

MENTAL NEWS

メンタルニュース No.43

2025年6月

編集・発行 / (公財)メンタルヘルス岡本記念財団

「森田療法の日記指導」及び
「自学自修の森田式ダイアリー」について

林 吉夫 (わたなべ内科クリニック心療内科 / 芦原内科・心療内科)

はじめに

従来の入院森田療法では、日記指導は主に治療の補助として使われていました。森田は「これにより患者の身体的、精神的状況を知ることの便りとする」と述べています。一方、最近の外来森田療法では外来面接が主となっていますが、日記指導



■森田正馬 (1874~1938)
東京大学・医学部卒業
東京慈恵会医科大学・名誉教授

森田正馬(もりたしょうま)…医学博士・東京慈恵会医科大学精神医学教室初代教授。若き日に、みずから不安症(神経症)に悩んだ。長じて精神医学者となり、1919年ごろ日本独自の「森田療法」を創始する。いまでは日本森田療法学会があり、「森田療法」は世界的に知られている。

も重要な役割を果たすようになってきています。私の診療では、体得を重視した「森田式ダイアリー」を応用した日記指導を行っています。

ここでは、一般的な外来日記指導の実際及び私が実施している森田式ダイアリーを応用した日記指導についてわかりやすく説明し、事例も提示します。

1 外来森田療法における
日記指導の役割

森田療法家の先生方は、次のように外来治療での日記指導の役割について述べています。北西憲二は、「日記を通したやりとりは、精神的面接、カウンセリングに匹敵するもので、自己理解を深め、不安などの感情を受け止め、それを消化し、自分のあり方を修正する原動力となる」、また中村敬ら日本森田療法学会企画・編集による外来森田療法が

イドラインでは、「治療者は、日記により患者の日々の生活の概要を知ることが出来る。さらに日記は面接と並行して治療的対話を促すとともに、治療者患者関係を築く大切な媒体となる」と述べられています。さらに久保田幹子は、「患者が1日の体験を日記に記し、それに治療者がコメントを返すことで、患者の症状や不安に対する態度を修正しようとするものである」と述べています。

私は、このような考えも参考に、入院での日記指導に準じて指導をしていきましたが、途中からさらに日記指導を重視し、1週間後のまとめを書くことや自己コメントを書くなどの工夫をくわえて、日記指導を行っています。外来での日記は、患者の日常生活態度を直接観察できないことから、入院療法での日記指導以上に、重要な役割を果たす治療手段といえます。



森田式ダイアリーのすすめ
林吉夫・著 (保健同人社)

2 具体的な日記の書き方 及び指導期間

入院療法とは異なり、外来指導では、受診時に内容を読んで指導するのは時間的に困難なため、預かって次の受診時までコメントを書いて返却する場合が多い。したがって、交換ノートのようにするため、一般的には、はじめから大学ノートを2冊用意します。

① 内容について

はじめに何月何日、何曜日、日記開始何日目かを書きます。内容は、主にその日の行動やそれについての印象、感想などを中心に書きます。

はじめの頃は、どうしても症状や愚痴などを書きたくなることもあるかもしれませんが。1〜2ヶ月間ぐらいは書いてもかまいませんが、なるべく短くし、それが中心にならないようにすることが大切になります。なぜ愚痴や症状をなるべく書かないことが大切かといえば、書けば結果として、症状にとらわれてそれを取り除きたいと思い、森田の言う「精神交互作用」(注1)や「思想の矛盾」(注2)に陥り、悪循環を繰り返してしまうからです。

② 書く時間と量

普通は、寝る前に30分から1時間以内に書きますが、仕事などの都合があれば、臨機応変に変更し、その日のうちに書くようにします。また書く量は、1ページ程度にまとめるようにします。

③ 指導者のコメント欄について

日記内容について指導者がコメントを書き入れるため、1行おきに書



く・右側か左側を空けておく・ノートの下、数行を空けておく、などの指示がありますので、それに従います。

④ そのほか

指導間隔については、1～2週間おきが一般的です。指導期間は、6ヶ月程度が多いのですが、期間を決めない場合もよくあります。

*筆者は、さらに日記指導の効果を高めるため、様々な工夫を加えていますが、それについての内容は、後ほど説明します。

(注1)

森田療法では、「注意と感覚の悪循環」のことを「精神交互作用」という。

森田正馬が唱えた精神交互作用とは、ある感覚に対して、注意を集中すれば、その感覚は鋭敏となり、この感覚鋭敏は、さらにますます注意をその方に固着させ、感覚と注意とがあいまって交互に作用して、その感覚をますます強大にするという精神過程のことである。

(注2)

「かくあるべし」という思想と「かくある」という事実との矛盾を意味するもの。

文献…「森田療法」大原健士郎、藍沢鎮雄、岩井寛著（文光堂）

3 日記指導の意義

森田療法の日記指導は、普通の日記とは異なり、書いた内容を指導者に見せることとなります。書く内容は、日常生活体験の具体的な内容やそれに対する感想を中心にします。指導者のコメントも参考にして書き続けることによって、症状がありながらも出来たことへ自然に目が向くようになります。また、比較的冷静に1日を振り返るので、内省力を身につける機会ともなります。

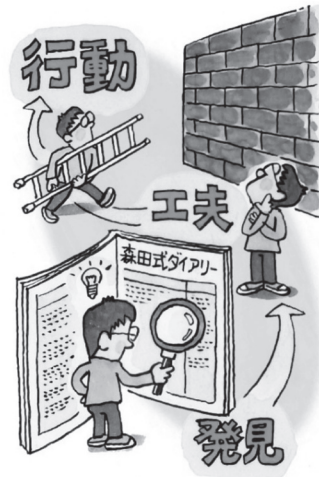
活状況を具体的に書くことで、間接的ではありますが指導者との適度な距離での交流が出来、徐々に信頼関係の深まりが得られていきます。時に迷いが出たときも、1日の生活をどんな風に工夫して過ごしたらよいかについて、過去の生活態度へのコメントを繰り返し読むことにより、「生の欲望」(注3)（内発的モチベーション）に沿った動きが徐々に発現し、症状から解放されていきます。以上のように日記指導は、外来での短い面接で十分伝わってこない患者の具体的な不安や行動内容を知った上で指導が出来るので、体得へ導く重要な役割を果たしているといえます。

(注3)

森田の「生の欲望」は、少なくとも次のような考え方を含めていた。

- (1) 病気になるたくない、死にたくない、生きたい。
- (2) よりよく生きたい、人に軽蔑されたくない、人に認められたい。
- (3) 知りたい、勉強したい。
- (4) 偉くなりたい、幸せになりたい。
- (5) 向上発展したい。

文献…「森田療法」大原健士郎、藍沢鎮雄、岩井寛著（文光堂）



4 森田式ダイアリーについて

筆者は、はじめは一般的な日記指導を行っていましたが、その後1週間過ぎたら、まとめとして、新しく①発見したこと②工夫したこと③行動したことについて書き、さらに、それに対する感想も書くように指導を追加しました。そして、このまとめを見ていると、自己内省力が深まっていることに気づきました。そこで、さらに付け加えて、1週間ほ

どたったたら、自分の日記を読み返し、自己コメントを書くことにより自学自修が出来るように工夫しました。このようなまとめを書くことで、①1週間におきた自分の変化状況を客観的に見つめることが出来るようになる。②まとめを発見、工夫、行動という3点に絞ったことで症状にとらわれた面より外向的で建設的な面に自然に目を向ける態度が身につく。③過去の変化を見つめることで今後の目標を立てることに役立つ。そして、このような工夫を追加した日記を「森田式ダイアリー」と名付けました。

森田療法の日記で、このような工夫をする意義についてももう少し考えてみたいと思います。森田神経質（注4）で悩んでいる患者は、不安症状にとらわれ、その不安を取り除くために悪戦苦闘している状況にあります。入院森田療法では、症状不問とし、目の前の作業に入りきる態度を

指導します。そして、それを繰り返す中で、症状へのとらわれやはからい行動からの脱却体験を繰り返させます。その結果、症状があってもそれにとらわれない積極的生活が可能だという体得に到ります。筆者は「体得とは、不安や症状にとらわれている患者が、観念的で主観的認知（捉え方）から体験的で直感的認知（捉え方）に変化し、自由に生き生きとした生活が出来るようになった状態」と考えています。外来森田療法でも、少しでも早くこのような体得へ導く必要があり、今までの日記指導に、先に述べたような工夫を付け加えることにより、入院療法に近い生活態度を自学自修していくことができるものと考えています。

（注4）

森田療法の対象となる神経症的な病気を「森田神経質」と呼ぶ。普通神経質、発作性神経症（パニック症）、強迫観念症の3つに分類した。

文献…「よくわかる森田療法」中村敬著（主婦の友社）



5 日記指導に擬態語

(オマトペブチ語)を頻用する

外来での日記指導では時間に限りがあるため、入院療法での講話のように、例を挙げて詳しく解説することとは、現実的にはかなり難しいので、簡潔でわかりやすいコメントとすることがあります。森田療法家であった鈴木知準は、擬態語をよく

使って指導していました。例えば『目の前のことにすつと手を出す』、『ちよろんと始める』、『さつさと動き回る』など。この擬

態語は、ものの様子や状態を感覚的に表現した言葉であり、誰にでもわかり、これを使うことで感情、観念、理知の入る前に間髪なく動く態度が身についていきます。その結果、頭でいろいろ考えて悩み、不安にとらわれて構えてしまう前に、生の欲望にしたがって動く態度が身につく、健康的な生活になっていきます。外来の日記指導では、この擬態語による指導を頻用することで、治療の進展が早まる効果が見られています。

6 森田式ダイアリーを

応用しての外来日記指導

今まで述べてきたように、森田式ダイアリーは、もともと森田療法を

日記により自学自修することを目指して作成したものでした。そして、それを通院中の患者さんにも応用することを筆者は考えました。はじめは、自己コメントはなしでの日記指導を行い、2〜3ヶ月経過後した後から、自己コメントも書いてもらうようにしました。そして、指導者である私は、日記内容へのコメントに加えて、自己コメントへの指導者コメントも加えることとしました。

患者さんが自己コメントを書くことで、次のような効果があると考えられます。

①間を置いて自分の日記を読むことになるので、比較的冷静に読め、客観的な自己評価が出来る。

②最初と比べて、案外進歩している自分への気づきが見られることがある。

③自己コメントを書くことで、建設的で、外向的な生活態度が身につく動きが促進される。



一方、指導者が患者さんのコメントを読むことについての意義は、次のように捉えています。

(1) 森田療法を正しく理解し、行動できているか。

(2) 生の欲望にしたがって事実本位の生活態度で行動でき、それを評価できているか。

また指導者が、さらなるコメントを付け加える意義は、次のように考えられます。

(3) 建設的な行動や態度をさらに強化することになり、治療期間の短縮につながる。

7 森田式ダイアリーを

応用した日記指導の事例

ここでは、実例を元に、プライバシー保護のため指導の重要な部分は残して改変、修正した2例を提示します。日記内容とその指導を中心に、経過を述べていきます。

* (一) 内が、指導のコメントであり、サイドラインが、自己コメントになります。

事例① 50代 女性 心気症

* この事例は、一度改善したが、再発した事例です。

1回目の主訴は、身体のちょっとした異常が不安になり、この不安がいつも出るようになり仕事に支障があり、眠りもよくないという訴えでした。服薬は、漢方薬のみとして、経過を観察しました。

1回目の日記指導

日記1日目 夜になり、右足底の痛みや動悸が気になり出した。しかし、食事の片付けや明日の仕事の準備は出来た。(今日のように症状のことは少し横に置いて、目の前のことをしっかりやる態度を身につけていきましょう)

14日目 仕事のある日より、休みの方が気分はよくない。部屋の掃除をしていたら、少し気分はよくなった。(気分が流されず、ちゃんと何かに手をつけていくことは大切)

40日目 症状が全く気にならなくなったわけではないが、英会話のラジオ講座や夕食後のウォーキングもはじめ、生活が充実してきた。(いろいろなことに興味が出るようになってよし) * 本人の家庭の事情により、自己コメントをまだ書いていない時期ではあったが、症状の軽減と服薬もしていない状況もあり、少し早すぎるが、49日目で1回目の治療を終結とした。

＊ただ、終結時のアンケートに「日記を書くために、次々と行動できた」と書いており、お使い仕事のよくな動きの状況であり、再発の不安は残っていた。

その後の経過…半年後、身体の違和感への不安と抑うつ感が強くなり、近くの精神科へ受診した。薬物療法と心理カウンセリングを4ヶ月間受けても改善せず、再び森田療法を希望して来院した。今回は、両足のこわばりやびくつきがあり、怖い病気ではないかという不安が続いて、いつもネットなどで調べている状況でした。

2回目の日記指導

10日目 足の左右の筋肉の固さやびくつきを、何回も調べてみたりすることは馬鹿馬鹿しいと思いがらもやめられない。(不安はどうにもなりません。さっさと目の前の必要なことに入っていくこと)

51日目 体重減少や動悸が気になり眠れない。どうしようもない憂鬱感もあつたが、トイレ掃除をして、趣味のスイミングにも行った。(気分にかかわらず、今日のように何かをふっと始めていくことを忘れないこと)

103日目 手の震えが気になったり、足のピクピクが気になったりしたが、忙しい仕事に集中した。自己コメント…症状があっても仕事に集中できたのはよい(心配性とうまく付き合えるようになり、進歩しました)

136日目 心配が出てきても仕事はできていて、身体の不安を考えて止まる時間もほとんどなくなっている。自己コメント…要は自分で治すしかない。目の前のことを毎日やっていこう(症状にとらわれず、心もからっとし、自由になってよし)

＊その後も順調で、162日で治療

を終結した。

まとめ

治ったかのように見えても、この事例のように、指導期間が短すぎる場合は十分な体験的理解が得られず、再発することがある。そのような場合は、日記指導の再体験が役立つ。この事例では、2回目の日記指導では、症状があっても、自然に仕事や家事、趣味に入りきる態度が身についてよくなっていったと考えられる。

事例② 40代 男性 強迫症

主訴は、朝起きてから、出かけるまでに儀式的に同じようにしないと出かけられない、机の本の位置が同じでないと悪いことがおきると考えしてしまう等でした。

来院までの経過…大学生の頃より、カバンの中身と鍵の確認を2回以上しないと出かけられない状況があった。来院2年ほど前より上記確

認症状が3回以上と強くなり、仕事に支障が出るため、近くのメンタルクリニックで、SSRIという強迫症状に効果のある薬の処方を受け、仕事に支障がない程度まで改善した。その後、2年間過ぎても薬がやめられないため、外来森田療法を希望して来院した。

日記指導

7日目 今朝早く起きて、午前の会議で使う書類を作成していたが、なかなかできあがらず、朝の儀式的行動が出来ないまま、会社へ向かった。仕事でも儀式が出来なかったのだ、何か悪いことが起こるのではと不安で仕方がなかった。（儀式のことでより、さっと仕事へ行くことを優先して行動できたのはよい）

21日目 朝の儀式は、時間に余裕があるといやってしまう。しかし、急ぐときはやらなくてもなっとかなっている。カバンの中の確認も

2回に減っている。そのことを彼女に話したら、よくなってきたねと言われ、うれしかった。SSRIの減薬を明日先生と相談したい。（苦しくても、前向きの行動が出来ているのは進歩です）

45日目 今日は上司から頼まれた仕事でミスをしてしまった。そのことが頭にのこったためか、その後の書類作成では、3回以上確認しないと不安で、確認を繰り返してしまった。こんなことで、治るのだろうか。（失敗すれば、ときには症状が悪化するの当たり前です。切り替えてとにかく前へ進めばよい）

79日目 薬はまだ服用しているが、朝の儀式は昨日からやめてみている。また、確認も2回以上しないことにした。とても苦しいが、仕事をしていると時にそのことを忘れていたりもした。結果として、今日も何も悪いことは起こっていないので、明日からも続けてみたい。

（粘って続けてみよう）

122日目 もう日記を書きはじめて、3ヶ月になる。薬は半減できたので、さらに減薬したい。デスクの上の本の位置も使い易いように昨日から変えているが、苦しくもならず、何も悪いことは起こっていない。それと、急いでいるときは確認しないで書類もそのまま出すようになった。以前は、そんなときでも確認の方を優先していたので、変わってきているのかもしれない。自己コメント…確認したくてもしないという自分になれていて、進歩している（心が自由になって、さっさと行動できていてよし）

160日目 ここ1週間薬をやめているが、大きな変化はない。仕事は忙しいので、疲れると確認が増えることがあるが、仕事に支障が出るほどではないので、まあいいかと思っている。彼女も、私が以前より明るくなったので喜んでいてくれる。自



已コメント…少しの確認は自分の個性だと思えるようになったので、日記はやめてよいと思う（よくこまで立ち直りました。さらに毎日を充実したものにしていきたいと思います）

まとめ
強迫症は、なかなか治りにくい症状ですが、この事例では、つらくても完全を目指すことへのとらわれから解放するような動きを続け、よくなっていきました。それには、生の

欲望にしたがって、自分の個性を否定することなく、受け入れて前向きに粘り強く動いていく体験が大切であるという気づきと実践があり、症状を乗り越えた事例です。

おわりに

外来森田療法において、日記指導のやり方の具体的な方法とその役割についてのべ、さらに自学自修も可能にした森田式ダイアリーの書き方について説明し、森田式ダイアリーを応用した実例2例も提示しました。日記療法は、自分の書いた内容及びコメントを何度でも読み直すことができるので、心に迷いが生じたときの支えになり、また将来への指針としても貴重な役目を果たしていくと考えられます。



はやし よしお
林 吉夫先生
プロフィール

医学博士

日本森田療法学会認定医

日本心身医学会内科専門医

日本心療内科学会登録指導医

日本東洋医学会漢方専門医

略歴

1973年3月

同志社大学文学部心理学専攻卒業

1979年3月

聖マリアンナ医科大学卒業

1979年6月

九州大学医学部心療内科に入局し、心身

医学の研究と臨床に従事

1987年4月

三菱名古屋病院健康管理課医長

1988年10月～2023年9月

林内科クリニック（内科・心療内科）院長

2023年11月～

わたなべ内科クリニック・心療内科／芦原

内科・心療内科にて外来森田療法実施中

主な著書

・「うつが晴れるダイアリー」（創元社）

・「森田式ダイアリー」（保健同人社）

・「心は勝手に治る」（あいり出版）

参考図書・医療機関などのご紹介（森田療法関係）

参考 図書

■おすすめ出版物（当財団ホームページを経由してご購入いただけます）

（税別）

「新版 神経質の本態と療法」ー 森田療法を理解する必読の原典	森田 正馬（白揚社）	¥ 1,900
「新版 神経衰弱と強迫観念の根治法」ー 森田療法を理解する必読の原典	森田 正馬（白揚社）	¥ 1,900
「新版 自覚と悟りへの道」 「新版 神経質問答（自覚と悟りへの道2）」	森田 正馬（白揚社）	各¥ 1,900
「森田療法のすすめ」ー ノイローゼ克服法	高良 武久（白揚社）	¥ 1,900
「実践・森田療法」ー 悩みを生きる生き方	北西 憲二（講談社）	¥ 1,300
「新版 森田療法のすべてがわかる本」	北西 憲二 監修（講談社）	¥ 1,500
「森田療法で読むパニック障害」ー その理解と治し方	北西 憲二 編（白揚社）	¥ 1,900
「森田療法で読むうつ」ー その理解と治し方	北西憲二・中村 敬 編（白揚社）	¥ 1,900
「森田療法で読む社会不安障害とひきこもり」	北西憲二・中村 敬 編（白揚社）	¥ 1,900
「森田療法で読む強迫性障害」	北西憲二・久保田 幹子 編（白揚社）	¥ 1,900
「現代に生きる森田正馬のことば（Ⅰ）（Ⅱ）」	生活の発見会 編（白揚社）	各¥ 1,900
「外来森田療法」ー 神経症の短期集中治療	市川 光洋（白揚社）	¥ 2,000
「新時代の森田療法」ー 入院療法最新ガイド	慈恵医大森田療法センター 編（白揚社）	¥ 1,800
「新装版 なんでも気になる心配症をなおす本」ー よくわかる森田療法・森田理論	青木 薫久（ベストセラーズ）	¥ 733
「よくわかる森田療法」	森岡 洋（白揚社）	¥ 1,800
「森田療法」	岩井 寛（講談社現代新書）	¥ 901
「自分に克つ生き方」	岡本 常男（ごま書房）	¥ 880
「新版 私は森田療法に救われた」ー 一流経営者が陥った心の迷路からの脱出記	岡本 常男（ごま書房）	¥ 850
「はじめての森田療法」	北西 憲二（講談社現代新書）	¥ 900
「よくわかる森田療法」ー 心の自然治癒力を高める	中村 敬 監修（主婦の友社）	¥ 1,480
「女性にはなぜ生きづらいのか」ー 森田療法で悩みや不安を解決する	比嘉 千賀・久保田幹子・岩木久満子（白揚社）	¥ 1,800
図解ポケット「森田療法がよくわかる本」	館野 歩（秀和システム）	¥ 1,000
「森田療法で治す『不安症・強迫症』」：正しい理解と乗り越え方	中村 敬 監修（大和出版）	¥ 1,500

■生活の発見会出版物

症状別体験記シリーズ「社会不安障害（対人恐怖症）」「パニック障害・全般性不安障害（不安神経症）」	各¥ 500
「強迫性障害（強迫神経症）」「身体表現性障害・心気症・軽症うつ（普通神経症・抑うつ神経症）」	各¥ 500
「神経症からの『回復の物語』」（白揚社）	¥ 1,900

医療 機関

●入院も可能な専門施設

東邦大学医療センター大森病院（東京都大田区） ☎03-3762-4151
 浜松医科大学精神科（浜松市） ☎053-435-2111
 三島森田病院（静岡県三島市） ☎055-986-3337

●外来療法のための施設

札幌医科大学精神科（札幌市中央区） ☎011-611-2111
 大通公園メンタルクリニック（札幌市中央区） ☎011-233-5255
 旭山病院精神科（札幌市中央区） ☎011-641-7755
 医療法人資生会 千歳病院精神科（千歳市） ☎0123-40-0700
 生協さくら病院（青森市） ☎017-738-2101
 青葉病院（仙台市宮城野区） ☎022-257-7586
 飯田橋メンタルクリニック（東京都千代田区） ☎03-3237-5558
 東京慈恵会医科大学付属病院（東京都港区） ☎03-3433-1111
 東京慈恵会医科大学付属第三病院・森田療法センター
 （東京都柏江市） ☎03-3480-1151
 森田療法研究所（東京都渋谷区） ☎03-6455-1411
 森田療法クリニック（東京都新宿区） ☎03-5996-6646
 光洋クリニック（東京都新宿区） ☎03-6228-1777

光が丘医院（東京都練馬区） ☎03-3999-7735
 青葉クリニック（東京都練馬区） ☎03-3920-1111
 たかはしメンタルクリニック（東京都世田谷区） ☎03-5717-3458
 東急病院心療内科（東京都大田区） ☎03-3718-3331
 調布はしもとクリニック（東京都調布市） ☎042-486-7833
 潤クリニック（東京都調布市） ☎042-480-0556
 樋口クリニック（東京都武蔵野市） ☎0422-56-3588
 頭メンタルクリニック（東京都八王子市） ☎042-663-7613
 立松クリニック（千葉県船橋市） ☎047-493-0710
 白峰クリニック（埼玉県さいたま市） ☎048-831-0012
 月照庵クリニック（浜松市） ☎053-476-1101
 芦原内科・心療内科（名古屋市中区） ☎052-322-0556
 わたなべ内科クリニック 心療内科（名古屋市昭和区）
 ☎052-861-3450
 橋川医院（大阪市都島区） ☎06-4253-3337
 ナカノ花クリニック（堺市東区） ☎072-234-0879
 辻野医院（奈良市学園朝日町） ☎0742-44-2435
 すばるクリニック（岡山県倉敷市） ☎086-525-8699
 三善病院（福岡市東区） ☎092-661-1611
 江頭クリニック（北九州市八幡西区） ☎093-692-6301

学習 団体

NPO法人 生活の発見会

神経質症の悩みをのりこえるための全国的組織、森田療法理論の学習団体です。案内書もありますので、次までお問い合わせください。

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーあみ清ビル2F ☎03(6661)3800 URL : <https://hakkenkai.jp>