

森田療法とは

- 森田療法は我が国の精神科医、**森田正馬**が1919年に創始した神経症(不安症、強迫症など)に対する独自の精神療法です。
- 神経症の人びとは不安を打ち消そうとして**悪循環**におちいつています。
- 森田療法は、そうした**悪循環を打破**して神経症の改善をもたらす治療法です。
- 森田は神経症の人びとを治療をしていく中で、共通した性格傾向があることに気づきました。それが**神経質性格**です。



2024年7月森田療法センター作成

参考文献

・ 新時代の森田療法:白揚社

・ 森田療法で治す「不安症・強迫症」:大和出版

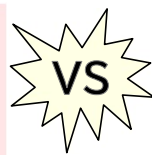
神経質性格とは

弱気と強気の両極を有する性格



弱気の特徴

内向的、自己内省的、
心配性、小心、敏感、など



強気の特徴

完全主義、理想主義、
頑固、負けず嫌い、など



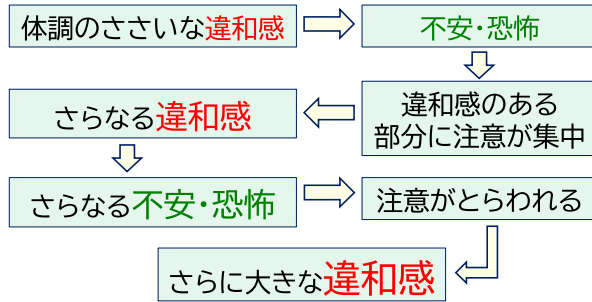
- 神経質性格は強気と弱気の両方の傾向があるために、「**強気の自分が弱気の自分を受け入れられない**」という形で悩みやすい性格ともいえます。
- ただし、神経質性格には**長所**もあり、この性格をもっているから全て病気になるというわけでもありません。
- 神経質性格の人が**過労やストレス**などをきっかけにして、以下のような心理的メカニズムから不安症や強迫症が発症すると考えられています。
- 不安や症状をすぐに打ち消そうとすると、「**とらわれの機制**」と呼ばれる**悪循環**に陥り、不安や症状をより強く感じてしまうようになります。

とらわれの機制という悪循環

「とらわれの機制」は下の2つ(①、②)から成ります

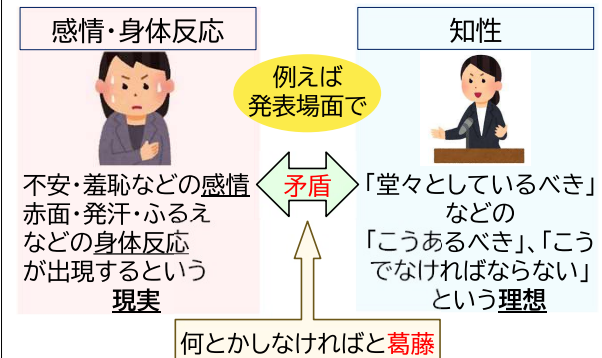
① 注意と感覚の悪循環 (精神相互作用)

▶ 感覚に注意を向けるほど、その感覚がますます強く感じられてしまうこと



② 思想の矛盾

▶ 自分の感情や身体反応を「かくあるべき」という知性で制御しようとする



森田療法での不安のとらえ方

- ここまで、『とらわれの機制』という悪循環から、不安や症状が強くなる』といったことを説明してきました。
- 森田療法では、不安や恐怖を「生の欲望」の裏返し、つまり、欲求と不安はコインの表裏の関係のようなものととらえます。
- 欲求も不安も我々にとって自然な心の事実なので、完全に消し去ることは不可能ですし、そうする必要もありません。
- そのため、不安を今は仕方のないものとして、自分の「生の欲望」の実現に向けて、一歩踏み出す所から回復が始まります。

「生の欲望」とは「よりよく生きたいという欲求」のことです



- ① 他人に変な人だと思われたら、悪く思われたらどうしよう
- ② 具合が悪くなったらどうしよう
- ③ 病気になったらどうしよう
- ④ 仕事・育児で失敗したらどうしよう



- ① 人に受け入れられたい、認められたい
- ② いつも安全・安心でいたい
- ③ 自分も家族も健康でいて欲しい
- ④ 仕事・育児をちゃんとやりたい

森田療法の要点:「あるがまま」に生活に取り組む

「あるがまま」の二つの意味



1つ目の意味

不安や症状をなくそうとすることをやめ、
「不安や症状をそのままに」する
(不安や症状をあるがままに置く)



2つ目の意味

不安や症状の裏側にある「生の欲望」に
気づき、それを認め、建設的な行動に発
揮し、色々なことへ関心を広げていく

- 森田療法では、不安や症状に振り回されずに、生活の中で臨機応変に行動する中で、自分を現実を活かせるようになることを目指します(神経質性格を活かす)。
- ただし、「あるがまま」はなろうとしてなれるものではないため、頭で理解するだけでは不十分で、生活の実践を通して体験的に身に着けることが重要です。
- つまり、森田療法では症状1つ1つをやりくりするのではなく、行動を立て直し、生活全体を充実させていくことに主眼がおかれます。
- そうした生活への関わりを通して症状にとらわれたあり方が徐々に変化し、改善が得られるのです。

森田療法が向いている方

適応となる病気や症状

強迫症: 手洗いや鍵の確認などがやめられない

社交不安症: 人前で赤面・発汗・震え…

全般不安症: 仕事、家族、社会…色々なことが心配

パニック症: 突然の動悸・呼吸困難等に襲われる

広場恐怖症: 乗り物など特定の場所が不安

病気不安症: 重い病気にかかっているという不安

身体症状症: 動悸・めまい・耳鳴りが続く、
原因不明の痛みが長引く、など

慢性のうつ病: 休息や服薬だけでは治りきらない

* 詳細は森田療法センターのそれぞれのページをご覧ください。

特に向いている方

下記にあてはまる方は
森田療法が向いています。



- 自分の問題を自分でなんとかしたい
- 「**とらわれの機制**」が見られる
- 「**神経質性格**」の特徴にあてはまる
(特徴がはっきりとしていなくても、
適応がないわけではありません)
- これまでの説明を読んで「なるほど」と
思える部分があった
- 変えられないもの・変わらないものを
変えようとして悩みが生じている