

< 今月の納豆の味 > ダイジェスト_V (R元 05~)

R2年11月号(No.357)

●わたしの森田人間学 59 『安心の人生』を送るために(26)、山中 和己顧問、発見誌 11月号 P.24~27

「あるがままとは」 どういう心境なのか

あるがままという概念。これが森田の神髄である。ただ、「あるがままにあれ」などというのは、いわゆる世間常識ではない。ゆえに、ただちにわかる思想ではないだろう。

「森田」に学んで生活する。同時に考察もする。と、そこに「なるほどそうだなあ」と自分の事実がわかる。その結果、明らかな気づきが生じてくるのだ。(中略) 解説してみよう。

いま、自分が感じていること・思っていること・考えていること。その内容いかんにかかわらず、いっさいがっさい「そのままにある」ことである。

そこに、受け入れるとか・受け入れないとかいう、判断はいらない。

さらに、なにかを「なおす」とか「変えよう」とする試みは、どれも不要である。つまり森田博士は「自分のこころの事実を事実どおり認めるだけでよい」とされている。およそ、それ以外は「かくあるべし」であって、はなはだ余計な発想であるといえよう。

森田の神髄は「あるがまま」。でも、これは世間のいわゆる一般常識に反することだから、そう言われても、「はい、そうだったのですね」と直ちに理解できないのが普通だろう、と。この部分は、「あるがまま」の意味がすぐにわからなかった多くの凡人には、気が楽になりますね。近年は、森田以外でも「あるがまま」に、ある程度のなじみはありますが、特に昭和前半より前の年代の人には、それまでの価値観で判断したら、明らかに常識に反する考えだった、と想像できますから。

とにかく、「あるがまま」とは、自分が「感じた」「思った」「考えた」、すべてのことに、そのままであること、そこには、善悪の判断をして善だけを受け入れて悪は排除することや、今の自分を「治す」「変えよう」とする試みも不要であり、心の事実を事実どおりに認めるだけでよい、ということ。

すぐに全部わからなくても、何か少しだけわかった気になりました、皆さんはいかがでしょう。

相変わらず、山中和己顧問の森田の解説記事は、わかりやすく、大好きです。(K)

●現代に生きる森田正馬のことば(Ⅰ) 「とらわれ」 P.166～ [全集V258]

こんなときに、一番軽便なことはとらわれになりければよい。それは、悲しみは悲しみ、苦痛は苦しみ、とらわれはとらわれるよりほかに、致し方がないという意味である。これはわれわれの心の事実であるから、悲しみを喜ぶことのできないように、とらわれを否定することも、逃避することも不可能であるからである。(略)

これはわれわれの心の自然であって、とらわれようと作為して、とらわれることもできず、とらわれまいとはからっても、またできないことである。

●名文発掘プロジェクト「神経質の性格の陶冶(下)」 高良武久先生 発見誌10月号P.14～22

とらわれると、そこが非常に過敏になる。(略)とらわれるから、重大な感じがするだけであって、だれでも欠陥はもっています。その欠陥があるために、自分がダメだというふうに、末梢的な欠陥を絶対的なものとする。これが神経症的な態度ですね。(略)

対人恐怖がある、ということは、初めから認めていったほうがいいわけです。実際、事実だから「あるがまま」ですね、それが。だから、びくびく、はらはらしながらやるんですね。(略)

自分でちゃんと、自分の性格、自分のいろいろの傾向というものを自覚することが、われわれの人格を洗練させてゆくことになると思います。それも、やはり一つの陶冶ですね。

子供が幼稚園の頃、私はお母さん同士の付き合いに悩んでばかりいました。小学校へ上がったからはそのような付き合いも徐々に減り、ホッとしていました。しかし先日急に、一番苦手な人のお宅へ出向かねばならなくなり、私は行く前から非常に緊張して心の中は嫌な気持ちでいっぱいでした。いくら平静を装っても、いざその人を目の前にすると気持ちが慌ててしまい、心も体もこわばりうまく話せず、そんな自分のほうに意識が向いてしまい、相手が話している内容が全く頭に入ってきませんでした。昔とちっとも「変わらない」自分にガッカリしながら、でもどこか昔とは「変わった」自分も感じました。それは「こういう自分も『私』なんだ」・・・と今は少し思えるようになったからかもしれません。

(A)

●名文発掘プロジェクト「神経質の性格の陶冶(中)」 高良武久先生 発見誌9月号P.10～19より

私は、完全欲が強く、また非常に気が小さかったので、その当時は、自分ほどつまらない人間はないような気がしました。...(中略)...いつも悩んでいましたが、いまではそうは思いません。「気が小さいということは、自分にとってはありがたいことだ」と思うようになりました。細心でなければ、いい仕事はできないのであります。ただ、神経質の人は自分を守ることに細心でありすぎる。自己防衛に偏りすぎている。...(中略)...自分を守ることに汲々としていると、外界の刺激が非常に圧迫的なものになってしまいます。過敏になります。

細心、気が小さいということ、外界の物事を処理することのほうに使うのであれば、それが長所になる。細心でなければ、立派な仕事は決してできないのであります。

パートをしていた時の職場に、性格が激しくイジメをする人がいました。私もイジメの対象にならないように、その人と話す時は細心の注意を払っていました。ある時その人に言われました。「あなたは何でも『そうだ、そうだ』というから、分かっているかと思ったら何も分かっていないじゃないの!」決して逆らわないように何でも賛同していたのがいけなかったのと、細心の注意を払っているつもりでも「嫌いだ」という態度が出ていたのかもしれない。それからはその人にイジメられるようになってしまいました。

思えば仕事よりも自己防衛に力を入れていた方が多かったように思います。小さなちょっとしたことにもひどく傷ついていたのも、過敏になっていたからなのですね。細心も自己防衛に使えば「短所」になりますが、仕事など他のことに使えば「長所」となるのですね。(M)

●体験記「森田と行動で^{うち}埒を開ける」～強迫観念・全般性不安障害～、Hさん、発見誌8月号P.36

私の誤った認識は、現在ある仕事をおろそかにして、不安や症状を取ることに執着することにより、かえって精神相互作用によって不安を大きくしていたことです。症状を相手にすることにより、「何々が不安な自分」「症状のある自分」というのは肥大化していくように思えます。それによって実際の社会生活から逸脱して、観念の世界に入り込み、ますます症状を悪化させました。

また、学生時代から「かくあるべし」で自分を守っていた結果、実際にあるちっぽけで弱い自分を見ないようにしていたため、自己の成長や他者への配慮よりも、自分本位で、自分を守るために頭の中でやりくりすることに必死で、周囲への批判や自己保身を自分の脳内で一人チャットのように繰り返していたことで自分を窮屈にしていました。

上の記述は、私のことを書いてもらったような印象を持ちました。対人恐怖を感じ始めた高校生の頃から、上の下線部の、「不安や症状を取ることに執着して、かえって精神相互作用で不安を大きくしていた」、そして「症状を相手にすることで、実際の社会生活から逸脱し、観念の世界でますます症状を悪化させた」の部分は、症状をすぐに排除しなければならない、というふうに症状をなくすことだけを考えていて、挨拶するなどの普通の社会生活でかかせない事柄についてはまったく気が回らずに過ごしてきました。

また、波線下線部の「『かくあるべし』で自分を守っていたから、弱い自分を見ないようにして」、その結果、「自己の成長や他者への配慮よりも、自分本位で、自分を守るために頭の中でやりくりすることに必死で」の記述は、私もこのとおりだったのだ、と初めて気がつきました。

筆者は、この気づきの後、観念的な「症状」を大事にするのではなく、現実の日常の生活を丁寧にするように、「まずは見つめ感じる」を第一にと、症状を相手にし続ける生活から何とか抜け出そうと決め、「今・ここ・自分に集中し、できることをできる時にやる」をひたすら繰り返したそうです。

私も、「観念の世界で、頭の中でだけ」を減らし、現実の、日常の些細なことも丁寧に、を繰り返していこうと思いました。(K)

●from members 「『人と比べない』人は人、自分は自分」 Kさん、発見誌7月号P.64～66

決して相手のほうが私に何かをしたというわけではありません。ただ勝手に相手と自分を比べて厭な気持ちになったのです。勝手に優劣を競っていたのです。(略)

私はその時、自分の胸の内で思いました。そうだ、「比べる心が、心を貧しくする」のだと思いました。すると、感じていた厭な気持ちがスッと消えてなくなりました。(略)

人それぞれの個性があります。

人それぞれの人生があり、人それぞれの目標があり、人それぞれの成功があります。

「人と違っていい、人と同じでなくてもいいのです」。

人は人、自分は自分、自分は自分らしくあればいい

この記事を読んだとき、仙台の友人のことを思い出しました。幼少時代の音楽学校で苦楽を共にした40年来の友人です。彼女は適応障害を乗り越え、今は翻訳の仕事をしてながら、大好きなフィギュアスケートをしています。互いのやりとりは頻繁ではないのですが、コロナ禍のなか届いた彼女からの久しぶりのメール。そのやりとりで・・・

「勝利のカタチはいろいろあるのよ。オリンピックの金メダルだけが勝利なわけじゃない」

「自分は自分」彼女のその前向きな言葉が思い出され、Kさんの記事にある「人それぞれの成功があります」「自分は自分らしくあればいい」の言葉と重なりました。

・・・その通りだな、私は一体何をめざし、一体誰になろうとしているのだろう、私は私でしかないのに。そのように考えていたら、自然と気持ちが軽くなりました。勝手に相手と比べて落ち込んでしまうことが私もよくあるのですが、そんな自分の気持ちをそのまま感じようと思いました。心を貧しくするのも豊かにするのも、自分なのですね。(A)

●改訂版要点によるパワーアップ学習会シリーズⅨ「まとめ」のしかた YS氏 発見誌6月号P60～66より

森田の「治る」とは、症状が全て無くなり神経症から開放される訳ではありません。症状を持ちながらも、実際に生きていく上で必要な生活、仕事、通学がどうにかできることを言います。「我々の持ち味であるこの性格は、まず死んでも治りません、あの世でも続きます」と教えて下さった先生もいらっしゃいますが、私もこの言葉に救われた一人です。

森田神経症の私達は、物事を深く掘り下げて考えることが大得意です。ですから、色々な職種で優れた才能を発揮される方々も多いのだと思います。お釈迦様、親鸞などもそうではないかといわれていますが、優れた料理人・音楽家・博士・芸術家にも神経症の方はたくさんいらっしゃいます。

しかし反面「こんな場合はどうだ、こうなるとどうなるのかと、あれやこれやと考え、理屈をこね回す」持ち味があります。そうしている間に、学習していったん身に付いた森田の正しい知識にブレが生じてくる可能性があります。そのことから「理解できた!」と、学習を中断したら症状がまた大きく後戻りする危険性もあります。ですから、発見誌を読む・集談会で後輩の指導・役割を持った立場の活動などを行うことで、森田に触れ続けていくことが私は大切であると思います。

症状が落ち着いてきたら、少しハードルが高くても、神経症でなかったらこれがやりたいと思っていることにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。心よりやりたいことにチャレンジする気持ちは、自分の持ち味の中での良い部分を明るく伸ばしてくれると思います。当然苦しい辛い時もあると思いますが、それよりも悔いのない自分の行動力に励まされて楽しい人生を送れるきっかけになるのではと思いますよ。

森田を始めた頃は「治るとは、症状が全て無くなり、雲一つ無い青空のような晴れやかな気持ちで楽しく生きられるようになること」だと思い描いていました。森田を学んでいくにつれ、そんな日は永遠に来ないとわかったつもりでも、なおどこかでそんな日が来ることを望んでしまう自分がいます。

長年のやっかいな悩みも真正面から向き合ってしまう。少し離れたり、別の角度から見たり、あるいは諦めてしまった方がずっと楽でうまくいくかもしれないのに、それがなかなかできません。完全主義という性格から「何とかクリアせねば」と追い立てられます。その時間を自分のやりたいことに向けられたらどんなに良いかと思います。それでもだいぶ歳を重ねてきて、少しずつ良い意味でのあきらめを覚えてきました。もっともっと歳を重ねていけば、いつか折り合いがつけられるかな?と思うこの頃です。(M)

●わたしの森田人間学 56 『安心の人生』を送るために(23)、山中 和己顧問、発見誌5月号 P.36～39
この本(「自覚と悟りへの道」)の巻頭には、水谷先生自身の「神経質のとらわれ体験」が載っている。「ある強迫観念者の告白」と題する、わりと長い体験文である。

はげしいとらわれの実体験と経過を述べたうえで、結論のところには、こうあったのだ。

「自己改造の努力をすっかり捨ててしまったとき、はじめて自己改造が実現した、といえる」
まいった！ と表現するよりほかない。いやはや衝撃である。

いつも平易で、わかりやすく森田理論の神髄を紹介しておられる、山中和己顧問の人気連載の第23
回目記事の中の一節です。

上の太字の部分、つい最近までは、私にはまったく理解出来なかった文章です。

「自分のような人間では、この厳しい世の中をまともに生きていくことは出来ない。もっと強く、
正しく、誰からも立派だと言われるような人に、今すぐ変わらなければならない。」と思い込んでいて、
「自己改造の努力」こそが、今の自分にとって最重要で、他の何をもさておき、取り組むべきことで
したから。「今までこう考えて、こうやってきた結果、こうなったのだから、今後はこういう内容を重
点にして努力しよう」の論理は、一般論では、「そのとおりの」大正解だと思います。

でも、本来の自分のことはさておいて、『他人の考えた「正解」に従えば、本来の自分とは全く別の
自分になれると信じているうちは、「正解」をムリヤリ自分に押し付けようという不自然なものとなり、
自己改造どころか逆に激しいとらわれを体験した、ということ。この努力をすっぱり捨てて、本来の
自分はどのような人間であって、何をどうしたいのか、そういうところに気をつけていたら、結果的に、
自己改造が出来ていた』ということですよ、きっと。

自分を厳しく責めながら、まったく別の自分になろうとするのでなく、「こういう自分がほんとうに
やりたいと望んでいることをやっいてこう」、「こういう自分のままでやっいていくしかないんだ」など
と思えるようになったら、しめたものなんですね。(K)

●特別寄稿「人生の四季と森田療法」岩田真理氏(公認心理士・臨床心理士) 発見誌4月号 P.6～16 より
神経質という性格には成長を妨げる要素もたくさんあるのです。たとえばどんなことか、思い当たる
例をいくつかあげてみましょう。

- ① いつも不安にこだわる。——自分の不安の方にまず目が向いてしまうクセ。
- ② 消極性——恐怖のためにいろいろなことにストップがかかる。
- ③ 拮抗作用があるため、両極の葛藤で行動がにぶる。
- ④ 不全感——何をやっても、できなかったほうに目が向く。
- ⑤ 不可能な理想を掲げ、無理をして、できない自分を責める。
- ⑥ 不快感をなくすことにこだわり、あきらめられない。
- ⑦ 功利的で、損得を過度に考えてしまい、人生の幅が狭まる。

つまり、自分のなかの不安感、不快感、不全感等に目が向きすぎていて、そういう感覚が「なくなる」
ものだと錯覚し、そちらへ注力している状態のままです。そのような感覚は人間
である限りいつでも自分のなかにあるもの。そして自分の頭のなかのことに目が向いている限り、それ
は邪魔ものにしか見えないのです。ただ目を外に、現実の進展のほうに向けていけば、その不快感は邪
魔ものではなくなるのです。……(略)……

自分ができること、できないことを知り分けることです。一定の年齢になったら「自分でなければ
できないことは何だろう？」と考える。今まで生きてきた人生のなかで、必ずやどんな人にも、その人の
培ってきたもの、得意なもの、習得してきたものがあるはず。大きなことでなくていいのです。日
常の仕事、家事、趣味のなかから知りえたこと「これはできる」と思うことが、誰にでもある。その「自
分でなければできないこと」でどのように人の役に立つことができるだろうか、と考えてみる。そして
それに沿って動いていくことも、これからの「境遇を切り開く」ことにつながっていくのではないでし
ょうか。

①～⑦大いに当てはまります。特に④⑤⑥は日々やってしまっています。いくら森田を学んでも「不

安感・不快感・不全感」は「なくせる」という思い、あきらめられないのです。この思いはこのままで「自分にできることで人のお役に立てること」を考えていきたいと思ひます。(M)

R2年2月号(No.349)

●体験記「こういう自分でいい、今の自分から出発しよう」、A・Tさん、発見誌2月号P.20～27

私は幼い頃から、自分の思いを話すことが苦手で、自己主張が下手で引っ込み思案ないわゆる「おとなしい子」でした。(略)「口数が少ないこと＝いけないこと」という考えができていき『うまく話ができない自分＝ダメな人間』という劣等感と自己否定が一気に強まっていきました。そして、もっと明るく積極的に話すようにしなくてはいけないなど『性格を変えなければならない』という思いだけが強くなり、そこからはもう無理やり「あるべき自分」へと自分を追い込んでいってしまいました。

(発見会を知って)集談会での学習や講話を聴くなかで、不安はなくすべきものではない、湧いてくるさまざまな感情にいいも悪いもない、症状を治そうとしているうちは治らない、などの言葉に触れていくうちに、あれ?今まで自分が思っていたものと何か違うぞと思ひ、自分の症状を生み出していたものが何であったのか、ゆっくりわかってきました。

(オンライン学習会で、『仕方なかった』と言われて)何気ないその一言に、私の心をずっと縛り付けていた「かくあるべし」がフッと緩まり、ほどけていくのを全身で感じ、苦しかった過去の後悔から解放された瞬間でした。(略)オンライン学習会を終えた時に一番感じた自分の心の変化は、違う自分になろうとするのではなく、『こういう自分でいいんだ』と思うことができたことです。最終的に「もしかして、こういう自分でいいってことなのかもしれない」「今の自分から出発するってことなのかもしれない」と自分自身で気づき、心が本当にそう思えるところまで3ヵ月かけてゆっくりと導いてもらい、ようやくたどり着くことができたという感覚でした。理論を学ぶだけでなく、自ら気づき体得していく大切さを、オンライン学習会を通して教わり、それは決して自分一人ではできなかったことだな、と改めて感じています。

水戸集談会で共に学んでいる仲間のお一人が書かれた、とても具体的でわかりやすく読者にも大いに参考になるであろう素晴らしい体験記です。三年程の短期間のうちに、集談会やオンライン学習会の中で森田を最大限に活用し、生来の自分のままで生きることの大切さを体得できた経験談です。余分な説明等はまったく不要な具体的な文章です。皆さんも、とにかく読んでみて「かくあるべし」でずっと自分を責め続けていた自分を受け止めてもらった時に止まらなかった涙、違う自分になろうとするのではなく「こういう自分でいいんだ」と思うことができた過程等を味わってください。(K)

R2年1月号(No.348)

●現代に生きる森田正馬のことばⅡ P126～128より

君は「手紙を書くことが、億劫でいけない」という。手紙を書くことは、億劫なものである。それは、用事をするのは、面倒であり、目上の人の前では、窮屈であり、冬は寒く夏は暑いというのと同様である。

なお億劫だということは、手紙を上手に、丁寧に、相手を喜ばせ感心させるようにと、思えば思うほど、ますます億劫になるものである。間に合わせに、いい加減にすれば、少しも億劫なことではない。たとえば人から、小包の贈物を貰ったとすれば「ただいま何々ありがたく、お受け取り申しました。なおくわしきお礼は、あらためて後より申し上げます」と書いて、後は都合しだいで、そのままにするというふうであれば、少しも億劫なことはいはずです。自分がまったく思う存分の心づくしをして、しかも億劫と思わないようにしようというのは、冬を暖かく思おうとするのと同様で、不可能のことです。…(中略)…

また「つまらぬことが気になる」というのも、それは自分が、功利的に、強いて欲ばって考えるために、ことさらに「つまらぬこと」と自称するだけのことで、気になる以上は、必ずその人の身にとっては、つまらぬことではないのである。余計なところが痛い、手の届かぬところが痒いのは不都合だというのと同様である。…(中略)…そんなときには、それを別に気にしないようにと、自分の心を抑圧するのではなく、ただ気になるままに、仕事をしていさえすれば、間もなく忘れるのである。

なお、人の顔つき・言動などが、気になるのは、煎じつめれば、対人関係において、われわれが、他人から悪く劣等に思われたくない、好く偉く思われたいという自己保護の欲望から起こるもので、けっしてつまらぬことではない。だがこれを、自分の卑近な功利主義の考え方から、自分が勉強し、あるいは成功するために、こんなことを考えていては、邪魔になると思ひ、これをつまらぬことと、自分勝手に評価するまでのことで、実はその評価が、無理な考え方になっているのである。

私は以前友人から「メールの返信がかなり遅い」と言われていました。今はだいぶ早く返せるようにはなりましたが、それでも遅いです。すぐにやらないというのがありますが、スマホの入力が速くできない・文面がすぐに浮かばない・伝わりやすい文章を考え過ぎてしまう・読みやすくするために改行にこだわる・間違いがないか何度も確認する、などでどうしても返信が遅くなってしまいます。「了解」「ありがとう」だけで返せるならすぐできますが「何か気の利いたことを書かなくてはならない」との思いがあり、楽しいはずの友人とのメールのやり取りがとても億劫になることもしばしばです。今のやり方では億劫になって当然なので、少しずつ変えていきたいと思います。(M)

R 元年 12 月号(No.347)

●はっくん利ジカ森田を読む3 「感じと理知の調節～森田先生の座談会～」、発見誌 12 月号、P.16～18
—白揚社刊「新版 神経質問答」P.175～177 より抜粋—

たとえば人を愛さなければならないという主義を立てると、自分の心にある人を毛嫌いしたり憎んだりする気持ちが起こったとき、それをなくそうとするとますます苦しく、道德恐怖という強迫観念になることもあります。そうでなく、ただ自然の感じのままに、たとえ人を憎むような心があっても会釈笑いをしたり、とおりにいっぺんの社交儀礼をしているうちに、いつの間にかイヤな心も流れ去って自然に朗らかになります。少しも難しい主義を立てて、頑張り苦しむ必要はないのであります。

人は誰にでも好き嫌いや相性の善し悪しがあるのが当然なのに、「人を嫌うのはいけないこと。いつでも誰とでも分け隔てなく、愛情深く付き合える人にならねばならない」と思ってしまうことは、真面目過ぎる神経質の人たちには多くありそうです。でも「キライ」と感じるのは自然な感情なので、これをムリになくそうとすればするほどますます苦しくなるというのが森田の教えの基本ですよ。

振り返ってみると、自分で意識して、『人を愛さなければならない』と主義を立てたという記憶はなく、小さい頃から親などから言われ続けているうちに、いつの間にか自分ではまったく気づかないうちに、この理想主義が自分には絶対的なものになっていったようです。

改めて、自分の心に問いかけてみると、この理想主義に従って「人を嫌ってはならない」などと完璧な善人のフリを自分に強要していました。「キライ」という感情が芽生えると、それを直ちに(無意識のうちに)、なかったことにしようとしていました。そして、合わない人であってもムリして仲良く付き合うべきという不自然な努力を続けた結果、うまくいかずに対人緊張と自己否定が少しずつ増強し、自分を責めながら、自分にムチ打つがんばりをしてきたようです。

偏った理想主義を基準にして自分で不都合と思った感情を必死で抑圧するような不自然なことはやめ、「キライなものはキライ」と自分の本音と向き合い、それと素直に対応していくようにすれば、少しも難しいことなく、自分らしく生きていけそうですよ。(K)

●**体験記「不安は治らないことを体得させた入院森田療法の体験」** Tさん 発見誌 11 月号 P14～22

診療所には半年入院し、この入院体験から学んだものは、①不安があっても作業をしている間に不安は流れること、②やる気がなくても、とりあえずいい加減に手をつけると物事を処理できること、①②の体験により「治すものは何もない（不安症状は治すものではない）」、③森田療法は、体験療法。

この3つを体で学んで、これらは森田教育（症状は治さず、行動を治す。森田先生は人を治すと言っています）とも言えるのではあるまいかと思うようになりました。入院森田療法でなぜ治るのかというと、症状があっても作業（仕事）ができるということを何度も繰り返すことにより、症状は治す必要がない（治さない）ことを体得するからです。不安があるのが当たり前と思うようになり、その不安は、治らないし、治す必要がない、しかし、その不安は役に立っている、ということが私の体験から言えることです。……（略）……

また、森田先生は、精神神経学会で「森田療法は、どういうものですか」と問われ、「ただ、仕事をするだけです」と答えられました。これは「一生懸命仕事をするだけで、自分の心を振り返ってはいけない」ことだと理解しました。これも体験により知ったことです。

今から 25 年前、発見会に入会した当時は「これでよくなれるんだ」と希望でいっぱいでした。ところが学習を続けていくうちに「症状は治らない、不安はとれない」とおぼろげながらわかってきた時はひどくがっかりしました。「不安がまったくなくスッキリした状態」になれると思っていましたから。さらに学習を続けて「不安が役に立っている」という体験を何度もしました。「準備をしっかりしなさいよ」と不安が教えてくれるので、忘れ物が少なくなったり、大きな失敗をせずに済んだり。まだまだ「不安があるのが当たり前」という心境にはなれませんが、ただただ不安を敵視するということから脱することができました。(M)

●**はっ犬くんが森田を読む2 「本当の修養と向上発展～森田先生の相談室～**、発見誌 10 月号、P.8～

・**境遇に反抗するな**

ただ現在の君は「向上の道」とか「捨て身の力」とか「修養」とかの空言は、しばらく後回しにして、すべての自分の心構えの仕方や「丹田の力」とかいうものは捨ててしまっていて、店の売り場の装飾とか、客に対する言葉の選び方、お辞儀の仕方など、たとえば客が通りがかりに入ってきて、店の正札つきの品物を見回しているとき、これに対して「いらっしゃい」とか「何をあげましょうか」と言うべきか、言わざるべきか、種々に思い迷うのがよいことで、その迷う心があるこそ、はじめて客の心理やさまざまな場合の対応の仕方が研究されるのであります。ただ通り一遍のサービスとかいうもので、口軽くしゃべり立てては、かえって客を追い払うだけに終わることが多いのであります。こんなことに迷うことも、神経質の良き特徴の一つであります。

「空言」なのですね、『向上の道』、『捨て身の力』、『修養』、『丹田の力』とかの抽象的・観念的なキレイごとのお題目は、『これらは後回しにするなり、いっそのこと捨ててしまった方がよい。代わりに、店員ならば、店の装飾やお客さんに気持ちよく接するための言葉やお辞儀、挨拶などをどうするか一生懸命に考えるのが大事。お客さんの様子や周りの状況をよく観察し、ああしようかこうしようか、色々と思いつくことがあってこそ、はじめてそのお客さんに最善の対応ができる神経質者の特徴を活かすことができるよ。』そこを勘違いして、『通り一遍の決まり切ったサービスだけで十分だとあまり考えずにペラペラ一杯しゃべっていけばいいなどとやっていったら、お客さんは次から来てくれない。神経質の性格特徴を把握し、それをうまく活かしていくために、いつも迷いながらよく考えて、その場その場に応じた臨機応変の自分でやっていくのがいいよ。』

なんとも具体的な教え・説明ですね。私は、自分の境遇に反抗し、他人の考えた正解を見つけそれを知識として持っていれば、何の苦労もなく気持ちよく生きていけるとの誤解がありました。自分の境遇の中で、良く考え、迷いながらボチボチやっていくのが自分らしい生き方なのですね。(K)

● 基準型学習会インストラクター・講師による学習会シリーズ まとめ「わたしの総括」

「生活の発見会に入会したことで、回復のきっかけをつかみました」Kさん 発見誌 9 月号 P 39～46

不安はなくすることはできない、不安常住ということを教わりました。「治すために習い事とかした方が良いでしょうか？」と思ったのですが、主治医に「治すためじゃなくて、心の欲するものを作って」と言われました。インストラクターさんにその話をしたところ、症状をなくすために何かをすると、するたびに「行動したから症状はなくなった？」と確認することになり、結局症状に意識が集中してしまうから、と教えていただき、なるほどと思いました。実際、当時の私の外出は、なげなしの勇気をかき集めた間違った「恐怖突入」で、出掛けたはいいけれど頭の中は症状のことでいっぱいでしたので、これは単なる「行動すべきのかあるべし」でした。…略…

日常的に「恐怖や不安を感じたら、やりくりせずにそのまま感じる」「不安に頭が占領されても、一定時間たったらやることをやる」「取り越し苦労が多いので、なるべく“事実”だけを心配する」「心からやりたいと思ったことに手を出す」そういうことをやっていけば、元々の性格性質は変わらなくとも、物事への考え方、感じ方はもしかしたら変わってくるかもしれないと。そして、火の元確認についても、確認自体は悪いことではない、なのに確認しながら「何度も確認して馬鹿みたい」など余計なことを上乘せすることで、かえって回数が増えていたので、いっそ心を込めて丁寧に確認するようにしてみました。そうしたらまた不思議なことに、格段に確認の回数が減りました。これが「なりきる」でしょうか。恐怖を恐怖のまま感じるようにしたことで、私は森田先生の本や発見誌を滞りなく読めるようになりました。時々怖いと思うのですが、それでも自分にとって得るものがあるので読み続けています。主治医は「それこそ恐怖突入です。怖いという感情があっても、得たいという欲望があるから読む。いいですね」と言ってくださいました。

不安やイヤな気分が頭がいっぱいの時はだいたい掃除をします。終わるころには気持ちも少し流れています。ただこれは必要だからするのではなく「気を紛らわす」ということです。掃除をすると気持ちが流れるのを知っているから、やっているようなものです。たいして必要でもないことをして疲れてしまっているの、時間のムダ使いだと自分でも思います。症状があっても、なくても、症状とは関係なく必要なことや自分のやりたいことをやっていけたら良いですね。(M)

●名文発掘プロジェクト「成長したい人のために(下)」、水谷 啓二先生、発見誌 8 月号、P.2~9

・ **事実本位に生活せよ**

人間の主観と客観とは、その人が人間として未熟であって事実を事実として認めることが少なければ少ないほど、大きく食い違ってくるもので、極端な場合には正反対になるものである。例えば、愚かな人ほど自分を賢いと思い、悪人ほど自分を善人と思うものである。(略)このように食い違うことを森田先生は次のように説明しておられる。

「私が名づけた思想の矛盾とは、自分がこうありたい、こうあらねばならないと思ふことと、事実すなわち実際とが反対になり、矛盾することである。観念や思想は、そのままが直ちに実体あるいは事実ではない。人々がこの観念と実体との相違を知らず、思想によって事実を作ろうとし、あるいは自分の好きなように事実をやりくりし、変化させようとするために、しばしば、私の言うところの”思想の矛盾”が起こるのである」

若いころの私の生活態度は、この”思想の矛盾”の典型的なものであったが、森田療法を受けた上いろいろ実生活の経験を積んで、いくらかものわかった人間になるにつれて、主観と客観、思想と事実との食い違いは少なくなってきたようである。

「思想の矛盾」という表現は、古いし難解で分かりにくい、使用を控えた方が良いのでは・・・という意見も時々目にしますが、上の森田先生の説明は、とてもわかりやすいと思いましたが、いかがでしょう。

特に『観念や思想そのままは事実ではない、この相違を知らず、思想によって事実を作ろうとするために、”思想の矛盾”が起こる』の記述は、自分がそのとおりであったことに思いいたりしました。

自分にとっては、この相違をまったく分からずにして、高過ぎる思想だけで自分を裁いていました。しかし、そこで認められなかった現実の自分は全面否定され、なき者とされていたため、事実、つまり現実の自分と向き合うことがまったくなく、そして高過ぎる思想を基準に、事実を作ろうという努力に必死でした。まさに、「思想の矛盾」そのもので、この生活態度を表現するには、最適なことばに思えてきました。そうすると、主観と客観、思想と事実との食い違いの多少を目安にすると、自分は森田の神髄を活用できているのかどうかの評価が出来るのだと思いました。(K)

●基準型学習会イストラクター・講師による学習会シリーズⅧ「治るとはどういうことか」 発見誌 7 月号 P56～

集談会で「治った」という言葉をあまり聞いたことがありません。むしろ多くの方が「あまり気にならなくなった」「自分の中で以前ほど大きな問題ではなくなった」などの言葉で症状からの回復を報告するのです。「治る」というのは、ふつうの感覚でいうと、気になっていた症状が消えた、悩みがなくなったという状態をイメージしがちですが、どうも実際はそうではないようです。…中略…森田先生は「治る」ということをどう言っているのでしょうか。森田『治るということは、不安がなくなることではない。あるいは、対人関係で何の恥ずかしい思いもしなくなることでない。不安に対する考え方が変わることで。誰にでもあることだから、なくそうとしてもなくならないし、なくす必要もないものだと考えるようになることです』森田『神経質は病気ではない。ある感覚に執着してこれを病気と信じ迷妄する病気であるから、その執着を取り去りさえすればよい』これらの言葉に「治る」という意味が集約されています。つまり「治る」とは、不安や症状がなくなるという現象的な変化ばかりを見るのではなく、不安に対する考え方が変わる、「とらわれ」がなくなる、という意識の根本的な変化こそが重要であると言っています。…略…

私たちの感じる不安も当然必然性があります。より良く生きたいと思うから不安が生じます。つまり、不安は人間本来の欲望(生の欲望)が生み出すものであるということが分かります。私たち不安障害(神経症)に悩む者は向上欲が強い。もっとうまくなりたい。もっと評価されたい。だからこそ、うまくいくだろうかと不安が募るのです。不安は生命が活動しているからこそ生じる現象なのです。つまり、不安には意味(=生きるため)があることになります。

「向上欲が強いから、より良く生きたいと思うから、不安が生じる」これは必然なのですね。不安を無理に排除しようとするともますます苦しくなります。どうにも仕方のないことですね。たまに友人などにメールで悩み相談をされる場合がありますが、相手が傷つかないように、少しでも良い方向にと思い自分なりに言葉を選ぶので時間もかかり疲れます。何とか書いて出すのですが「これでよかったか?」といつも思います。相手から返信があるまではずっとと不安です。しばらく来ないとどんどん不安は大きくなります。これもより良い関係でありたいという気持ちから生じているのですから仕方のないことですね。(M)

●名文発掘プロジェクト「森田療法と人間の復活(下)」、水谷 啓二先生、発見誌 6 月号、P.2～9

先生はすぐれた学者であると同時に、すぐれた実家であり、また非常に思いやりの深い人でもありした。学者といえば、難しい専門用語で話すことが普通のようになっておりますけれども、先生はいつも、自分が研究して確かめたことを、誰でもわかるような・やさしい言葉で話されました。(中略)

あるがままの自分を認めるということ

先生は、「自己を正しく深く知ることが自覚である」といい、森田療法は一名「自覚療法」と言われております。(中略)

この自覚とは、自分の日常生活そのものの事実、あるいはその時その場で自分が感じる感情の動きを、ごまかすことをせず、あるいは自らそれをなくしようとすることなく、ただそのままにあることであります。(中略)事実のとおり認めつつ、今日のなすべき仕事を仕方なしにでもやっていくことであります。ここに、先生が教えられた、「自然に服従し、環境に従順」な生き方があります。(中略)

それからまた、<自分は特別に虚栄心が強い、威張りたがりである>ということから自ら自覚しますとすると、自己の本心に対して身体全体から汗がにじみだすほど恥ずかしくなってしまう。(中略)

これと反対に、勇気を出さなければならないとかいってカラ元気をつけたり、大いに努力しなければならないとかいって額に八の字のシワを寄せて、机にしがみついたりするのは、どうも不自然であります。不自然なことは長続きしないで、しまいには挫折することになります。挫折しますと、<ああ、俺は勇気が貧しい、意志が弱い>と悲観し、日常生活にまで自信を失い、劣等感にもとられることにもなります。

森田療法は、当時の精神医学界にとって、まさに「コペルニクス的発想」でした。自分の小心で情けない精神的な弱さを克服するために、これと直接的に闘って、これに勝つしかない思い込み、ひたすら頑張ろうと悲壮な決意で取り組み、逆に苦しむ人が多数いました。しかし、この悲壮な決意こそが不自然な努力であり、逆に「治そうとしなければ治る」と説いたのが、森田療法でした。このキーポイントを「思想の矛盾」、「精神交互作用」と表現しました。しかし、ほぼ 100 年経った今、こう

いう表現をそのまま使い続けるのは、若い世代に受け入れられるか、検討が必要です。そして、自覚の重要性についての解説、これを理解すれば、不自然・過剰な努力をせずに生きていけそうです。(K)

R 元年 5 月号(No.340)

●体験記「神経症と私」、 トクさん、発見誌 5 月号、P.16～22

戦々恐々としながらアルバイトを始めます。常に森田の考え方を意識しながら働きました。そうすると今まで欠点だったものが長所になっていく不思議な感覚に襲われました。

細かいことが気になって仕方がない性格で、バイト先で何でも質問するようになりました。その点が「熱心だ」という評価につながります。完璧に物事を仕上げたいという完璧主義のため「仕事が遅い」と言われていたものが「仕事が丁寧だ」とプラスの評価が変わっていったのです。

この変化は森田療法をしっかりと勉強したからこそ得られたもので、無意識というよりも、脳の中で本当にすべき質問かそうでないかと判断できるようになり、失敗したくないという恐怖ではなく、やるからにはいい仕事をしたいという意識が「丁寧な仕事」につながったと思われます。バイト先で自信をつけ、職業訓練校に通い、介護の資格を取りました。そして人生で初めての就職をしました。

私が森田で学んだことは次のようなことです。

臆病な人間は大胆な人間になる必要はない。慎重な人間になればいい。

仕事や作業に時間のかかる人間は早い仕事をする必要はない。丁寧な仕事をすればいい。

とられることと反省することは違う。失敗は怖くない。

症状を消すのではなく、活かす、ということ。

今でも私は常に森田療法を意識しつつ生活しています。おそらく神経症自体は一生消えることはないと思いますが、それを悲観してはいません。症状があるからこそ、今の自分があると考えられるようになりました。

以前ホテルの客室清掃の仕事をしていましたが、細かいところが気になって他の人より時間がかかっていました。確かに仕上がりはとてもきれいだと言われましたが、特に繁忙期などはスピード優先になるのでとても気が重かったです。「きれいさよりもチェックインまでに仕上げるのが第一」と自分に言い聞かせてやっていたのですが、不全感がいつも残って悩まされました。フロント業務では慎重さが役立ち、レジが合わないということはほとんどありませんでした。レストラン業務でも他の人のように素早く動くことはできませんでしたが、お皿などを壊したことはほとんどありませんでした。神経質の良い面を少しは活かすことができたのではないかと思います。(M)