

一、はじめに

(財)メンタルヘルス岡本記念財団のある方から、私の体験記を、同財団のインターネットのホームページに掲載したい旨のお話を伺いました。長年、神経質の悩みで苦しみ、森田療法とそれを実践する生活の発見会活動に参加したおかげで、元気に自分らしい生き方を身につけることができるようになった者として、同じような神経質の悩みで苦しんでおられる方々のお役に立つことは大変嬉しく思います。

生活の発見会活動を通して、私自身も後輩の方々の立ち直りに若干でもお役に立てることの願いと喜びを感じ続けてきました。また、この活動を通じて、自分自身が成長してゆけることの喜びなどを感じながら、お役に立つことは出来るだけ引き受けてまいりました。

しかし、今回は、インターネット通信という無限に広がる媒体に若干躊躇を覚えました。不特定多数の方々まで対象とすることへの躊躇です。特殊な悩みとして、偏見を持って片づけられてしまわないかとの心配もあります。しかし、ある統計によると、日本人のうち60%以上は神経質傾向だと聞いたこともありますし、人の悩みや、強迫観念上の心の動きも、人間性の事実として広く共通のものであることを知るようになりました。悩みの最中にあるときは、自分の悩みを特別視し、異常視してきたのですが、その克服の過程で少なくとも神経質者の人々には、私の悩みを十分理解してもらえるものであることを知るようになりました。また、神経質者以外の人々でも、人間の心の動きとして、この特異と想っていた悩みを理解できるものであることも、徐々にはあります。が知るようになりました。

「森田」と「生活の発見会」によって救われ、「森田」の生き方の素晴らしさを実践を通じて知る者として、そのご恩にわずかでも報いるためにも、より多くの方々に「森田」を知っていただくことは、とても嬉しいことでもありますので引き受けさせていただきました。あらためて現在に至るまでの人生を振り返って、大きな感慨を覚えております。そして、この総括の機会を与えられましたことに感謝いたします。窓の外の冷たい雨のように厳しいことが多かった人生。しかし、その味わい深さ。ありがたさ……。戦前の厳しい時代に生をうけ、しかし、暖かく大切に育てられた幼児期の柔らかな時代。そして、次第に現実の厳しさに傷つきながら成長してゆき、“どう生きるか”に悩み、さまよいながら出口も見つけられなかった長く暗い歳月。やがて、人生も半ば近くになって、真の出会いとなった森田。そこで徐々に、それまでの生き方、考え方の間違いに気づきます。「小さいことにクヨクヨするな」などと、世間で常識のように言われている言葉に影響され、知らないうちに人間性に反した無理な生き方をしていたことに、徐々に気づきます。それは封建主義の名残や戦前の富国強兵策、戦後の詰め込み主義の教育なども相互作用した歪んだ人間形成につながるものであります。このような人間性に反した考え方や行動パターンは幼児期からの教育などを通じ、長い間に植えつけられ、たたき込まれたものであり、それを改めるのは容易なことではありません。

しかし、本来の人間性に根ざした自然で柔軟な生き方をするためには、まずこのような人間性に関する間違った考え方や行動に気づき、方向転換してゆく必要があります。最初は知識としての「森田」を理解し、共感することから始まり、それを指針として、おそるおそる実践する中で、次第次第に「森田」の考え方が心の底からわかるようになってきます。その過程の中で、徐々に、困難を極めた実生活が少しずつスムーズに動くようになってきます。理論と実践という車の両輪をバランスよく動かす中で、私の人生が大きく変わってゆきました。やがて、いつか人生の味わい深さに気づき、それを教えてくれた「森田」の偉大さに気づかされました。