

外来 森田療法

神経症の
短期集中治療

市川光洋 著

1 私のクリニックを訪れる人たち

プロローグ 11

精神科医からの手紙

高良興生院で森田療法を学ぶ

外来森田療法とは——パニック障害だったTさんがワールドカップ観戦に行けた！

不安神経症 31

パニック発作（不安発作）から始まるもの

体の不調から始まるもの

対人恐怖症 44

会食恐怖Ⅱ人と一緒に食事できない

社交恐怖Ⅱファミレスで始まる対人恐怖

失敗恐怖Ⅱキャリア志向が強い現代社会の対人恐怖

強迫神経症 55

不潔恐怖、疾病恐怖、不完全恐怖、縁起・瀆神恐怖

2 神経症と森田療法

神経症とは 71

神経症の歴史 72

森田療法とは 75

森田正馬と森田療法の成立 77

入院森田療法 79

森田療法の正統——高良興生院と森田療法 83

3 入院森田療法から外来森田療法へ

森田療法のわかりにくさとは 89

わかりやすい森田療法——外来標準型森田療法を創る 91

治療後期	
森田療法的対話	127
現在の適応不安・症状以外の生活上の不安	
完全主義	
過去へのこだわりと先取り不安	
生活史、家族関係からくる対人関係のパターン	
平等観・客観性	
人間性の事実	
関わることと愛情	
森田療法＋カウンセリング	141
治療終了後の面接について——症状がなくなつて残るもの	142
性格・神経質を直したい	
生活のなかの面接を続けたい	

4 外来標準型森田療法の実際

入院森田療法から外来森田療法へ	92
高良興生院体験	
大学病院での森田療法	
森田療法から家族療法へ——強迫コミュニケーションの発見	98
家族療法から外来標準型森田療法へ	106
外来標準型森田療法の誕生	108
二つの理想としての高良興生院	111
三種類の外来森田療法	115
神経症の症状はこうして形成される	116
外来標準型森田療法の時間的構造	118
治療前期	
治療中期	

5 神経症外来の現場から

Aさんの不安神経症 149

——乗物がダメで出張できない

Bさんの対人恐怖症 161

——人とうまく話せなくて

Cさんの強迫神経症 177

——食中毒が気になっていつまでも手を洗っている

6 森田療法再考

ミノムシと神経症 191

治ること——森田療法の治療による変化 195

森田療法の本質——変わるものと変わらないもの 201

「森田」拔きの森田療法 203

神経質の心理と森田療法 206

あとがき 211

精神科医からの手紙

「……A君が、○月×日に、再び来院されました。ご本人はすいぶんと良くなっている印象です。森田療法と言えば、入院治療と思っていましたが、外来でも効果があるものですね。ひじょうに参考になりました。今後は当院にてフォローさせていただきます。ご高診ありがとうございました。……」

これは、私のクリニックで治療したA君の主治医、N先生からいただいた手紙です。A君は、二十代の青年ですが、高校生のころから始まった不潔恐怖で何回も手を洗わないと気がすまなかったり、タバコの火、ガスの元栓、鍵、カーテンが閉まっているか等々、さまざまな対象にとらわれる強迫観念で、何度も何度も確認をくり返さないといられません

でした。そのため、ひじょうにつらい日常生活を送っていたのです。一度は精神科に入院して、二カ月間にわたり行動療法を受けたり、N先生からも認知療法を受けていました。

ところが、「森田療法を受けたい」と私のクリニクに来院したときには、不潔恐怖で自分の家のドアノブにすらさわることができない状態でした。また、入院中に受けた行動療法で「確認は三回にしない」と指示されたことから、今度は「3」という数字が気になってますます不安がつるなど、泥沼状態に陥っていました。

そこで私は、A君に外来標準型森田療法という、短期・集中の外来森田療法を行いました。その結果、さまざまな対象にとらわれていたA君が強迫観念そのものの治し方を身につけ、自分で強迫神経症を治すことができるようになったのです。

A君以外にも、私のクリニクの外来では、サッカーのワールドカップに行つて応援したいのに、電車に乗れない、まして長時間飛行機に乗って外国に行くことなど、考えただけで恐くてふるえてしまうという不安神経症のTさん、他人を前にすると緊張してしまい、もう一〇年も人の顔をまともに見られないでいる対人恐怖症のC君など、さまざまな神経症の患者さんたちが訪れます。

N先生からの手紙でもわかるように、これまでは森田療法というと「入院森田療法」と

いうイメージが強く、この治療法が外来でも可能なことが、患者さんにも医師の間でもまだ充分には知られていません。二十一世紀に入り、グローバルゼーションが進み情報知識社会が発展していくにつれて、「知性の病」とも言える神経症の人たちがますますふえていくことを実感しています。そして、この神経症に対する治療法として、森田療法が今日ますますその重要性を増しています。

高良興生院で森田療法を学ぶ

森田療法は、東京慈恵会医科大学教授だった森田正馬が、昭和時代に創始し、昭和になつて同じく慈恵医大教授だった高良武久が洗練させて完成した、日本が世界に誇る神経症の治療法です。もとはといえば入院療法を主体とする治療法で、私は幸運なことに、高良先生が入院森田療法を行っていた高良興生院で、その最盛期に森田療法を学ぶことができました。

一九九三年のある日、一九五一年（昭和二十六年）に高良興生院に入院し、高良先生から直接治療を受けた患者さんに当時の話をうかがったことがあります。もう四二年もの時

を経た遠い昔のことなのに、実によく憶えていました。

その人は二十六歳のとき、人と議論していて興奮し、ふと動悸がしているのを意識して「あれっ!？」と思ったそうです。そのとたん、心臓麻痺で倒れるのではないかという恐怖に襲われて、ますます動悸が止まらなくなり、それがきっかけで心臓神経症になりました。それからというもの、心臓麻痺を起こすのではないかという不安で、一人で遠くに出かけることができなくなったそうです。誰かそばにいないと不安から動悸が始まり、じっとすわっておさまるのを待つようになりました。医者に診てもらっても原因不明と言われ、生活の範囲がどんどん狭くなって、仕事も満足にできなくなりました。そんな状態で一年ほどたったころ、高良先生の「神経衰弱は治る」という本を読んでもみると、自分とそっくりな症状が書かれていたので、会社を休職させてもらい、高良興生院を訪ねて入院することになったのです。

高良興生院に入院していた間に、神経症が治る転機となった大きな体験が二つありました。入院森田療法ではまず、絶対臥褥がじよくといって一週間ほど何もせず、じっと寝て過ごします。一つめの体験をしたのは、その臥褥中のことでした。薬を取り上げられ、天井を見つめているだけの日が続いた晩、症状が出て動悸がどんどん強くなり、いまにも死にそうな

気持ちになりました。部屋にあった内線電話を取り上げ、必死の思いで電話すると、当直の看護婦さんが出ました。「助けてください」と言っても、「いまに治ります」と言われて全然取り合ってもらえません。「死にそうです」と言うと「死にそうなら死になさい」と言われ、それでもさらに「本当に死にそうです」と訴え続けると、「死ぬのは運命だからやむをえません」と言われました。「先生をお願いします」と言っても、「だめです」と電話を切られてしまいます。

もうこうなったらあきらめて、「このまま死ぬよりしかたがない」とじっと寝ていると、だんだん落ち着いて動悸もおさまってきました。その翌日から不思議によく眠れるようになり、それとともに退屈感が強くなって、症状のことは忘れるようになりました。そうしてはじめて「起きてよろしい」と言われたときは、とてもうれしかったそうです。

絶対臥褥が終わると、院内で作業をするようになります。そうして作業をしているうちに、もう一つの転機が訪れました。

ある日、庭で掃除をしていると、いつの間にか高良先生が後ろに立っていました。ポンと肩をたたかれ、ついてくるように合図されます。掃除をやめてついて行くと、病院前の坂道で、「上まで駆け足で上がってみなさい」と言われました。「いや、まだ自信がありま