

はじめての森田療法

北西憲二



悩むことは、自然なこと

「あるがまま」で
生きていく

講談社現代新書

はじめに

職場や学校、家庭などで、一見ふつうの社会生活を送っているように見えていても、内面では仕事に行き詰まっている人、対人関係で悩んでいる人、生きていく自信が持てない人、何かと心配が尽きない人……そんな人はたくさんいらっしゃいます。

森田療法の考え方は、そのような私たちの抱える悩みから抜け出るヒントを与えてくれます。

「あるがままに生きる」ということです。

シンプルですが「あるがままに生きる」、つまり、あるがままに自分を受け入れる、あるがままに自分を表現するのは、とても難しいことです。

どのようにしたら、そう生きていくのでしょうか。

みなさんの中には、森田療法と聞くと、いかがわしいもの、科学的な根拠が無いもの、

というイメージを持たれている方も多くいらっしゃるかもしれません。また、現代にはそ
ぐわない、過去の古めかしい療法という印象をお持ちかもしれません。
実は私も精神科医になりたての頃はそう思っていました。

私は東京慈恵会医科大学を一九七〇年に卒業し、精神療法を学びたいと考え、精神科の
医局に入りました。森田療法の中心地である慈恵医大では、森田療法に基づいて、治療の
メインとなる入院治療と、補完的な外来による治療が行われていました。初めてそれらを見聞きした率直な印象は、お説教くさいな、辛気くさいな、というものでした。一九七〇
年代の日本では精神分析が精神療法の世界を席巻し、そのきらびやかな概念、そして用語
に惹かれました。ですが一方で、そこに入りきれない自分がいました。

卒業して二年後、スイスのバーゼル大学のうつ病研究部門に留学する機会を得ました。
そこで精神療法の専門家たちから「森田療法を知っているか」と聞かれました。彼らの理
解は、禅の考え方に基づいた訓練的・修行的な精神療法で、西欧の対話を重視する精神療
法とは全く異なり、自分たちには無縁なもの、権威に従順な日本人だから可能なものの、とい
うものが主でした。私は、それは違うと思いましたが、私自身、そのような見解を覆す
知識も経験もありませんでした。

帰国後、歯がゆく思った私は、当時の主任教授、新福尚武先生に入院森田療法を行つて
いる慈恵医大第三病院への赴任を願い出ました。数年後、その願いが叶い、慈恵医大第三
病院精神科診療部長に任せられることになりました。

当初は何もわからず、数名のスタッフと一緒に入院森田療法に携わっていました。入院
治療中の患者さんと一緒に過ごし、面接をしているうちに、あることに気づきました。入
院森田療法の治療の枠組みを守れば、患者さんは自然とよくなっていくということです。
入院前には、あれほど苦しんでいた患者さんの表情が、治療後は明るく生き生きと変化し
ていくのを目撃することができました。

なぜだろうと思いましたが、その当時は理由を言葉で十分説明できませんでした。これ
では森田療法は生き残れない、と痛切に思いました。そして、西欧の精神療法に押され氣
味であった日本の森田療法の現状に強い危機感を持つたのです。

そこで第三病院のスタッフと共に、言葉による介入法に取り組み、他方では、西欧の精
神療法についても学び、それを森田療法の理解に役立てようとした。また、外来での
治療にも応用していきました。

そのような試行錯誤を経て現代人に即した対話型の治療が確立されていきました。そし
て私は次第に森田療法の魅力にとりつかれていったのです。

その後、大学を離れてからは、一九九六年にクリニックを開業し、新しい森田療法を実践してきました。入院ではなく外来で行う対話型の「外来森田療法」です。

治療に約四十年携わってきた私自身の経験をとおしてわかつてきることは、森田療法は悩みの深刻さにかかわらず、幅広い人たちに効果があるということです。

森田療法は患者さんだけのものではありません。治療者にとつてもその知恵は必要です。私自身が治療に行き詰まり、また自分自身の人生に行き詰まつたときに、森田療法の考え方方が私自身を救ってくれました。治療でも、自分の人生でも、うまくいかないことを「あるがまま」に認め、受け入れることから、より柔軟な生き方が見えてきたのです。そして、このような人生の行き詰まりは、これからも起こつてくるでしょう。森田療法を行うということは、患者さんのみならず、治療者も成長に導くものです。生病老死が避けがたい私たちの人生を生きていくうえで、必要な知恵であり、そこに森田療法の尽きせぬ魅力があると私は考えています。

本書は、森田療法に関心を持つ方のための入門書です。

謎めいたものとも考えられがちな、森田療法の考え方や現在の治療の実際を、できるだけわかりやすく説明しました。読者のみなさんが、読みながら、「ああ、そうなのか」

と、自分自身を理解し、悩みから抜け出せるようなアイデア、実践のヒントを伝えられます。第一章では、森田療法とはどのように生まれたのか、その歴史的背景について述べます。

森田療法の創始者は森田正馬（もりた・しょうま／まさたけ 一八七四—一九三八）という人物です。森田が生きた時代は、明治から昭和初期にかけての日本が大きく変化していく時代です。当時、多くの青年たちが新しい時代に適応できずいわゆる「神經衰弱」（今までいう神経症）で悩んでいました。森田自身、同様に悩み、苦しみ、その悩みを解決したくて精神科医となり、みずからの経験に基づいて森田療法をつくりだしたのです。

森田の生涯をたどりながら、森田療法とはどのようなものか、どのような人たちの悩みの解決に役に立つか、について述べていきます。また、森田療法のメソッドは時代とともに変わってきましたが、現代の新しいメソッドとはどのようなものなのか、についてもおれます。

第二章では、森田療法の考え方について12のキーワードをもとにお話しします。

森田療法は、しばしばわかりづらい、難しいと言われます。そこで、「あるがまま」「どちらわれ」「理想の自己」と現実の自己」など、その本質を表すいくつかのキーワードを具体

的なエピソードも交えながら解説するかたちで、説明します。

最後の第三章では、現在の森田療法の現場ではどのような治療が行われるのか、実際に私が行っている臨床を具体的に紹介します。悩みを抱える人が、どのように変化して、その悩みから抜け出していくのかについて述べてきます。森田療法の治療とは、治療者が治すのではなく、当事者が治療者を随伴者として、悩みを克服していく変化のプロセスそのものです。

悩みに直面するということは、今までの生き方が行き詰まっているというサインです。ですが、ピンチは同時に、生き方をえていくチャンスでもあります。悩むことは意味のないことではなく、自分が成長するチャンスなのです。

苦しい悩みのトンネルを抜けると、今までと違った心のあり方、現実が見えてきます。そして心は今までよりも自由になり、柔軟になり、行動も自在となります。

本書を通して、森田療法を知っていただき、悩みとの向き合い方のヒントをつかんでいただけたら、これに勝る喜びはありません。

はじめに

目次

第一章 森田療法の確立と展開

1

森田正馬の人生と森田療法

森田療法のイメージ／森田療法が生まれた明治・大正という時代／森田正馬の人となり／死の恐怖をめぐって／神経衰弱と父への反抗／恐怖に突入すること／治療法の確立を目指して／行き詰まりの時代／新しい治療法の発見／当時の入院森田療法／不問と行動的体験／家庭的療法／森田神経質と治療成績／治療費について／森田の金銭感覚／発想の転換を起こす名人／偏屈さと創造性／森田のフロイト批判／森田療法の評価／最愛の息子の死／森田の自覚／森田の生きざま、死にざま

戦後の危機とその転換

入院森田療法の特徴と問題点／戦後の荒波の中で／カリスマなき時代に／現代人の

悩みと対応／「生きること」を治療のテーマとして／入院から外来へ／生きる力／可能性の広がり

第二章 キーワードで知る森田療法のエッセンス

12のキーワード／1 「できること」と「できないこと」／2 自然に生きる／3 内的自然／4 心の流動／5 「理想の自己」と「現実の自己」／6 とらわれ／7 「かくあるべし」と思想の矛盾／8 はからい／9 生の欲望と死の恐怖／10 感情と感情の法則／11 気分本位と事実本位／12 あるがまま

第三章 治療はどのように行われるのか

1 治療のスタート

2 初回面接——話を聞き、そこから問題点と解決法を示す

初回面接の六項目／一、とらわれとそこでの自己のあり方を明らかにする／二、苦悩における、死の恐怖と生の欲望の絡み合いについて説明する／三、過剰な生き方

3 治療前期——変化を引き起こすこと

と受動的な生き方について説明する／四、「できないこと」と「できること」を分けることを提案する／五、自分の生い立ちを見直す／六、日記療法の大切さを伝える
「削る作業」と「ふくらます作業」／言葉がけの具体例／「行動の変容」を起こすには／生の欲望と行動を結びつける／森田療法における知と行

4 治療中期から後期——行き詰まりとその乗り越え

回復のパターン／壁に突き当たる／治療者の対応／家族葛藤からの回復／螺旋形の回復——ゆれながら乗り越える／転回形の回復——どん底からの回復

5 治療の終了へ

よくなつた経験を言葉にすること／ライフサイクルの視点から／思春期、青年期、成人期の治り方／中年期以降の治り方

三つの段階／治ることは変化する／再発の恐れがない根治とは／回復の道すじ

あとがき

第一章 森田療法の確立と展開