

強迫神経症の 世界を生きて

私がつかんだ森田療法

明念倫子

目次

I 強迫神経症の世界

強迫神経症の症状はバラエティに富んでいる	11
ガスの元栓閉めたかしら？	16
この不安は妄想？ それとも強迫観念？	18
強迫行為が拡がる恐怖	21
強迫行為で命を救われる不思議	22
誰の症状よりも自分の症状が一番きつい	23

私を変えた一冊の本―森田先生との出会い 27

あの頃の日記 29

思い込みが崩れるとき 30

不安は自分の意志で取り除くことができる？

「集中している」とは雑念が浮かばないこと？ そのいう状態は自分で作り出せる？

コントロール至上主義をどう克服していったか

生活の発見会との出会い 37

長谷川洋三先生の笑顔／練馬集談会に参加して／書くことは心の処方箋

生泉会の仲間とともに／カウンセリングを学んで／聴く力を育てる

II 私がつかんだ森田療法

〈創造の賦活者〉としての森田正馬先生 52

森田先生の意気込み 53

〈欲望〉に目覚めた人々 60

森田療法の誕生 65

神経症発症のからくり 67

神経質という性格傾向／自分の思うようにやりくりしたい

心の置きどころの変化／強迫神経症の本態

森田理論は〈心〉をどうとらえているか 76

〈精神の拮抗作用〉を体感して生きる 78

私がつかんだ森田療法 82

倉田百三の強迫神経症体験から見えてくるもの

神経症から立ち直るにはどうしたらよいか

心の波に乗る／感じから出発せよ

〈感じ〉に導かれた在りし日の森田先生

不安・苦痛になりきる／両立について／もっと顔を赤くするように
 わからないときは、わからないままに／違いがわかりますか？
 はからいながらも、とらわれない道／自己の無力感を味わうこと
 客観視すること／「これさえなければ」と思っていないませんか？
 はからう自分を責めていませんか？／知性の自己矛盾
 自分に合った森田理論を作ろう

薬物療法について思うこと 126

神経症が治るとはどういうことか／薬物療法とどう向き合うか

行動療法を通して見えてきた森田療法の世界 136

行動療法とはどんな治療法か／行動療法との出会い

森田理論学習者が行動療法に対して抱く疑問

我慢させることはコントロール志向を強化する

手洗いの必要がないことはわかつている

〈最悪のシナリオ〉は必要か？

森田療法は行動療法と似ている？

「治さない療法」、それが森田療法 148

Ⅲ 強迫神経症から立ち直るには

強迫症の人の独特な確認スタイル 153

確認とは五感を使った情報収集 156

強迫神経症は「脳の機能障害」？ 158

身体に組み込まれた自然のメカニズム 160

意識と身体Ⅱ無意識のバランスを 164

ゴミが捨てられないⅡ〈反対観念〉に振り回される 168

私の確認スタイル 172

〈五感で確認する〉癖をつける 174

強迫行為と自覚することが立ち直りの鍵 178

我慢は強迫行為に有効か？ 182

我慢するより〈感覚〉に頼ろう 184

〈逆説志考〉で乗り切る 186

リズムカルな動きに導かれて 188

エピソード 神経症を超えて 191

〈価値批判しない〉という生き方／未来に幸せを求めて

森田療法との出会いがもたらしたもの／森田先生への感謝の思い

あとがき 205

I 強迫神経症の世界

強迫神経症の症状はバラエティに富んでいる

行き帰りの通勤電車で乗り合わせる多くの若者たち、なかでも、新入社員と思われるサラリマンやOLを見てみると、いつしか私は、強迫行為で苦しんでいる後輩たちのことに思いを馳せているのに気づきます。

つい先日、ある集会で久しぶりに顔を合わせたA青年は、「本採用になったのはいいのですが、なにしろ強迫行為を抱えての仕事だけに、なかなかうまくいきません」と嘆いていました。彼の表情からは、「注文票に合わせて配送品を揃える」という現在の仕事が強いストレスとなり、本採用を喜ぶ心のゆとりすらないという厳しい状況がにじみ出ていて、胸を打たれました。ひよっとしたら、今日も彼は注文通りの商品かどうかの確認に手間どって、まわりの

スピードについていけない自分にいらだちながら仕事に向かっているかもしれません。健康な人ならものの数秒でできる照合作業が、Aさんのようにひとたび不完全恐怖症になると、なぜ、あんなに何度も確認しなければすまなくなってしまうのでしょうか。

実は、かくいう私も、この確認恐怖症で苦しんできた一人なのです。それだけに、強迫行為に「つまづいている若者に出会った」といって、つい苦しかった頃の自分を思い出し、「つらいだろうけど諦めないでね」と、声をかけたくなってしまうのです。

Aさんによると、彼は小学生の頃に確認恐怖が始まったとのこと。学校へ行く前の晩、何度もランドセルの中身を調べないと落ち着かず、「母親に、それはもう入っているから大丈夫よって、いつも言われていました」と笑い、「その後読書恐怖も加わり、思い出すのもつらい小学生時代だったんです」とつぎのような体験を話してくれました。

あれは小学校三年の国語のテストを受けていたときのことでした。問題文を読もうとすると、隣の行の文字が視界に入ってきて、見ないようにすればするほど目に飛び込んでくるため、問題文の一行目から先に進むことができず、とうとう、白紙の答案を提出するはめになったのです。そのため、級友たちからは面白半分に馬鹿にされ、教師もその様子を見て見ぬふりでした。

見かねた母がぼくを無理やり塾に通わせたのですが、塾でも相変わらずでしたので、ここでも教師や生徒から馬鹿にされ、ぼくはしだいに内気で自信のない少年に変わっていきました。

森田先生の著書にも、「本を読もうとして下を向くと、どうしても相変わらずでしたので、ここまうため読書に集中できない」と悩む青年の話が出ていますが、この鼻尖恐怖もAさんの読書恐怖と同じ症状です。それにしてもAさんは、つらい読書恐怖をすでに小学生時代に経験しているのですから、彼の自我の強さは並外れたものと言えましょう。彼はこの逆境をどうやってはね返してきたのでしょうか。

Aさんのケースのように、いじめに遭うことで強迫行為が悪化したという場合だけでなく、最近では、いじめに遭ったことが直接の原因で強迫神経症を発症する若者もふえています。このことだと思いつくのは、職場でいじめに遭い、それがきっかけで、「誰かを傷つけるのではないか」という加害恐怖にとらわれてしまったという主婦の話です。この方の加害恐怖は、「運転中に、助手席に乗せたわが子を自動車の窓から放り投げてしまいそうで、怖くてハンドルが握れなくなってしまった」というもので、涙を浮かべながら話していたのが忘れられません。このように強迫神経症発症のきっかけは人によってさまざまです。

ある二十代の女性は、皮膚ガンの手術後、「どこかに再発していやしくないか？」と身体じゅうを触っているうちに、身体の左右対称にこだわるようになり、バカバカしいこととわかっていても、左右の骨の形まで比べるようになってしまったということです。

ところで一口に強迫神経症（強迫観念・強迫行為）といっても、そのパターンは驚くほど多様性に富んでいます。一般によく知られているものとしては、ガスの元栓や戸締まりの確認を繰り返す「不完全恐怖症」や、きれいに洗えたという実感が得られないため何度も手を洗ってスッキリするまで心の整理をする「観念強迫」も広く見られるものです。

こうした典型的な強迫観念・強迫行為のほかにも、症例は多岐にわたっており、森田正馬全集第五巻「白揚社」には「窃盗恐怖」という大変めずらしいケースが紹介されています。当の患者さんの話では、「往来でタバコの吸殻が落ちていると、これを『自分が盗った』と人に思われはしないかと恐れ、また食堂で食事をしてその代金を盆の内にに入れて帰り、自分でそれを承知しながら『食い逃げをした』と思われるはしないかと恐れて毎日がま口の計算をやり、自ら大丈夫、大丈夫と安心をしていた」ということです。

ちよつと聞くと、「不思議な・馬鹿げた・思いもよらぬ」ケースのように思われますが、森田先生によると、たとえどんなにめずらしい悩みでも、われわれの心を深く観察してみるとそ

のような心持ちになることはしばしばあるそうで、そのことを簡単に体験し想像するには「夢の世界」を思い出せばよいとしています。夢の中では、平常では考えられないような「タバコの吸殻を盗む」ということも起こり、その上、「気分の方に支配されている」という点では、夢も強迫観念となんら変わるところがないからだということです。

ちなみに私が相談を受けたケースのなかで、ちよつとめずらしいと思われたのは「秘密にできない」という悩みでした。

相談者によると、「このことは母親に言いたくない」と思つて内緒にしていると、何かの折に母親の様子からもうすでにバレてしまつていような気がして、正直に打ち明けないと気がすまなくなり、秘密にしておきたいことでも話してしまうということでした。

相手の雰囲気からすでに秘密が露顯してしまつたかのように錯覚して、ついつい打ち明けてしまうという相談者の感覚。実を言うと、相談を受けた当時、私には相談者に共鳴できるだけの知識が備わつていなかったのですが、しばらくして、さきほど挙げた全集第五巻につぎのような森田先生自身の体験を見つけ、「神経質」という氣質に備わる感受性の鋭さというものにあらためて感心したことがあります。

私は時々家内の者や入院患者に対して、癪にさわつて小言を言いたくなるけれども、言わ