

## 森田に出会えて（疾病恐怖と出世恐怖）

### K.I、男性、会社員

#### <森田に出会う前の地獄のような雑念/読書恐怖>

大学受験に向け、生涯一番勉強した3年間だと思います。両親との会話の記憶はあまりありません。遊ぶことなく3年間全力投入しました。

ところが、あと3カ月で受験の時、あと3カ月だ！完璧に理解するぞ、集中するぞ！と気張れば気張るほどスッキリ、完全に理解できたかをチェックし、雑念が一つでも浮かんで集中してないと再度最初の行から読み直し、1ページ読むのに30分も1時間もかかるようになりました。

翌日も翌々日もまた雑念が湧いた！ダメだと。今日はどうかだろうか？日々不安感が強烈になり机に座るのが怖くなりました。朝起きると今日もダメかもと予期不安が一気に襲ってきました。集中する為に机の周りにカーテンを張り巡らしたり、やる前に精神統一をしたり、雑念を除くためにジョギングなどいろいろしましたが効果は全然ありませんでした。1校しか申し込みをしてないので万一不合格のことを考えると1年間は辛抱できなと絶望感を感じ不安のどん底に陥り自殺の仕方をいろいろ考えるようになりました。電車、睡眠薬、電気ショック等薬で費用が発生しないやり方をいろいろ検討しました。母親にどう相談したか思い出せませんが、母親と病院の精神科に行きましたが「受験間近かで神経質になっているだけ」とのことでした。どのような状況で受験したのか今は記憶ありませんが結果は合格でした。名前を見た時は本当に足から力が抜けました。不合格だったらと今でも考えるとぞっとします。

#### <この経験が原体験（トラウマ）になりました>

「私は一生懸命になりすぎるとノイローゼになる」「私は性格が弱い、性格を強化することが今後の最大の課題」という観念が定着しました。

大学生活はエンジョイしましたが、時々ふっと疑問が例えば「人生とは」「愛とは」「絶望とは」等が浮かぶとその疑問の答がそらんじて言えるまで他のことが手に付かない事が何度もありました。1つ問題が発生するとそれが気になりそれがスッキリ解決されないと次の行動に進めませんでした。

会社に入社後20年間、転勤・昇格の時などいつも強烈な不安が毎回襲ってきました。

「私は性格が弱いので昇格とか初めての仕事などの困難な状況に突き当たると挫折する、以前のようにノイローゼになる」という強烈な不安がいつものしかかってきました。入社後、性格を絶対強くしなければと思い、「太っ腹をつくる」「こんな幹部は辞表をかけ」「逆境に強い人」「自信をつける」「陽明学」「菜根譚」「論語」「聖書」「活学」などを乱読しました。転勤、引っ越し準備は妻に任せて部屋にこもって不安解消に没頭しました。妻もまたかといった感じです。

#### 第2の危機<森田療法（理論）に出会ったきっかけは悪夢の「疾病恐怖」でした>

42歳頃、平均的(?)に遊んでいたので、一応この機会に検査をしておこうという軽い気持ちでエイズ検査しました。陰性。でも1ヶ月検診では不確かという情報もあり2ヶ月後、いや3ヶ月後、6ヶ月後検査が正確との情報から病院や保健所等で7回検査しました。

エイズ検査をするうちに同じ血液の病気である肝炎、梅毒等の病気も心配になり検査しました。同じ

病院で検査すると変に思われるので他市の病院で検査しました。

その頃は、手帳にびっしり病院巡りスケジュールを記入し受診と結果で毎週病院へ、そしてその都度、医者のおいまいな表現（多分とか、現段階ではとか）でまた不安になり完璧な安心を求めて、次の違う病院で同じ質問、また不安・・・このようなことを繰り返していました。

仕事中でも不安がわき上がると「先日の病院の結果と医者の問題ないとの発言」など自分に言い聞かせ、計算上の可能性は50万分の1とか安心を得る自問自答を会社の別室にこもりしました。不安で圧迫されそうな時は、仕事中、外へ出て散歩をしたり人のいない部屋で「大丈夫！」と自己暗示をかけ安心感を無理やり作りました。でもそれは長続きせずすぐ不安感にさいなまれる自分がいました。そのころはエイズに似ている言葉、バンドエイド、ディズニーなどをみると思考停止状態。新聞、雑誌でエイズの記事や殺人記事、自殺記事などの記事を見ると不安感が急激に襲ってきました。映画、新聞、テレビはどんな内容でも不安を起こすので見られなくなりました。この世の地獄は先祖の業が原因か、感染したら村八分になるな～。「神様助けてください」と本当に泣けました。

症状がピークの頃、昇格の推薦を受け「能力査定セミナー」が2泊3日でありました。6人グループ3班で課題分析、討論、発表する様子を動画にとり複数のコンサルタントが個人評価をするというものです。こんな状態では昇格は到底無理、参加しても能力を100%発揮できないので辞退しようと思いましたが“辞退したら今後マズイぞ”という“心の声”があり受けるだけ受けようと参加しました。セミナー中に、何度も強烈な不安が襲って来ましたが必死になって目の前の課題に取り組みました。1ヶ月後の結果報告では、評価は最悪だと思っていましたが「的確にポイントをつかみ」など予想外の良い結果でした。

「強烈な不安をかかえたままセミナーを受講できた」経験は私にとっては初めての経験でした。

症状があっても、やった結果はそのまま出る。“悩みながらでもやるべき事ははやれる”という体験はその後の会社生活、私生活のいろいろな場面で活かされるようになりました。（森田を知ったあとの気づきです）

### <森田療法との運命的な出会い>

セミナー受講後も不安が益々強くなり、いよいよ俺もダメか、精神病かもと心療内科を受診しようと思いはじめた頃、本棚に長谷川先生の「行動が性格を変える」があり（いつ買ったか思い出せませんが正に運命的な出会い！）読んでいくうちに今まで読んだ数十冊の本には無い“本物”を感じ一気に読破、“救われる！”と思いました。その本書いてあった「生活の発見会」を知り初心者懇談会へ参加しました。講師の「それは認識の誤りだよ、時間はかかるけど治るよ」に初めてホットした思いがあります。その後は近くの集談会へ参加させてもらいました。同時に「基準型学習会」に参加し森田療法の学習と日記指導又自分自身について深く考える素晴らしい機会を得ました。

その頃は、「行動が性格を変える」を肌身離さず、マーカー、コメントと手垢でボロボロになるまで読み込みました。「不安はそのままに今やるべきことをやる」を行動指針に。仕事はやることをリストアップし1つ1つ不安のままやりました。発見誌で読んだ「布団挙げ、靴磨き、植物の葉拭き、ふる掃除」で先輩はなおったとのことで素直にいろいろしました。これらをすることで症状だけに向いていた思いが初めて外に向き始めました。病院めぐりはやっていたありますがあるとき喉元から出そうに

なる質問を我慢して病院を出た時、心がすっと軽くなりなんであんな質問を考えたのか不思議に思いました。そして病院めぐりはやめました。森田から学んだ、「不安はそのままに・・・」「布団上げ」等実践でとられていた目線が少しずつ外向きになってきた結果だとおもいました。

「行動が性格を変える」は手垢が付くほど持ち歩き読みました。その間に森田関係書籍「森田理論で自分発見」「森田正馬全集1～5巻」「心の再発見」「神経質の本体と療法」等を熟読しました。そうこうするうちに今までになく症状を忘れて仕事に没頭している自分に気づき驚きました。それを転機に急激に「とらわれが」なくなってくるのがわかりました。

### <なぜ疾病恐怖に陥ったのか>

#### 誤った認識

- ・不安、恐怖あってはならないもの。気分は常にスッキリとしていなければならないもの。悪い感情は「努力」でなくすことできる。コントロールできるという認識。

#### 誤った行動

- ・不安、恐怖を取り除くことに全力投入、一点の不安のない気分を目指して病院巡り（ドクターショッピング）をしました。

#### 正しい認識

- ・不安、恐怖は自然現象でどうしようもできない。コントロールできないもの。逆に不安、恐怖はあるのが自然。不安があるから注意深く行動し失敗しないように社会を生きぬくことができる。

#### 正しい行動

- ・不安、問題があるなら、具体的対策を打つ。病院で検査し検査結果が問題ないなら、気分がどうであれ問題なし（森田で言う“事実唯真”）
- ・不安は不安のまま今やるべき事をやる。サラリーマンなので与えられた仕事をきちんとする。

### <なぜ疾病恐怖に陥ったのか（もう一つの背景）>

「自分は性格が弱い、困難に弱いだから性格改造が必要」という解決困難な課題より問題解決しやすいエイズという1つに的を絞り戦闘を開始、精神交互作用で“とらわれ”た結果神経症になったと思います。（森田療法の**防衛単純化**）

異動、昇格などの初めての経験は不安を覚えるのは当然であり、不安に学び事態をしっかりと見極め不足する知識、技能の準備をすることがなすべきことであったと思います。

### 第3の危機<53歳のとき、本社から子会社への異動>（森田療法（理論）の活用）

- ・役員として着任した新しい職務が全く合わなかった。（一生懸命努力したが、合わなかった）

社長、部下との人間関係もうまくいかなくなり、朝はうつ状態。会社に行くのが嫌で嫌で仕方なく、夕方は心が軽くなりました。これはうつ病かもしれないと大変心配になりました。

そこで、生活の発見会活動を理解していただいている協力医師に相談しました。

「3カ月一生懸命やれば仕事の適性がわかる。合わないなら、環境を変えるほうがよい。それは逃げではないよ」「うつではないね」と大きなヒントをいただきました。仕事に習熟すれば必ず仕事は面白

くなると過去経験していたので「例外」もあるものだと初めて経験しました。

森田療法（理論）で学んだこと

- ・形を崩さず、健康的生活を維持する（決まった時間に起床し、キッチンと会社に行く等）
- ・今、やるべきこと（仕事）を嫌々でも丁寧にする。
- ・何事も悲観的になりがちなので、できたことを認める等を柱に、森田で学んだことを総動員し問題解決にむけて具体的解決策を立てました。（環境を変える策）

親しかった人事関係者への情報収集で、同様な事例は沢山あるとのことで安心。そこで思い切って関係会者の社長と本社人事に希望を伝えました。これは恐怖突入でした。リストラの可能性、更には合わない関連会社への異動の可能性も。結果的には希望分野を聞き入れてもらい良いと思える職種に就くことができました。あれほど悩んでいたのに2週間後には復調しました。

#### 第4の危機<大型プロジェクトの責任者>（森田療法（理論）の活用）

本体に復帰して5～6年、やりがいのある仕事とそれなりの成果を上げている中、大型プロジェクト（投資額100億円規模）の統括リーダーの辞令が発令されました。1年以内に活性化のプランを出せとトップ指示。直属上司が社長のような状況です。今までは数億円規模の活性化計画は経験があるがこの規模は初めて。それから毎日が強烈な不安、早朝の3～4時ごろに冷や汗で目が覚めることが何十回も発生しました。「活性化の方針未決」「関係部署との連携不足」「数ヶ月後に迫った社長ミーティング」等がいつも頭の中を駆け巡ってました。

ここでは森田を知っていたので救われました。知らなければ「不眠恐怖」に陥り途中で職責を辞退していたかもしれません。早朝覚醒は自然現象で仕方がない・・・と自然に受入れることができました。“目が覚めるのは仕方がない。やることをやってないからからな”と枕もとにノートを準備し、不安で目が覚めたときには問題点と解決策を思いつくまま1～2時間くらいかけて書き切ると不安も自然に薄れ眠くなってきます。毎回同じです。

時々寝る時に急に不安が襲い息苦しさ、イライラ感ありますが「ほっておこう」「その感覚をあじわっている」とそのうちに寝れました。ほっておくノウハウは身につけていました。（あるがまま）

（昔ならこれはやばい！一寸起きて座って落ち着こうとか外で新鮮な空気を吸って落ち着こうとかやりくりをしていました）

このプロジェクトの為に「森田」に出会ったのではないかと思う時がありました。

深夜の帰宅途中に何度も“もう駄目だ！実力不足、ギブアップ！困ったなー！”と思いました。昔なら“この不安を取り除かなければ”と思っていたと思いますが、ただそのまま“大変だ～”で放っておくと（感情に小細工をしないでそのままほっておくと）そのうちに新しいエネルギーと知恵が出てきた経験が何度もありました。また会社の大先輩から仕事に行き詰まったら「脳から血が出るくらい考えろ！」「ちょっと下がって全体的を見ろ」と言われ“腹”にストンとくるまでで考え続けました。

森田独特の考え方「不安は欲望の裏返し」、ストレスはエンジン、エネルギーの源泉のように思えました。森田を知っているから何があろうと大崩れない思いがあります。不完全でもどうにかプロジェクトをやり遂げた自負があります。森田を知らなかったらどうなっていたか・・・。森田に感謝です。

【よく活用する森田理論】

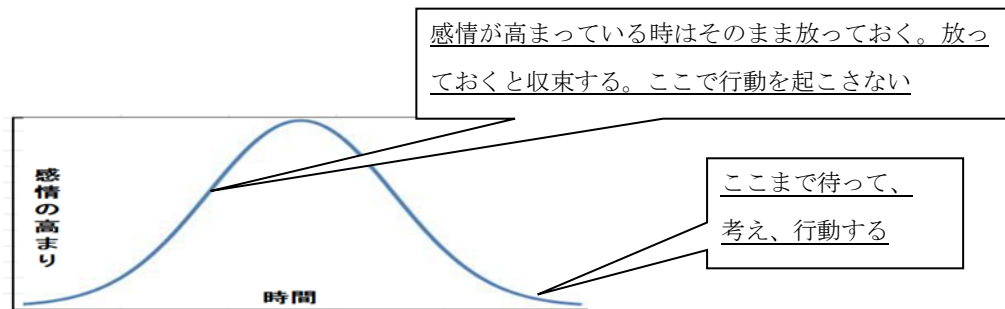
●【感情の法則】

① 感情は、そのまま放任し、またはその自然発動のままに従えば、その経過は山形の曲線をなし、ひと登りひと降りして、ついに消失するものである。

② 感情はその刺激が継続して起こるとき、注意をこれに集中するときに、ますます強くなるものである。(精神交互作用)

(経験) パニックった時はちょっとほっておいて待つ。(10分、1時間、1日・・・)

⇒感情が“ひと山”を越えて考える。



(経験) 仕事等で行き詰まり出口がわからなくなったときは

⇒幹(目的)を忘れて枝葉に入り込み全体が解らなくなり疲れ切っている状態。

- ・急所の20%はなにかを再考する。(20-80の原則)
- ・ちょっと肩の力を抜き目的は何か?と全体を観ると20%の急所が見えてくる。

