

金澤修一の物語



はじめまして、金澤修一（かなざわしゅういち）です。

このレポートは、アダルトチルドレンが抱えている、
“生きづらさ”に苦しんでいる方のために、
私の体験が参考になれば、と思って作成しました。

書いている途中、「こんなこと書いて何になるんだ」と思って、
何度も書くのを止めようと悩みながら、
完成するのに1か月近くかかってしまいました。

しかし、いざ公開してみると暖かい反響がとてもありました。

読者の方に胸を打つ部分があったようなので、

私としても最後まで書き上げて良かったと思っています。

正直、自分の過去を公開するという事で、

自分の弱さをさらけ出すようでとっても恥ずかしいです。

しかし、アダルトチルドレンの方の理解に役立つと思いますので、

公開することにしました。

最後まで読んで、何か思うところがあったらぜひ

感想のメールを頂けると嬉しいです。

それでは、以下のページから私の過去の話をしていきます。

まずは「幼少期」のころの話です。

母もこの子は大丈夫かと、よく心配したそうです。



私はまったく今も自覚はないのですが、

「あんたは、とにかく口から生まれてきたんじゃないかと思うくらい、まあ、とにかくよくしゃべる子だった」ようです。

後から叔母から聞かされたことがあります。

「母は子供にはとても子煩悩だったよ」と…

しかし、私の母の印象は男勝りでとにかく厳しく言い聞かされた記憶しかありません。

今思うと、勉強や成績の事であれこれ言われたことはなかったが、とにかく、**稼業や家事の手伝いをさせられました。**

母の口癖で、「父のようになるな」

「お前は長男なんだから」

「先祖を守っていかなければならないんだぞ」

無意識に、長男としてのとてつもない責任感とプレッシャーを刷り込まれました。

特に時間には厳しく、言うことを聞かないとよくたたかれましたし、線香をつ

けられたこともありました。

とても、子煩悩だった母とは思えないほどです。

今だと、虐待寸前の状況だったかもしれませんが….

仮にそうだったとしても、

子どもにとっては一番の自分の見方である存在なので

文句も言えるわけもなく、逆に困らすような態度もとれるはずありません。

素直に従うことが、子供にとっての唯一生きる手段だったのです。

当時の家族構成は、父、母、私、弟、祖父母、叔母2人の総勢8人家族でした。

稼ぎ頭である父の稼ぎだけで一家を支えていました。

春から夏にかけて漁をし、夏には昆布やウニ漁、秋から冬にかけて漁はできな

いので出稼ぎをして、一家8人を支えていました。



裏方では母が、漁を手伝い家事をこなし、
田畑で野菜を作りすべてを支えていました。



そして、親子の関係性はどうだったかというと

超無口な父とは、本当に冗談ではなく、

一切会話、ことばを交わした記憶がありません。



当時の私が感じていた父親像は、父親というより単に生活費を稼いでくるだけの怖い男が、一つ屋根の下に同居しているという感じでした。

幼心に、そんな父親にわけのわからない怖さを感じていて、
歳を重ねるにつれいつしか「怒り」の感情へと変わっていきました。

そんな両親の背中を見て育ち、

あまりにも関わりが薄かった親子関係で感じていたことは、

「かまってもらえない強烈なさみしさ」

何もしてくれない不満や不足感、

何も聞いてくれないし、褒めてもくれない

という思いでした。

しかし、働き通しの両親を見ていると、
とても甘えられませんでした。

だから、大人になっても甘えるとか、助けを求めるとか
そういうことが一切できない性分で結果、何でも自分ひとりで背負ってしまう
そういうパターンが出来上がっていました。

今でもはっきり覚えています。

誰もいない家の中で一人になると、
時々強烈なさみしさで押しつぶされそうになります。



もしかしたら、「両親の本当の子供ではないんじゃないか」と…。

父と母の子である証拠を、家中探したことは今でも鮮明に覚えています。

父と母の子であるために、父と母に捨てられないように

働き通しの両親の背中をみて、「迷惑や面倒なことはかけてはいけない」

「両親を困らせることになるから、しゃべってはいけない」と察し、

いつしか自分の要求や欲求は、心の奥深く抑圧していきました。

小学校時代の話



明治 17 年開校

性格は、おとなしく控えめ

今思うと、極端に暗くもなく、目立ちたがりでもなくごく普通の子どもでした。

父が漁師をしていたので職場は港、一日の大半を港で費やします。

私は、学校から帰ってきても誰もいない暗い家に帰り、

両親が返ってくるまでに家の中の掃除を済ませておかなければなりませんでした。

両親が帰ってから、夕食の準備を手伝います。

テーブルを開いて、お茶わんや箸をそろえたりして母親の手助けをします。



昼は毎日、ジャガイモとカボチャの煮たもの、
あとはふかしたとうきびが山のようにありました。

畑に行けば、母が育てたイチゴ、トマトをいつでも食べ放題、
キュウリやスイカも食べ放題でした。

今では考えられない贅沢でした。当時は、毎日でしたから…。

夕食はといえば、ほとんどとれた魚や海のもの毎日。

焼き魚、煮魚、ナマコの酢物、カスぺのあんかけ煮、カレイの刺身、タコゆ
で…。

もう二度と魚は…というくらい飽き飽きしていました。

しかし……

不思議なことに、大人になって都会で暮らすようになったら、

やっぱり、小さい頃食べていたものが食べたくなるんですよね。

しかし、あのころ平目の刺身や、アイナメやカレーや生たこなど、

毎日さっきまで生きていた超新鮮なものを惜しげもなく食べていたのですから……。

贅沢の極みでしたね。

離れて初めて「ありがたみ」が分かるものですね。

当時は、もう見たくないほど飽き飽きしていたのに…。

近くには親戚も少なからずいて、年上の従妹もいたので親が相手をしてくれない分相手をしてもらっていました。

我が家は先祖代々本家の家柄だったので、お盆正月は神棚を飾り付け、暮れには餅つき、お盆には親戚中が集まりみんなで墓参り、寺参りととってもにぎやかでした。

大人になった今でも、やはり大勢人が集まって何かを振舞って、言葉を交わして、今までの距離感を埋める語らいは好ましい出来事としてしみついています。

孤 独



当時、悩んでいたことはやはり両親のことでした。

子ども心に、父との会話は一切なくむしろ父親の感覚がありませんでした。
なにかとってもおっかない男と一緒に暮らしているといったイメージしかありませんでした。

方や母親といえ、父の代わりにそれはもう時間に厳しく、とにかく家の手伝いをしなければこっぴどく叱られたものです。

漁師である父親の手伝いをしながら、畑で野菜を創ったり、鶏をヒヨコから

育てたりして家計を支えていました。また、寝たきりの祖母の下の介護までしていましたから 365 日働きづめでした。

私は、そんな母をみて苦労させている父を恨みました。

そんな両親でしたので、一緒に遊ぶとかどこかに旅行にでも連れってくれるとか、宿題を一緒にしてくれるとか、話を聞いてくれるとか、そういったことはまったく皆無でした。

家の中でしょっちゅう一人ぼっちになることがありましたが、そんな時はとてつもなく寂しい思いがこみ上げてきて、いてもたってもいられず、ついつい両親の子であることの証拠を探すべく、両親の寝室をあさったことがありました。

中学校時代の話



この時代、まだ田舎の中学校では男子は坊主にしなければなりませんでした。ですから全員男子は坊主頭で入学です。

爪入りの学ランで他校からの生徒も集まっていますので、周りはほとんど初めての人種ばかりで当時は本当に学校に行くのも緊張しました。

そんな時、廊下を歩いていると柔道部の先輩の勧誘にひっかかり入部してしまいました。当時の体格は 160 cm の 50k ありませんでした。

自分的にはなぜ入ったかというと、当時 TV ではやっていたスポ根もので「柔道一直線」とか「姿三四郎」とか TV の影響がおおきかったので「かっこいい」というあこがれでつい入部してしまいました。

中学時代の思春期真っただ中は、勉強はほどほどに、打ち込むものもなかったので部活に明け暮れていました。

周囲の友達からは、顔が小さかったので「顔ちっちゃ」って呼ばれていました。

身体的なコンプレックスはどうにもならないので、
そこをつかれるとやはりとても不愉快でしたね。

そのうち、下の名前で修一の修（しゅう）と
呼ばれるようになりました。

中学に入っても、うちに帰れば今までと何ら変わらず
家の手伝いをしなければなりませんでした。

食卓も会話もなく黙々と食べるだけ、
なんか本来、安心安全でホッとするなごやかな雰囲気とは
程遠い家庭環境でしたね。

思春期なのに、親への反発というか反抗期というのは
私にはありませんでした。

なぜかというと、親の背中をずっとみてきたわけで、
とても自分のわがままや、エゴを言えるような環境ではなかった。

それはそうです。自分一人ではとうてい生きていけないワケですから。

親に食わせてもらうしかないワケですから。

この時、一刻も早く自立したいという気持ちが芽生えました。

義務教育を終えたら、即一人暮らしをして自分の力で食べていくと心のどこかで思っていました。

高校時代の話



(私：真ん中)

高校入っても柔道部に入りました。

ただこれも、たまたま先輩の勧誘でした。

けっして、自ら進んで門をたたいたわけはありませんでした。

練習は朝練もあり、放課後もあり結構ハードな学生生活でした。

電車通学だったので部活が終わって帰りの電車は 19 時ごろになっていました。

3 年の先輩がいなくて、すぐ上の 2 年の先輩だったので
けっこう奴隷的に扱われました。

当時まだ、先輩の中にも黒帯の有段者が一人しかいなくて
他はみな白帯で、これから有段者試験を受けるという感じでした。

先輩と同じく私も有段者試験を受けるチャンスが来ました。
ところが、結果私が合格し、先輩達はまたしても不合格でした。

当時の試験は、同階級同士で勝ち抜き戦でした。
私は 2 勝 1 敗 1 分けでかろうじて初段の称号を取ることができました。

しかし、先輩たちが取れなかったので、
当然ながら私が差し置いて黒帯をすることは許されませんでした。

なので、1 年間は黒帯をさせてもらえませんでした。

そして私も 3 年になり主将を任されるこになり、

部員獲得に奮闘することとなります。

印象的な記憶としては、新入生たちの前で柔道の面白さももちろんですが、部活を通して得られるもの、生き方にどう影響されるのかを力説した覚えがあります。

その甲斐があって、是非入部したいという後輩が集まってくれたことは、やはりうれしかったですね。

その後も、順風満帆ではありませんでした。

やはりキツイし、痛いし、苦しいし、辞めたいという人は何人かいましたが、そのたびに時間を取っていろんな話を1対1でしていました。

横で聞いていた私の中学の時に一緒に柔道をしていた同級生が、私が後輩を説得している話を横で聞いていて、のちにまた柔道をしたくなると入部してきたということがありました。

家族バラバラ



高校に入ったあたりから、両親の間で雲行きが怪しくなってきました。

というのも、母が家業である漁師をいつまでも続けられないことを見越し、母の実家の地で母の妹が行っていた豆腐屋を受け継ぐこととなりました。

そこから、母の電車での通いが始まりました。

私も、休みの日は母の方の手伝いでべったりになりました。

漁の方も母の手伝いがなくなったので、

親戚や近所のパートさんを雇って細々と父は続けてきていました。

この頃は、家の中がみなバラバラになってしまったような感じで本当に暗かったですね。

夜中に父と母との言い争いも絶えなくなりました。

進路



高校を卒業するとき、いよいよ進路を決めなければならないという時に、私はさほどやりたいことも浮かばず、これをやりたいというものもなく、ただただ時を無駄に過ごしていました。

唯一、刑事にあこがれて警察の試験を受けましたが落ちました。(テレビドラマの影響大)

母に、父から大学に行かす金を出せない、何か手に職をつけたほうが良いと言われて、札幌の経理会計の専門学校に1年通うこととなりました。

初めて田舎を出て、大都会札幌の専門学校の寮から通うこととなりました。

寮は、全道各地から集まってきました。

下が女子、上が男子といった2階建てで、

六畳間に二段ベッド2つで一部屋二人の寮生活が始まりました。

私は小さいころから、よく年上の人と遊んでいました。

なぜか、同年代より年上の人に可愛がられていたようです。

決して目立っていたわけではないのですが、

寮母さんにはよく、あだ名で名前を呼ばれて

よく声をかけていただいていたようです。

同じ寮生との関係は、可もなく不可もなくという感じで、

特段誰かといつもくっついているとか、

嫌っていた人がいたということもなければ、

自ら親しくなろうともしませんでした。

それはきっと、自分が前に出て嫌われるのがイヤだったし、

何か言われるのも怖かったんだと思います。

根は臆病でいて、あわゆくば目立ちたい、注目されたい、よく見られたいと

相反する気持ちがいつも同居していました。

学校の授業料は父に出してもらい、
生活費も最初のころは仕送りをしてもらっていましたが、
すぐさまバイトを始めました。

親からの仕送りを少しでも軽減するためです。
東急ストアー内のファミリーレストランで
ウェイターを1年間続けました。

親元を離れた田舎者の私は、
見るもの、聞くものすべてが驚きだったし新鮮でした。
水を得た魚のように自由を満喫していました。
酒も遊びもこの頃覚えました。

就 職



専門学校を卒業し、就職を決めるのも安易に学校の求人票の募集で寮のある会社に決めてしまいました。

社員 60 名ほどの同族会社のお菓子の間屋会社でした。

そこで経理を主に労務、給与、社保関係業務に従事しました。

社員は、若い人から年配の方もいて、私にとっては社会にでて人との関わり方や、大人としての常識的な感覚や、仕事に取り組む姿勢などここで多くの事を諸先輩の方々から学びました。

職場だけではなく、プライベートでも一緒に出かけたこともありました。

約 3 年経って、仕事にも飽きがでてきたあたりから

事務職より漠然と営業みたいに外を飛び回って人と話せる仕事がしてみたいとあっさりやめてしまいました。

たまたまタイミングよく、脱サラして喫茶店を開いた先輩に再就職が決まるまで手伝ってくれないかと誘われて、3か月くらいバイトで食いつないでいました。

耐え忍ぶ



働いていた給料程度いいいただいていたので食うにはこまりませんでしたが、ある日突然先輩から、景気がよくなり雇えなくなったということでやむなくバイト終了となり、いよいよ本格的な失業時代に突入しました。

会社の寮を出て、安い木造の風呂なし、トイレ共同のボロアパートで一人暮らしをしていた私は、次、職が決まるまで貯金を食いつぶす日々が続きました。

職探しは、職安には行きませんでした。

失業保険もすぐもらえるわけではないので、すぐ見つかるだろうと高をくくっていたからです。

当時、毎週月曜の朝刊に求人広告が多く掲載されていました。

私は、毎週その広告を目当てに目新しい会社に片っ端から履歴書を送る日々が続きました。

月曜日に朝刊を買うのと、買い物以外は一切外出しませんでした。

お金を使うからです。

今思えば、一種の引きこもり生活でした。

しかし、不思議と気持ちはそんなに落ち込んではいなかったんです。

なぜかという、変な自信が私の中にあっただからだと思います。

履歴書を送っても返事が来ない、面接に行っても落ちまくる。

そんな繰り返しの中でも、「なにくそ」という気持ちのほうが勝っていました。

再就職が決まるまで3か月かかりました。

喜びもつかの間で、勤務地はなんと釧路営業所の配属を命ぜられました。

私は、自家用乗用車に家財一式を詰めこんで明け方アパートを出て釧路へ向かいました。まだ薄暗い時間帯だったことを覚えています。

24歳でした。

地獄の日々



釧路に就くも、営業所の上が独身寮となっていて、
またまた一部屋 2 人の同居生活は始まりました。

仕事は、食品メーカーの営業といってもどさ回りが現実でした。

朝 7 時半には下の事務所に降り、冷蔵車に食品加工品を積み込みます。

一日約 20 件前後の小売店及びスーパー、農協店舗、大型店などあらゆる店舗
を一軒一軒まわって、売れている商品を納品し値札を打って陳列し、集金、
次回商談などをこなしていきます。

各自テリトリーがあり、私は片道 2 時間かかるエリアを担当していました。

一件目にたどり着くのが、営業所を出発し山を越えて 2 時間後です。

そこから 20 数件回って一連の業務量をこなします。

最後の店舗を訪問するのが閉店ギリギリになることもありました。

営業所に戻るのは、いつも早くて 20 時、21 時でした。

そこから、在庫を合わせ、お金を合わせ、明日の計画をしてやっと終了。

寮に戻って夕食が取れるのは毎日 23 時すぎがザラでした。

当時は、まだ土日休みの週休 2 日制ではなかったので、

休みは日曜だけでした。

その休みは、ほとんど疲れて寝ているのは日課でしたね。

営業ですから、当然ながら毎月ノルマが課せられます。

ノルマを達成するためには、商品が魅力的であったり、販売力であったり、販売店との信頼関係だったり、様々な要素が影響しますから、毎月必死でした。

なかなか売り上げが伸びなかったときに限って、人って自分以外に責任転換するんですよ。



私も、自分の力不足は棚に上げて、

「会社が売れない商品をつくるからだ」とか、

「売れない店ばかり持たされるからだ」とか、

まあ自分の都合の良いことばかりを言っていました。

今思うと、本当にダサイ奴でした。

職場の人間関係や上司やお得意様との関係性はそう悪くはありませんでした。

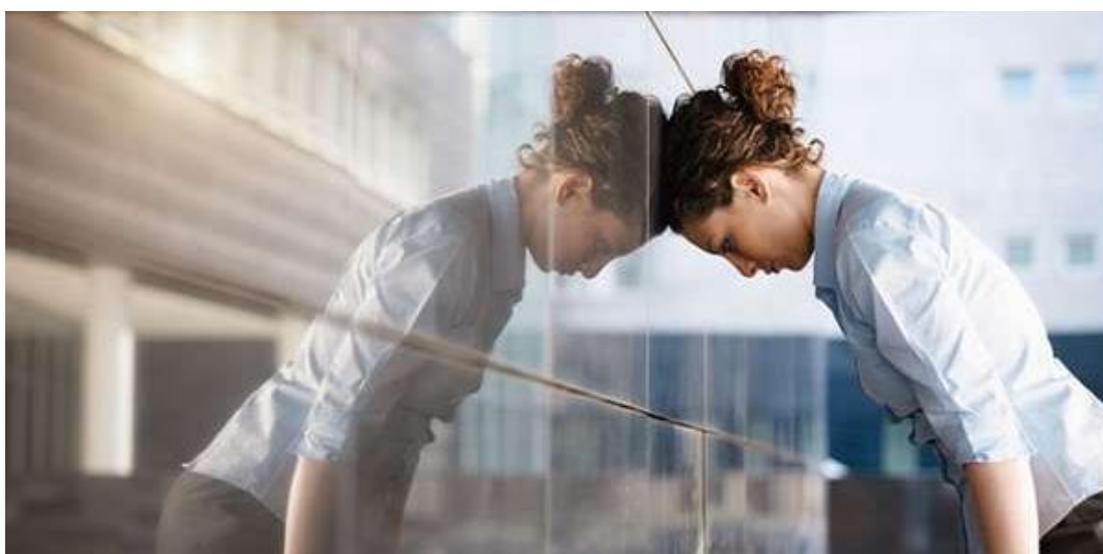
苦手な人はいましたが、なにせ忙しすぎて相手にするのも、そんな時間的余裕がなかったというのが幸いしていたのかもしれませんが。

この時代の私は、とにかく何に対しても愚痴ばかりでした。

おそらく、自分の思うようにいかない苛立ちや、仕事漬けで日々の楽しみが見いだせない悶々とした日々への不満とか、ありとあらゆることがむしゃくしゃしていたように思います。

本当は、一番は自分自身がつまらない人間だったのでしょ。

そのことに気づくのが怖いからこそ、自分を表面上奮い立たせるために、あえて仕事人間を装い、完璧主義を求めて喘いでいたのかなと感じます。



転職の繰り返しで「自分」を追い求める！



釧路に約4年勤め、隣の帯広という地に異動になりました。

そこでも3年を経過したころ、私も30才が目の前に近づいていました。

そして、いろいろと先のことを考えるようになりました。

「このまま年齢を重ねても、こんな仕事を続けられるのか」

「家族を持ちたい」

「やりがいをもてることがしたい」

「本当は何がしたいのか」

「親の事はどうするんだ」

「一度きりの人生、楽しくしたい」

将来の事を、自分の人生の事を真剣に考えました。

そして、8年あまりがんばってきた職をやめる決断をしました。

さあ、次どうする？



札幌に戻りまた求職活動をする日々が続きました。

何社か務めては、3か月くらいで「続けられる仕事ではないなあ」と、次々と見切をつけ、転職をすでに3か所も変わっていました。

とりあえず努めて食いつなぎながら、自分の思った職を追い求めようと思っていました。

やはり、私は「人が成長するプロセスに関わりたい」

そんな仕事でやりがいや喜びを得たいと感じていました。

そこに、偶然タイミングよくある上場会社の「新卒採用」という職種の募集がありました。

東京勤務の募集要項でしたが、面接を受け採用されました。

東京という大都会で仕事をするなんて思ってもいませんでした。

とても不安がありましたが二つ返事でOKし、

晴れて東京へ行くことになりました。31歳の年でした。

精神的苦痛で巨大胃潰瘍に.....



東京での職場は、

大きい会社で平均年齢 28 才という若い人たちばかりでした。

採用部署のメンバーは少し他の部門とは違い、

年齢層が高くその道のベテランの方で占められていました。

みないい人ばかりで、

いろんなことを学ばせていただき感謝しています。

周囲との人間関係は悪くはなかったのですが、

やはり会社上層部の封建的な風土に、

またしても勝手に不満や憤りを抱かざる得ない性分になっていました。

そんなある日、応募者の面接最中に吐き気を感じ、

離席する場面が時々目立つようになりました。

あまり、症状が続くので病院にいったら

「巨大潰瘍です。即入院してください」と言われ衝撃を受けました。

なにがショックかというと、私が精神的にやられたという事実です。

今までどんな過酷なことでも、
精神的にストレスが身体にまで影響されたことはなく、
自分では精神的に強い気持ちをもってやってきたという
自負がありましたから、

その私がという思いが強く自分自身をなさけなくショックでした。

今までも、自分の信念に相反することに拒絶し、
どうにもならないことに怒りや憤りを募らせ、
その感情が積もりに積もって 30代半ばで身体が悲鳴をあげたのです。

薬物治療で退院するのに3週間を要しました。

会社の業績も厳しさを増していった最中、
10人ほどいたベテランの採用スタッフも次々と配置転換や辞めていき
点々バラバラになっていってしまいました。

私自身も、新卒採用の一線から外され
パート採用を専門に活動することとなりました。

そこでは、女性上司と折り合いがつかず

さっさと見切りをつけてやめることにしました。

人生の岐路に立たされる



この間、プライベートでもいろいろなことがありました。

母がくも膜下出血で倒れ、一旦は退院できたものの

後遺症で左半身が不自由になり、

精神的にかつての母には戻れず再び入院生活となり

依頼 10 年間寝たきりの入院生活の人生になりました。

見舞いに行くたびに、会話もできず、手首をベットにくくられて

かわいそうでたまりませんでした。



無力な自分を責めました。

母が倒れ、闘病中何度か東京から札幌の病院まで2カ月おきに通ってしました。

病院へ行く道中、私は生まれて始めて涙を流しました。

それは、母の人生を振り返った時「いったいなんだったんだ」と今まで生きてきた苦勞がすべて無駄に思えてしまったんです。

お金も続かなかったので、

後は親戚の方にゆだねるしかありませんでした。

その後の転職活動も困難を要しました。

東京へ出てきてから初めて失業し、

半年かかってやっとなんとか次の職にありつけることができました。

実はこの職が決まるまでの期間、

前の会社で知り合った現在の妻になんと

プロポーズをしてしまったんですね。

なんで、職にもつけてない状況で

どうしてプロポーズできるんだとお思いでしょう。

私には不思議となぜか、先々必ず職について

共に人生を歩んでいけるという訳の分からない

勝手な自信がありました。

カウンセリングとの出会い



その後も、何社か転職を重ねた結果

やっと落ち着けそうな会社に勤めることができました。

120名ほどのIT系の上場会社の子会社の

総務人事業務に就くことができました。

とはいってもほとんど私一人で担当業務をこなす感じです。

引継ぎもなにもなく、すべて自分で考えていかなければなりませんでした。

労務関係、人材採用、教育企画、売上進捗管理のための営業ヒアリング

等々、

裏方のほとんどの業務を経験させてもらいました。

おかげで帰宅は、入社して1年ほど毎日終電でした。

そんな折、役職者の教育企画をしていた延長線上で、

あるきっかけで「カウンセリング」の記事をある雑誌で目にしました。

いろいろ調べているうちに、

社員教育にも活かそうだと思い興味を持ち始めました。

傾聴できない自分

そして、カウンセラーの資格を取るべく

10か月間の「産業カウンセラー養成講座」を受講し始めました。

(当時、厚生労働省の公的資格でした)

ところが、実践的な演習を続けていく中で

私は、まったくクライアントの話を聞けないということに気づきました。

自問自答を繰り返しました。

「なんで私は、クライアントの立場になって聞けないのだろうか」

「クライアントの叫びを、自分の信念、考えに照らし合わせてしまうのはなぜだろうか」

「相談を聞いていて自分の中に“怒り”や“怖さ”ができるのはなぜなんだろうか」

「私は、なぜカウンセラーに惹かれたのだろうか」

「私は、クライアントを本当に、純粹に助けたいと思っているのか」

「クライアントから“ありがとう”と褒め称えられて自己満足したいだけなんじゃないのか」

「偽善者ではないのか？」

重大なことに気づいてしまった。



本当の問題は、クライアントではなく

「私自身の中にこそ重要な問題があった」ということに気づきました。

相談者（クライアント）が抱える問題をきちんと傾聴できるためには、
まずは、自分自身の中の問題に取り組む必要があるということを痛感させられました。

相談者の立場に立ってみればそうですね、
相談する相手が、もしも同じような問題を抱えていて
何一つ解決できていない人に、

わざわざ、誰にも言えない心の内を聴いてほしいとは思わないですね。

誰でも名乗れば「〇〇カウンセラーです」という人が
多く氾濫している昨今では、
こういう自分の問題はそっちのけのカウンセラーが大半を占めています。

私は、そういういい加減なカウンセラーにはなりたくはありませんでした。

本当の自分を見つめる作業



自分自身の中の重大な問題に気づいてからは、
私自身、自分の内面に向き合わざる得なくなりました。

本当の自分を知っていく旅の始まりです。

今の自分というものが形成された背景には、
やはりこの世に生をうけて、最初に関わりをもつ両親との関わり方、
その育ってきた環境が、その後の人生には大きな影響を与えていると感じま
した。

そして私は、 幼少期の両親との関係性について紐解いてみました。

幼少期に自分で評価したものが、
大人になった今でもメッセージとして
大きな影響を被っていることがわかります。

父に対して、私が自分に刷り込んだことによる影響は
大人になった今も権威者に対する関係が苦手、
近寄りがたい。

根拠のない「怒り」「反発心」が瞬間的に起こる。

「俺はこんなに頑張っているのに」

「あいつよりできるのに」といつも心の奥底では、

評価されたいと強く感じていました。

その反面、さみしい感情をすべて飲み込んできました。

だから、「何をしても楽しくない」、「つまらない」という感覚と
スッキリしない感じがずっとありました。

常に、フラストレーションを

心の奥底で抱えた状態で生きていました。

母に対して、私が自分に刷り込んだことによる影響は
大人になった今も、

「甘えてはいけない」

「何でも自分でしなければならない」

「褒めてもらいたい」

「認めてもらいたい」 から一生懸命頑張るしかない。

そして、無理をする。 完璧を求める。

辛いことや悲しいこと、さみしい感情は

全て心の奥深く呑み込んで感じないようにしてきました。

幼少期の両親との関わりのなかで、

こういった生きづらさを抱いていたことが、

大人になった今も、継続し続けていたことに気づきました。

生きづらさを生み出す家族のパターンは親から子へ、

子からそのまた子へと受け継がれやすく

誰かの世代で断ち切らない限り、

世代間連鎖が続く可能性があるということも心理学を学んで知りました。

虐待されて育った人が、家庭を持ち再び自分の子を虐待してしまうという話

は珍しくありません。

私がこの先、結婚をして家族を持った時、
私の父や母が、私との接し方と同じ方法を
自分の家族にしてしまう可能性がある。

もしそうならば長い間、無意識の奥底にべったりとこびりついた
この歪んだパターンを変えることができるのだろうか？

私はこの先の自分の生き方を考えるとゾッとしました。

そして、今の自分を変えるにはどうしたらよいかを模索していきました。
今の生き辛さや、歪んだパターンを変える方法はないものだろうか。

自分で作ったパターンだから、自分で変えられるはず！

他人では変えられない！

でも、人は自分をけっして変えようとはしません
むしろ他人を変えようとします。

私自身がそうでした。

そして、考えました。

通り一遍の場当たりのことをしても何の意味もないと…。

潜在意識の根本的な解決で改善が実感できなければ、一生繰り返すと・・・

サイコセラピーで心の傷を癒す！



根本的な解決方法を模索しているなか、

片っ端から心理療法（サイコセラピー）を試しまくりました。

- 身体感覚を通じて心の声を聞く **フォーカシング**
- 考え方のバランスを取りストレスに対応できる心の状態をつくる **認知行動療法**
- 今、この瞬間の感情体験を伴った洞察、覚知に導く **ゲシュタルト療法**、

- 幼児退行の **インナーチャイルド**
- 症状そのものにワークしていく **ドリームボディワーク**（プロセス指向心理学）
- 人と人との関わり方を中心に考えられた **交流分析**、
- 退行催眠により過去世へ誘導し心的外傷を取り除く **前世療法**、
- 成功体験や自分が描いた解決像を思い描いていく **短期療法**（ブリーフセラピー） 、
- 呼吸とイメージを使ってエネルギーを扱う **エナジーワーク** ……etc

等々を学び自分自身に試してきました。

しかし、各セラピーともそれなりに感情の解放や気づきによって一定の改善効果はあるもののまだ、私の心の中には **過去の残骸が残っている** ように感じていました。

なぜかというそれは、

以前のように自分のパターンが引き寄せていた状況が

すっかり消えたわけではなかったからです。

つまり **同じ状況があった場合、症状が再発してしまう** 点にありました。

潜在意識の表層部分に溜まっていたゴミが取れただけで、
過去世をただ意味づけもなく体験しただけで、
ストーリーを良いように書き換えただけで、
本当に潜在意識の奥深い根源的な原因のところには触れていないのではないか
という疑念が残っていました。

究極のセラピー



私は、納得感のあるセラピーを模索し続けました。
そして、あるきっかけがあり、結果に即効性がありとてもパワフルなセラピーに出会いました。

それが「多次元心理セラピー」というものでした。

多次元心理セラピーは、問題の根源を徹底的に探り、セッションの中で完全に問題を解決してしまう点にありました。

私自身が体験した結果、次のような効果を実感することができました。

- 😊 人の目がそう気にならなくなった。
- 😊 権威者に対して、ビクビクすることがなくなってきた。
- 😊 他人の言葉に惑わされることも一切なくなった。
- 😊 何があっても傷つかなくなった。
- 😊 不安、心配はほどほどに必要以上に感じなくなった。
- 😊 依存していた行為が、突然なくなった。
- 😊 他者と比較し不平不満を言うこともなくなった。
- 😊 「何もしてくれない」という感覚が消えた。
- 😊 イヤなことがあっても、理不尽なことを言われても嫌な感じを引きずらなくなった。
- 😊 両親の子であったことに感謝できるようになった。

私自身、こころの感じ方が変わり、物事のとらえ方が変わったことで人との関わり方までもが変わっていきました。

こういった変化により、何よりも日々の生活がとってもシンプルに健やかに過ごせるようになったことが一番の成果のように感じます。

自分自身に、無理を課すこともなくなり、
何かうまくいかなかったとしても最悪な状態を免れたり
必要以上に何か依存することも無くなり、
必要以上に全ての不安、不満を持つこともなくなりました。

また、表面上だけで付き合っていた人たちは、自然と関わりがなくなり
自分にとって必要な人達の関わりに変化していきました。

効果を出せる本当の理由？



実は私が、ここまで効果を実感できたのは、長い年月と膨大な時間と試行錯誤、そして自己投資がかかせませんでした。

決して、短期間で効果を出せていたわけではありません。

多くのカウンセラーや心理療法家は、

クライアントの悩みをテーマにセッションを行って終わりという

一度きりか何度か間隔をあけて同じセッションを継続するというものが主流
でした。

しかし、セッション以外にサポートはなく、

つまりやりっぱなし、受けっぱなしが常識でした。

私が、絶対的な効果を出せたその背景には、

献身的なサポートのおかげでした。

様々な心理療法を試してきましたが、

決して効果の出ないものはひとつもありません。

がしかし、セラピーを行う人の力量やキャリア、

人となりが大きく結果に影響されます。

もっとも結果に影響を及ぼすのはなんといっても、

クライアントとセラピスト（カウンセラー）との信頼関係です。

その信頼関係というのは、

結果を生み出すサポートの内容が非常に重要な要素だと

私は痛感しています。

事実、私はあるセラピストの献身的なサポートのおかげで、前途のと通りの改善効果を出すことができたわけです。

セッションでの学びや気づきを、日常の中でトライ&エラーを繰り返し、
フォローしていただきました。

なによりもありがたかったのは、

効果が出るまで一緒に考え、まるでマラソンの伴走者のように、

最後まであきらめず共に課題の取り組みに関わってくれたことです。

そのおかげで、少しずつですが、

こんなにも生きづらい自分を形成してきたルーツや理由を

理解することができたのです。

根本的原因を理解し受入れた時初めて、

人の目など気にせず、自分らしく生きている自分を
発見することができたんです。

私のこれまでの人生は、
常に他人の言動を気にして無理に自分を合わせたり、
アレコレ努力してみたりしていました。

学校や会社でも、優等生でいようとしてきました。

結局、自分で自分を認めてあげられないことが一番の問題であることに気づ
きました。

ありのままの自分が無いから、
人の目を気にする、もちろんすべての人に認められることはないから、
さらに自分を殺して認められようとする。

その繰り返しでした。

しかし、出会った心理セラピストの献身的なサポートのおかげで、
やっと「ありのままの自分でいいんだ」という境地に至ることができたんで
す。

効果の実証



ちょうど勤務していた職場で、

うつ病で休職する社員が少しずつ増えてきた現状がありました。

私が、カウンセラーの資格を持っているということもあって、

会社としてメンタルヘルスの仕組みの構築を任されるようになりました。

そこから、休職者への直接的なケア活動や復職に向けてのしくみや、

産業医の採用やメンタル疾患患者用の休業規則の作成など、

一貫したメンタルの仕組みづくりに奮闘することとなります。

社内には、一般社員も利用できるように「相談室」を設け、

社内カウンセラーとして様々な悩み相談に対応してきました。

そこで、私が自分自身で試してきたあらゆる方法を試しました。

そして、私が受けてきた方法と同じように、

献身的なサポートを心がけて相談に応じていたところ

うれしい声をたくさんいただけるようになりました。

- ・ 今の自分に活かされていることに気づかせていただきました。
- ・ 悩みを解きほぐしてくれて、ありがとうございました。
- ・ 毎日が普通に過ごせることが、こんなにも幸せなことなんだと知った。
- ・ 自分の状態を客観的に知ることができました。
- ・ 問題解決の糸口が見つかりました。
- ・ やりたいことがあっても、できない理由を見つけている自分に気づけた。
- ・ 気持ちが落ち着き、わかってもらえるという安心感も持てました。
- ・ 何を話しても大丈夫という安心感がありとてもリラックスして話をする
ことができました。
- ・ 心が癒されました。傷ついた心にクスリを塗られた感じでホッとした。

この当時私は、社内のメンタルヘルスの業務と並行して、

副業として社外でもカウンセリング活動をひそかに続けていました。

私と同じようなパターンを持ち、
生きづらさを感じている方々にセッションを行ってきたところ、
驚くような即効的な改善がみられるようになりました。

一部をご紹介しますと…

- 😊 我慢ばかりの人間関係から、「あなたの笑顔で癒されるわ」と言われるようになった。(52才 事務職 女性)
- 😊 アルコール依存症から、感情に左右されることなく楽に人と関われるようになった。(30代 理学療法士 男性)
- 😊 否定ばかりの主人から、素直に聴ける人になって結婚16年目で夫婦関係がよい方向に向かった。(50代 主婦 女性)
- 😊 傲慢な父親に自分の気持ちを言えたことで反対だった結婚が許された。
(30代 OL 女性)
- 😊 ずっと感情を抑圧してきた自分を認めることができた。
(40代 OL 女性)
- 😊 本当に心から楽しんで自分の好きな事ができている。
(22才 アパレル販売 女性)

ずっと思い描いていたもの



幾度もの転職を繰り返し続ける私は、
ずっと考えていました。

自分が本当に熱中できて、楽しんで取り組めることは何だろうか。

お金を払ってでもやりたいことは何だろうか。

自分が大富豪だったとしてもやりたいライフワークは何だろうか。

私のその答えは「心理学（カウンセリング）」でした。

相談に乗ったり、アドバイスをしたり、勇気づけをする。

それこそが、私にとってのやりたいことだったので。

私は、意を決し今まで自分が歩んできた人生で補ってきた経験知識、
なにより自分の内面に取り組んで得たノウハウを結集して、

「過去の自分と同じような人の力になりたい」

その一心で、サラリーマン生活にピリオドを打ち
「メンタルヒーリンググループ」を立ち上げました。

以来、約10数年間にわたって延べ3,800人以上のアダルトチルドレンの方
を専門にサポートしてきました。

私は、小さいころから親子の関係性があまりにも薄かったために、
社会に出てもコミュニケーションが苦手で、プライドだけは高く、
周囲からの評価ばかりを気にするので務めてはすぐに嫌になり、
10社もの転職を繰り返してきました。

こんな生き方からどうやって這い上がるかを考えて、
もがきにもがいてきました。

一人ぼっちの部屋で、
自分に「このままで終わりたくない」
「絶対変われるはず」と声をかけて、
なんとかもがいてもがいて、やっとここまできました。

私はすべての人を助けることはできないかもしれません。

私は完璧な人間ではないですし、完全でもありません。

しかし、自分の生き方を変えていくために私のサポートを受けてみたいと相

談に来て下さった方の生き方は絶対に変えてみせます。

その根拠として、私がどういうスタンスで仕事をしているかを私のクライアントに聞いてください。たくさんの体験者の声を公開しています。

これらの音声を聞いて、この「自分自身と向き合うこと」や、私の推奨しているプログラムに興味を湧いた方は、ぜひ説明会にお越しください。

あなたとお話することを心から楽しみにしています。

真理セラピスト
金澤修一



心理療法室『メンタルヒーリングルーム』主宰 アダルトチルドレン克服専門心理セラピスト 金澤修一

北海道に生まれ。現在は、埼玉県さいたま市に在住。高校卒業後、10社ほどの転職を繰り返す。人間関係に嫌気がさし、精神的苦痛から巨大潰瘍で入院。嫌われたくない症候群。

その後、IT業界で、社員教育の企画や職場のメンタルヘルスの仕組み作りに関わり、職場復帰支援や、メンタル相談など産業カウンセラーとして活躍。

この経験がきっかけで、心理学に関心を持つようになる。10種類以上の心理療法やボディワーク、瞑想法などを習得するなど、数々の手法を学び、自らの心の問題を克服。その経験を元に、2001年4月に心理セラピストとしての活動を始める。

活動開始以来、セッションを行ってきたクライアントは延べ3,796人超。メールやスカイプなどにも対応し、全国の心の悩み相談に対応している。相談者は、職場の人間関係、過去のトラウマ体験、夫婦関係や親子関係の悩みから目標や目的、生きる気力を失い自信が持てない方、頑張っても報われないと感じている方など男女問わず幅広い相談に応じている。

現在は、心理学と瞑想法を融合したプログラムを考案し、アダルトチルドレンの症状に苦しむ方を対象に約68名以上の方に92.7%の改善効果を実証してきた。

私のミッションは、「自分らしく心豊かに生き直す」です。今もなお、自分の気持ちや感情に気づかず、対人関係や日々の生活に生きづらさを感じている方や、「過去の自分と同じような人の力になりたい」そんな思いでこの仕事をしています。そのために、ひとりひとりのセッションを大切にしています。

2017年2月に処女作「インナーチャイルド・ワーク」を出版。

趣味は登山、瞑想。暇があれば、関東近郊の山へでかけています。