

当院で行う
外来森田療法とは
どのような治療か？

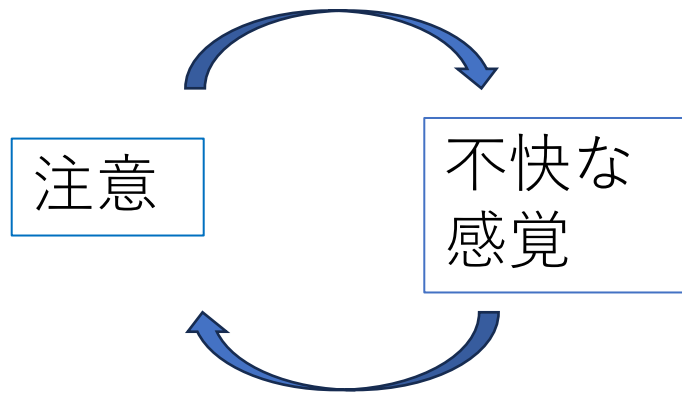
仁泉堂医院 佐藤大仁

森田療法の概要

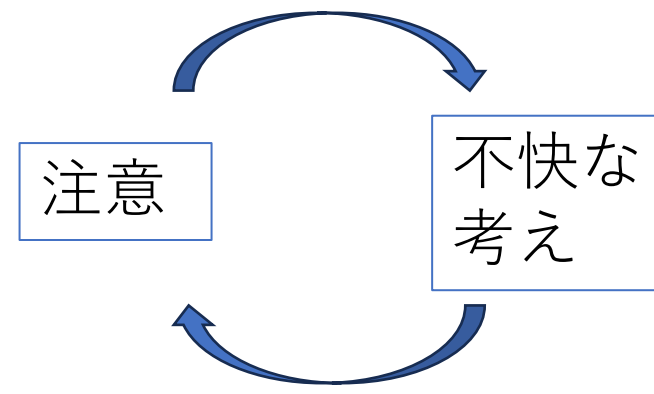
- 森田療法は精神科医の森田正馬が1919年に創始した神経症に対する精神療法です。
- 当初は入院による治療が中心でしたが、最近では森田の理論を活用した外来森田療法が注目されています。
- 当方の外来森田療法に対する理解と診療方法を以下に御説明いたします。

精神交互作用

外来森田療法では、神経症は症状が問題なのではなく、患者さんが向ける「注意」と「不快な感覚」あるいは「注意」と「不快な考え」の間に生じる悪循環が問題であると考えます。



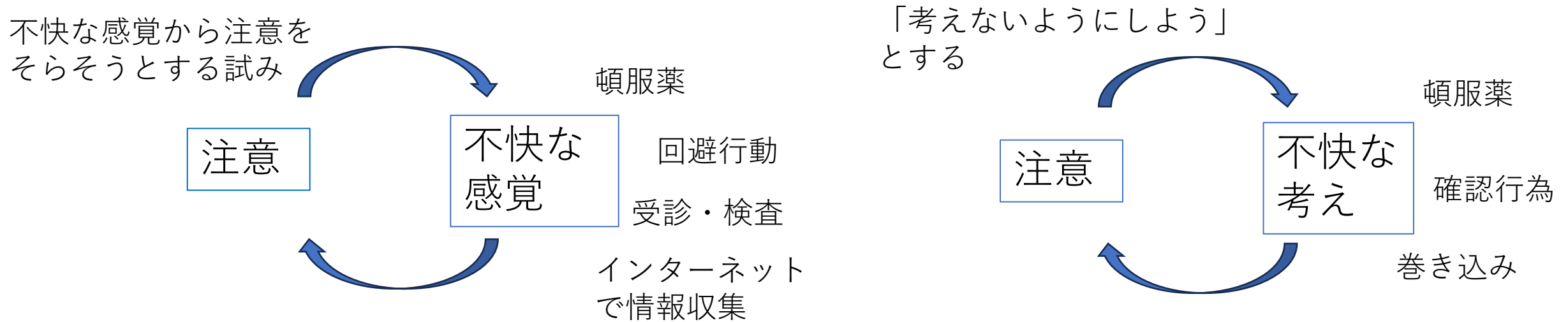
不快な感覚の例：
胸が苦しい、頭が重い
みぞおちが重苦しい
漠然とした不安感、
ゆううつな気分



不快な考えの例：
「悪口を言われているのではないか」
「鍵をかけ忘れたのではないか」
「電車の中で具合が悪くなっても、すぐに降りられない」

「はからい」と「とらわれ」

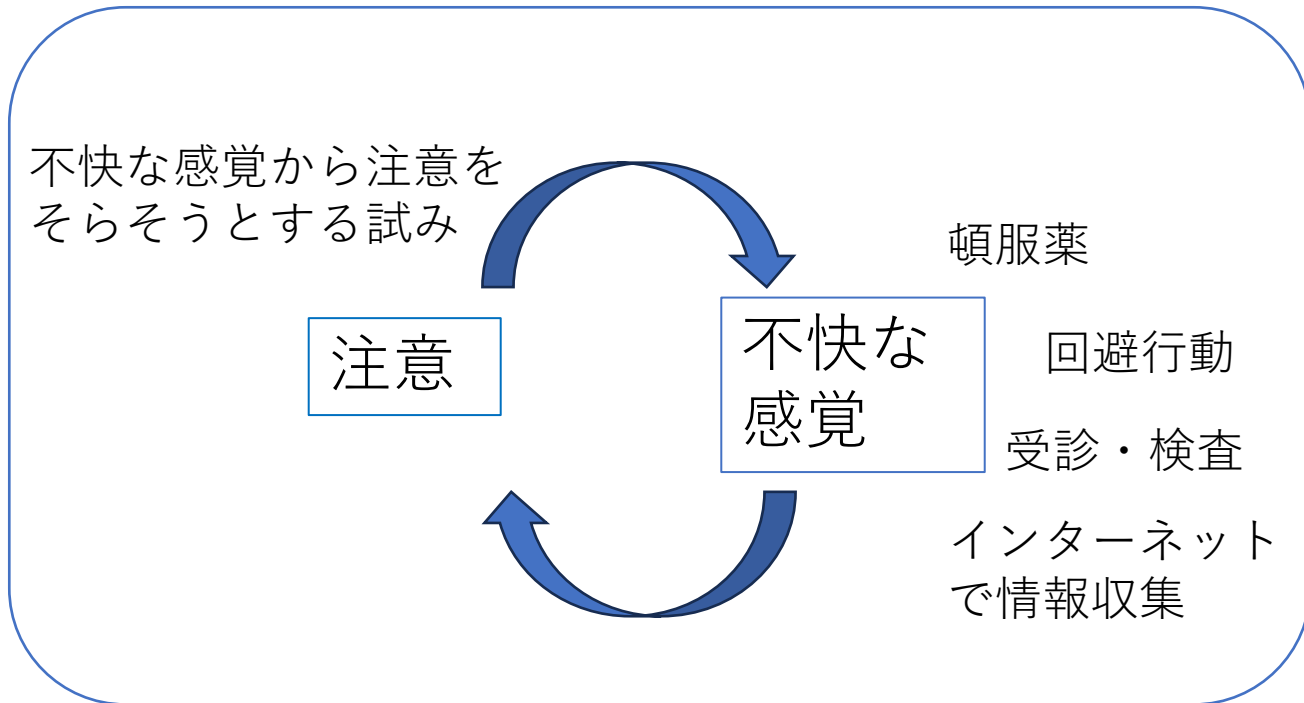
症状を排除しようとする試みや注意を不自然にそらそうとする試みを「はからい」と呼びます。「はからい」によって、かえって悪循環が強められ、注意が不快な感覚や考えに「とらわれ」ます。



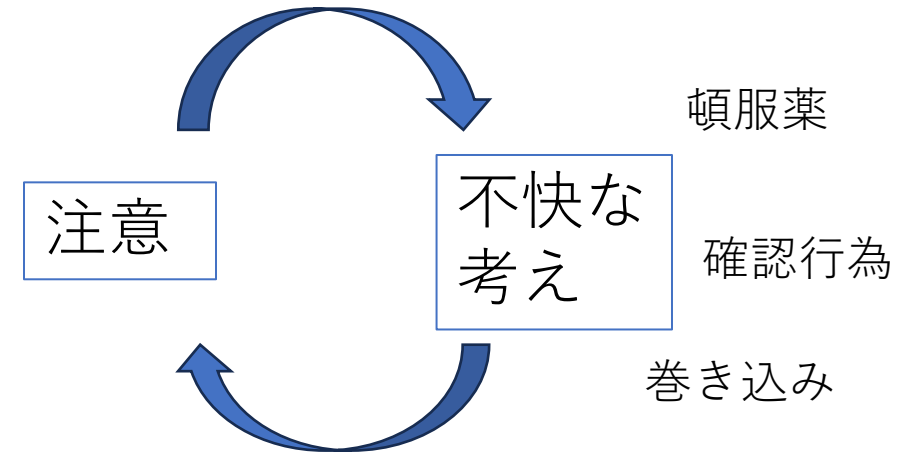
思想の矛盾

悪循環が強まる背景に「不快な感覚や不快な考えはあってはならない」という思想がみられます

「不快な感覚があってはならない」「排除すべき」



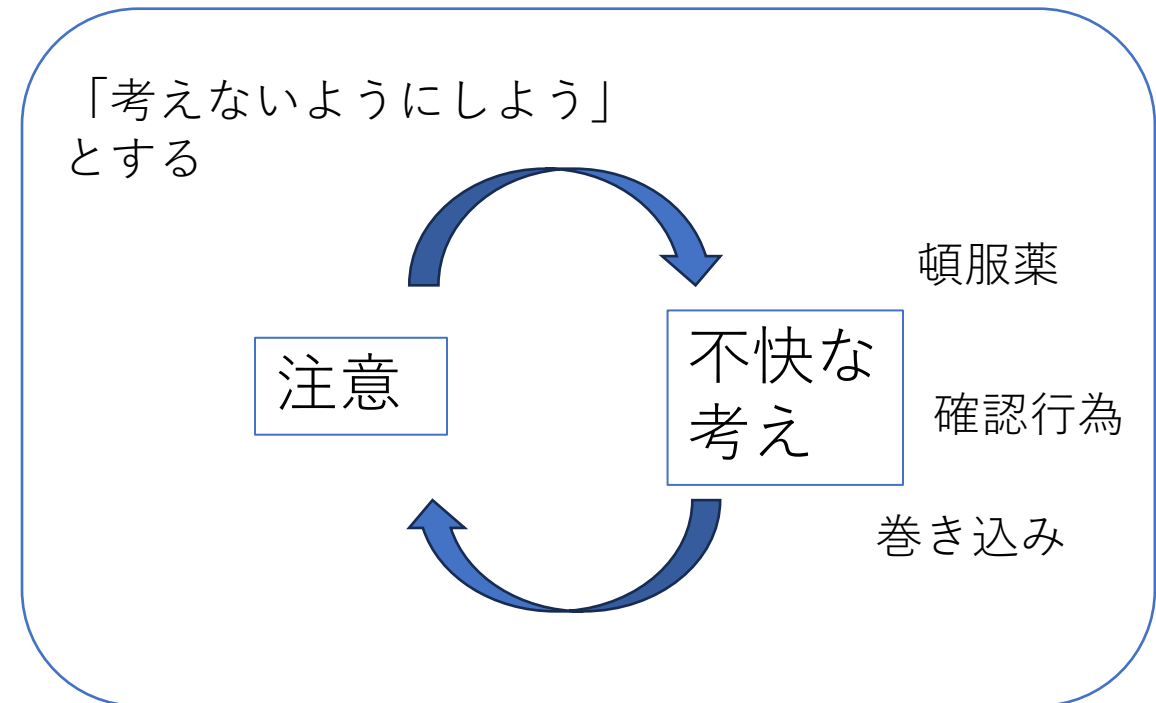
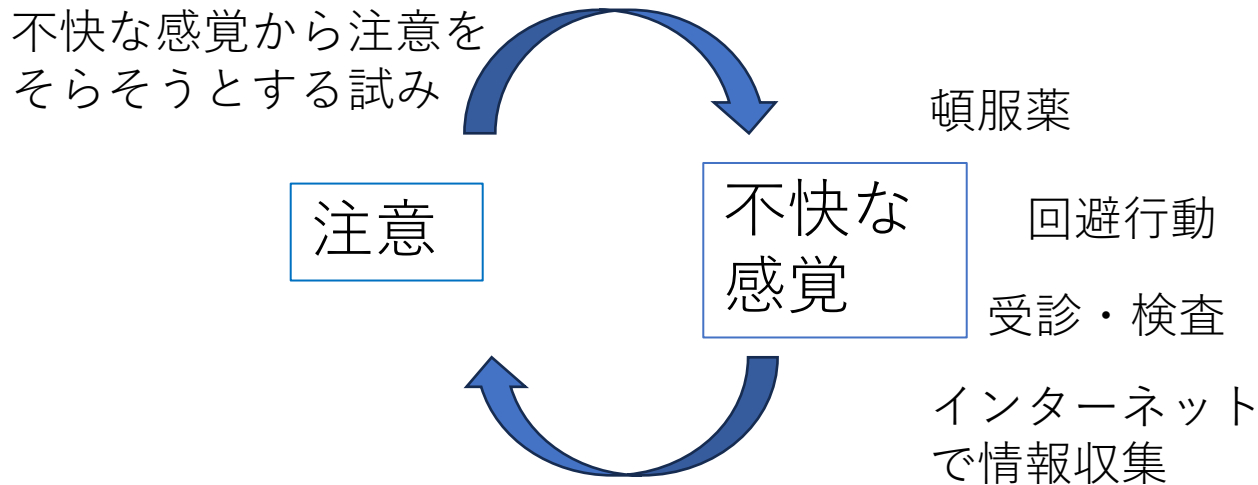
「考えないようにしよう」とする



思想の矛盾

不快な感覚や不快な考えは、自然に生じ、自然に去るものであるから、「あってはならない」とすることは「思想の矛盾」です。恣意的に排除しようとする態度が悪循環を強めます。

「不快な考えがあってはならない」「排除すべき」



精神交互作用を不活性化する方法

具体的な方法について示します。

以下の2つの森田療法の理論を用います。

①不安は欲求の裏返しである

②変えられるのは自分の行動だけである

精神交互作用を不活性化する方法

①「不安は欲求の裏返しである」

病気不安症：病気が怖いのは、健康に生きたいからである。まだやりたいことがあって、まだ死ねないのである。

社交不安症：他人の悪口が怖いのは、もっと仲間が欲しいからであり、もっと他人から尊敬されるような優れた人間でありたいからである。

強迫症：侵入者を防ぐために鍵の確認を繰り返すのは、家族の幸せを守りたいからである。

広場恐怖症：新幹線に乗るのが怖いのは、いつでも降りられる自由が欲しいからであり、延いては人生の選択を自由にしたいからである。

精神相互作用を不活性化する方法

②「変えられるのは自分の行動だけである」

- ・ 他人や環境は思い通りにならない
- ・ 自然に湧きおこる感情や考えはコントロールできない
- ・ 身体の自律的な活動（睡眠、発汗、心拍、消化、排泄等）は身体に任せるしかない。

精神交互作用を不活性化する方法

①+② 本来の欲求に素直に従い、今、自分にできることを行う

病氣不安症：健康に生きたい。まだやりたいことがある。

→ 不健康な習慣をやめる、規則正しい生活、運動、先延ばしにしてきたことに手を付ける。

社交不安症：仲間が欲しい。他人から尊敬されるような優れた人間でありたい。

→ 集団活動に参加する。自分が尊敬する人をお手本にして行動する。

強迫症：家族の幸せを守りたい。

→ 家族と一緒に遊ぶ時間を増やす。

広場恐怖症：人生の選択を自由にしたい。

→ 人生の選択は今、目の前にもある。他人や環境を言い訳にせず、徹底的な自己責任でその選択をする。

神経症からの回復

「本来の欲求に素直に従い、今、できることを行う」

不安の裏にある欲求が満たされ、
不安が軽減される

注意が自然と他に向かい、
精神相互作用が不活性化される

不安はあってもよい、不快な考えが生じてもよい、
そのままにしておけるようになる

思想の矛盾から解放される
= 神経症でなくなると同時に、新たな人生の発展を歩める

当院で治療を受ける意味 1

不安の裏にある欲求を探す手伝い

実は、森田療法的なアプローチは医師なしでも行うことができます。「生活の発見会」という自助グループや書籍を活用して、自ら回復に成功した方々もいらっしゃいます。

一方で、「悪循環」や「不安の裏にある欲求」を自ら探し出すことが難しい場合があります。当方は悪循環を明確にし、不安の裏にある本来の欲求を探し出す手伝いをします。

当院で治療を受ける意味 2

本来の欲求に素直に従った行動の促進

患者さんとの対話を通して、「今、できることが何か、何を行うか」を決め、患者さんに行動を起こしていただきます。

行動を起こすためには、踏み出す覚悟やこれまでと異なる自分を受け入れる勇気が必要になります。当方は神経症治療の経験に基づいて動機づけし、励まします。

当院で治療を受ける意味 3

薬物療法を行わない理由

薬は、症状を緩和しようとする「はからい」として見ることができます。薬の効果を自己観察することで、精神相互作用を強めてしまい、外来森田療法の効果を弱めてしまいます。

また薬の効果で症状が改善しても、「症状が生じてはならない」という「思想の矛盾」から解放されていないため、再燃、再発をおそれ、薬を手放せなくなってしまう患者さんを数多く見てきました。

当院で治療を受ける意味 4

医師が外来森田療法を行う意味

病気不安症等、身体の症状に悩む場合は、当方は医師であるがゆえに「その症状は放っておいてよいものだ」と保証できます。

「薬の治療を行わないこと」を決断するためには、統合失調症や双極性障害、器質性精神障害等、薬物療法または身体治療が優先される疾患を除外しなくてはなりません。当方はそれを鑑別し、外来森田療法が有効な神経症に限って診療します。