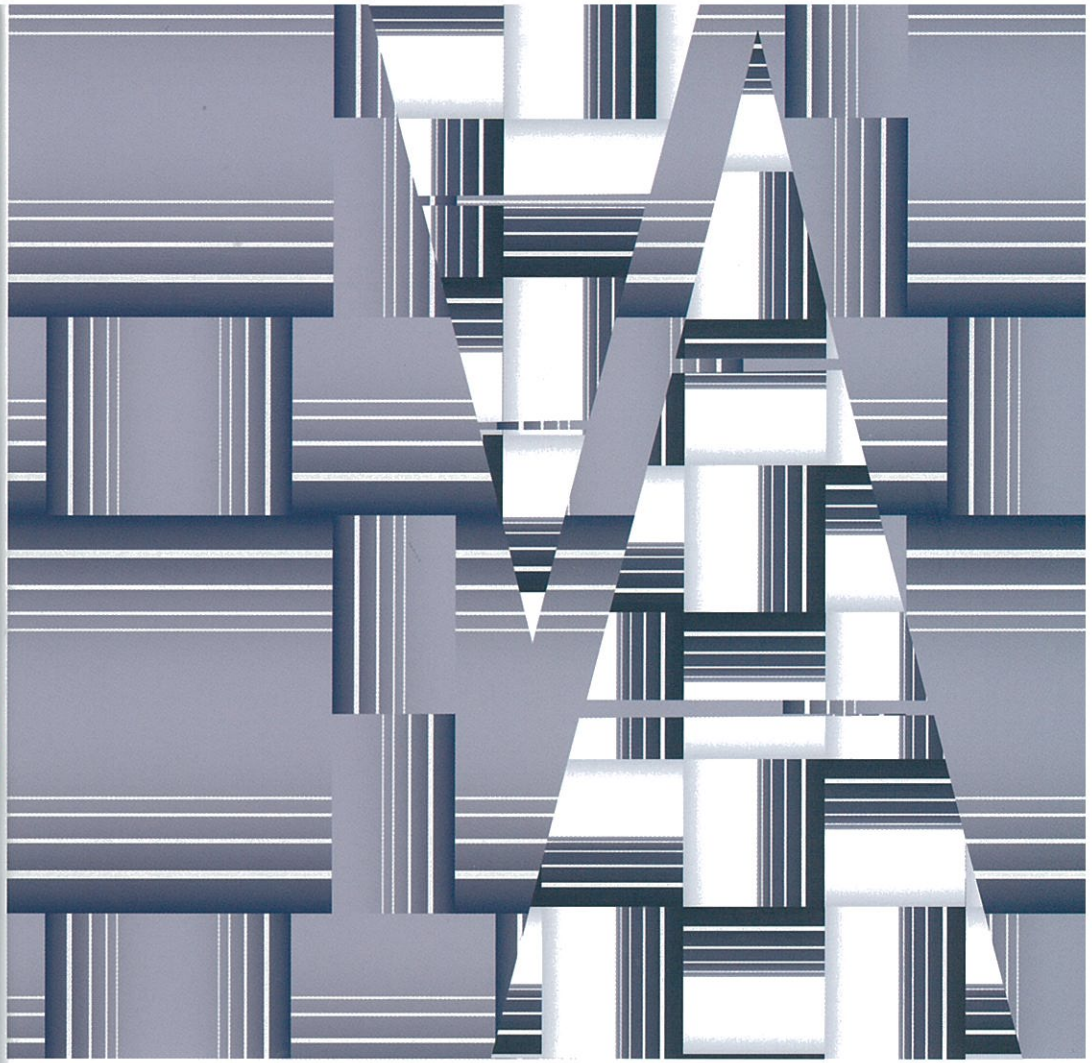

森田療法を学ぶ

最新技法と治療の進め方

編著：北西　憲二

金剛出版

まえがき

本書は，精神療法誌に「森田療法を学ぶ：最新技法と治療の進め方」と題して，2011年6月から2013年8月にかけて連載したシリーズに加筆，修正を行ったものである。大きな修正点は，治療の実践編，第5章から第8章の部分で，一部を入れ替え，各時期の課題と介入法（表8-1：115頁），および事例の経過と介入法（表8-2：116頁）を表にまとめた。実践編を読むときには，参照してほしい。

本連載を依頼されたときには，できるだけ自分の臨床感覚を表現しようとしたが，それは思ったより難しいものだった。書籍化に当たって，それらを少しでも読みやすくするように努力したが，それは読者の評価を待つしかないと考えている。

本書の構成について，簡単に触れてみたい。

森田療法ではどのような領域に，どのように介入するのか，について具体的に述べられることが少なかった。入院森田療法の絶対臥褥期から始まる治療システムが強い印象を周囲に与えたこととも関係があろう。そこでは治療者の不問的態度（症状を取り上げないこと）と行為的体験が重視される。この治療のシステムは，現代でも有効であり，対象の選択さえ間違わなければ，その切れ味の鋭さは比するべきものもない。しかしそこに含意される豊かな知恵については，十分明らかにされてこなかった。

1990年代に幅広い対象への森田療法の適応を目指して入院森田療法から外来森田療法へと主たる治療のシステムが変化していった。そこで入院治療に含意されている知恵を対話型精神療法（外来森田療法）のなかに生かしていく必要に迫られた。その一つの試みが本書である。

第1章“臨床の知としての森田療法”では臨床の知の根っこに“自然”という理解が存在することを指摘した。第2章では，森田自身の治療実践，赤面恐怖の介入法と治療経過について紹介した。この事例の治療は，対人関係

で傷つきやすく，それゆえ肥大した自己愛で悩む現代の人たちの治療にそのまま応用可能であろう。また森田療法では症状そのものを直接問わないこと（不問）で扱う精神療法であるという原則を確認した。

第３章では，森田療法のメタサイコロジーというべき自然論について解説した。その自然の対極は人為（「かくあるべし」と自分自身を縛る思考のあり方で，本書では「べき」思考と呼ぶ）である。この自然論を押さえておかないと森田療法の介入法の意味，そこでの患者の回復への道筋がみえなくなってしまう。

第４章では，「とらわれ」と「あるがまま」という対極的なあり方を示した。重要なポイントは二つある。第一として，「とらわれ」とは決して静的で，固定的な状態でなく，心身の不快な感情（苦悩），注意，「べき」思考，行動，さらには対人関係を巻き込んだ二重，三重の悪順であり，動的なものである。そしてがんじがらめになった状態を何とかしようとすればするほど，事態は悪化する。ここで見逃してならないのは，グルグル回るこの動きの根っこには苦悩に陥った人たちの生の叫びがあり，森田療法でそれを生の欲望（生きる力）と理解する。「とらわれ」とは生きる力が空回りし，消耗しているような状態である。

そこには，逆三角形の自己の不安定なあり方が存在する。これは第４章の図4-2（51頁）を見ていただけばわかるように，頭でっかちで，内的，外的刺激で容易にゆれやすいあり方である。私は患者がある人生の時期からこのような不安定な自己を生きており，そのしんどさへの共感的理解が森田学派の共感のあり方であると考えている。

ある時期になると，この自己のあり方が破綻し，そして症状といわれるものを呈し，それがこの逆三角形を強めてしまう。「とらわれ」における自己のあり方とは，受動的で，環境になんとか適応しよう，人に受けいれてもらおう，とするあがきであり，過度の緊張状態を伴っている。そしてその人の持つ本来の感性，豊かな感情，生きる力がこのあがきの背後に隠れてしまっている。

患者にこの図を示しながら，とらわれと今のつらい状態を治療の導入で説明すると，「あ～，そうだったのか」と深くうなずき，自己理解が進むことが多々ある。

治療の介入とは，この逆三角形から三角形の自然な自己のあり方への転換を促すことであり，それは生き方の転換ともいえる。「あるがまま」とはこの三角形の自己のあり方を示すものである。

この図を念頭に入れてもらうと，第５章から第８章までの治療の実践は理解しやすいものとなろう。

患者の二重，三重の「とらわれ」とそこでの頭でっかちな自己のあり方を指摘し，それを共有する作業から治療は始まる。そして頭でっかちの部分を削り，患者の苦悩の背後で見えづらくなっている自然な感性，感情，欲望など（身体的なもの）や内的自然（いのち）をふくらます介入を行う。

この介入の中核は，受容の促進と行動の変容である。その介入を通して患者が，恐怖は恐怖として，生きる欲望（生の欲望）は欲望としてありのままに感じ，本来の資質をそのまま生かしていくあり方（生き方）が可能となる。それがあるがままの体験である。

治療は，症状（とらわれ／部分）から，次第に自己のあり方（全体）へと変わっていく。そこで鍵となるものが，治療者が終始一貫して生の欲望に注目し，照らしだし，明確化し，それを行動と結びつける介入である。

西欧の精神療法が，恐怖，不安，抑うつなど不快な感情の原因を探り，その軽減を目指すものと理解される。それは原因→結果という直線的因果論からなり，その理論は明解である。それに対して森田療法は恐怖と欲望を扱う治療法で，複線的である。治療の実践編（第５章から第８章まで）では，治療時期ごとに，その介入法と患者の変化について述べた。

第９章では，森田療法に基づく家族の介入法について述べたものである。「とらわれ」の機制を対人関係に応用したもので，臨床的に極めて有用性の高いものである。臨床家にぜひとも知ってもらいたい介入法である。

第10章から第12章までは，異なった臨床フィールドを持つ森田療法家にそれぞれ事例を提示してもらい，それに私が解題を書いたものである。森田療法の実践をさらに深く理解してもらおうと企画した。

第13章では外来森田療法のガイドライン（日本森田療法学会）の解説と認知行動療法との比較を中村敬氏にお願いし，それに私の解題をつけた。

事例を提供してくれた立松一徳氏（立松クリニック），橋本和幸氏（調布はしもとクリニック），久保田幹子氏（法政大学／慈恵医大森田療法センター），ガイドラインの作成の主導的立場を取り，その解説をしてくれた中村敬氏（慈恵医大精神神経科，森田療法センター）にこの場を借りて感謝の意を表したいと思います。

終章では，森田療法が現代において有効な精神療法であるためにはどのような点に注目し，実践するのか，について述べた。

最後に，金剛出版の立石正信社長には，本書の企画についてご助言，提案をいただき，また金剛出版編集部梅田光恵さまには編集に当たってご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。

2014年6月　北西憲二

目　次

まえがき …… 3

第1章　臨床の知としての森田療法 …… 13

第2章　森田の臨床実践 …… 19
はじめに …… 19
Ⅰ　森田の病と森田療法 …… 20
Ⅱ　森田の治療実践 …… 22
Ⅲ　森田の介入法 …… 30

第3章　森田療法の基本的考え方――自然／反自然の枠組みから …… 33
Ⅰ　森田療法の基本的枠組み …… 33
Ⅱ　反自然的なあり方と葛藤（思想の矛盾） …… 35
Ⅲ　森田療法で目指す経験とは …… 36
Ⅳ　森田療法における行動とは――無所住心とアフォーダンス …… 40
Ⅴ　森田療法の治療原理――自然／反自然の枠組みから …… 45

第4章　「とらわれ」と「あるがまま」 …… 47
Ⅰ　自己の構造と心身自然一元論 …… 47
Ⅱ　とらわれと自己の構造 …… 50
Ⅲ　あるがまま――そのダイナミズムとは …… 54
Ⅳ　森田療法の目指すもの …… 59

第5章　治療の実践――初回面接：問題の読み直しと治療導入 …… 61
はじめに …… 61
Ⅰ　事例から …… 62
Ⅱ　治療の導入に当たって …… 64
Ⅲ　初回面接で明らかにすること――問題の読み直し（リフレイミング）とその解決を示すこと …… 66

第6章　治療の実践——治療前期：症状をめぐって ……75
はじめに……75
Ⅰ　とらわれの打破と反自然な生き方の修正——介入する領域と介入法 ……76
Ⅱ　「削ること」と「受容の促進」……77
Ⅲ　「ふくらますこと」と「行動の変容」……82
Ⅳ　生活世界の広がりとゆれること……87

第7章　治療の実践——治療中期：自己のあり方をめぐって……89
はじめに……89
Ⅰ　症状から自己のあり方へ……91
Ⅱ　変化のパターンをめぐって ……94

第8章　治療の実践——治療の後期と終了：あるがままに生きる……101
はじめに……101
Ⅰ　回復のプロセスについて……102
Ⅱ　それぞれの終了パターンをめぐって ……102
Ⅲ　治療の後半から終了へ——あるがままに生きる……106
Ⅳ　治ることの契機 ……109
Ⅴ　治ることをめぐって ……112

第9章　治療の実践——家族への介入 ……119
はじめに……119
Ⅰ　家族に対する対応……120
Ⅱ　事　例 ……123
Ⅲ　家族への介入の要点 ……128

第10章　事例検討——パニック障害……立松一徳・北西憲二　133
Ⅰ　事例提示 ……133
Ⅱ　解　題 ……141

第11章　事例検討——過適応主婦のうつ病 ……橋本和幸・北西憲二　145
Ⅰ　事例提示 ……145
Ⅱ　解　題 ……155

第12章　事例検討——強迫性障害 ……久保田幹子・北西憲二　159
Ⅰ　事例提示 ……159
Ⅱ　解　題 ……171

第13章　外来森田療法のガイドライン ……中村　敬・北西憲二　175
Ⅰ　外来森田療法のガイドラインとその位置づけ……175
Ⅱ　解　題 ……185

終章　森田療法と現代社会 ……189
はじめに……189
Ⅰ　介入法の変遷とその治療的意味をめぐって ……190
おわりに……195

文　献 ……199
索　引 ……203