



すべては心のリハビリから
記憶の整理法

まえがき

この本は第四章に分かれていて、一章から四章までは関連がありますが、各章だけでも単独の意味を持ちます。全文の流れから、気になる方もいらっしゃるかもしれませんが、単独の意味を持つ方が優先順位が上です。心の問題として、全体の文章よりも各章の大切さを重視し、読み終われば、どの章が自分にとって必要かがわかるように構成しています。

頻繁にでてくる「まだ、大丈夫」のサインとは、心の問題として患者側にあたる方の絶対サインです。無理に進まず不安定なら止めましょうという、専門家との関係の中で重要な決まりごとです。読まれた全ての人の脳が整理整頓され、脳のストレスが軽減されることを願います。

第一章

記憶の整理前の
ウォーミングアップ

まえがき	3
考えるって、どういうこと	8
思考とは、考える力なんだろうか	12
夢の話	15
フランダーズの犬	17
大人になってみて	22
ちよつと脱線	25
本題に戻る前に	27
洗脳する、されるパターン	29
願い	33
夢の話2	37
今と昔	44

第二章

心のケアを
必要とされている方々へ

出来事、思いに押し潰されそうな皆様へ	48
答えがないと、思い込みを	50
見失った答えの糸口	51
3・11	57
勇者へ	60
時が止まっている方へ	64
記憶の整理	65
さまざまな記憶	68
カウンセラーからの答え	70
日記ではない	75

第三章

記憶の
整理整頓

記憶の年表	80
思い起こす	82
現実との境	89
現実との境2	92
時間軸	95
体験、経験、記憶	97
くせ、パターン	101
鍛えず、鍛える	108
鍛えず、鍛える2	112
心の側とは	117
分岐点	121
修正点	125

第四章

未来へ
子供達へ

さまざまな人々に	132
現代の子供達へ、学生へ	133
自分だけの地図	138
継続よりも、止めないことが重要	143
あとがき	148

第
一
章

記憶の整理前の
ウォーミングアップ

考えるって、どういうこと

記憶とは、人間だけに与えられた物ではなく、動植物にもあるのです。ということとは、とても重要であり、生きていく上で記憶がないという状態はあり得ないのです。記憶は必ず少しでもあるはずで、完全になれば残念ながら言葉にしようのない、ホスピスの高齢者の状態でしょう。今この時代、科学、医学のめざましい発達でTV、PC、携帯、本等、いろいろな情報があふれんばかりに流れ、現代人1人当たりの人生分を記憶する量は、たった200年前の江戸時代庶民と現代人との比較では、何十倍もの量があるそうです。記憶する量が増えることにより生活にも影響するだろうし、覚えて使うほうは確実に大変で、頭の中は人それぞれ覚えられる量が違うはずです。

一律に学力低下と決めつけられないほどの膨大な量を、生きていく中で処理しなくてはならないし、使いこなさなければならぬ。昔は今よりも時間に追われたりせず、ボ——つとしていても日常生活内では大丈夫だったのかもと思ってしまう。考えることが少ないと負担も少ないし、脳のストレス的にマシなのかと考えたりもします

が、そこはその時代に生きていくストレスがあり、どの時代に生まれてきても辛そうです。トータルでは変わらないのかなとも、しみじみ思ったりもします。

しかし、ここまで情報が交錯すると、何をどうしたらいいのか。どう思えば、どう考えれば、どう処理すればよいのかと、膨大な情報よりも、自分自身の処理能力の低さにあたふたします。頭の中が、オーバーヒートしてしまいそうな感じがする。真面目に考え過ぎて答えだけを探してしまうと、出口のない迷路に知らないうちに入ってしまう。抜け出そうと考えれば考えるほどジレンマにおそわれ、表現できない何かが迫るようで、感情の何かが壊れそう。頭や心が爆発しそう、なんだか一杯になってくる気がして、パンクしそうになったりします。そんな状態ではセルフコントロールもできず苛立ち、恐怖、不満などが、自分の感情に芽生えてしまい、整理ができず時には軽重はべつとして、鬱になったりもするでしょう。あらゆる年代で同じではないのですが、現在の情報のスピードについて行くのは無理と、あきらめている人も多いのではないのでしょうか。

しかし世の中はクイズブームで、雑学王という称号までできるほど、頭を休めるこ

とに気を使わない時代になっています。筆者だけの意見ですが、そんなこと知ってて何になるのと、本当にたくさん思うことがあり、それだけ勉強するなら大学の入学試験、専門資格でも取ったらいのになあと考えてなりません。世の中に貢献せずとも自分のためにどうでしょうと思ってしまう。このような考えになるのは、昭和人間丸出しの筆者だけかもしれませんが、すごい知識量で何かもつたいような気がします。頭のいい人は記憶力も飛び抜けていて、応用力もあり、本当にうらやましいなと心底思います。

記憶は人間だけではなく草木にも記憶があり、人に踏まれた雑草は踏んだ人を記憶していると、踏まれた草木に踏んだ人が近寄るたびに微弱の電波が計器を揺らして、これが証明です的なドキュメントがたまにあります。ここで筆者の性格が歪みきっているのでしょうか、この話ではピンとこないし計器の操作をしてたらなんとでもなる……。すぐにそのような曲がりくねった性格が顔を出します。人生40歳半ばにもなれば、なんでもかんでも鵜呑みにはしません。しかし太陽に向かって咲いている花や、太陽の光を求めて伸びていく草木は、全く適当に生きているのではなく、とても知的