

慢性うつ病からの離脱と

森田療法

回復のプロセスと
新しい生き方

森田療法研究所所長・
北西クリニック院長

北西憲二

Kenji Kitanishi



プロローグ “抑うつ”を嫌う現代社会……………7

- 1 快適さ、強さを求め続けた代償 8
- 2 科学的モデルとその限界 16
- 3 バイオテクノロジーの発展と私たちの幸福とは 21

第一章 自然療法としての森田療法……………31

- 1 第一のグローバリゼーションと精神医学の動向 32
- 2 森田療法の成り立ち 35
- 3 心身の自然療法 39
- 4 欲望論 49
- 5 苦悩を引き起こすもの 52

第二章 自然論に基づく治療法の原則……………57

- 1 自己のあり方と自然論 58
- 2 とらわれと自己のあり方 63

- 3 「あるがまま」とは 72
- 4 「あるがまま」に至る道 74

第三章 自然論から見た現代のうつ病……………85

- 1 現代のうつ病概念の混乱をめぐって 86
- 2 二つの抑うつをめぐって 101
- 3 反自然的な生き方とうつ病患者 109

第四章 生き方の行きづまりとしての慢性抑うつ……………119

- 1 あるうつ病患者（Bさん）の回復期まで 120
- 2 回復への過程で起こる慢性化 125
- 3 慢性化の要因 131
- 4 慢性化したうつ病の理解と対応 144

第五章

森田療法による慢性うつ病からの離脱 (I)

——内因性うつ病、双極Ⅱ型の場合………151

- 1 森田療法を求めるうつ病患者たち 152
- 2 【事例とその解説】 昇進後、完全主義で行きづまった男性Cさん 154
- 3 【事例とその解説】 常に人と比べてしまう女性Dさん 162
- 4 【治療の課題】 対人関係と仕事のかかわり方 168
- 5 【治療の実際】 「できないこと」と「できること」を分ける 177
- 6 あるがままに生きること 187

第六章

森田療法による慢性うつ病からの離脱 (II)

——神経症性うつ病の場合………193

- 1 神経症性うつ病患者の特徴 194
- 2 【事例とその解説】 愛をめぐる問題 (対象関係型)
三年以上、軽度のうつと対人関係で悩む青年Eさん 198
- 3 【事例とその解説】 愛をめぐる問題 (対象関係型)

自分をどうしても好きになれない女性Fさん 204

- 4 【事例とその解説】 仕事をめぐる問題 (強迫型)
就職後に抑うつが慢性化した青年Gさん 209

- 5 【事例とその解説】 仕事をめぐる問題 (強迫型)
大学で挫折、そのまま引きこもりになった青年Hさん 216

- 6 【事例とその解説】 仕事をめぐる問題 (強迫型)
夫婦ともにうつに陥ったIさん 220

- 7 【治療の課題】 無気力からの回復 224

- 8 【治療の実際】 自らの限界を受け入れる 229

エピローグ

二人の作家の回復ストーリーから………239

- 1 うつ病からの離脱と生き方の転換 240
- 2 回復のプロセスについて 245

1 快適さ、強さを求め続けた代償

もつと快適に、もつと楽しく、もつと強く

現代社会では、不安、抑うつなどをタブー視し、取り除こうという風潮が見られます。^{＊1}森岡正博はその著書『無痛文明論』で興味ある指摘をしています。少々言葉はきついのですが、そこでの私たちのあり方を人間の「自己家畜化」と表現しています。家畜は、人工的な環境の中で、自然の脅威から守られ、繁殖と品種改良、そしてその死もコントロールされるのです。「自己家畜化」とは、人間が自分自身を、このような家畜の状態に追い込んでいくことです。これを現代文明に引きつけていえば、私たちの欲望（ここでは「身体からだの欲望」という言葉が使われています）がそのような文明を作り上げたともいえます。森岡は、その現代文明の五つの側面をあげています。

- (1) 快を求め苦悩を避ける。
- (2) 現状維持と安定を図る。
- (3) すきあらば拡大増殖する。
- (4) 他人を犠牲にする。

(5) 人生・生命・自然を管理する。

つまり私たちの心身の苦悩をあつてはならないもの、と価値づけ、そしてそれを注意深く取り除こうとする社会のあり方を描き出しています。それだけではありません。そこには、もつともつと、快適に、楽しく、美しく、若く、そして強く、豊かに、などなどを追いつめていく生き方が見えてきます。

不老長寿を求めることは、古今東西、いつでも行われてきました。私たちの欲望の一つのあり方であることは確かです。しかしそれ自体が目的化してしまつたら、どうなるのでしょうか。そのような社会のあり方が、本書の述べようとしているうつ病、特に慢性抑うつなどのような関係にあるのでしょうか。

無痛文明社会での苦悩のあり方

森田療法では欲望（生きる欲望）と恐怖は同じもので表現が異なるだけと理解します。例えば、生きたいと強く思えば（生きる欲望）、死にたくないと思えます（死の恐怖）。つまり私たちの生きること（生存への欲求）は、必然的に死に対する恐れ（生きるにあたっての苦悩）を内包するのです。それが仏教でいう生老病死で、それを「自分の思い通りにしたい」とすることが私たちの苦悩を引き起こすと理解されます。^{＊2}