

考え方しだいで心は薬になれる

軽度・ 神経症 を治す



森田療法研究所所長
北西憲二

法 研

ブックデザイン／高橋一宇デザイン室
カバーイラスト／野村俊夫
編集協力／長谷部倫子 アトリエ・クマリ
組版／D.FREE

目次

プロローグ 神経症は増えている

- 神経症は心がかぜをひいたようなもの—— 13
神経症とはどんな状態をいうのか—— 15
神経症を引き起こすもの—— 16
不安を呼ぶ時代が神経症を増殖させる—— 18
蔓延する「軽度・神経症」—— 19
一生のどこかの時点で遭遇する神経症—— 23

第一章 自分をダメな人間だと考えてしまう人たち「抑うつ神経症」

ストレス社会を象徴する「抑うつ神経症」—— 26

仕事に自信がもてなくなったキャリアOL、Aさん	27
他人の評価ばかり気になる	31
できる自分とダメな自分の落差が不安をもたらす	33
等身大の自分を見つける	35
がんばり屋Bさんの不安	36
趣味も修行になってしまふ完全主義者の落とし穴	40
一度の挫折でアルコール依存の抑うつになったCさん	42
失敗した自分を許せない自分がいる	45
仕事という健康な欲求を通して前向きな人生を取り戻す	47
依存型落ちこみ	49
最近の若い男性に多い神経症患者のタイプ	50
親に依存したままの生き方がもたらすもの	51
他者に依存することの危うさ	53
抑うつ神経症のキーワード	55

第二章

引きこもってしまふ人たち

引きこもりは自分を守ろうとする行為	64
時代の気持ちを映す引きこもり	65
不登校から引きこもりへ、「優秀」なS君の辿った道筋	66
家族にすべての責任があるわけではない	68
引きこもりは家族関係のゆがみを表面化させる	71
母と姉に暴君としてふるまうJ君の場合	73
父母の対応のブレが本人の悪循環を刺激している	74
引きこもりは家族の新たな関係を見直すチャンス	76

第三章

死を恐れる人たち「パニック障害」

- 思春期がもたらしたTさんの引きこもり—— 77
- 引きこもる子どもにとられすぎるのは逆効果—— 80
- 引きこもりは社会や家族へのメッセージ—— 83
- 死の恐怖が不安の連鎖を生む—— 86
- 生き方のひずみへの警鐘——会社人間Fさんの場合—— 88
- 薬は根本的な解決方法ではない—— 89
- 不安は自分とは切り離せない存在—— 92
- 恐怖に入りこむこと—— 93
- 発作をくり返す主婦G子さん—— 97
- 不安は人生を考え直す節目—— 99
- ジョギングで「質の違った人生」が始まった—— 100
- 電子メールと電話でも治療は可能——ハワイ在住H氏の遠距離治療—— 102

第四章

対人関係に悩む人たち「対人恐怖症」

- 「不安の逆説」を理解する—— 103
- 借金返済は返済したけれど……。目的を失う不安から発作をおこしたI子さん—— 105
- 面接と日記療法を始めて六カ月……— 107
- 人生の節目は要注意—— 109
- 対人恐怖症とはどんな病気か—— 112
- 対人恐怖の症状—— 113
- 現代の対人恐怖症は、コミュニケーション時代の落とし子—— 114
- 対話のできない弁護士、Uさんの場合—— 116
- 本当の自信は生身の人間関係から生まれるもの—— 121
- 秀才Wさんの挫折—— 123
- 恋愛が生身の人間関係を学ぶ機会になった—— 126
- 親の期待が大きすぎた若者の悲劇—— 129

第五章

親の期待がまねいたHさんの対人恐怖	132
対人恐怖で夫婦関係がもてなくなった	134
フランクな夫婦関係が対人恐怖解消への第一歩	135
夫婦がそれぞれ外の世界とつながりをもつことが大切	136
自分の自然な気持ちを表現してみる	138
現代的夫婦の典型的な破綻の構図	141
対人恐怖症の治療は人間関係の持ち方の訓練でもある	143
何かが気になってしかたのない人たち「強迫神経症」	

強迫観念と強迫行為	146
不潔恐怖は家族を巻きこんでいく	148
エイズ妄想に取りつかれたLさんの場合	149
不潔恐怖でおこる悲喜劇	151
強迫神経症は家庭内で増幅される	152

「六割」という考え方で生きる	153
汚いものにさわれなくて不潔な暮らしをするPさん	154
母親も強迫的だった	156
本人も家族もほどほどを心がける	157
頻尿恐怖に悩むRさんの場合	160
トイレに行くのは弱みを見せることだと思っている	162
自分で症状をつくり出している	163
自分の問題を頻尿のせいにすり替えていた	165
原因不明の痛みに悩む強迫的なX子さんの場合	166
痛みは、誰もわかってくれないという心の叫び	168
痛みを自然なものとして受け入れる	169
罪の意識に悩む過食症の人々	172
過剰なまじめさが過食を生んだI子さん	174
過食をしたあとの気持ちの切り替えが大切	175

第六章

神経症と家族

- 期待に応えられないつらさが過食に走らせた——177
- 強迫を生む背景を知る——179
- 強迫神経症の治療——180

- 神経症に家族はどう対応すればいいのか——182
- 家族のあり方が問われている——183
- 外に開かれた家族になる——185
- 引きこもる子どもの家族はどう対応すればいいか——186
- 家庭内の緊張が引きこもりを助長する——187
- 引きこもりの初期治療に本人は必要ではない——189
- 治療を受けるといふ情報をオープンにする——190
- 子どもとの適切な距離をもつ——192
- 成人後の引きこもりは長期的なスタンスが必要——195

- 一つの価値だけで結ばれた家族は挫折に対応できない——196
- 親は親、子は子の人格を認め合う——197
- 引きこもりは親子の葛藤を浮き彫りにする——200
- 強迫神経症と家族——200
- 家族の関係を再構築するのも治療の一環——201
- 家族でゆるやかな関係をつくる——203
- うつ状態に、励ます態度は逆効果——204
- うつには焦らず、無理強いしない——206
- うつ状態の家族に子どもがいる場合——207
- 現代のほとんどの家族が抱える問題——208

エピソード 今をどう生きるかということ

- 「軽度・神経症」は生き方への警鐘——209
- 悩みを解決する方法をどこに求めるか——210

治療に欠かせない家族の愛情と協力	211
現代人の不安とは	212
不安の背景は二つある	214
森田療法の考え方	215
過去の原因を探るより、今をどう生きるかということ	217
失敗は成長のための試金石	219
不安を生きるバネにしよう	221

あとがき — 222

プロローグ

神経症は増えている

神経症は心がかぜをひいたようなもの

「神経症」という言葉を聞いて、あなたはどんなイメージを思い浮かべますか。いわゆるノイローゼのことで、些細なことが気にかかって、なかなか寝つけない。人ごみのなかを歩くと、心臓がどきどきしてしまって、長い時間外出することができない。緊張すると顔が赤くなったり、どもったりしてしまう……。

そんな症状が出て、社会生活を送ることが困難になる病気といったところでしょうか。精神病の一種と考えている方もあるかもしれませんが。

ところが、私たち専門家の間では、神経症は精神病だとは見なされていません。確かにそういった症状は神経症に特有のものです。が、神経症自体は精神病ではなく、専