

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.3 2010年2月

## 森田療法の広がり

高良興生院・森田療法関連資料保存会会長 増野 肇

サイコドラマというのは、即興劇形式を利用した集団精神療法の一つである。舞台という安全で自由な場の中で、その人の抱えている課題を再現し、真実を明らかにして新しい生き方を見出すのを助ける方法である。古典的サイコドラマと呼ばれるモレノが考案したメソッドを多くの人は用いている。それは、事実を明らかにして、その原因を克服するためのドラマを作っていくことにある。しかし、森田療法を基本に置くと、その方法はかなり異なったものになる。どこが異なるかという点、問題点はそのままにしておくのである。そして、その人の持っている良いものに焦点を当てる。その人がどのように生きようとしているのかを探るドラマとなるのである。このやり方でサイコドラマを展開すると、非常に面白くなるし、楽しくなってくる。しんどいことや辛いことはそのままにしておいて、その人の本来の生の欲望に目を向けるからである。単純に言えば、その人の楽しいこと、嬉しいこと、リラックスできる世界を見つけて再現していくのである。主役にとっても楽しいし、終わってからも暖かい雰囲気が共演者に残ることになる。そしてそれを楽しんでいるうちに、いつの間にか課題はどうでも良くなっているところが森田的なのである。

対人恐怖や不安神経症だけでなく、統合失調症やうつ病に悩む人たちも一緒に、「仕事探検クラブ」を立ち上げた。皆で、どんな仕事を探したらいいのか、どんなところで需要があるのか調べることにして、ハローワークや仕事センターを見学した。しかし、なかなかうまく仕事が見つからない。そこで、森田療法を取り入れることにした。つまり、仕事はそのままにして、それぞれが好きなことを皆で体験するグループにした。大相撲を観にいたり、寄席で落語を聴いたり、鎌倉の名所を散策したり、競馬場に行つて馬券を買ったこともある。

そんなことをしているうちに仕事に就ける人が増えてきた。問題解決を考えると、そ

ここに巻き込まれて苦しくなる。思い切り楽しい世界を味わっているうちに、いつの間に  
か適した仕事が見えてくるのであろうか。こう考えると、さまざまな治療法に森田療法  
の考え方を広げていける気がしてくる。

(ましの・はじめ ルーテル学院大学)

## 秋の心の健康連続講座のご報告

昨年10月から11月にわたり「秋の心の健康講座」を三回シリーズで行いました。

10月10日は「現代の仕事とうつ病」という題で御茶の水医院院長の市川光洋先生に  
お話していただきました。10月31日は「ひきこもりについて」で青葉クリニック院長  
の岩木久満子先生からお話を伺いました。11月14日は「森田療法とホメオパシー」で、  
帯津三敬塾クリニックの板村論子先生にお話していただきました。この全三回シリーズ  
講座にのべ80名近い方がご参加くださいました。大規模な講演会と違い、講師のかた  
への一問一答形式の質疑応答も活発で、なごやかでかつ有意義な会になりました。これ  
からも皆様と一緒に心の健康について考えていけたらと思っております。次回もご参加  
お待ちしております。(以下は今回の講座の概略です)

### <第1回：現代の仕事とうつ病>

御茶ノ水医院 市川光洋

「現代の仕事とうつ病」というテーマで、都心の精神科クリニックから見た、仕事とう  
つ病のお話をさせていただきました。

20世紀の終わりから21世紀のはじめにかけて、知識労働の進展とグローバリゼーシ  
ョンという2つの現象が職場に大きな影響を与え仕事の状況そのものが大きく変化した。  
日本におけるうつ病の変遷をたどり、それぞれの時代における仕事とうつ病の状況を説明  
した。

20世紀末から21世紀始めに、日本のサラリーマンは知識労働者とマニュアル労働者  
とに二極分化していき、この時に医師、弁護士、研究者、教師といった従来の知識労働者  
に加えて、医療テクノロジスト、SE、ウェブデザイナー、財務アナリスト、ファイナン  
シャルプランナー等、新しい知識労働者が登場した。知識労働者は「持ち場の枠を超えた  
人たち」であり、彼らの仕事時間は職場の就業時間に縛られず、家でも街中でもどこでも  
24時間仕事が可能であり、また職場や会社よりも自分の専門領域・専門性に対し高いア  
イデンティティを持っている。しかし、そのために知識労働者は「過集中と達成の限界」  
と「専門領域へのアイデンティティの危機」という2つの問題点をかかえている。

精神科医からみると、統合失調症や神経症はいつの時代でも比較的変わらない症状やそ  
の人のあり方があるが、うつ病は時代によって影響を受けやすく、それは、まじめさとう

うつ病とが関連しているからであり、その時代によって要求されるまじめさの形が変化するからである。彼らの課題は、それぞれのまじめさとどうつきあうかであり、特に、仕事との一体感を、達成者、スペシャリスト、そして持ち場の人として得ている現代のうつ病の人たちは、休養、快復、再発の防止において、自分と仕事との関係性をふりかえり、そのバランスを回復する必要があると思われる。

#### <第二回：ひきこもりについて>

青葉クリニック 岩木久満子

以下のような順序と内容で話をさせていただいた。7では、具体的な症例を提示した。

1. ひきこもりとは？—「ひきこもり」は疾患単位ではなく、状態像である
2. ひきこもりの心性の特徴—傷つきやすさ・欲求不明型自己不確か・万能感など。例えば、「何をやりたいのかわからない」「他人の批判を受けずに期待を先取りして行動しなくてはならない」「自信はないけどプライドが高い」「一足飛びに完璧な自分になりたい」
3. ひきこもり生活の長期化による影響—ひきこもり生活そのものが強迫性・回避傾向を強くさせる
4. ひきこもりの人を抱える家族の心理状態—ある調査では、平均以上の経済状態で、特に問題もない「普通」の家庭。ひきこもりの事態が家族に不安焦燥・苛立ち・自責など様々な感情を引き起こし、その中でひきこもり当事者との間に悪循環を引き起こしやすくなる
5. どのような援助があるのか—社会的支援と医療支援がある
6. 社会的支援—たまり場・デイケア・SSTグループ・グループホーム・インターネット相談・電話相談・家庭訪問・家族向けの心理教育グループなど
7. 外来に訪れるひきこもり例—まず疾患の有無の鑑別を行い、疾患があればそれに対する治療を行う。疾患がなければ以下の対応となる。本人援助では、本人なりの生き方をどのように探り、自立を促すかが重要。家族援助では、いかにひきこもり当事者の『生の欲望』の発揮を邪魔させないかが重要。「叱咤激励する親と家族からもひきこもる本人」「自責的な親と他罰的な本人」「親子のひきこもり相互作用」の3つ（近藤より）にタイプ分けし、それぞれの悪循環に対する対応を行う

#### <第三回：森田療法とホメオパシー/皮膚と心へのアプローチ>

帯津三敬塾クリニック 板村論子

皮膚の病気はストレスから症状が悪化するだけでなく、目に見える皮膚の症状の存在そのものが心へのストレスとなって、さらに症状が悪化するという悪循環に陥りやすい。

今回「皮膚と心へのアプローチ」としてホメオパシーと森田療法の併用を紹介した。

補完・代替医療の一つであるホメオパシーは、病気の人の Body・Mind・Spirit をホリスティックに理解し、症状の全体像をひとつのパターンとしてとらえ、それにもっとも似ているパターンを持つ

(‘like cures like: 似たものが似たものを治す’という概念)ホメオパシー薬によって、病気の人の自然治癒力に働きかけると考えられている。また森田療法は病気の原因を追求するよりも、症状への悪循環(とらわれ)を断ち切り、その人が持つ自然治癒力をいかに引き出すかに重点を置いている。成人型のアトピー性皮膚炎を中心に併用の過程を、さらに汎発性脱毛症の患児にはホメオパシーとその母親に森田療法をおこなった経過を提示した。

## 2010年春の講座のお知らせ

今年も「春の連続講座」を開催いたします。詳細はチラシを同封しておりますので、皆さま、お問い合わせのうえ、ご参加ください。

- 第一回 3月17日(水)午後2時～3時半 「ストレスと心の健康」  
第二回 4月14日(水)午後2時～3時半 「心の健康と森田療法」  
講師 増野 肇 (ルーテル学院教授)  
参加費 保存会会員 無料、非会員 各回 1000円  
会場 就労センター「街」研修室

## 2010年度総会のお知らせ

2010年度の保存会総会は、文京区にある森田先生の診療所跡などを訪ねる予定です。皆様で森田先生の診療所跡、野菜市場跡、大観音などをまわり、その後、食事の席を設け、総会をさせていただきます。会員のかたにはまた別途詳細をお知らせいたします。日時 2010年5月9日(日) を予定しております。

=====**ご寄付御礼**=====

故・鈴木知準先生の御子息、鈴木龍先生より岩木久満子先生を通じて、資料室に知準先生の貴重な書籍をご寄付いただきました。記して感謝いたします。

「ノイローゼ全治の記録」「不安の解決」「一つの生き方」「ノイローゼの治し方」「神経症はこんなふうに全治する」「不安解決の講義」(すべて鈴木知準先生の著作)  
冊子「今に生きる」第3巻(1961)～第113巻(1994)まで