

新版

対人恐怖の
治し方

森田正馬

はしがき

「小胆者」、それは、自分の微弱、劣等感のために、何事にも躊躇、逡巡して、これに当ろうとする気力のないものである。大学に入りたい、達人になりたい、冒険をやってみたい、とかいう気は起こるにしても、とても自分にはできそうもないと、われとわが身を見くびって、奮闘努力心のないものをいうのである。

「恥かしがりや」もその一つで、特に社交的に、他の人に対しての小胆者である。

小胆者に対しては、命知らずの無鉄砲な大胆者があり、「恥かしがりや」に対しては、無遠慮で凶々しい「恥知らず」がある。

常人、もしくは偉大なる人は、その中庸であって、「志は大にして、心は小さく」あるいは「人に対して、遠慮深く、つましやかな」人である。

その両極端に走るものは、変質者であり、その中で、特に人に優れた技能を現わすものを奇人、天才と称することがある。

「恥かしがりや」にも、二通りある。たんに恥かしいままに、いたずらに逃避の生活を送るものと、自ら恥かしかるのを、不甲斐なく、悲しむべきこととして、強いて自ら恥かしかるまいと努力するものが、それである。

この、自ら恥かしかるまいとして、そのためにかえってますます恥かしかるようになるのを、強迫観念と名づけて、対人恐怖、赤面恐怖、正視恐怖、震顛恐怖、震聲恐怖、発声恐怖、吃音恐怖、その他十人十色、命名すればいくらでもさまざまなものがある。

「金銭欲」「色欲」。どの人にもそのない人はないように、恥かしいということのない人のあるべきはずはない。金が欲しいにも相違ないけれども、働くことがいやで、その日暮らしの生活の人が、ただの「恥かしがりや」に相当する。

これに反して、対人恐怖は、金の欲しさに限りはなく、また働くことは、どんな苦しいことも厭われないが、ただ自分の無能、劣等を取越苦勞し、悲観し、手の出しどころのないのに苦悩するものである。

たんなる「恥かしがりや」は、どうすることもできず、「縁なき衆生は度しがたし」であって、「猫に小判」「豚に真珠」である。

「求めよ、得られん」「叩けよ、開かれん」というように、ただ、努力を厭わないものは、どのようにでも、これを導くことができる。

特に対人恐怖は、強迫観念のために、われとわが心から、「思想の矛盾」により自縄自縛しているものであるから、ひとたびその縄を絶ち切れれば、「大疑ありて、大悟あり」というふうには、その悩みの大きかったほど、ますますよく完全に治るのである。

私のこの強迫観念の治療法は、一般の人の人生の煩悶をも解決することができるし、修道に志す人の、修養の助けともなることができる。

込み入った強迫観念は、常人が見れば奇怪のようにも見えるけれども、静かにこれを考究すれば、われわれの心の廓大されたものであるということがわかる。

「人のふり見て、わがふり直せ」というように、これを見本として、自分の修養の資とすることができる。

今度、私がこれまでに対人恐怖、赤面恐怖に関して書いたものをまとめて、単行本にすることにした。それは、平常、診察する患者の中に最も多い対人恐怖のために、その便利をはかったのでもある。

目次

はしがき

3

1 対人恐怖症(または赤面恐怖)とその治し方

11

2 赤面恐怖の治験例

29

3 治りにくくとも、つまりは治る赤面恐怖

79

4 思いがけなく完全に治った重症の対人恐怖

96

5 対人恐怖で治癒困難なもの例

143

6	ある女に対して恥かしい男(対人恐怖)の診察	164
7	エロ行為の自責苦悶	170
8	対人恐怖の診察	182
9	腋臭恐怖患者の日記	188
10	対人恐怖入院患者の日記から	196
11	瀆神恐怖と赤面恐怖 II 通信治療の例	208
附録		231
解説		253