

Medica

岡山医療健康ガイド

森田療法のキーワード

不安な気持ちは「あるがまま」にして、人前で話さない、ではなく…



目的本位

目的を達成できたか、やるべきことができたか、など、目的に対する達成度を優先する「目的本位」の生き方を目指す

生の欲望

不安や恐れ、裏側には「より良く生きたい」といった願望があり、森田療法ではこれを「生の欲望」と呼ぶ。生の欲望を自覚し、建設的な行動を増やして生活を充実させる

神経症「森田療法」

森田療法は、東京慈恵会医科大学初代教授を務めた森田正馬（1874～1938年）が大正時代に始めた精神療法。悩みや不安を抱えた自己をありのまま認め、不安を排除することばかりに向いていたエネルギーを建設的な方向に転換させることを目指す。

現在は外来が主流になっているが、入院して段階を追って治療するプログラムが確立されている。

1期は個室で1人だけで過ごし、不安や症状があっても放っておいても大丈夫というあるがままの心得を学ぶ。2期は田畑や庭の草抜きなどの軽作業をしながら日記を毎日付け、活動欲を高める。3期は症状はそのままにしながら他の入院患者らと共同で体に負担のかかる作業をし、自信を養う。最終の4期は施設からの通勤・通学を認め、社会復帰に向けた準備を進める。入院期間は通常2、3カ月程度を要する。

森田療法は従来の神経症に加え、うつ病など他の心の障害にも利用されている。

神経症を経験した人たちの自助グループ「生活の発見会」が岡山市など全国各地にあり定期的に懇談会を開いている。

複雑な人間関係や働き過ぎなどにより、パニック障害や適応障害、抑うつなどの神経症に人知れず悩んでいる人は多いであろう。こうした心の病に対して世界的に知られている治療法の一つが森田療法だ。長年実践している慈恵病院（岡山市南区浦安本町）

慈恵病院・堀井茂男名誉理事長に聞く



五つの「あ」の大切さを語る堀井名誉理事長

ほり・しげお 香川県立高松南、岡山大学医学部卒、同大学病院、久里浜医療センター（神奈川県）を経て、1986年から慈恵病院に勤務。院長、理事長を歴任し2024年から名誉理事長、日本精神神経学会専門医、指導医、日本内科学会理事長、日本森田療法学会認定医など。一般社団法人日本いのちの電話連盟理事長も務める。

森田療法とはどのような治療をするのでしょうか。
自分の神経質さを客観的に捉え、あるがままに受け入れることがスタートラインです。不安やストレスに

うつ病はセロトニン、統合失調症による幻覚や妄想はドーパミン、イライラや興奮はノルアドレナリンという神経伝達物質の増減によって引き起こされます。病気の種類や程度に応じて、適切な薬を処方します。治療をする上で一つ非常に大

の堀井茂男名誉理事長は「あせらず」「あわてず」「あきらめず」「あるがまま」「ありがとう」という「五つの『あ』」を心がければ、気持ち楽になると強調する。心の不調に陥ったときの気持ちの持ちよう、周囲の関わり方を聞いた。（二羽後次）

ストレスや心配事を抱えていることから起る心の病にはどのようなものがあり、どういった症状が出現するか。

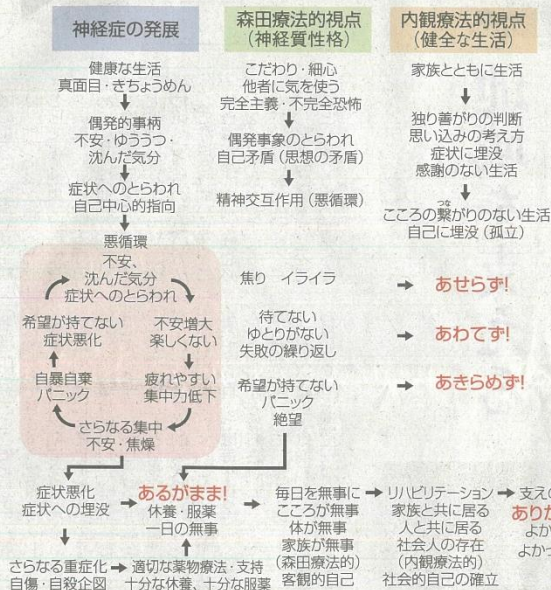
極度に緊張して過呼吸や頻脈になる不安障害やパニック障害、自分が不潔だと思いつつも何時間も入浴したり身の回りの物をふいたりする強迫性障害、頭が痛かったら脳腫瘍じゃないか、おなか痛かったら胃がんじゃないかと何でも悪いようにくよくよ考えてしまう気症などがあ

適応障害は職場の人間関係などがストレスとなり不安になったり出張できなくなったりするケースです。それにより心臓がドキドキするようなどこにもなる。適応障害のレベルよりも症状が悪化し、気分の落ち込み、活動の減退、興味や喜びの喪失などの症状が2週間以上続くとうつ病と診断されます。

薬物治療はしないのです。自分の思い込みによって悪循環になっているのですが、あせらず、あわてず、あきらめず、あるがままに落ち着くのをじっと待てばいいのです。そのうち少しずつ客観的に自分の状況を理解できるようになります。症状はそのまま放っておいて、目の前のややらをばらばらに、自分の行動を取ることが森田療法の基本です。

うつ病はセロトニン、統合失調症による幻覚や妄想はドーパミン、イライラや興奮はノルアドレナリンという神経伝達物質の増減によって引き起こされます。病気の種類や程度に応じて、適切な薬を処方します。治療をする上で一つ非常に大

神経症と「五つの『あ』療法」

「あるがままを受け入れる」
「周囲の人に感謝の思いを」

患者さんは苦しい状況の中でも一生懸命に毎日を送っているのです。決して自分をためな人間だと思わないでください。懸命に生きている自分を褒めてほしいのです。ありがたの気持ちを大切に日本本の精神療法の一つである内観療法が指導するのです。「お世話になったこと」「して返したこと」迷惑をかけたこと、を振り返る。人間は一人で生きているのではない、ことを体感してもらう精神療法です。

「よかった探し日記」を付けるのも良いです。一日を振り返り、たとえ何もなくても無事な一日があれば「よかった」と思ってください。日記を付けることで客観的に自己を見ることができ、周囲の人への感謝の気持ちが強くなります。周囲はどのように対応すればよいのでしょうか。

まずは悩みをじっくり聞いてあげてください。「へえ、よしなご」とか「もっと頑張らな」とか、その場しのぎ的な言葉を言わないでください。相手の気持ちを尊重する姿勢が大事です。自分の考えを尋ねられたら、最低限のことは言えようというが、無理にアドバイスしようとする、あくまで本人目線で一緒に考えるように努めてください。

普段から「五つのあ」を心がけたいですね。

私自身、「五つのあ」を座右の銘としています。私たちは皆、日々たくしゅとりのない生活をしているように思っています。「五つのあ」を大事にすれば少しは心に余裕ができるのではないのでしょうか。