



高良武久先生を仰いで

宮崎さおり（臨床心理士）

私は米国にて森田療法の実践を試みている者です。

保存会様には、日本帰省時に毎回資料室を利用して頂いております。ご尊敬申し上げます高良先生とは残念ながらご存命中に面識はありませんが、この度「あるがまま」に寄稿の機会を頂きました事を心より感謝致します。高良先生にはこの様なご縁を頂きまして密かに“師”と仰いでおりました。

私は大学院時代、西洋精神医学に限界を感じていた折に、森田療法、内観療法に出会いました。20年も前の事で私の森田療法への知識は、限られた英語の書物を介してのみでしたが、その中の1冊が高良先生のご著書「How to Live Well」（「どう生きるか」の英語版）でした。

「How to Live Well」は、森田療法の真髄を分かりやすく解いておられ、異国の臨床の場で四苦八苦していた私にとりまして“人生の手引き書”的な1冊となりました。戦前よりご活躍されていた高良先生ですが、森田正馬先生の一番弟子として森田療法の専門的な知識は勿論のこと、ご自分の体験や揺るぎない価値観、または高良先生の人間的な部分を垣間見ることができ、大変感銘を受けました。

その一つが次のエピソードでした。

ある時、裸足で畑の作業に携わっていた患者さんが、ガラスの破片を踏み怪我をした為、高良先生に治療を求めました。先生は不運に見舞われた患者さんを気遣いつつ、「君はその破片をどうしましたか？」と質問されました。

患者さんはガラスの破片はその場に放置したと言うのです。その時高良先生は、怪我をした患者さんの不服には直接言及せず、「……君は自分の怪我のことばかり思っている。自分が怪我したくらい

だから、人も怪我することになるだろう。それを始末したらどうだ」とご指摘されたのです。初めは怪我した上に先生に叱られたと不満だった患者さんも、「よく考えたら先生の言う通りだ」と日記にしたためのようです。

自分に起こる不都合には敏感である患者さんの、症状に囚われがちな神経症気質の場面をよく表した一幕です。

西洋的なセラピーでは、治療者の問題点は敢えて指摘せず、患者が自身の問題に気づく様に、様々な質問で進めなさいと教えられました。ただ私がカウンセリングを受ける立場になって感じたのは、時に一辺倒な質問のテクニック感ばかり目立ち、治療者の人間性が見えず、かえって信用できない印象でした。勿論、高良先生は患者さんに臨機応変に応じられたと思いますが、上記の患者さんの場合、今まで自己中心な姿勢を指摘されなかった故、症状に囚われ周りに目が向かず、先生に指摘されて初めて自分の偏った自己防衛を理解したのです。治療者と患者との人間的な関係性や、事実を見る姿勢を養うところが、森田療法をもっと学びたいと思ったきっかけでした。

以上、高良先生との“出会い”をかいつまんで説明させて頂きました。

話が少しそれますが、数年後に私が高良先生をぐっと身近に感じた出来事もシェアさせて頂きたいと思います。私事で恐縮ですが、私はこの13年間程、神奈川県の実鶴に通っております。元々は偶然立ち寄った縁もゆかりもない町なのですが、都会からも近いのに自然が溢れるこじんまりした所が気に入り、帰省の度に数日は真鶴で過ごしております。今では地元の方々に「おかえりなさい」と言って頂

ける第二の故郷です。そんな10年前のある日、宿の方に「森田療法とか話していたけれど、高良さんの森田療法の事？」と問われました。小さな漁師町真鶴で、精神医学に関わりも無い方から高良先生のお名前を聞けるとは何たる偶然。そこで高良先生の別荘が真鶴と知り、一気に親近感を覚えてしまいました。その後、真鶴の友人が先生の別荘の管理人の方とお知り合いだった事も判明し、それ以来何度か高良家別荘の「森の家」にお邪魔させて頂くという、私にとって感無量な高良先生との接点を頂きました。

急な坂を降り緑あふれるあの場所に立つ度に、「高良先生もこの景色、この空気を吸われ、心を癒しておられたのか」と一層感慨深かったものです。「あるがまま」67号の巻頭には、高良先生の「真鶴の庭で」が掲載されています。それは先生が真鶴の別荘のお庭からの景色、自然の息吹に感動した心情を綴られました。68号ではその解説として、高良先生は次の様に記しておられます。「人間は行動によって価値を創造してゆく事ができる。それは、森田療法においても大変に重大な事でありませけれども、行動だけでなく、物事を観照する事ができるという事も我々の大きな生きがいの一つであります。私はここに一例として風景を眺めて、それに恍惚としている状態を書いた訳ですが、風景を見て楽

しむ、あるいは音楽・絵画・彫刻・文芸・その他、動植物や天文など自然現象などの鑑賞の仕方がある。そういう事も、我々の人生にとって大きな役割を占めておる。それで人生が豊かになります。」

そのあとは、1週間病気の療養生活を余儀なくされた森田先生に対し、さぞ退屈な時間だったのだろうと言葉をかけた若き高良先生に森田先生は、「色々な事に興味が向いているから退屈なんてない」と言われ、驚いたというエピソードで結ばれておられます。

高良興生院無き今、保存会の皆様のご尽力のお陰で私も高良先生と患者さんのエピソードを知りうる事を大変有り難く思います。

外来森田療法が主流になり、お陰様で私も自分の外来オフィスで森田療法を活用させて頂いております。しかし入院森田療法を実践されて来られた先生方のこの様なエピソードに触れる度に、入院森田療法を通して五感から感じ取る体験ができる空間が減っている昨今を残念に思います。外来でもなるべく体得の機会を増やす様に心がけてはおりますが、保存会様も真鶴の森の家も、今後も森田的体験可能な場として存在し続ける事を切に願いつつ、この拙い文章の結びとさせて頂きます。どうも有難うございました。

興生院の樗（けやき）の木

藤本純子（元生活の発見会事務局職員〈『生活の発見』誌編集者〉、公認心理師）

はじめて高良興生院を訪ねたとき、木々のなかに病棟らしき建物が点在している佇まいに驚いた。いわゆる病院のイメージとは、ずいぶんかけ離れていたからである。とくに目をひいたのは、門から診療所につながる小道ぞいの二本の樗の大木である。「新宿区保護樹木」の札をつけて、まるで盟主さながらに堂々と枝を張って鎮座していた。まさに高良興生院のシンボルだった。

そのころの私は抱えていた悩みが、森田正馬博士の著書で神経質症といわれるものかもしれない、と思うようになっていた。では、思い切って専門病院を受診してみようと、森田療法で高名な高良武久先生

の診察を受けることにした。

「高良興生院」の「興生院」という名称も耳馴れなかった。「興生院？」はて、どんな意味なのだろう？ どうも一般的な病院とは違うようだ。名前のせいも、また、森田療法のなにか仏教的な、修養的なイメージもあって、興生院が病院のイメージとかけ離れていても、驚きはしたがすぐに自分で納得したような記憶がある。1970年代末のことだ。

すでに八十歳を超えていた白衣姿の高良先生は、痩身に枯淡な雰囲気を漂わせておられたように思う。そして私の訴えを聞くと「入院すれば治る」と、著書の『森田療法のすすめ』を読むように言われた。

私には三カ月という入院期間はあまりにも長く感じられて、入院を選択しなかった。しかしそのときのシーンは、こんもりとした木々、あいまからみえる木造の建物、温室、そして静けさと、いまや私のなかでは、まるでジブリのアニメにでてきそうな、どこか懐かしいものになっている。

高良先生はかなり晩年まで、発見会の新春懇話会で講話をされていた。先生の講話は滋味あふれる内容とともに、予定時間内にぴたりと終わることで定評があった。その講話はいまでもときおり生活の発見誌に再録され、悩める神経質者に気づきを与えている。

先生八十八歳の新春懇話会では、私が所属する杉並集談会の若手4名が、当時日本舞踊を習っていたSさんに発破をかけられて、お祝いの「米踊り」を披露したことがある。踊りのお師匠さんから借りた緋の着物に赤い襷(たすき)、手ぬぐいを姉さんかぶりにして、花を飾った笠を手に、緊張しながら、静岡のちゃつき節と山形の花笠音頭をミックスしたような踊りを踊った。先生の誕生日は森田先生と同じ1月18日。踊る方は「恥ずかしい」に尽きたが、今振り返ると昭和のおおらかな雰囲気と華やぎが感じられなくもない。先生はどう思われただろう。

1996年に高良先生が亡くなられたとき、私は発見会事務局の職員となっていた。そしてもう一人の職員と、会員で元入院生のAさんとともに興生院に手伝いに行くように言われた。興生院では作業担当の女性のもと、年季を感じさせるピカピカに磨き

こまれた台所で用事を仰せつかった。「外を掃いてきて」と言われたAさんなどは、まるで勝手知ったる実家に戻りでもしたかのように、用具置き場に向うや箒を掴み出すと、いそいそと塀のまわりを掃き始めたものだ。そのさまはなんだか嬉しそうで、森田療法が家庭療法と言われる所以を垣間見た気がした。

興生院が取り壊される前に、担当していた機関誌『生活の発見』編集委員会が主催し、興生院を見学させていただいたことがある。診察室や院長室、食堂、庭、入院棟、風呂、作業棟などなど。そして、風呂場の木製のスリッパ入れや壁にかけられた注意書きなど、入院生が制作したであろう品々がまだ置いてある場所もあった。

森田療法では「見つめよ」と言われる。軽作業期に入った入院生は、自身に向いていた注意が、だんだん外界に向くを感じるようになる。そして生活しているなかで、「これがあるとみんな助かるのでは」「便利なのでは」というものを、夢中になって作ったのではないか。また、できあがったものを誰かに褒められたり、感謝されたりして、心から嬉しくなった体験が生まれ、そのうち自発的にものを考え、行動できるようになっていったのではなからうかと想像した。

「興生院」という名称の、ほんとうのところは知らない。しかし高良先生は、樹木であれ、人であれ、そのものらしくのびのびとあるのを好まれ、目ざされたのではないかと思っている。

(さよならと樹間の暗に……)

高良武久

さよならと樹間の暗に入ったとき
君は書齋の電燈を傾けて
私の後ろから道を照らして呉れた

ぱつと杉の樹立が私の回りに映えた
けれども前にはぼおっと私の黒い影
私はよろよろ傾斜を降りてった

思ふに君の優しさは自然から来るらしい
けれども君は私に光と闇を造るのだ
私は無心の光を受け乍ら独りの闇に行く

ああ君が心の燈火いつも優しく輝いて
いつも私の側らにあるならば
私の前に影はなからうものを

(此の詩は私の好きなものの一つです。此の数秒間の情景の中に、私の想ひが巧みにこめられてあると思ひます。誌は瞬間の出来事を刻んで不朽の花とするといふのが、私の詩作の態度でありました。)

『高良武久詩集』より

「阿部亨先生を偲ぶ会」の開催について（ご案内）

高良興生院で長年院長を務められた阿部亨先生が 昨年6月12日に逝去されました。

ご葬儀はご遺志により、ご親族のみで執り行われました。

この度、阿部亨先生とご縁のあったかたがた、先生が生涯にわたって取り組まれた森田療法に関心の高いかたがたにお集まりいただき、追悼の会を催したくご案内申し上げます。

ご多用中とは存じますが ご来臨賜りますようお願い申し上げます。

- ・日 時 令和6年5月19日（日） 午後2時より
- ・参加費 2000円
- ・会 場 社会福祉法人かがやき会 就労センター『街』3階研修室（旧高良興生院跡）
〒161-0032 東京都新宿区中落合 1-6-21 TEL 03-3952-9975
- ・交 通 西武新宿線・下落合駅または中井駅下車徒歩6分
地下鉄大江戸線・中井駅下車徒歩8分

参加費制とさせていただきますので、ご香典・ご供花等のご心配りありません。

また、当日は平服にてお気軽にご参加くださるようお願いいたします。

参加ご希望のかたは、お手数ですが、ご氏名・ご連絡先（住所）・参加希望を明記の上、

5月8日までに葉書、または 当会ホームページにてお伝えください。

「秋の心の健康講座」の開催について（予定）

今年の秋に開催予定の心の健康講座のテーマは、「高良興生院の入院森田療法」です。

かつての入院森田療法施設にスポットを当てた講演・座談会の第二弾として

「高良興生院」における治療者と入院体験者に語っていただきます。

森田療法の原点である入院森田療法の実際を明らかにし、今後の森田療法に活かしていけたらと考えております。

- ・会場 新宿区中落合1-6-21 社会福祉法人かがやき会 就労センター『街』
3階研修室（旧高良興生院跡）
- ・日程など、詳細が決まりましたら、あらためて、お伝え致します。

■編集／発行 高良興生院・森田療法関連資料保存会

◇連絡先 〒161-0032 東京都新宿区中落合 1-6-21

社会福祉法人かがやき会 就労センター「街」内（旧高良興生院跡）

☎03-3952-9975 ただし、火、水、木、金、土曜日の10時から16時まで

◇電子メール info@hozokai.net ◇ホームページ <http://www.hozokai.net/>