

# MENTAL NEWS メンタルニュース No.42

2024年9月

編集・発行 / (公財)メンタルヘルス岡本記念財団

## セルフケアに森田療法を活かす

松浦 隆信 (日本大学文理学部心理学科 教授)

森田正馬(もりた・しょうま) 医学博士、東京慈恵会医科大学精神医学教室初代教授。若き日に、みずから不安症(神経症)に悩んだ。長じて精神医学者となり、1919年ごろ日本独自の「森田療法」を創始する。いまでは日本森田療法学会があり、「森田療法」は世界的に知られている。



■森田正馬(1874~1938)  
東京大学・医学部卒業  
東京慈恵会医科大学・名誉教授

### はじめに

本稿のテーマである「セルフケア」について述べます。厚生労働省・独立行政法人労働者健康安全機構(2020)の資料によれば、「セルフケア」とは自分でストレスやメンタルヘルスに対する理解と気づきおよびストレスへの対処を行うことを指します。

図1には、労働者のメンタルヘル

図1 メンタルヘルス 4つのケア

セルフケア	<ul style="list-style-type: none"><li>ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解</li><li>ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き</li><li>ストレスへの対処</li></ul>
ラインケア	<ul style="list-style-type: none"><li>職場環境等の把握と改善</li><li>労働者からの相談対応</li><li>職場復帰における支援、など</li></ul>
事業場内 産業保健 スタッフケア	<ul style="list-style-type: none"><li>具体的なメンタルヘルスケア実施に関する企画立案</li><li>個人の健康情報の取扱い</li><li>事業場外資源とのネットワーク形成やその窓口</li><li>職場復帰における支援、など</li></ul>
事業場外資源 によるケア	<ul style="list-style-type: none"><li>情報提供や助言を受けるなどサービスの活用</li><li>ネットワークの形成</li><li>職場復帰における支援、など</li></ul>

スケアにおけるセルフケアの位置づけが記載されています。ご自身のメンタルヘルスを保つ上で、環境的なストレスを自分でコントロールすることは難しい面もあるため、セルフケアの力を高めることが重要です。

本稿では、このセルフケアに森田療法を活かしていくだけることを説明したいと思います。

森田療法とは、精神科医の森田正馬先生により1919年に開発された、神経症（不安症）に有効とされる心理療法です。

本稿では詳細の説明は割愛します

が、不安などのネガティブな感情は、それらを否定するからこそ強まることを森田先生は明らかにしました。〈注意と感覚の悪循環（注1）〉

また、そういったネガティブな感情は「より良く生きたい」と願う気持ちが強いからこそ生じることも発見し、これを「生の欲望」（注2）と名づけて説明しています。

これらのことから、実際の対処法としては、

①不安などのネガティブな感情は、その時々に生じる自然な感情であり操作できないものなのでこれを否定しないこと。

②ネガティブな感情を抱えながらも「よりよく生きたい」気持ちを大

事にしつつ生活の充実を目指すことを。

本稿では、日常で生じるさまざまなストレスに対して、多くの局面でメンタルヘルスを保つための術を発揮しやすいことを述べたいと思います。

#### （注1）

森田療法では、「注意と感覚の悪循環」のことを「精神交互作用」という。森田正馬が唱えた精神交互作用とは、ある感覚に対して、注意を集中すれば、その感覚は鋭敏となり、この感覚鋭敏は、さらにますます注意をその方に固着させ、感覚と注意があいまって交互に作用して、その感覚をますます強大にするという精神過程のことである。

#### 1 不安を感じるさまざまな場面

森田療法の考え方が最も適用やすい真骨頂の領域です。一口に不安といっても、何に対して不安を感じるかは人によります。

たとえば、人前でのプレゼンテーション、試験、スポーツの試合、自らの体調など、不安を感じる対象はさまざまです。そして、多くの方々は、感じた不安さえなければよいパフォーマンスが発揮できたり、健康的な生活を送れると願うでしょう。

その結果、感じている不安からできるだけ気をそらしたり、深呼吸をすることで対処する場合が多いのですがないでしょうか。



井窪著（文光堂）  
文献：「森田療法」 大原健士郎、藍沢鎮雄、岩

しかしながら、森田療法の理論から示唆されるように、不安を感じないようになる試みは、かえって不安に注意が向かうきっかけになります。

①この点を踏まえた不安を感じる各種場面でのセルフケアのひとつは「不安を感じるのはしかたがない」と思うことです。

「生の欲望」の考え方からも分かることおり、不安を感じるということは、その裏には「プレゼンテーションを成功させたい」「試験に合格したい」と願う思いがあるからです。

②そこで、もうひとつの対処法は、「不安を感じながらも目の前の課題に取り組む」ということです。

この点に関係し、「一生懸命目の前の課題に取り組めば、不安を忘れることができるから有効なのですか?」との質問を多く受けます。微妙なさじ加減が求められる部分ですが、先述のとおり、不安を忘れようとする試みは、かえって不安の感覚を強めます。そのため、物事に取り

組む上での前提として「不安が生じているのはやむを得ない」との心構えで臨むことが重要です。

どうか不安が消えてしまうことをあえて願わず、共存の姿勢で不安と付き合っていただければと思います。



## 2 人間関係

「人と話す際に不安を感じやすい」

という内容でしたら、前述の①の対処法を試していただければと思います。つまり、「人に対しても不安を感じるのは、人との仲良くなりたいからだ」と捉えていただき、不安でも会話をしていく、という形です。

この点を人間関係に当てはめてみると、気の合わない人とどうしても巡り合ってしまうことも、また自然なことだといえるのではないでしょうか。そうだとするならば、基本的な心構えとして「気が合わない人がいるのはしようがない」と、割り切つてしまえばどうでしょうか。

気の合う人とお付き合いができるか否かは、人間の及ばない「縁」と

しかしながら、人間関係の難しい点は、職場であれ、学校であれ、必ずしも気が合う人だけ付き合えるわけではありません。多くの場合、本音を隠してあたり障りなく会話をしたり、愛想よく振る舞ったり、ときには相手をおだてたり、あの手この手で円滑な関係を保とうと努力します。

して捉え、それが叶わなければ「適当に（「適切さ」と「いい加減さ」の両方）」コミュニケーションを取っていく、あるいはその人と距離を取るのです。

不可能な努力はしない、ということを森田療法は伝えていきますので、この点を応用していく形です。

皆さんの人間関係を、一度このような観点から見つめ直してみてはいかがでしょうか。



い不安も感じます。場合によっては慢性疾患のように完全な治癒が見込めない病や怪我などを抱えることになり、さまざまなネガティブな感情を抱くこともあるかと思います。そのような場合でも、人には「諦められない欲求」、つまり「生の欲望」が潜んでいます。

森田先生の教えを受けた岩井寛医師は、晩年、がんに冒されながらも、最後まで森田療法の神髄を人々に伝えようと、教え子による口述手記の手伝いを借りて書籍を書き上げました（岩井寛（1986）森田療法・講談社現代新書）。

自らの生き様を持つて森田療法の神髄を体現されたのです。生きることには、さまざまな困難がその時々に立ちはだかります。それが病気や怪我であっても、その事実自体は変えがたいので、その制約を抱えながらもできることを実践していく、これがわかれわれに与えられた生をまとうする上で重要なことなのかも知れません。

### 3 身体の不調

人は、望まざともときに病や事故に遭ってしまいます。その結果、不自由な生活を強いられることがあります。いつ治癒するか、先の見えな

ここまで、主に身近な日常生活において不安を感じやすい場面を取り上げてきましたが、次からはわれわれの生活に切っても切れない「仕事」をテーマにいくつかのセルフケアに触れてみたいと思います。



### 4 適職の検討

仕事に関して離転職を繰り返す中で、自己否定感や焦燥感に苛まれ、メンタルヘルスを崩してしまう場合

は少なくありません。そのため、適職に巡り会うことはセルフケアにおいて極めて重要です。

では、適職を考える上で、森田療法の考え方をどのように活かせるでしょうか。

森田療法では「不可能なことはしない」「できることに精力的に取り組む」ことが重要と考えます。

この世の中にはいろいろな仕事があります。営業、製造、研究、技術、事務などさまざまです。これら業務で求められるスキルもさまざまです。営業であれば、対人コミュニケーションが求められるでしょうし、パソコン系の技術職ではパソコンスキルや集中力の発揮などが求められるでしょう。

一方で、人には適性があります。

「努力すればどんなスキルも一定に身に付く」と考える方もおられるかもしれません。さまざまな心理相談を担当してきた経験上、生得的な向き不向きは厳然と存在することが事実だと私は考えています。

この点を、森田療法の考え方と絡めて考えますと、いたって月並みな結論にはなりますが、「自分に向いている仕事を選ぶ」ことが重要です。

しかし、この月並みと表現した

「向いている仕事」を選ぶことに

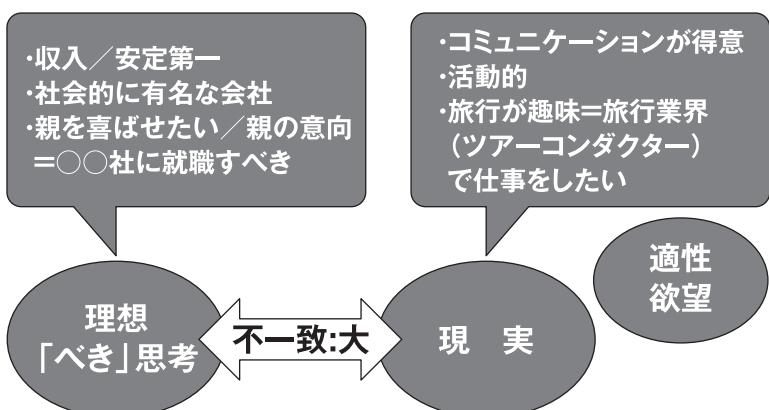
は、実は多くの困難が伴います。図2をご覧ください。

右の吹き出しは、自分の適性や興味（＝生の欲望）に沿った「現実」の自分のありようです。一方で、左の吹き出しは、親の期待、社会的な価値観に即した職業選択に対する思い、すなわち「理想」です。心理学的には「社会的望ましさ」と呼んだりします。森田療法的には「現実」に即した進路選択が重要であること

は言うまでもありません。

しかし、このような「社会的望ましさ」が、人が生きていく中で意識的、無意識的に私達の心に住み着いてしまうことがあるのです。このような「社会的望ましさ」に即した職業選択は、ときに本来の自分にとつ

図2 職業選択における理想と現実（一例）



ては無理がかかったものである場合や、自分の興味関心とは異なる場合が少なくありません。  
そのため、皆さんにおいては、自分が今行っている仕事やこれから探そうとしている仕事が、眞に自分の適性や欲求に即しているのか否か、

丁寧に自己分析をしてみてください。

そこに大きなずれがあり、理想に寄った考えが強い場合は、勇気を持つて現実を選び取る形で適職をつかみ取って欲しいと思います。

このように考えると、セルフケアの実現には、社会的な圧力や人からの期待に目もくれず、わが道を進む勇気が求められることも見えてきます。

「言うは易く行うは難し」かもしれないが、自分らしい生き方を貫くことこそがセルフケアの究極の目標だと考えれば、避けてはとおれない道なのではないでしょうか。



「コントロールできないものもある」という言葉は、誰しもが自分の望むような仕事の進め方をしてくれるわけではない、ということです。世代間ギャップがあり、若いスタッフの仕事に向かう姿勢に真剣味を感じない、という憤りを感じる方もいるでしょう。この点は、ときに不満やイララを生み、感情が最高潮に高まった場合は、意図の有無はともあれ、ハラスメント的な言動につながってしまい、同僚や部下から突き上げられる場合もあります。

それでは、このような状況にはどうの向こう合えばよいでしょうか？ここでまた森田療法を参考にし

## 5 職場の人間関係

職場の人間関係は「仕事を介した関係性」であることが、職場外での人間関係とは大きく異なる点です。

つまり、同僚と仕事が円滑に行える関係にあることが、良好な人間関係の前提条件といつても差し支えないでしょう。ここにまた難しさが潜んでいます。

それは、誰しもが自分の望むような仕事の進め方をしてくれるわけではない、ということです。世代間ギャップがあり、若いスタッフの仕事に向かう姿勢に真剣味を感じない、という憤りを感じる方もいるでしょう。

この点は、ときに不満やイララを生み、感情が最高潮に高まった場合は、意図の有無はともあれ、ハラスメント的な言動につながってしまい、同僚や部下から突き上げられる場合もあります。

それでも、多少真剣味が足りないスタッフがいたとしても、その人なりの仕事への向き合い方があることも受け入れるしかありません。

自らの感情が操作できることと同様に、人のありようも操作できなからです。その上で、その人に頼らず自分で仕事をこなせば仕事が進むのであれば、自分の仕事に集中す

てみましょう。

自分の言動は変えられますが、他の言動は変えられません。森田療法的には、これがあるままの事実と捉えます。

もちろん、ある程度の教育によって仕事のスキルを伸ばせる面はあるとしても、前述の通り、人には厳然と適性が存在します。

よって、仕事を思うようにこなしてくれない同僚に出会った場合は、必要な教育を淡々と行い、それでも改善が見られなければ、少々冷たいかもしませんが「そういう人だ」と、受け入れることをお勧めします。

ること、また、自分ができることとして余暇をしっかりと楽しむことなどがセルフケアになるでしょう。

反面、苦手が目立つスタッフがあるとしても、特定の作業であれば問題なくこなせる場合も少なくあります。その場合は、職場が望む最大限のパフォーマンスの發揮とはいかないですが、彼らに適職を配分することで業務に取り組むことができるようになるかもしれません。

仮に、その一人のスタッフの不出来によって職場全体が不利益を被る割合が強い場合は、厳しい見方にはなりますが、根拠にもとづきその方により合った部署への異動を促すことも一案となります。

もちろん、ハラスメント的に部署を追い出すことは厳に慎むべきですが。これらのあらゆる可能な努力を尽くしてもどうにもならない現状があるならば、自分のために転職を考えましょう。

## おわりに

ここまで、森田療法の考え方を活かしたセルフケアについて、さまざまなお伝えしてきました。

森田療法の考え方は一見シンプル

ではありますが、「生じた気持ちはすべて自然なことなので否定しない」「できないことはせず、できること、したいことに邁進する」と徹底的に貫く生き方を推奨しています。

このような生き方が実践できると、多くの方はメンタルヘルスが向上し、自分らしい生き方が実現できます。この世に存在するさまざまな「しがらみ」に触れつつも、自らに潜む「生の欲望」を開花させていくことこそが重要なセルフケアになることを最後に強調したいと思います。

本稿が皆さまのセルフケアへの一助となることを願っています。

**引用文献**  
 厚生労働省・独立行政法人労働者健康安全機構  
 「(2020)職場における心の健康づくり労働者の心の健康の保持促進のための指針」、p.7.  
 岩井寛(1986)森田療法、講談社現代新書



松浦 隆信先生  
 プロフィール

略歴  
 臨床心理士・公認心理師・日本森田療法学会認定心理療法士  
 日本森田療法学会理事・編集副委員長・研修委員  
 2014年 第二回日本森田療法学会奨励賞受賞

心療内科クリニック・就労支援・スクールカウンセラー・私設心理オフィス等の分野にて臨床経験を約20年積む。専門は森田療法、不安の発生機序と支援法に関する実証研究  
 2012年 日本大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程修了・博士(心理学)  
 2012年~13年 立正大学心理学部臨床心理学科 特任講師  
 2013年~18年 鹿児島大学大学院講師/准教授  
 2018年~現在 日本大学文理学部心理学科 准教授/教授

## 参考図書・医療機関などの紹介 (森田療法関係)

### 参考図書

■おすすめ出版物 (当財団ホームページを経由してご購入いただけます)		(税別)
「新版 神経質の本態と療法」	—森田療法を理解する必読の原典	森田 正馬 (白揚社) ¥ 1,900
「新版 神経衰弱と強迫観念の根治法」	—森田療法を理解する必読の原典	森田 正馬 (白揚社) ¥ 1,900
「新版 自覚と悟りへの道」	「新版 神経質問答 (自覚と悟りへの道2)」	森田 正馬 (白揚社) 各 ¥ 1,900
「森田療法のすすめ」	—ノイローゼ克服法	高良 久 (白揚社) ¥ 1,900
「実践・森田療法」	—悩みを活かす生き方	北西 憲二 (講談社) ¥ 1,300
「森田療法のすべてがわかる本」		北西 憲二 監修 (講談社) ¥ 1,400
「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 (白揚社) ¥ 1,900
「森田療法で読むうつ」	—その理解と治し方	北西 憲二・中村 敬 編 (白揚社) ¥ 1,900
「森田療法で読む社会不安障害とひきこもり」		北西 憲二・久保田 幹子 編 (白揚社) ¥ 1,900
「森田療法で読む強迫性障害」		生活の発見会 編 (白揚社) 各 ¥ 1,900
「現代に生きる森田正馬のことば (I) (II)」		市川 光洋 (白揚社) ¥ 2,000
「外来森田療法」	—神経症の短期集中治療	慈恵医大森田療法センター 編 (白揚社) ¥ 1,800
「新時代の森田療法」	—入院療法最新ガイド	青木 薫久 (ベストセラーズ) ¥ 733
「新装版 なんでも気になる心配症をなおす本」	—よくわかる森田療法・森田理論	森岡 洋 (白揚社) ¥ 1,800
「よくわかる森田療法」		岩井 寛 (講談社現代新書) ¥ 840
「森田療法」		岡本 常男 (ごま書房) ¥ 880
「自分に克つ生き方」		岡本 常男 (ごま書房) ¥ 850
「新版 私は森田療法に救われた」	—流経営者が陥った心の迷路からの脱出記	北西 憲二 (講談社現代新書) ¥ 900
「はじめての森田療法」		中村 敬 監修 (主婦の友社) ¥ 1,480
「よくわかる森田療法」	—心の自然治癒力を高める	比嘉 千賀・久保田幹子・岩木久満子 (白揚社) ¥ 1,800
「女性はなぜ生きづらいのか」	—森田療法で悩みや不安を解決する	館野 歩 (秀和システム) ¥ 1,000
図解ポケット「森田療法がよくわかる本」		中村 敬 監修 (大和出版) ¥ 1,500
「森田療法で治す『不安症・強迫症』」	—正しい理解と乗り越え方	

### ■生活の発見会出版物

症状別体験記シリーズ「社会不安障害(対人恐怖症)」「パニック障害・全般性不安障害(不安神経症)」「強迫性障害(強迫神経症)」「身体表現性障害・心気症・軽症うつ(普通神経症・抑うつ神経症)」「神経症からの「回復の物語」(白揚社)	各 ¥ 500
	各 ¥ 500
	¥ 1,900

### 医療機関

●入院も可能な専門施設
東邦大学医療センター大森病院 (東京都大田区) ☎03-3762-4151
メンタルホスピタルかまくら山 (神奈川県鎌倉市) ☎0467-32-2550
浜松医科大学精神科 (浜松市) ☎053-455-2111
三島森田病院 (静岡県三島市) ☎055-986-3337

### ●外来療法のみの施設

札幌医科大学精神科 (札幌市中央区) ☎011-611-2111
大通公園メンタルクリニック (札幌市中央区) ☎011-233-5255
旭山病院精神科 (札幌市中央区) ☎011-641-7755
医療法人資生会 年齢病院精神科(千歳市) ☎0123-40-0700
生協さくら病院 (青森市) ☎017-738-2101
青葉病院 (仙台市宮城野区) ☎022-257-7586
飯田橋メンタルクリニック (東京都千代田区) ☎03-3237-5558
東京慈恵会医科大学附属病院 (東京都港区) ☎03-3433-1111
東京慈恵会医科大学附属第三病院・森田療法センター (東京都江戸川区) ☎03-3480-1151
森田療法研究所 (東京都渋谷区) ☎03-6455-1411
森田療法クリニック (東京都新宿区) ☎03-5996-6646
光洋クリニック (東京都新宿区) ☎03-6228-1777

光が丘医院 (東京都練馬区) ☎03-3999-7735
青葉クリニック (東京都練馬区) ☎03-3920-1111
たかはしメンタルクリニック (東京都世田谷区) ☎03-5717-3458
東急病院心療内科 (東京都大田区) ☎03-3718-3331
調布はしもとクリニック (東京都調布市) ☎042-486-7833
潤クリニック (東京都調布市) ☎042-480-0556
樋口クリニック (東京都武蔵野市) ☎0422-56-3588
顕メンタルクリニック (東京都八王子市) ☎042-663-7613
立松クリニック (千葉県船橋市) ☎047-493-0710
ひがメンタルクリニック (さいたま市大宮区) ☎048-641-2133
月照庵クリニック (浜松市) ☎053-476-1101
芦原内科・心療内科 (名古屋市中区) ☎052-322-0556
わたなべ内科クリニック 心療内科 (名古屋市昭和区) ☎052-861-3450
橋爪医院 (大阪市都島区) ☎06-4253-3337
黒川心療内科 (豊中市) ☎06-6853-1100
ナカノ花クリニック (堺市東区) ☎072-234-0879
辻野医院 (奈良市学園朝日町) ☎0742-44-2435
すばるクリニック (岡山県倉敷市) ☎086-525-8699
三善病院 (福岡市東区) ☎092-661-1611
江頭クリニック (北九州市八幡西区) ☎093-692-6301

### NPO法人 生活の発見会

神経質症の悩みをのりこえるための全国的組織、森田療法理論の学習団体です。案内書もありますので、次までお問い合わせください。

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーアム清ビル2F ☎03(6661)3800 URL : <https://hakkenkai.jp>

### 学習団体

(公財)メンタルヘルス岡本記念財団

MENTAL HEALTH  
OKAMOTO

〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-5-10 梅田パシフィックビル7F

TEL.(06)6809-1211 FAX.(06)6809-1233

<https://www.mental-health.org/>

<https://www.facebook.com/mental.zaidan>

[https://www.instagram.com/mental\\_zaidan](https://www.instagram.com/mental_zaidan)