

自分について、言葉、考えを使わない。

めもめも便り No.8
2025年8月14日

森田療法の指導者に、宇佐晋一先生(故人)という医師がいらっしゃいました。

聞いたところ、

宇佐先生は、「自分について、言葉、考えを使わない。」と指導されていらっしゃるそうです。どういうことかというと、例えば、「あるがままになろう」とか、「おおよそで、行動しよう」とか森田療法を勉強して得た言葉を自分の心の中で、唱えてはいけないということではないかと思います。

私はこの教えに素直に従ってみました。すると、非常に心が楽になりました。つまり、自分について、言葉、考えを使うとそれが、かくあるべしになって、自分の心を縛りつけて苦しくなっているのではないかと思います。



次ページへ続く

私は、森田療法の究極の目標はあるがままになることではないかと感じていて、あるがままになるには、結局のところ、「自分について、言葉、考えを使わない。」をするしかないと思います。

また、自分について、言葉、考えを使う弊害として、使った言葉、考えから更に神経症が発生しているように思えるのです。すると、非常に疲れてしまい、日常生活に支障がでます。



皆さん、神経症はとてもとても苦しいですが、供に乗り越える方法を模索してみようではありませんか。

それが、後に続く、神経症の後輩のためだと思います。

