

病は「家族」から



5月26日(金)琴海文化センターにて
演題『病は家族から』(長崎市主催)で講演してまいりました。

この演題に対して

「えっ? “気”からの間違いじゃない? 家族ってどういう意味?」
と思った人は、きっとマイペースで健康でしょう!

「うまいこと言うなあ~~ そうそう、そのとおり!」
痛く共感した人は、まさに“病は家族から”の当事者かも・・・笑

人は関係性の中で病気をします。身近には、「風邪をうつされた」とか。相手の言動にストレスを感じ、悩み、眠れなくなり、体調を崩していきます。人間関係の悩みは世の常。その人間関係と言えば「仕事のストレス」が注目されがちですが、家族間のストレスから病気を患っている人が実に多い。誰しも属する組織が、「家族」ですから。

さて、
家族の中で病気ばかりする人と、全く病気をしない人がいるのはなぜでしょう？

体は心とつながっていますから、ストレスがなく、自分の好き勝手に生きている人は基本、至って元気ですね！

(例外として、好き勝手 = 食べ過ぎ・酒の飲み過ぎなどの不摂生な行いは、自業自得として自分に糖尿病や肝臓病などで還ってきます)

一方、家族に気を使って、家族の中で一番立場の弱い人が病気をしています。いつも心が休まっていないから、です。

不安、心配、怒り、恐れ、寂しさ、虚しさ、絶望・・・

目に見えないネガティブな心が、目に見える形で体に現れます。(例：がん)

職場のストレスでよくあるのが、上司からの理不尽な命令や暴言(いわゆるパワーハラメント)。支配するほうと支配されるほうの上下関係です。

パワハラしている人は病気をせず、パワハラを受けている人は病気をする。

「ガマン」して、「怒りを抑圧」しているからです。

職場の人間とは、とりあえず家に帰れば会わなくて済みます。

しかし、一つ屋根の下に暮らす家族とは、離れたくても離れられない・・・

基本、嫌いな人とは会食しなければいいですが、家族とは食卓を共にする・・・

どうにもできない、ガマンせざるを得ないストレスが、コツコツと蓄積されて体に病気として現れるのです。

一般に、家族の中で立場が弱いのは「女性」と「子ども」。

女性というと、妻の立場、嫁の立場。(昨今は妻や嫁が強くなって、夫や姑をガマンさせているという声も耳にしますが・・・笑)

女性と子どもは、どちらも感情が敏感です。気分の上下が激しく、それが自律神経とホルモン系に大きく影響して病気を引き起こします。

女性の頭痛、不眠、生理痛、子宮筋腫、乳がん。子どもでは喘息、腹痛、発熱。

そうした病気の背景にある、一番の問題点が「夫婦関係」です。

昔、5歳の子どもの中耳炎の相談を受けたことがあります。
度々繰り返し慢性化している。それがいつも決まって「左耳」。
太田東西薬局で見事治ったのは、根本原因にアプローチしたからです。

そのご家族のテーブルでは、お子さんの左にお母さんが、その向かいにお父さんが座っていました。お母さんはしつめに厳しく、食事中も子どもを注意していました。「グズグズ食べない!」「左手はテーブルの上でしょ!」おまけに正面の夫とは、いがみ合う会話ばかり。それをいつも聞かされているお子さんの「もう聞きたくない!」という悲鳴が、左耳に現れたのでした。

病気が木の葉としたら、一枚一枚の葉を病院で診てもらうのも大切ですが
たくさん病気を抱えている、なかなか治らない、病気をたびたび繰り返す場合は
「根っこ」がかなり傷んでいます。
その根には、以下のような目に見えない“心模様”が隠れています。



親がいつもケンカばかりしていた。欲ぼけたことばかりしていた。
親のどちらかが子育てに全く無関心だった。あるいは虐待していた。
そうした生い立ちの子どもは、大人になってたくさんの病気を患う傾向があります。
「病は家族から」は、今だけではなく、「過去の生い立ち」までも意味します。

「なぜそんなにクヨクヨ悩むのか?」「なぜ異常に人の目が気になるのか?」
「なぜ人に嫌われることをとても恐れて、いい人を演じてしまうのか?」
それは、あなたがそう育ってきたから。

「なぜ夫に言いたいことを言えず、夫に従ってしまうのか?」
それは、あなたのお母さんがそうだったからです。

男と女が会って、好きになって、幸せになると誓って結婚したはずの夫婦。それが生活を共にしていく中で、批判し合う関係になり、支配服従関係になり、無視し合う関係になり・・・それでは弱い立場の家族から病気で当然です。

夫婦がうまく機能しない原因の一つに、それぞれの「生い立ち」が関係しています。育ってきた環境が違い過ぎると、価値観も考え方生き方も大きく異なります。結果、衝突の頻度が増し、コミュニケーション不全に至る。

ではどうすればいいのか？ 今からでも間に合います！

夫婦でお互いの自由を認め、お互いの自立を心掛ければいいのです。

「男女」が会って、結婚して「夫妻」となって、子どもが出来て「父母」となり子どもが巣立って、子育てが終わる。それからの夫婦の人生は、結婚前の「自由で自立した男女関係」に戻るべきですが現実には「依存的な息子と母」になっている夫婦が目立ちます。どこまでも夫はジコチュー、マイペース。妻はガマン忍従のお世話役。そうした“いびつな関係”のストレスで、家族が病んでいくのです。



しかし！

『病は家族から』ならば、その逆も成立します。

そう、『**健康も家族から**』なのです！！

そのためにはどうすればいいのか？ どうバランスを是正していけばいいのか？
はい、

『家族みんなで太田東西薬局に集まる』 ことです！ (^o^)/