

大住 誠

うつは、 治す努力を やめれば治る



箱庭療法と森田療法の
併用の事例と実践

うつは、治す努力をやめれば治る◎目次

はじめに

13

第1章 箱庭療法と外来森田療法との併用療法

15

1 なぜ寺に「心理相談室」を開いたのか

17

他力的体験としての自然治癒力
「治す」ことから「任せる」ことへ
アジールとしての寺を指して

2 相談室を訪れる人々について

22

3 心理療法はどのように行われるか

24

治療者、患者間で「間」を作ること
自由で保護された場所
自然治癒力の賦活——箱庭表現に中心化が明確になる
外来森田療法の導入

「執われ」をそのままにしておけるようになる

4 他の心理療法との比較

30

「対自的関係性」を重視する

5 ネオ森田療法

32

(1) 箱庭療法とは何か？

従来の箱庭療法と瞑想箱庭療法
瞑想箱庭療法の効果とは

(2) 森田療法とは？

森田療法とは

(3) なぜ、二つの療法が併用されなければならないのですか？

複雑・多様化してきた精神症状——森田神経質非定型群の増加
自覚から日常生活へ
二つの心理療法のコンビネーションの流れ

第2章 精神科診断について

47

1 精神科診断について

49

原因を分類する従来の診断について
現れている症状だけで診断するDSM-IV-TRの診断

2	森田正馬の診断法.....	54
---	---------------	----

森田神経質診断基準

DSMをはじめとする精神科診断基準の曖昧性

第3章	森田神経質とその他の事例.....	63
-----	-------------------	----

森田神経質の事例

1	A子さんの事例——うつ病性障害（大うつ病）、自己愛性パーソナリティ障害 「私は生まれて初めて「自分自身の人生」を発見しました。」.....	65
---	--	----

1	A子さんの見立てについて.....	65
---	-------------------	----

A子さんとバブルの期の終焉

A子さんに対する心理士の見立てについて

大うつ病性エピソード

自己愛性パーソナリティ障害

A子さんの人生模様

2	第一期 箱庭療法（前期：一三回／四か月）.....	75
---	---------------------------	----

A子さんが面接の「場」に融合する

最初を中心化

3	第一期 箱庭療法（後期：二七回／一年）.....	82
---	--------------------------	----

うつ状態の悪化を通して世界観を転換していく体験

「死のトンネル」を抜けたA子さん

心理療法における「他力仏教」と類似の体験

4	第二期 外来森田療法（前期：二〇回／一〇か月）.....	90
---	------------------------------	----

日記の書き方

「自信のなさ」や「不安感」をそのままにしておく

「かくあるべし」（思想の矛盾）から自由になる

5	第二期 外来森田療法（後期：一〇回／八か月）.....	97
---	-----------------------------	----

「純な心」の言葉と同時にやってくる「未来」

流れていく時間を体験するA子さん

2	B男さんの事例——新型うつ 「ほんととは、これでよかったのです」.....	103
---	--	-----

1	B男さんの見立て.....	103
---	---------------	-----

新型うつと森田神経質との関係

B男さんの挫折

2	第一期 箱庭療法（前期：全一五回／八か月）	106
---	-----------------------	-----

B男さんのよそよそしさ

「場」によりやく融合できたB男さん

3	第二期 外来森田療法（前期：一〇回／五か月）	115
---	------------------------	-----

仕事に集中できない自分を受け入れる

「気分本位」から「事実本位」へ、そして五感が開かれること
たとえ症状が消えてもなくなることのない「我執」の問題

3

C男さんの事例——強迫性パーソナリティ障害

「仕事に意味を求めすぎてしまいました」

1	C男さんの見立て	127
---	----------	-----

強迫性パーソナリティ障害とは？

人生の後半を迎え会社の仕事に行き詰まったC男さん

2	第一期 箱庭療法（前期：一二回／六か月）	134
---	----------------------	-----

箱庭療法に抵抗を示すC男さん

箱庭でのフュージョン体験

諦念の中からの出発

3	第二期 外来森田療法（後期：一〇回／四か月）	142
---	------------------------	-----

「何々をしたから必ずなる」（因果論）が疑わしくなりました

「ねばならない」は身体感覚を変えることで変化する

4

D子先生の事例——大うつ病、強迫性パーソナリティ障害

「人生にはもう一つの意味があるようです」

ベテラン教師の傷つき

1	第一期 箱庭療法（一〇回／五か月）	155
---	-------------------	-----

少女のような箱庭作品

相反する感情を抱えての復帰

2	第二期 外来森田療法（一二回／六か月）	163
---	---------------------	-----

症状の再発

恐怖に突入することで見えてきた「今を生きる子どもたち」の姿

陽炎のように流れる時間の体験

5

E男さんの事例——気分変調性障害、回避性パーソナリティ障害

「自宅の外は会社だけの世界ではありませんでした」

1	E男さんの見立て	171
---	----------	-----

「引きこもり」と「回避性パーソナリティ障害」の関係

2 第一期 箱庭療法（前期：一五回／八か月）……………174

面接室への融合と治療者と家族との協力を図った期間

「髭くらい剃ってきてくださいよ」

母親に來所をお願いする——母親との悪循環（「精神交互作用」）の指摘

3 第一期 箱庭療法（後期：二五回／五か月）……………181

農作業を始める

4 第二期 外来森田療法（前期：七回／四か月）……………185

アルバイトを始める

「対人関係に注意を向けるより、与えられた仕事に関心を向けてください」

5 第二期 外来森田療法（後期：八回／四か月）……………192

「こころの外の世界」にはアジサイの花が咲いていた

森田神経質とは異なる重症例の事例

6 F子さんの事例——境界性パーソナリティ障害

「暴れることに飽きました」……………196

「森田神経質」とは異なる重症例の事例

1 F子さんの見立て……………197

境界性パーソナリティ障害とは

怒りを抑えられないF子さん

「愛」に飢えるという人生

2 第一期 箱庭療法（前期：八回／四か月）……………205

「自由で保護された場所」の体験

3 第一期 箱庭療法（後期：二二回／七か月）……………209

相反する気持ちに直面する

「愛を乞うこと」を少しずつ断念していくこと

4 第二期 外来森田療法（前期：一二回／六か月）……………218

対人関係にまつわる感情よりも身体感覚を大切に！

5 第二期 外来森田療法（後期：一一回／六か月）……………221

否定的な感情を「そのまま」にしておくこと

G子さんの事例——解離性障害（多重人格）

7 「こころの友達はおもういない」……………225

1 G子さんの見立て……………225

ヒステリーと解離性障害

2 第一期 箱庭療法（前期：一一回／六か月）……………229

箱庭に表現された「もうひとつの世界」

3	第一期 箱庭療法（中期…九回／五か月）……………	232
	トラウマの想記	
	「愛」と「憎しみ」との葛藤	
4	第一期 箱庭療法（後期…八回／四か月）……………	238
	さよなら「心の友達」	
5	第二期 外来森田療法（前期…八回／四か月）……………	241
	生活ルーティンを整えること	
6	第二期 外来森田療法（後期…一回／六か月）……………	243
	健康な「生の欲望」を支持すること	

結章——理論編……………

はじめに……………	247
1 森田療法とユング心理学との共通性としての 「東洋的自己」について……………	249

2 新しい「瞑想箱庭療法」について……………	257
(1) 従来の「瞑想箱庭療法」と新しい「瞑想箱庭療法」の違い……………	257
(2) 「瞑想箱庭療法」と「場（場所）」の思想……………	261
(3) なぜ患者の自然治癒力が賦活化するのか……………	263
(4) 外来森田療法における工夫……………	266
「感情」と「行動」との分離について	
ユングのタイプ論を応用する	
おわりに……………	269

付論 パーソナリティ障害を伴ううつ病性障害に対する精神療法の検討 ——箱庭療法施行後の外来森田療法追加施行の有効性——……………	270
---	-----

注……………	280
あとがき……………	284

はじめに

心理療法について、皆さんはどのような印象を抱いているでしょうか。主に薬物を処方してもらいながら福次的に治してもらう。あるいは、治療者が、苦しみや怒りに共感し、わかちあい寄り添うことで、つまり治療者に情緒的に支えられることで心の病を治してもらう……、そんなイメージをもたれる方も多いと思います。

それに対して筆者の心理療法は、まったく違います。たとえば「苦しかったですね」「辛かったですね」と共感することばかりでも、あえて情緒的交流をそれ以上深めることはしません。患者さんの状態について、分析も解釈も操作もしません。ほとんど何もしないのです。まるで観葉植物のように、その場にいるように努めます。来所される患者さんは、まずそこに驚きます。驚きつつも、細かい生育歴や現状について、特別に共感したり介入もされない心理相談室の「場」を、不思議と心地よく感じるようになっていきます。いったん、「自由で保護された場所」と患者さんが思えるようになれば、あとは、放っておいても、患者さんは寛解に向かっていけるのです。

この違いは、どこにあるのでしょうか。前者は治療者と患者の「対他的関係性」の視点を重視して行われます。「対他的関係性」は心理療法では重要な視点ですが、どこまでも患者に寄り添おうとする

「深い傾聴」や「共感」の態度が、時には治療者と患者との間に依存関係をつくってしまいます。場合によっては、支配的な関係にさえなります。その関係性が患者さんのパーソナリティによっては、結果的に病の温床とすらなります。

一方、筆者の心理療法では、治療者もそこに含まれた「自由で保護された場所」としての相談室を提供することで、患者さんは必要以上に治療者に依存することもなく、「自分自身」に向き合うようになります。これを「対自的關係性^②」を重視した視点といえます。そうすると、患者さんの中で自然治癒力が賦活化^{かつか}してくるのです。この自然治癒力は誰にでも存在します。「どうにでもなれ」という境地、「治る、治らない」ということがどうしてもよくなり、症状をそのままにできるようにすれば、あとは自然に身体が自由に動くようになります。言い換えれば、不安と共存することによって、患者さん自身が「ほんとうの自分」に出会っていく過程であるともいえるでしょう。ここでいう自然治癒力の賦活化とは不安と共存できることをさします。なおここでの「ほんとうの自分」とは、患者さんの「こころ」と「身体」と「場」とがひとつになれるような自分を意味します。

それでは、実際の心理療法はどのように行われているのでしょうか。また、その理論はどういうものなのでしょうか。まず、第1章で心理療法の概要を説明し、第2章で精神科診断の方法を述べたのち、第3章で、本書の中心である七つの事例をあげながら、具体的に詳しく見ていくことにしましょう。最後に結章にて、理論や実証的研究成果の紹介をします。

第1章

箱庭療法と外来森田療法との併用療法