

# 神経症からの「回復の物語」

森田療法を学び 支えあった人たちの 成長の記録

推薦の辞

日本森田療法学会理事長

中村 敬

こころの新しいモデル

比嘉メンタルクリニック院長

比嘉 千賀

目次

プロローグ

## 1 森田療法と生活の発見会

森田療法とは

入院療法と外来療法

生活の発見会とは

どんな活動をしているのか

実践行動にも森田理論を

発見会が目指すものは

世界で類を見ない発見会の強み

## 2 会食恐怖、視線恐怖など対人恐怖症

緊張すると吐き気と過呼吸発作に襲われる渡邊さん

プラスの行動で視線恐怖、劣等感を解消した吉川さん

## 3 どもったり、体や声が震えることなどにとらわれる普通神経症

吃音恐怖、電話恐怖を克服した橋本さん

手足や首、声の震え恐怖を治した山本さん

## 4 完全主義、被害感、不潔恐怖など強迫神経症

強迫観念、被害感を解きほぐした古多喜さん

不潔恐怖、確認恐怖、閉所恐怖から脱出した竹下さん

5 不眠、乗り物恐怖、パニック障害など不安神経症

パニック障害、不眠障害から救われた藤川さん  
抑うつ、乗り物恐怖、雑談恐怖から回復した田邊さん

6 不眠、引きこもりなど抑うつ神経症

引きこもり、劣等感、自殺未遂を体験した本村さん  
不眠恐怖、抑うつ、うつ病から回復した中田さん  
引きこもり、抑うつ、離人感で死の淵をさまよった山田さん

エピローグ

解説 森田療法と回復の物語 北西憲二(森田療法研究所／北西クリニック)

あとがき

付録 生活の発見会略年譜／協力医一覧／集談会開催場所一覧