

森田療法は、慈恵医大の初代精神科教授、森田正馬が1919年に確立した精神療法で、来年で100年を迎える。

東京都内の30歳代のA子さんは一昨年1月、かかりつけ医に「強迫性障害（強迫症）」と診断された。物に触ると気になって手を洗い、「仕事の書類を捨てたかも」とごみ箱を何度も確認してしまふ。抗不安薬を飲んでも改善せず、勤め先を休職したが、慈恵医大第三病院（東京都狛江市）で「森田療法」の外来治療を受けて改善、昨年夏に職場復帰した。（山口博弥）

## 心の病気に「森田療法」

治療対象は、強迫症のほか、動悸や恐怖感に発作的に襲われるパニック症、人前で極度に緊張したりする社交不安症など、主に不安がベースにある心の病気だ。近年は、うつ病や心身症の治療にも用いられる。森田療法の特徴は、不安を取り除こうとしないことにある。例えば、人前で緊張して不安になる人は、不安を「あつてはならないもの」と考え、排除しようとする。しかし、意識すれば

するほど不安は膨らみ、さらに緊張してしまう——という悪循環に陥る。森田療法では、不安は自然な感情として「あるがまま」にしておき、緊張してもいいから人前で話してみよう指導する。そうして本来やるべきことを一つずつ達成するうちに、いつの間にか不安は小さくなっていく、と考える。「行動のコツ」つかむ強迫症のA子さんは休職

中、慈恵医大第三病院にある森田療法センターに電車を通ったが、外出すると確認しなければならぬことが多くて疲れ果てた。ある診察日の朝、布团からどうしても出られず、担当の臨床心理士に「診察時間を遅らせて」と電話すると、こう指示を受けた。「とりあえず布团から出ることを。それから歯を磨き、服を着る。ダメなら、その時に考えましょう」

今年7月、森田正馬の出身地の高知県で没後80年の墓前祭が開かれた。記念講演をした作家で精神科医の青木蓬生さんは、森田の生涯を描く本を執筆中だ。同じ7月には、森田療法を行う精神科医や臨床心理士の女性3人が著した「女性はずせ生きづらいの森田療法で悩みや不安を解決する」（白揚社）も出版された。就職、出産、育児、夫の転勤、親の介護など、人生の節目で生き方の選択を迫られる女性の悩みについて、具体例を挙げて森田療法の考え方を生かした助言を紹介している。

# 不安は「あるがままに」

## 森田療法のキーワード

絶対無理！



あるがまま



あのあ〜…ええっつ〜…「報告します」

不安で緊張するから人前で話さない、ではなく…

不安な気持ちは「あるがまま」にして、緊張しながらでもいいから人前で話してみる

### 目的本位

気分が良かった、悪かった、つらかった、など、感じたことを重要視する「気分本位」ではなく、目的を達成できたか、やるべきことがやれたか、など、目的に対する達成度を優先する「目的本位」の生き方を目指す

### 生の欲望

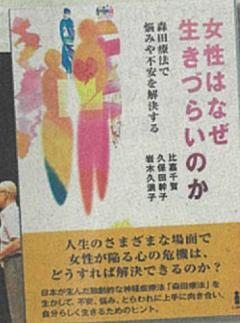
不安や恐れの上側には「より良く生きたい」「健康でありたい」といった願望があり、森田療法ではこれを「生の欲望」と呼ぶ。生の欲望を自覚し、建設的な行動を増やして生活を充実させることが大切



森田正馬(1874~1938年) 名前の読みは「まさたけ」だが、「しょうま」と呼ばれることが多い



没後80年の墓前祭には、全国から約330人が集まった(7月15日、高知県香南市)



7月に出版された森田療法を紹介する本

作図 デザイン部 佐々木明日香

いくと、電車に乗って時間通りに受診することができた。数か月後、自宅を引越すことになった。夫が仕事で不在の昼間、汚れへの不安を「あるがまま」にして荷造りを母親とこなし、無事引越しを終えた。「行動するコツが分かる」と自信が付き、うれしかった。支えてくれた家族には本当に感謝しています」とA子さん。職場復帰した今、薬も飲んでいない。同病院院長（精神神経科教授）で日本森田療法学会理事長の中村敬さんは「森田療法は、青少年から高齢者まで幅広く適用できる心の健康法でもあり、生きる力を育む指針です」と語る。今では「モリタ・セラピー」として、中国や北米、オーストラリア、ロシアでも治療が行われているという。

### 女性の悩みにも