私が伝えたい森田1
～次世代へのメッセージ～

ゆるやかな森田を求めて
……〈転機〉となった体験を通して

生泉会　明念　倫子

私の体験した強迫神経症（不完全恐怖症）

国家試験の受験勉強をしていたときのことです。ふっと「ガスの元栓を閉めたかな?」という不安が過ると、私は「集中の妨げになる」との思いからすぐにガス台に戻り、閉まっているかどうかを確かめるようになったのです。

そうこうしているうちに、何度確かめても「閉まった」という感触が得られなくなり、確認を繰返すようになりました。

その頃の私には、こうした行為が「強迫神経症の症状である」という認識は毛頭なく、何とか「確認を我慢しよう」とひたすら自己を鞭打つ毎日でした。

しかし、次第に「確認を我慢する」ということは、〈おのずからなる心〉とのバランスを核心に据える森田療法の本質とはどこか折り合わないのではないか、という〈疑問〉が芽生え、その後の「当事者研究」へとつながっていったのです。

転機となった私の体験

(1)森田先生の「集中という心の状態」に関する説明を読んだことで、私の〈集中〉に関する考え方が一変しました。

森田先生によると、

「集中というのは、一つのことだけに意識が向かっているのではなく、いろいろなことに注意が行き届いているときに実現しており、周りの刺激を受けながら意識が付いたり離れたりしている状態をいう」（拙著『強迫神経症の世界を生きて』）

(2)感じから出発せよ

いつも、「自分の〈感じ〉と照らし合わせながら生活の歪みをただしていく」という生き方を、私は森田療法によってはじめて知ったのです。それまでは、「自分の感じ・感性との対話」ということが意識に上ることはありませんでした。

西園昌久先生は、**「神経症者は周囲の期待に応える姿勢が身についている。その意味で自己の価値観より他者の価値観に重きをおく傾向が強い」**という趣旨の言葉を残していますが、今考えるとまさにこの典型が私でした。

また、ロゴセラピーの創始者ビクトール・フランクル博士も著書の中で、**「自分は何をしたいのか」ということを押さえていないと、次第に過度に他者の期待に応えたり同調したりするようになる**、と警告しています。

こうした叡智の言葉から見えてくることは、「自分は何をしたいのか」という〈感じ〉に焦点を合わせた生活の積み重ねこそ自己の価値観形成のポイントではないかということです。

(3)反対観念（精神の拮抗作用）という理論

私にとって、強迫神経症からの回復における最大の転機といえば、**「意識というものには常に〈反対観念〉がともなう」**という反対観念理論との出会いがあげられます（前出拙著）。

誰でも健康なときには、「閉まっている」という安全情報を〈五感・無意識レベル〉から入手していることがわかります。

ところが、自己否定感が強くなるにつれ五感への信頼感も希薄になるため、安全情報を〈五感・無意識回路〉からではなく「閉まっている、大丈夫」というように言葉を使って〈思考・意識回路〉から入手するようになっていきます。その結果「閉まっていない」という反対観念の抵抗を受け何度も確認行為をする癖がついてしまうのです。

こうして私なりに「確認強迫の発症メカニズム」が突き止められたことで、私は確認の仕方をそれまでの〈言葉を使った確認行為〉ではなく、確認時、瞬時に発動する**〈リズムカルな身体の動き〉**を見逃さずそれにゆだねる（すがる）というスタイルに変えていきました。

このようにしていくうちに、いわば〈**頭でわかる**〉の**ではなく**〈**身体でわかる**〉という行動パターンの習得にはずみがついていったように思います。

(4)森田先生の「無意識への信頼」につながる野口三千三先生の無意識に関する理論との出会いは、自身の強いコントロール志向に気づくきっかけとなりました（前出拙著）。

野口先生の言葉です。

「**人間の行動にとって意識が決定的に重要だ、という前提があり、そのことに何の疑いも持っていないようだ。言葉を変えていうならば、無意識に行動するのは下で、意識的に判断し行動するのが上であるという考えである、らしい**」（野口三千三『原初生命体としての人間』）

(5)〈内なる気づき〉のストッパー機能

森田療法においては、〈はからう〉という神経症的対処法からの脱却理論として、〈**内なる気づき**〉といった心の自然の作用が重視されています。

このように、**能動的な**〈**みずからなる心**〉**と受動的な**〈**おのずからなる心**〉**とのバランス**ということを頭に入れておきさえすれば、たとえ〈はからい行為〉がつづいたとしても、ハッと気づき、〈五感回路〉へ反転することでとらわれ状態には至らないことが実感できるでしょう。まさに「**はからえども、とらわれず**」というところでしょうか。

「生泉会」への参加は私の生きる力の源泉

「強迫神経症に特化したグループを開催することで回復へのヒントが得られるのでは」と星野マサ子さんをはじめ仲間の皆さんと「生泉会」を創立し、すでに25年という歳月が流れています。

当会においては、この間、対話を通して強迫神経症に的を絞ったいわば「森田の各論」を掘り下げてきましたが、ここで忘れてはならないのは「**コントロール志向**」や「**苦悩の単一・焦点化**」といった神経症発症メカニズムを説いている「森田の総論」です。

これら両理論間のバランスを欠いてしまうと、「強迫の症状は軽くなったが他の症状に苦しむ」ということに

もなりかねません。

ポイントは、どこまでも両理論を踏まえた「**神経症的対処法からの脱却にある**」といえるでしょう。

「治る」とはどのような心の状態をいうのか

以前私は、「症状が回復に向かうにつれ、次第にはからい行為は姿を見せなくなるもの」と考えていましたので、何かの折〈はからい癖〉が登場するや、「まだ治っていないのか？」とガッカリしたものでした。

しかし、「健康な心」に関する神田橋條治先生の次のような言葉を知り、はからうことへの恐怖感が次第に弱まっていったように思います。

「**かつての**〈**とらわれるという体験**〉**はすでに脳に記憶されていて消えることはないが、その体験の上に**〈**とらわれないという体験**〉**が積み重なっていき、その間を行ったり来たりする状態が**〈**健康な心**〉**なのではないか**」（神田橋條治『治療のこころ』）

終わりに

森田療法と出会い、早くも半世紀が過ぎようとしている昨今、強迫神経症の一当事者として自らの経験を改めて整理しておきたい、という思いが強くなっています。

こうした作業をすすめていく際にいつも私の頭の隅にあるのは、神田橋先生のつぎのような言葉です。

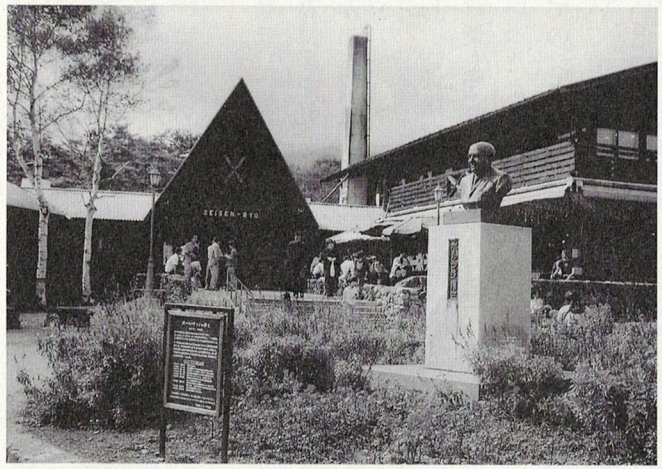
「**精神療法というものは非常に影響力が強い分野のため、精神療法に触れるとその人独自の考え方が消えてしまう危険性があるので、一人ひとりの人生観に精神療法で修得したものが統合されていくような方向を目指してほしい**」（前出拙著）

これまでお話ししたように、私はいまでは「強迫神経症の苦悩」と何とか折り合いをつけられるようになってはきましたが、相変わらず多くの「人生上の苦悩」に直面しています。

しかし、発見会活動を通して先の「コントロール志向」「苦悩の単一・焦点化」といった神経症発症メカニズムを学んだことで、「**神経症的対処法によって苦悩と対峙**

する」という姿勢からは少し距離がとれるようになったのでは、と感謝しているところです。

悩んでおられるみなさん、どうか、粘っていってください。心からエールを送ります。



毎年、生泉会の一泊学習会が行われている清里高原の清泉寮

CDで学ぶ 森田療法

講師：長谷川洋三

生活の発見会創設者「長谷川洋三」が森田療法の神髄を自ら語った幻の講話集。CDによる復刻版が遂に完成!!





【収録内容】

〈DISC 1〉神経質症とは何か / どうして神経質症になるのか (52:03)
〈DISC 2〉神経質者の性格特徴 / 不安の活かし方 (53:30)
〈DISC 3〉感情の法則 / 感情と行動について (53:39)
〈DISC 4〉性格は変わる / "あるがまま" とはどういう態度か (53:25)
〈DISC 5〉積極的生活のチェックポイント－その1 / その2 (53:40)
ラジオ関西「ラジオによる人間学講座」(昭和51年放送) より

<CD5 枚組 > SHCT-5002～6
会員価格 ¥5,000 (一般価格 ¥7,000) 共に送料込

【購入方法】会員のかたは、代金後払いでご注文いただけます。本部事務局まで、電話、FAX、メールでご注文ください。

私が伝えたい森田2
～次世代へのメッセージ～

一本のテープを再生して伝えたいこと

大田集談会・下丸子土曜集談会　燕　寛志

入会して

昭和62年9月に入会し、翌1月からの基準型学習会（第47回）を経て、少し間があきましたが、地元の大田集談会に初参加したのは5月でした。

翌月は同じ会場（大田区立消費者生活センター）の大会議室を使った合同学習会でした。東京Bブロックの3集談会（大田・品川・文京第一）の恒例行事で（その後全集談会参加）、基調講演と何名かの体験発表があり、毎回100名を超える参加者がありました。

手元にあった一本の録音テープ

録音を撮ったのは長谷川洋三元会長の講話の時でした。一度も再生することなく、ずっと眠ったままでした。それを下丸子土曜集談会では視聴覚教材に採用しました。すでに25年の月日が経っていましたが、音の劣化は気にならず、3回にわけての視聴で、ずっと断片的に残っていた記憶に再会出来ました。

「引きずってでも前に行け」がそれです。同様に、発見会の存亡の危機に直面した時の「長谷川が幕を引いたとは絶対に言わせない」もリアルなお言葉でした。

全部で1時間半の講話の後半部分を文章にしてホームページに載せていました。今回、家族のことにも触れながら、お話の一部をご紹介したいと思います。

家庭生活など

時はバブル崩壊前夜の頃で、気負って起業した会社は業績低迷で、常に低空飛行のままでした。そのつらさを正面から支えてくれたのは、集談会への参加と家族の存