



看護師 ラフターヨガ認定ティーチャー
フラクタル心理カウンセラー

原 智恵 さん 滋賀県在住

夢のような幸せな結婚生活が1年で地獄を見るような生活に。自分の意識を変えたら、夫との関係が改善し、仕事でも活躍するようになったという原智恵さんからお聞きしたお話です。

夫婦喧嘩が絶えなかったのに、娘から「お父さん みたいな人と結婚したい」と言われるようになって

義母の介護に始まる負のスパイラルは私自身が作りだしたものでした。

■ 義母の介護で夫婦関係が最悪に

33歳のときに子連れで再婚し、義母と4人での新生活がスタートしました。絵に描いたような幸せな生活を手に入れたと思った矢先、1年後に義母の認知症が始まりました。主人から「自宅で介護してくれ」と言われ、私は看護師の仕事を辞めて義母の介護をするようになりますが、それはまさに地獄の始まりでした。

勘違いした義母から突き飛ばされて腰を強く打ってヘルニアになり、仕事と自由を奪われたという思いから主人とは喧嘩が絶えず、それを見ている娘からは、「なんでお父さんと結婚したの?」と言われて、常に離婚を考える日々を送っていました。

6年が過ぎて義母が要介護5となり、介護施設に入れると決めると、今度は、実母が看病の甲斐なく他界しました。私も狭心症で入院して薬が手放せなくなり、その後も車で追突事故にあい、後遺症に苦しみました。

義母を施設に入れてから7年が過ぎるころ、夫との関係も改善されず、負のスパイラルから抜け出せずに苦しんだ末、友人から聞いたフラクタル心理学を受講し始め、1年かけてカウンセラー養成講座まで受けました。

■ まわりを悪者に行っているのは私

講座の中で、講師から「看護師さんだと、世話されたい思考がありますよね」と言われました。「私は人の役に立っているのになんてことを！先生は鬼！」と拒絶しましたが、「相手が正しいとしたら？」と考えてみることを教わり、すると、実母に対して「もっと面倒を見て欲しい」と思っていたと気づいたのです。「して欲しい」が強いと、人に「してあげなければ」と思うのだといいます。私の思いが最初にあり、介護という現実をつくったとしたら……、考えると混乱しました。

さらに、私は「自分が正しい」としたいために、まわりを悪者や無能な人にしてきましたが、「まわりに悪者をつくらない」「まわりは有能な人ばかりかもしれない」と考えてみることを学びました。

実の父のことも自分の思い通りにする支配者のような人と思ってきましたが、「まわりは有能な人」という目で見ると、父は人生のほとんどを家族を守るために働いてきた人と気づき、涙が止まりませんでした。「ごめんなさい。ほんとうにありがとう」と父に伝えると、主人に対する気持ちも変化していきました。

主人の機嫌が悪いと感じると、「イライラしてアホちゃう」と見下していましたが、主人は血の繋がらない娘に、何百万円も大学の資金を出してくれ、働いたほとんどを生活費とし

て差し出してくれていたのです。視野の狭さに、自分こそアホだと悔いて心から詫言いました。



娘さんの成人式にご主人と一緒に

■ もとの幸せな家族に戻って

看護師として始めた週1回のパートも、日数を増やして働くようになりました。主人に対する気持ちが変わりだしたところから、職場でも認められるようになり、チームリーダーを任されて、新人教育を担当するようになりました。体重も6キロ減って、ニキビやシミなどの肌トラブルもなくなりました。

主人から仕事を奪われたと思ってきましたが、フラクタル心理学では「結果は目的」と考えるので、「私が働きたくなかったから仕事をしなくなったのだ」と納得できました。

主人は定年まで給与が上がり続け、定年後も会社から請われて、継続して好条件で働いています。「働けるだけ働きたい」と意欲的に毎日を過ごしています。

私はこれまで常に心の中で誰かを責めて怒っていたのでしょ。それがなくなると血圧も安定してきて、持病だった狭心症も病院の先生がびっくりするくらい良くなりました。

6年前、苦しみ的人生に笑うことを忘れた私はラフターヨガ（笑いヨガ）と出会って笑えるようになり、資格を取って講師をしてきました。フラクタル心理学を学んでからは講師を育てる養成講座や、講演依頼も増えて、100名、200名単位の講演会をしています。お任せでいただいている講師料もどんどん金額が上がり驚いています。

娘からは「お父さんとお母さんの子どもでよかった。お母さんも好きなことをしてキラキラしているし、それをさせられる経済力があって、お母さんを応援できるお父さんってカッコイイ。お父さんみたいな人と結婚したい！」と言われました。私も主人といつまでも一緒に過ごしたいと思うようになりました。あの日、フラクタル心理学を学び始めた私に「ありがとう」と言いたいです。



笑いヨガの講師としても活動



多くのご参加をいただける笑いヨガの講演会

■ 原智恵さんのブログ

ナースでフラクタル心理カウンセラーが伝える～本当の人生のあゆみかた～

<http://ameblo.jp/shigarakinokaze/>