



## 巻頭言 森田療法の変遷と諸先輩との交流

北西 憲二（森田療法研究所／北西クリニック）

私は第三病院森田療法室（現在の森田療法センター）に赴任したのが34歳の時だったので、すでに森田療法家として40年以上が過ぎました。この間に森田療法は大きな変遷を遂げました。一つは、森田療法の原法（森田正馬が行った入院森田療法）に近い治療のシステムが減少し、次第に外来森田療法へと変化していきました。そして今は森田療法のセミナー受講生が森田療法学会での重要なメンバーとして活躍する時代となりました。

私は、この40年間に、さまざまな先生方と出会い、治療の場を見学し、また個人的にも交流する機会を得ることができました。これが私の森田療法家として骨格を作ったといっても過言ではありません。私が駆け出しの頃、三聖病院（宇佐晋一先生）、鈴木知準診療所（鈴木知準先生）、高良興生院（高良武久先生、阿部亨先生）、そして常盤台神経科（藤田千尋先生）が、それぞれの先生方の個性を色濃く反映した入院森田療法を展開していました。三聖病院と鈴木知準診療所は、禅的な森田療法を行っており、西欧で森田療法といえば、この文脈で述べられます。

高良興生院は、森田療法のメッカのような存在でした。高良先生の講話、学会での話しを聞くことはありましたが、個人的にお話をしたことはありませんでした。興生院の治療は、優れた臨床家である阿部亨先生を中心に運営されており、その阿部先生に第三病院森田療法室のメンバーと一緒にスーパービジョンを受けたことは貴重な経験となりました。

常盤台神経科は、藤田先生の存在と共に、千代子夫人が情緒的な核となり、それが治療の場の雰囲気を作っていたようです。藤田先生のところで、四季折々に近藤喬一先生、阿部亨先生とお招きいただき、奥様の手料理でもてなしていたことも懐かしい思い出

です。家族的な治療共同体といえる場所でした。

このような場所はすべて閉院となり、時代が変わったな、とつくづく思います。藤田先生が、「高良武久・森田療法関連資料保存会をめぐる人脈的交流と森田療法」と題した特別寄稿をしています（平成18年発行）。森田学派は、森田先生を第一世代とすると、森田先生から直接指導を受けた第二世代、そして第三世代と続きます。

さて慈恵医大第三病院森田療法室は、第四世代の治療者が、運営していました。そこでは個人精神療法を軸にゆるやかなグループと作業の組み合わせから治療のシステムが成り立っていました。よく言えば、柔軟な、やわらかな森田療法とでもいべきものでした。

当初は、手探りで治療を行いましたが、それなりに患者さんはよくなっていったのです。そこで、その治療の仕組みは、どのようなものだろうか、を少しずつ考えるようになりました。そのようなときに、近藤先生とご一緒し、「森田療法研究会」を立ち上げることとなりました。そこで第三世代の先生方、藤田先生、阿部先生、近藤（喬）先生、藍沢先生と親しく交わる機会を持つことができました。

藤田先生は、入局当時の外来で最初にお会いしたときは、とっつきにくい先生だな、と思いましたが、酒席になるとにこやかになります。藤田先生、阿部先生、近藤先生のお三方が、私の知らない昔の慈恵医大精神科医局でのさまざまな出来事、その多くは女性がらみの思い出話をして、一緒に大笑いしたことを覚えています。なかなか公にできない、しかし人間的ななんともユーモラスな話でした。精神療法とは、このような遊びの精神があってこそ生きてくるのだな、と納得できました。

近藤先生が主催する火曜会という読書会で、精神医学の基礎を学ばしてもらいました。その会は有意義でしたが、その後の飲み会も楽しみでした。そこで近藤先生のエスプリと批判精神に触れ、また時に辛辣な人物評などを聞かせてもらい、触発されました。酒豪で名高い近藤先生とは、酒にまつわるいろいろな思い出がありますが、書き始めると止まりそうもないので、この辺りで止めておきます。

増野先生とは、集団精神療学会を通じた交流があり、増野先生が理事長で私が事務局長の時に、ある不祥事の後始末に追われていました。不祥事を起こした当人に学会を代表して会いに行ったら、その追求の仕方が甘い、と学会の他の理事から突き上げられて、大変な思いをしました。増野先生は、このような時も、少々困ったような顔をするぐらいで、ふんわりとして大人の雰囲気を崩しませんでした。マッ

シー先生として、女性ファンが多いことも後から知り、なるほどと思いました。増野先生の後を追うような形で、日本女子大に赴任し、その後精神療法誌の編集委員になりました。このような経験は、私の世界を広げてくれたようです。

藍沢先生は、繊細さと激しさを併せ持った先生で、お亡くなりになるかなり前からお会いできなくなって残念な思いをしました。ユングや仏教、神道などについて、お話を聞きたかったな、と心残りです。

第三世代の个性的で、人間的な魅力に満ちた諸先生と交流を持てたことは、幸運なことでした。この保存会が、座談会などを通して、第三世代の森田療法家の知の伝承を試みていることは、貴重なことだと考えています。

\*\*\*\*\*

## 鈴木知準診療所の入院療法

岩木 久満子（頭メンタルクリニック）

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の対策で4月に予定していた講演が中止となり、残念でした。未だ再講演の見通しが立たない状況ではありますが、保存会のご許可を得て、昨年予定していた講演と同じテーマで書こうと思います。

### 1. 鈴木知準診療所について

鈴木知準博士（1909～2007、以下鈴木先生）は、森田療法の発展に大きな足跡を残した森田療法家の一人です。鈴木先生は14歳の時から不眠症と胃部不快感、頭内もうろう感、勉強不能に悩まされ、森田正馬博士の入院治療で全治したのち医師となりました。その後森田の内弟子として森田療法の指導を受けた後に、専門施設を開設しました。

鈴木知準診療所の前身は鈴木内科神経科医院といい、昭和25年静岡に開設されました。翌26年4月より鈴木知準診療所を作り、入院森田療法を行うようになりました。昭和39年4月に東京都中野区に移転し、実に50年以上もの長い間多くの神経質患者の

治療にあたりました。

鈴木先生は「現在の生活にいかに入りきるか」が森田療法の眼目だと考えました。言葉のみの指導では不十分と考え、入院患者を作業三昧にさせて心を自由な境地に導く治療環境を作りました。そのため、静岡では200坪、中野では400坪の入院施設と300坪のばら園等の広大な土地を治療に用いました。

①治療的雰囲気：先生は入院患者を「入院生」、診療所を「鈴木学校」と呼び、師匠と弟子のような治療関係を作り出しました。院内では入院患者同士のおしゃべりを禁止にして、治療者との面談も必要最小限にし、目の作業だけに黙々と向かわせる形式をとっていました。有名な「打ち込み的助言」も、目前に向かうための治療的工夫のひとつです。また毎週日曜日の講話では、患者さんの日記や高僧・各界の有名人などを題材に、「対象そのものになりきる態度」を示しました。

鈴木先生は、森田博士の言うように不安が安心に変わる（＝「不安心即安心」）ことはないと言断言して

いました。そして‘不安は不安でそれっきり’の態度（＝「不安心即不安心」）、つまり対人的に緊張したら緊張するだけ、嫌な作業は嫌なだけ、などという不安を超えた態度が必要であり、そのような態度になった時に初めて心は自由になり全治する、と繰り返し強調しました。

②神経質雑談会・雑誌「今に生きる」：先生は、森田博士の行った形外会を、神経症患者の治療の場として重視しており、それと同様の‘神経質雑談会’を定期的に設けていました。この雑談会は、入院患者や退院患者などを会員としており、東京、静岡、京都、大阪、名古屋などの地で、170回以上開催されました。

また、この会員に向けて雑誌「今に生きる」を昭和36年から平成6年まで33年間発刊し続けました。この雑誌は40ページほどの薄いものですが、完治した患者の体験談や日曜講義などが掲載され、かなり読み応えがあります。鈴木知準先生のご子息である鈴木龍先生が、この雑誌を保存会の図書館に寄贈してくださっています。

## 2. 鈴木先生の思い出

私のはじめて読んだ森田療法の本は、鈴木先生の名著「森田療法を語る」でした。その後入局した東京慈恵会医科大学の精神医学教室で鈴木知準診療所への勤務の辞令が下りたときは、正直小躍りしました。勤務初日にはその本を持参して、いそいそと出勤しました。そしてサインをお願いしましたが、先生は顔を赤らめて「…いやいや、そんなの…書けないよ…」と笑いながら手を振って固辞されました。その姿を見た時、沢山の患者さんを診て多くの論文や本を執

筆する偉い先生なのに、ずいぶん謙虚な方だと感じました。そして自分のはしたなさに顔が赤くなりました。

診療所では、日記のコメント入れと入院生の面接が私の仕事の殆どでしたが、時折先生の診察室に呼ばれることがありました。診察室に入ると、先生はいつもきちっとネクタイを締め、Vネックのセーターとジャケット姿、というのが定番で、とてもお洒落に思いました。また、お香をくゆらせながら色々なお話をしてくださいました。その中で、心に残った話をいくつか書きます。ひとつは入院中の鈴木先生が森田先生と一緒に風呂に入ったときの話です。鈴木先生は緊張してじっとしていたところ、森田先生から「鈴木君、湯の上に浮かんでいる脂を掬わなきゃダメじゃないか」と叱られ、ハッとして慌てて洗面器で掬い取ったそうです。鈴木先生は、その時を境に、まず目のことに取り組む姿勢へと変わった、と教えてくださいました。もうひとつは、鈴木先生が森田療法の学会で一度に3つ演題を出した話です。私などはたった一つの発表を考え出すのも四苦八苦するのに…。「学会から、多すぎるからって一つ断られちゃったよ」とあっけらかんとして笑う先生の姿が今でも目に浮かびます。

私のような若輩者が多くの貴重な体験を積むことが出来たのも、鈴木先生のお陰だと思っています。また、保存会にはこのような機会を与えていただき、有り難く思っています。

\*\*\*\*\*

## ☆増野肇先生の講演をYouTubeで観よう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期になっていた当会主催の昨年の「春の心の健康講座」は1月にYouTubeで公開されました！

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。

■講話タイトル 「森田療法と出会えて」(約40分)



■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。

■撮影 野中剛 ((有) ランドスケープ)

高良興生院・森田療法関連資料保存会ホームページ

<http://www.hozonkai.net/> 【「高良保存会」で検索】

\*\*\*\*\*

## 老化の自覚

—高良武久著作集VI (344頁から)—

老人が増えたので、医師は老化症状を診療する機会も多くなった。ところで、昭和63年1月18日で満89歳になる私は、自分自身の老化症状を診療しなければならない。診療といっても老化の進行を停止させるとか、症状をなくすることではない。私が心がけることは、自分の老化の事実をはっきり認めて、その程度をよく自覚することで老害を少なくすることである。

老化症状として誰でも経験することは物忘れで、私はそのことを自覚しているから物の置き場をはっきりさせるし、必要なことはメモする。また、1週1泊で真鶴の別荘に行くことを楽しみにしているが、そこを出るとき一応、電気、ガス、戸締りなどを点検することにしている。これは強迫神経症患者に多い確認癖ではないのである。物忘れがひどくて、それを自覚しない老人は、物の置き場所を忘れて困惑するのはまだしも、他人が意地悪をして隠したとか盗んだとか、被害感を起こすものもある。

神経症の症状形成のメカニズムとして、疾病利得とか病気への逃避などということがある。私は自分に老化利得、老化への逃避の傾向のあることを自覚するようになった。もちろん、難しいことは衰えた心身をもって取り組むことはできないが、簡単にできることでも、「もう年だから」と言って敬遠するこ

とがある。これは老化に対する甘えのようなもので、実際は怠けであるが、そうは思わないで年のせいにする。私はそういうことを自覚して、簡単にできることは、なるべく自分で処理するように心がけるのである。

新しいことに反発して受け容れないことも、老化現象の一つである。私もいわゆる新人類の風俗などに反感を持つこともあるが、これも老化のためかと反省すれば、多少腹立ちを和らげる効果もある。しかし、老化がもっと進むと以上のような老化の自覚もなくなることであろうが、その時はせめて茫乎とした無喜無憂の状態になりたいものと希望する。私はそういう状態のおだやかな老人を知っているが、そうなりたくても、これだけは運に任せるより他ない。

\*\*\*\*\*

### — お知らせ —

■贈呈本

1. 『そのままのあなたですべてよし』

—わたしの森田人間学—

山中和己著

2. 『学習会シリーズ』

発見会編

以上、NPO 生活の発見会様より贈呈されました。

■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](mailto:info@hozonkai.net)

◇ホームページ <http://www.hozonkai.net/>