高良興生院・森田療法関連資料保存会

ニュースレター

あるがまま

No.１７

２０２０年１１月５日発行

巻頭言　森田療法と出会って（あるがまま）

増野　肇（ルーテル学院大学名誉教授、精神科医）

１、ロジャーズと森田療法とは正反対だと思っていた時期

私が慈恵医大の精神科に籍を入れた時は、丁度、ノンディレクティブセオリーのカール・ロジャーズが来日してブームを巻き起こしていた時でもありました。私もロジャーズの“非指示的カウンセリング”の魅力にはまってしまいました。＜クライエントには、本来自分で治っていく力を持っている＞という考えにとらえられ、それこそ追及する価値のある精神療法だと考えていました。阿部亨先生の下で森田療法を学んでいた頃、“先生のは、「非指示的森田療法」ですね”と皮肉られたことを覚えています。森田正馬先生は、呉秀三先生の教えを受けましたが、「呉先生は、患者をお客様として扱っているのが理解できない。患者は正しく指導すべきである」と主張し、患者を指導して時には叱りつけることもありました。それを真似して診察室で患者さんを叱りつける先輩の治療に対して、私は批判的でした。

また当時の私は、分裂病（統合失調症の当時の呼称。精神分裂病の略称）こそ、治療の対象にすべき人たちであり、“この世に不治の病である分裂病がある限り世界に平和はない”とまで思っていました。そして、治療共同体を理念として全開放病棟を掲げていた福井東一院長の下で、神奈川県の三浦市に開院した「初声荘病院」の副院長として活動していました。「治療共同体」は病院を開放して、それぞれの患者さんが言いたいことを表現できるようになると病気は改善されるという理念のもとに、患者さんは勿論のこと、病院内の全ての職員、賄のおばさんも含め、全員が話し合える場を作ることが重要とされていました。そんな全員が解放的に自分の表現したいことを表現できる一つとして、私は「心理劇（サイコドラマ）」を始めていました。

２、キャプランの危機理論との出会いからセルフヘルプグループ援助の時代

1975 年、私は初声荘病院から栃木県精神衛生センターに所長として赴任しました。その時の私のバックになったのが G.キャプランの『予防精神医学』でした。彼の危機理論を元に、当時中井久夫氏が唱えていた“安心を贈る”ことを目的として、セルフヘルプグループの活動に力を注いだのです。安心が贈られる家族会及び患者クラブを各地に作ることが、治療共同体を超えた活動だと考えていました。その中で、森田療法のセルフヘルプグループ「生活の発見会」との繋がりが出てきます。当時水谷先生が亡くなられて、新しく長谷川洋三氏を中心にした「生活の発見会」が脚光を浴びていた時でもあります。発見会の活動の中心にあるのが、”不安の人たちに安心を贈ること”だと考え、しかもそれが非常に効果的だと知り、『森田式カウンセリングの実際』を上梓しました。そこでの主張は、森田療法が有効であるのは、セルフヘルプグループとして安心を贈ることにある。そのためにはロジャーズのカウンセリングを学ばないといけない。そして、それにより、より早く安心でき、効果を上げる人がいるということでした。

３、ネオヒポクラティズムとの出会い。森田こそその中心である。

このような時に秋元剛平氏のネオヒポクラティズムに出会います。治療によって治すよりも、生活の中で治すヒポクラティスの考えを、もっと積極的に、そのような場を作ることに重きを置いて、ネオヒポクラティズムとしたのです。秋元氏は、当時バリ島の現状を視察して、バリ島における環境が適切であることを提唱しています。つまり、自然治癒力が働くよう

な環境づくりが大事であり、それが治療共同体であると同時に森田療法であると、私は考えたのです。

４、「頓悟」よりも「漸悟」の世界。楽しいことを見つける。子供の心（純な心）がカギである。

高良武久先生から学んだことに、「頓悟」と「漸悟」という言葉があります。「頓悟」というのは大きな悟りです。しかし、森田療法で目的としているのは、「漸悟」のような、小さな悟りの積み重ねなのです。森田療法では、日常生活を大切にするのですが、私は、もっと現代的に、楽しいことを中心に考えていくうちに、なんとなく良くなっていくことを期待しているのです。それが増野式サイコドラマなのです。まさに「漸悟」の世界なのです。

私は今、増野式サイコドラマというメソッドを普及させようとしているところですが、このように私のサイコドラマは、森田療法の考え方を基盤としたものだと言えるのです。

＊＊＊

高良先生と興生院—理論と詩と

岩田真理（お茶の水セラピールーム、臨床心理士）

高良興生院が閉院してから、もうずいぶん月日がたちました。私の記憶のなかの興生院は昔のままですが、それでも細部は不確かになっています。

私が初めて高良興生院の玄関を上がったのは、まだ 20 代初め、「森田正馬全集」の編集委員会に出席したときです。私は出版社側の記録係のような役目で参加していました。委員会のメンバーは高名でお忙しい先生がたばかりでしたので、開催されるのはいつも夜でした。

私の記憶が間違いでなければ、その当時、興生院の玄関の奥にはガラス張りの床板があり、その下に池があって鯉が泳いでいたような気がします。なにか不思議な造りだとそのガラスの床を眺め、そこから庭の鬱蒼とした樹々を眺めたものです。外界から隔絶された別世界にきたようでした。

池があるせいでしょう。夜の興生院は蚊の天国で、編集委員会の内容についていくのも難しい上に、足に寄ってくる蚊を追い払うのにも必死でした。都会のなかに自然が野放しになっている。興生院はそんな佇まいの場所でした。

その編集委員会が高良武久先生との初めての出会いでした。当時は、全集の編纂作業のために度々興生院に足を運びました。

その後生活の発見誌の編集にたずさわり、興生院とはご縁が続き、時折り興生院の奥にある高良先生のお宅にもお邪魔することがありました。そこは本館よりずっと新しく、明るい雰囲気でした。そこで先生から原稿をいただいたり、インタビューをしたりしましたが、先生はいつも暖かく接してくださり、森口婦長さんも先生のそばで気配りをしてくださいました。先生の晩年には、毎年ご講演いただく発見会の「新春懇話会」への送迎にタクシーでご一緒したりもしました。

結局、先生とは長い期間にわたって、時々お会いしていたのですが、今思い起こすと、先生には「風格」と表現していいような毅然としたものがおありでした。

背筋はいつもまっすぐ。 身だしなみも上品で、常にきちんとしていらっしゃいました。

講話やスピーチは、時計で計っていたかのように予定の時間に終わる。その内容構成は起承転結がはっきりしていて、余分もなくこぼれもない。これはご高齢になっても同じでした。

ユーモラスな雑談がお好きでしたが、そんなお話も筋の運びやオチはしっかり考えてある様子で、決して出まかせのダジャレではない。

こちらから問合せをしたり、献本したりすると、折り返しのようにお返事が届く。多分受け取ってすぐに返信を書かれていたのでしょう。

こんなことを思い起こすと、高良先生は、思考がきちんと頭のなかで整理された理論家のように思われます。何もはみ出すところがないというか、どこをと

っても筋が通っているというか・・・。「学者」と言われるかたは、こういうふうなのだという印象でした。

けれどふと考えてみると、刈り込まれたり整えられたりした形跡のないあの鬱蒼とした興生院の庭と、高良先生のこの整った生活や思考が、非常に対照的なものに思われてくるのです。

ご自身の思考や行動がこれだけ整然としておられるのなら、きちんと整えられた庭がお好みでもいいはず。

興生院の庭が先生の自我の延長だとすると、先生は「医師・学者」という形の中におさまりきらない何かを、この自然にまかせた樹々で無意識に表現なさっていたのではないだろうか。そんなふうに思われるのです。

先生の没後に若い頃の詩作が一冊の本になって上梓されました。私のなかの高良先生像は、ふくらみを増しました。若書きの詩を思い切って捨てることができなかった思いは、興生院の庭の樹を伐って整えることをなさらなかった思いと通じるような気がするのです。

高良先生は、森田先生の跡を継ぎ、能力がおありだったがゆえに森田療法の理論的整備と普及、弟子の育成という大任を負われました。その医学に没頭する日々のなかで、捨てきれない詩心がいつもどこかで疼いていらっしゃったのではないかと、私は勝手に推察してしまうのです。

事実、追悼集に紹介されている高良先生の俳句は、まさに豊かな美しさと情感に溢れています。俳句や短歌を書くと、必ず川柳や狂歌になってしまう森田先生と好対照です。

記憶している限りでは、私が高良先生と最後に言葉を交わしたのは、新春懇話会の帰りのタクシーのなかです。最晩年の頃でした。先生はこう言われたのです。

「私ぐらいの歳になると、果たして来年の桜は見られるだろうかと思うものなんですよ」

春になると咲き狂う桜。そんなふうに人間の手に余る自然そのものの美しさを愛し、その自然に囲まれていたかった。それはまたご自身の手に余る詩心を外側の自然に託する、そんな心持ちだったのかもしれません。

だからこそ興生院のあの庭があったのではないかと思うのです。

＊＊

☆増野肇先生の講演を YouTube で観よう！

新型コロナウィルス感染拡大防止のため延期になっていた当会主催の「春の心の健康講座」を、12 月下旬 YouTube で公開予定です！

講師　増野肇先生

（プロフィール）千葉大学文理学部、東京慈恵会医科大学、同大学院修了。初声荘病院勤務を経て栃木県精神衛生センター所長、宇都宮大学、日本女子大学、ルーテル学院大学教授を歴任。日本心理学会理事長を務めた。森田療法学会賞受賞。森田療法は高良武久先生、阿部亨先生に師事。サイコドラマの第一人者でもある。著書に『森田式カウンセリングの実際』（白揚社）『サイコドラマのすすめ方』（金剛出版)ほか多数。

講話タイトル　「森田療法と出会えて」（約 40 分）
撮影　野中剛（(有）ランドスケープ）

この機会にぜひ、増野先生の講話をとおして、森田療法の世界にふれてみませんか。
詳細は保存会ホームページでご確認ください。

高良興生院・森田療法関連資料保存会：
http://www.hozonkai.net/　【「高良保存会」で検索】

＊＊

☆クローズアップ！　増野先生の水曜講話会

足立　美知子（保存会事務局長）

増野先生の水曜講話会が始まって７年が過ぎました。月に１回の開催ですが、先生を囲んで、毎回、参加者全員で充実のひとときを過ごしています。その内容をご紹介します。

開催の日時と場所は？

毎月、第２水曜日の午後１時から２時間程、新宿区中落合の就労センター「街」の３階研修室で行っています。以前は、２階の図書資料室での開催でしたが、コロナ禍の今は、広い部屋で３密を避けてやっています。どなたでも参加自由です。

どんなことをしていますか？

トーク＆シェアのグループワークをします。参加者は、増野先生を囲んで輪になって座ります。増野先生から順番に一人ずつ、今、お話したいことを何でも自由に話していくのが１周目。２周目は、１周目に話された参加者それぞれの話に、心を動かされ、自身と関連付けて話してみたくなったことをまた、順番に話していきます。

増野先生の進行で、参加者一人ひとりが語り、他の人の話に耳を傾けます。

どんな体験がありますか？

１周目の語りで、一人ひとりの点が繋がり輪ができて、２周目で、参加者の心が互いに交差し合います。どんな交差になるか、何の語りに心が動かされるか、今、この場での自身の自由な心の動きを実感します。

ここでは、参加者全員の今が語られ、そして、参加者全員分の今を体験します。

会の終わりに、皆で体を動かし、歌ったり、そして、イメージしたりと右脳を使います。

参加費は？

保存会の会員は無料。非会員は、１回１０００円です。

高良興生院時代

高良興生院時代の高良武久先生の木曜講話が、今、増野肇先生によって、水曜講話として引き継がれています。

皆様のご参加、お待ちしております。

■編集／発行　高良興生院・森田療法関連資料保存会
◇連絡先　〒161-0032　東京都新宿区中落合１－６－21　就労センター「街」内
☎03－3952－9975　ただし、火・水・金曜日の 10 時から 16 時まで。
◇電子メール　info@hozonkai.net　◇ホームページ　http://www.hozonkai.net/