

# My Story



はじめまして、渡辺高史（わたなべたかし）です。

このレポートは、日々のストレスがなくならずに困っておられる方のために、僕の体験が参考になれば、と思って作成しました。

書くのに、約2週間かかったのですが、書いている途中、正直、本当に辛くて、辛くて、何度も書くのを止めようと思いました…

ですが、以前公開したときに、とても反響があり、最後まで書いて良かったと思いました。

正直、未熟な自分をのぞき見られるような感じで、公開するのはとても恥ずかしいのですが、期間限定で公開しようと思います。

もし、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。

## 出生 ～すべての始まり～

僕が養子であることを知ったのは、小学校3年生頃だったでしょうか。

養母は、心臓病で子供が産めなかったので、  
弟夫婦の3人目の子どもの僕を、  
生まれてすぐに養子に迎えたのでした。

養父母は、僕をまさに我が子として、  
それはそれは大事に育ててくれました。

養父母は、苦労して貧乏や病気を乗り越えてきたので、  
僕には、苦労をさせたくなかったのだと思います。

叱られた記憶は、片手で数えるくらいしかありません。

経済的に大変ななかで、小学生の僕に、当時出始めたばかりの  
20万円近いパソコンを買ってくれたこともあります。

旅行にもよく連れて行ってくれたので、  
僕との時間を大切にしてくれていたと思います。

しかし、僕には、「本当に大切にしてもらえている」  
という感覚がありませんでした。

両親は、当時からボランティア活動をしていまして、  
普段から、留守番していることもよくありました。

ある日、23時を過ぎても、両親が帰ってこないことがあって、  
「ママがいないと、寝れない～～」  
と泣きじゃくっていたこともありました。

また、僕が、どんな気持ちなのかを聞いて確かめる前に、

「高史は、〇〇なんだよね」

と決めつけられて、

やりたくないことをやる羽目になったことも、よくありました。

小さかった僕の心の中には、  
さみしさ、満たされない気持ち、我慢などが  
つのっていきました。

**「高史のおかげで、幸せだ」**

**「高史は、素直ないい子だ」**

**「高史は、何でもできる。大きくなったら何にでもなれるよ」**

そう僕を愛し、信じて、応援もしてくれていたのですが、  
僕はその言葉をこう受け取っていました。

**「何でもできるスゴイ自分でいなければ、愛してもらえない」**

**「親が幸せを感じるような生き方をしなければいけない」**

**「僕の言うことは聞いてもらえない…」**

大人になってから、その不満を手紙に書いて伝えて、  
直接話し合いもしましたので、  
今は、わだかまりはありません。

むしろ、ここまで育ててくれたことと、  
今の僕を心から応援してくれていることに、  
心から感謝していますし、

僕自身も、前を向いて  
自分の人生を生きることしか考えていません。

しかし、こうした記憶も遠因となって、  
その後の人生でかなり苦しみましたし、  
両親をひどく恨んでいた時期もありました。

## 小学校時代 ～味方なんかいない～



小学生の頃から、勉強はよくできたけれど、  
人の輪の中に入って調和するのがとても苦手でした。

学校では、小学3年生くらいから、仲間外れにされるようになり、  
背中から石をぶつけられたこともありました。

朝、学校近くの小屋でうずくまって泣いているところを、  
教頭先生に見つけてもらったこともあります。

**「僕をいじめたやつは、将来地獄に落ちるんだ」**

そんな気持ちで、  
クラスメイトを睨みつけるようにしていました。

そんなんじゃあ、もっと嫌われて、  
仲間外れにされても当然ですよね…

でも、その当時は、そうは思えませんでした。

今思えば、いじめっ子だと思っていたクラスメイトは、ただ、僕をちょっとからかって、遊んでいただけだったのだと思います。

いじめっ子も、自由奔放で面白いことが好きな子でした。

ずっと後になって気がついたのですが、実は僕は、いじめっ子の彼の奔放な性格にあこがれていて、もっと仲良く遊びたい、と思っていたのでした。

でも、小学生の僕は、いじめられているとしか思えなくて、恨みと復讐心しかありませんでした。

クラスの女の子たちからは、汚いといって避けられていました。

フォークダンスでも、手をつなぐのを嫌がられていたのですが、それでも握り返したら、もっと嫌われました。

好きだった女の子にも、

**「あいつ、手握り返してくるやろう、気持ち悪い〜」**

と僕に聞こえる陰口をたたかれていました。

女心(?) というものの存在すら知らず、好かれたくても、どうしたらいいのか、全く分かっていませんでした。

担任の先生は、3年生から6年生まで同じ年配の先生で、厳しくて、理不尽なまでに怒られたことが何度もあります。

**「こんなこともできないなんて、幼稚園児以下だ。お前らたちは動物か？罰を与えるより仕方がないな。」**

頭ごなしに叱られることに、納得がいきませんでした。

「親にしても先生にしても、  
なんでもっと僕のことを大切にしてくれないだろうか？」

「なんで友達も、僕のことを好きになってくれないだろうか？」

そんな不満をずっと抱えていました。

当時は、なぜ僕がみんなから嫌われていたのか、  
なぜそんなに怒られたのか、全く自覚がありませんでした。

しかし、臨床心理学や心理療法を深く勉強した今は、  
その理由が分かります（そして、対処法も）。

心の深いところに、  
こんな「思い込み」を持っていたのです。

「僕の本心を聞き入れてもらえないのは、  
僕が恥すべき、みっともない人間だからだ」

「僕には、人にちゃんと扱ってもらえる価値なんてないんだ」

「僕は忌み嫌われる存在なんだ」

これは、胎児期や幼少期の記憶が、  
強く関係しているようでした。

しかし、そんなことを知る由もなかった僕は、  
その後、約30年以上にわたって、  
何をやっても変わらず、もがき苦しんでいました。

「僕は、何かに呪われているに違いない」

としか思えないほどに…

## 中学時代～自分らしさは愛されない～



いわゆる「素直ないい子」として育ち、  
中学に入ってから、反抗期らしい反抗期もありませんでした。

中学では、班長や学級委員長も積極的にやりました。

しかし、フタを開けてみれば、リーダーシップのとり方が分からず、  
班員からは嫌われ、学級会で何度か糾弾されたこともありました。

**「無責任！」**

**「これから頑張りますなんて言うけど、これまでのことはどうなるんですか！！」**

**「お前は、頭はいいけど、人の気持ちが分からないヤツだ！」**

自分でも、それをなんとかしたかったんです。

しかし、一体どうしたらいいのか、まったく分かりませんでした。

自分なりに、精一杯に考えて動きました。

それでも、**「ダメだ！」****「的外れだ！」****「人の気持ちが分かっていない！」**

本当にどうしたらいいか分からなかったので、  
ある時、クラスメイトと先生に対して、

**「これが僕の個性で、精いっぱいだから、受け入れてほしい」**

と伝えたことがあるのですが、  
一蹴されて相手にされませんでした。

それからというもの、いつもビクビクして、  
人の評価を気にするようになってしまいました。

**「相手の期待に応えて、気分を書さないように気をつけないと、  
ひどい目に合ってしまう」**

**「自分らしく伸び伸びしていると、どうなるか分からない」**

**「自分を押し殺していないと、生き延びられない」**

**「自分にできないことや、性分に合わないことでも、  
無理やりにでも頑張ることができるようにならないと、  
僕は人から受け入れられない」**

いつのまにかそう思い込むようになっていました。

いい子・優秀な子を演じることで、  
受け入れてもらおうとして、  
どんどん生きづらくなっていました。

## 高校時代～早く自由になりたい～



それでも勉強はできたので、  
偏差値の高い私立高校に特待生として学費無料で入学し、  
寮に入りました。

入学後も、これ以上出来ないくらいに勉強を頑張りました。

そして、高校1年の秋、  
中間テストで学年1番を取りました。

**「なべさん、ずっと勉強してたもんな」**  
**「やったな！」**

クラスメイトや先生たちはそう承認してくれましたが、  
僕は達成感というよりも、  
なんだか空しい気持ちになっていました。

そして、その数日後、まるで糸がプツンと切れるように、  
頑張る気持ちが途切れてしまいました。

僕は、何か目的や目標があって  
勉強したわけではなかったのです。

**「このページを覚えておかなかつたら、  
あとで後悔するかもしれない」**

まるで、何かにおびえ、  
何かに追い立てられているような気持ちで勉強していたのです。

そんな気持ちでは、  
早晚、やる気を失ったのは当然のことだった、  
と今では思います。

でも、やりたいことがなかったわけではありません。

吹奏楽に熱中していたので、  
プロになりたいくて、音大に行きたいと思ってたのです。

しかし両親は、その高校の姉妹大学へ進学することを望んでいましたから、  
**「どうせ、聞き入れてもらえないだろう」**  
と、言い出せませんでした。

先生や友達に対しても、

**「無器用な僕が音大に行きたいなんて、言い出すのも恥ずかしい」  
「鼻で笑って、馬鹿にされるだろう」**

そう思っていました。

そうして無気力になった僕は、授業中よく寝るようになり、  
高校2年3年と進むうちに、成績もどんどん落ち、  
約300人中240番位まで落ちました。

姉妹大学には行く気がなかったので、  
推薦試験の答案用紙は白紙で出そうと、  
本気で思っていました。

しかし、いざ推薦試験開始のチャイムが鳴ると、

数分後には、将来を想像して怖くなり、  
回答用紙を埋め始めていました。

**「このまま、あてどなく浪人してしまったら、  
もっと孤立して苦しくなる…」**

結果、運よく2次試験免除で推薦が得られましたが、  
その後さらに成績がさらに下がり続けたため、  
何人かの先生に、「**たるんでいる!**」と叱責されました。

**「何が教育者だ。生徒の気持ちや状況を、  
知ろうとすらしてくれないじゃないか!!」**

僕はその先生のことを、かなり後まで恨みました。

**「もうがんばりたくない」**

**「分かってほしい」**

**「ちゃんと関わってほしい」**

**「でも、どうせ分かってもらえない。どうせ受け入れてもらえない」**

**「反抗したいけど、どうせ徒労に終わるだろう」**

いろんな気持ちが、ないまぜになり、  
もう、意固地なまでに、すねることしかできなくなっていました。

**「優秀でいなければいけない」**

**「でも、実際の僕はどうしようもなく恥ずかしい人間だ…」**

どうにも抜け出せない牢獄にいるような毎日が続いていました。

無気力ながらに、

**「早く自由になりたい! 早く楽になりたい!」**

という想いを強く胸に秘めはじめていました。

## 大学時代



大学は教育学部を選びました。

精神的に悩んできたので、  
教育学部なら心理学が勉強できそうだったからです。

大学の1～2年は、比較的安定した日々が続き、  
図書館で、英語と教育心理学の勉強に、  
ひたすら没頭していました。

教育心理学の中でも特に興味があったテーマが、  
内発的動機づけ（モチベーション）や、発達心理学でした。

のちにこの時の学びが、  
僕の人生を支えることになろうとは、  
その時には思いもよりませんでした…

その猛勉強の成果もあって、  
大学3年の夏からカナダに留学することが決まりました。  
決まったのが、大学2年の秋のことです。

しかし、留学が決まってからというもの、  
もっと優秀な学生でいなければ、と思うあまり、  
そのプレッシャーとストレスで授業に出られなくなってしまいました。

**「授業に出ないという『タブー』を犯しているなんて、  
誰にも相談できない」**

そんな思い込みに苛まれて、  
ますますストレスがつのるようになりました。

## 留学時代 ～陰と陽～



成績が良かったから留学できたのにもかかわらず、  
留学してからも全く自信がもてませんでした。

外国人学生のための英語習得の授業では、

「レベルの低いクラスに変えてください」

と先生に頼みにいきました。

担当教官が僕のクラス分けテストの結果を見て言うには、

「あなたの能力なら、今のままのクラスで十分やっていける。  
慣れない別クラスに行くよりも、今のクラスで早く慣れた方がいい」

しかし、その後2～3回授業に出たきり、  
授業にまったく出られなくなってしまいました。

しかし、全く何もできなかったわけではありません。  
いい思い出もあります。

その大学には音楽学部もあって、オーディションさえ受ければ、世界的に有名なオーケストラ奏者に教わるチャンスがありました。

自分の楽器を持って行っていた僕は、オーディションに見事合格し、

将来プロになる音楽専攻生たちと一緒に、何度かコンサートをすることもできました。

その他、自分が好きなこと（心理学、哲学、仏教）なら、洋書でいくらでも読めだし、英語でもすらすら話せました。

ある地域コミュニティに参加して、英語で仏教に関する講義をしていたこともあります。

好きなことなら、不器用なりに生き生きと取り組めたのですが、

「やらなければいけないこと」

「他人に評価されること」

となると、全く手が付けられなかったのです。

その頃から、

**「まず、自分のつらさを乗り越えたい」**

**「そして将来は、苦しんでいる人を心理療法でサポートする仕事ができるようになりたい」**

そう思って、英語の心理療法の専門書を、むさぼり読むようになりました。



その一方、相変わらず本当はつらくて悩んでいるのに、それを人に明かせず、元気なそぶりを見せていました。

「できる人」「いい人」を演じようと、人前では笑顔にしていました。

しかし、どんどん自分を出せなくなって、独りになった時が一番辛かった…

このままの自分では誰にも受け入れてもらえない、許されない、と思いこんで、人に相談することもできませんでした。

留学先でも、何度かカウンセリングを受けようと思ったのですが、予約してはキャンセルし、を繰り返していました。

授業に出ないなんて、絶対ありえない最大の罪だと思って、自分を断罪していたのです。

日本人街のカラオケに友達と行っても、悲しい歌や別れの歌ばかり歌ってしまい、気分が晴れることはありませんでした。

あまりにつらかったので、

高校時代の先輩や友人何人かに国際電話して、

「僕のいいところは、どんなところだと思う？」

と、聞きました。

「後輩のために、親身になれる優しい人だよ」

「頭いいじゃん」

そう認めてくれる人もいました。

でも、自分では自分を認められませんでした。

こんなことを言う先輩もいました。

「他の人も頑張ってるから、つらいのはあなただけじゃない」

「そんな恵まれた状況で悩むなよ」

それは分かる。

それは頭では分かるけれど、  
このつらさはどうしようもなく、  
不甲斐ない自分を自分で責め続けていました。

僕は、人生最悪のウツになっていました。

呼吸もできないくらい、行き詰まっていた。

「自殺する人は、これくらい自己否定して死を選ぶんだ…」

と理解できるほど苦しんでいました。

でも、さいわい僕は、死にたいと思っていませんでした。

なんとかしたかった…

足が重くて、向かい風が強くて全然前に進まない夢をよく見ていました。

何十年ぶりという大寒波で、マイナス40度にもなるカナダの地で…



もっと自由に伸び伸び生きられるようになりたい！



自分を受け入れる、ということがどうしてもできませんでした。

無理やり頑張るんじゃなくて、  
伸び伸びと頑張れるようになりたかった。

自分の個性や好きなことを活かしながら、  
成果が出ている人がうらやましかった。

楽しそうにしている人たちが羨ましかった。

彼らにだって、苦労がないわけじゃないと思う。

でも彼らは、役割を果たしてる。生き生きしてる。  
目標に向かって、一步一步進んでいる。

自分もそうなりたかった。

でも、自分は、どんどん取り残されてる。

このままじゃヤバイ。

みじめな人生になってしまう。

たいして人の役にも立たず、  
いてもいなくても社会が回っていくようになってる。

これじゃあ、生きる屍だ。

死ぬ前から死んでいる…

カナダから帰国する直前、  
地域コミュニティのメンバーが30名くらい集まってくれて、  
お別れパーティーを開いてくれました。

そのコミュニティ内では、  
僕は、笑顔でたくさん貢献できていたんです。

**「帰らないで!」**

**「必ずすぐに帰ってきてね!」**

と惜しまれながら見送ってもらいました。

それは嬉しかったです。

嬉しかったです、  
自分の苦悩をさげすみ出したのは、ほんの2~3人だけでしたから、

何とも言えない空しさと、さみしさを抱えての帰国となりました。

飛行機が飛び立つ瞬間、僕は窓際の座席から翼と空を眺めて、  
こう思っていました。

**「もっと、生き生きと生きたい!」**

**「もっと、自由に伸び伸びと生きられるようになりたい!!」**

## ドクターショッピングと自己啓発ショッピング



帰国後も、日本での大学生活があと2年残っていました。

結局は、さらに2年かかり、入学から8年目に卒業したのですが、在学中も卒業後も、悶々とした日々は続いていました。

ただ、留学中のように、

**「誰にも相談せずに独りで苦しんで、時間だけが過ぎていく」**

なんてことだけは、絶対に避けたいと思っていました。

そして、人生ではじめて精神科にも通い始めました。

しかし、これもまた苦難の道のりでした。

本を何冊も出している有名な大学教授の精神科医まで、片道2時間かけて通っていたこともあります。

3時間待ちの3分診療でしたが、有名な先生だからと信頼して通い続けました。

しかし、安心してものを伝えられる雰囲気ではなく、

毎回毎回、予約日の2日ほど前から緊張で眠れなくなっていました。  
(今となっては、それも笑い話にできるのですが…)

別の病院に変えてからも、薬の副作用が大変でした。

30キロ以上激太りして、93キロになったり、

じっとしていられなくて、  
家の短い廊下を、1日中行ったり来たりしたり、

四つん這いのまま、丸1日身動きが取れなくなったり…

そこで「相性の良い医師とカウンセラーを自分で探すんだ」  
と心に決めて、

電話帳を頼りに、保険でカウンセリングが受けられる  
精神科を20件以上訪ねました。

しかし、こんなことを言う臨床心理士や精神科医もいました。

**「渡辺さん、話しするの下手ですね」**

**「些末なことはいいですから、要点をコンパクトに話してください」**

**「そんな悩みは、私に言わせれば…」**

僕は、いろんなことで頭がいっぱいで、  
うまく話せないものですから、  
その場は、恐縮するよりほかありませんでした。

しかし帰り道では、

**「混乱して困っているのはこちらなのに、  
なんであんなことを言うんだ！」**

と怒りすらわいていました。

**「専門家と言っても、こんなものなのか…」**

**「本に出ていたような素晴らしいカウンセラーなんて、実在しないのか…」**

と落胆もしていました。

今思えば、僕が精神的に未熟すぎたのでしょう。

脳のコンディションが最悪だった、  
ということもあったと思います。

また、随分長い間、自分の本心を表現しないまま、  
我慢し続けていたのも、  
こじらせた要因の一つだったと思います。

原因が分からない中、とにかく何とかしたくて、  
200万円以上する自己啓発プログラムを購入したこともあります。

それは、ポジティブな言葉や考え方を繰り返し聞くものでした。

### 「これさえあれば、自分は変わる」

と信じて、反対する親を何度も説得して買ってもらったのです。

大きく変わることを期待して聞き続けましたが、  
それは初めだけでした。

### 「前向きにならなければいけないのに、 まだなれていない自分はダメだ…」

### 「こんな下っ端の仕事をしている自分なんて、 みっともない。早く頭角を現さないと…」

気ばかりが急いで、  
聞くと頭痛がするようになりました。

何年経っても、元が取れるほど働けるようにはならず、  
ヤフオクで10万前後で売り払ってしまいました。

結局、親に借金を背負わせただけ。

僕の心の中には、みじめで情けない気持ちが、

さらに沈殿していきました。

その後試した方法は、枚挙にいとまがありません。

ほぼすべての精神科の薬、  
いろいろな種類の心理療法、  
いろいろな種類の整体、  
いろいろな種類のヒーリング、  
いろいろな種類のサプリメント…

歯列矯正がいいと聞けば、  
何年もかけてお金を工面して試しました。  
(これは、自分で工面しました)

そうして10年以上いろいろ試しましたが、  
どれも決め手にはなりませんでした。

どれもそれなりにいいのだけれど、  
しばらくすると元に戻ったり、  
かえって悪化したこともありました。

何が急所なんだろう？  
何が僕に必要ななんだろう？

なんとかしたい！！

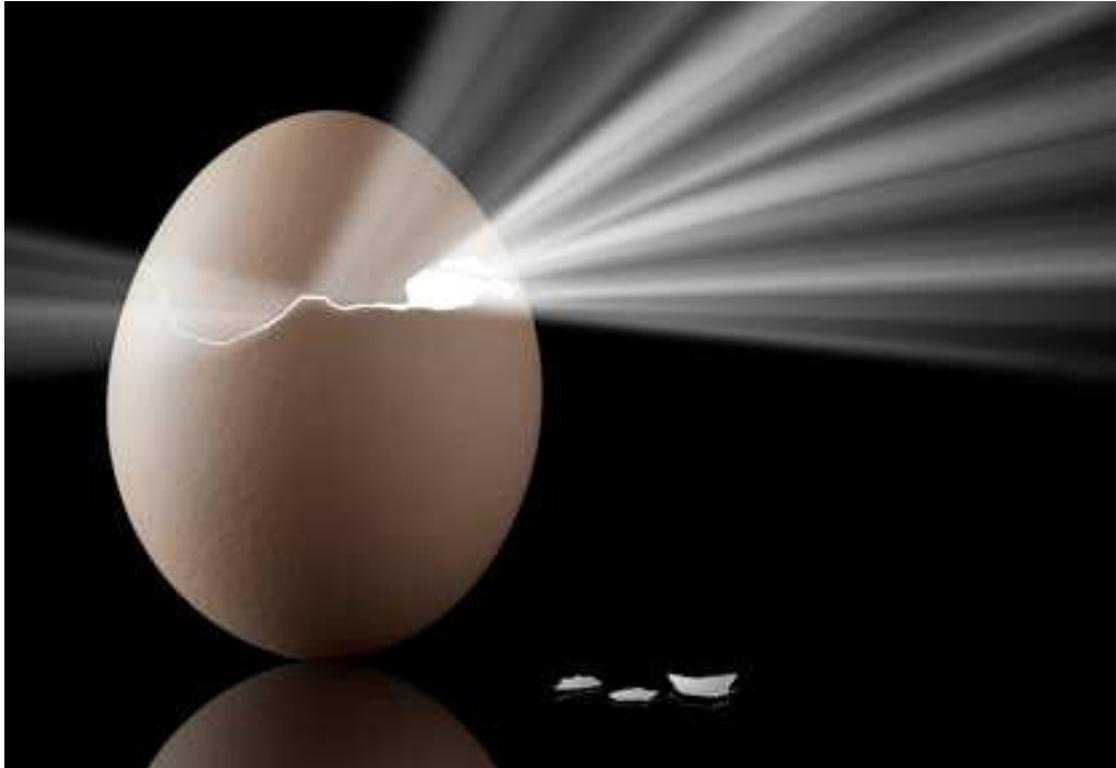
このいつ終わるともわからない  
「あがき」「もがき」を早く終わらせたい！！

そう思って、諦めずとにかくいろいろ試していましたが、  
同時に、こうも感じ始めていました。

**「あれもこれもやっているだけでは、  
シブシーのように彷徨うだけになってしまう。  
このままでは、僕の人生は変わらない…」**

この焦りと葛藤が、僕をずっと緊張させ続けていました。

## ～生まれ持った資質～



その後、ドクターショッピングの甲斐あって、  
相性の良い精神科医を見つけることができました。

「あの先生の所に行くと、元気になるね」

両親もそう言っていましたので、  
僕の変化は明らかだったようです。

治療を進めていくうちに、分かったことがありました。

知的な能力は高いのに、人の視点に立つのが苦手だった僕は、  
どうやら、アスペルガー症候群的な素質を生まれ持っていたようでした。

※アスペルガー症候群は対人コミュニケーション能力や社会性、想像力に障害があり、  
対人関係がうまくいきづらい障害で、知的障害や言葉の発達の遅れがない。  
明確な原因は現在もわかっていないが、何らかの脳機能の偏りと考えられている。

自分がアスペルガー症候群的だと分かった時、

まずホッとしました。

というのは、

**「なぜ僕が、人間関係で、こんなに苦しい思いをしてきたのか？」**

ということの理由の一端が分かったからです。

しかし、

**「では、どうしたら、もっとうまく人といい関係を作れるようになるか？」**

と考えたとき、自分の生まれ持った資質を、呪うような気持ちしか湧いてきませんでした。

でも、憤って地団駄を踏んだところで何も変わりません。

苦手なものは苦手だし、分からないものは分からないのです。

人の気持ちを理解しろ、と言われても、両脚がないのに「歩け」と言われているような気持ちになるのです。

それはまるで、不治の病を宣告されて、死を待つより仕方がないかのような、絶望感でした。

生まれ持った運命や個性を恨み、嘆いていました。

コツコツ努力をする気がまったく起きず、したとしても、思うようにならないことばかりで、徒労感がつのるばかりでした。

しばらくの間は、落胆と絶望の日が続きました。

そんなある時、ある人に勧められて、ホスピスに入所された方の手記を読みました。

そこには、不治の病と死という「受け入れがたい現実」に、苦悩しながら向き合っている方々の話が出ていました。

読み進めていくと、なぜか不思議なことに、  
徐々に「何か」が癒されていく感覚がありました。

別に、教訓めいたことが書いてあったわけではありません。

しかし、いつの間にか、こう思えるようになっていました。

**「受け入れがたくとも、起こっていること（現実）を受け入れてこそ、  
心が癒され、前に進む選択もできるようになる」**

**「抵抗が苦しみを生み、受容が感謝と成長の始まりとなる」**

自分の運命と個性を受け入れられるようになったら、  
「努力すること」に、「希望」と「やる気」を  
感じられるようになっていました。

自分でも不思議です。

**命のもっている自然治癒力と成長能力を信頼して、  
自分にできることを楽しんでいきたい。**

そう思えるようになりました。

脳というのは、無理なくトレーニングを重ねれば、  
死ぬまでゆっくりと成熟し続けると言われています。

それが大きな励みになり、少しずつ頑張っていこう、  
と思えるようになっていきました。

もっと自分らしい人生を、もっと自由に生きるために。

## ～パートナーとの出会い～



いろんな「あがき」「もがき」をする中で、感謝してもしきれない人が何人もいます。

そのうちの一人が今のパートナーです。彼女とは30歳の時に、出逢いました。

**「実家で両親と暮らしていても、自分の殻は打ち破れない」**

そう思って、ほどなく彼女と一緒に暮らし始めました。

出逢った当初から彼女とは、

**「魂としての学びを深め合うパートナー」**

とあって付き合っていました。

説明しにくいのですが、何か深い部分で学びあえるのでは？という感覚があったのです。

実際、ケンカしては仲直りして、を10年以上繰り返す中で、ドロドロした本音を伝えあいながら、関係を深めてきました。

彼女は、僕のことを大好きだと言ってくれます。

「私は、あなたを選んだ」と。

のろけているように聞こえるでしょうが、僕の人生にとっては、これは奇跡のようなことです。

小学生の頃から、  
「僕は女の子とは普通に関われない」と思いこんでいましたし、

中学の頃なんかは、  
他の小学校から来た女の子に、普通に話しかけられただけで、びっくりして、のけぞるほどでしたから（笑）。

僕がどんなにひどいことを言ったり、物をぶつけたりしても、

彼女は、僕との関係を切らずに、  
真正面から向き合い続けてくれました。

上手く表現できませんが、  
彼女が真正面から向きあってくれるたびに、  
僕の中の何かが広がり、そして深まってきました。

彼女がいなければ、僕は今でも実家で、  
悶々とした生活を送っていたらと思うし、  
人としても、成長できなかったと思います。

いろんな面で、彼女には、本当に感謝してもしきれません。

そして、彼女との関係から学んだことと、  
後に出てくる師匠から学んだことが、  
その後の僕のセラピースタイルの原型となっていくのでした。

## ネットビジネスからセラピストへ



彼女と暮らすようになって1～2年は、  
コンビニや近所のスーパーでアルバイトをして生計を立てていました。

お金もありませんでしたが、変なプライドもありませんでした。

まさにゼロからのスタートでしたから、  
ただただ、無心に毎日の努力を積みあげていきました。

自分にできることを一生懸命やって毎日を過ごし、  
生き生きしていたように思います。

しかし、僕は元々体力がない方でしたので、  
時間と体力を切り売りするアルバイト生活を、  
早く終わらせたいとも思っていました。

それに、セラピストとして独立する夢を持っていたので、  
その勉強資金のためには、アルバイトだけでは足りませんでした。

そんなある時、ネットで「せどり」という仕事を見つけました。

せどりとは、古本屋などで古本を安く買い、ヤフオクやアマゾンなどで転売するネットビジネスです。

もともと本は好きでしたし、ブックオフにもよく通っていたので、遠くのブックオフまで出向いて品定めするのも、趣味みたいに楽しんでいました。

在庫が増えて収入が安定してくると、毎日何冊も梱包して発送する作業も、楽しくて仕方がなかったものです。

ほどなくせどりでの月収が30万~50万ほどになり、レジバイトを辞めることもできました。

その後、瞑想を深める効果のある特殊なCDを見つけ、アメリカから輸入販売する仕事を始めました。

そのCD販売が軌道に乗ると、月収も平均で50万~70万になり、最高月には100万を超えるようになったので、徐々にせどりもやめていきました。

CD購入者の方へのサポートのモットーは、  
『期待をはるかに超えたサポートと情報提供』

**「渡辺さんから購入して本当に良かったです  
質問への回答が誠実で、情報の量も質も素晴らしいです。」**

そうおっしゃってくださる方がたくさんいらして、自分で自分を誇らしく思えるようにもなりました。

この頃に、瞑想や集中力アップについて、いろいろ研究し、6000名以上の方をサポートしてきた経験が、現在の仕事に役立っています。

もともと、カウンセラーになるための資金稼ぎとして始めた仕事でしたので、

その収入を元手に、NLPやヒーリングを習いに、東京や大阪まで頻繁に通っていました。

ある講座に参加していた時、思ってもみない出来事がありました。

ある日の休憩時間、参加者の女性に、こんなふうに声を掛けられたのです。

**「さっきのワークの説明、全然分からなかったんですけど、渡辺さんは分かりましたか？」**

そこで僕が、いくつかの比喩や実例を交えて説明したところ、彼女は、びっくりするくらいに喜んでくれました。

**「すご〜い！さっきまでサッパリわからなかったのに、とってもよく分かります！渡辺さんすごいですね！これなら、自分でも使えそうです。ありがとうございました！！」**

これをきっかけに、

**「どうやら僕は、抽象的な概念を理解することが得意なのだ」**

ということを自覚できるようにもなりました。

生まれ持ったアスペルガー症候群的な資質が、活かされ始め、苦手だった人間関係も楽になり始めていたのです。

**「僕の脳も心も、少しずつ成熟していているんだ」**

と実感できて、思わず小躍りして喜んだのを覚えています。

## ～他人軸から自分軸へ～



徐々にではありましたが、  
余裕を持って好きなことができていたので、  
穏やかな気持ちで過ごせる日々が続いていました。

しかし、収入が安定し、  
やりたかった仕事ができるようになったのにもかかわらず、  
徐々にやる気が失せた時期もありました。

あれだけやりたかった仕事なのに、  
もっと頑張ろうという気持ちが起こらず、  
むしろだんだん萎えていったのです。

思い当たる理由はありません。

まず、仕事を頑張りはじめた動機をたどってみると、

「ゆっくりしたい」「頑張りがたくない」「人に受け入れてもらいたい」

というものだったのです…

その目的が満たされてしまって、やる気が失せてしまったのです。

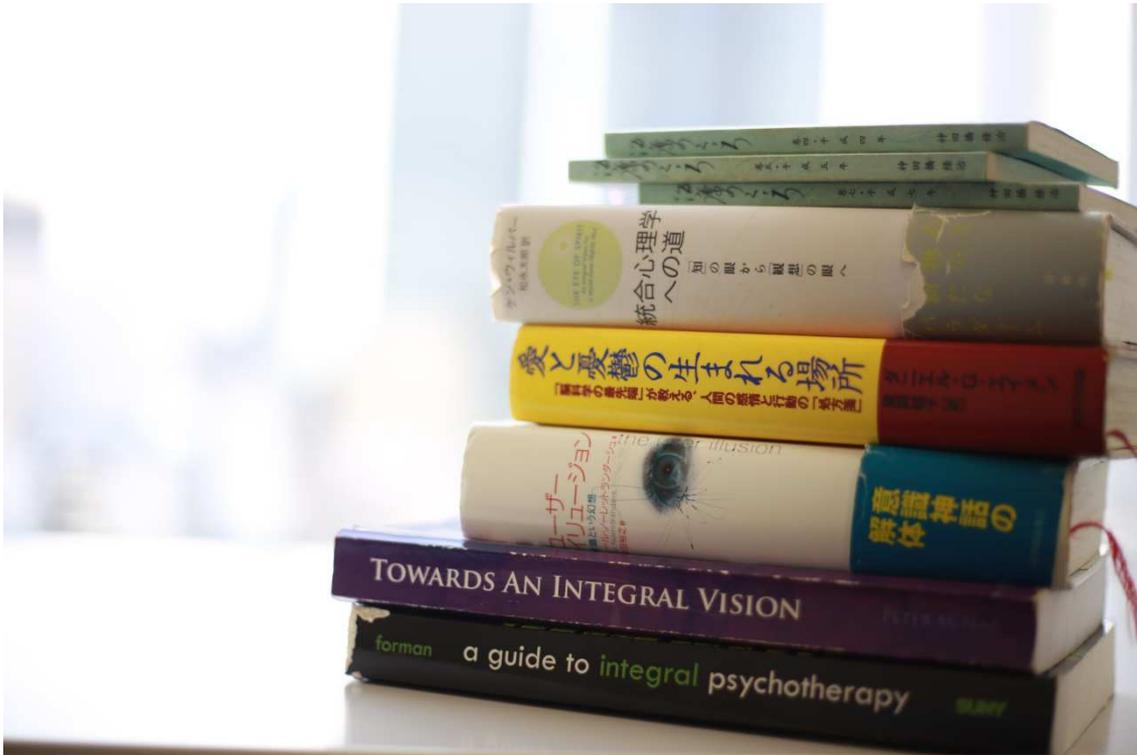
言い換えると、

もはや、過去を癒す時期が終わりに近づいていたというわけです。

「では、これからは、どういう生き方をしていくのか？」

それを、自分で選んで決める準備が、整い始めていたのでした

## 師匠との出会い



話は前後しますが、留学から帰ってきたある日、僕は「ある本」に出会っていました。

その本は、まるで生き物のようで、悩みを持って読み始めると、それに答えるようなメッセージが受け取れる本でした。

悩みのテーマが違えば、同じ文章を読んでも、違う気づきや学びが得られるのです。

その本を僕は現在に至るまでの18年以上、手垢で真っ黒になるほど、何度も何度も読み返してきました。

その本との対話が、自分で自分を認めることの助けになり、また、僕の生まれ持った個性を活かして伸ばしていく助けになりました。

僕は、数カ月一度、  
著者の先生に手紙を書いていた。

先生は、僕が書いた手紙の余白に、  
ごく短いコメントを書き加えて返送して下さいました。

**そのどれもが、僕が精神的に自立していくのに  
必要なコメントばかりでした。**

ある時は「面倒くさいです」という率直なコメントもあって、  
ひどく落ち込んだこともありました。

しかし、そのおかげで、  
自分の言動を客観的に見直すことができるようにもなりました。

先生には、胎児期や幼少期のトラウマを癒す気功法や、  
フラッシュバックへの対処法も教わり、ずいぶん楽になりました。

(時間もかかったし、決して平たんな道のりではありませんでしたが)

※フラッシュバック：嫌な記憶が不意によみがえってきってしまうこと

**なかでも、ある時のやり取りが、  
僕の生き方と仕事のスタンスの原点となっていますので、  
その手紙の一部をご紹介します。**

まだ自信がない頃の文章ですので、かなり恥ずかしいですが…

カッコ【】でくくってある部分が、先生からのコメントです。

\*\*\*引用開始\*\*\*

何とかヒーリングやセラピーを  
自分の仕事として軌道に乗せていきたいのですが、

自分自身が試行錯誤の真最中なので、  
『自分のウリ』のようなものを自信を持って  
分かりやすく打ち出せないでいます。

### 【「試行錯誤の真最中」に根差すといい】

もちろん、セルフケアの試行錯誤のプロセスを泥臭くやっていることは、僕の強みであり、

人の援助をする際に、「共感」と「励まし」と「抱え」の能力の源になっていることは感じています。

### 【ですよ。これで進むといい】

先日のお返事の中で

『自分の治療をすると、それがヒーリングやセラピーのトレーニングになります』

とありました。

### 【そうです】

僕はもう、ずっとずっとそのトレーニング（試行錯誤）ばかりを、ほぼ独りで続けてきました。

夢があるとするなら、僕がしてきたことや、経験から得たことを、分かりやすい形で人に伝えて、楽に元気になってもらう仕事がしていきたいです。

ただ、正直なところ僕自身も克服しきっているわけではないので、専門家として自分を打ち出すのに抵抗があります。

でも、やりたいことです。

### 【そのままです】

人をサポートするにしても、先生に教わっていることと、

自分なりの試行錯誤で得てきた  
小さな工夫や考え方くらいしかありません。

自分も経験者なので、  
共感と励ましが少々しやすいくらいです。

### 【すべては小さなものです】

「一生懸命自分なりに頑張っているのに、  
不器用でうまくいかず、自己否定感の強い人が、  
のんびり気楽に生きられるようになるセラピー」

のようなことができれば、と思っています。

### 【賛成です】

セルフケアのセンスが育まれていくように、  
一緒に工夫を考えいく。

そんなやり方が、僕自身にも負担が少なく、  
僕のクライアントさんたちに、一番力になれるものではないかな、  
と思っています。

### 【これでOK】

人が人の間で生きる限り、  
「つながりと孤独」「絶望と温かさ」  
の両方がありますよね。

これからの他人との出会いの中でも、  
僕が何らかの役割を果たせたら、

その分だけ、死ぬ時の後悔もより少なくなって、  
幸せも増えるのでは、と想像しています。

### 【同じ気分です】

僕の雰囲気には漂う悲しみに、  
少しでも共感してくださるのが先生なのではないか…

そんなことも思って、  
期待とさみしさを入り混じらせながら書いています。

**【うん】**

そんな自分の感性を、人との関わりの中で、  
少しでも活かしたら、と思っています。

**【渡辺君は、進み続けている】**

\*\*\*引用終わり\*\*\*

僕も、先生のように、  
癒しと成長を育める人でありたい…

僕の生まれ持った資質や、人生経験からすると、  
それは簡単なことではないのは分かっています。

しかし、それが心の底から望んでいる「かくありたい自分」です。

人生の思い通りにならない部分を受け入れながらも、

夢と理想を胸に抱いて、

日々新たな気持ちで、諦めずに歩み続けることを選ぶ。

そして、工夫し続けるプロセスを楽しむ。

それが僕が自分で選んだ生き方であり、スタンスです。

I'm proud



その後、メールでの瞑想指導では6000名以上、  
ヒーリングでは2000名以上の方を  
サポートさせていただきました。

ヒーリングや瞑想だけでは  
対応しきれない課題があることも分かったので、

その後1000名以上の方に、  
心理療法も取り入れたサポートをさせていただきました。

軌道に乗り始めると、  
こんなご感想をいただくようにもなりました。

「今までならば自分を責め続けてしまうようなことであっても、  
すぐに気持ちが切り替わり、問題も解決へ向かうようになりました。」

「自分で自分を癒すのをサポートしてくれる感じが、私はとても好きです。  
幅広い知識をお持ちで、スピリチュアルなものに偏っていない理論的なところも。」

「何でも話してみよう、聞いてみようという気になれます。  
自分の悪の部分の話しても中立で聞いてくれるので、  
『なあんだ、これでいーんだぁ』みたいな感じで、ラクになります。」

中学の頃に貼られたレッテル

『頭がいいだけで、人の気持ちの分からないヤツ』  
という汚名を、返上できたことも嬉しかったですが、

それ以上に、人に喜んでもらえる仕事ができるようになったことが、  
本当に嬉しかったし、自分を誇らしく思えるようにもなりました。

## ～僕の祈り～



長い長い試行錯誤のなかで、学んだことがあります。

**それは、「これさえやっていたらよい」  
という唯一無二の方法など存在しない、ということです。**

どの方法にも、守備範囲というのがあるのです。

僕は、とにかく闇雲なまでに、  
いろんな方法を自分自身のために試してきました。

そのプロセスは、あまりにも非効率でした。

なので、いろんな方法を使い分けるコツや順番を  
「水先案内図」のようにまとめて残したい、と思っていました。

実はそのための理論は、ずいぶん前から学んでいたのですが、  
緻密で膨大なため、なかなかうまくまとめられずにいました。

「いったい、何年かかったら、これをものにできるんだろう？」

「不器用な僕には、到底無理なんじゃないか」

途方に暮れたことは、一度や二度ではありません。

しかし、アンテナを張りながら、できることをやっていると、幸運にも巡り合えるものです。

その理論に基づいたセラピーをされている先輩セラピストに直接指導していただけるようになりました。

今も、僕が知りたいと思っていた知識や技術を、教えていただきながら、同じ志を持った仲間とも、楽しくやっています。

**「高史は、本当にいい人に恵まれるねえ」**

僕の母はいつもそう言ってくれます。

僕も「ほんとにそうだなあ」と思います。

たくさんの素敵な方々に支えられて、今の僕があります。

僕はまだまだ未熟者ですし、不器用ですから、死ぬまで試行錯誤の毎日になるでしょう。

そして、今後も多くの方に迷惑をかけることは避けられないだろうと思います。

そんな僕ですが、ずっとやってきたことがあります。

つらい記憶も、自分の嫌いなところも、運命ですら、いい悪いで判断せず、変えようともせず、ただ、気づいて認めてきました。

そうしたら、少しずつカミが抜けてきて、受け入れられるようになり、できること、すべきことに取り組めるようにもなりました。

無理矢理がんばらなくても、徐々に結果が出るようになって、自信も取り戻せてきました。

人というのは、試行錯誤を続けても打開できない状況が続けば、打ちひしがれ、絶望してしまうことがあります。

僕は、そうならず済む「地図」と「道具」を手に入れました。

それを自分のためにも使い続けていますし、また、多くの方に使っていただけるように、洗練させ続けています。

それは、一生続く学びのプロセスになるでしょう。

僕は祈っています。

**『どうか、あなたもあなたらしく、幸せに輝きますように。』**

そのために僕ができること全てを、提供したいと思っています。

## **渡辺高史**

これで、現在に至るまでの僕の物語は終わりです。

最初にも書きましたが、書いている途中、正直、本当に辛くて、辛くて、何度も書くのを止めようと思いました……。

もし、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、本当に嬉しいです。

どんな感想であれ、反応を頂けると、頑張っ書いて良かったな、公開して良かったな、と思えるので、お待ちしております。

件名を「物語の感想」として、こちらのメールアドレスにご送信下さい。

→ [info@dream-healing.com](mailto:info@dream-healing.com)

また、引き続きメールマガジンで情報発信をしていきますので、そちらも楽しみにしていて下さい。



### 心理セラピスト：渡辺高史

大学にて教育心理学を専攻。在学中に派遣留学生としてカナダに留学するも、良い成績を残さねばと思うあまりに自分を追い詰め、自殺寸前まで悩む。

帰国後、病院・自己啓発・引き寄せの法則など、思いつく限りの方法を試すも、30歳まで社会適応できずに実家で過ごす。その後現在のパートナーとの出会いがきっかけとなり、コンビニでのアルバイトで社会復帰を果たす。

その後、心理学的に実証された目標達成法を採用し、古本転売と瞑想用CDの輸入販売を開始。ストレスを感じることなく3年連続で年収1000万円を稼ぐ。それを元手に、本当にやりたかった心理療法とヒーリングを習得。

セラピスト歴14年間で3000名以上に施術し、ヒーリングとセラピーの技術指導歴は70名以上。

クライアントからは、

「ご自身がメンタルの不調と経済的困難から抜け出した経験をされているから、やさしくて誠実。何でも話しやすい」

「スピリチュアルから心理学までをアカデミックに学ばれているので、納得と安心がある」など好評を得ている。

現在は、

- 1) マインドフルネスを応用発展させたストレス耐性改善法
- 2) 発達心理学や臨床心理学に基づいた「自分らしい人生を幸せに切り開く方法」
- 3) こころの絆や信頼関係を最短最速で深めるコミュニケーションスキル
- 4) ノウハウコレクター・燃え尽き・3日坊主から卒業できる「やり抜く力」の鍛え方
- 5) 自信をもって継続セッションできる実力をつけるセラピスト教育

の5つのカリキュラムを統合した『セラピスト道場』をオンライン・グループで主宰。

**ヴィジョンは「ウツや自己否定になる必然性のない教育と社会を、次世代に残すこと」**  
そのために、多くの経営者・起業家・会社員・主婦・セラピストをサポートしている。