

神経症の成立と好循環サイクル

神経質性格

神経質の性格特徴	
●内向性：自分の心身の現象を細かく分析する傾向 理性的・内省的・まじめ	⇔ 自信喪失・劣等感
●執着性：ものごとにこだわる傾向 ねばり強い・努力家	⇔ 頑固・融通が利かない
●心配性：繊細で感受性が強い傾向 緻密・用意周到・心配り	⇔ 消極的・自己防衛・細部にこだわる
●完全指向、100%指向	
●強い欲求	
●強い感受性（ヒポコンドリー気質）	
●幼弱性（観念的、依存的、自己中心的）	

環境の変化

**不安・恐怖の
違和感**

誤った認識(否定)
不安・恐怖などの不快な感情は
あってはならないこと

**日常生活の
改善**

正しい認識(肯定)
不安・恐怖などの不快は日常生活に必要なものである。
不安に学び、その片方の欲望を見つめその実現に向けて今
やるべきことやっていくこと。

不安や恐怖などある感覚に注意を集中すれば、その感覚は鋭敏となり、この鋭くなった感覚がますます注意を固着させます。この感覚と注意が交互に作用しあって、最初の感覚は強くなっていきます。この過程を「精神交互作用」といいます。不安や恐怖は普通感覚なのですが、その感覚をあってはならないことと考へ取り除こうと集中することで、「精神交互作用」が働き、益々不安や恐怖が大きなものになっていきます。その不安、恐怖があるから自分の生活は上手くいかないのだとすべての責任がその違和感にあるように考へ、生活の他の側面には目が向かなくなるのです。そのようにして自然な不安、恐怖は「症状」にまで発展し、固着してしまいます。

取り除く努力
精神交互作用
とらわれの固着

更に排除の努力

神経症で
日常生活に支障発生

生活の発見会
との出会い

集談会への
参加、入会

「不安と欲望は表裏一体」
◆感情は“自然現象”でありコントロールはできない。
◆不安、恐怖などの不快な感情は“生活上”必要なもの
車で狭い道を行くとき、人が急に飛び出さないか不安になり、ていねいに運転することで無事に通り抜けることができます。不安は安全運転に必要な警戒サインなのです。“不安”と安全運転したい“欲望”は“表裏一体の関係”があります。不安だけを取り除くことはできないのです。

「気分本位から目的本位」への切り替え
「気分本位」とは、価値基準を気分につくこと。
今日はスッキリしないまま会社で1人前に仕事をしたが、スッキリしなかったのでダメだった。
「目的本位」とは、気分はどうであれ、今日のやるべき仕事はやったので良かった。

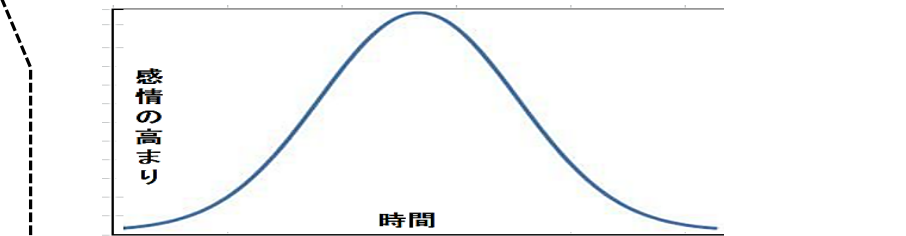
「感情と行動の法則」
①感情は意思の自由にならないが、行動には意思の自由がある。
②感情は、行動や環境の変化にともない速やかに変化流転する。
③プラスの行動には快の感情がともないマイナスの行動には不快の感情がともなう。「プラスの行動」とは、目的達成の行動、自らの向上心、義務観からの行動等「マイナスの行動」とはその反対の行動。

**森田療法理論の学習
⇒(人間性の理解)**
◆症状は器質的な病気ではなく
認識の誤りから生ずる。

「恐怖突入」
症状の為に逃げていたことを、不安を感じるまま行うこと。必要に応じて今やらねばならないことを実行すること。(目的本位)長年体に染みついた感情のクセ(感情態度)が新しい行動に出るとき全力をあげて抵抗します。その中で恐怖突入は森田療法理論で学習した内容が強力に後押しします。立ち直った方々は皆この恐怖突入を経験しています。集談会の先輩達が力をくれます。

「行動の原則」
◆今できることは1つしかない。
◆初めての行動には不安がつきもの。
◆行動にははずみがあり、リズムがある。
◆100%完全な行動はあり得ない。
◆感情はコントロールできないが行動は意思でコントロールできる。
◆外相を整えば内相自ずから熟す。等

「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)

正しい行動(実践)
⇒恐怖突入

繰返し

誤った認識と行動

精神交互作用

繰返し

繰返し

繰返し