

## 森田正馬全集第5巻から注目すべき点


David K. Reynolds, Ph.D.

全774ページの内容は、もったもなことです。繰り返しが多いです。形外会の会員は変わっています。私は森田の言葉だけを読みました。特に注目すべきと思えた内容に関して以下の通りです。

- 自分の目的と方法と計画を知る。
- 不快感を治そうとしない。まず初めに行動をとる。
- 神経症の患者は自分の苦しみが他の人の人生より悪いと考えている。願望、希望と必要性が基になって症状が出る。ex. 対人恐怖症
- 食べるために働かない。働くために働く。
- 割り当てられた仕事を楽しもうとしない。
- 辞めたいなら、いつでも辞めていい。
- 結果にとらわれない。している今がだいじ。
- 他の人たちを手助けする。手助けをしない人は森田療法を理解しない。
- キリストの死は、恐れや悲しみの感情ではなく、他の人々を救うという目的は成功したという意味があり受け容れられる。目的と行動が重要。
- 夢は症状のように個人的だが、信じられる。
- 自分が他の人とおなじようだと認めるのは治療の第一歩。
- 不眠症を受け入れることが眠りへの第一歩。
- 善悪の複雑な分析は哲学者に任せておけばいい。
- 他の人たちによく見られなくていい。(人に良く思われたい一人間の欲望)
- 経験してから何かを説明するほうが良い。
- 神経症の患者はセラピストに話をしたが、相手の話を聞きたくない。
- 環境に自分をフィットすると病気は少なくなる。
- 不眠症の話をしてかまわれないが、活動して何が起きるか注意をこらす。

- 森田の原稿には下書きや広範囲の訂正はなかった。
- 年取ると共に神経症は低下する。
- いやな感情に耐えて、いい感情を表現する。
- 社会は言葉に基づいている。地位の上下関係に結び付いた敬語。社会的身分制度から平等な西側社会のように民主的な社会に移っていった。時代、社会の変化で言葉は変わる。
- 森田を信じなくていい。ただ方法を実行すればいい。
- 欲望がなかったなら満足はない。森田は死ぬことへの具体的な計画を持たなかった。
- 森田は目の前に現われたものごとに立ち向かった。
- 自分を諦めることは治る道につながる。
- 深く強い願望は死への強い恐怖をもたらす。
- 普通であるのはかまわない。
- 理想は、人が感謝して、その人の目的が達成される時。
- 自己を忘れ、事実自分に失くす（無我夢中）。
- 神経症患者は死についての話をするが、自殺はしない。
- 神経症は「病気ではない」から「治療」を必要としない。
- 森田は待つとき、雑誌を読むより、むしろ環境を観察するのが好んだ。
- 好奇心は危険（ヘビなど）について知る必要があることから発展した。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)