



みと納豆

生活の発見会
水戸集談会

<今月の納豆の味>ダイジェスト

H24年5月号(No.258)

H24年4月号(No.257)

◇反対観念に苦しめられて—S.S.さん、発見誌「中高年のひろば」、4月号P.63～

自分は、駅のホームにいる人を突き落とすようなことがあってはたいへんだと、加害恐怖症に苦しんでいました。その苦しみのなかでも、精神拮抗作用にともなう反対観念が自分の意思と関係なく、脳裏にわきあがってくることに手を焼いていました。

ほかの人の手の届かないところまで下がったり、ポケットに両手を入れたりして、自己防衛をしているにもかかわらず、反対観念である「人を線路につき落としたような想念」が脳裏に浮かびあがってくるので、何度も人が線路に落ちていないことを確認していました。

自分が望むことと真逆の想念が、自分の意思に反してつぎつぎと浮かび上がるので、脳裏で何度もうち消していました。罪悪感に悩まされるので必死になって打ち消そうとしていましたが、結果は逆に、イヤな想念が燃え盛ってくるので困り果てていました。

そんなときに、森田先生の人間はある考えが浮かぶと反対の考えが同時に浮かぶという「反対観念」があることを知ったことで、精神的に救われました。自分は反対観念を恐れて、それを必死になって打ち消そうと不可解な努力をしていたんだと、自覚することでラクになりました。

私も以前は加害恐怖に悩まされていました。包丁で人を刺してしまうのではないかと、ペットをベランダから落としてしまうのではないかと、今にも事を起こしそうな心理状態が恐ろしく、包丁を見ることもできませんでしたし、ベランダには近寄れませんでした。

でもこれは、そうなるは大変だという気持ちの裏返しあることがわかって救われました。ペットを愛しいと思う気持ちが強ければ反対観念も強いということ、決して実行に現れるものではないということが理解でき楽になりました。ある考えが浮かぶと反対観念はセットで出てくる、反対観念ばかりに目を向けてそれを恐れていたために症状となっていたのですね。このことを頭の隅に置いておけば、イヤな観念がわいてきてもあわてなくてすみますね。(M)

H24年3月号(No.256)

私の“森田的生活”ととらわれからの解放—K.Kさん—、発見誌H16年7月号P.37～

自分自身とつき合うことが第一歩

私のつたない森田的試みは、最初は、「何も考えないで、淡々と行動する」であったが、小さな工夫や、小さな挑戦がかわり、模索をする過程自体が、楽しく幸せであると思えるようになった。最近、子どもとの会話が楽しくて、家事はそっちのけになってしまう時も、実は多い。仕事と仕事の合間にある、揺らぎのような、そんな時間が今は一番大切だ。もっともっと楽しくしたい。幸せになりたい。子どもにも幸せになってほしい。そんな欲が出てきた。そんな欲を私は持っていいのだ、と思った。

私は複雑な神経の人間でも何でもなく、ただの考えの足りない、浅はかな人間だ。長い間、自分を嫌っていた。しかし、甘やかすのではなく、突き放すのでもなく、人というより、まず自分とつき合っていくことが、森田療法で定義される対人恐怖から抜け出す一歩目なのではないだろう

か。「つらいね。逃げたいね。でも、ここで逃げたらどうなるの？ やらなきゃだめだよ。もうちょっと、もうちょっと、がんばろうよ」。私は自分自身と対話するようになった。

少し古い発見誌に載っていた、先月講師の K. K 委員の体験記です。「何も考えずに、とにかく動く、行動する」を半年間くらい徹底したら、とらわれのどん底から徐々に本来の自分に変わっていったそうです。長谷川先生の「行動によって性格は変わる」の模範例のようですね。

同時に、対人関係よりもまずは自分とつき合っていくことを大事にすることで、対人恐怖から抜け出す第一歩になることにも気づかれたそうです。この自分との対話は、それまで「こんな弱い、情けない自分ではダメだ、すぐ治さねば」と突き放し、自己否定することから、「自分は逃げたいと感じやすい人、弱い人を認め、できる範囲をがんばろうよ」という「自覚に基づいた身の丈の努力」にあたるのです。先月の講話とともに、行動・体験を通して初めて見えてくるものがあること、そのままの自分と素直に向き合うことの重要性を、元気一杯の K 委員を間近にして実感しました。(K)

H24 年 2 月号(No.255)

体の声を聴く—H.N.氏—第 29 回日本森田療法学会での発表より②—発見誌 2 月号 P.64～66

そして私は、症状の“歩きにともなう微妙な揺れ”と向き合うために、歩き中心のチラシ配りの仕事で再就職しました。

三年目の暑い夏のことです。パテ気味でふらつきが強くなって「やっぱり、ふらつきはなくなる」と落胆してしまいました。でも数日後、トボトボ上る階段で、ふらつくと同時に倒れまいとして足腰に力が入って支えてくれるのを感じて、発症以来、はじめて力強い自分(感覚)を発見したのです。救われたと思いました。

私はあきらめ気分になっていたために、微小のブレ感覚から瞬時に、浮かび上がる「弱い自分」という強迫観念から「なんとかしよう」と、意志力でもって「足腰に力を入れる(作為)」というこれまでの『一連の条件反射的な感知と動作の神経回路』への注意が薄れていたのです。このことによって、無作為の自然な動きと力強さを取り戻し、これまでの対応が間違っただけであることがわかったのです。

私は「事故をおこすのではないか」という運転恐怖から、本当に必要に迫られた時以外は運転することを避けています。乗っていないので、運転するのがますます怖くなるという悪循環がもう長い間続いています。

しかし、乗ったときは、体が条件反射的に危険を察知し、それなりに安全運転をしているのだと思います。そのことはあまり頭にありませんでした。体が自然にやってくれている、もっと自分のからだを信じてみようと思いました。(M)

H24 年 1 月号(No.254)

森田療法の間人観—はっ犬君のはっけん森田 7 より—山中 和己相談役、発見誌 12 月号 P.31～

～対人恐怖にとらわれているひとが、いきなり人とうまく交際しようとしてもできにくいし、結果としてたいい失敗におわります。(中略) どうしてか？ いわゆる対人恐怖のひとは、とらわれた初期から、自己内省性による劣等感にさいなまれる。そのため理知面に混乱がおきやすくなって、「観念的な独断」におちいってしまう。いったん、とらわれたときには、すでに対人関係における感じ方・とらえ方がゆがんでしまっているのです。そんな状態で、ムリに人とかかわろうとすると、ますます「思想の矛盾(かくあるべし)をつよめてしまいます。

対人恐怖の悩みをもつ自分は何となくこの文章が目にとまりました。

主に職場の間人関係で人の思惑が気になり、いい人と思われたいという気持ちが強く、その反面、人に対する欲求も強く、「あの人は立場上こうあるべきだ」とか、「なぜ、あの人はこういうことに気づかないのか？ イライラする」など葛藤や不満が募ることが時々あります。また、自分のとってしまった行動に、いつまでも「本当にこれでよかったのか？」、「ああすべきではなかったのか？」など考え続ける時があります。気をつけないと思い込みが強いことがあり、何か起こってから思い込みから取った行動を反省することがあります。

対人関係における感じ方・とらえ方がゆがんでいるかどうかは自分ではわかりにくいと思います。自

信がない時は、客観的にみるためには誰かに相談するしかないのでしょうね。観念的な独断にならないよう気をつけたいものです。(S)

H23年12月号(No.253)

森田療法の間観—はっ犬君のはっけん森田7より—山中 和己相談役、発見誌12月号P.28～

「治してはいけない」ということ

そこでまず、森田理論を学ばれるときに、基本的に踏まえておいてもらいたいことがあります。これはきわめて大事なことです。

ひとくちにいて、森田療法はもともと世界でただひとつの「治さない療法」なのです。だから真髓のところを、「あるがまま」とも「そのまま」ともいいます。「治そうとしたら十年、二十年かかっても治らない」というのが、森田正馬先生のことばです。(略)

わかりやすくいえば、森田先生は「自覚」といわれていますが、そのひと自身の「たしかな事実への気づき」をうながすこと。これが森田教育(再教育)の中心課題になります。

「治そうとしたら10年、20年かかっても治らない」という森田先生のことば、初めて聞いたとき、まったく理解できませんでした。「治したい、何とか強くなりたい」と思って努力する人たちのために、森田療法・理論があるのではないかと自分で治そうとしないでしたら、ただの怠惰のひとつではないか？いつまで経っても治らないのは、治そうという気持ちが弱いせい、理論学習が不足しているせい、努力しているつもりでもまだまだ努力が足りないせい等々、ずっと錯覚していました。

最近、ようやく少しわかってきたのは、この治そうという努力こそが「思想の矛盾(=不可能の努力)」に直結しやすく、ますます悪循環を繰り返すための負のエネルギーになりやすいこと、このことを最初にきちんと習得していたかどうかで、その後の行き着く先は正反対になりかねない大事なこと、等です。「治そう」ではなく、「自覚」なのです。4月号の伊藤先生の「逃げている自分、甘えている自分を自覚することから始めよう」と思っていると、そのとおりだったことが見え始めました。(K)

H23年11月号(No.252)

【女性の生き方の多様性とメンタルヘルス】—発見誌11月号P.2～11より

森田は、「自然に服従し、境遇に柔順であれ」とし、事実はそのまま受けとめ、周囲の境遇に応じて工夫する必要性を述べています。それは、変えられないものはそのまま受けとめ、変えられるものにエネルギーを注ぐことを意味します。つまり、変えられるものと変えられないもの、できることとできないことを「分けること」、そして不可能な努力はあきらめる必要があるのです。……中略……

相手に自分の思いを伝え、話し合うことは必要ですが、それはお互いの理解を深めるためのものであり、相手を思いどおりに変えることではありません。そして実際、他者や環境を思いどおりに動かすことは不可能なのです。

それゆえ、この行き詰まりから脱して、自らの願望(縦糸)と、自分に関わるもの(横糸)との調和を図るためには、事実を事実として認めることが必要です。

具体的には、相手や環境はすぐには変えられない事実として認め、そのなかで自分の願望に少しでも近づぐためにできることを具体的に探索することが重要でしょう。

我が家は荷物が異常に多く、ベストセラーになっている「人生がときめく片づけの魔法」を読んだのをきっかけに家を少しでもスッキリ片づけようと思い立ちました。同級生もこの本を読んで片づけの真っ最中だという話を聞き、ますますやる気になりました。最初は自分の部屋から始めて、まあまあ片づけ使いやすくなり、気分も爽快。その次は…と思ったところで問題発生。というのは、家の荷物の大半は母親の物。「使わない物は少し処分して使いやすくしましょう」といくら言っても「どこも傷んでいない物は処分する必要はない」と言い張って、まったく協力してもらえません。しまいには怒り出す始末。物があふれタンスや戸棚の中はぎっしりで何がどこにあるのかもわからない状態でもいと言うのです。物が無い時代を生きてきた77歳の母親は使おうが使うまいが「持っている」というだけで満足のような様子。家をスッキリさせたいと思っているのはどうも私だけで、母親はそうではないということがよくわかりました。母親を変えることは不可能です。母親にしてみれば私は「自分の思い通りにしよ

うとしているとんでもないヤツ」なのかもしれません。一つ屋根の下にいと日々いろいろなことがあります。高齢の母親を優先してあげようという気持ちと、何かあると大騒ぎする母親が面倒で自分さえ我慢すれば丸く収まるという気持ち、我慢することが多いですが、あまり我慢が続くとストレスがたまり、冷たい対応やうつ状態を引き起こします。そこで折り合いが大事なんですね。(M)

H23年10月号(No.251)

随想「負うた子に……」—M.N.氏— 発見誌9月号P.64-66より

○ かも

かこにはぜったいいけない タイムマシンってないし かこにいけるどうぐもない
かこがわるいなら みらいでいいことをすればよい

これはN氏のお孫さんが書かれた詩とのことです。私は子どもの頃に性格が悪く(今も本質は変わっていませんが)、イジメをしたり、好きな女の子に酷い態度をとったりしていました。思い出たびに、本当に自分は沢山の人を傷つけてきたと自己嫌悪になっています。しかし、この詩を読んだ時に救われた思いがしました。ああ、そっか、これから人のためになることなどをして償えばいいのかと。傷つけた方々には何かの機会があれば謝りたいなとも思っています。

忙しさから「つんどく」状態だった発見誌も通勤途中の電車の中で少しずつ読み進めてきて、やっと10月号の途中まで追いつきました。つんどく状態がプレッシャーになっていたのも、ホっとしています。(S)

H23年9月号(No.250)

「逃げてる人よ」—「小樽の人よ」の替え歌 作曲：鶴岡雅義

1	2	3
逃げたい気持ちが ままならぬ	森田で学んだ 思想の矛盾	逃げたい気持ちは ままならぬ
わたしの心は 悲しく弱い	すぐにはわからぬ 大事な意味よ	不安は必要 人間だから
本当の自分を そのまま出さず	理屈に合わせようと 心を操作	迷いつくした 月日の後に
ああ 強いフリして きたけれど	ああ そんな思いが がんばりが	ああ 少し気づけた 僕だから
変われはしない 強い人には	自分を見失う 原因と言う	もうすぐなれそう 本当の自分に

今月は、少し遊びの気分も入れて、替え歌を作ってみました。原曲は、東京ロマンチカ(ボーカル；三条 正人)が歌って流行った「小樽の人よ」です。原詞の出だしの「逢いたい気持ちがままならぬ」が印象的でした。「逢いたい」を「逃げたい」にしたら面白いのではないかと思ってやってみたら、意外と簡単に3番までできました。

「逃げてはいけない」は普遍的真理です。でも、「弱いから逃げてしまう＝弱い気持ち・自分が諸悪の根源」と考えだすと、「弱気の否定、強い人への変身願望」⇒「正しい理屈、立派な理屈に合わせる努力・強い精神力を持ち続けて対処しようとする努力」というようなパターンにはまる場合もあります。すると、ちょっとでも弱気が生ずることを否定し、それをごまかし、強いフリをするだけで、立派な理屈に現実の不甲斐ない自分をムリヤリ合わせる必要があると誤解してしまいます。

そうです、これこそ典型的な「思想の矛盾」ですよ。本当に紙一重の差で、とても誤解しやすいのですが、「逃げたらいかん」自体はそのとおりなので、自分の今のこの努力こそが唯一の救われる道と一途に思い込んでしまうと、この誤解に自分で気づくのは中々容易ではなく、強い自責の念につながるように思います。お互いに気をつけたいものです。(K)

H23年8月号(No.249)

【森田療法の伝道者 水谷啓二と共に4】「逃げずに」 発見誌8月号p.36~40より

私ども神経質者は、たいへん自己中心的で、他人のことなどあまり考えない人間です。つまり他人に対して心の冷たい人間であり、極端に言えば悪人なのです。人に嫌われても仕方のない人間なのです。まずそのことを、お互いにはっきり認めようではありませんか。そして、そこから再出発しまし

よう。

私どもは自己中心的で、人に迷惑をかけることの多い人間です。したがって人に嫌われても仕方ありません。しかし人に嫌われるのはつらいことだし、多くの人から嫌われる一方で、好かれるということがなければ、生きていくのに困りますね。好かれないということも、私どもの心の事実でありますから、それも素直に認めることにしましょう。

そうすると、人に好かれるためにはどうすればいいのかということ、具体的に考えるようになります。そして好かれるためには、少々苦しくても、また恥ずかしくても仕事を真面目にやって職場の役に立つということと、まわりの人々にできるだけ親切にすること、つまり他人の幸福に寄与することが必要だ、ということがわかってくるはずです。

自分はたして善人？悪人？この頃は、自分は善人でもあるし、悪人でもあるということがようやくわかってきました。そして人は誰でもそうであることも。

以前は自分は悪人であるはずはない、人にも善人と何とかわかってほしいという気持ちが強く、そのためかなり無理をしていました。善人と思われたところでただの自己満足に過ぎません。そのためになんと多くの無駄な時間を費やしてきたことでしょう。最近は少しずつですが「良く思われたい気持ちはいっぱいでもそれを持ちながら、どう思われようと物事がスムーズに進むことを優先する」ということができるようになってきたように思います。そして善人とか悪人ではない自然体の自分をわかってほしいと思うようになりました。またそれと平行して自然体の他人を受け入れてみたいと思うようにもなりました。(M)

H23年7月号(No.248)

■とらわれはとられるほかに致し方ない一心の事実 — T.I 氏— 発見誌4月号 p.24～より

～ 人生はただ無為に生きるだけでも大変なことなのです。一生に誇るべきことをなしとげた人は、謙虚に感謝すればよい。もしできなくても恥じることはない。生きることそのものが大変なこと。五十年、六十年生きたという人は、もうそれだけでもほめてあげてもいい。どんな人生であっても、それなりに一生懸命、必死に生きてきたことに違いないのです ～ (五木寛之氏のことばより)

これを読んだ瞬間、ほっとするものがありました。

最近、また鬱気味となり、1日の中で気力が低下する時間が何回か出てくるようになってしまいました。心身がだるくて辛いなと思っていたので、生きるとは大変であるという言葉が身に染みました。

4～6月にかけて仕事が忙しい状態が続き、それが一段落した頃、何だか燃え尽きたという感じがしました。反動が来たのかもしれませんが、やっと抗不安薬の服薬から解放されると喜んでいた矢先に、急に気力が低下し、がっかりしました。2年前だったら、もっと気力があつたはずとも思い、今の忙しい部署に自分の存在は不適合なのでと自己否定が始まってしまいました。仕事が休みの日でも心身がだるく、子供には申し訳ないのですが、育児が負担と感じてしまいます。今後も、この状態が続くかもしれないと思うと仕事に行きたくなくなります。1年に2回も療養休暇を取ると、味をしめて、逃げ癖がついてしまったようです。気分本位なのか、鬱状態なのか、自分でもわからない時もあります。2度の療養休暇を経験してから自分の心の状態に過敏になってしまったのかもしれませんが。

振り返ってみると、10年くらい前から、自分はオーバーペースで仕事に取り組んできたのかもしれませんが。自分のキャパシティ以上にながむしやりに頑張ってきた気がします。この鬱は、そんな自分に警告を出しているのでしょうか。

ずっと読む時間がとれず、とんどく状態だった本達を、今、遅れを取り戻すかのように読んでいます。発見誌もその1つです。昨年11月号から溜まっていた。やっと4月号まで追いつきました。(S)

H23年6月号(No.247)

「かくあるべき自分」から「自然な自分」へ — 「神経症の成り立ち」 A.I 氏— 発見誌6月号 p.24～より

「緊張する」はただ緊張する、「溶け込めなくて惨めだ」と感じるときはただ惨めに感じている、気分が落ち込んでいるときはただ落ち込んでいる。心をやりくりせずに、ただそれに任せていると、心は次から次へと自然のままに流れていく。その結果、頭で考えた生きかたでなく(「あるべき自

分」を求めることが逆に私を苦しめてきたのです)、まわりの自然、自分の自然に沿った生き方になっていくのだと思います。

私は「人間は夢や生きがいを持たなければならない」という頭でっかちな理想を持っていました。それが「思想の矛盾」を生みました。でも、その根底には「よく生きたいという、やむにやまれぬ欲求が横たわっているのです。これは否定すべくもない厳然とした私の事実です。

筆者は「自然に起こる感情を取り除こうとしない」、「症状にではなく目の必要なことに注意を向ける」の2点を学び、実践していくうちに症状に悩まされることが少なくなったそうです。そしてマイナスの感情も素直にそのまま感じることの大切さに気づいて、それを繰り返すうちに自分を責めることが少なくなり、ラクになったそうです。さらに、神経症とは別ものと思っていた抑うつ感や空虚感が沸き上がってきたときも、それを排除しようとするのをやめ、自分の内にある、何ともいえない嫌～な気持ちをしっかり味わおうと覚悟を決め、逃げたい気持ちがあってもそのままにして、実践を繰り返してみたところ、抑うつ感も驚くほどに変化していったそうです。

私の場合、誰かが「森田を長年勉強してきたのに落ち込んでしまった」と言えば、「違う、違う。森田は落ち込まなくなるものじゃなく、たまには落ち込むのが自然だと言ってるんですよ」と、よく知ったかぶりをしていました。しかし、自分のこととなると、理屈だけでラクになろう、心を外に向けることによって忘れようとしているために「あ、惨め感が湧いてきた、落ち込みだ」と感じたその瞬間、条件反射的に「こんなマイナス感情はすぐ消し去ろう」としているのが現状です。

頭でっかちな自分が勝手に決めた不可能な理想に合わせようとするのではなく、「ただ嫌な感情をそのままに感じ、味わっている」ことが大事なのですね。(K)

H23年5月号(No.246)

再録シリーズ「強い心—本当の強さとは—」発見誌3月号 p.40~48 より

p.46 神経質者は完全欲が強い。完全欲が強いということは、一面、欲求水準が高いということであり、決して真の劣等者には起こり得ないことである。だが、神経質者においては、これがしばしば幼児性と結合すると完全欲は正しい機能を果たさなくなる。たとえば、人に対して不用意なことばを口にしてしまった。仕事のうで一つ失敗をする。すると「もう自分はダメだ」というふうに、自分のすべてを否定してしまうのである。また神経質者は、一步一步の着実な積み重ねの努力なしに、しばしば結果を手に入れようとする。当然のことながら、思うようにことが運ばない。すると、自分はダメだとたやすく絶望する。そして、失敗の不快感だけをやりくりしてとり除こうとする。こうして「はからい」によって悪智から悪智へとマイナスの循環がはじまってゆくのである。

p.47 武者小路実篤は「なにも書くことがないと思っても、机の前にすわり、原稿用紙をひろげてペンを持つとなにか書けるものだ。だから、とにかく机の前にすわるのだ」といっていたが、これは彼が体験から得た知恵だろうと思う。とにかく、すわりこんだまま容易に行動に入ろうとせず、そのため、かえってこれから果たそうとすることが大きく重くのしかかり、いよいよ手が出せなくなってしまうという傾向を多分に持つ神経質者の覚えておくべきことである。

文章を読んで自分の現状がよくわかった気がします。仕事でちょっとした失敗をすると自分を全否定してひどく凹んだり、失敗そのものよりとにかく不快感を取り除こうとやりくりし、さらに泥沼化の繰り返しです。失敗から学ぶことも多いし、失敗して初めてわかるのに、その大事なことを忘れて、不快感ばかりが気になります。これは幼児性からきていることだったのですね。

座って考え込んでばかりが多いですが、これが不安をさらに大きくし手が出せなくなってしまう原因だということもよくわかりました。よく自覚して、できるところから手を出してみようと思います。(M)

(お知らせ)

H23年3月、4月の「みと納豆」各号は大震災、レクレーションのため、休刊です。

H23年2月号(No.245)

そのままですえんやで —体験記「二度の休職を乗り越えて」— 発見誌2月号 p.9~16 より

「そのままのまま、そのままでええんやで」というこのことばは、私の心に響きました。

体験記を書かれた方は、同僚の視線や思惑が気になり、うつ状態に陥り、二度の療養休暇をとっています。

皮肉にも、私も昨年の7月に半月ほど、そして今回1ヵ月間の療養休暇をとっています。診断は鬱病です。原因は、現在の仕事に馴染めないこと、係長というポジションをこなすことに自信がなく将来に強い不安を感じたこと（対人恐怖的心理から指示がなかなかできず、自分で仕事を抱えてしまい、仕事が滞ることが少なくなかった）、自分の理解力・判断力・リーダーシップに自信がないこと（自分の存在が現在の部署に迷惑をかけると思った）、上司との人間関係などと思っています。

「そのままでええんやで」。まさに「あるがままの自分でいいんだよ」ということを言っているのだと思います。

1年の間に二度も療養休暇を取っている情けない自分。本当はもっと頑張れたのかもしれないのに逃げたのではという後ろめたさが強い状況です。新年度からは降格して、以前の慣れた部署に移動させていただくことになりそうです。復職するときは強烈な不安が襲ってくると思いますが、「そのままでええんやで」の姿勢で立ち直っていくしかないのでしょうか。(S)

H23年1月号(No.244)

努力をはばむもの — 「努力即幸福について」長谷川 洋三 先生— 発見誌1月号 p.53～より

取越し苦労ばかりして、積極的行動に出られないという悩みの根本は、取越し苦労なしに積極的な行動に出たいというところにあるのではないかと。いやな思いや心配をしないで、積極的行動に出たいのだが、それができない、というところにあるのではないかと。らくらくと努力したいというのと同じである。無理な注文というものだ。(略)積極的行動について、絶対的な安全成功の絶対保障などあるものではない。(略)日頃しなれた行動にだって、そんな保障はない。大体、明日のいのちの保障すらないのである。(略)

すべては不可能なことを可能にしようという誤った考え方であり、誤った努力である。いわゆる「悪智」であり、「悪智」に基づくからいである。これによって、どれほど私たち人間に備わった自然の能力の発揮が妨害されていることであろう。私たちの学習の第一の標的は、この「悪智」の打破になければならない。

再録シリーズで、29年前、1982年10月号に掲載された記事だそうです。「努力即幸福」の努力をはばむものは「私たちの内部にひそむ、内なる自然に対する反逆＝感情を意のままに、不安を自信に変えよう。性格も善いところだけの人になろう」であり、その例として、上の引用部のほか、「あるがまま」は理解したのに「あるがまま」になれない悩みについても解説されています。これらのことは、一番最初に学習し、既に十分承知している基本のはずですが、「それでもなお、ちょっと油断をすると、内なる自然に逆らいがちである」と述べておられます。

私の場合は「ちょっとした油断」というよりも、「あるがまま」等のことばを知っただけで、森田理論という理屈を強く意識し続ければ、楽々と実践課題に沿った行動を積極的に継続し続ける能力がでてくると誤解していました。このことに気づくのに長い時間がかかりました。この誤解や油断を補うために、集談会に集う仲間が、「不可能を可能にしようとする努力と気づかずに、つついやり続けていないか？」との森田の基本にかかわる問いかけの大切さを認識し、気がついたらお互いにそっと言ってあげられるような場になればいいな、と思います。(K)

H22年12月号(No.243)

「愛する」ということ—発見誌12月号 P.46～52より

・「愛するということは抽象的な観念なのではなく、具体的に相手に何かを「してやる」ことであり、相手のために「自分を投げかける」ことなのである。

・そして人一倍「愛したい」「愛されたい」と考え、世界との相互性を求めようとする。それにもかかわらず、神経症の人々は自己の内に必要以上に目が向き、求めるのとは裏腹に、世界から遠ざかってしまう。

・このように神経質の人は一般に、自分の症状への執着は非常に強いが、具体的な物事や人への配慮は非常に少ないか、あるいはあっても症状を理由にして表現しないのである。この場合、いくらその人に相手を思いやる気持ちがあったとしても、具体的な行為によって示さなければ「何もしなかった」という事実が残るだけである。

「こんなことを言ったら、変に思われませんか？気分を害さないだろうか？嫌われるのでは？」いつもこう考えてしまい、結局言わないでしまうことが多々あります。あるいはモジモジしているうちにタイミングを逃してしまったり。いつも注意が自分に向いているのです(相手のために憎まれ役のできる人はすごいと思います)。

表現することは苦手で下手、これは仕方ないとしても、せつかくの相手を思いやる気持ちを無駄にしないように、相手に伝わるように、表現してみようと思います。表現といっても、構えたり大げさに考える必要はありませんよね。できることから始めればいいのですから。たとえば、道で会った知らない人にも余裕があれば挨拶してみる、小さい子供には笑顔で接する、いつも連絡をもらう友人にはこちらから連絡してみる、、、、いろいろ浮かんできました。何だかできそうな気がしてきました。(M)

H22年11月号(No.242)

思想の矛盾につながる不可能の努力-K氏 発見誌11月号P29より

+++++
(前略)「理論学習で正しい知識を得て、感情には目もくれず、不安のままに、とにかく実践・行動しなければならぬ」というのが森田の教えだととらえました。(中略)「感情の法則を唱えることで、不安を静め、弱気を去って行動しよう」とした「不可能の努力」でした。「正しい知識」と「強い意志の力」を使って、不安感をなくし、楽に行動しようという努力でしたから思いどおりにならないのは当然です。(中略)「(思想の矛盾)と不可能の努力は、まさに森田の出発点であり、基本・神髄ではないかと思います。(中略)自然に湧きあがるさまざまな感情に対して、恐怖・不安やその他異常と思う感覚を否定、排除しようとする努力も「不可能の努力」です。(中略)「行動にも二通りあり、①能動的に自分から勇気をつけてやる、②受動的にやむを得ずやる。①が軽快、②が根治。①は悪知、思想の矛盾につながることもある」。

+++++
「思想の矛盾」とは難解な表現ですが、K氏が言うように「不可能の努力」と考えるとわかりやすくなると思います。

私は今年の4月に部署が代わってから、慣れない業務や厳しく相性の合わない上司が原因の不安で仕事に行きたくないと思う日が多くなりましたが、「不安だけど、とにかく頑張っていくぞ」と自分を奮い立たせるより、「嫌だなあ。仕事に行きたくないなあ。でも仕方なしに行くかあ」と思いながら、しかめっ面で歩きながら仕事に行き、嫌な気分のまま仕事をしているうちにいつの間にか何とか仕事に集中しています。(S)

H22年10月号(No.241)

うつ病とうつ状態-「現代の仕事とうつ病」市川 光洋 先生 一発見誌9月号 p.7~8より

森田先生の最初の著作『神経衰弱及神経質療法』を見ると、いろいろなケースが出てくる。その中で、(略)いわゆる神経質症ではなくて本当の神経衰弱のケースがあるんですね。

その人は女性で琴のお師匠さんで、毎日12時間以上弟子に稽古をつけて、さらに家事もしているという、ものすごく働く人だったんですね。やっぱり働き過ぎて参っちゃって調子悪くなっている、この人は休ませなくちゃいかん、休んだらよくなったというのが書いてあるんですね。

ですから森田先生は、今で言ううつ病と神経症とは臨床的な区別をしているわけですね。神経衰弱といったけれども、あの頃はアメリカで神経衰弱というのが言われて、これはかなりうつ病と神経症が混じって入っているんですが、いわゆる休養とか刺激を避けて、ゆっくり回復しなくちゃいかんようなものも実は入っている。それはきっちり区別していたんですね。

ですから、うつ病とうつ状態というのはしっかりと区別しないと、治療法を間違えてしまうということなんです。

「うつ病」と「うつ状態」、表面的にちょっと見ただけではまったく同じように見えてしましますが、これらへの対処法は、まったく正反対にする必要があるということです。

この見極めは、本当に難しいことだと思います。良かれと思って、森田の「成すべきを成す」などの助言や励ましをうつ病の人に対してやってしまったら、まったくの逆効果となります。逆に、森田神経質の人に、休養や安静、服薬だけを言っていたら、いつまで経っても治らないばかりか、悪化を招きます。こんなことを言うと怒られるかもしれませんが、私の少ない経験から言うならば、心療内科等の看板を掲げたお医者さんでも、この見極めは、中々容易ではなく、そういう診断が出たからといって、そのまま鵜呑みにするわけにはいかないよう場合も多いように思います。

そういう意味で、市川先生のこのお話は非常に貴重なものと思います。これらをよく理解して、身近な人からの相談を受けたときには、少なくとも正反対の助言はしないように気をつけたいものです。(K)

H22年9月号(No.240)

不即不離(現代に生きる森田正馬のことば II、P140～141より)

神経質者の考え方、あるいは精神修養の誤ったものは、その怖いという心を否定・圧迫し、一方には近づきたいという心に、いたずらにむち打ち、勇気をつけようとして、無理な努力を工夫し、その結果は、かえって精神の働きが萎縮し、片寄ったものになってしまう。怖くないように思おうとするから、いたずらに虚勢を張ってかたくなになり、強いて近づこうとするから、相手の迷惑などにも、少しも気がつかず、凶々しくなると、しまうのである。

これに反して、両方の心が相対立しているときには、相手に接近してもくっつききりに即しない、すなわち不即の状態、相手の喜ぶときには、近づき、相手の迷惑のときには、ちょっとその場をはずすなどである。また一方には、怖いために、離れていても、離れきりには、ならないで、ちょっと相手の話し声がするとか、暇なときがあるとかいうことを、きわめて微妙に見つけて、ただちにその近辺に近づいていくというふうに、不離の状態になる。つまり即するでもなく、離れるでもなく、常にそのかけひきが、自由自在で、きわめて適切な働きができるのである。

☆家の母は来客があるとわかると、早くから茶菓子を用意し、茶の間にデンと待ち構えています。付きっきりで応対しないと失礼にあたると思い込んでいるようで、来客もさぞかし疲れることと思います。私も極端なところがあり、人と微妙な距離がなかなかとれず、くっつきっぱなし、離れっぱなしが多いです。

家には外猫がいるのですが(1年位前から軒下に住みついています)とても警戒心が強く(人間に相当いじめられたという印象)エサをあげながらも、なかなか近づけませんでしたが、発見会の猫の好きな方から「森田でいうところの“不即不離”でやっていたら向こうから近づいてきますよ」と教えてもらい、様子を伺いました。それまではかまひ過ぎていたようです。今は遊んでほしいときのサインがわかるようになり、それ以外はただ見守っています。忘れないのは「おはよう」「ただいま」の声かけです。「ニャッ」とかわいい声で応えてくれます。

外猫に「不即不離」を学んでいます。それを人間に応用できるかどうかは、自信ありませんが、、(M)

H22年8月号(No.239)

不安常住(M.H 理事、発見誌8月号、巻頭言 p.1より)

「不安はとれないし、とる必要もない」、「不安をもつたままでも十分やつていける」ことが実感できるようになっていった。確かに不安は嫌な感情だが、不安に学ぶことも多い。(中略)このごろは、もしかしたら不安はなくてはならないものなのかもしれない、と思う気持ちが強くなってきた。不安があるから事前に準備や努力をするし、死の恐怖があるからこそ「今を精一杯生きよう」という気持ちになれるのだ。

本田正樹理事は以前水戸集談会へ講話に来ていただいたことがあり、心に残る話をしていただき、とても印象に残っている方です。

私も「もしかしたら不安はなくてはならないものなのかもしれない」と思えるようになりたいもので

す。しかし、今の私は毎日「今日も無事一日仕事をこなせるのだろうか」などの強い不安が一杯で、「不安はなくてはならないものなのかもしれない」と思える日はまだまだ先ようです。でも、順調に仕事をしていた頃を思い出すと、確かに仕事に対する不安はいつもありましたが、それによりいろいろ対策を考え、実行して成果を上げてきたのは紛れもない事実です。嫌な感情ではありましたが排除しようとはしていなかつたと思います。それが「不安常住」の状態だったのでしょね。(S)

H22年7月号(No.238)

恐怖突入(「かくあるべし」は虚偽(森田正馬) K.Y 相談役 発見誌7月号 p.25~27より)

内向性の強い対人恐怖者などでは、恐怖突入に立ち向かおうと、始め、その人なりに果敢に挑戦を繰り返す・・・が、やがて疲れはてて挫折する。そういう人たちもまた多いにちがいない。まぎれもなく私もそのひとりだった。(略)

(ある仲間の方の)体験記には、「『恐怖突入』しようと思えばするほど、恐怖の壁は高くなった」「森田への不信感がつり、疲労困憊した」とつづっておられる。

では、そこからどのようにたちなおられたのか。ご本人の表現によれば「『恐怖突入』という名の大きな壁は、あえて破る必要なし」ということばに学ばれ、みずから気づかれた。するとところの落ち着きをとりもどす・・・。その結果、「しかたなしに、やむをえず」という姿勢でとりくむようになり、まもなく電車に乗れるようになっていかれた。もちろん、運転室にも同乗できる。こうして優秀な社員として、ずっと職務をまっとうされたのである。(略)

「昭和七年頃から森田先生は『恐怖突入』を言わなくなりました。(略)・・・先生は、『恐怖突入』は意志の力が入るから遠回りになることに気づいたのです」

「恐怖突入」については、森田理論の基本中の基本であって、恐怖に負けず、逃げずに実践を積み重ねていかねばならない、すぐできなくても挑戦を繰り返すしかない、とずーっと思ってきました。

しかし、『本態と療法』にも、上の引用の下2行にもあるように、「恐怖突入」を金科玉条にすることは、意志の力が入ってきて、逆効果になる場合もあるから要注意、と森田先生は考えておられたということですね。

この体験記の方は、電車の運転乗務の時に、自分めがけて前方から枕木がたばになって飛んでくるような恐怖感に襲われていて、「恐怖突入」の涙ぐましい努力の結果は恐怖感の増大だったそうです。この後、「恐怖突入しなければならない」というとらわれに気づかれ、余裕を取り戻し、「仕方なく」の姿勢で取り組むようになって立ち直られたそうです。自分も「『恐怖突入』しようと思えばするほど、恐怖の壁は高くなった」気がします。うわべだけの知識に基く思い込みは悪智につながるのですね。(K)

H22年6月号(No.237)

自然に服従し、境遇に従順なれ(現代に生きる森田正馬のことばⅡ P84~85より)

なお「毛嫌い」ということについて、最も簡単なことがらで、たとえば、彼の顔の長たらしくカン高い声が気に食わないとかいうことでも、強いて自分の心に反抗せず、そのままに毛嫌いしていれば、しだいにその不快な感じに慣れて、気にとめなくなり、また一方には、その人の良所を発見して、眼もとが可愛らしいとか、気合がよいとかいうふうに、その人が好きになってくることが多い。

兄弟・家族とか、同級生とかいうものは、その境遇上、しかたなしに、一緒にいて、自然に「境遇に従順」ということになっているために、少々性格が違いあるいは気に食わないことが多くあっても、なんとはなしに親しみができ、相離れるのが心苦しくなるとかいうことも、みな自然に従うということの結果であります。親から押しつけられた愛情のないような夫婦でも、素直な心で、いやいやながら我慢して年月を経るあいだには、自然に愛情の育ってくるものである。

☆両親は見合い結婚です。母の話によると見合い時初めて父の顔を見た以外、結婚式まで1度も会うことはなかったので、どんな顔なのか忘れてしまったそうです。好きでも嫌いでもなく、親のすすめるままに結婚して50数年、いつも「失敗した」と言っただけで父に悪態をつけていますが、自分の心のままに生きていくから、今までも続き、これからも続いていくでしょう。

私は現在の仕事を始めて約1年近くが経ちますが、上司との関係がうまくいかず悩んでいました。上司に対する不信感が強いのです。理不尽なことを言われ、自分勝手にズルイ人だという感じが消えませ

んでした。このままでは仕事に差し障りがあると思い、上司の良い面を探そうにしてみました。なかなかうまくいきませんでした。どこかで信頼し合える理想の関係を求めている、上司を好きにならなければとやりくりしていたのだと思います。もう嫌いなままでいいからこのままやってみようと思った頃から、少しずつ変わってきたように思います。最近では上司の良い面が自然に見えてくるようになりました。私にけっこう気を遣ってくれているのがわかったり、あまり仕事をしない人かと思っていたのが、知らないところでやっているのに気づいたり、「けっこういい人なのかもしれない」と思えてきました。

(M)

H22年5月号(No.236)

ひきこもりと思春期(発見誌5月号 81~91 ページより)

「あなたがそうやって元気で生きてくれればそれだけでいいんだよ。この家にずっといていいんだよ。外に出たくなければ出なくていい、ずっといていいよ」

生活の発見会の協力医である比嘉千賀先生が書かれた、ひきこもりの方への対応と治療に関する文章の一部です。少しずつ親子関係がほどこけてきた時期に、子が親に「おれ、外に出て働かなくちゃならないんだろ?」と聞いてきたことに対する親の回答が上記の内容なのですが、とにかく子の現状をあるがままに受け入れ、家族の中では安心していいんだということを訴えたところ、その後、子はだいぶほぐれていったとのこと。

ありのままの自分を受け入れてもらえたことが、子が回復していく原動力になったのではないかと思います。心の悩みには共通することかと思えます。

私の従兄も高校を卒業してから「ひきこもり」となってしまう、現在50歳くらいになると思えます。進路に関して親子で確執があったことが原因と聞いています。子供の頃は一緒に遊んだこともあり、明るい性格の従兄だったと記憶していますが、それ以来全く話をしていない状態です。また、自分の長男も気がかなり弱い性格で、今後の小学校生活などに適応できるのか心配になることがあります。ひきこもりは自分にとっても他人事ではない問題です。(S)

H22年4月号(No.235)

心の事実(現代に生きる森田のことばII p.70[IV p.49]より)

患者「根治法」を読んで、理屈はわかりますが、実行ができません。

先生 あなたのいうことは、結局、本を読んでも、対人恐怖が治らないということでしょう。それは、夏は暑いという理屈はわかったが、どうしても、涼しいと思うことができないというのと同様です。暑いのはどうしたって暑い、人前では恥ずかしい、きまりが悪い、それはわれわれの心身の事実であるから、どうすることもできない。どう思えばよいかということはない。こらえてもこらえなくても、思っても思わなくとも、暑いことに相違はない。また、たとえば急に発熱して、四十度になったとする。苦しい。どうしたって、苦しいことに相違はない。これをどう考えればよいかとか、理屈を言えば言うほど、ますます苦しくなるばかりである。

患者 あきらめるんですね。

先生 あきらめることはできない。あきらめることができれば、苦痛でもなければ欲望でもない。

「森田を長い間勉強してきたのに、落ち込んでしまった」、「思想の矛盾とは知らずに長年やっていたことに気付けたのに、相変わらず苦しいまま」等々、集談会の中でもよく聞きますね。つまり、「森田の理論学習で大事なことを学んで、そのとおりの努力を一生懸命やっているはずなのに、なぜ安楽になれないの? どうすればいいの?」と考え出すと、「森田ってなんて難解なんだろう、どうしたらいいのかわからない」となってしまう。

森田先生の答えは、単純・明快です。『どう思えば良いかと、理屈で心身の事実を自分の思いどおりに変えようと無理な努力をすればするほど、益々苦しくなるのは当然のこと』

落ち込む時は誰でも落ち込むようにできている、「思想の矛盾にならないように注意しなければならない」と理屈を基準にして(心身の事実を無視して)頑張れば頑張るほど、益々苦しくなるだけ。

つまり、「理屈がわかったから、それに忠実に従って努力しなければ!」という思考自体が、既に「思想の矛盾」そのものってことですよ。理屈で自分の心を縛るから苦しいのです。逆に、「理屈だけの

万策をいくら尽くしても、どうにも仕方がない」と思えた時が本当の自分を知ることなのです。(K)

H22年3月号(No.234)

発見会春秋「森田を学んで」(発見誌2月号P.57~より)

P57 何をやったか思い出せないくらい身体が瞬間的に動いていかないと試合に勝てないしまともな剣道にはなりません。ことばにすると相手がこうやってきたからこうだ、と頭で考えると確かにそうなのですが、実際には根本的に違うことなのです。それをごっちゃ混ぜにして、身体で覚えなければならぬことを頭で理解して頭で治していこうとするのは、非常に間違っているわけです。

P59 「歯茎を強くしたいのなら三回やったほうがいいよ」と歯医者からいわれて、最初は嫌だったのですが昼食後もやるようになったのです。最初の一カ月ぐらい面倒くさいなと思いつつ続けているうちに、身体で覚えてしまうとこんどはやらないと気持ちが悪いです。だから必要なことを身体に覚えさせて脳に伝える、そういう関係が大事になってくると思います。

P59~60 睡眠なんかでも、以前は次の日に重要な仕事があるときなど、眠らなければならないと思ってイライラしてなかなか眠れなかったのですが、それでも休んだりしないでともかく会社に行ってその仕事をやる、そういう体験を繰り返すと、なんとかなるなということを経験させてくれて、睡眠でいららすこともなくなりました。

☆私は運転恐怖です。「事故を起こすのではないかな。死亡事故など起こしたら大変なことになる。年寄った両親だけでは生活できない。今死ぬわけにはいかない」などの予期恐怖が強くなかなか車に乗れません。普通の買物などは自転車で済ませていますが、荷物の多いときや親戚に親を連れて行く時などは車が必要になります。しばらく乗らないでバッテリーを上げてしまったことが2度あるので、バッテリーが上がらない程度に意を決して乗るのですが、乗ったら乗ったで「タイヤが何かに当たったような気がするが、ひょっとして人をひいてしまったのではないかな」などをはじめ様々な強い恐怖が襲ってきます。「こんなに苦しいのならまた当分は乗りたくない」となってしまうまで経っても同じことの繰り返しです。

文章を読んで、頭で何とかしようと思ってもどうにもならないということがよくわかりました。「問題なく普通に乗れている。大丈夫」ということを身体が覚えてくれるまで、苦しいけれど「車に乗る」という体験を積み重ねることが大事なのですね。「大丈夫だよ」と脳に伝えられるまで、焦らず長期戦でやっていこうと思います。そしてある程度自分を信じてあげることも大事なのですね。(M)

H22年2月号(No.233)

「もうこのままの私で生きていくより仕方がないと覚悟して弱くなりきったとき、考えかたが明らかに変化してきました」(発見誌2月号 P.27 「「なりきる」の二つの側面」より)

私が今月号の「生活の発見」で一番心に留まったのは、この部分でした。

約14年前、今までの私の人生の中で一番どん底の時期でした。その頃の私は、職場でのコミュニケーションのことで悩んでいました。誰とでも気軽に話せて、誰とでも会話が盛り上がる人間になりたい、そういう自分を目指していました。しかし、現実には、緊張しながら人に話しかけ、面白みの無い会話しかできない自分がいて、理想との大きな違いにもがいていました。うつ状態になり、生きていく希望がなく、やっとの思いで職場に出勤していました。集談会の皆さんや家族に何度も同じ愚痴を言って迷惑をかけ、ドクターショッピングや内観、アダルトチルドレンの家族機能研究所などに通いながら辿り着いた思いが、「今の自分は嫌で嫌で仕方が無いけれど、この自分から出発するしかない」というものでした。自己受容と言えるのかどうか疑わしかったのですが、そこから少しずつ少しずつ好転してきたと思っています。今でも自分のことを好きとは言えませんが否定はしなくなってきたと思います。神経質で良かったと思える日は、いつになるかわかりませんが。(S)

・短所を直さなくていいからとにかく動いてみよう(「まじめで不器用な自分を誇りなさい」 p.89/和田秀樹 より)

(赤面症の人に)でも、「赤くなってもいいから出てみよう」と自分を元気付け、一歩踏み出すとすべて変わってきます。なぜなら、たとえ赤くなったとしても、人前に出て話すことができるんだと気付くからです。劣等感や不安が消えなくても、言い方を換えれば性格はそのままでも行動は変えられるのだと気がつくのです。したがって、森田療法では「性格を変えよう」とは言いません。

まじめな人に当てはめるなら、プラス面もマイナス面もそのままいいから、行動や態度を変えることで今までとは違う自分に出会えると教えます。たとえばまじめな人が思い悩むと、どうしてもマイナス面だけが表れてきます。弱点や欠点だけが気になって劣等感に包まれてしまう。自分が他人にどう思われているか気になる。気になることがいつも心を占めていて、行動がしだいに消極的になってくる。(略)でもこういった悪循環から抜け出そうと思うなら、考えてばかりいてもやっぱりダメなのです。苦しくてもとにかく一歩踏み出してみることです。踏み出すことができればマイナス面を忘れます。自分の欠点が気になっても、悩みや不安があっても、行動さえできるなら何も問題ないからです。

今月は、原著や発見誌からではなく、森田が専門ではない精神科医の本の中で見つけた森田理論を引用した解説の一部です。「劣等感や不安があっても、性格はそのままでも、ちょっと勇気を出して、なすべきをなす」ことの重要性をわかりやすく書いてあります。

頭の中で考えているばかりだと、どんどんマイナス面が強くなり消極的になって、それが更にマイナス面を強化するという悪循環になる。そんな時、「不安をなくそう、強い性格に変えよう」ではなく、苦しいままとにかく一歩踏み出してみることによって、自分がマイナスと思い込んでいたことが、実は全然そうではなかったという事実を実感すること、不安があっても行動ができれば問題ないという事実を体験していくことによって、まじめな自分の良さ、プラス面を引き出していけるということを、易しく、わかりやすく説明していると感じました。(K)