



ニュースレター

高良興生院・森田療法関連資料保存会

あるがまま No. 26

2024年10月20日発行

私の神経質性格

石川 純一（那須こころの医院院長）

現在私は、栃木県那須塩原市の精神科・心療内科クリニック「那須こころの医院」にて診療をしています。当院は「外来森田療法実施医療機関」を掲げており、森田療法の適応にある患者さんに対し、森田療法的アプローチを行なっております。この度、貴会ニュースレターの原稿執筆の機会を頂戴し、たいへん光栄に存じます。

私は学生時代、強迫観念や強迫行為にひどく悩みました。外出時に自宅のガス栓やコンセントなどの確認行為を何度も繰り返すようになり、外出できるまでに30分くらいもかかりました。外に出てからもガス栓などが気になり、自宅に引き返すこともありました。大学の講義中には、様々な強迫観念にとらわれ、更には赤面恐怖にも襲われました。それを感じまいと振り払おうとすることでますます観念や赤面に執着してしまい、次第に講義への出席も苦痛になりました。一時期は早朝覚醒も出現することもありました。おそらくはこの時期は軽い抑うつ状態になっていたものと思っています。このようなしんどい状況のなか、たまたま出席した精神科の講義で、森田療法を知りました。森田療法で自分の悩みが解決するかもしれないと感じ、森田関連の書籍をむさぼるように読みました。もちろん、高良武久先生の「森田療法のすすめ」や、高良先生に師事された青木薫久先生の「心配症をなおす本」も拝読しました。これらのご著書にて、症状のメカニズムを知ることとなり、次第に強迫の症状から解放されました。このことが縁で、森田療法の発展に貢献していきたいという思いから、精神科医としての道を歩むことを決意し、医師免許取得後、大学の精神科の医局に入局しました。以後、山形県や栃木県の精神科

病院に勤務し、外来にて森田療法を用いた診療を続けてきました。ただ、この森田療法をより多く実践していくためには、独立開業するのが最善と考えるようになり、2018年11月、那須塩原駅から徒歩10分という絶好の地に、「那須こころの医院」を開院いたしました。こちらのニュースレターが発行される頃には、当院は開業6周年を迎えていることと思います。

ところで最近、「神経質性格は先天性か？後天性か？」という記事を拝読したことがあります。私もかなりの神経質性格を有しているものと思います。あがり症であり、人前での発表の際、声が震え、冷や汗をかくことがよくありますし、細かいことをあれこれ考え、小さいことにくよくよ悩むタイプです。自家用車から降りる際に、ドアロックをしたか何度も確認してしまい、車から離れた後もロックしたか気になり、車に戻ることもあります。先述の記事を読み、はたして、私の神経質性格は、先天性なのか？後天性なのか？と考察したことがあります。亡き父方祖母は典型的な神経質性格でした。祖母は生前、常に家族に対し自らの不眠についてくどくど愚痴を言っていました（それゆえ祖母は家族から嫌われていました）。祖母亡き後、遺品を整理していたところ、メンタルヘルス書籍のコレクションを発見しました。おそらくこれは祖母の「生の欲望」を表しているものと私は解釈しました。なお、そのコレクションの中には、阿部亨先生や青木薫久先生のご著書も含まれていました。父方の家系は神経質の傾向にあるものと思っており、それが私に受け継がれたものと思っております。また、幼少期から私の神経質性格について、両親からひどく叱られました。「お

前は神経質だからダメなんだ。ばあちゃん(先述の祖母のこと)に似たんだよね。もっとおおらかな性格になれ！」と怒鳴られ、更には「お前は馬鹿だから、施設や病院に一生入れるぞ！」と脅されることもありました。私は何度も気持ちを大きくしようと試みましたが、そのようなことは無理であり、ますます自分の気持ちの小ささに落ち込み、くよくよ悩む神経質の性格が強化されていきました。これらから、私の神経質性格は、先天性、後天性の両方ではないかという結論に達しております。

これまで忌み嫌っていた私の神経質性格も、森田療法に出会ってから、だいぶ受け入れられるようになりました。神経質性格にはマイナスの面だけでな

くプラスの面もたくさんあり(両面観)、プラスを活かしていけばよいという認識になりましたし、2023年大河ドラマの主人公であった徳川家康も神経質性格であり、この性格だからこそ天下が獲れたのだと知り、たいへん勇気づけられました。

今から約7年前、私は森田療法の講演会にて青木薫久先生のお話を拝聴する機会がありました。そこで青木先生は次のように述べられました。「ノイローゼ(神経症)になったということは、勲章をもらったのと同じなのだよ。」このお言葉を伺い大変感動いたしました。これからも私は、ノイローゼという勲章や己の神経質性格を大切にしていきたいと思えます。

ジャズと空き地と無駄話

ドキュメンタリー映画監督 野中 剛

保存会さんから「森田療法について書いて欲しい」というお話をいただきました。ですが私は門外漢ですので、天国の阿部亨先生に手紙を書くことで、ご要望に応えたいと思えます。

阿部先生へ

先生と私を繋いでいたのは、お互いの愛するジャズと映画でしたね。コロナ禍も、定期的に電話でジャズや映画に関する他愛のないお喋りをしていましたね。そんな習慣のなくなった今を、とても寂しく思います。

先生は マイルス・デイビスやセロニアス・モンクなど、名だたる演奏家の東京公演に行った話をしてくれましたね。臨場感たっぷりで、私もその場にいるような気分になりました。心がスイングしました。

映画では、先生が見逃していた映画、例えばフェリーニ晩年の作品や、オーソン・ウェルズ作品などのDVDを送り、映画談義しましたね。先生のお話からは、映画やジャズに対する造詣の深さと愛が、しみじみと

感じられました。

先生は メリル・ストリープの芝居がお好きでなく、水谷豊の芝居もお好きでなく、斉藤由貴がお好きでしたね。

斉藤由貴さんの話をする時の先生は、まるで恋する高校生。今にも溶けてバターになってしまうようでした。

ジャズでは、ジョン・コルトレーンがお好きでなく、スイング・ジャズやピアノ・トリオがお好きでしたね。

メリル・ストリープは演技メソッドに基づいて芝居をする役者さん。水谷豊は、役の型を作ってそこに芝居を落とし込む役者さん。一方、斉藤由貴は、自分の素を活かして芝居をする女優さん。

先生は、何か型にはめるのがお好きではなかったのでしょうか。自分の素を自由に活かすことが好きだったのででしょうか。

ですが、自由すぎるアドリブ演奏で、時に音楽を難関なものにしてしまうジョン・コルトレーンのように、

自由すぎるのも あまり好きではなかったのでしょうか。

先生から電話をくださることもありました。そんな時決まって先生は、「今電話くれませんでしたか〜？」と開口一番大きな声でおっしゃりました。

「いいえ」と私が応えると、「そうですか、おかしいなあ〜」と照れ、「あの映画ですけどね〜」と、ご自分から楽しそうに映画やジャズの話を始めましたね。

印象的だったのは、先生は楽しそうに話をしていると、踏み込んでいた話のアクセラを、急に緩めることがありました。

“これ以上、調子にのって話すのはやめよう”

そう自戒、自制されているようでした。

それは、ジャズの演奏家が自分のアドリブ演奏の際に、自由すぎる独りよがりな演奏にならないよう自制するかのようでした。

そう、まるで私たちは、空き地に集まり、一緒にジャズの演奏をしているようでした。

先生は往年の名演奏家。自分のアドリブの時には 大いに自分を表現し、私のアドリブの時には 柔らかく自分を隠し、私の演奏を引き立てました。

先生は、自分を表現することと隠すことのバランスが絶妙でした。時に賢者、時に少年のようで、そこがとても魅力的でした。

「今までで一番好きな映画は何ですか？」

そう質問をしたことがあります。

誰でも答えに窮する質問に先生は、「ブルースが聞こえる」と即答されました。

「なるほど、ニール・サイモンか！」

私は膝を打ちました。

「ブルースが聞こえる」(1988年 | 米映画) は、劇作家ニール・サイモンの戯曲を映画化した作品。第二次大戦に徴兵されたニール・サイモンが、戦場に配属される前の訓練キャンプで体験した実話ですね。戦争の狂気を描くのではなく、人間関係、その心の機

微を、人間への信頼と愛をもって描いた作品でした。作品では「自分の心を表すことと隠すこと」がテーマの一つとして描かれます。先生が好きな映画であったことが、何だか分かる気がします。

映画は、主人公のこんな独白で終わります。

「今思えば、あの時が僕の人生で一番いい時だったかもしれない。何も戦争を賛美しているのではない。あの時代、周囲の人達は嫌な奴が多く、辛い事ばかりだった。でも今振り返ると、あの時代が一番いい時代だったように思える」

先生は、主人公にご自分を投影されていたのでしょうか？

「もう僕の友達は、みんな死んじゃいましたから・・・」乾いた口調で、先生はよくそうおっしゃりました。90代の先生は、戦争の頃、つまり医学生の頃をよく思い出していたのでしょうか？ 先生は、人生の何を見つめ、何を振り返っていたのでしょうか？

いかに良い学歴、キャリア、社会的地位を得て、身を固めるか？

いかに多くの金を稼ぎ、物品を所有し、生活を快適にするか？

そういった日常的で、社会的に公認された価値とは必ずしも関係のない価値が、この世界には存在する。空き地で先生とジャズの演奏をして電話を置くと、私の心にいつもそんな風が吹き、虫の音が夜の静寂を満たすように、私の心を満たしました。

今の東京に空き地はありません。少しでもスペースがあれば、そこは駐車場となり、マンションが建ちます。無駄や役立たずは許されません。

私たちの空き地は、そのままにしてあります。

気が向いたら、天国からまたいつもの大きな声でお電話ください。

「今電話くれませんでしたか〜？」

今度は「はい！」と応えますから。

「阿部亨先生を偲ぶ会」を終えて

保存会事務局長 足立 美知子

高良武久先生がつくられた高良興生院55年の歴史の中で、40年間の長きにわたり院長として病院を支えられた阿部亨先生。先生は、また、興生院閉院後に設立された当保存会にも役員として、お力をそそいでくださいました。

昨年6月に96歳でその生涯を閉じられた阿部先生を想い、今春5月19日に興生院跡地に於いて偲ぶ会を開きました。

当日は、生前、阿部先生とご関係のあった方々や森田療法に関心の高い方々30名ほどで先生を偲びました。

参加者がお話される阿部先生の人となりや元患者

町立湯河原美術館・特別展

「高良眞木 まなざしの奥に」

中浴 佳男

高良武久先生の長女で、高名な高良眞木さんについては、本会資料室にも画集が所蔵するほか、高良興生院の作業療法に用いたスケッチも残されています。

そんな彼女の作品を集めた特別展が住まいした真鶴町の隣町の湯河原町で開催されています。開催期間中には多彩なイベントもあります。湯河原は、温泉のある気候穏やかな町です。訪れてみてはいかがでしょうか。開催=9月27日(金)~12月16日(月)

◆訃報

本会の役員をされておられた近藤喬一先生(96歳、元大正大学教授)が去る8月8日急逝されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

近藤先生は本会主催の「心の健康講座」などでたびたび講演をされました。保存会としては、ニュースレター来年春号に追悼文を掲載予定です。興生院勤務=1954年~1960年(6年間)

さんからのお話は、優しく、頼りがいのある在りし日の先生のお姿をまざまざと思い起こさせてくれました。

とりわけ、興生院時代の若き阿部先生のお写真やDVD「悩める人への生きるヒント」の中でお話される先生の映像は、バックに流れる先生がお好きだったジャズの曲と共に、一同の心を捉えました。あたかも阿部先生が皆に語りかけているようでした。

阿部先生が生涯にわたり尽力された興生院と森田療法、先生の想いは、皆の心の中に引き継がれていくことでしょう。

先生、ありがとうございました。心より御冥福をお祈り申し上げます。

◎湯河原美術館

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 623-1

電話 0465-63-7788

- ・開館時間 9:00~16:30 (入館 16:00 まで)
- ・休館日 水曜日、10月22日、11月26日
- ・観覧料 一般 600円 小中学生 300円
- ・アクセス JR湯河原駅から「不動滝・奥湯河原」行バス約12分、「美術館前」下車すぐ。またはタクシー約8分

■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 <https://hozokai.net/>