

森田療法で読む パニック障害

その理解と治し方 北西憲二 編



はじめに

パニック障害は日本社会でも、身近な病として認知されたようである。この病は青年期から三十代半ばにかけて、さらには中年期にもしばしば見られるものである。パニック障害にかかっている、あるいはそれを克服したと表明する人たちもふえてきた。このことは、自分のパニック障害を人に悟られないようにしようと苦慮する人たちを勇気づけ、この障害が治るという希望を与えたという意味で好ましいことである。

この「パニック障害」という用語は、一九六〇年代から七〇年代にかけての生物学的研究に基づいて、アメリカで提唱された概念である。パニック障害にはある特定の薬物が効果を示すといわれ、それが脳の機能障害というモデルの理論的根拠となっている。したがって、何か新しい現代病ともいえるべきもの、と誤解される向きもあるかもしれない。

しかし本書で述べているように、日本では一九一五年にすでに、森田正馬（森田療法の創始者）のただ一回の面接によって治癒に導かれた人が今でいうパニック障害で苦しんでいた。つまり、これは現代病ではなく、古くから知られていた神経症の一つのタイプである。森田自身はこ

れを「発作性神経症」と呼んでいた。そして、森田療法家はこのような病態に対して多くの経験を重ねてきた。本書を読んでいただければわかることだが、われわれはパニック障害の理解と治療について、薬物療法万能という現代の風潮とは異なる立場を取る。

ここで述べられているパニック障害への理解、診断、治療方法はそれらの歴史に裏付けられた経験に基づくものである。執筆者はいずれも、パニック障害の治療に豊かな経験と見識をもつ森田療法家である。したがって、パニック障害を神経症的生き方の一つとして捉え、今ではあまり使われることのない神経症というカテゴリーの枠組みのなかで理解している。薬物療法に限定的な効果は認めながら、パニック障害を治療に導くにはその神経症的生き方が問われなければならない、という共通の認識が存在する。そしてその回復には、「不安になる、ならない」ということのみに汲々としてきた生き方から、その人本来の生き方への転換が必要で、そこに真の回復があるとわれわれは考えている。

この視点なしには、パニック障害の治療の終結が見えてこない。多くのパニック障害に悩む人たちが、自分は一生薬を飲まなくてはならないのか、この病には治癒がないのか、と苦しんでいる。それに対する森田療法家の回答が本書である。

また、「パニック障害とセルフヘルプグループ」の項では、森田療法に基づく集団学習を実践している〈生活の発見会〉の横山博理事長と、パニック障害から回復した当事者である鈴木明子さんに執筆を依頼した。パニック障害をはじめ、多くの神経症的な悩みの解決には専門家とセル

フヘルプグループ（自助グループ）の協調が今後重要性をもつと考えられるからである。

本書がパニック障害で悩む人たち、家族、そしてメンタルヘルスの専門家に対し、これまでとは異なった視点を提供し、その回復や援助の一助になることを祈っている。

本書はまた、現代人の悩みを森田療法の立場から読み替え、その解決を提案するシリーズ企画の第二弾である。今後このシリーズでは、「うつ病」、「引きこもり」、「対人恐怖・社会恐怖（対人関係で悩む人たち）」、「中年期の危機」、「心身症（体にとらわれる人たち）」などを取り上げていく予定である。

編者 北西憲二

目次

はじめに

3

I パニック障害の診断と治療

1 パニック障害はどう理解され、どう治療されてきたか

15

フロイトが提唱した不安神経症の心因モデル／森田正馬が提唱した心身一元－悪循環モデル／神経症とは／不安の脳機能障害モデル／パニック障害の三つの病理モデル／パニック障害からの回復／ブロンウィン・フォクスが提案する回復ステップ／台湾のグループがパニック障害に行う認知行動療法／薬物療法で回復した作家で内科医

2 パニック障害を診断する 45

パニック障害診断の現状／パニック発作とは／パニック発作の周辺／パニック発作と治療の焦点／パニック障害とは／パニック障害の周辺―過換気症候群／心臓神経症とパニック障害の周辺／全般的不安障害とパニック障害／パニック障害の診断的位置づけ／治療の面から見たパニック障害の診断／森田療法の治療的視点と適応症

3 森田正馬が治療したパニック障害 69

森田療法から見たパニック障害の位置づけ／森田正馬によるパニック障害の治療

4 パニック障害に対する認知行動療法と森田療法 85

パニック障害とミシガン大学の認知行動療法グループ／パニック障害に対する認知行動療法／パニック障害に対する森田療法／森田療法と認知行動

療法の比較

5 パニック障害に対する薬物療法と森田療法 105

Aさんのパニック障害治療／薬物療法の位置づけ／森田療法の初期面接／薬物療法と精神療法

6 パニック障害とセルフヘルプグループ 123

森田療法における〈生活の発見会〉活動の意味／パニック障害からの生き直し

Ⅱ パニック障害からの回復―森田療法で何ができるのか

症例1 過換気症候群の由紀さん 143

受診までの経緯／由紀さんの症状に対する姿勢／予期不安の背景／この症状さえ治れば／性格の一端が浮かび上がる／症状とのいい加減なつきあい

を目指す／薬にほどほどに頼りながら／症状とのつきあい方を見直す／生活への関わり方を見直す／二度の小さな危機を乗り越えて／自分のあり方や生き方を見直す

症例2 「発作準備状態」に焦点を合わせたパニック障害の治療

159

心理社会的背景／初診時の診察／薬物療法の併用／森田療法的な生活指導／治療経過

症例3 A子さんのめまい恐怖

171

精神神経科を訪れるまで／悩みの理解と治療目標の設定／薬物療法の位置づけ／治療前期Ⅱ身体症状とどのようにつきあうか／治療中期Ⅱ背景にある心理的な問題／治療後期Ⅱ自らの生き方をめぐって

症例4 システム・エンジニアY氏の乗り物恐怖

189

Y氏の症状発現／初診時の「つかみ」と「杭打ち」／心配のしどころのズ

レが悪循環の入口／「頼り頼られる関係」のなかで

症例5 自分の生き方に自信がもてないパニック障害の女性

207

治療申し込み段階から始まる戦略的森田療法／経過の聴き取り／Mさんが陥っている状態／不安を読み替え、共感を伝えること／恐怖に突入することと自らを観察すること／治療の行き詰まりと低迷期／転回―新しい生き方へ

パニック障害からの回復―森田療法でどう治るのか

231

森田療法とは回復の学である／悩みの原因探しに意味があるか／悩みと共存することのすすめ／回復を準備するものとは／悪循環からの脱出―発想の転換／パニック障害からの回復とは／回復できたとき―あるがまま

ブックガイド

248

あとがき

249