

# べてるの家の 恋愛大研究

STUDIES OF LOVE

〈サンプル版〉

© 2010 浦河べてるの家／大月書店

本データは浦河べてるの家著『べてるの家の恋愛大研究』（2010年、大月書店刊）のサンプル版です。大月書店の許可なく本データを頒布・販売・改変することは著作権法違反となります。また、本データからの引用・転載はご遠慮ください。

<http://www.otsukishoten.co.jp>





## 苦勞のタイプ別 恋愛の傾向と対策

向谷地生良＋札幌&浦河 有志メンバー

### ① はじめに

恋愛は、男女関係を越えて、人と人が「愛しあう」という究極のテーマをもたらすばかりではなく、現実的には、仕事やお金の問題なども巻き込み、さらには新しい命の創造にもつながる、とても大切なエピソードです。その意味でも「恋愛当事者研究」は、人が生きてゆく上で避けて通ることのできない、あらゆる苦勞の分野にまたがる「研究の宝庫」ということができます。

そんな苦勞満載の「恋愛」もバラエティに富んでいて、絶対うまくいかないと誰しもが（本人も！）思う恋愛にのめり込んでいくパターンや、想像もしていなかった組み合わせのカップルが誕生することもあります。ですから、当事者研究では、恋愛と

は一種の究極の「誤作動」だと考えられています。「誤作動」というのは、当事者研究用語で、音や声の聞こえ方、見え方、感じ方をつかさどる「五感」のはたらきに、独特の偏りや変化が生じる現象を総称した言い方です。これは精神障害をかかえる人たちをもっとも悩ませるもので、メンバー間では、「これって誤作動かな？」というやりとりが日常のおこなわれています。

一般的に、私たち人間は誰しも「誤作動」だらけの毎日を過ごしています。よく知られているのが心理学の「つり橋の理論」です。つり橋を渡っている男性に、女性が「電話をください」と言って電話番号を書いた紙を渡すと、つり橋を渡る緊張と興奮によって生じるドキドキ感を、女性に対するときめきと勘違いして実際に電話をかける人が多いという話です。これも私たちの日常に起きる「誤作動」の一種と言えます。しかし、べてるのメンバーたちがかかえる「誤作動のレベル」はその何倍も強烈で、「誤作動体質」は、みんなの暮らしにさまざまな影響を与えます。よくあるのは、周囲とのコミュニケーションに支障をきたすことです。誰も言っていないのに悪口が耳に入ってきたり、ここが自分の居場所ではない、という感覚におちいったりします。とくに統合失調症系の苦勞をかかえた人は、その誤作動のレベルは高く、前述したよ

うに、五感に生じた「誤作動」は、個人差はありますが、見え方、聞こえ方のどれをとっても「本物」に感じられて見きわめが難しく、「勘違い」の結果生じる周囲とのコミュニケーション・ギャップは時として深刻なトラブルにつながり、本人の社会的孤立の要因ともなります。ですから、「誤作動」とつきあうのは、かなりの経験が必要になってきます。

それ以外でも、多くのメンバーは人とのつながりや、物の存在感が希薄になったり、回帰現象——昔のつらさや苦労のよみがえり——に苦しんだりした体験をたくさんかかえています。恋愛に関しても、誤作動体質をもったメンバーの恋愛は、実にユニークな苦労のエピソードが満載です。なかには、「五分あつたら彼氏を見つけられる」という速攻技や、気に入った相手を「落とす」ための、さまざまな「特技」をもったメンバーも少なくありません。しかし、この手の技は「副作用」も強烈で、後始末に何倍ものエネルギーを費やし、結果として破局や孤立につながる人が多いのですが、それらも、実はいまを生き抜くために見いだした「自分の助け方」のひとつなのです。しかし、だからといって「誤作動」は私たちの生活にマイナスの影響だけをもたらすかといえ、そうではありません。「誤作動体質」をもつことは、しばしばユニ

クな発想や創造的な仕事の原動力ともなり、予想外の人との出会いをもたらすとともに、社会の進歩に貢献する力ともなりうる可能性をもっていることができます。

## ② 研究の方法

研究をすすめるにあたっては、札幌と浦河で当事者研究に参加している主要メンバーに集まってもらい、ワイワイ、ガヤガヤとそれぞれの恋愛のタイプと傾向を自由に話しあいました。そして、明らかになったキーワードをホワイトボードに書き出し、それをもとにさらにワイガヤミーティングを重ね、まとめていきました。

## ③ 研究の目的

研究の目的は、メンバーの恋愛傾向を明らかにし、恋愛という「苦勞の宝庫」に眠っている大切な経験を掘り起こし、多くの仲間が恐れることなく恋愛という海に漕ぎ出す助けとすることです。もしかしたら、みんなの恋愛の苦勞が、多くの若者の恋愛

にも貴重な経験として活かされる可能性も期待のうちに入っています。

#### ④ 〴〵病気〴〵というセンサー

世の中では「婚活」が流行語になるほど、恋愛や結婚が、就職活動と同じように一生懸命に努力して獲得するもの変わってきました。しかし、少し不思議な気がします。仕事と健康という二つの有力な武器を兼ね備えた多くの若者が、恋愛や結婚の機会を獲得することができずに困っているという現象についてです。それを考えると、仕事にも健康にもハンディをもつ当事者の多くが、恋愛や結婚のチャンスに恵まれないのは当然とも考えがちです。

しかし、冷静に考えてみると、数回の恋愛を経ながら結婚に至っても、年間約二八万組が離婚するという現実と、別居などの事実上の関係の破綻はたんを含めて考えると、仕事や健康だけが恋愛や結婚の絶対条件ではないのでは？ という仮説も成り立ちます。そのことを、当事者研究チームのメンバーに問いかけたところ、世の婚活をめざす女性が男性に求める第一条件が「経済力」であるのに対して、メンバーがあげた第一

条件は「人間力」でした。なるほどと思いました。病気の経験を含めて、さまざまな困難をくぐり抜けてきたメンバーが提示する恋愛観は、時流に流されずに、何が一番大切なかを適切に言い当てているように思いました。

つまり、人一倍の「誤作動体質」をかかえるメンバーたちが、恋愛という難しいテーマに挑戦するなかで見えてくるのは、いつも「一番大切なものは何か」を見きわめ、それを実行しようとする志と、さまざまな失敗にもめげずに、常に「研究」という立ち位置に戻り、仲間とつながりあい、生きようとする姿勢です。メンバーがもっている「病気」という精巧なセンサーは、常に、生き方としての恋愛をチェックし、警告サインを発する大切な役割を担っているような気がします。

### ⑤ タイプ別恋愛分類——あなたは何タイプ？

今回の研究テーマのために集まったメンバーは、どれも恋愛に関してはまさに百戦錬磨のつわもの(?)ぞろいでした。統合失調症、そううつ病、パーソナリティー障害などを体験した選りすぐりのメンバーたちです。そのメンバーから、自己病名や自

分の恋愛の苦勞の傾向に着目して分類したほうがおもしろいということになり、流行を取り入れて生まれたのが「タイプ別恋愛分類」です。  
まず、大きく分けると三つのタイプに分かれます。

### 〈草食系タイプⅡ恋愛に対しては受け身〉

#### ◇恋愛自信喪失型

片想いや振られた経験と人間不信におちいるような挫折体験が背景にあつて、何に対しても自信がなく、病氣とのつきあいにも苦勞している。しかし、見た目は受け身でも、実は恋愛に対して並々ならぬ関心を持ち、それが実現しないことに二重に自信を失い、一方で、恋愛に対する過度な期待をもつタイプ。

#### ◇自信過剰型（隠れ自信喪失型）

劣等感の裏返しもの、モテないはずがない、という自信過剰タイプで、**「裝飾」**に走る人もいて、見た目にもこだわる。学歴が高い人や、一定の社会的な成功体験をもっている人が多い。病氣をかかえることによる挫折感が深く、何でも理詰めで考える傾向

がある。

◇恋愛あきらめ型

自信喪失型の一種で、いじめや不登校などの挫折体験も多く、病気とつきあうことが精一杯で、人間関係も家族など最低限に限られる。見た目は恋愛にも無関心を装っているが、実は憧れは強く、その代償としてアイドルやゲームなどの趣味に没頭することにより解消している。

◇マイペース型

病気をかかえながらもじつくりと地道に出会いを待つタイプで、一番安定していて信頼を得やすいが、消極的になると機会を逃す。慎重になりやすい傾向もある。

〈肉食系タイプⅡ見た目にも積極的〉

◇恋愛積極タイプ

恋愛こそが人生の花道と疑わず、次々に恋愛カードを切り、不思議と相手にこと欠

くことがないが、リスクともなう。いわゆる健常者とのつきあいも多く、キャッチフレーズは「五分で彼氏が見つかる」で、劣等感と寂しさを内に秘めながら逃避的な「恋愛依存」傾向もある。

とくに女性の場合、それが子どもっぽい男性の母性願望をくすぐりチャンスにつながる。若いうちは、話題満載で好感をもたれるが、年齢を増すと憐あわれみを誘う。とくにこのタイプの男性は、最後には女性から嫌悪されて孤立を招くので要注意。

#### ◇自傷型恋愛タイプ

見つかる相手は、いつも金銭や人間関係などに困難をかかえていて、苦労満載でジェットコースターに乗っているようなスリルとサスペンスに満ちた恋愛におちいる。女性の場合は、魔性の女タイプ〆とか〆しあわせ恐怖症タイプ〆と言われ、男性はホストタイプ〆とも言われる。

当然のように、毎日がつらく苦しいが、その大変さから抜け出せないタイプ。病気の症状もマルチで、苦労のエピソードにもこと欠かず、結果的に疲労から体調を崩すことも多くなる。

◇出会い積極タイプ

恋愛を前面に出さずに、当事者活動や社会的な活動に地道にかかわることで、多くの出会いが自然に育まれ、パートナーに恵まれるチャンスが多くなる。

〈雑食系タイプ⇄混合タイプ〉

◇受け身と積極性が時と場合によってまたら状態であられる

これは、草食系の要素と肉食系の要素が混じりあった数少ないタイプで、演技派も多い。気分の上がり下がりや体調の波によって恋愛の傾向に変化が生じ、結果的に不安定な恋愛におちいる傾向があるので、体調管理が重要。

以上が、研究チームの検討から浮かび上がってきた恋愛のイメージです。

⑥当事者研究的うまいく恋愛のツボ

「うまいく恋愛のツボ」をさぐるべく検討を重ねるなかで見えてきたポイントは、次のようなものでした。

◇弱さの情報公開

「弱さの情報公開」という理念は、当事者研究の発祥の地である浦河べてるの家の活動の基本理念とも重なるものです。私たちは、普段、弱い部分より強い部分を見ようとしたり、弱い部分を強さに変えようとしたりして暮らしています。しかし、当事者研究では、お互いの弱さや苦労をありのまま持ち寄ることによって、その場に連帯が生まれ、苦労や弱い部分が人を慰め励ます力に変えられることを学んできました。

そのように、「弱さ」には、人と人をつなげ、謙虚にさせ、新しい可能性を生み出す力があります。恋愛研究のなかでも、このことは、みんなが大事なところとしてあげた点で、必要最低限の「自分の弱さの情報公開」をすることが、コミュニケーションを育む大切なポイントとなります。

具体的には、自分が、どんな時に、どんな体調になりやすいか、を互いに分かちあうことです。とくに、自分のもっている、誤作動傾向——勘違いや思い込みやすさの傾向を、よく分かちあうことが大切です。

◇求めよ、さらば与えられん

典型は、恋愛当事者研究——「片想いの研究」から「おつきあいの研究」へ——に挑戦している伊藤知之さん、山崎薫さんのカップルです。伊藤さんは、見た目は草食系で「恋愛あきらめ型」でした。恋愛には自信がなく、四〇歳になるまでまったく女性には縁がなく、あっても片想いの連続でした。しかし、その伊藤さんに心を動かされたのが、肉食系恋愛自傷タイプはんりよの山崎薫さんです。彼女は、いわゆる「健常者」の伴侶と仕事を求めて、全国各地で出会いを重ねながら婚活に励み、七年間の自傷的な恋愛と仕事に疲れて、ふたたび浦河に戻って出会ったのが、伊藤さんだったのです。いままでは派手で活発な印象の男性に惹かれていた山崎さんが、突然、まったく正反対の、地味で、真面目な印象の伊藤さんに心をときめかせたのですから、周囲はびっくりです。この二人の組み合わせは、周囲にもまったく想定外でしたが、いま、お二人は多くの人たちから祝福されるカップルの素敵な見本となっています。

◇求めよ、さらば逃げられん

自然体でいくことです。焦ってパートナーを求めれば求めるほど、不思議なことに

良縁は逃げていきます。

◇求めよ、さらば入院せん

恋愛が、即体調に影響し、入院にまで至る人がいます。特徴は、恋愛の入口に立った途端に、夫婦生活や子育て、老後までも心配して考え込むタイプです。この場合、心配の歯車が回りかけたときに、ストップさせる技の開発が不可欠です。

◇モデルをもつ

恋愛や結婚しようとする具合が悪くなる人は、親など身近にモデルとなる結婚の失敗例をもっていることが多いようです。その意味でも、仲間や知り合いなどに恋愛の良いモデルになりそうな人をもつことが大切です。仲間のなかにも、そのようなモデルとなるメンバーが増えました。

◇割り勘の原則

一般的には、飲食をしたときには、男性が支払いをすることが多いようですが、メ

ンバー間では、無理せずに割り勘にすることが長続きの秘訣ひけつのようです。

## ⑦ 自分なりの傾向と対策を

以上、研究チームが考える恋愛の傾向と対策をまとめてみました。しかし、そこで出た結論は、自分の恋愛の傾向を知り、自分なりの対策をもつことです。しかも、恋愛は目的ではなく、自分たちの生活を豊かにするためのプロセスであり、恋愛そのものの賞味期限は、意外に短いということが明らかになっています。ですから、共通の目標をもちながら、協力しあえる関係がもつとも望ましいという意見も出されました。そういう意見を参考にしながら、仲間と一緒にぜひ、あなたの「当事者研究的恋愛の傾向と対策」を練ってみてはいかがでしょうか？



## アドレナリン刺激型恋愛パターンの研究

渡辺さや可 (体育会系がんばり症候群 人生失調症タイプ)

### ① はじめに

恋愛とは、自分にとっては気持ちの Copp を満たすための「感情」という体液の一部です。その気持ちの Copp にとっては、マイナスの感情(悲しみ)でも、プラスの感情(喜び)であっても、Copp からこぼれおちた感情は、次なる「感情」という体液を欲して私を走らせます。

私は、五歳のときからアルペンスキーをはじめハードなトレーニングに明け暮れ、「我慢の達人」としてのスタートをきり、しかも両親が教育者で、自然に「生きる」と「死ぬこと」という人間の本質的なテーマに真正面から向きあわされてきました。振り返ると、物心がついたころから「真面目」「誠実」「真実」という看板を背負いな

がら育ち、その反動のように、気がついたらすっかり誤作動体質が身につき、正反対の「不真面目」「不誠実」「嘘」の極端な生活パターンにおちいり、恋愛も「ひとり勝手に世界の不幸を背負った的自傷型恋愛」に埋没するという苦労を重ねてきました。そんな自分が、仲間の力を借りながら「誤作動型恋愛」の研究に取り組みました。

## ② 苦労のプロフィール

小学校に上がる前から兄の影響で競技スキーをはじめ、常に大人のなかで暮らすという毎日が始まりました。そこで身につけたのが、く我慢ぐでした。競技スキーは、はつきりとした結果がでる世界です。努力した結果がわかりやすい「数字」であらわれます。そんな毎日のなかで、家庭環境もあいまつてものごとを黒か白かというデジタル思考でとらえる習慣が身についていったように思います。でも、スキーをはじめの前から、つらいことや納得のいかないことを通り抜けるために、腕をかじる行為や、スキーをやっていたころも氷で、凍傷こゆうをつくるという、いまにつながる苦労人の片鱗へんりんをみせていました。

本格的な苦勞のはじまりは、大学（芸術学科映像専攻）に入って、一人暮らしをはじめたところからで、女性であることへの嫌悪感や運動で鍛え抜かれた身体へのコンプレックスがありました。徐々に食べ吐きの量も増え、そんな自分に自己嫌悪を感じ自責の念にかられてリストカットがはじまり、身体もボロボロでした。その結果、大学を三年で中退して札幌の実家に帰り、ヨーロッパ、とくにフランス映画に関心があった私はフランス語の勉強に打ち込み、フランスへ留学しました。札幌でも食べ吐きやリストカットが続いていた私は、フランスでも順調にリストカット、摂食障害が続き、散財もエスカレートし、滞在許可を取得できず精神科への通院が条件で約一年滞在しましたが、結局帰国を余儀なくされました。

帰国後も痩せ願望が膨らみ、脂肪吸引、筋肉切除願望が募り、絶食・過食・絶食・過食・解離爆発をくりかえし、札幌市内の主だった病院への入退院をくりかえしほとんどを〴〵制覇、そのなかで、強制入院、保護室入室による手足の拘束も体験しました。その体験は、一言でいうと、〴〵何だろうこの世界は!?!という感じで、絶望感がさらに募り、五年間におよぶ強制入院（医療保護入院）は、何かに対する〴〵仕返し〴〵のように地下鉄へ飛び込むという無謀に走らせました。

しかし、全治六カ月の全身骨折の重傷を負いながら、奇跡的に生還しました。そんな入院中に母親が当事者研究の本を差し入れてくれましたが、まったく関心をもつことができなくて放っておきました。読みだすきっかけは、すべての所持品とプログラムも禁止されていた自分の手元に唯一あったのが、『べてるの家の当事者研究』『べてるの家の「非」援助論』『安心して絶望できる人生』の三冊だったということです。あまりに暇で、自然に手が伸びていました。

読み出すと「こんな人たちがいるんだ！」という純粹な驚きと、「自分と同じだ!」「わかる、わかる!」という共感、そして、まるで自分のことをわかってもらえたような「救われた」感覚に満たされ、食事する以外は、むさぼるように読んでいました。そんなとき、両親が主治医とかけあってくれ、母親の監視つきでべてるの家の見学や当事者研究への参加が可能となり、退院後は浦河への移住を決意し、現在にいたっています。

### ③ 研究の目的

私の苦労は、先に述べたように、心身ともに、とことん自分を追い込み、その壮絶な悲壮感に埋没して沈んでいくような困難がくりかえし起きてきます。恋愛にしてもそうです。最近、ようやく自傷的な自分いじめの悪循環の泥沼から、徐々に這い出しはじめたような変化を感じるなかで、恋愛という苦労の本丸に切り込むことにしました。

#### ④ 研究の方法

爆発などの幾多の失敗を重ねながら、仲間やスタッフと生々しくぶつかりあい、それでもどういうわけか講演に誘われ、自分を語り、仲間とつながり、アスリートらしく身体を使った研究を重ねてきました。

#### ⑤ アドレナリン刺激型恋愛パターン

「渡辺さや可」の恋愛は、基本的にいつも、悲壮感に満ちた恋愛<sup>じょうじ</sup>をいかに成就するかという隠れた目的に向かって走りだします。そして、それを実現するために、自

分の「感情のコップ」を良くも悪くも満たしてくれる相手を無意識に選びます。具体的には、私の気持ち逆天でしたり、傷つけたり、怒らせたりし、一方では、一瞬であつたとしても「これが愛なんだ」という感情を満たしてくれる相手です。それによつて、まるで「感情のジェットコースター」に乗っているようなスリルを味わうことができます。大事なのは「刺激」であり、アドレナリンがジャブジャブ出る感覚を手放せなくなっている気がします。それは、競技スキーで、足が震えるような四五度の急斜面を滑り降りるときのような感じに似ています。つまり、私の恋愛は、いつも「アドレナリン過剰放出型恋愛のめり込みタイプ」になつてしまうのです。その恋愛は、食べ吐き、リストカット、爆発、大量服薬、自殺企図の延長上にあり、ある女性メンバーが使っていた「男性乱用」という言葉に近いような落ち着きのない、お互いが痛手を負うような恋愛しかできなくなつてしまいます。

そのように、今回の研究を通じて見えてきた私の恋愛パターンは、自分の悲壮感のテンションを上げて、喜びや悲しみや寂しさ、孤独で、空っぽの自分を一杯にするために、男性の力を借りるといふ構図です。

例をあげると、金銭的にも余裕がなく、精神的にも行きづまり、仲間からも孤立し、

しかし、一方ではプライドが高く、もの寂しげな男性とつきあったことがあります。誰もが、やめておいたほうが……」と思うような人とのつきあいにハマり、結果は、ただお金をむしり取られ、暴力も振るわれて放り出されました。ものすごくがっかりもしましたが、それ自身を求めている自分もいました。しかし、そんな男にも後で「どうもありがとう、いろんなものをもらったような気がします」とか「ごめんね」と電話をかけるところがポイントで、いわゆる被害者でも、渡辺さや可〇に対して、とつても理不尽な扱いをするところが、アドレナリン過剰放出型恋愛のめり込みタイプ〇の苦労の真骨頂で、研究しながら「渡辺さや可〇」に対する、仕打ち〇をあらためて見直すと、実にかわいそうで本当に涙が出そうになります。

そのように、私のような「アドレナリン過剰放出型恋愛」は、できるだけリスクの高い恋愛である必要があります。しかし、ここで重要なのは、そのようなパターンに引き寄せられる男性は、基本的に相手も同じような世界をもっている人で、どこか自己陶酔的な男性、いわゆる「ホストタイプ」が多いということです。そこにあえて自分も入っていく。私のなかには、同じにおいがする自己陶酔型の男性にビビっとくる高感度のセンサーが備わっているような気がします。

そのような私にとって、べてるは、そんなタイプの男性ばかりで、毎日試験を受けているようなもので、本当にリアルな『研究と実験』のくりかえしです。

## ⑥ 「松子」から「待つ子」へ

「松子」というのは、中谷美紀主演の「嫌われ松子の一生」という映画の主人公の名前です。『寂しさ』を燃焼させて、人一倍の幸せを求めて生きようとする松子が、愛を求めれば求めるほど真逆な人生を歩み、最後は精神を病み、河原で死体になって見つかるという壮絶なストーリーです。以来、浦河では、自傷系の恋愛を重ねる女性を『松子タイプ』と呼ぶようになりました。私も、浦河では、典型的な「松子」と呼ばれて、将来を囑望(?)されています。

しかし、研究を進めながら私は、「松子」タイプの恋愛から、待つことができるように「待つ子」タイプの生き方を模索しています。具体的には、ノアの箱舟に乗っているようなイメージです。ノアの箱舟に乗って、たくさんの人や生き物に囲まれて、何か大切なものを信じて『待つ』ような、そして、行き先も自分を越えた大きな『い

のち〴〵に〴〵任せる〴〵生き方をしたいなと考えるときがあります。

そこで、私は、自分の恋愛に〴〵ドクターストップ〴〵をかけたと思います。松子のように誰も信じられずに、幸せの階段を夢中になってかけ登るような恋愛ではなく、もう少し、地道な暮らし方のなかから、きっといつか自然に自分の身の丈にあった〴〵恋愛〴〵が訪れるような気がします。

\*

……と書いた後で、猛烈な揺り戻しのお客さんがワンサカやってきて、〴〵原稿ボツにして！〴〵と叫びそうになりました。「かっこいいことばっかり言いやがって！」とか「綺麗ごとだ！」という非難の声がやってきて、ついつい「原稿の取り下げ願い」をしてしまいました。そんな感じでしょうか、みなさん、どうぞよろしく願います。