

<今月の納豆の味>ダイジェスト_IV(H3001~)

H31年4月号(No.339)

●名文発掘プロジェクト「事実唯真ということ」、水谷 啓二先生、発見誌4月号、P.2~9

森田先生—心臓麻痺恐怖の人があるとします。医者は、「あなたの心臓は大丈夫だ」といいます。それは客観的事実であります。しかし本人は、やはり怖い。それは主観的事実であります。このとき本人は、心臓は大丈夫だという客観的事実と、自分は怖がる者であるという主観的事実とを認めなくてはなりません。それが『ありのまま』であります。(中略)

山野井氏—対人恐怖は完全に治りました。(中略) 今になって考えてみれば、治ったのと治らないとは、紙一重の相違であります。すなわち良くなった時は、いやなことはいやなままに放っておいて、そのまま仕事をして少しもさしつかえがありません。

治らない時には、そのいやなことばかりに拘泥して、仕事が少しもできません。そのいやなことは、治っても治らぬ前でも、同様ないやなことに相違はないのであります。結局、実行ということが一番大切なことであります。

赤面恐怖の患者を、私が自由にできるとすれば、一番苦しいところに押しやって逃げも隠れもできないようにしようと思います。入院の方は、なるだけ先生のおっしゃるとおりにして、自我を出さないように願いたいのであります。

森田先生のことばは、「平常心・なり切る」を説明している所です。「平常心は作るものでなく、有るもの。書を見るときに、神経質者は、自己と対象を別々に観察し、“自分は感興が湧かない、芸術心がない”など、心が内向きばかりで自己批判が強過ぎて我を忘れて見入ることができない。」等の後の話です。医者から大丈夫と言われても怖がっている自分がいる、そんな自分を責めるのではなく、そのように怖がる、「ありのまま」の自分の事実を認めることが大事と言っています。

山野井氏は、対人、書痙、自動車(運転)恐怖で入院した人で、このうち、対人だけは完治と明言している部分です。こちらは、文字どおりで、わかりやすいですね。治っても治らなくても「イヤなものはイヤ」、わずかに違うのは、それに拘泥して、仕事ができるかできないかだけだと。逃げも隠れもできない状況を作ろうと思うとか、先生の言うことに自分勝手な理屈を言い立てずに、素直に従ってみることの重要性を訴えていて、参考にできますね。(K)

●お悩み相談「職場の中で雑談ができず、苦痛を感じます」、回答；YH委員、発見誌3月号、P.24～

悩み→職場の中で雑談ができず、つまらない人と思われているのではと苦痛を感じます。

回答→雑談の輪の中で自分から話そうとする努力はやめ、ありのままの自分を見せましょう。

おしゃべりが好きですか？家族の前ではどうですか？本当は人が好きで、職場でも周囲の人たちと楽しく雑談をしたいと強く思っているのでしょうか？それとも、どうも群れるのは好きじゃなくて、一人か二人の気おけない友達と家族がいれば十分ですか？まずは自分の本当の欲求を見つめると同時に、自分の持って生まれた「気質」を自覚することが第一歩になると思います。

不安な場面では行動が抑制されて発話できない…このような気質を持っている人に「自分から話しかけましょう」とアドバイスするのは酷なことです。あなたは「自分から話しかけなければ」と自分に言い聞かせ、できない自分を「ダメだ」と責めていませんか？もしそうでしたら、できないことをできるようにしようとする努力はやめましょう。

「話さない子、つまらない、暗い、気が利かない」と思われているのではないかと周りの評価ばかりが気になってしまうとのことですが、これは「女子は明るく、おもしろく、気の利いた話ができなければならない」という価値観に縛られているということではないでしょうか。近くで楽しそうに話していたり、自分にだけ素っ気ない態度を取られたりすると、非常に辛く感じるのですね。これはこの価値観が「かくあるべし」になっている証拠です。私自身も長いこと「社交的であるべきだ」というかくあるべしを持ち続けていたのですが、この観念は社会通念とも結びつき、崩すことは容易ではありませんでした。社会通念で当たり前だと思っている価値観がはたして絶対的なものであるのかを一度考えてみる必要があると思います。

自宅で高齢の両親の介護をしています。特に独特の考えを持ち身勝手に一般常識が通用しない母親に合わせるのには容易ではありません。母親が嫌でたまりませんが「どんな親でも親は親。よく世話をしなければならぬ」というかくあるべしがあり、それに苦しめられています。うつ状態にもなって八方ふさがりのような感じでしたが、新聞の人生相談に私と同じ悩みが載っていて、その回答にヒントがありました。「相手には何も求めない」「親に対してこんなことを言ったなどと自分を責めない」「共に暮らし世話をしていることで充分である」「大事なものは自分の心の健康確保である」60点主義で、これからは完璧より完了を目指してやっつけようと思います。(M)

●体験記「こうやって生きればいいのか!!」、カロリーゼロさん、発見誌2月号、P.18～

臥褥前に先生から一点注意がありました。「臥褥の間は、心に浮かんだこと、いいことでもつらいことでも、素直にそのままに浮かんだままに感じておくこと。決して、否定したり、ごまかしたりしないこと」ということでした。

最初は、まったく意味がわかりませんでした。そもそも「素直にそのままに感じる」という意味がわかりません。とにかく否定しない、ごまかさないことだけを念頭に取り組みました。そうするとどうなったのでしょうか。臥褥中も、つらいこと、恐怖、不安が心に浮かんできます。そのままつらいことはつらいままに、怖いことは怖いままに、不安なことは不安なままに感じていると、ある時点まではつらいのですが、ある時点を超えると、つらくなくなっていく、そのうちにあったことすら忘れてしまい、存在すら意識しなくなる、ということに気づきました。(略)

「否定せず、ごまかさず」＝「感じていれればいいだけだ」と。そのことが体得できたのが収穫でした。体感どころか、理解すらされていない、やられたことのない方に対して、すぐに「否定せず、ごまかさず、素直にそのまま感じる」と言っても、すぐにはできないでしょう。しかし、臥褥でベッドに寝ていると時間が無限に感じられ、そうすると、否定したりごまかしたりすることに疲れて、そのうちにそうする気力すらなくなります。その時に素直に感じるというのが理解、体感できたのではないかと思います。

三島森田病院で入院療法を受けた時の体験談です。最近少なくなった「入院療法」について、最初に行われる「臥褥」の目的や過ごし方を知ることができました。要するに、「あるがままの自分」、自分の「自然な心の流れ」を、素直に感じるための数日間なのですね。これは、近藤章久先生の「神経質者と自己受容」の中の、「自己受容」に方向転換するための方法とまったく同じ内容ですね。

筆者が、「そもそも『素直にそのままに感じる』という意味が最初はまったくわからなかった」のが、この臥褥を受けたことにより、「否定せず、ごまかさず」とは、ただ「感じていれればいいだけだ」を体得できたそうです。そして、「そうでない方に対して、そう言っても、すぐにはできないでしょう」というところ、自分だけではなかった、と少し安心しました。「感じていれればいいだけ」を改めて心がけ

ようと思いました。(K)

H31年1月号(No.336)

●名文発掘プロジェクト「森田学習の進め方」、長谷川 洋三先生、発見誌1月号、P.16～

ご承知のように、“あるがまま”とは、症状はそのまま受け入れて、症状と闘わないで、自然のなりゆきにまかせて、当面のなすべきことをしなさいという教えですが、このなすべきことをはっきりととらえるためには、自分のほんとうの願望、欲求を知る必要がありますね。ほんとうの欲求を知れば、自分の進むべき方向あるいは目的がはっきりします。そうしたら、できるだけ身近なことから、手をつけてゆけばよろしいわけです。たとえ、半歩でも前に出れば、方向さえ正しければ、前進です。

この本当の願望、欲求をしっかりとつかまないと、自分では、なすべきをなしているつもりが、その実、症状をまぎらわしていたに過ぎないという例が、よくあります。

事務用機器の販売会社の社長さんの例ですが、先代が亡くなって、そのあとをついで間もなく、不安発作にとらわれました。いくつかの病院で検査をしても、どこにも異常ありません。たまたま森田療法の本に出会って“あるがまま”を知りました。このかたはそれ以来、朝は早く起きて家のまわりの掃除をはじめ、会社に出れば、社員の仕事もうばうように、手あたり次第に働きまわり、休みの日には、子どもたちとサイクリングに出かけるといったぐあいに、一刻を惜しんで活動をつづけたのです。

ところが、不安はいっこうに去らないというのです。いつ不安発作がおこるかという不安にとらわれてしまったのです。ついには、発狂恐怖にもとらわれてしまったのです。このかたが、発見会にこられて学習するうちに、自分の活動は仕事本位のものでなかったことに、気づいたのです。不安をまぎらわそうとしていたにすぎないことに、気づいたのです。なぜ、そうなったか。自分の本当の願望は、先代からひきついだ会社の社長として、りっぱに会社の事業を発展させたいというところに、あったことに気づかず、したがって経営について勉強せず、経営方針も計画ももたずに、なりゆきまかせにしていたことに、気づいたのです。経営実態をつかみ、経営方針を立てて、会社の舵とりをすることこそ、社長としてなすべきことだと、気づいたのです。

このかたは、お客さんの注文に、すぐ応じられないようなことがあるかどうか、あれば何件で、どんな需要か、といった点から調査し、在庫状況と仕入れについての実態調査にとりかかったのです。いつの間にか、不安発作を不安がる気分は、消えてゆきました。

上記の社長さんの例、自分の本当の願望・欲求をしっかりとつかむということがとても大事ですね。行動はできているがずっと苦しい・辛いという方（私もその一人です）は、自分の本当の欲望・欲求を見失っている（あるいはフタをしてしまっている）のかもしれない。「自分は本当は何を望んでいるのか、どうしたいのか」今一度自分に問いかけてみましょう。(M)

H30年12月号(No.335)

●名文発掘プロジェクト「神経症がなおるといふこと」、水谷 啓二先生、発見誌 12月号、P.10

便宜上よく神経質の症状とか神経症といふことばを用いますので、一般の人々はそれを病気の一種であるかのように思いがちであり、本人にとっても"病気"としておいた方が学校や会社を休んだりするのに都合がよいのですけれども、実はそこに根本的な誤解があります。森田先生が、「それは病ではない」とはっきり言われましたように、本来的にはそれは病気ではないのです。病気でないならば、その正体は何か、ということになります。それは先天的な素質と後天的な養育環境や社会環境の影響という、先天的要因と後天的要因の相互作用によって生じた長い間の生活態度のゆがみ—そしてそれから生じた性格のゆがみの一形態なのです。森田療法の研究家近藤章久氏のことばをかりていえば、"神経質症的性格"であり、森田先生の名づけられたように、ヒポコンドリー性基調(自分の心身の異常をいつも気にする精神傾向)なのであります。神経質の人は、長い間の生活態度の偏りやゆがみから、性格的にもゆがみを生じているのですが、そうかといって自殺をしたり、非行化したりしないところに健全さがあります。

この記事は、1963(昭和 38)年 5月号からの再録で、なんと 55 年も前の日曜啓心会の記録だそうです。内容的には、現代にもそのまま特に注釈を要することもなく、参考にできる点で「すごい」ですね。

水谷先生は、森田先生の「神経質の症状はもともと病気ではない」に触れながら、「普通の器質的な病気が治ることとは根本的に違い、その人の生活および性格のゆがみが直り、同時にその人の感情的な成長が始まることだ」、と説かれています。

『治そうとしてはいけない』と聞いても、長い間、理屈好きな私には疑問でした。「療法」と名前がついているのだから、「治療＝治す」が当然なのになぜ？でした。これへの回答が上の引用部分ですね。基本は器質的な病気ではないこと、そして、先天的素質と後天的影響が組み合わさって生じた、長い間の生活態度のゆがみ、それに起因する性格のゆがみの一形態である、と。

不器用ながらも必死に努力してきて、仕事には集中、工夫でき、仕事面の充実感は得られましたが、対人関係で自己否定することが多い理由がわかりませんでした。後天的影響として完全主義が強すぎる自分であったこと、それに導かれて「常に満点でなければならない」と焦って治そうとしていたこと、これが生活態度や性格のゆがみであったことに、最近、少し気づくことができました。(K)

●体験記 「人間の自然」を学んで取り戻した「自分」、発見誌11月号、P.12~20

入会から間もなく第116回基準型学習会を受講することとなりました。学習会では、行動森田では学ばなかった「人間性」、つまり人間とはこういうものであるということについて学びました。いただいた多くの気づきの中でも、以下の三つが大きく私を変えました。一つ目は、人の感情は自然の一部であるから、湧いてくる感情に対し自分に責任は無い、何を感じても自分を責めないで良いということです。責めるのではなく、「自分はこう感じる」と自覚することが大切だということです。このことを学んだ後、私は仕事に不安感に襲われた時、不安と戦わず、「自分は今こんなに不安である」と客観的に観察する態度に徹してみました。すると不思議なことに、不安に耐える自分を応援するような気持ちになりました。それまでの自分は、すぐに不安になる自分を情けないと思っていたので、この感覚はとても新鮮でした。二つ目は、「人間の性格には多面性があるよ」ということでした。私は人からよく「明るく優しくしっかり者」と言われていましたが、そう言われるといつも「自分はそんな人じゃないのに。そう見えるのは自分が仮面を被っているからなのか」と思い、自分を責めました。しかし講師から「明るいと言われるのは、それもあなたの一面であるからです。全然違うと思うのは、自己否定感が強く、暗い面に意識が行きがちだからです」と言われ、はっと気がつきました。人には色々な面があってよいという、当たり前のように思えることが、それまでの私にはわからなかったのです。

私も「人間の自然」ということがなかなかわかりませんでした。ふと浮かぶ自分にとって不都合なもの（不安などのイヤな感情）に対しては、否定したり自分を責めたりしていました。そうするとますますイヤな感情に振り回されて、自己否定感が強くなっていったのかもしれない。感情は自分ではどうすることもできません。イヤな感情が浮かぶのを止めることもできないし、自分にとって好ましい感情だけを感じることもできませんね。感情には良いも悪いもなく「自分は今こう感じているんだ」とただ感じる大切なのですね。

一人の人間にもいろいろな面がありますね。付き合いが長いとある程度わかってきますが、浅い付き合いだと一面だけを見て「この人は〇〇」と決めつけているのかもしれない。ある人の前では自分の一面（いつも同じ面）しか出さないということもあるかもしれません。あるいは「〇〇」と決めつけられて、期待に応えようと無理していたり、傷ついているかもしれません。苦手な人の別の面を探してみると、付き合いも少し楽になるかもしれませんね。(M)

●from doctors 「高齢者のための森田理論」、塩路 理恵子先生、発見誌10月号、P.20～

ポイントは、「こうありたい」はとても大切なものですが、逆に行き過ぎて、「こうあるべき」になってしまったときに、とらわれが起こることです。

「元気で生き生きと過ごしたい」という願いが、「不調はあってはならない」という観念的な理想になってしまうと、少しの不安や不調も容認できず、逆にそれを否認する。(中略)

このように、「こうありたい」が生きるための力になるはずなのに、「こうあるべき」に転じて、逆にねじ伏せようとする反対の力が働いていることに気がついたら、「こうあるべき」は何から来ているのかをもう一度取り戻してみる。

「何をしたかったのか、何で不安をなくしたかったのか」というと、「家族のために元気で過ごしたい」ということだとしたら、不安と付き合いながら「今できること」からという、森田療法の考え方に立ち戻れるといいと思います。

不安や落ち込みの「とらわれ」からの回復とは、決して以前の自分に戻ることではないのです。回復というもののイメージを「今の自分の心身の状態と折り合って健康な生活を新たにつくっていく」「今までを生かしつつ新たにつくる」に視点を変えていくことが大事なと思います。

「こうあるべき」は、「かくあるべし」という言い方の方がなじみがありますが、同じことです。「元気で過ごしたい」という願いが、「不調はあってはならない」という観念的な理想になってしまうと、少しの不調も容認できず、逆に否認するの部分は、このように現実の自分を強く否定してきた私には、今はよくわかります。しかし、この強い自己否定が心の奥底にしっかり居座っていたことに長い間気づきませんでした。昨年5月号の近藤先生の、「神経質者と自己受容」の記事で、そのあたりのモヤモヤ感が晴れた気がします。

このことに気がついたら、「こうあるべき」は何からきているのか、再確認してみることを推奨されています。私の場合、自分の願望というよりも、小さい時に親から言われた観念的理想論を何の疑いも持たずに受け入れてしまったような気がします。ちょっと情けないですが、この気づきをきっかけに、今の心身の状態と折り合って健康な生活を新たにつくっていきたいと思います。(K)

●名文発掘プロジェクト「神経症治療とその後の問題(上)」真保 弘先生、発見誌9月号、P.2～

水谷啓二先生は神経症の治癒を「とらわれ」の解消とも言っておられる。即ち神経症者で、ある症状にとらわれ身動きとれなかった人間が、この「とらわれ」から脱して症状を持ったままでも働いてゆけるようになるそのことが治癒である。この「とらわれ」の原因は何かというと生活態度、心の持ち方の間違いである。……略……とらわれている人の生活態度は自己中心的であり、他人に対する同情や思いやりがないということ、それから完全欲のとらわれがあって自分あるいは他人に完全を求め過ぎること、それから体験不足(未熟)があるということ。これらのことをはっきり認識して実際生活を逃げずに続け経験を積み重ねてゆくうち次第に自己中心的な態度がなくなり、完全欲のとらわれも消えて、自然と日々の生活態度が生き生きと元気になってくるのである。…略…次の体験によって一神経質者が入寮して森田療法を受け、それ以後精神生活に一転機を得て、正しく発展してゆく状態をうかがい知ることができる。「私は対人恐怖で約二ヵ月入寮して森田療法を受けたものです。入寮するときは対人恐怖を治して積極的な人間になり、誰とでも堂々と話ができるようになりたいと考えていました。…略…不安のまま入寮生活を続け、予定の期日が来たので、治ったかどうかもわからないまま退院したのです。…略…先生のお話を聞いているうちに、神経症の治癒とは自覚であり人間的成長であり、生活態度の改善であるということを知りようになり、治る治らないは問題ではないことが身にしみてわかってくると同時に、いつとはなしに隠れていた「生の欲望」が頭をもたげてきて、自然にどんどん仕事ができるようになりました。…略…これまで私が対人恐怖の苦しみで、のたうち回っていたころは、人の前へ出ても恐れを感じないような人間になりたいと思って、挨拶はあまり頭を下げず、言葉は荒く、また歩くときは目を鋭くして肩をいからせ、他人が困っていても手助けすることもせず、まして他人の言うことには耳もかさず、第三者から見たら誠に生意気な傲慢な態度をとってきたものです。このような人を人とも思わない態度をとることによって大胆な人間になろうとしていたのです。この物の考え方、実際行動は明らかに間違いであり、私の無智、未熟さを証明する以外の何物でもありませんでした。」

自分を振り返ってみますと、とらわれの最中にいるときは周りがほとんど見えず、思い込みや思想の矛盾が多く、かなり自己中心的でした。多少なりとも自覚が進んでくると、それがわかるようにな

りました。症状の原因は「誤った考え方(かくあるべし)・それから来る行動」だということをよく認識することが大事ですね。そうはいっても長年身体に染み付いた「かくあるべし」そうそう簡単にはいきません。だからこそこれからも集談会で学習し、日常生活を逃げずに体験を積み重ねていくことが大事だと改めて思いました。(M)

H30年8月号(No.331)

●700号記念 特別寄稿3「森田療法とともに」、岩田 真理氏、発見誌8月号、P.39～

学習者のために、治療法や学習法をマニュアルやハンドブックにする試みは今まで、学会でも発見会でもされてきました。そういう学び方が現代の精神療法の主流になっているからです。けれど、それは治療のための最短コースというべきもので、やはり便宜的なものです。森田療法の全体は、一冊のマニュアルに収められるものではないのです。

そしてまた、そのことが、森田療法を学ぶ人にとって、大きな壁になるのでしょうか。「わかりにくい」「むずかしい」というのは、森田療法を学ぼうとしている専門家の人たちからよく聞く言葉です。(中略)

神経質の方たちは、「いやな感じ」「不愉快な感じ」をスッキリさせたいという思いから神経症を形成していきます。そういうときに、「行動しよう」ということだけを目標にしていくと、「行動すればスッキリするかもしれない」という、また別の錯覚を抱かせることになるのかもしれない。

自分が「イヤ」と思っている感情も不安も、それなりの存在意義があり、自然なものであり、イヤだけれど、スッキリしないけれど、その感情を持ったままではいるしかない。「症状」と呼ばれる不快な思いも、その時点では、を持ったままではいるしかない。行動することも積極的「あるがまま」なのですが、イヤな感情のままではいることも「あるがまま」なのではないのか。

そして森田正馬は、その「感情」にもっと積極的な意味を見出していたのではないのか。

私の場合は、発見会入会後もずっと長い間、「森田は『理論学習と実践は車の両輪、これなくして何も変えられない』とだけを言っている」と信じ込んでいました。そういう意味では、神経質の素直さかなと思いますが、『発見会で森田のことはすべて学んでいるので、原著など読む必要はない』と思っていました。10年ほど前に、偶然のきっかけで、「現代に生きる森田正馬のことば」(単行本)の中に、『思い切ってやる場合に、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、の2通りがあって、①が軽快、②が根治である。』という記述を見つけ、「やると決めたことは、強い意志で絶対やるぞ」と頑張っていたことと、大差があることを知りました。そして、上述の「錯覚」に類似して、“スッキリする”ために、「行動しようという目標」以上の「満点の行動をしなければならぬ」となっていたのでした。今思うと、自分の感じ・感情は否定し、「理想どおりにできないのは、努力不足のせい」と、自己否定を一層強くすることを、しつこく繰り返していました。

そんなことから、『森田の奥深さの中にある「感情」も積極的に取り上げる』に大いに賛同します。(K)

●名文発掘プロジェクト「神経質症の落とし穴『これさえなければ』」、高良武久先生、7月号、P.2～10

昨日僕は大学の同窓会があって、十一人集まったのですが、だいたい僕と同じくらいの年配の人なんだな。僕の前に座っていた人は、東京で開業している人なのですが、ふだんは全然気がつかないんだけど、その人が言うには「高良君、僕は酒を飲んでると震えないんだが、飲まないでと震えるんだよ。これは中毒だろうか」と言うんだね。だから「中毒の場合でも、酒が入ると震えなくなるし、入らないと震えるのがあるが、あんたのは人前でやる時だけ震えるんだろう」と言うのと、「そうなんだよ、長唄のけいこをしているけれど、皆んなの前で唄うけいこの会があるが、それには出ないことにしている」と言うんだね。「どうしてだ」と聞くと「それに出ると、命が短くなる」というんだね。対人恐怖なんだな。その人なんか、平生よく会などで会うんだが、全然対人恐怖があるなんて感じないですよ。…略…

対人恐怖があるなんて僕でも初めて聞いたからやっと思ったくらいですよ。平生はわかりませんね。それを対人恐怖の人は、皆んな人が分かっているように感じて、手がちょっと震えたりすると、非常にみっともないと自分で思うから、人もそれを見て軽べつするように感ずるのですね。私はそんなことを特別に注意していないから、少しくらい、震えようが、震えまいが、そんなことは問題にしていなくてすね。震えることを自分で問題にするから、緊張して震えるんだね。その会では、飲むのが目的だから、震えながらでも飲みましょうというふうになればいいんだね。

たとえば会議の発言で声が震えてしまった、本人はとても気にして、軽蔑されたのではないかと落ち込んでいるが、周りは気にするどころか「とても良い意見だった」などと褒めてくれる。本人は声の震えたことが一大事で、皆もそうだと思っているのです。ところがそう思っているのは本人だけで、皆はそんなことには関心はないのですよ。私は運転恐怖で、駐車する時に少しでも曲がっているととても気になり、皆も同じだと思っていました。ところが白線ギリギリだったりとんでもなく曲がった車などを数多く見て、やっ自分だけの思い込みだったと納得しました。それからはあまり気にならなくなり、自分が弱点だと思っていることで失敗しても言い訳が少なくなったように思います。

(M)

●学習会シリーズ、「VII 森田療法の間観」、KY氏、発見誌6月号、P.45～

『学習の要点』の単元VIIの序文に、「森田療法の魅力は、神経質の治療法というだけではなく、人間観、人生観、自然観を内包した、おおらかで柔軟な思想だということです」とありますが、まさに森田療法は認知行動療法にも、心理学にもない重要な要素である人生学が入っていて、症状を治すのではなく、自分の価値観が変わり、人生観が変わる療法だと思っています。症状に固着せず、振り回されなくなった先輩方でも多くの方が引き続き森田に関わり学んでいらっしゃるの、そういうことだと思います。

「あるがまま」というのは、自分を好きになることだ、とおっしゃっていた先輩がいました。私も森田を学ぶ前よりも、自分を受け入れることができるようになりました。

「自分らしく生きること」、これもよく森田療法の場で言われることですが、森田療法をずっと学ばれ、気づき・悟りを得た先輩達は、いきいきと自分の気質や不安な感情を含めた人生を楽しんでいらっしゃいます。私も自分の好きな映画やドラマ鑑賞などの趣味を楽しみながら、以前よりも家事も仕事もこなせるようになりました。もちろん、対人恐怖などの不安に時には振り回されながらですが。

『森田理論学習の要点』の単元7の記述についての解説の後、まとめにあたる部分が、上の引用です。森田療法の魅力は、単なる治療効果だけでなく、おおらかで柔軟な思想という序文に対し、「症状を治すではなく、価値観が変わり、人生観が変わる」。そして、症状に振り回されることから解放された多くの人たちが、森田に関わり続けて、自分を好きになれ、自分らしく生きる；自分の気質や不安な感情も含めて人生を生きていくこと、ができるようになって、と述べておられます。

「症状を治さなければいけない」、「こんなにも欠点だらけで弱い自分ではNG」と思い込んでいた自分の価値観が、言ってみれば妄想的なもので、事実即していないことに気づくことに時間がかかることが多いように思います。しかし、これを自覚できるようになれば、しめたもの、「あるがまま」に、「自分らしく」生きていけるようになるのです。

私は、「『実践なくして何も変えられない』」だけを強調している厳しい思想が森田」とずっと思ってきましたが、やっ、「おおらかで柔軟な思想」という意味が少しずつわかってきた気がします。(K)

●名文発掘プロジェクト「森田正馬—その人と業績(2)」、大原健士郎先生、発見誌5月号、P.2～10

神経症というのは気持ちが非常にゆがんでいます。医者のところへきて、「たいしたことはない」と言われると普通の人は喜びます。…略…神経症はその逆ですから、「今日は顔色がいいね」と言うと「顔色がいいのじゃないんだ。ほてっているんだ」といいます。「たいしたことないよ」と言うと、「たいしたこともしないで、たいしたことないとはなんだ、あのやぶ医者め」とそう思うのですね。「そう思っているだろう」と言うと「はい」だなんて言いますから。転々と医者を変えているわけです。ほんとにやぶ医者にひっかかって「入院しなさい」と言われると、いそいそと入院するわけです。神経症というのはいつまでも治らない。病気じゃないのに、病気だ病気だと言っている病気なのです。…略…

私どもの方に見える患者さんには、神経質とは違ったいろいろな症状の人がいます。その人たちと神経質症の人とを比較してみますと、たとえば朝起きぬけに快調な人がいますね。…略…気分快調で浮き浮きしている。こういう人も珍しいですね。大体われわれは暑けりゃ暑いで嫌だなと思ひ、日曜日は日曜日で講演会へいかなきゃならんし、嫌だなと思ひ、皆好きでここへ来ている人はあまりいないと思ひうんですね。…略…好きで来ているとすればこれは異常ですよ。嫌だけど、来なければならぬから来ているうちに、二次的な喜びは得られるわけですね。勉強仕事が好きだなんてのは、それだけで異常ですよ。勉強仕事は嫌いなんですよ人間は。嫌いだけれど、やらなくてはならぬからやっているんですよ。…略…われわれは嫌だと思ひながら食事をし、嫌だなあと思ひながら電車に乗る。そのうち嫌だという気持ちがなくなってくるわけですね。ところが神経症の人は朝起きぬけに爽快な気持ちにならななかならないと思ひから、自分が異常に見えてくるのです。

久しぶりに会った友人に「元気そうだね」と言われると「落ち込んで気分は最悪なんだけど」と思ひながら「元気だよ」と答えます。以前は「元気」というのを「絶好調の健康体」と思ひていましたから、自分は少しも元気ではないのに「元気そうだね」なんて言われるとムカツとしたものです。今は世間一般でいう「元気」の意味もわかり、言われる前に自分から「元気だよ」と言ひています。

「仕事は嫌だと思ひてはいけぬい」などのかくあるべし根強く残っています。それでも「嫌なものは嫌々仕方なしにやればよい」と学び、そのようにしてるとだんだんと嫌な気持ちも薄れてきます。はじめから気分爽快に取り組みなどということは無理なことだとわかりました。(M)

H30年4月号(No.327)

●体験記、「ありあわせの自分で行く」、TK氏、発見誌4月号、P.14～21

宇佐晋一先生の書かれた本などを読んで、感ずるところがありました。「あるがまま」の説明で、「生活に徹する」の話に感心しました。＜生活の中で必要なことややりたいことを、「これを先にやらなくては」とか、「これをどうするか」とか、いろいろ骨折りながらやっていくことが治った状態であり、そのとき不安が消えるか消えないかは治ることとは関係ないことであり、一切の心の工夫がいらないのが「あるがまま」です＞とありました。

誰にでもある、実生活の中の苦勞(私の場合、人との関わりの不安)を、症状に見立てて、「人はラクラクできていて、自分はできない」から、治そうと必死になるのではなく、これも生活の中の苦勞骨折りの一つと見れば、ことさら心を工夫する必要はなく、うまくいかなければ、「困った、困った」と思ひながら進むしかないし、失敗した時は、「うろたえる」しかないのが現実ということだ、と思ひます。いろんな理屈よりも、とにかく「心に手出しをしない」として、心の中の状態は、ただ味わうのみである。また、努力とか知恵とかは、現実の世界に使ってこそ有用であり、心の中の問題を解決することには使えない・・・などの講話が耳に入ってきました。

宇佐先生の著書に感銘を受けたTK氏は、自分の対人不安について、「他の人はできていることができぬい」自分を責め、必死に治そうとするのではなく、不安も生活の中の苦勞の一つと見るようにすれば、不安を消そうとする「心の工夫」は不要となり、うまくいかなければ「困った」と声を出し、失敗したら「うろたえる」しかないのが現実ということに気づきました。そして、「心に手出しをせず、ただ味わうのみ」や「理屈や努力とかは、心の問題の解決には使えない」などの話もどんどん、頭に入ってきたそうです。いろんな理屈を使って、努力や知恵で、心の問題を解決できると思ひ込んでいるのが、神経質のひとなのだと、改めて思ひました。

それは、3月号の山中相談役の記事で、「森田博士によればその理由はズバリ、『神経質についての無知』である。それならば、『とらわれを作りあげている心のカラクリ(①「神経質」(生まれながらの性格)、②「精神交互作用」(とらわれが拡大・固着化する過程)、③「思想の矛盾」(不可能の努力を招く思ひ込み))をしっかりと理解することが、肝心なことと説いておられます。(K)

●名文発掘プロジェクト「生命の言葉～水谷啓二コラム集～(2)」、発見誌3月号、P.2～12

たとえば、森田先生の本を何回もくりかえして読み、理屈はよくわかったけれども、しかし、症状、あるいは神経質の苦しみは一こうによくならない、と訴える人が多い。あるいはまた啓心会にたびたび出席して諸先生の話聞き、その内容はよくわかるけれども、とらわれはさっぱりなくならない、と訴える人もある。それはなぜかといえば、思想的、頭脳的理解にとどまり、体験が伴っていないからである。

誤解のないように言っておきたいが、私は思想というものの重要性を否定するものではない。思想は思想としての役割があり、思想を練ることも大事なことである。しかしながら思想は体験的な事実にもとづいたものでなければならず、順序として体験というものが先行し、それにもとづいて思考し、検討するということなくしてはならない。そうでなければ、抽象論になり、森田先生のいわれる「思想の矛盾」ということになってしまい、社会生活における適応性と創造性は失われてしまう。森田先生は、私どもに「ものをよく見よ」と教えられたが、対象物あるいは周囲の状況をよく見ることによって、何らかの“感じ”が生まれる。この“感じ”から自然の行動が導かれる。そして、この行動、あるいは、やった仕事の結果について自分でも反省し、あるいは皆と一諸に検討し、討論することによって改善の余地が見出され、それが今後の発展の基礎となる。

ところが、この自然の順序をアベコベにし、思想あるいは理論が先行し、それから自分の行動を割り出してゆくというやり方をとると、行動はめまぐるしく変転する周囲の状況にマッチしないで、一時はうまくゆくように見えてもやがてカベにつき当り、はげしい挫折がおこる。そのさい、挫折が思想あるいは理論を先行させたことに対する当然の報いだということに気がつけばよいけれども、そうでなければ何回でも同じような挫折をくりかえすことになる。

「自分は体験不足である」という認識はありましたが、思考・理論が先で体験が後という順序が逆なことをしているのは気づけませんでした。そういえば、物事をやり直すことが面倒で、一度で済ませたい気持ちからある程度完全を目指すため、あれこれ考える時間が長くいざ実行となると、タイミングを逃す・時間切れ・状況がすっかり変わって使いものにならない・結局実行できなかったなどが多いです。

(M)

●特別対談 後編、「日本人の良さと神経質の価値 そして発見会の未来について」、岩木 久美子先生、
発見誌2月号、P.5～6

共感というと「ああ、そうよね、そうよね、わかるわ」と、相手の話をじっくり聴いて同調する、という薄っぺらいイメージがあって、実はこれまで共感という言葉はあまり好きではなかったんです。(略)相手の話を受けて「ああ、そういうのあるわよね」ってただ返すだけでは心は伝わらないと。

やっぱりその相手の立場に立って、その人の話していることをずーっと聴いて、さらに聴いて聴いて聴くうちに「自分にもそういうことがあったな・・・」みたいなことが心に湧いてきて、さらに話を聴いていくと「うわッ・・・そんな立場だったらすごい嫌だろうな」って自分の感情が動かされる。その動かされた感情を「伝える」ということが「真の共感」だと思います。

だから「教えてあげよう」という立場では絶対に「真の共感」はできないし、「そうよね、そうよね」って表面的に言っただけで、「そんなの共感じゃない」という思いがあります。(略)

自分の価値観や生き方と異なる場合、受け入れがたい感情を抱くのは自然なことです。その場合は、「その人なりに精一杯やったんだろうな」ぐらいの理解をしていれば、別に相手に受け入れられなくてもいいんじゃないでしょうか。みんなに共感しなきゃいけないわけじゃないと思うんですよ。

岩木先生と、発見会の岡本理事長と安田編集企画会議リーダーとの対談記事の後編のうち、岩木先生の「共感」に関するお話の部分です。

「傾聴」や「共感」の重要性の認識が、高まっていますが、岩木先生は、「『そうよね、わかるわ』とただ返すだけでは、心は伝わらない。そんなのは、共感じゃない」と言っておられます。「真の共感」は、「相手の立場に立って、聴いて、聴いて、ただひたすら聴いて、その結果、自分の心が動かされたことを伝えること」だと言っておられます。なるほど、そのとおりですね。

でも、対談の中で安田さんも言うておられますが、岩木先生と同様に対応することは、「なかなか難しい」ことで、誰にも容易にできることではありません。特に、神経質の人は自分の経験だけを中心に考えることが多く、それと異なる考えに同意することは容易でないことのように思います。

「傾聴・共感」が大事なものは明らかなので、初めのうちは、「薄っぺら」でも仕方がないとして、『そうよね。わかるわ』から始めて、少しずつ、「真の共感」に近づける努力をしていくしかないように思います。皆様のご意見はいかがでしょうか。(K)

H30年1月号(No.324)

基準型学習会インストラクター・講師による学習会シリーズ「神経質の性格特徴」、発見誌1月号、P.62～

- ・ **内向性格である** 一般的な意味で「内向性格」とは、どちらかというところ積極的に外向きには自分の意見等を発信しない、おとなしい性格とまずは言えると思います。いろいろなことを自分で考えるので、自分の現象を細かく分析する傾向があります。…略…
- ・ **心配性である** …略…繊細で感受性が強く傷つきやすい傾向にあるとテキストには書かれています。さらに心配のため取り越し苦労をしがちであるとも書かれています。ただし、心配性はいろいろな困難や失敗を未然に防ぐ良い面もあります。…略…
- ・ **執着性が強い** 物事にこだわりやすいとテキストにはあります。…略…でもいろいろな日常のやるべきことには粘り強く努力して、いろいろなことを成し遂げる傾向にある、良い面も持っています。ただし、自分のこだわりを主張することがあり、他人から見ると融通のきかない点があるようにも思えます。…略…
- ・ **完全欲が強い** この性格は、とても良い面を持った特徴だと思います。ただし、完全を目指すあまり、体調でも少しでも悪い点に妥協できなかつたり、実行が遅れがちになったり、さらには偏ったオールオアナッシング的思考をすることがあります。…略…
「神経質の性格特徴」のタイトルから、何となく悪い性格特徴のようなイメージを持ちやすいと思いますが、決してそうではなく、誰にもある性格特徴で、そのうちの欠点と思われるような特徴がたまたま強く出ているだけで、決して悪い性格特徴ではない。…略…「こういう良い点も持っている」と自分を勇気づけるように心がけ、もう少し「平等観」を持って良いと思います。…略…森田療法の考え方に「両面観」があります。この考え方からするといろいろな性格特徴はこの4つに限らず、どんな場合でも良い面と、悪い面が現れる傾向にあります。場合に応じてこのようなことが起こることを認識してほしいものです。たまたま悪い面が出たら、「ああ、今は私の性格の悪い面が出ただけだ」と思いましょう。

この4つの性格特徴、どれも「なるほど」と納得です。良い面もあることはわかりますが、どうしてもマイナスのイメージが強いです。「性格特徴の良い面だけ出ればいいのに」なんて都合の良いことはありえませんが、時と場合に応じてどちらが出るかわかりません。良い面もたくさん出ているのですが、それはあまり印象に残らないで、なぜ悪い面ばかりが強が残ってしまうのでしょうか？それは常に自分自身を批判的に見てしまうクセがそうさせているのでしょうかね。(M)