がいたらそして何か言われたら即帰ってこよう。そして二度と集談会へは行くまい。

そう心に決めて思い切って会場まで出かけて行った。部屋の前まで行ったが、ドアがなかなか開けられない。ドアの前で入ろうか? 止めようか? としばらくウロウロしていたが、ここまで来たんだからと思い切ってドアを開けて恐る恐る中へ行った。

中へ入ってあの男がいるかどうかを、サーッと皆の顔を見て回った。幸いにいなかったのホッとして席に着いた。しかし対人恐怖の私はこれで安心はしないのである。今日はたまたま休んだのかも知れない。来月はくるかも知れないな。そういう風に考えるのであった。翌日も集談会へ行ったが、あの男(池上さん)は来なかった。毎月毎月行ってもずっと見えないので、もしかす

ると辞めたのだろうか？ と思ったが、人に聞く勇気もなく、この事には触れないまま安心して毎月出席していつか彼に対する心配は消えて行った。

横須賀で小学校へ入学した子供は転校生として丹生小学校へ行くようになった。こちらは集団登下校であった。時々息子のグループに道で会う時があるが、いじめられていたらしく、いつ会ってもワーワー泣いていた。転校生ということはいじめられたのか息子の性格の故か不明だった。私も小中学生通していじめに会い、親が出てきたことで「言い付けた」と言ってますますひどくなった思い出があるので口出しはしなかった。学校から帰っても、子供なら外で遊びまわるのであろう年代なのに、いつも部屋の中で寝ているのを見て家内から「横須賀ではこんなことなかったのに、何かあったらあんたのせいだよ」と言われた。

息子は片道1時間も歩いての通学に、その上毎回いじめられての登下校に疲れ果てていたのかも知れない。

加えて転校生として慣れない学校でのストレスも重なっていたのかも知れないが、私は家内や子供の苦しみを思いやる心の余裕はなかった。

人が自分をどう思っているか、嫌われているか否かをいつも気にして特に人との感情的トラブルには非常に弱いという対人恐怖の為に人の中に入っていくのが苦痛であった。その上、神奈川県川工場で不潔恐怖になり苦しみが倍加したのであった。

神経質者は自己中心で自分のことしか考えていないと言われるが、当時の私は正にその通りで、自分の苦しみにから逃げることにしか考えてなく、家族の苦しみを思いやることができなかった。今、この年(69歳)になっても、まだこの傾向は残っている。でき上がった感情のクセはなかなか変わらないものである。

————— (78) —————

会社では相変わらず不潔を気にして洗うばかりの上に、人からちょっときつい言い方をされたり、こちらから声かけても返事もしてくれない時は、何怒ったのだろう、何か気に障るようなことしたのだろうか？ と気を回すのである。

同僚に声かけて返事がない。即頭に浮かぶのは、何怒ったのだろう、腹の立つようなことした覚えはないのだが、そう思い「何怒っとんや」と聞いた所「怒つとらん、物言わなんだだけや。物言わなんだら怒っとんか」と言われた。自分が思うことと反対の結果になると、ネガティブに考えるクセがついてしまっているのだ。今でもこの傾向は残っている。不潔恐怖も同様で、すべてにおいて悪い方へばかり考えるクセがついているので、これは今はどうすることもできない。

洗いたい気持ちは条件反射的に起こるので、そういう感情はクセになっているので、どうしようもない。洗いたい感情はどうすることもできないが、行動は意志の力でどの様にでもなる。洗いた

いから、その心のままに洗ってしまう事もできるが、洗いたい気持ちはそのまま、洗わずにがまんしていく事もできる。森田では後者の態度を取れと教えられた。不潔恐怖は本当に汚物が付いたのではなく、付いたような気がするだけなのである。

つまり想像から創造した産物であるから、洗う必要はないのである。(本当に汚れたのであれば洗わないといけない。これは健康な人でも洗うのが普通であり、不潔恐怖とは言わない)とらわれ迷いの中にある私にはその区別がつかなくなっていた。今でもこの感情は残っている。対人恐怖も同様の心理で起こる。とらわれて迷いの中にある人は相手の何気ない言動がすべて自分をバカにしている。私の存在を不快に思っている。周囲の人々は他の人には好意を持って接していくが、私には嫌悪の情を持って態度言葉に表わしてくる。そういう風に考えて、人中に入っていくのが恐いのであった。要は絶対に汚れてはならない。いついかなる場合でも清潔でなければならない。自分に関係する人々には、いつも好感を持たれ絶対に嫌われたり、誤解されて悪く評価されてはならないと思っているのである。この考えを極端に推し進めると、自分が神様のように思われねばならないという、うぬぼれた傲慢な態度ですよと言われたが、当時の私は、唯争いのない平和で和やかな人間関係を求めているだけなのに神様のように見られたいとは思っていないのに、と考えると森田の極端な表現が分からなかった。

森田では恐怖突入という事を教える。私の場合で言えば、洗いたくても洗わない。人と感情的トラブルがあつて、その人と接するのが恐くても、必要であれば逃げずに目的本位に行動する、と言われたが、これがどうしてもできないのである。脅迫観念とは、これ程までにしつこいのである。人それぞれに考え方好みが違うので、すべての人から好感を持たれたいと思う方が無理であるのに、この年になるまでそれを望んでいた。それでいて自分は相手の非を許すことができないのである。そして人から敬遠されると悩んでいる。今もこの傾向は残っている。人が私に文句を言い、私と対立的になるのが許せずその人間を寄せ付けなく、それでいて人と仲良くできないと悩むのである。特に私の気持ちを誤解された場合にはそれが顕著に現れてくるのをどうすることもできなかった。感情的なトラブルには非常に弱かった。

会社では仕事が終われば悩みは残ってもその人から離れるので少しは息抜きもできるが、もし私が女で姑のいる所へ嫁いで折り合いが悪くなれば、家族として暮らすだけに精神的にダウンしたんじゃないかと思う

こういう性格の人間になった要因は、遺伝と環境と行動によって形作られると教えられた。

私の考え方行動は100%母とそっくりであり、母の影響を完全に受け継いできた人生でした。子供の時から母にたより症状で苦しい時はすぐ母に助けを求めて、母もすぐ動いてくれた。その



為に母の間違った考えを正当化してしまっていたのである。こういうのを過保護というのであろうか？(甘やかされて我がまま一杯に育った子供は、家庭内では暴君的にふるまうが、長じて家庭外の社会に接すると、この我がままが通らず強いて通そうとすると、たちまち周囲と衝突するので、ここに自信が失われて神経症状をひきおこすのである。)

また、(甘やかしすぎる教育をした親に責任があるとしても、青年期をすぎた者が、親の教育のしかたを批判しても自分自身の成長には何の役にもたない。今となってはどうする事もできないもののせいにするのは責任転嫁であり自分を改善する機縁を断っているのである。責任転嫁は自分を弱くするだけである。成人してからは自分の事は自分で責任を負わなければ進歩はありません。)と森田で教わった。理屈は分かったつもりだが、現実の生活の中では、そんな知識は完全に頭から離れてしまい、自分の感情のままに行動していた。その他感情の法則、欲望と不安、あるがままと純な心、神経質の性格特徴、神経症の成り立ち等々、森田療法の理論を学習したが、学んでいる時には、なる程な、そういう事かと思うが、日常の生活になると実践ができなく、態度言葉に出て、人間関係に溝ができてしまうのであった。そうなると私はその人間と物言わなくなり対立してしまい、日がたつとますます言い辛くなり後はもう意地になってしまい、本心とは逆の結果になっていく人生であった。

その背景には、相手の言動が筋が通らんとと思えばそれを許すことができない度量の狭さがあった。

また人間には他人の幸福を妬み、不幸を喜ぶというよくない傾向があるのも事実である。森田でもそれを認めている。(嫉妬心と悪口)というテーマで。人間がすべて利己的な優越欲を持っているからである。そしてそれが自分の同輩や競争相手に対しておこりやすい。

だから人は他人が失敗すると気の毒だと言いながら、内心ほくそえんでいたり、愉快そうに笑いながら、だれそれは、とうとう亡くなったなどとしゃべったりしていると言われた。若い時、次のような思い出がある。

三ツ星で仲良くしていた同僚が海で心臓麻痺で死んでしまった。翌日会社で「今頃三途の川をわたっじよるわ」と笑いながらしゃべっているのを聞いた。

その時は、私も死んだらこんなに言われるのだろうかと思ろしくなった。もう一件は、近所の子供が行方不明になって部落中が捜索に出た。皆世話話をしながら道を歩いている。歩くだけで捜している風には見えなかった。その内一人の人が、「おい何処まで行くだ、行ったら行っただけ戻らないかんのやぞ」と言うのを聞いて恐ろしくなった。自分の子供ならこんなことは言わないだろう。たとえ地の果てまでも捜して行くだろうに。

他人の子供だからこう言えるのであり、捜索に出たのも近所だから、形式的に顔出ししただけ

である。

これが身内と他人の違いであり、これが現実である。

対岸の火事とケンカは大きい程面白いというのも同様の心理と思う。テレビで上沼恵美子が「人の不幸は蜜の味」と言うのを聞いたが、単なる冗談ではなく言い得ていると思う。いい悪いは別として、これらは、どうすることもできない人間心理であると思う。

もちろん私にもそういう心理はあるでしょう。自分に関係ない事には痛痒を感じないのが当然であろうが、会社の同僚の死及び、子供の行方不明のような時の言葉は思いやりのない失礼な発言ではなからうか？ これだから他人は恐ろしいのである。

————— (80) —————

森田で教えられたのは、これ以外にもいろいろあるが、私は特に自分に関係する人間との感情的トラブルが恐かった。(身内 会社 近所の人々等)相手との折り合いが悪くなり人間関係に溝ができるのを常に恐れて、この人に誤解された、嫌われたと思うと、その人に会うのが苦痛になるのであった。人が自分をどう見ているか、好かれているか嫌われているかを常に考えている為に、いつも相手の言動に一喜一憂するのであつた。そして明らかに文句を言ってきたりして私を攻撃してきた人間を許せなくその人を寄せ付けないのである。そうなった人間とは物も言わなくなる。(その内容が相手の誤解だった場合はなおさらである。)

一度対立的になった人間に声かけて相手の反応が自分の求めるものと違った場合、やっぱりもうこの人とは仲良く和やかな関係にはなれないと考えて、次回は物言うのが恐くなり黙って無視したようになるのでますます溝が深くなり、修復できなくなってしまうのである。執念深いであろうか？ 森田では(相手から優しく声かけてほしいんだ、要はチャホヤしてほしいんだ)と言われた。それでいて自分は頑なに態度を変えず本当に嫌われてしまっていた。

(頑固でわがままで、自分中心なのですよ)と教わったが、でき上った性格の癖は一向に変わらなかった。

これは母方の血を受け継いでいる。母の親兄弟たちにこういう傾向があった。これからみても性格も遺伝の影響を無視できないと思う。

一方幼少時の親の教えも影響するのではないだろうか？

5人兄弟の中で女は母一人であり「伯父たちは身内だが伯母たちは他人だぞ、伯父たちは親身になって心配してくれるが伯母たちは親身になってくれんぞ」と折に触れて教えられた。

無意識の内に他人と身内を区別する癖がついたように思う。父も身内が薬の行商をしていた為か「商売人が損するようなことするか」ということをよく聞かされた。「封建時代には土農工商と言って商売人は一番下等とされていたのだ。口先だけで金を取るんだ」と教えられてきた。

明治生まれの父は戦時中、行商先の漁師の家に行った時、一人の婦人が「息子に召集令状がきたので、最後になるかもわからんから、息子に尾頭付きの魚を食べさせてやりたい。どんなに高くてもいいから一匹分けてもらえないだろうか？」とやってきた。その時漁師は「この魚は全部配給になっているのでワシでも自由にできんだ」と言って何度たのんでも売らなかったそうである。その婦人があきらめて帰った後、漁師が父に「薬屋さん欲しい魚があったら売ってあげるからどれでも持って帰れ」と言ったとのこと。その時父は「それだったらあの婦人に売ってあげたらいいのに、他人とはそんなものだぞ」とわたくしに言って聞かされた。他人とは、そういう意地悪をするものだと言われたのかとも知れない。

(商売人が損するようなことするか)と言う父の言葉は、私にはうなずける体験がある。番屋の家で禽舎を作って、いろんな鳥を飼っていた。その中に高麗雉という朝鮮半島原産の首に白い輪の入った黄色系の雉がいたが、雄が死んでしまった。どこかにいないかなと探していると高松の峰山で見付けた。話をすると「3,000円ぐらいで買えますよ、社長に言ってあげます」と言われたので買おうと思っていたら「今は繁殖時なので5,000円ですと言われたので」と言うので繁殖が終われば3000円になるかなと思い夏にもう一度行くと今度は7,000円だと言う。欲しがっているで足元を見られたなと思い、あきらめた。後日志度の美登庵へ鴨料理を食べに行き、何処かにいないか女将さんに聞くと「十鳥さんという農家の人がやっていますよ」と言って電話番号を教えてくれた。十鳥さんに電話して道を教えてもらって行くと、「飼うのだったら高いですよ」と言うので値段を聞くと1,000円だと言う。安いじゃないか、すぐに買った。峰山の業者にははばられたのである。十鳥さんは1,000円でも利はあるから売ってくれたのだ。やはり農家の人は正直である。

————— (81) —————

相手が欲しがっていると見れば、べらぼうに値をつり上げる悪徳業者もいるが、反対に売る側になった時も同様の体験をした。

これも高松の小鳥屋さんで、鳥エサ道具等を買っていた。という、手のひらに入ってしまう程の小さい鳩を買った。小さくても鳩なので鳩の特徴を全部そなえている。エサは丸飲みで、卵は2個ずつ産み必ず雄と雌に分かれており、鳩に三枝の礼儀ありと言われるように子供は親より上の枝には絶対に止まらない。必ず親から2つ3つ下の枝に止まって休んでいる。親を敬う律儀な鳥である。この鳩も子育てが上手であり次々と増えていく。その話をすると「持ってきて下さい、買ってあげます」と言うので持って行った。「一羽2,500円です」と言われて、15,000円現金でくれた。売値は1羽8,000円だったが、先方は商売だし私は趣味なのでそこまでは言わない。これだけあればエサとか道具が買えるなど思った。増えたらいつでも持ってこいと言うので次々持っ

て行った。2回目は一羽 2,000 円、3回目は 1,500 円と 500 円ずつ下がってついに1羽 500 円になった。売値はそのまま 8,000 円である。持って行ってまでやってこれじゃ、ぼろ儲けじゃないか。いくら趣味だとしても、ちょっとひどすぎると考えて、私は鳥を持って行く気がしなくなり、その店との取引も止めてしまった。商売人が損するようなことするかと言った父の言葉は、正しかったと思うようになった。

父は、テレビの広告で「5,000 円の品物だが今なら 4,000 円にします」と言うのは「(元々 4,000 円の品だが、1,000 円上乗せして) 5,000 円の品です。今なら 1,000 円安くします。」と言う、買う方は 1,000 円安く買えたと思わせるテクニックなんだと教えられた。また、「(今ならこれをプレゼントします)」と言っても、それも値段の中に入っているのだぞ」と教えてくれた。

父も行商をしていたから、そういうことをしていたのかも知れない。それを聞いて育っているから広告は文面通りには受け取れなくなっている。最近の広告は芸能人を使っているが、芸能人はプロだから、ギャラさえ払えばどんな美辞麗句でも並べてくれる。そう考えるのは私のヒガミだろうか？ 何れにしても対人恐怖の人はヒネクレているので悪い方へ解釈するのは得意である。父は自分の体験から世の真実を教えてくれたのだろうが、結果として私は裏を考えるようになり素直さがなくなったように思う。

一方横須賀から帰ってしばらくは母もおだやかにしていたが、やはり人と対立し易い性格の悪い面が出てきて、少しずつ文句を言うようになった。横須賀から帰る時、岡さんから、「初めは今までの寂しさもあったので家族が帰ってきて嬉しいから何も言わんが、日が経つ内に一口言い二口言いしてまた元の状態になるぞ」と言われたが、正にその通りになっていった。喉元すぎれば熱さを忘れるとはよく言ったもので、日がたつにつれて母の文句はエスカレートしていった。母の物事に拘泥する性格の上に、女同士の縄張り意識もあったらうと思う。

結局 H4 年にまた家を出て中山に居をかまえて今に至るのである。

番屋を出て中山へ家族を連れてきたものの番屋に一人で暮らすようになった母が心配であった。休みの日に或いは仕事帰りに番屋へ行って母の様子を見に行くのが多くなった。母に電話して、出てくれない時は倒れているのじゃないだろうか？ そう思って慌てて行くと外で草取り等をやっていて元気なのを見て毎回ホッとするのであった。

こういう風に考えるのが、神経症の取り越し苦労なのだが、毎回同じように考えて、不安になるのであった。

こういう傾向は何に対しても発生して苦しんだ。特に神経症の症状に対しては、この取り越し苦労の連続であったらうが、今だに残っている。(対人恐怖、不潔恐怖等)休みの日には「番屋へ行ってくるわ」と言って出て行く私を、家内はどう思っていたらうか？ 家内は何も言わなかつ

たが(いい年して親べったりだ)と不満であったろうとは思いますが、過保護に育った為、いわゆるマザコン男になってしまったのである。

当時 40 歳を過ぎていたが、困った事があるとすぐ母をたよっていた。今思い出すとまことに恥ずかしい限りである。

(82)

母が一人暮らしをして 2~3 年経ったころ、母が「近所の誰れさんが農薬をかけて花を枯らす。家の中の物がなくなる。あれ盗られた、これ盗られた」と言って、警察を呼ぶようになった。堀江さんという人が毎回やってきていろいろ調べてくれたが分からない。堀江さんが「近所の人に公表するように、そうしたら犯人も盗らんようになるだろう」と言ったらしく母は皆に言い触らすようになった。

私も母の言葉を真に受けてその男に腹が立った(母が名指しで言うものだから)会社から帰りに母の様子を見ようと番屋へ行くと玄関の鍵が開かない。昨日は開いたのに今日は開かない。入れないから電話をすると「犯人に合鍵取られたから鍵を変えた」と言う。こういう事が毎日続くと盗られたような形跡がないので母を怒鳴りつけた。

「お前は盗人の肩を持つんか？」と怒り出す。そんな生活の時、警察から電話があり、「山下さんお婆ちゃんの事で話がありますから警察まで来てくれますか？」と言うので、行って見ると堀江さんが私を別室へ連れて行き「山下さん私もお婆ちゃん子だったんでお婆ちゃんは好きなんですよ」という話から入って、盗られる農薬で花を枯らされるという話をしてから、堀江さんが「山下さん 鳥はなんともないんですか？」と言ってきた。鳥は禽舎を作っているいろんな鳥を放し飼いにしていたが元気に飛び回っている。小鳥は薬品には敏感ですぐ反応するが何ともない。私はそこまで考えなかったが堀江さんは気がついたらしい。その後「山下さんお婆ちゃんボケよるような事ないですか？」と言う。

私はこの事も全く考えてなく母を叱るばかりしていた。堀江さんから「山下さん一度お婆ちゃんを病院へ連れて行ってくれますか？」と言われ、初めて病気を考え出した。

堀江さんが「お婆ちゃんボケよらんですか？」と言われた事を母に言うと、あれだけ堀江さんをたよっていた母が、堀江さんを寄せ付けんようになった。こんなこと言うてはいけないのであったのだ。嫌がる母をいろいろにして病院へ連れて行き、検査をしてもらった所、やはり認知症の初期ということだった。

「認知症は物を盗られるということから始まるんです」と言われた。盗られるという事以外は全く変わった所がなくいつもの母と同じだったので、認知症という事は全く考えてなかった。パーキンソン病も患っており、もう一人で暮らすのは限界だと考え、施設へ入れる事を考えた。本来なら

私が親を見なければいけないのだが、他人とは対立的になる傾向の母と家内との同居は不可能であるのが分かったので、親不孝になるのではあるが、施設入りを決めた。

思うに私は母にはしっかり甘やかされて育ってしまった。過保護も度が過ぎていた。どんな事をしても叱られることはなくすべて許してくれ、私が神経症の苦しみを訴えると、私の思う通りに動いてくれた。従って私も母に甘えて困った事があるとすぐ母に泣きついてしまう有り様で、精神的に一人前の大人になれなかったと思う。困ったこと困難なこと嫌なこと等はすぐ人に助けを求め癖がついて、自分で解決しようとはしなかった。

会社でも同様であり、人間関係のトラブルで特に感情的になると、もう人に嫌われた、と考えて上司に泣きつくような弱い心になってしまった。上司も私の性格を知っている為か、よく相談に乗ってくれ、解決の為の努力をしてくれた。その為にますます人に頼る様になり自分で努力して処理して乗り越える様なことはしなかった。結果として大人になり切らずに年を取ってしまったと思っている。

艱難汝を玉にすという言葉があるが、全く反対の態度であった。これは親の庇護を必要とする子供の態度ですよと教わったが、全くその通りであった。

そんな生活であったから、自分の思い通りにならなかったら、我慢ができず、我が儘一杯に育ってきたと、今になって思うのである。還暦を迎えても、母は妹よりも私が可愛いと言ったらしい。

————— (83) —————

仕事が終われば母のいる番屋へ様子を見に行けばしばらく母と過ごしていたが、行く度に刺し身とかステーキを用意して食べさせてくれた。

親からすれば、いくつになっても子供は子供ではあるが、還暦を迎えようという人間に、ここまでするのは過保護も度が過ぎていたと思う。

母の度をすぎた愛情が、私をいつまでも自立した一人前の人間になれなかった所以であったと思う。

私も母の言う通りにして、困った事があると母に助けを求めており、正に幼児の心のまま大人になったようであり長年神経症に苦しんだ下地があったのではと今になり思うのである。子供の時から甘やかされてどんな事をしても、どんな失敗をしても許してくれて叱られた思い出があまりなかったのも、自分の思い通りにならないと気がすまないという我が儘な人間になったと思っている。困ったこと嫌なことは逃げて、すぐ人を頼って、自分で解決しようとしないう生活であった。

森田で神経質の幼児性を言われる所以である。全くその通りであったが、若い頃は森田の教えが全く理解できなかった。森田は神経質はいい性格ですよと教えるが、これを聞いた時は自分の性格はいい性格なんだと思っていた。森田を理解してない所からおこる誤解であった。

人間だからすべての人に一長一短があり、長所も裏を返せば短所になる。一日に夜と昼があり、遠心力には求心力があるという風にプラスとマイナスは表裏一体になっている。これを両面観と言う。どちらを見るかであって森田は神経質性格のプラス面を見ていけと教えたのであった。

それでも幼い頃からのクセは変わりようがなく、マイナス面ばかり表に出ていて、人から嫌われる、私がない方が皆は楽しいのではないかと、思って他人の言動に一喜一憂する人生を、この年まで続けたのである。こういう心でいるから他人の何気ない言動も、自分を嫌悪しているからだと解釈してその人を憎んでいた。そして、自分に好ましい優しい言動であるとホッと安心するのである。森田で「神経質者は人に対して愛情うるわしくない、特に対人恐怖の人は冷たいのである。」と教えられた。「人が自分を嫌っている、私は好かれない、と思っている人は相手が悪いのではなくて自分が人に対してつれないのである」と言われた。

反対に人の言動を感謝して褒める人はその人が善良な人であると言われた。頑なな私は、自分は悪くない相手を嫌っていない、仲良くしたいのに、相手が何故か知らないが私を邪険にする、そう考えて悩み、その人を憎んで、その人と会わなければいけなくなると、憂鬱に沈んでしまうのであった。神戸の岡さんから「お前は何かあったら全部相手が悪くなってしまうのだ」と言われたが、この事を言っていたのかも知れない。

神経質者は自分の思うことと反対の結果になるという。つまり不潔恐怖は不潔になり、対人恐怖は恥知らずになると言われたが、悩みの最中にあった私は、汚れたと思ったらしっかり洗っているから、不潔になるはずがない。唯、普通の人は洗わないだろうと思うことも洗うので、それがしんどいのだが不潔にはなっていないと考えていた。人に対しても自分は皆と仲良くしたい、従って挨拶、声かけ等気を使いながらも行動しているのに相手の態度言葉が不愛想な時、これは私が気に入らんからだと考えるのであった。(こう考える事が間違っているかも知れないが)したがって森田先生の言う(対人恐怖の人は人に対してつれない)と言う言葉が理解できなかった。

今思うに母は私にはめっちゃめっちゃ甘いのだが、他人とは対立的になりよくトラブルをおこしていた。私の症状も母と全く同様であり、私の幼少時に、敵味方に分かれているような家庭であり、母が「私と恒雄と康子(妹)を追い出しにかかっている」と言ってケンカになっていたのが頭に染み込んでおりそういう体験が長じて、人が自分を嫌悪している自分の存在を不快に思っているという考えが固定してしまったように思うのである。

そう思うとその人と物言うのも嫌になり顔をあわせても無視してしまうのである。こういう態度が(人に対してつれない)のかも知れなかったが、こういう態度は治らなかった。先生から「心はどうあってもいいから態度だけはあたり前にやっっていく」と教えられたが、それを実践しなかった為にいろんな人とのあつれきがたえなかった。

母を施設へ入れたものの仕事帰りに見に行っても、いつも一人でポツンとしていた。私同様他人と和やかにできるタイプでないので、どうしても人から距離を置かれるみたいだった。その後仕事が終わって施設へ行ってみると部屋が変わっていた。聞くと担当の人が怒って「山下さんの世話はできません」と言うので、違う人の担当になったとのことだった。これを聞いた時(あゝやっぱり駄目か)と思った。

時々外へ遊びに連れ出していたが、「番屋へ帰りた、番屋で一人で暮らす、あんな所へ入りたくない」と泣いてたのまれたが、パーキンソン病で体が自由にならず認知症もあり、さりとて家内と一緒に無理なのでどうする事もできなかった。何時間か外へ車で連れて遊んで夕方施設へ帰ってくると、「あゝ早もどってきた」とつぶやく母のその時の寂しい気持ちはよく分かるが、どうしようもなかった。

神経質者は自分中心で自分の思い通りにならないと気がすまない所は、私も母も全く同じ傾向であり、その為に人間関係がギクシャクするのだが、母は理解できてなく、当時の私もどうして人と折り合いが悪くなるのか、私のどこがいけないのか分からなかった。今、思うに自分中心で我がままで、プライドが高く、執念深く、自分の嫌なことを言われ、されたりすると何時までも根に持って、その人を許さず、それでいて人が親しんでくれない、仲良くできないと、悩んでいたように思うのである。人の好き嫌いが激しく、自分の嫌な人間を寄せ付けないのであった(嫌な言動をされた人)

日が経って、気持ちが変わっても素直に心を開くことができずに、態度を変えないものだから(自分から働きかけても相手の反応が、よくないと悩むから)何時までも対立したままになっていた。ものすごく意地っ張りなのである。森田で神経質はいい性格ですよと教えるが、両面観でプラス面が表面に出れば いい性格になるが、私と母はマイナス面が表に出すぎていたので、付き合いにくい人として敬遠されていたと思う。

こういう諸々の欠点は、今 70 歳になってやっと分かってきたように思うが、当時は、自分は正しい、相手が私を嫌悪しているんだと思ってその人を憎んでいた。そうなった背景には母の遺伝を 100%受け継いでいるのと、複雑な家庭であった為、敵味方に分かれている様な家庭の中で 3日にあげずのケンカケンカの生活の中で、他人は自分を嫌って排斥するんだという妄想状態で少年時代を送った為ではないかと思う。

母はよく「私と恒雄と康子(妹)を追い出しにかかっている」ということを折に触れて、叫んでいるのを何回となく聞いて育っているので、私としては洗脳されたように私の頭の中に焼き付いているのである。幼少時の環境が人の人格形成にいかにか大きく関与するかを痛感するのだが、少年



時代に戻って人生をやり直しすることはできない。この性格のまま生きていく以外に術はないのである。そんなある日、会社の休みの日に喫茶店でモーニングを食べながら(食べ終わったら母の所へ行こうか)と思っていると携帯が鳴る。施設から母が息をしてないので病院へ運ぶ、すぐさぬき市民病院へ行ってほしいと言う。

慌てて病院へ走り、救急車で運ばれてきた母を見ると母の顔はもう死人の顔色であった。人工呼吸をしてくれたが、母が帰ることはなかった。

享年89歳であった。死因は部屋で一人で食事をしていて窒息したとのことだった。その日に限って一人で食べると言うので部屋で食べていたらしい。私はひねくれているので、嫌われている母は、ほっとかれたのではないか? そう考えたりするのだが、これは私の勘ぐりかも知れない。施設の人に「なぜ見守ってくれなかったのか」抗議したが、死んだ母は帰らない。

89歳は年としては不足はないが、病気ならいざ知らず、こういう死に方をさせた悔いは消えない。

想えば30数年前にケンカばかりの家から逃げるように神奈川へ勤務して行き、台所で一人で死んでいたという父、そしてまた嫌がる施設へ入れて、食事を喉に詰まらせて、これまた一人で死んだ母を思うに、跡取りとしての責任を全く果たすことなく、親不孝の限りを尽くした私は、ろくな死に方をしないであらうと思うのである。

————— (85) —————

母と家内とのトラブルから逃れて 32 歳で神奈川工場へ転勤して父を死なせ、定年後、嫌がる母を施設へ入れて、これまた不慮の事故で死なせてしまって私は息子として失格であったと思う。この背景には私の人との感情的トラブルが恐くて、それから逃げるばかりという、神経症で苦しんだ人生が大きく影響していると思う。

こういう性格になった背景には母の遺伝と幼少時において敵味方に分かれている様な家庭で三日にあげずのケンカケンカの中で育ってきた為、誰が自分に好意を持っているか敵意を持っているかに非常に敏感な少年になり、他人のちょっとした言動の変化を自分への嫌悪の表現と受け取り絶えず人の顔色を見るクセが身についた為と、神経質性格特有の自分中心で負けず嫌い短気な上、母からは甘やかされて私の望むことはすべて聞いてくれ、どんなことをしても叱られて責められることはなく許してくれた養育環境にあったらと思う。

母は特に子煩悩で躰もなにもなく猫かわいがりであった為、我がまま一杯に育ったので、自分の思う通りにならないと気がすまないという人間になったと思っている。

母もまた娘時代には兄弟の中で女は一人だった為、甘やかされて育っていたらしく、神経質で自分中心であり、日常生活において何かにつけてネガティブに考える傾向があり、それに感化

または洗脳されていったと思う。私の性格は 100% 母そっくりであり、母の実家もそういう傾向のある性格であった。森田で人間の性格は遺伝と環境と行動によって作られると教わった。私が人から嫌われる、いじめられ排斥されるという考えが頭の芯まで染み込んでしまったのも、母の遺伝の上に幼少時の家庭の中で敵味方に分かれている環境に育った為に、そういう考えが身についてしまったのではないかと思う。神戸の岡さんからは、自分の神経症を幼少時の家庭の中の不和やお母さんの特殊な遺伝に押し付けて自分で改善していく努力を怠ってきた為に長年苦しんだのだと教えられたが、当時は自分は悪いことをしていない。人付き合いも仕事も真面目にやってきたのに、どうしても、人から親しまれない、冷たくされたり悪口を言われる、そういうことばかり気にして悩んでいた。

今思うに、このようなあつききは、すべての人が大なり小なり体験していることであり、私だけ特別人から嫌われているのでもなかったのであるが、私が自分でその様に思い込んでいる為に、日常の言動がリラックスして人に接しない為、却って人からは付き合いにくい人と敬遠されていたようである。森田療法の第一人者の高良先生の著書「生きる知恵」の中に鶉の話が出ていた。甲のメンドリがヒナを抱いている。そこへ乙のメンドリのヒナを入れやる。すると甲のメンドリはあるヒナに対しては何のこともなく自分のヒナとして受け入れるが、あるヒナに対してはつつついて排斥する。どういう理由で差別するのだろうか、そこで乙のヒナに赤インクを塗って実験してみると、やはりあるハヒナは受け入れ、あるヒナを排斥するので、色彩の違いには意味がない。今度はアヒルのヒナをやってみると結果はやはり前の場合と同様で、形によって差別することもないのだ。いろいろ試して分かったことはメンドリが受け入れるか排斥するかは、ひとえにそのヒナの態度いかにあるということである。そのヒナが警戒してためらったり逃げ腰になったりするとメンドリはたちまちつつついて排斥するが、そのヒナが何のためらいもなくメンドリ近寄ってゆくと、そのままメンドリは親になってしまうのである。

色が違って形が変わっていてもそんなことは問題にならない。人間の世界にもこれはある程度通用することではないか。自分は継子だと常に意識している子供は継母に好かれまいだろう。相手が自分を嫌っていると思い込んでいる人は、その人から好感を持たれにくいし、いつもだまされはしないかと用心ばかりしている人は、人から親しまれない。症状が治って、世の中の人々が急に自分に好意を持つようになり、親切になったと告白した人がある。これはとらわれが無くなって人の好意や親切をすなおに受け取るようになったのと共に、過度の警戒心から解放されて自然に人は交わるようになり、従って人にも好意を持たれるようになったからである。と書かれていた。私の症状は人に対する私の態度にあるという意味であろうが、頑なな私は一向に態度を変えず、人から嫌われると警戒してきたから、この年まで苦しんだのだらうと思う。

複雑な家庭に生まれ、3日にあげずのケンカばかりの中で育ち神経質な母の血を100%受け継ぎ、誰が自分に好意を持ち、誰が敵意を持っているかを常に意識して生きた人生だった。小中学校では、ちょっと何か言われると、私は嫌われているから、こうしていじめられると考えて人中へ行くのが恐くて逃げるばかりであった。

社会へ出ればいじめもないだろうと、就職したものの、私の心がそんな風だったから、人の思惑に一喜一憂するのは変わらなかった。定年までの44年間、三ツ星で勤め上げたけれども、最初から最後まで、人の顔色を見てきた人生だった。人から何かいわれる、される等、それが自分に不快なことであれば、これを自分に対する嫌悪の表現と考えて、いつまでもその人を憎み対立する人生だった。高良先生の著書の中に(金色夜叉の貫一のように、一度失恋すると、その痛手で人生観まで変わってしまい終生その傷を感じている者もいれば、今日失恋しても1週間後には新しい恋に熱中しているという者もいる。前者を偏執的といい、後者を軽薄というのである)とあった。この意味からすれば私のように一度人間関係に溝ができれば、それにこだわっていつ迄も修復できないのは、偏執的の部類に入るのではないかと、思うのである。人との交際に慣れていないから緊張してしまって応対がぎこちなくなってしまうのである。

異性がそばへきただけで石のようにコチコチになっていた。リラックスして会話を楽しむことなどできなかったのである。

20代の頃は社員の平均年齢も若く、独身の男女がほとんどであった。

当然のように、あっちでこっちでカップルができていた。従って職場結婚が多かったのである。その為か町内では三ツ星のことを、桃色会社と言われていたぐらいである。

私はこんな性格だったから、せつかく桃色会社に勤めていながら浮いた話一つ作らなかった。人からは仕事一筋で、歩くのにもまっすぐ前を向いて歩いていたので、はた目には品行方正に映っていたとのことであった。若い頃、同僚から「山下君チューブの女の子たちからお前のことが話題になったけど、お前が知らん顔しとるから消えてしまたわ」と言われたが、これは当然のことである。

対人恐怖の苦しみに明け暮れて、人の思惑に戦々恐々としていたので、そんな心の余裕はなかった。

悩みを会社の上司に相談したりしていたが、「山下君、友達を作れ」と言われた。しかしこの年になるまで親友と呼ばれる人は誰一人としてできなかった。できなかったというより作らなかったのである。人と会った後、あゝ言ったが怒ってないだろうか？ こういう態度を取ったが、気を悪くしてないだろうか？ また相手の言動をもそんな風に考えて、人に会うのが苦痛であったから友

達ができるはずがなかった。こういう風だったから人と会っても話題が出てこないのである。20代半ばから見合いの話があったが、次々と断られたのも(物言わん)という理由だった。これも今までに人付き合いの体験がないので、どう接していいかが分からなかったのと人の思惑に左右されるので言葉が出てこない為であった。

すべてにおいて消極的なのも相まって人から敬遠されたのである。それでも27歳で今の家内と結婚はしたが、家内の身内は、こんな消極的で無口な私を心よく思っていなかったみたいである。(当然であろうと思う)お義さんからは「口に蜘蛛の巣がはるよ」と言われた。家内もこんな私と結婚したことを後悔していると言う。(物言わんと陰気なので結婚するんじゃなかった。これから何年こんな生活が続くのかと思うと嫌になる。)そんなことまで言われた。

若い時から人との付き合いがなかったから(特に異性とは全くであった)家内との接し方も分からずに、自分中心の考えで生活していたので、女の側から見れば物足りないのと、たよりないのであろうと思う。

————— (87) —————

60歳で44年間勤めて定年になり、その後3年間パートで勤め計47年間三ツ星で働いたが、その間一貫して神経症(対人恐怖、不潔恐怖)で悩んだ人生であった。

それでも私には人生の大半を過ごした会社である。私にとっては、良い悪いは別として思い出の一杯つまった故郷である。今は会社の前を通ると親元へ帰ったような気持ちになる。定年後10年たった今でも、なつかしく思い出されてくる。大正10年10月の創立だったから、それを記念して秋にはいろんな行事が行われた。

歌手を呼んでコンサートを開いたり、バス旅行をしたり国鉄(当時)の汽車を一本借り切って全社員で一泊二日の旅行に連れて行ってくれたり、また本社が神戸なので四国、名古屋、神戸の全社員が宝塚を借り切って集まり記念式典が行われ、その後、歌劇を鑑賞した。この時、こんな歌劇なら両親に見せてやりたいなど思ったが実現せずに終わってしまった。神経症の苦しみから逃げることはばかり考えていたのでその後は歌劇のことは頭から離れてしまった。

入社15年目から5年毎に4回永年勤続の表彰があった。毎回表彰状と共に、15年は一律に腕時計を、20年25年は3品の中から好きなものを選びしてくれた。20年は置時計を、25年はカメラをもらった。最後の30年は出張扱いで神戸の本社へ招待してくれ、表彰式の後に慰労会を催してくれて役員達が酒を注いでまわってきた。帰りには(向こう一年の内に何時でも何処でもいいから夫婦で旅行に行きなさい)と行って10万円の旅行券をくれた。それを使って旅行に行ったのだが、会社を休まないといけないのでその旨会社へ言うと最後のイベントだからと言って3日間の特別休暇をくれたのである。

神経症の苦しみで朝目がさめて会社へ行くようになってゆううつになって落ち込む生活であり、そして会社で怒られたり文句や嫌みを言われたりして仲間と折り合いが悪くなると、それにとらわれて いつ迄もよくよと悩んできた人生であったが、今思うに、神経症の苦しみがなかったら、いい会社でいい人生を送れたのではないかと思うのである。

当時の会社の仲間達から(山下は些細なことをすぐ気にしてくよくよと悩む気の小さい男)という思いが定着してしまっていたが、これも事実である以上やむを得ない。

27歳で初めて海野医院で診察を受けて先生から「悲観的にばかり考えるんだね」と言われたが、この考え方は今でも残っており治ることはなかった。

会社で上司に呼ばれると必ず(何を失敗したのだろうか？何を怒られるのだろうか？)とそう考えて緊張するのだったが行ってみると何でもなかったりしてホッとしたりしていた。

私からの声かけに対しても返事のない時、無愛想な態度の時等はすべて何怒っているのだろうか？何か気に障るようなことしたのだろうか？と考えていつもきなきなと悩むのであった。まして私に不快なことを言われたりされたりした時には、やっぱり何か怒っている。その為に嫌われたからである、と思い、その人に会わなければいけない時になるとゆううつに落ち込んで可能であれば口実を作って逃げてしまい会うのを避ける様な生活であった。

そんな風であったから親しい友人などできるはずがなかった。その上、私の言動を誤解して悪口を言われたり相手が自分の非を正当化した場合それを許さず、いつまでも根に持って憎んでいる所があるのは否めない。神経質性格の特徴に執着性があり(粘り強く物事を成し遂げる)という長所があると教えるが裏を返すと執念深いという欠点にもなる。

この背景には自分に関係する人々すべての人達からいい評価を受け親しまれないといけないという欲望があるんですよと教わったがその通りであると思う。

この欲望が強すぎると相手の何気ない言動も自分への嫌悪の表現のように思えて人と対立的になるとのことだった。

正に私は人生の大半をこの様に生きてきたのである。

若い時はいくら教えられてもこれが分からなく悶々と苦しんでいたのであった。

————— (88) —————

人が自分を嫌っているか好かれているか、そして不潔物がついたと思うと気のすむまで洗うという強迫行為に苦しむ人生であった為に、人との交際を心から楽しむことなく定年を迎えたが、この傾向は今も続いており、これからも続くと思う。努力が足りないのだと人は言うかも知れないが、でき上がった性格のクセというものは条件反射的に起こってくるのは否めない。

自分の苦しみとそれからの逃避に明け暮れていたので子供に対して父親らしいことはやれな

かった。

子供と一緒にキャッチボールをして遊んでやるとか、困っている時に相談に乗ってやる様なこともしなかった。正に父親失格であったと思う。娘からは「お父さんが何してくれたんや、親子の縁切ってもええぞ」と泣かれた時は何も言えなかった。息子が東京へ行ったまま帰ってこないのも私を嫌って出て行った為であろうと思う。

家内の言うには、息子が「あんな親ならいらん」と言って出て行ったらしい。その後体をこわして一度帰ってきた時は、普通であり、「お父さん金に困ったら言えよ」と言ったり、電話してもすぐ出たり、東京へ家内と2人で会いに行っても飛行機の予約から、羽田まで迎えにきたり滞在中はいろいろ案内してくれたりして何も嫌っている風ではなかった。しかし最近になって電話してもメールしても無視、東京へ行っても会えなかったのは明らかに私を嫌って避けたのであろうと考えるのである。

家内からは「家族を幸せにすることをしなかった」とも言われた。森田療法は(神経質者は自分中心である)と言われるがそれが強かったのかも知れない。海野先生からも「自分の事しか考えてないんだ」と言われたのを思い出す。神経質じゃあない人も自分中心の人はいる。彼等は、自分を正当化する為に相手を攻撃して、何ら気にしないものである。反面神経質のそれは自分を守る為、または症状から逃れるものである。人に会って緊張するのが苦しいから必要があっても逃げて会わないとか、体の違和感の為、何回も救急車を呼んでしまう等々、どこまでも自分の苦しみから逃げる為の消極的なものである。

熱があってしんどい、腹が痛い、怪我をして包帯を巻いている等の肉体的疾患に対しては誰でも理解して共感を得られるが、神経症を含めて精神的疾患に対しては理解共感は得られず、必ず偏見の目で見られるのが現実の世界である。私の場合は他人の言動がすべて自分に対して敵対してくるように思えて苦しむのであった。もちろん長い人生の中で、気の合う人合わない人いろんな人がいるので私のような人間は嫌いだけど社会人として表面上は努力して普通に接している人間もいると思う。

しかし大半は私の関係念慮であったろうと思うが、私にはすべての人々から疎ましがられていると思うのであった。

考えが間違っているから行動が間違ふ。行動が間違ふから症状となって苦しむのだ。その裏には自分に関係する人々すべての人から良く思われたいという欲望の過重からおこるのです。すべての人から良く思われるのは現実には不可能です。この様に教えられたが、強情な私は全く考え方を変えずにこの年まで苦しんできた。正に森田の劣等生であったのである。

森田では神経症者は自分の思うことと反対の結果になると教える。すなわち対人恐怖は恥知

らずになると言うのであるが、私は正にそういう生活をしてきた人生だったと思う。ほんとうは皆と仲良く和やかな人間関係になりたいが、筋の通らんことをすると思うと気持ちとは裏腹になりその人間をよせつけず、人と仲良くできないと悩んできたのであった。

(89)

子供時代から自分は人に好かれたい。いじめられ、のけ者にされる。私には冷たくされる。そんな事ばかり考えて、人との交際を楽しむことなくすごした人生だった。

神経質者は精神的に幼稚であると言われるが、これは上記の様な事を気にして悩み、人中へ行くのを嫌い、各々年代毎に体験する様な人生経験が少ないので、結果として、未熟で物事をあまり知らない人間として、大きくなってしまったのである。そんな人間が社会の中へ入っていくと、人々は世の中のいろいろなことを知っているけれど自分は何も知らない、どうやって人の中へ入っていったらいいのかわからないということになる。その要因として家の中で敵味方に分かれている様にケンカがたえない家庭の中で母から「私と恒雄と康子(妹)を追い出しにかかると」としよっちゅう聞かされて育ったので、人から排斥されるという考え方が固定されたように思う。つまり母から洗脳を受けたようになったと思う。母のそのような言葉に対して父は母に対してガミガミと叱りつけており、私には上から押さえつけられてるような態度であったから家庭の中で萎縮してしまって自分から行動できなくなって外へ出ても人の顔色ばかりみる人間になったと思う。加えて母は私を守る為にすべてに対して母が助けてくれた。困ったことがあれば母に訴えればよかった。父の威圧的態度と母の過保護によって人に対して臆病になり、そのくせ困ったらすぐ人を頼って自分で解決することができない、幼稚な人間になっていたのである。

これは、会社の中でも同様であった。仕事で問題がおこっても自分で処理するのでなくすぐ人に助けられていた。特に会社の人間関係でゴタゴタすると上司及び先輩たちに泣きついて助けられていた。周囲の人も(山下はすぐ気にしてクヨクヨと悩むから)と言ってすぐ助けてくれた。そういう意味で会社の中でも過保護になっていたと思う。ぬるま湯につかっていたようで、その境遇から抜けられずに定年をむかえたのであった。そんな風に生きてきたから親しく付き合い友人などできるはずもない。従って(親友は喜びを倍にして悲しみを半分にする)という気障な言葉を耳にしたが体験のない私には信じられない。

私の頭には他人は自分を嫌って排斥する。自分の損得しか考えてなく都合のいい時だけ上手に利用してくる。そういう風にしか考えないかたわの精神になっていると共に視野の狭いひねくれ者になってしまっているのである。人間関係においては自分から働きかけていくようなことはしなくて相手から働きかけてくれたらそれに従うという風であった。このことを発見会では「皆から優しく優しく接してほしいんだよ」と言われてたが正にその通りであったと思う。

これは親の庇護を必要とする子供の態度ですよと教えられた。体は大人でも心は幼稚な子供であったと思う。それでいて相手が筋の通らん、間違っていると思うとその人を許さんという所があり、自分では正しいと信じて結果として思いやりのない冷たい人間になっていたと思う。

対人関係において感情的トラブルに恐怖する元となったのは幼少期に3日にあけずケンカケンカの家庭で育ったトラウマが原因であることは分かったが、やり直しのきかない人生で、私のトラウマは一生続くものと思う。加えて母の洗脳はまだあった。人の言動に対して「あのひとはあ言っているが本心はこうなんだぞ」と逆の意味のそれもネガティブな考え方ばかり教えてくれた。

母は洗脳という認識はなく、ただ自分が思ったことを私に教えてくれただけだろうが、母親べったりだった私は結果としてそう考えるクセが身につけてしまったのである。

昔、海野先生が「普通の家庭で普通に育ってたらこんなにはならなかった」と言われたが、これは私の運命的なものであろうし早くからそれに気がついて母から離れて自分で生きていかなかった私の責任もあろうと思う。しかし困ったことがあれば母しか頼れる人はなく、母も何かあれば「恒雄これしてくれあれしてくれ」と言ってきたり行きたい所があれば必ず私に「恒雄 連れていってくれ」と言うてくる母を見捨てることはできなかった。その点、康子(妹)は、母の甘え及び無理に対して、冷たく突き放して放っておくことができた。それを私はきついなと思ったが、その為私にはならず心の強い人間になったと思う。昔母が「康子はお父に似て薄情な」と言ったことを思うと、妹は父の遺伝を受けて生まれたのかも知れない。

これを思うに人間の性格はある程度、遺伝の力も関与しており、それにより運命も変わってくることも考えるのだが、どうであろうか？

————— (90) —————

今まで長々と私が生まれて歩いてきた人生を述べてきたが、要約すれば幼少時家庭の中で3日にあけずのケンカの絶えない日々と父の上から押し付けの様な威圧感と母のネガティブに考える癖を受け畏縮した中で育ち、加えて母の過保護により、自分の思い通りにならないと気がすまない性格になり、社会に出ても常に人の顔ばかり見て他人が自分をどう見ているか嫌われているか否かに非常に敏感になってしまったように思える。加えて神経質という性格特徴を持っていたが為100%母の思惑に感化されてしまって上述したように人に嫌われたくないとそればかり思うくせに人の失敗 或いは自分が楽するようや得するようや取り繕うのを見ると腹が立ち、そのやり方を許せずに対立的になり、結果として人々から嫌われ付き合にくい人間と思われてしまう人生であったと思う。

若い頃 磯島先生から「君は表面は従順だが内面は非常に頑固である」と言われた。先生の言われることには素直に聞かぬが頑として自分の考え方を変えなかったのである。



神戸の岡さんからは「お前は何かあったら全部相手が悪くなるんだ」と言われた。そして「人に厳しく自分に優しいんだ。そうでなく人に優しく自分に厳しい人間になりなさい」と言われたが、今でも相手が間違っていると思うとそれを許せない。従って人間関係の軋轢は折に触れておこってくる。長年に亘って培ってきた感情の癖は一朝一夕には変わらない。

18歳で森田療法の通信指導を受け考え方が変わってくるように思えて自分もこのようになりたいと思い森田に夢中になったが、森田でいわんとしている事を全く理解していなかった。神経質の性格特徴 とられる心のカラクリ等、自分では分かったつもりでも、日常生活での実践をしなかったので症状は変わるはずがなく、長年月にわたって悩んできた。森田では症状を持ちながらも日常生活ができるようになればそれが治ったということですよと言われたので私の神経症はもう治っているのかも知れない。

神経質という性格そのものは変わるはずがなく、これは一生ついてまわるし気になる事も次から次へとおこってくる。これ等は生きている限りいつもついて廻るものであろう。

あまりにも完璧を求めすぎた為に、人の言動のはしばしが自分を嫌っているように思えてそうなるとその人を避けるようにするので、動作が不自然になり相手にも伝わって本当に両者の間に溝ができ、その悪循環に苦しんだのであった。その要因として内気で逃避的な為、人中に入っていくことができず、子供の時から人を避けていた為に人との接し方の術を知らずに大人になり、神経質の執念深い性格も相まって症状に苦しんだのである。そしてなんとかしてこれを克服して楽になりたいと努力したのが症状を固定することに役立ったのである。こういう人間になったことは私の運命としか言いようがなくこれからも生きている間続くであろう。いろいろ悩んで あがいてきたがそれでもはた目には普通に生活している人間としか映ってないと思う。何10年と苦しんできたが、それでも生活が破綻することもなく生きているのでそのくらいでいいではないかと思っている。岡さんが「なんとかするんじゃなくてなんとかなくなっていくんだ」と言われたがその通りであった。岡さんも神経質でいろんな症状を体験してきたが私よりも森田をよく理解していた。私は全くの劣等生であったが、残された人生を神経質と共に生きる以外にない。昨年、岡さんの奥さんから電話があり、岡さんが心不全で亡くなられたのを知らされた。奥さんから「私達には子供は娘2人だけだったので主人は山下さんを息子のように思っていたのでしょね。最後まで山下さんのことを心配していました」と言われて心配と迷惑のかけ通しでご恩に報いることのできなかつた自分が恥ずかしく思うと共にわがままばかり言って困らせたことを反省しているのである。岡さんから「好かれようとしてごすったりするのは嫌味ですよ。せめて嫌われないように誠意を持って接する。その上で嫌われたら打つ手はないのだ。そのまま嫌われている以外ない。無駄なあがきはせずいい意味でずぼらな人間になりなさい。」その他、いろいろ教えていただいたが頑

なに自分の考えを変えなかったので、この年まで悩んできたのであった。岡さんとは会社の上司と部下でなく父親のような存在になったが、今以って人の顔色を見る癖は残っている。このまま生きる以外にないと思っている。人と接するのが不器用な人生を生きてきたと思う。70歳をすぎて何時死ぬかも知れない年になった。子供の頃、いつか必ずやってくる死を想像して恐れおののいていたが、それが現実に向こうの方に点のように見えてくるようになった。森田で(どうすることもできないものはどうしようともせず外界のしごとに精を出し、今今と今を精一杯生きる)という教えを守っていきたく思うのである。生きる限り悩みはつきないものであり、受け入れていく以外に術はないものである。

以上何年にも亘ってくどくどと書いてうんざりした所もあったかも知れないが未熟者とお許し下さい。

最後に高良先生の著書より教えられる所が大きかったので抜粋して終わりにしようと思う。先生の文章はすべての人の生き方に役に立つと思いますので参考にしてもらえたらと思います。私のように未熟な神経質でない普通の人々は自分の中から自然にできていることであり、特別なことではないでしょうが、未熟な私には先生の著書は参考になりましたので。

————— (91) —————

私は神経質という性格に生まれついて、その上3日にあげずのケンカケンカの家庭で育ち誰が自分に好意を持っているか敵意を持っているかを常に考えるようになり、その為他人の自分への言動がすべて自分への嫌悪の表現のように感じるという関係念慮に苦しんだ人生であった。その為に人中に入っていくのを嫌がるという対人恐怖の症状にこの年まで悩んできたが、出来上がった性格は容易に変わらないものであった。森田を学んでも、知識としては理解できても実践が伴わなかったので全く進歩しなかった。人との交渉を避けて自分の殻の中へ閉じこもってしまったのである。結果として自分中心で人に対する思いやりのない冷たい人間になったが、固まってしまった性格は容易に変わらなく結果としてほんとうに嫌われて付き合いにくい人間となってしまったのは森田の教えを実践しなかった私の徳のなさと思っている。自分のすごしてきた70余年の人生を書き連ねてきたが、最後に高良先生の著書より私に関した所を何回か抜粋して私の手記を終わりにたく思う。高良先生の教えが知識だけでなく体で体得できなかったから一生苦しんだのであった。