

1日数行で心をたてなおす
森田式ダイアリーのすすめ

林 吉夫・著
(林内科クリニック院長)

神経症や心身症
の苦しみを、自学自修の
日記療法で克服
する。

保健同人社

もくじ

はじめに … 003

〔序 章〕 自分を癒やすダイアリーの始め方 …… 005

〔第一章〕 不安に効く薬を軽くしながらダイアリーをつける …… 013

Case 1 「電車に乗ると動悸と息苦しさが起こる」 …… 014

Case 2 「人前で声や体が震えてしまう」 …… 019

Case 3 「何度も確認しすぎて、仕事がすすまない」 …… 025

Case 4 「人前で字を書こうとすると震えてしまう」 …… 032

Case 5 「今日も眠れないかと思うと、夜が怖い」 …… 039

〔第二章〕 慢性的な体の不調を書きとめる …… 045

Case 6 「電車に乗るとトイレに行きたくなる」 …… 046

Case 7 「異常がないのに胃もたれで食欲がない」 …… 053

Case 8 「不整脈が気になり、家事が手につかない」 …… 060

〔第三章〕 自分の食行動を客観的に見つめる …… 069

Case 9 「太っていると言われてから、
食事の量がコントロールできない」 …… 072

〔第四章〕 長引く憂うつと向き合う …… 085

Case 10 「重要な仕事を任されて
抑うつ感が強くなり、朝起きられない」 …… 086

〔第五章〕 治りにくい病気とじょうずに付き合う …… 097

Case 11 「異常がないのに歯痛が治らない」 …… 098

Case 12 「夫の暴力からの抑うつと不安、恐怖」 …… 106

〔最終章〕 あなたも苦しみを乗り越えられる …… 121

おわりに …… 126

序 章

自分を癒やす ダイアリーの始め方

1. どんなときに役立つか

病気で薬を服用していて、いま悩んでいる苦しみから抜け出したいと思っている人や、薬は服用していないけれど「以前の自分に戻れない」と感じている人などに、この**森田式ダイアリー**が役立ちます。とくに、後で紹介する「**森田神経質**」に近い性格を持つ人ほど、有用性は高くなります。

この治療法が効果的な病気としては、神経症性障害（パニック障害、社交不安障害、強迫性障害、全般性不安障害）や疼痛性障害、心身症〔過敏性腸症候群、慢性胃炎（機能性胃腸症）、自律神経失調症、気管支喘息、不整脈、高血圧、摂食障害、過敏性膀胱、アトピー性皮膚炎などの一部〕、遷延性の軽症うつ病、心的外傷後ストレス障害（PTSD）、慢性の難治性疾患（膠原病、がん）などがあります。

2. 「森田神経質」とは？

理論的なことは、多くの森田療法の本に紹介されているので省略しますが、ある程度の理解があると役に立ちます。ここでは、必要なことを簡単に説明しておきます。

この療法がとくに有効な森田神経質の性格には、次のような特徴があります。

- ① **内向的で心配性** ……内向的でいろいろなことを人一倍気にする
- ② **完全欲が強い** ……何でも完全にやりたいという気持ちが強い
- ③ **劣等感が強い** ……他人の言動に過敏で、強い劣等感がある
- ④ **負けず嫌い** ……負けず嫌いで自尊心が強い

このような性格傾向が強い人は、いったん症状で悩み出すと、くり返し症状が起こるのではないかとという「**予期不安**」を持ちやすくなります。また、自分の悩みは他人のそれよりもつらいものであり、これをとり除かなければ普通の生活ができないと思いこむこともあります。

森田神経質の症状形成の背景には、次の「**精神交互作用**」と「**思想の矛盾**」が認められます。

- ・ **精神交互作用** ……症状に対して必要以上に注意を向けることで、その症状は先鋭化（より強くなること）します。その結果、ますます不安になり、さらに症状が先鋭化して強固になり消えにくくなる、という悪循環をくり返します。
- ・ **思想の矛盾** ……症状にとらわれて何もできない現実の自分を、理想の自分と比べてしまい、いつも葛藤して悩み続けること。

こういった要素が加わることで、森田神経質の人は苦しみの悪循環に陥ってしまうのです。

以上が森田神経質についての簡単な説明となります。このような森田神経質的な性格が見られる場合に、森田式ダイアリーはとくに効果を発揮します。

3. セルフ・ラーニングのポイント

しかし、とにかくダイアリーを書いてさえいれば苦しみから抜け出せる、というわけではありません。どんなことを意識しながら生活していくとよいのかという、日常で気をつけるべきポイントがいくつかあります。そんな森田的な生活態度のコツを、ここでは説明していきます。

□ 過去のできごとを気にしすぎない

過去のことをいろいろと考えて、「それを解決しなければ治らない」という風に思い悩むことをやめてみます。いま、ここでできることに、少しずつでも手をつけていくとよいでしょう。

□ 症状をなくすための努力をやめる

不安や憂うつ、痛みなどの困っている症状を「なくすためにどうするか」と考えることをやめます。考え始めてしまったら、「またいつもの悪い癖が出てきた」と思って、さっさと思考を切り替えるようにします。

□ 考える前に始めてみる

「こんなことをしてもきつとうまくいかない」とか「前にもやってみたけれど、うまくいかなかった」などと理屈をこねたり、さきのことをいろいろと考えすぎないようにします。とにかく一度、ちろんと始めてみましょう。

□ 理想よりも現実を大切にする

「こうありたい」という理想を持つことは大切なことです。しかし、目の前にある現実を無視して理想だけを追い求めると、そのギャップに押しつぶされてしまいます。いま、目の前にあることをコツコツと一つずつ行い、それを積み重ねていきます。

□ やりやすいことから始める

いろいろとやることがある場合、どれから始めようかと迷ってしまうことがあるでしょう。そういうときは、やりやすいことから始めてみます。そうすると勢いがついて、他のことも少しずつはかどり始めるものです。

□ こだわりすぎずに物事をすすめる

一つのことをやっていて疲れが出てきたら、すぐに休むのではなく、少し違う内容のことをやってみます。その後で、またもとのことに戻ってみるようにすると、疲れも溜まりにくく、時間をうまく使えます。

□ ときには粘ってやってみる

とは言っても、最初は簡単そうに見えても、いざ始めてみるとなかなかうまくいかないこともあります。そんなときは、すぐにあきらめず粘ってみることも大切です。一度にできなければ、次の日に改めてやってもよいでしょう。

4. 森田式ダイアリーの書き方

森田式ダイアリーとは

森田療法では一般的に、治療の中で日記指導を行います。患者さんが日記を書き、指導をする医師がそれを読んでコメントを書いて返す、という方法で治療をしていきます。

本書の森田式ダイアリーは、自学自修のダイアリーです。まずは1～