

森田療法の方法論を用いた生徒への支援について

第10回城南ティーンこころのメンテ研究会

東邦大学医学部精神神経医学講座

助教 船渡川智之

(公財)メンタルヘルス岡本記念財団研究(活動)助成(平成30年度):中学校・高等学校の養護教諭を対象とした森田理論を用いた精神保健講習会「城南ティーンこころのメンテ研究会」の生徒指導への効果について

「森田療法」とは

- 森田正馬によって、1919年に創始された心理療法（「呉教授在職二十五年記念論文集」）
- 森田療法：不安・葛藤＝日常人の不安・葛藤は連続するもの
 - 不安・葛藤は人間性に本来付随している心理状態であり、除去しようとする事それ自体を矛盾とする理論
 - 西欧の心理療法：心の中に内在させる不安や葛藤＝異物
 - 不安・葛藤に対して原因を究明し、除去するために対処しようとする理論
- 治療法として有効であるだけでなく、東洋的な人間観に根差した生き方の指針としても注目



森田正馬(1874~1938年)

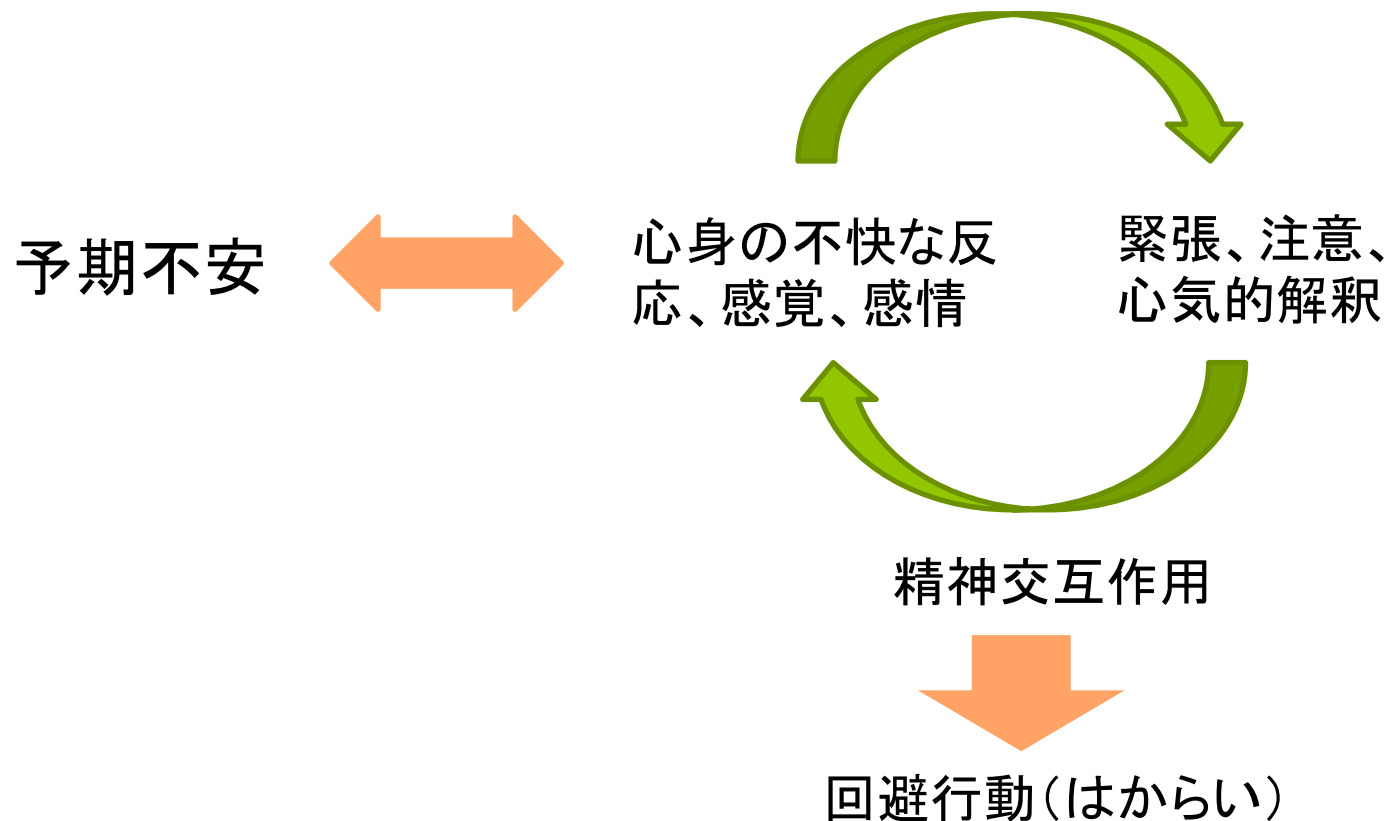
- 自らが神経症、病弱(結核性気管支炎など)
- 25歳(1899年) 東京帝国大学医学部入学
- 29歳(1903年) 精神科医となり神経症の精神療法を研究
- 41歳(1915年) パニック症を1回の面接で治す
- 45歳(1919年) 入院森田療法を開始
- 51歳(1925年) 東京慈恵会医科大学 精神神経科初代教授
- 52歳(1926年) 通信治療を開始
- 55歳(1929年) 患者会「形外会」を開始
- 64歳(1938年) 結核で死去

森田療法の特徴

- 適応
 - 神経症（パニック症、強迫症、強迫症など）
 - 人生の様々な行き詰まりから生じる不安・恐怖・うつ状態
- 人間理解 欲望が不安・苦悩を生み出す→悩むことの肯定
- 病理 悪循環モデル
- 目標 症状除去ではなく、とらわれから脱し、生活を立て直す
- 治療 神経症的思考の修正

悪循環

- この悩みさえなければ、この気分さえなければ・・・と考え、不快な感情を取り去ろうとして、かえって不快が拡大する

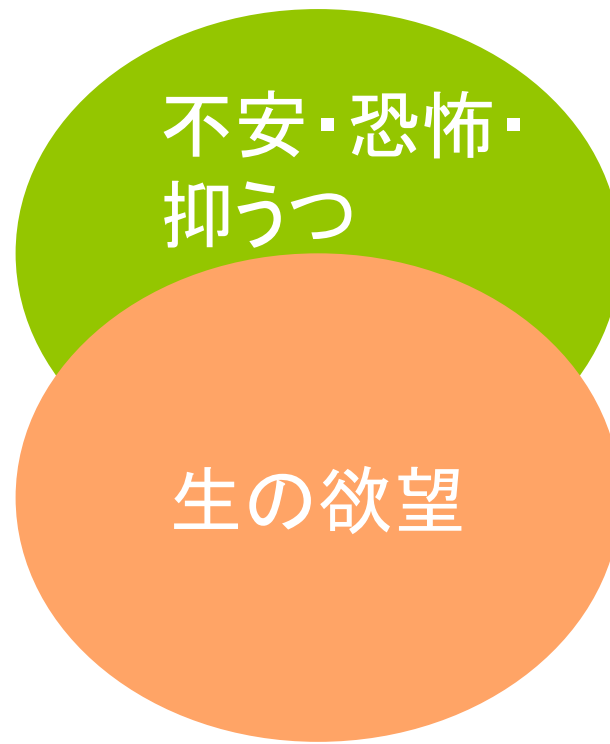


様々な悪循環

- 感覚と注意の悪循環
 - 動悸に注意を向けると苦痛を感じて、ますます動悸を感じる
- 気分・感情の悪循環
 - 疲労感・倦怠感を自覚して、ますます気分が落ち込む
- 思考の悪循環
 - 「発作が起きたらどうしよう」と考え(予期不安)、ますます不安に
- 行動の悪循環
 - 緊張する場面を回避し、ますます緊張が強まる
- 対人関係の悪循環
 - 家族に依存して、本人の無力感が強まる

両面観

- 両面観：物事の一面を見ないで両面を見よ
- 「苦即楽」、「不安即安心」などの逆説的表現
- 「不安を健康的な生活を送るためのアクセルとして考えること、そこに森田療法の神髄がある」(橋本, 2013)



治療適応の拡大

- 神経症（「森田神経質」）：もともとの治療適応
 - 「強迫観念症」：強迫症、社交恐怖
 - 「普通神経症」：心気症、身体症状症、全般不安症、心身症
 - 「発作神経症」：パニック症、広場恐怖
- うつ病、気分変調症
- パーソナリティ障害、発達症
- 慢性的な身体疾患（アトピー、歯科口腔、慢性疼痛、癌性疼痛）
- 生き方の問題

森田療法の理念

- 「**あるがまま**」の理念
 - 欲望には二面性がある
 - 人間には常に相反する志向性が内包されている
- 事実をそのままの姿で認める
- 低きにつこうとする欲望を「そのまま」にして、もう一方の自己実現の欲望を止揚していこうとする欲望の方向性を考える
 - 例) 苦手な上司と面接しなければならない時
- 苦しくても自己実現をしたいという欲望(自己実現欲求)と、苦しいから逃避したいという欲望(逃避欲求)は両者ともにその人に付随する人間性なのだから、逃避欲求は「そのまま」にし、自己実現欲求を止揚する(「**目的本位**」)

あるがまま(恐怖と欲望のダイナミズム)

- 生の欲望にはすでに死の恐怖が含まれている
- 欲望も恐怖も自然な現象であり、苦しみのもととは自然と思想(自己愛的な自我のあり方、自己に執着する態度)との対立にある
- 不快な心身の反応(=自然なもの)を操作することはできない、とあきらめることから、主体的な生きる力(=生の欲望)を獲得



生きることそのもののダイナミズム
あるがまま

「気分本位」から「目的本位」

- 本位:ものごとをはかる基準(生活の優先順位をどこにおくのかの基準)
- 気分本位:感じたこと=気分を重要視する
 - 「不安だ」「怖い」「避けて通りたい」と気分で判断する
- 目的本位:目的に重きを置き、それを目指す
 - 「時間内に終了した」、「自分の分が済んだ」、「計画が立った」と目的の達成度を優先
- 「今日は悲観的な気分だったが、やるべきことはとにかく終わった」
 - 気分本位な考え:悲観的な気分だったからダメな日だったと考える
 - 目的本位な考え:やるべきことをやってきちんと終わったのだから目的を達成できて良かった

外相整えば内相おのずから熟す

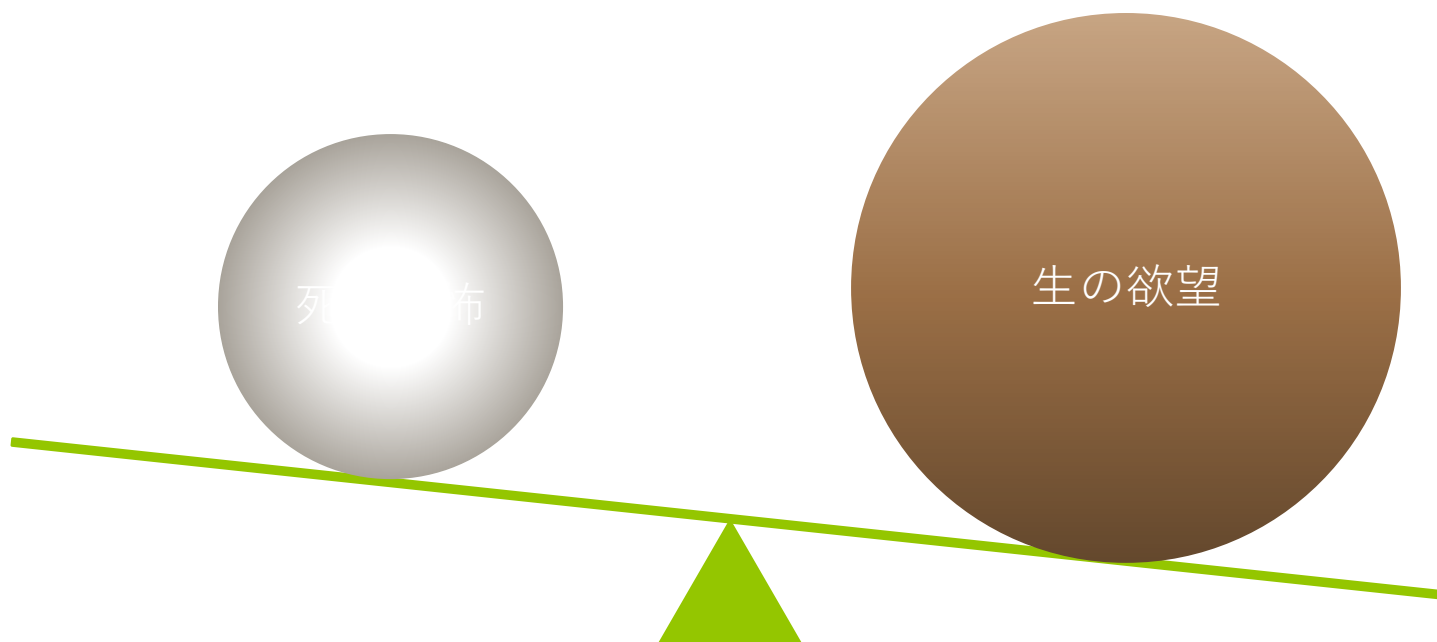
- まず生活の形を整えることで気分がそれについてくる
 - 今できることをやってみる
 - 気分はそのままにおいておく
- 行動に移す前に考えすぎることをやめ、何でもいいから手をつけて行動を起こし、作業をしながら考えていくといい結果が生まれる
- 行動に気分がついてくる

生の欲望

- あらゆる生命体は、「生きる」方向性と力をもっている
- 人間は「知・情・意」の精神機能を発動させながら、己の生き方を自ら自己確認しつつ生きている
- 人間は生まれながらに生存欲と人間として生きる方向性を持っている
- 「生の欲望」とは、生得的、内発的に人間に存在するもの
 - 「生の欲望」の一面は、人間がよりよく生きようとする向上発展の欲望を代表するものであり、もう一つの側面は、生を求めるがゆえに死を忌避しようとするがために起こる「心氣的」側面

森田療法とは

- 症状をあるがままに受け容れ、生の欲望を膨らませる



人間心理の発達過程(幼児期)

- 幼児期:「幼児はまだ生命の活動が十分に現はれないで、芋虫のうごめきのやうな生活である。不快の気分が起これば、もがき泣いて、他の保護を求め、不快が去れば又すやすやと眠る。外科手術をしても切るときだけ激しく泣いて、切る事を止めれば直ちに泣き止む。此幼児の心を禪の悟りにたとへる事があるけれども、それは単に物に執着がないといふ点に於てのみであって、実際に於ては、其内容と活用が違ふのである」

→乳幼児期は、「生の欲望」が未だ盲導的な時期であって、方向性をもつに至っていない

人間心理の発達過程(児童期)

- 児童期:「児童期になれば、其生の衝動は益々盛んになつてきて、之を成人に比べれば、恰も躁症状態に於けるが如く、絶ゆるひまなく活動し、又ヒステリーに於けるが如く、気分が変わり易く、忽ちにして笑ひ又怒るという風である。其生の欲望は強いけれども、単純であり、粗雑である。従つて、死の恐怖も単一であり、当座限りのものである」
- この時期に発達する精神現象は「**自発性**」であり、促進されれば自己表現や創造性の基盤となるが、阻止されれば、自分の中に閉じこもる「**自閉傾向**」が促進される

人間心理の発達過程(社会化準備期)

- 社会化準備期:「十七歳、二十歳となれば、生殖欲も勃興して来て、生の欲望の最も盛んなる時代である。従つて死の恐怖も最も強く、此欲望と恐怖との間に、思想の葛藤を起こして苦悶懊悩するやうになる。神経質やヒステリーの起こるのは此時期に最も多い」
- 学童・生徒は、教師—生徒という縦の人間関係をもち、学友も競争相手としての他者に接触しなければならなくなり、相手のあり方を強烈に意識するとともに、自分の存在に関して強く気を配らなければならない状態に置かれ、自由で勝手な行動は許されなくなり、競争と、束縛と、「自制」が強いられる

人間心理の発達過程(社会化準備期)

- 社会的に自分自身をよりよく表現したいという自己実現の欲望をもつようになる
- 自我が強化されるに従って、他者や社会との関係の中で自分がどのように生きていけるかということを強く考え始め、「自己肯定」ができる場合と「自己否定」を中心にして強い劣等感を形成する場合と、二つの道を選ばなければならない岐路に立たされる
- 過去の出会いにおける心理的営みが十分に自分のものになり、自己同一化され、自分の中に組み込まれているときには、「肯定のできる自分」が意識される(自己肯定)
- それができないときには「肯定のできない自分」が意識される

人間心理の発達過程(社会化準備期)

- それまで出会って来たものを自分の中に取り込んで「自己肯定」ができることが大切であり、真に「自己肯定」ができると、「他者によって生かされる自己」でもあるということに気づく(社会の中での自分の自覚)、そして人間的な向上欲求、家族のための献身、自分を生かしてくれる社会への貢献、などに意を尽くすようになる
- 自己の確立、自己肯定ができないと、やたらに他者をうらやんだり、自分を卑下したり、自分の心身に悪しき点を見つけたりして、人生のある局面で逃避的になる(神経症の合理化機制)

人間心理の発達過程(その後)

- 「三十歳四十歳となれば、子が出来、種族保存欲といふものが加はり、欲望は拡張し、自我を延長し、所謂小我から大我に拡がり、子の愛のためには直接自己の欲望と恐怖とを没却し、子の生存保障のためには、隣人、社会を愛するといふ行動にも及んで来る訳である」
- 人生の働き盛り、現実における自己実現の頂点の一角をなすもので、「私」から、私が生かされている「社会」へと指向し、そこで単なる私の「小我」を離れて社会的自己実現の「大我」へと自らが向いていく
- 人間は誰しもこの「生の欲望」と、自己表現の間の葛藤に苦しみつつ、一方では創造的に生きることが出来る

人間の欲望

- 生物的で方向性をもたない欲望が、次第に人間的な欲望に発展していき、人間としての方向性をもつようになり、さらにその個人的欲望が社会化された欲望へと変化していく
- 人間ならではの欲望として、自ら「かくありたい」、「かくあるべし」と願う「向上」に関する欲望がある
- 神経症者は、人間にとってよき欲望を一方向的に求め、悪しき欲望を否定し去ろうとする
 - 一見良心的であるが、人間の欲望の真実を認めない偏った思考
 - マイナスの欲望を否定し、プラスの欲望だけを求めようとする
- 何らかの形で「生の欲望」と発達の関係が歪められていて、現に「生の欲望」をみる視点が歪められている

人間の欲望の二面性

向上発展への欲望



生命維持・快楽・権力・その他への欲望

- ① より好かれないという欲望(自己中心的ではなく、人に好意を持たれたいという欲望)
- ② より愛されたいという欲望(単なる自己愛ではなく、他者との交わりの中で自分が真に信頼され愛されたいと願う)
- ③ 自分を素直に表現したいという欲望(自分を素直に表現し、他者を豊かに受け入れられることにより、より良いコミュニケーションをつくりたいと思う)
- ④ 自分をより良く実現したいという欲望(自分の資質および性格が人に認められ、自分のもてるものを豊かに表現したいと願う)
- ⑤ 他人をより良く導きたいという欲望(自分が生きているのは他人によって生かされていることであり、生かしてくれている他人の幸福を願う)
- ⑥ 現実において理想を実現したいという欲望(ユートピアではなく、今、ここに生きている現実でよりよい状態がやってくることを願い実際に行動する)
- ⑦ 自己の内に内在化したものを外在化したいという欲望(一種の自己表現欲であるが、自分の中に深く内在するものを表出したいという人間的願望)

- ① 生命への欲望(衣食住を得て生命を維持すること)
- ② 安全への欲望(病を去って身体の安全を計り、精神的ストレスを避けて自己保存をしようとする欲望)
- ③ 種族保存の欲望(ここは生物的な問題から戦争による種族保存の闘争に至るまで、非常に大きな問題が含まれる)
- ④ 快楽への欲望(性を中心とする快楽の追求が大きな位置を占める)
- ⑤ 自己中心的な自己表現の欲望(他者に負けることなく、自分勝手に自己表現をしようとする)
- ⑥ 権力への欲望(人や世界を支配する欲望)
- ⑦ 身勝手なユートピアへの欲望(机上の理想をつくり、自己中心的な理想を設定してそれを実現させようとする)
- ⑧ 長命への欲望(さまざまな試みをして命を長らえたいと願う欲望)
- ⑨ 死の不安の除去に対する欲望(痛くなく、苦しなく、安心して死にたいと願う)

神経質(症)者

- 神経質者の性格の特徴:「かくあるべし」という考えが非常に強い(教条主義)
- 家族それ自身がすでに何らかの形で教条主義的な傾向をもっており、真面目で几帳面で融通がきかないというニュアンスが強い
 - 神経質者の家族の調査では、従来は、父親が警察官、学校の先生、国家公務員などが多く、サラリーマンでも厳格な父親が多い
- よりよく自己実現をしたいという願望が強くなるが、自分を苦しめ、他者にも迷惑を与えることになる

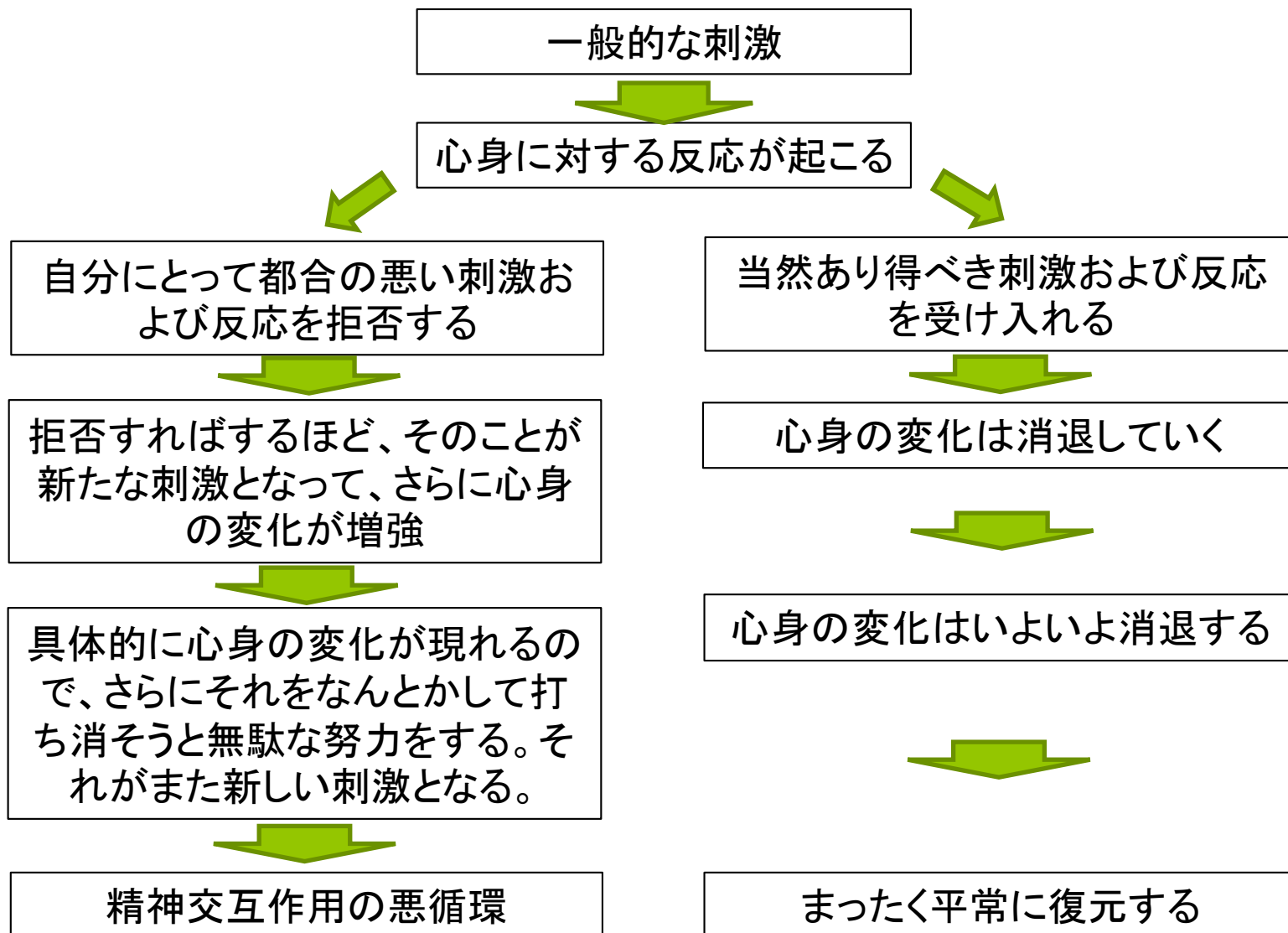
神経質(症)者の発症

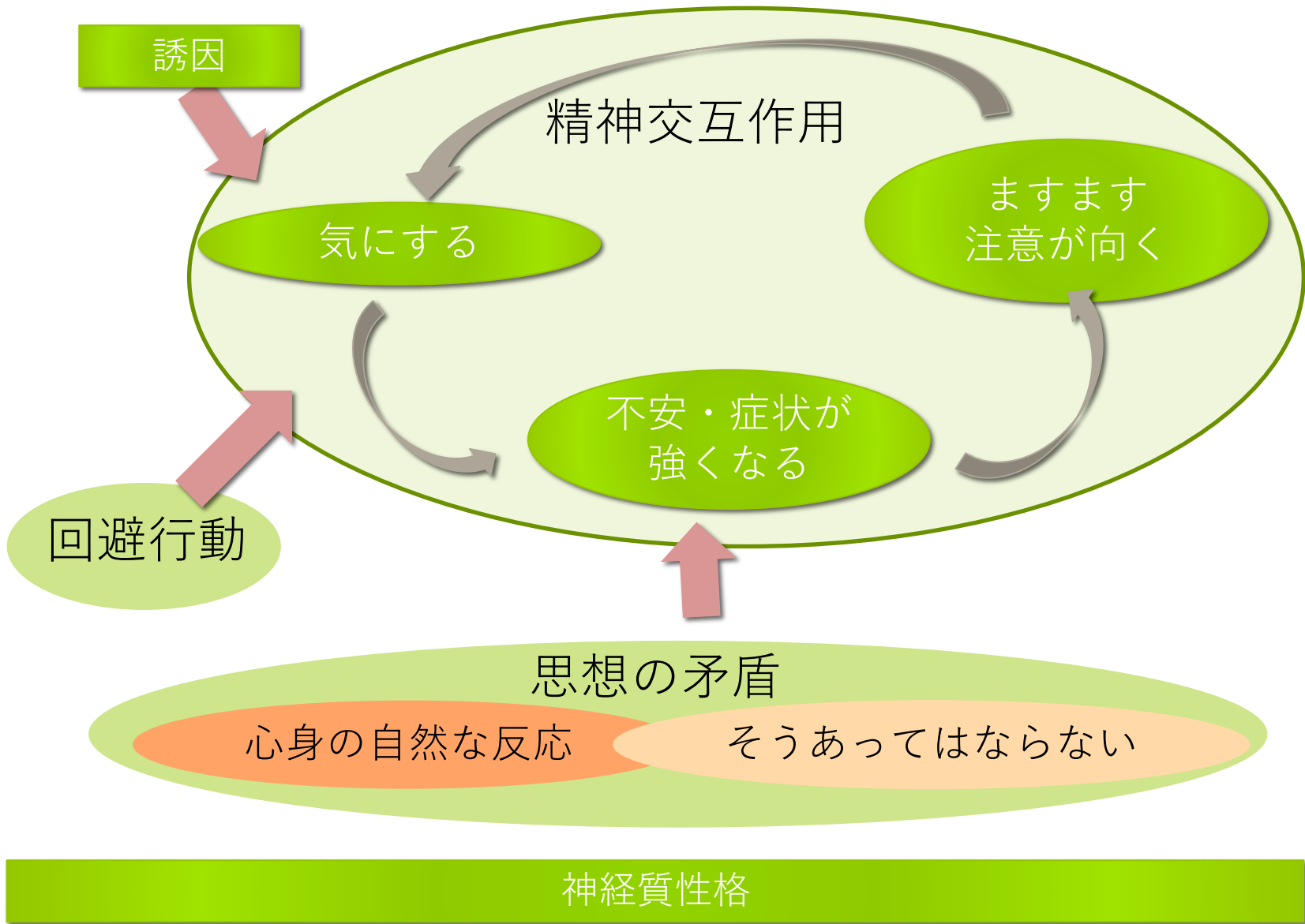
- **＜森田説＞ 発症＝素質×感動事実(一般の恐怖)×機会**
 - Cf)＜フロイト説＞発症＝感動事実(性欲の)×機会
- 生得的な素質「**神経質素質**」を最優先にあげ、そこに「**感動事実**」が加わり発症する
 - 感動事実: 地下鉄に乗っているときに急に電車が止まり、暑くて仕方がないときなど、自分の身体が悪いのではないかと、マイナスな感動を前進に感ずる時のこと(≡ネガティブな条件付け)

精神交互作用

- 不安など不快な症状に注意を向けることで症状が強まりさらに悩み(症状)が深まるメカニズム
 - 胸をすっきりさせてドキドキせずに講演をしたい、震え声を出さずに喋りたいと努力すると、努力すればするほど緊張が強くなり、自分の意に反してうまくいなくなる
- 人間は心と身体が密接不可分な存在であり、その変化の過程で、誰の心にも、「精神交互作用」による変化が必ず起こっている

精神交互作用のメカニズム





「とらわれ」の心理

- とらわれる:「とらえられる、つかまる、拘束される、自由に考えることができなくなる」
- **とらわれの心理**:人がなにものかに心をとらえられ、それに強く拘束され、自由に考えることができなくなっている状態
- ある歪んだ観念に凝り固まって、人間としての自由な考えを失ってしまうこと
 - お金を貯めること
 - 権力を維持すること
 - 名声をあげること

強迫観念

- 強く迫ってくる観念
 - 手が汚染されてしまった
 - 眉毛の形がおかしい
 - 心臓が悪くないのに悪いと考える
- 自分の観念がどこかおかしい、あるいは歪んでいる、誤っているということを知っているが、その観念を取り去り、離れることができず、振り回され、自由にされ、行動まで歪められる
- 「かくあるべし(強迫観念)」と、現に「かくある」という現実との間に悩みをつくる(「葛藤」)
- 心の内に葛藤をつくりながら、自分の真の主体性を失ってしまう

「はからい」の行動

- 「はからう」: 物事を処置すること。考えたことを動作、態度、行動に示すこと。
- 神経質(症)者における「はからい」: 神経質(症)者が自分の強迫観念に基づいて、物事を勝手に処置すること
 - 赤面恐怖者が、人前に出ると顔面が赤くなって周囲におかしいと思われるので、かえって周囲に迷惑をかけるという強迫観念に従って、会合に出席しない方が皆が和気藹々と会合ができると考えて欠席する
- 一種のフィクションによって自分を正当化(「合理化」)
- 合理化した態度や行動
 - =「とらわれ」に基づいた自分自身の処置
 - =「はからいの行動」

「とらわれ」と「はからい」

- 「とらわれ」と「はからい」はペアをなすもの
- 神経症の患者は、自分が現実から逃避することを合理化し、自分にとって都合のよいものにしようとする
- 「とらわれ」と「はからい」の心理が強くなればなるほど、現実逃避の状態は合理化され、日常常識的な生活から外れていく
- 「とらわれ」と「はからい」に浸っているうちは、それなりに楽であり安心感をもっていられるが、一方、現実からの遊離が大きくなり、悪化していく

神経症を生むメカニズム

①神経症発症の素地：

- ヒポコンドリー性基調を内包した素質
 - ヒポコンドリー性基調：「自分の不快気分、病気、死という事に関して、之を気に病み取り越し苦労する心情。之がなければ神経質の症状は起こらない」とされる神経質者を特徴付ける独自の要因
- 人格発達の過程 「教条主義」的な親子関係

②精神相互作用のメカニズム

- 「かくあるべし」という理想状態の設定：現実にもそのような状態を作り出そうと思えば思うほど無理が生じ、気にすまいと思えば思うほどその点に注意が集中し、ますます苦痛が増強されて、そこに神経質症状が固着する
- 「とらわれ」がひどくなるにつれて、それと反比例して現実で生き生きと生きる自由を失いがちになる
- 現実の時間を無視して症状のみを反復して考え込み、同じような確認行為を繰り返す、いよいよ現実生活を狭めて日常的な現実から遠ざかっていく

神経質(症)とは

- ヒポコンドリー性基調を多く身につけている
- 誰の心の内にも潜んでいるものであるが、その多寡が問題
- 神経質者は、病状があるから人と話せない、症状があるから身体のことを不安で日常生活ができないなど何らかの理由を伏して現実から逃避する

自我と現実社会の葛藤

- 神経質(症)は、日常人がもつ不安・葛藤と連続であるということが特徴である一方、これにとらわれているがために、日常生活から逃避的な態度をとる
- 自我形成がある程度完成されているが、現に生きていかなければならない社会との接触の中で、何らかの負担を感じ、バランスをどこかで欠いている状態
- 強迫観念をもとにして、神経質(症)者の理想主義的な人生観が「かくあるべし」という概念を生み出し、「かくあるべし」と現に生活が営まれている状況「かくある」の両者が合致しないことで、葛藤が大きく広がり、症状を形成する

対人恐怖症

- 他人が怖い
 - 実際は他人が怖いのではなく、他人に対して「自分がどのように受け取られるか」を恐怖している
- それぞれが、自分が不快だと感じ、劣等としているところに症状を形成する
- 「生の欲望」が強く、自己表現あるいは自己実現を人一倍強く望んでいるのであり、それが彼らの思うように実現し得ないことが問題
 - 気軽く豊かに表情を浮かべながら人と対応できない、思ったように朗々と喋れないなど「かくあるべし」と思う願い(理想)と現実が一致しないことに劣等感を感じ、自己を抑制すればするほど攻撃性が強まる

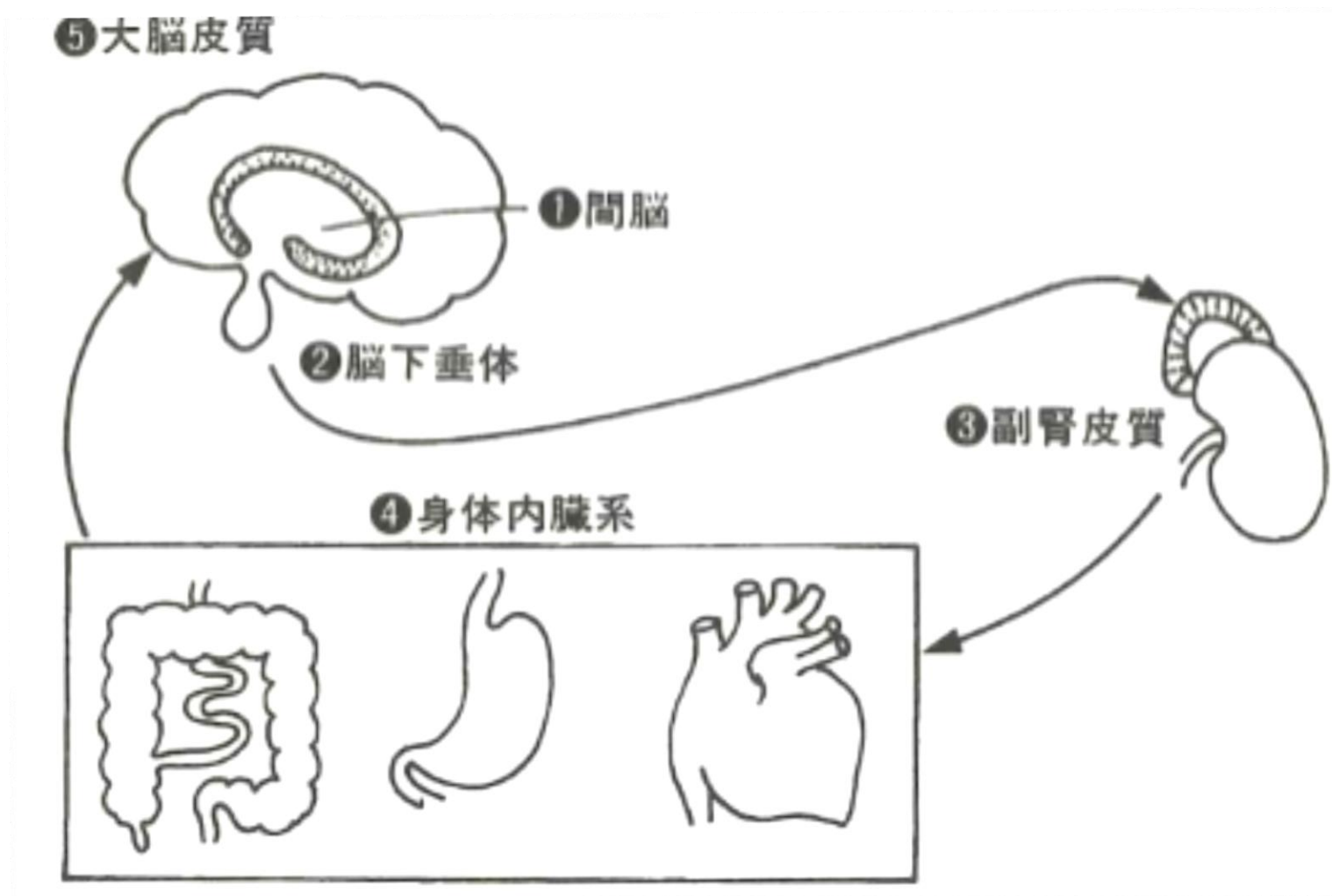
不安神経症

- 精神的な不安が前景に出てくる神経症で、不安発作を伴う神経症群
- 背景：
 - 男性であれば、会社での人間関係のまずさ、職場の配置転換における不安、職能における不適応など
 - 女性であれば、嫁・姑の確執、子供の問題行動に関する不安、団地や寮などでの人間関係の複雑さ、夫の女性関係をめぐる確執など
- 何らかの機会(感動事実)：
 - 電車に乗っていて、すし詰めの中で異常に暑くて呼吸困難を感じ、それ以後、呼吸困難が起こって死ぬのではないかというような呼吸困難発作に陥る
 - 地下鉄に乗っていて急に電車が止まって電気が消え、何事が起こったのかと不安になるうちに、心臓がどきどきしてきてそのまま死の恐怖にとらわれ続ける

不安神経症

- 情緒回路：人間の感情的変化あるいはストレスは、
大脳の間脳を通じて下垂体副腎系を通り、さらに身体内臓系を通り、また大脳の皮質へとフィードバックしていき、その間に自律神経系を介して情緒的な変化が様々な身体的な変化として現れる
- 精神相互作用のメカニズムにより、不安を感じまいとすればするほど強く不安が意識されてしまい、心臓なり呼吸器なり、考えるのを避けようとするところにかえって意識が集中

情緒回路のメカニズム



不安神経症の治療

- 疾病の背景となるストレスを十分にわきまえ、それを整理する
 - 男性の場合、職場における環境を十分に調整し、自分が納得できるようなものにしていく努力をする
- 現実の状況を自分にとって快いものにし、その現実の中で自分が生きる意味を見つけながら生きていけるような「場」をつくることを考えなければならない
- その上で、自分が不安・恐怖とする症状を「あるがまま」にし、「恐怖突入」によって目的を果たしていく

恐怖突入

- 不安神経症者の場合、現実に行き起こることを不安にしているのではなく、「予期不安」によって重大な事件が行き起こるであることを想定し、それを不安にしている
- 思い切ってその不安に突入して直面し、予期不安が仮想の不安であったということを行き自ら確かめること(恐怖突入)が大切
- 「3回はうまく目的を果たせたが、2回は逃避してしまっただ」というようにうまくいったりいかなかったりの行いを繰り返す
 - 次第にいくら予期不安をもっているでも思い切って「恐怖突入」をしていけば、自分が考えているような重大な事柄は起こらないものだということが心身を通じて納得されていく

普通神経質

- 神経衰弱といわれてきた神経症の一群：比較的単純な心身の状態にこだわり、心氣的になって強迫的にそれに執着するもの
- 自らが自分にとってマイナスとする心身の状態にこだわりはするが、その一方で完全欲に従って症状を取り去り、よりよい生き方をしようと願望する一面をもつ者
- 頭重感や頭内もうろう感は、何らかの仕事や勉強に打ち込んでいる時には症状を忘れていることが多い
 - 症状に打ち込むために、それを利用している

不眠神経症

- 睡眠の量としては十分に寝ている人が多いが、それにも関わらず眠れないということにこだわり、悩む
 - 8時間寝ないといけないという「睡眠神話」にとらわれる
 - 眠る準備を一生懸命になってする
- 人間の自然のあり方に逆らわないようにする
- 充分夜を楽しんでから、寝ようと思う時間に床に入り、そして眠りを追いかけないで、眠りにとらえてもらうのを待つ
- 横になっているといろいろな観念が浮かんできてその観念をストップさせられずに困る場合
 - ←観念は生きている限り自然に頭に浮かんでくる観念を止めることはできないので、観念は浮かぶままにしておき、ただ過去における楽しかったことや、これから旅行に行こうということなどを想起するようになる

無駄なこだわりを捨てる

- 耳鳴りその他の身体症状に関する症状は、各科の診療所で検査をしてもらい、異常がないと診断されたならば、無駄なこだわりを捨て、症状に対する不安・葛藤を「あるがまま」にして、現実目的に熱心に取り組んでいくようにすべき
- 書痙者
 - 普通の人より字が上手な傾向があり、人前で上手に字を書こうとする自意識過剰から出発していることが多い
 - 上手に書こうというこだわりを捨てるべき
 - 文字が震えても内容が相手に伝わればいいのだという気持ちをもって、震えて字を書くところを人に見られたらどうしようという不安を「あるがまま」にしなから、積極的に文字を書いていくことが大切
- 「あるがまま」で「目的本位」の態度をとるようにする

森田療法の成果への道のり

- ① 悪循環の明確化
- ② 感情はそのままに
- ③ 行動優先であると知る
- ④ 生の欲望を発見する
- ⑤ 行動が習慣化する

入院療法（第一期：絶対臥褥期）

- 第一期：「臥褥（静かに寝ていること）療法」
- 一週間、日常的な外界と遮断
- ベッドに横たわる：洗面や排泄など人間にとって基本的な生活行動を除いて、刺激を与えない
- 心身が安静の状態になる
- 自分が孤独な場におかれても、それまでに考えてきたような極限状態にたち至らないのだからということを体験
- なんとか早く起き上がり日常生活に復したい
- 潜在する「生の欲望」が抑えられ、不安・葛藤にとらわれていた状態から、「生の欲望」をよりよく発揮したいという時期が到来するのを待つ

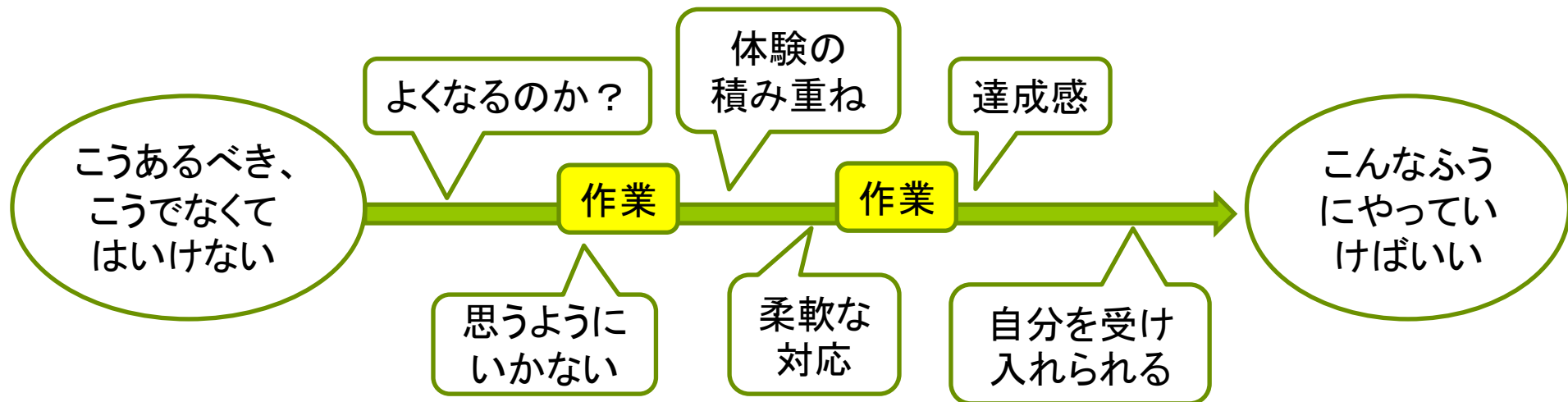
入院療法(第二期:作業療法期)

- 作業療法期(「軽作業期」「日常作業期」「生活訓練機」)
- 軽作業期:軽作業を通して、「生の欲望」を日常生活における作業に移し替える
- エネルギーを全部出し切らずに押さえて、やや欲求不満の状態にする
 - 他人との対話を制限、庭木を観察、軽く身体を動かす
- 日常作業期:台所の仕事、配膳、拭き掃除、その他日常と変わりのない生活をする
- 症状があっても日常生活から逃避せず、不安・葛藤をもちこたえたま、人間関係を保ち、日常の仕事を積極的にする
- 対人接触や作業が苦しいから部屋に閉じこもりたいと思っても(逃避的欲望)、積極的に人と接し、生活をよりよいものにしていきたい(向上的欲望)を生かしていく

入院療法(第二期:作業療法期)

- 生活訓練期: 病院から学校に通うなり、会社に通うなりする
- 学校に行くと対人関係に緊張を感じて、顔が赤くなったり、視線のやり場に困ったりする
- 予期不安として心に迫ってきても、その不安があるから学校に行けないというのではなく、不安を受け止めたまま学校に行き、学友と話しをしたり、勉強をしたりするという目的を果たす(「目的本位」)

回復への道のり



態度形成による治療

- 態度形成: よき行動の習慣化
 - 態度形成が完全になされたときに、退院となり、日常社会に復帰していく
- 「生の欲望」の二面性は続き、現実から逃避したいとい欲望と、現実でよりよく自分を生かしたいという欲望は絶えず衝突
 - 弱い自分と戦いつつ、よりよく「生の欲望」を生かしていくという態度を維持するように努力していく
- いつの間にか、不安な自己を常に振り返ることなく、前向きに、「生の欲望」に従って自分を生かしていきけるようになる

外来療法

- 日記を重視
 - 1日にあったことの事実を中心に、それに対する自分の行動、考えなどを記載してもらい、それを治療者が読んで意見交換を行い、治療者、被治療者の意思の疎通を図る
- 被治療者の内界の深層は「不問」(無意識に抑圧されているものを精神分析のようにあえて顕在化させようとはしない)
- 現実社会の中で真の欲望を生かしていけるような態度を形成するように仕向けていく
- 「生の欲望」を生かすうる動機づけを行なっていく

日記の例

○月○日

- 今日はずみで自分の班のプレゼンテーションの日だった。今回はサポート役だったので、PCの操作や資料配布を行った。聞き手は50人ほどいて、緊張して手が震えてしまった。しかし、挨拶もして、操作は間違えることなく、発表を終えた。しかし、発表者になれるのか不安。

治療者より

- 人の前に出ても大丈夫になったのですね。挨拶ができたのも大変な進歩です。発表者にならないかと考えるより、伝えたいことを伝えるという目的を達成できたことを受け止めましょう。

嘴啄同時

- 「嘴啄同時」: 鳥の雛がかえるとき、卵の内面で成熟が進み、小鳥になって内からつつくのと、親鳥がそれを助けて外からつつくのが一緒になければ卵の殻は割れない
- 理想主義の変化は、説得によっては生まれない
- 生活のありようを治療者にぶつけることで、治療者が被治療者と共に不安を抱いたり、葛藤を感じたり、揺れ動いたりしながら、日常行動を通じてよりよい態度が被治療者の中に形成され、内面的な自覚が深まるのを待つ

精神交互作用を打破する

- 自分自身が精神交互作用の矛盾を引き受け、症状に「とらわれ」、しかもその症状から「はからい」によって現実逃避をしようとしている自分の現状を、つぶさに認める
- 悪循環を断ち切る
 - 手の震えを伴う一種の対人恐怖症の例:「今、私は、心臓がこんなにドキドキして不安だ。でも医師たちはどこにも欠陥がないという。一応それを信じておくより仕方がない。どきどき、はらはらしたまま、今自分がぶつかっている仕事に体当たりをしていってみよう」
- 「注意の法則」: 人間が一方に注意を向けるならば、必ず一方の注意は不鮮明になる。精神交互作用のメカニズムが打破されると、本来の欲望を生かす方向へと注意が向く

「とらわれ」と「はからい」からの脱却

- 内界が症状への「とらわれ」のために極端に狭窄化し、創造性を失ってしまう
 - 学校に行く、会社に行く等生活上の重要な行為を放棄し、孤立化
 - 人間同士の豊かな感情が保てなくなり、他者に対するよき配慮ができなくなって、人間関係が硬いものになる
- 他者や治療者の声に深く耳を傾ける
 - 黒子があっても醜くはないと言われたならば、自分ではそう思わなくても一応はその言葉を素直に受け止めておくべき
 - 他人の言葉を素直に受け入れたなら、たとえその言葉に疑いをさしはさんでも、自分の判断の方がどこか誤っているに違いないと思ひ直し、助言に従ってみる

行動に踏み切ってみる

- 日常生活の目的に沿った行動が少しずつ成就されていくときには、それまでにない喜びを感じることができるようになる
- 次第に日常生活が拡大され、孤立化から解放されて豊かな人間生活が維持できるようになる
- 「石橋を叩いて渡らない」からの脱却
 - 絶えずやってみなければ、Aの目が出るか、Bの目が出るかわからな
 - 事態が眼前に立ちただかるが、行動を通してそうした事態に賭けていかなければならない
- 現実社会の不条理を受け入れ、「とらわれ」に逆らうような方向に向かって行動を進めていかななくてはならない

「あるがまま」と「目的本位」

- **「あるがまま」**: 物事をそのままにしておくということ
 - 夜道を一人で歩くときに、怖いなと思う。それは、見通しのきかない暗闇で何が起こり、自分がどう傷つけられるかわからないから怖いのであるが、怖いという気持ちは、人間にとって根本的な感情として「在る」のであって、その感情をなきものにしようと思うのは、むしろ不自然であり「はからい」である
- **不安・葛藤を排除しない**
 - 人間にとって当然起こり得べき現象を、素直に、そのままに、受け止めておこうということ。物事を「かくあるべし」というように自分勝手に歪めて、理想的に決めてしまおうとする傾向がある。そこには無理が生じ、精神相互作用のメカニズムを通して、自分にとって不都合な状態が強くなる。

「あるがまま」と「目的本位」

- 森田療法での「あるがまま」は人間性に向かった方向をもった「あるがまま」であり、その方向を「目的本位」という
 - それまでに、感じ、悩み、葛藤としてきた不安、苦痛、症状を「あるがまま」にしなから、自分自身の人間としての目標に向かって「あるがまま」を実現すること
- 「あるがまま」という概念と、「目的本位」という概念は、盾の表裏であって、その中心は人間としての自己実現をしたいという欲望、「生の欲望」を全うするための行動にある

自己実現と自己陶冶

- 神経質(症)の症状は、その人間を語る代弁者
 - 神経質(症)の症状そのものがいわば人間の弱さから発しているものであり、不安を持ちこたえられない自我の脆弱さに起因しているものであり、何かにとらわれていなければバランスを崩してしまう精神的な要因を持っている
- 自己実現をすることが、人間の生涯を通じて自らの人間性をより広く拡大し、より深く深めていく自己陶冶につながっていく
 - 神経質の症状は、人間誰にも存在する普遍的な苦悩には連続性がある
 - 神経質(症)からの治癒過程と、日常者の自己実現あるいは自己陶冶は密接なかかわりを持っている

自己実現と自己陶冶

- 症状をあるがままに、目的本位の行動をとることは、それまでの自己存在とは異なった存在の仕方をする
こと
- そうした行動が一つ一つ積み重なっていくと、性格の二次的要因が変化し、不安を持ちこたえ、症状に振り回されず、苦悩にとらわれない自己の二次的性格が形成されていく(「自己陶冶」)
- 森田療法の終結＝日常人としての苦悩や葛藤を引き受ける原点に立つこと

人間としての自由へ

- 神経質(症)の「とらわれ」から脱して、自己確立ができるようになると、他人を配慮する目や、社会や文化に対する目が大きく見開かれるようになる
- 自分が生きていることが自分一人で生きているのではないということに気付かされる
- 症状の「とらわれ」から自由になると、自らを家族や、社会や、さまざまな人間関係の中で生かし、人間としての意味を求めることに努力するようになる

成就した「あるがまま」体験

- 人間は「苦悩存在」といわれるように、生きている以上、何らかの苦痛を引き受けながら生きなければならない
- このような事実、あるいは現象から、人間が逃れ得ないとすれば、それをも「あるがまま」に受け入れるしかない
- そうしたことを受け入れればこそ、「今」「ここ」に生きている現実が、より大切な時間・空間として我々の前に現前してくる
- 我々は何らかの生きている意味を見つけ、人間として有意義な生き方をしようという「目的本位」の行動が重要であることが自覚させられる

釈尊の教え「四諦」

- 老いることに抗うことはできず、病むことに抗うことはできず、生きることの苦しみに抗うことはできず、死ぬことに抗うことはできぬということ、「生老病死」に抗うことはできない
- 人間が直面するどうしようもない事実が存在する限り、あさはかな人間の考えでそれをどうしようということとはできず、現象をそのままの形で真実をもって受け止めようというのが根幹

人間確立の道程

1. 自分の生きてきた時間、自分が置かれている空間(性格形成を含む)を含めて、自分の存在を正しく認識する
2. 自分の苦悩が、「とらわれ」に陥っていないかどうかを検証する
3. 不安や葛藤の性格を顧みて、とらわれているということがわかったならば、その「とらわれ」の内容を整理し、それをあるがままに認める
4. 自分の真の欲望が何なのかということをしつくり考えてみる
5. 自己の人間としての欲望、つまり「生の欲望」を実現するために、目的本位の行動をとる
6. 以上のような思考、行動を通じて、自己陶冶、自己確立をはかる
7. 人間としての自由を求め、それなりの個性を生かし、創造的な生き方を試みる

森田療法のことば（帚木）

- 「一瞬一生」「見つめる」
- 「休息は仕事の転換にあり」
- 「外相整えば内相自ら熟す」
- 「いいわけ」「目的本位」「無所住心」
- 「即」「なりきる」「自然服従」
- 「生の欲望」「不安常住」「事実唯真」
- 「あるがまま」「生きつくす」

まとめ

- 森田療法は、不安・葛藤を人間性に本来付随している心理状態であり、除去しようとする事それ自体を矛盾とする理論に基づく心理療法
- 適応は、神経症（パニック症、強迫症、強迫症など）の他、近年人生の様々な行き詰まりから生じる不安・恐怖・うつ状態にも広がっている
- 症状や状況を「あるがまま」に受け容れ、生の欲望を膨らませ、「目的本位」の行動を促す
- 思春期年代者に多い強迫観念症、社交不安症にも効果がある
- 症状や状況の改善だけでなく、不安を持ちこたえ、症状に振り回されず、苦悩にとらわれない自己の二次的性格が形成されるといった自己陶冶を促す

ご静聴ありがとうございました
