

佐藤条二



ある日、

「誰にもいえない」

ことに襲われる

ノ イ ロ ー ゼ の 時 代

総和社

はじめに

「強迫観念」というものをご存知であろうか？ 自分でも馬鹿げている、くだらない、と分かっているながら、ある不快な不安な観念が頭にこびりついて離れず、これを消し去ろうと努めれば努めるほどますます増幅していつて、ついには自分の心象がすべてその不安におおい尽くされてしまう状態である。ノイローゼ・神経症の一つの典型と言つてよいであろう。この苦悩に悩まされている人々は実に多く、治療を必要とするほどの深刻な苦悩に苛^{さい}まれている人は、実に全人口の三〇五パーセントにも及ぶと言われている。軽症の人も含めればその数倍から数十倍、全人口の数十パーセントにもなるであろう。いや誰しも自分の心の内を振り返ってみれば、長

い生涯の中で強迫観念に苦しめられたことが、一度や二度はあるはずだ。強迫観念は、人間であれば程度の差こそあれ誰でもすべての人に起こる、不思議な心の病理である。

自分が何か悪い病気にかかっているのではないか？ それに気づかないで放置しておけば病気がじわじわ進行していって、やがては命取りになるのではないか？ 試験が終わって答案を提出したときに、答案に名前を書き忘れてしまったのではないか？ 本を読んでいて、読み落とした箇所があるのではないかと気にかかり、同じ箇所を何度も何度も繰り返し読み返し読まねば気がすまない。夜寝床に入って眠ろうとしても、些細な物音や雑念が気になって寝られず、不眠症が原因で死んでしまうのではないか？

以上挙げた症例はほんの数例に過ぎぬが、これを読んで「はあ、なるほど」と、ほんの少しでもまったく思い当たらないような人は、まずいないであろう。

真性の精神病、たとえば精神分裂病（統合失調症）などは、強迫観念とはまったく異なる別個のものである。その違いは何かおわかりであろうか？ それはつまり、

精神病の患者には自分自身がおかしい、異常であるという認識が欠落しているのに対し、強迫観念患者は自分が悩んでいることがらが馬鹿げている、不合理だと理性的に認識していながら、それでもなおかつ悩まずにはいられないのである。自己の苦悩に対する客観的な認識を持っているかいないか、この点こそがまさに、強迫観念と真性の精神病を区別する最大の相違である。精神分裂病にしばしば見られる幻視・幻覚・幻聴・妄想など、強迫観念には無縁のものである。

強迫観念はこれほど多くの人々の心を苦しめている病気でありながら、神経質者の性格というのは負けず嫌いで自尊心が強く、周囲から異常な目で見られるのを極度に警戒するために（これこそが精神病患者との最大の違いである）周囲に打ち明けず黙っているケースが大部分なのである。そのため心の中は泥沼地獄でありながら、精神病院に送られることもなく、外面的には極めて健全な社会人として生活し、立派な仕事をしている人々がほとんどなのである。これは考えてみれば、不思議な現象であると言えよう。

世間に名の知られた人物で強迫観念を探せば、枚挙に暇がない。あの倉田百三

も強迫観念のために自殺の瀬戸際まで追い詰められ、それから森田療法によって救われ立ち直った自己の体験を、『絶対的生活』という作品に書いている。芥川龍之介が自殺の直前に書き残した作品には、強迫観念患者の荒涼たる灰色の心象風景が、痛々しいほどに滲み出ている。漱石の『こころ』の先生（彼は漱石の分身であろうと思われる）が、遺書の最後の箇所で見舞っている心象風景は、まさしく強迫観念患者特有のものである。ポオの訳詩で有名な大正期の詩人日夏耿之介も、生涯を通じて強迫観念に苦しめられた。

東大名誉教授の辻村明氏は、現役の東大教授時代に深刻な強迫観念に苦しみ、それを森田療法によって克服し立ち直った体験を告白している。辻村教授といえど現在も硬派の論客として各方面で健筆を揮い、マスコミの要所の一角を占めている人物である。東大教官の頃は古武士のような毅然とした言動で知られ、あの東大紛争の最中にあつては、周囲をかつ目させる立派な働きで名をあげられた。少なくとも周囲から見れば、辻村教授がノイローゼの体験者などとは、誰一人きづかなかつたのである。

この点こそが精神病との最大の違いである。精神分裂病などは周囲から見ても明らかに異常な言動が生じ、社会生活においても齟齬をきたすのに、本人にはその自覚が無い。これに対して強迫観念は、社会生活においてはまったく齟齬をきたさず、周囲から見ても健全な社会人でありながら、心の中で地獄の苦しみを抱えているのである。最近マスコミで話題になった例をあげれば、雅子妃殿下の病状はおそらく強迫観念であろう、と多くの識者が指摘している。

何を隠そう、この私自身、十代の少年期から青年期にかけて深刻な強迫観念に苦しんだ後、それから立ち直った人間なのである。私の場合はいかなる薬物・入院治療の世話にもならず、ただ書物を通じてのみ、まったくの独力で克服した。私が本書で書くこうとしているのは、かつて強迫観念に苦しみ、それを克服して立ち直った後に、東大に合格した私自身の体験記である。私は某国立大学二期校（当時国立大学は一期校と二期校に分かれていた）を中退した後、再度受験勉強にとり組んで大学入試に挑戦し、東京大学文科一類に合格した。

本書において私はこのテーマを、病理現象としてではなく、人間存在の一つの類

型として取り上げ、その実存的把握の面から論じてみたい。強迫観念の苦悩をいかにして乗り越え、東大に合格したかということ、人間心情の一般論的立場から論ずれば、毎年大学入試を迎える数十万人の受験生にとっても、大きな励みとなるであろう。そして私を強迫観念の苦悩から救い出し、立ち直らせてくれたのは、禅の思想と森田療法の哲学なのであった。

日本独特の精神療法たる森田療法を創始した森田正馬^{まさたけ}医学博士に対して、戦前ノーベル医学賞を与えてはどうかという声の一部にあったものの、ついにそれが実現せず終わったのは、森田療法の中核をなす思想が究極的に禅の哲学と一致するため、欧米流の精神医学の範疇^{はんちゆう}ではとらえきれなかったからである。欧米の医学はとりわけ、薬物中心のドイツ医学を主流として発展したために、生の哲学・禅の哲学の領域にまで踏みこんでしまっている森田療法は、亜流とみなされてしまったのであろう。だが従来の西洋精神医学では治療が極めて困難とされていた強迫観念が、森田療法によって容易に治り始めたという事実。

森田博士は「治す」という言葉を極端に嫌った。森田療法ではそもそも、ノイ

ローゼや強迫観念を病気であるとは考えておらず、人間存在の一つの類型としてとらえている。それ故その治療の究極の目標は、ただ単に患者の精神的苦悩を取り除くのではなく、ノイローゼにかかったということを人生の非常に貴重な体験としてとらえ、これを契機として患者をさらなる人格の陶冶^{とうや}、より高次元の悟りの境地にまで導こうとしている。これはよく考えてみれば、旧制高校生が（あの華嚴^{けごん}の滝に飛び込んで死んだ藤村操^{ふじむら}のように）命をかけてひたぶるに真理を求め、煩悶^{はんもん}していた姿とも相通するものである。森田博士自身、若い時に強迫観念で死ぬほど悩んで悩んで悩みぬき、それが契機となって森田療法を創設することになったのであった。自ら悩む者にしてはじめて、他人の悩みに耳を傾けることができるのである。

日本の社会は、かつての高度成長期に象徴されるようながむしやらな世相から、成熟と内省の時代に入りつつあると言われている。福祉・介護・心のケアといった産業分野に多くの関心が集まり、日本の社会構造そのものが高度福祉社会へと移行しつつある。このような中にあって、本書は必ずや多くの人々から共感をもって迎えらるであろう、と確信している。単にノイローゼに苦しんでいる人たちのみ

ならず、受験勉強でスランプに陥っている人や、人間関係のもつれで悩んでいる人も、本書を読んで貴重な示唆^{しきさ}を得られるであろう。

「神経症のテーマは、単なる病理学上の問題ではない。それは人間心情一般の機微に通じるテーマである」と語った精神医学者がいる。ノイローゼの苦悩は、一般人とまったく無縁のものではなく、むしろ人間であれば誰でもすべての人が持っている要素を、極度に尖鋭化した形がノイローゼの姿だからである。

文学とノイローゼの関係も、切っても切り離せない。ドイツを代表する文豪のヘルマン・ヘッセは『デミアン』でノーベル文学賞を受賞した。ヘッセは強度のノイローゼに苦しんだ後に、ユングの精神分析の治療を受けて立ち直った。『デミアン』はまさに彼自身のこのときの、内面の危機を克服した体験を作品化したものに他ならない。そしてこの作品が発表された当時、第一次世界大戦の敗戦に打ちひしがれて、精神的に深い混迷に陥っていたドイツの青年層から、空前の感動をもって迎えられたという。

本書ではまず第一部で、ノイローゼにかかりそれをいかに克服して立ち直ったか、

という筆者自身の生い立ちと魂の遍歴^{へんれき}が述べられることになる。その際、東大入試に合格するまでの受験体験記が、かなりのウェイトを占めることになるが、これは必然的にそうならざるを得ない。某大学を中退して、再度大学入試の受験勉強にとり組んだという行為そのものが、ノイローゼの克服と表裏一体の密接な関連を持つからである。

第二部ではそれをさらに敷衍^{ふえん}して、ノイローゼと人間存在の実存的関わりにまで触れてみたい。読者諸氏が本書を通じて生きる勇気を取り戻してくれれば、筆者としてこれ以上の喜びはない。

装幀 荒川伸生

ある日、「誰にもいいない」ことに襲われる——ノイローゼの時代 目次

第一部 〈記録〉 強迫観念

第一章 強迫観念、地獄の日々 18

強迫観念の恐怖 18

人間の知力自体が病の原因 23

十三歳、ある日突然襲われる 26

ノイローゼで受験も失敗 30

どん底の大学生活 31

心理学・精神医学の本を読みあさる 35

ライ病作家からもらった勇氣 38

シンプルな禅の言葉が心にしみる 40

世界的思想家・道元を知る 44

曹洞宗総本山永平寺での座禅と出会い 46

第二章 森田療法を知る 52

禅に似てた哲学 52

ノイローゼは病気ではない 55

はじめは理解されなかった森田療法の革新性 57

苦しんでいたのは自分だけではなかった 60

薬物はまったく必要なし 62

「自分を救うのは自分」 66

すべてを投げ打って東大受験を決意 72

第三章 受験勉強を治療に応用 78

予備校には行かずバイトをしながら独学で目指す 78

東大に受かるための勉強法 80

たった一頁が理解できない 88

受験勉強第二段階は「Z会」 92

強迫観念脱出により勉強の能率が激変 95

「あるがまま」の境地 102
友人の自殺に堪えて東大受験 106

第四章 苦悩をのりこえ東大合格 112

前日一睡もできず猛烈な睡魔に 112
過酷な二次試験 117
可否をわかる数学 119
日本史に超難問 123
ついに東大合格 126
高齢にもかかわらず大企業へ異例の就職 133
民間企業から学者へ 136
報酬よりも自分の道 139
強迫観念になれば東大に入れなかった 144
世界の古典『巖窟王』の教訓 148
ノイローゼは絶対克服できる 151

第二部 森田療法の哲学

第五章 強迫観念に苦しんだ人々 156

エドガー・アラン・ポオの作品 156
『息の紛失』と『早すぎた埋葬』、『振り子と陥穽』 159
ヘッセの『テミアン』 164
漱石と『こころ』 171
芥川龍之介の「ぼんやりとした不安」 177
倉田百三の『絶対的生活』 182
強迫観念を克服した辻村明 185

第六章 禅と森田療法 190

形式にとらわれない思想 190
森田博士の後継者・鈴木知準 192
「絶対的に生きる」とは何か 194

禅の世界観 197

悲しみを克服するには徹底的に悲しむこと 204

「無念無想」ではなく「有念無想」 207

第七章 不安とともに生きる 212

フロイトの精神分析よりも有効な森田療法 212

森田療法に接近した心理学者・正木正 215

正木の名著『強迫観念』 218

自殺大国日本 222

死や苦悩を見えることが生を全的に肯定する 224

あとがき 228