

## 推薦の辞

日本森田療法学会理事長 中村 敬

神経症（不安障害など）の成り立ちと治療法について、専門家が著した解説書は数多くある。森田療法に関する入門書もその数は少なくない。しかし本書は、これらの解説書とは異なる視点から編まれたものである。

タイトルが示すように、本書は神経症や抑うつ症状に悩み抜いた十二名の人々の「回復の物語」である。登場人物はいずれも、強迫症状、対人恐怖や不眠恐怖などの恐怖症、パニック発作など様々な神経症症状にとらわれ、人生の挫折を余儀なくされた人々である。彼（彼女）らは無力感に打ちひしがれた末に、森田療法の集団学習を基盤にするセルフヘルプグループ（生活の発見会）を知り、半信半疑の思いで参加する。そして、気がつけばグループでの活動や多くの人たちとの出会いが回復の転機になっていた。だが「回復の物語」は、こうした体験の共通項だけでは言い尽くすことができない。十二名の人々にとって回復の道のりとは、各々の人生を必死に生きて成長を遂げていくプロセスに他ならず、それぞれが独自の輝きを有している

のである。

それゆえ本書を読み終えた方は、森田療法を知ると否とにかかわらず、いかに困難な人生であろうとも、生きることそれ自体に希望を見出すことができるだろう。神経症や抑うつ症状に悩むすべての方々に本書をお勧めする一番の理由がここにある。

## こころの新しいモデル

ひがメンタルクリニック院長 比嘉千賀

本書はこころ悩めるこの時代に、こころの回復の新しいモデルを示してくれています。十二人の方たちの神経症やうつ病の壮絶な悩みの体験とそこからの力強い回復の物語がリアルにありのままに書かれていて感動的で、読んでいて惹き込まれてしまいます。

対人恐怖症（社会不安障害）、強迫性障害、不安障害（パニック障害など）、吃音、ひきこもり、不眠症、うつ病などでのたうつような苦しみを味わい、生きることにも絶望した十二人は、精神科受診だけでは救われず、森田療法を主軸において活動している「生活の発見会」に出会い、「闇の中に一条の光を見出した」と語っているように回復の緒をつかみました。「生活の発見会」では同じように悩む仲間たちから共感し受け入れられて、そこが「安心できる場」になり、回復した先輩たちと森田療法に導かれます。

「生活の発見会」は専門家からも高い評価を受けている自助グループで四十四年の活動歴があります。全都道府県で活動を展開しており、身近なところに受け止めてくれる場があるのです。

森田療法の学習と仲間同士の体験交流によって神経症などからの回復をめざしていますが、症状の回復だけではなく、活動を継続するうちにその人らしい本来の生きる道を発見し、自在な生き方ができるようにもなっていくのです。そのプロセスを十二人の体験は如実に示しており、また、北西先生がそれを鋭く分析して、「生活の発見会」の現代社会における存在意義を示しています。

プロローグ 11

1 森田療法と生活の発見会

25

森田療法とは 25

入院療法と外来療法 27

生活の発見会とは 29

どんな活動をしているのか 31

実践行動にも森田理論を 33

発見会が目指すものは 35

世界で類を見ない発見会の強み 38

2 会食恐怖、視線恐怖など対人恐怖症

41

緊張すると吐き気と過呼吸発作に襲われる渡邊さん 44

プラスの行動で視線恐怖、劣等感を解消した吉川さん 54

3 どもったり、体や声が震えることなどにとらわれる普通神経症 67

吃音恐怖、電話恐怖を克服した橋本さん 69

手足や首、声の震え恐怖を治した山本さん 81

目次 4 完全主義、被害感、不潔恐怖など強迫神経症 93

強迫観念、被害感を解きほぐした古多喜さん 95

不潔恐怖、確認恐怖、閉所恐怖から脱出した竹下さん 106

5 不眠、乗り物恐怖、パニック障害など不安神経症 117

パニック障害、不眠障害から救われた藤川さん 119

抑うつ、乗り物恐怖、雑談恐怖から回復した田邊さん 130

## 6 不眠、引きこもりなど抑うつ神経症

引きこもり、劣等感、自殺未遂を体験した本村さん 143

不眠恐怖、抑うつ、うつ病から回復した中田さん 154

引きこもり、抑うつ、離人感で死の淵をさまよった山田さん 167

## エピソード 181

解説 森田療法と回復の物語 北西憲二（森田療法研究所／北西クリニック） 189

あとがき 217

付録 生活の発見会略年譜 227／協力医一覧 237／集談会開催場所一覧 245

## プロローグ

これからお話しするのは、森田療法に出会い、生活の発見会での学習、仲間たちの友情と助け合いによって重度の絶望的な強迫神経症から立ち直った、一人の女性の「回復の物語」です。

## たびたび起こる発作

伊藤恵子さん（仮名）は五十三歳、現在大学の理系の教員です。

今をさかのぼる三十年前、彼女は四年間の充実した学生生活を終え、別の大学の研究所に一年半勤務したあと、請われて出身大学の理系講座に戻りました。二十三歳のときのことでした。仕事の内容は、微量物質の分析が主なものです。それは細心の注意が要求され、神経を使う仕事でした。生来の完全癲もあって、彼女は少しのミスもないようにと、仕事に集中していました。

仕事そのものは、自分の性格や考え方にあっていると思われ、順調にいつていました。しかし、閉鎖的な組織の中での人間関係の複雑さは、彼女の想像を超えるものがありました。

周囲の幾人もの教員が、思惑もからんで各々自分の考えを主張し、彼女に「こうしてはいけない」「これはだめ」「こうせよ」「ああせよ」と、嵐のように注意とも命令ともつかないものを、入れ替わり立ち代わり告げに来るといふ日々が続きました。

元来が生真面目で神経質な性格の彼女は、それに完全にふりまわされ、どの指示のどのような注意に従えばよいのか、見当もつかなくなりました。身動きがとれなくなった彼女は、一日中研究室に閉じこもって、一歩も外へ出られなくなってしまうました。

追い打ちをかけるように、今度は「特定の教員に近づいてはいけない」と注意され、時には「近づいてもらっては困る」などと露骨ろつこつに言う教員もいて、彼女の精神状態は悪化の一途をたどっていきました。

部屋に閉じこもっていても、外での話し声や笑い声が極端に気になり、「自分のことを笑っているのでは?」「こんなに苦しんでいるのに誰もわかってくれないのか」と、一人涙を流す毎日でした。

朝、通勤のバスの車窓から大学が見えてくると、胸が苦しくなつたため息が出るのでした。そんな状態で、母校に戻つて半年たつたとき、最初の発作が襲つてきました。

それは、突然意識を失つて倒れるというものでした。「二度と経験したくないような、非常に不気味な感覚」で、「あつ」と思つた瞬間に意識がま

つたかなくなり、回復するまで数十分かかりました。その後の発作では、長いときには数時間かかることもありました。

周囲の人の話では、倒れて十分後くらいに、手足に渾身こんしんの力を入れて動かしたり、意味もなく立ち上がつて、夢遊病者のように歩き回つたりすることもあつたそうです。彼女にはまったく身に覚えのないことでした。

意識が回復しても、激しい頭痛と嘔吐に襲われ、数日間は寝返りもうてないほどの疲労感で寝たきりになり、生理も半年くらい止まりました。

彼女の母親は、一連の発作に大変なショックを受け、二人で一緒に死んでしまおうかと何度も思つたそうです。

てんかんかもしれないということで、大学の保健管理センターの医師に神経科での検査を指示され、脳波検査とCTスキャンを受けましたが、異常はありませんでした。

職場での極度のストレスによる心因性失神発作と診断され、投薬が始まりました。服薬していても発作はおさまらず、何度目かの発作では意識を失い、そばにあつたストープに倒れこみ、着ていた白衣が燃えるという事態にまで発展しました。

生命の危険が出てきたことを重く見て、上司は彼女の精神状態を安定させるために、研究チームの編成替えなど、さまざまな配慮をしました。それが功を奏して、彼女の精神状態は少し

ずつ安定に向かい、発作もなくなつて、七年後、ほぼ治癒したと判断され通院を打ち切つたのでした。

### 婚約者の背信から再発

三十代に入り、彼女は同じ大学の二十歳以上年上の教授と婚約しました。教授の熱心なアプローチによるものでした。

平穏な日々が約束されたように思われましたが、教授の背信によつて再び彼女は激しい神経症に落ち込んでしまいました。婚約中に教授が彼女に無断で見合いをしたのです。教授は、見合いの相手と結婚したので彼女との婚約は破棄したいと、一方的に申し入れてきました。

「後のことは弁護士に一任するので連絡はそちらへ」という短い手紙が両親に届いただけで、彼女への言葉はありませんでした。その夜は怒りと哀しみで一睡もできず、その後三日間にわたつて激しい頭痛に襲われ、それからさまざまな身体症状が出てきました。

頭がぐらぐら揺れる感じがあつたり、頭の中を泥水がゴーゴーと流れている感覚や、全身がぶるぶると震えて立つていられなかつたり、まっすぐに歩くことも、人と話すこともできず、テレビも見られず、字も書けず、外出してもうすぐまるようにしてしゃがみこむといった状態です、大学もしばらく欠勤することになりました。

思い切つて、前に失神発作で通院していた神経科を受診し、精神安定剤の服用をすすめられました。「薬で治るのかしら」という不安はありましたが、いくつかの種類の薬を飲み始めたところ、思いのほか身体症状は軽快し、約半年で症状はほぼ消失しました。

ところがそれと入れ替わりに、彼女自身と周囲の者を巻き込む、地獄のような手ごわい強迫症状が現れ始めたのです。

### 生育環境、そして……

伊藤恵子さんは、三姉妹の長女として、宮城県の中都市で生を享けました。家は両親と祖母、それと離婚して実家に帰っている伯母、独身の叔母の九人家族でした。母は病気がちの舅、姑や気の強い小姑たちのなかにあつて、嫁としてずいぶんと気を遣う毎日で、舅姑の看病疲れから、肺結核と心臓病の二つの大病を抱えていました。

複雑な家庭環境から、母は子ども恵子さんに「おばあちゃんにこう言つてはだめ」「こうしてはだめ」「このことは黙つていなさい」などと絶えず言い聞かせていました。このため、彼女は幼少期から、まわりの大人の顔色をうかがつて行動する神経質な子として育ちました。父は常に威圧的で、しつげに厳しく指示は絶対で、少しの失敗や間違いも許さないため、びくびくして過ごしていました。叱られることがばかりで、褒められることを知らずに育ち、いつ

しか「自分には長所がなにも一つないと劣等感をいだくようになり、絶対に失敗してはいけないという完全主義にこりかたまつた人間になった」のです。

小中学校のころは体も弱く、自家中毒や蕁麻疹によくかかり、風邪をひくとすぐに肺炎になって、長期欠席を繰り返していました。

また、生死をふくめ何ごとにも極端な考え方をするようになり、たとえば高校受験にしても「もし失敗して第二志望の不本意な高校に入ることになったら、そんな状況は耐えられないから自殺したほうがましだ」などと「オール・オア・ナッシング」の考えに支配され、いつも死というものを身近に意識して自殺することを考えていました。

高校生になると自分の進むべき道に自覚が出て、大学進学を強く希望しましたが、「女に学問は要らない」という父の封建的な方針と真つ向から対立し、悩みは彼女の胸を締めつけたようです。母の粘り強いとりなしもあつてようやく受験の許可を得たものの、「授業料は一切出さないから、自分でまかなう」という条件が付きました。

それでも、志望の大学に進学した四年間は、解放感から希望に満ちた日々でした。そして充実した学生生活を終え、専攻分野を生かし、大学の研究所に就職したのです。

出身大学の講座に助手のポストを得た当座も、好きな研究で心はずむ毎日でした。ところが、ほどなく思いもよらぬ人間関係と二度にわたる心身の異常体験に遭遇することになったのです。

とりわけ、婚約破棄にかかわる心身状態の異常は、医師の指導と薬物の効果もあつて、半年ほどで回復したものの、傷ついた心は容易に癒されることがありません。神経症の原因となった教授が、同じ職場で非常に近いところにいるので、偶然顔を合わせることもあります。そのたびに全身の血が逆流するような感覚に襲われるのです。

その教授が定年退職するまでの十年間、彼女はひたすら耐えるしかありませんでした。

### 強迫地獄に陥って

失神発作と頭痛、全身の震え、不眠などさまざまな心身の症状を乗り越えた直後から、彼女を襲った強迫症状は、筆舌に尽くしがたいほど凄絶なものでした。

最初は職業柄、頭の中にさまざまな科学的疑問が、アトランダムに浮かぶというものでした。そのうちそれが気になって落ち着かなくなり、百科事典を開いてばかりいるというようなことから始まり、やがて周囲の教授、准教授に手当たり次第に聞いて回るようになりました。

それも執拗に、同じ質問を五十回、百回、二百回としつこく繰り返すのでした。自分が扱っている研究テーマに関する疑問は少なくなり、それよりまったく関係のない鏡の組成や、容器の材料にはどんな種類があるのかといった疑問がとめどなく出てきて、一つ聞くとまた新たな疑問がわくといった具合で際限なく拡散していききました。

しかも一つ聞いて自室に戻ると、すぐに不安になり、また聞きに行くというありきまで、本来の職務はそっちのけで、聞くことばかりに時間を費やしていました。

勤めを終えた帰途にまた不安になって、教授の自宅にまで電話をしたり、早朝、深夜を問わず電話をかけまくって、その教授の子どもがおかしくなったと苦情が出ることも何度かありました。

出勤するとまた聞いて回るのではないかという予期恐怖があつて、恐怖が恐怖を呼び、欠勤も頻繁になり、疲れ果てて家で寝ていても、今度は家から大学に一分おきに電話をかけて聞くのでした。

大学ではたまりかねて彼女や両親を呼び出し、嚴重に注意したのですが、症状は日増しに悪化の一途をたどり、小学生でも知っているような基本的なことにまで自信がなくなり、ついには「百センチは一メートルですか？」と、市役所や警察にまで電話して何度も確認を重ねる始末でした。

通院していた神経科からは大量の投薬を受け、強迫神経症に効くといわれる薬がずっと試されましたが何の効果もなく、医師にもまとわりついて質問を繰り返すので、ついには医師にも「打つ手がない」と見はなされました。

職場の上司に大学の精神科教授を紹介され、数回カウンセリングを受けましたが変化は見ら

れず、治療は暗礁あんせうに乗り上げてしまいました。友人関係も破綻し、誰も彼女に寄りつかなくなりました。家でも母親に同じように激しく質問を繰り返し、甥や姪まで巻き込んで、家中が暗い雰囲気になっていきました。

職場では「うるさい、出て行け」「いつまで大学にいるんだ」と罵声ののしりを浴びせられ、出ていかないと何度もなぐられ、時には「死ね」とまで言われ、部屋には鍵をかけられてしまいました。家に帰ると父に「帰ってくるな、みんなの幸せを壊すのか」と言われ、家族の冷ややかな視線を感じる日々でした。

もはや自分のいる場所は、どこにもないのだと思い、深夜、駅の連絡デッキの柵に寄りかかって、下を通る列車を見ながら「死のう」と考えていました。

### 森田療法に出会う

転機が訪れたのは一年ほどたったある日、ふと目を落とした新聞記事からもたらされました。それには、森田療法の解説と〈生活の発見会〉の活動記事が出ていました。強迫神経症が治った人の体験談も載っていました。

アタマに人の名前が付いた療法なんて何だか怪しげに思いましたが、万策尽きた末でした。強迫行為が治るならば、ともかく行ってみようと、末尾に記されていた生活の発見会に電話を

し、入会の手続きをしました。

森田療法に関する本を購入し数冊読んでみました。森田正馬『神経衰弱と強迫観念の根治法』、高良武久『森田療法のすすめ』、長谷川洋三『心の再発見』などでした。

繰り返し、繰り返し読みました。書いてあることは一つひとつ納得のいくものでしたが、なぜ人に聞く行為を抑えなければならぬのか、という彼女にとって根源的な疑問を揺り動かすような、哲学的な示唆を得ることはできませんでした。

ふた月ほどして、やっと彼女は地区で開かれている発見会会員の集会（集談会）に参加してみました。自己紹介で参加者たちは自分の神経質症状について語りますが、どれも、自分の強迫症状に比べれば悩むほどもない、地獄の底を這うような自分の苦惱体験は誰にも理解できないだろう、としか思えなかつたのです。森田療法の理論もしっかり勉強したつもりでいまして、頭でわかっているにもかかわらず実践できないのです。

さまざまな助言があり、繰り返し確認行為を三回から二回に、二回から一回にと段階的に抑制していくという話もありました。では、一回目を本当に数えたかどうかをどう確認するのか、という新たに湧いてくる疑問をどうするか。確認回数を制限し、次の行動に移るとかいう技巧的な指示では、あくまでもテクニカルなものにとどまって、根本的な解決にはならないと彼女には思えたのでした。

しかし、参加者たちの善意と、人の悩みに真剣に向き合ってくれる集談会の雰囲気は、どこかほっとするような温かみを感じさせるものがありました。そこは、行く当てもなく途方に暮れていた彼女が、やっと見つけた自分の居場所のように思われました。

何回目かの集談会で、森田理論を勉強しても一向に改善の兆しが見られないこと、あまりに彼女の症状が重いことから、森田療法でみずからの強迫神経症を克服したという医師を紹介されました。

暮れも押し詰まった十二月、彼女は希望をもって仙台から東京に向かいました。

医師は、彼女の症状の説明を一通り聞き終えろと言いました。

「症状がひどすぎる。話にならない。あなたは森田療法適用外です。まあ、強い薬を使って症状をいくらか緩和するくらいしかできません」

あまりにも無慈悲な言葉でした。

「時折、風花の舞う寒いクリスマススイブ、巷にはジングルベルの歌がひびき、さまざまな光を放つ聖夜の、その華やかさとは対照的に、絶望感を胸に仙台に帰りました」と、彼女はのちに追想しています。

## 奇跡を生む森田療法

年が明けて桜の便りが届く季節になったころ、彼女にとって人生最大の転機が訪れました。それは隣県山形市のある医師の診察を受けたときのことでした。

その医師は彼女の話を聞くと言いました。

「自分の気分を良くするためでなく、まわりの人の幸せや便利さのために行動する。森田先生はそう言っています」

「そうなんです、先生。私は今まで自分の気分を良くするためだけに行動していました」

すると医師は、彼女の目をじっと見て言いました。

「あなたは私の言うことがすぐにわかりましたね、あなたは治りますよ」

初めて聞く「あなたは治る」という言葉に衝撃を受けた彼女に、「森田先生はこう言っています」と医師は言葉を続けました。

「まわりの人が気軽に便利に幸せになるように行動する。そのことにより、たとえ自分が少々悪く思われ、間抜けと見下げられても、そんなことはどうでもいいと思えるようになったら、初めて人からも愛され、もう症状を乗り越えたのです」

人のために尽くせとは、誰でもが口にする言葉です。人に何かをしたら、少しは感謝されたと思うのが人情ですが、「悪く思われても、間抜けと見下げられてもいい」と言い切る森田正馬の言葉に、胸の奥底からこみあげてくる熱いものを感じて、彼女は涙が止まりませんでした。

一か月間の病気休暇を取って、頭の中に森田の言葉をしっかりと刻み込んで、「在宅森田」の実践生活が始まりました。

「人のために、人のために」と絶えず自分に言い聞かせながら、電話を大学にかけたくなる衝動をそのままに、家族に聞きたくなる気持ちはそのままに、湧き上がる不安のまま、体を動かさず、やるべきことをつぎつぎと、さながらロボットのようにならしていくのでした。

家事中心の実践でしたが、我慢して電話をかけない日が、一日一日と過ぎていきました。効果がなかった薬も思い切って全部やめました。「森田で治すんだ」と強く思いました。

実践に入って三週目に再受診し、医師から「実践していますか」と尋ねられ、彼女は「はい」と答えました。

「大学に電話はかけましたか」

「いいえ、一度もかけていません」彼女は胸を張って答えました。

「えらい！」

医師はうなずきながら一言だけ言ってくれました。

わずか三週間で、最大の山を越したのです。