

# はじめに

- ・ 神経症は、人生をメチャクチャにします。
- ・ 神経症を治す方法は、私はあると思いますが、まだメジャーになっていません。
- ・ 私は、ひどい絶望する神経症でした。でも幸い、良い出逢いに恵まれここまで、症状が良くなってきました。私は、自分が良くなった方法を少しでも苦しんでいる後輩に伝えることが、自分がこの世に生まれてきた使命と思っています。
- ・ このスライドに書いている内容は、かつて生活の発見会にも所属されていた**精神科医 青木薫久**先生が森田療法を勉強されて構築した森田理論です。私はこの理論によって救われました。
- ・ 青木先生は、高良武久先生から、森田正馬先生の衣鉢を継いでいると評価された人です。
- ・ 私の活動により、少しでも苦しんでいる人が笑顔になって頂ければ、私は、非常に嬉しいです。

**現実の事実にあった実践、  
現実の事実にあった認識を  
推し進めれば症状は治る**

**-森田理論について-**

**2018.5.18  
森田療法支持者**

# 自己紹介（略歴）

- ・ 小学校2年生の時、裸足のゲンの映画を見て死の恐怖にとらわれる。
- ・ 小学校3年生の時、 $1 + 1 = 2$ を深く深く考えると訳のわからない世界に行く恐怖
- ・ 小学校6年生の時、発表する時、顔が赤くなる赤面恐怖症
- ・ 中学校3年生の時、書店で、森田療法の本に出逢う。
- ・ 現役で、某、地方の国立大学を卒業
- ・ 一流企業に勤めて、勤続25周年表彰
- ・ 現在、勉強している治療法は、森田療法です。

# アジェンダ

- 1. 森田療法
- 2. 心の構造
- 3. 私の対人恐怖（声の震え、手の震え）
- 4. 私の仕事の間違い恐怖
- 5. 自己実現（欲求面）
- 6. 私にとって心の健康に良いもの
- 7. 後に続く後輩の為に頑張ろう

# 1. 森田療法

- 森田療法とは

一言で言うと、

「健康的な生活をする。」

- ・ これでは、あまりに簡単なので

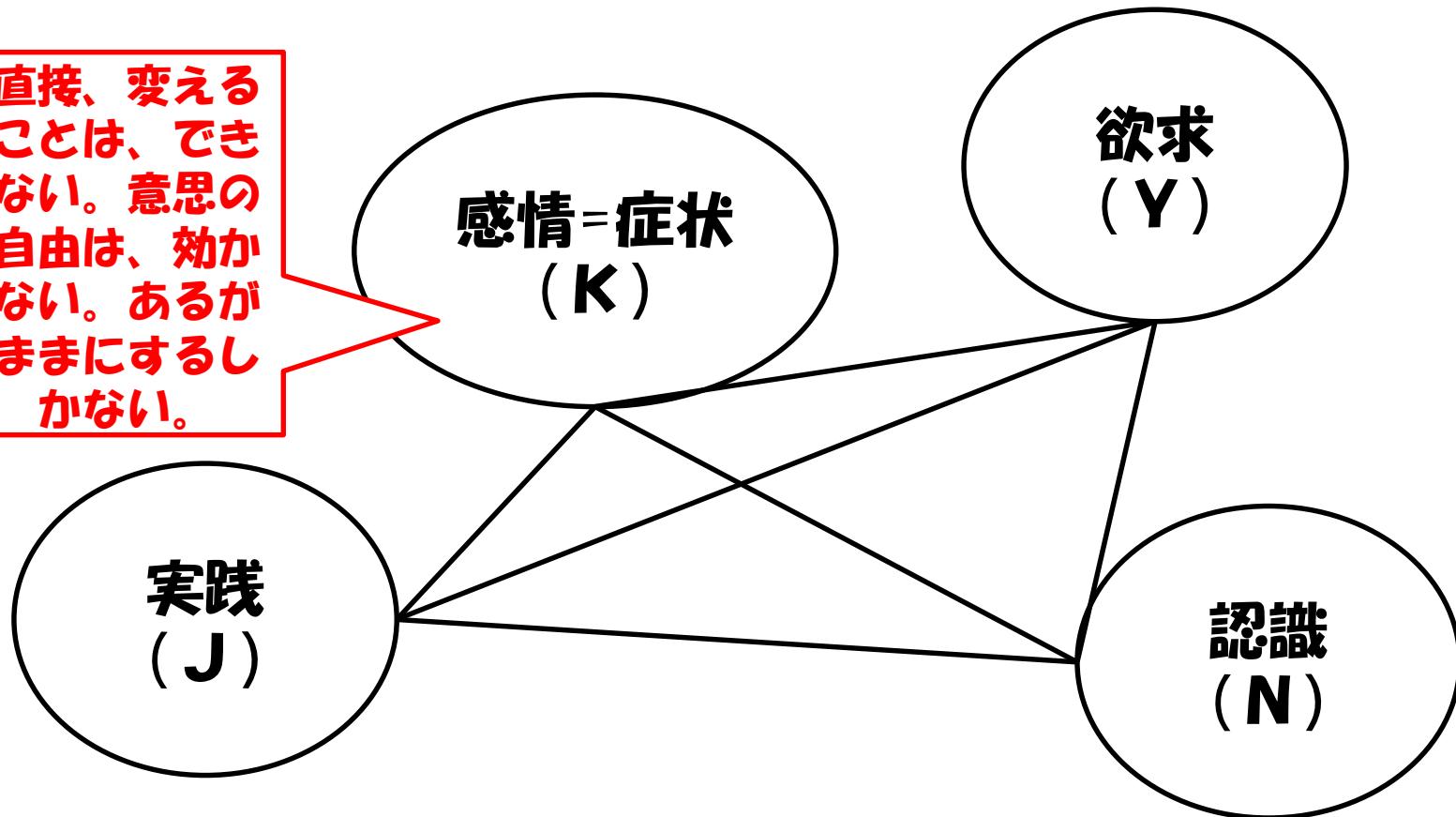
「現実の事実に合った実践、  
現実の事実に合った認識を  
推し進める」

そうすれば、 症状は治る

## 2. 心の構造

心の構造は、以下の様になっています。

直接、変えることは、できない。意思の自由は、効かない。あるがままにするしかない。



### 3. 私の対人恐怖（声の震え、手の震え）

現実の事実に合ってない認識

認識・実践にメスを入れるしかない

強くないとこの世を生きて行けない

現実の事実に合ってない実践

本当は、弱いくせに強がる。

弱い（声の震え、手の震え）を絶対に許さない

感情（症状）

症状だけ、取ろうと思っても絶対取れない。  
症状は、あるがままにするしかない

発表時の声の震え、お茶くみ時の手の震えを絶対許さない。⇒症状を取ろう、取ろうとする⇒症状が固着

# どのようにして乗り越えたか

現実の事実に合った実践

弱くないきる（強くないところの世を生きていけないといふ状態で、半信半疑で）

これが、森田療法でいう恐怖突入

現実の事実に合った認識

弱くても生きていけるんだ

強がると返って心が緊張し、硬くない返って弱くなる  
(ぼきっと折れる)

実践を通じて体得（体感）しないとダメ  
頭だけの理解では、絶対、治りません。

感情（症状）

声の震え、手の震えは、あるがまま⇒感情に自分の意思の自由は効かない

# 4. 私の仕事の間違い恐怖

## 現実の事実に合ってない認識

仕事間違うとお 会社クビになる 自分に価値が 結婚でき  
おごと 収入がなくなる なくなる ない

## 現実の事実に合ってない実践

文字を読む時等、くっきりはっきり（完全）を求める。

## ぼやけを絶対に許さない

### 感情（症状）

文字を読む時のぼやけて見えるを絶対許さない。⇒症状  
を取ろう、取ろうとする⇒症状が固着

どのようにして乗り越えようとし  
てているか

現実の事実に合った実践

おおよそでOKとする。（この世に完全はない  
い）



苦しみなくすーと入ってきたもの（※1）のみ  
対処 ※1 見た。聞いた。思い出した等



これがおおよそだ。

苦しみなくすーと入ってきたもの以外（※2）  
はあるがまま ※2 ぼやけ、間違っているよ  
うな気がする等

# 現実の事実に合った認識

間違ってもしかたない（この世に完全は無い）  
ああよそでOKで、仕事すると、これまでより  
早く仕事ができる

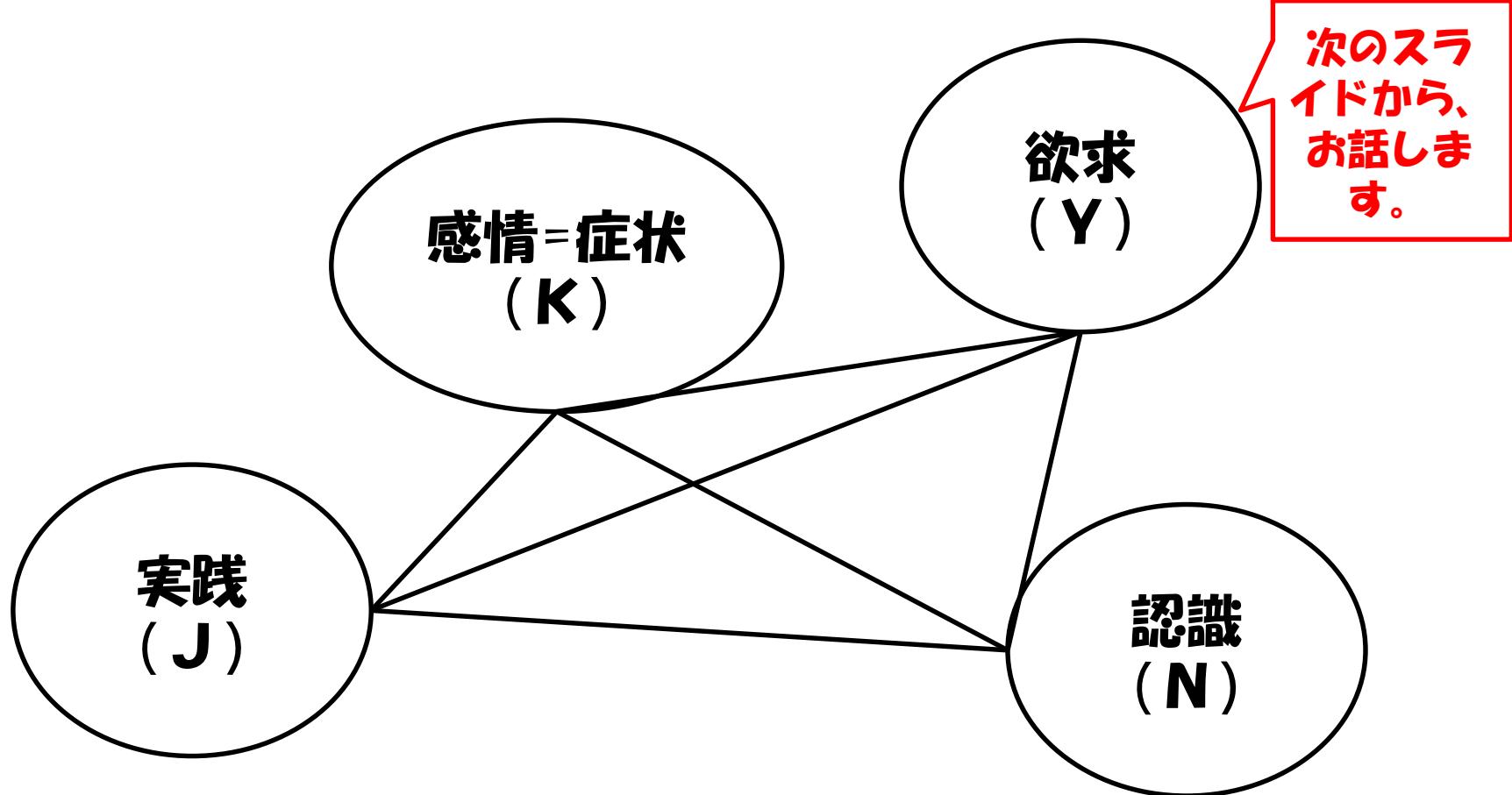
## 感情（症状）

ぼやけ、間違っているような気がする等は、あるが  
まま

⇒感情（症状）をなくそうなくそうとしては駄目  
⇒感情（症状）に自分の意思の自由は効かない

# あなたの場合は？

現実の事実に合ってない認識と実践、現実の事実にあった認識と実践を考えてみてはどうでしょうか。



# 5. 自己実現（欲求面）

いきいきとした自分に出逢う

心のエネルギーが充電される

⇒ 症状をかかえての生活は、なにかと心のエネルギーを大量消費

（例）

- ・ 大自然に触れる
- ・ 芸術的なもの（音楽、美術等）に触れる
- ・ 恋愛

等

私がいきいきするもの、私の心の  
エネルギーが充電されるもの

大自然に触れる

⇒キャンプ、ハイキング、山登り

・焚き火、焚き火料理

⇒野外で食べるご飯は、とても美味しい。

・朝、小鳥のさえずりを聞きながら、目を覚ます。

・夜は、カエルの合唱を聞きながら寝る

生きててよかった。最高の贅沢

このように、自分が自己実現できるものがあると、症状を乗り越える力になる。

対人恐怖の時は、人間関係しか価値観がない。  
人間関係が、崩れると、たちまちパニック  
弱くても、俺には、キャンプがあるから満足  
だ。 (強いを追い求めない)



これが、欲求面へのアプローチ。求めるものが  
変わってくる

(強いを求めず、いきいきするものを求める)

みんなで、ハイキングしよう。焚き火を囲んで語ろう。野外で  
コーヒーを飲もう。

東京：(例) 高尾山、若洲海浜公園

# 7. 私にとって心の健康に良いもの

- ・規則正しい生活

⇒睡眠時間は、6時間は確保。朝、起きる時間、夜、寝る時間を決める。

- ・部屋の掃除

⇒換気、不要な物を捨てる、掃除機をかける、拭く。⇒掃除が終わった頃には、気分が良くなっている

- ・仕事をする

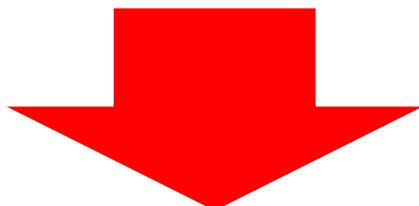
⇒強迫行為をしてられない

森田療法を1言で言うと、  
健康的な生活をする。健康的な生活をすると、心も体  
も健康的になる。

# 8. 後に続く後輩の為に頑張ろう

- ・ 少しでも OCD を治す環境を確立させよう
- ・ 少しでも OCD が治る方向に前進させよう
- ・ 命がけで頑張ろう

これが我々、先輩の役目



OCD の後輩の幸せな笑顔を見よう

ご静聴どうもありがとうございました