

マインドフルネス、あるがまま、そして森田療法

森田療法研究所所長・北西クリニック院長 北西憲二

【はじめに】

私がお話したいのは、仏教または東洋的思想と日本で生まれた森田療法はどういう関係にあるのかということです。

「マインドフルネス」という興味ある現象が出てきて、これは西洋ではいろいろと論議されて、一方では受け入れられ、一方で鋭い批判にさらされてるように思います。森田療法は、もともと禅と深い関係があるとよくいわれるんですけど、その辺のことについてもお話をしていきたいと思っています。

【自然的思考と科学的思考】

世界の二つの認識方法 —自然との関係から—

<自然的思考>

- よく見れば薺(なずな)花咲く垣根かな(芭蕉)
- 自然と一体となり、自然を知る／対象そのものの中にはいって行く(鈴木大拙・禅と精神分析)
- 自然の一部としての人間・内なる自然・おのずからなるもの
- 原始仏教／老荘思想(無為自然)／仏教(禅、浄土真宗)／上座部仏教
- 森田療法／マインドフルネス(瞑想法／気づき)

<科学的思考>

- 自然を対象化する考え方
- 壁の割れ目に花咲きけり／割れ目より汝を引き抜いて／われはここに、汝の根ぐるみす
べてを／わが手のうちにぞ持つ(テニスの詩)
- 自然から自分を引き離す／人間と自然はお互いに共通し合うものを持ち合わせていない(鈴木大拙)
- 自然を生命のない、無機的な材料としてみる反自然的な考え方(操作対象としての自然)→哲学・自然科学→確立した自己→言語(思想)の優位
- 精神分析・認知行動療法



物事には2つの認識の仕方があります。

これは芭蕉が薺(なずな)道ばたに生える野草という花を俳句にしたものです。この特徴は、花を知るには対象そのものへ入っていくことがとても重要なんだという考え方です。主観的・体験的なものが重視され、そこでは私たちの心や体、自然というのは分ちがたく、一体なものという認識がなされているのです。そこからわれわれの知恵が生まれてくるという考え方があります。



東洋におけるわれわれの認識の長い歴史がそこにあり、原始仏教から始まり、老荘思想、禅、それから仏教、それから上座部仏教とか、いろいろな形でそれは実践され、またわれわれの考えに大きな影響を与えております。森田療法とか、内観療法もここに入りますし、マインドフルネスも実はここに入ってきます。

日本の文化は、主観と客観が極めて近いところにあることが特徴であるように思います。

この対極的な認識法は、科学的な思考といわれるもので、同じ花を見るのにも、花を取り出し、花を引っこ抜き、それを分解し、そして花とはこういうものなんだ、ということをつかんでいく、つまり自然を対象化する考え方です。これは、客観的・分析的ということになるし、意識とか自我の身体・自然に対する優位という考え方です。つまり心身二元論的な考え方です。自然から距離を取り、自然と人間はお互いに共通し合うものは持ち合わせていないという認識がここから生まれてきます。私の立場からいうと、やや反自然的な、頭でっかちな考え方になる。こういうところから、コンピューターを始め、現代の科学が発達しましたし、精神分析と認知行動療法

というのもこの文脈の中から理解できるだろうと思います。

マインドフルネスが、なぜ今ヨーロッパ、または西洋の社会に出てきたのか。おそらくこの科学的な思考が行き詰まったに違いない。それを埋めるものとして、注目されるようになったということが、私の印象です。マインドフルネスは、仏教と精神医学・心理学との出会いと関係しますが、「気づき」というのが本来の意味です。ヴィパッサナー瞑想という最も古い瞑想法の一つで、呼吸に気づいて、そこに入り込むので、意識と身体をつなぐものと理解できると思うんです。そうすると、先ほどの科学、万能の社会というわれわれの生活や意識に、身体・生命・自然を打ち込んでいく考え方こそが、これからの時代に必要とされていると思います。

「気づきとは、ありのままに観察することです。ありのままに観察するとは、物事を歪めることなく、あるがままに気づくと言うことです。あるがままとは無常・苦・無我の真理です」とスリランカの僧侶、バンテ・H・グナラタナは言っています。無我とは自我をなくす、自己がないということです。つまりマインドフルネスと無我とは深く関係しています。ここがマインドフルネスを論じていく場合のポイントになります。

また、マインドフルネスの重視する瞑想に対しての批判があります。仏教の一部分ではあるが、逆に内面に注意を払い過ぎている、それは本当の意味で世界に開かれていないという批判もあると思います。それについては私も同感です。

【仏教・精神医学・心理学の出会いの中の “マインドフルネス”の意義】

仏教と精神医学、心理学の出会い(2)

-マインドフルネスの意義について-

マインドフルネス入門講義

1. 『今ここ』の体験に気づき(awareness)、それをありのままに受け入れる態度および方法 (大谷彰)
(臨床的マインドフルネス)
2. 第三世代の行動療法
マインドフルネスストレス軽減法/弁証法的行動療法/アクセプタンス・アンド・コミットメント・セラピー/マインドフルネス認知療法
3. 情動調整作用
症状/苦悩の軽減の焦点を当てる
→部分的/局在的 /マインドフルネスの脳科学
→行動療法への取り入れ コントロールモデルへ (脱仏教化)
4. 「単にマインドフルネスから生じる精神統一状態に満足するのではなく、それを活かして深い自己理解を図り、とらわれのない今この生活を送る」(アーチャン・チャー師/上座部仏教)
(ピュア・マインドフルネス)

アメリカで臨床心理士として長く活躍した大谷彰氏が最近お書きになった「マインドフルネス入門講義」から引用しますが、マインドフルネスは『今ここ』での体験に気づき(awareness)、それをありのままに受け入れる態度および方法」と定義されます。これは言われればそのとおりなのですが、いかにこれが難しいか、という話は後でします。

ここから第三の世代の行動療法が出てきて、マインドフルネスは2つの側面があると言われます。一つは、マインドフルネスの持つ情動調整作用に焦点を当てたものです。いってみれば症状や苦悩の軽減に焦点が当たってくるわけです。したがって、これは部分的、局在的です。現代のアメリカではマインドフルネスが科学の分析対象となり、脳波の研究、脳の画像研究が行われ、脳の機能との関連がいろいろとレポートされ、またさまざまな心理バッテリーを用いてその状態を測ろうとします。それ自体はマインドフルネスのある側面を明確にするということとで反対ではないんですが、そこには最も重要な視点が欠けている。それは何かというと、マインドフルネスという一つの大きな現象を、情動調整として、脳の機能に局在化・一面化させている。そこには、人間全体を見るダイナミズムというのが欠けている、というのが私の印象です。

もう一つは、ピュア・マインドフルネスといわれているものです。単にマインドフルネスから生じた精神統一状態に満足することなく、それを生かし、深い自己理解を図り、とらわれのない今この生活を送ることを目指します。この「とらわれのない今ここの生活」や「自己理解」が、私は重要だと思います。

科学的思考はグローバリゼーションを作りだし、マインドフルネスと対比することによって自己意識の身体、自然への優位というあり方が明らかになってくると思います。そこでの科学的思考が行き詰まったんじゃないの

仏教と精神医学、心理学の出会い(3)

-マインドフルネスの意義について-

1. 科学的思考の優位
グローバリゼーション
2. 自己意識の身体性、自然の優位
コントロールモデル
3. 科学的思考の行き詰まり
仏教思想、実践への注目(禅センター/ヴィパッサナー瞑想)
4. マインドフルネス(気づき)
仏教と心理学、精神医学との出会い、対話
仏教の精神療法的側面への注目
(最近の日本の動向)
5. マインドフルネスの二つの方向
仏教としてのマインドフルネス(no-self)
(禅との比較、自己に没頭しすぎる)

治療の様式(方法)としてのマインドフルネス(臨床マインドフルネス/情動調整)

アメリカでのマインドフルネスの脱仏教化(技法としてのマインドフルネス)
肯定と批判

か。禅がアメリカに導入され、そして今度はマインドフルネスという概念が大きく注目されてきた理由ではないか、と思います。

マインドフルネスが、私にとって魅力的なのは、仏教と心理学、精神医学、あるいは東洋的思想と精神療法をつなぐ鍵概念になるということです。私たちはある時期、宗教的なもの、精神分析はその代表ですが、注意深くそれを取り除こうとしていこうとする傾向があったように思います。森田正馬も禅とか東洋的な思想に対する関連を最初強く否定したわけです。しかし、われわれにとって思いもかけないようなことが起こっているこの時代に、宗教と精神療法、精神医学、心理学がもう一度きちんと出会い、向かい合っていくという必要性も強く感じています。これが一つの契機になっていくと思います。

最近、アメリカではマインドフルネスの脱仏教化ということがよくいわれていますが、これは技法としてのマインドフルネスということになります。つまり、情動をコントロールするものとしてのマインドフルネスということになります。けれども、その肯定と批判と両方があることを知っておく必要があると思います。

【“とらわれとあるがまま” — 森田療法の治療現場から】

入院の森田療法は1週間の絶対臥褥から始まります。個室で周囲の環境から遮断され、トイレと食事以外はただ寝ていなくてはならない。私は何年か入院の森田療法を慈恵医大第三病院の森田療法室（現在森田療法センター）で行っていました。そこでは、入院する患者さんに「とにかくここで1週間寝てなさい」と言って、毎日様子を見に行くわけです。「どうですか」と様子を聞きます。あれこれ訴えてくるが多々あるわけです。「あ～、そうですか。それをただ見ててくださいね」あるいは「そのままにしてどうなるか、それを経験してください」と伝えて、あえてその訴えを取り上げず（不問）、そのまま経験することを勧めます。これが1週間の絶対臥褥になります。これは、マインドフルネスに近い経験です。ではこの現象は実際の臨床とどのように結びつく、事例を挙げてお話してみたいと思います。

一つは慢性の抑うつ的な青年で、これは自閉症スペクトラム障害とも診断できる方です。ある時から断食と瞑想に取り組みます。彼はそういうことがうまくできるようになります。自分の感情、考え、などが意識に浮かび、そして流れていくような経験をしながら、一方でそれを

見ている。そして、同時に自分の呼吸や歩いて行くこと注意を向け、そのものになっていき、そのうちに無我の境地のような感じにもなるのです。彼の調子がいい時にはそれができますが、落ち込んでいる時には、どうしてもできないと言います。彼は回復をしていくんですが、それには生活の実践やさまざまな出来事に対して自分が取り組み、乗り越えていく日常生活での経験が大きな意味を持っています。

もう一つは、長らく対人恐怖で悩んだ方です。この方は、ある機会に禅宗のお寺で修行を積み、後に浄土真宗で念仏行に取り組みました。彼自身が禅宗のお寺で座禅を組んだ時に、本当に呼吸そのものになりきれということで、その師匠にも褒められた経験があります。訳あって浄土真宗に移るんですが、そこでも念仏行に入り込んでいく。そして、阿弥陀さまが身近に感じるような経験をします。その後、彼はある難病にかかってしまいます。その経験について、「それをありのままに受け入れるということ、そこからむしろ自分の本来の生き方が見えてくる」と彼は言います。彼はそのような経験の総和が自分を成長させていくという考えるようになります。これが、難病と共に生きる、あるがままに生きるということなのだろうと思います。それには、彼の長い修行の生活と苦悩の経験、そしてそれを受け入れていくことが必要になってくるわけです。

お亡くなりになられた鈴木知準先生という方がいらっしやいます。森田自身から入院森田療法を直接受け、その後東大医学部を卒業し、森田自身の指導を受けながら、東大の物療内科、精神科で研修され、昭和26年から森田療法専門施設を開設し、入院森田療法を実践されていた先生です。鈴木先生は何千人という神経症性障害の患者さんを良くしたと自負されている方です。ある時、お話を伺う機会があり、絶対臥褥期の話になりました。「結局、何千人も診たけど、絶対臥褥期で心的転機をした人は1人しかいなかった」。心の転機とは、不安は不安でそれだけの自由な心であり（鈴木知準著、神経症はこんな風に全治する。誠信書房）、不安症状になり切る態度の基礎経験です。マインドフルネスの経験とってよいでしょう。そして先生は、「それを経験したのは私だけだ」とおっしゃたのです。「ああ、そうですか」と、私も深く納得がいった。しかしその経験も、絶対臥褥期に続く、作業に入り込むことで内在化されていったことと思います。

私の入院森田療法の治療経験からも、絶対臥褥期に患者さんにお会いすると、一過性に不安をそのまま受け入れる心の態度が出てくるが多々あります。逃げよう

もない状況で、不安をそのまま感じて行くと共に、生きたいという欲求がすーっと出てきます。そのような経験がおよそ1週間で起こっていきます。その時に臥褥期を終わりにして、軽作業期に移行します。その後どういことが起こるか。そのような気持ちが、また残念ながら、ずっと消え、不安の中に落ち込み、ゆさぶられます。それを治療者の支えなどから、何とか乗り切っていく。さらには作業期には、様々な面で行き詰まり、それを乗り切ることによって、次第に不安を受け入れ、自分の欲求を素直に発揮していく心の態度が形成されてくるのです。不安をありのままに受け入れるというマインドフルネスの経験は、自分の欲求に基づいて目の前の行動に取り組むという作業と結びつくことが重要である、と考えられます。したがって、1週間の臥褥期でのマインドフルネス的経験は、そう簡単に私たちに身に付くものではないのです。

【森田の“とらわれとあるがまま”】

今度は、森田が森田療法と禅の関係についてどう考えているかをお話します。森田は森田療法と禅とはまったく関係ない、西洋流の療法から次第に発展、脱化したものであるといえます。彼は、治療経験を積むにつれて、悩んでいる人の心理を深く知れば知るほど、その心理を表すメタファー、比喩として禅の言葉や浄土真宗の言葉、あるいはお釈迦様の言葉を深く理解し、それを治療で用いたのです。森田療法を創始する場合に利用したのではなく、自分が治療者として成功し、そこでの患者の経験を明らかにするために、禅の言葉なり、浄土真宗の言葉が役に立った、というのが彼の理解です。これは確かにそうだろうと思います。

私は、キリスト教徒や仏教徒の方の治療をしたことがあります。森田療法でその方々が変化をすればするほど、そして森田療法の理解が深まれば深まるほど、その方の宗教的な経験が深まっていくということは実際に何度も経験しました。

でも一方で、私はこうも思うわけです。森田自身が神経症的不安、恐怖で悩んでいました。それを何とか克服しようとする過程で、彼はさまざまな宗教書、哲学書を読み、座禅を組み、さまざまな経験をしてきたわけです。それが、森田の骨肉となって、初めて自分が治療に成功したときに「ああ、こういうことなのだ」とわかったのだろうと思います。

それから、もう一つ重要な点は、この精神療法は西洋の知との出会いとある種の葛藤がなければ、生まれな

かったということです。

森田のお話に行ってみたくと思います。森田は9歳のとき、死の恐怖に陥って、その他さまざまな汎神経症といつか、いろいろな神経症の症状を呈する人生を送ってきました。そして、それを何とかしたいと一念発起して、東大医学部に入り、勉強にいそむわけです。その時に、彼は重要な経験をしました。大切な試験の前にいわゆる神経衰弱というのでしょうか、体調が悪い、頭が痛い、不安だ、いろんなことに思い悩むわけです。そして、どうにもこうにも行き詰まった彼は何をしたか。飲んでいた薬を全て投げ捨てて、目の前の試験に取り組んだのです。これは医者になりたい、自分は精神療法家になりたいという強い思いが彼を突き動かしたのでしょう。彼は目の前の試験勉強に必死の思いで入り込むことで、恐怖はす〜と薄らいでいったのです。

ここに東洋の精神療法の重要なポイントがあるように思います。つまり、恐怖や情動をコントロールしない。ありのままに持ちながら目の前のことに入り込むこと、そしてその人の持つ本来の力を引き出すことで、その葛藤を解決する。つまり、葛藤そのものに焦点を当てない。不問に付すわけです。葛藤を何とかするわけではない。葛藤と全く関係ない、目の前の必要なこと、素直な〇〇したい気持ちにのって作業に入り込むことこそが最も本質的な解決だと考えるわけです。これは、最近でいうと、レジリエンスという概念とも関係します。

森田のとらわれとあるがまま(2)

(1874年生まれ—1938年没・64歳)

「赤面恐怖でいえば、人に笑われるのがいや、負けたくない、偉くなりたくない、とかいうのは、みな我々の純なる心である。理論以上のもので、自分でこれをどうする事もできない。私自身についていえば、私はこれを否定する事も屈服する事もできない。私はこれをひっくり返して、「欲望はこれをあきらめる事はできぬ」として置きます。これで、私はこの事と「死は恐れざるを得ず」との二つの公式が、私の自覚から得た動かすべからざる事実であります。(1931/1976)

「要するに、人生は、苦は苦であり楽は楽である。「柳は緑、花は紅」である。その「あるがまま」にあり、「自然に流るる、善悪に染染である」のが真の道である。」(1932/1975)

「困難と成功、苦痛と安楽、生と死とかいうものは同一の事柄の両面鏡であり、時間的といえば、一つの過程すなわちプロセスであります。…苦と楽、生と死とかいうものは、人生における絶えざる変化であり、創造的進化であり、「旧に新たに、又旧々に新たに」であらうと思えます。(同上)

「かくあるべし」という、なお虚偽なり。あるがままにある、すなわち真実なり。(1934)

「[生の欲望と死の恐怖]という事は、必ず相対的の言葉であって、同一の事柄の表裏両面鏡であります。生きたくないものは、死も恐ろしくはない。常に必ずこの関係を忘れてはなりません。」(1936/1975)



森田療法研究所 北西康二

9

森田は、精神療法について取り組んでいきます。私は、死の恐怖、つまり死を恐れないようにするというのをこの精神療法のテーマに据えたことは良かったと思います。森田療法は、仏教でいう生病死老死、生まれてきたことの苦しき・老いること・病・死というものを包括できるような精神療法に発展する可能性があると考えております。この死の恐怖を彼は最終的にどう認識したのか、

ということが「あるがまま」につながっていきます。

いろいろ悩んだが死は恐れざるを得ない。つまり怖いものは怖いんだ、自分はそれをどうすることもできない。だからありのままに死の恐怖を受け入れるしかない。それとともに、森田はもう一つ重要な事実を言うわけです。自分の欲望はあきらめることができない。自分の生きる欲望を発揮していくことが最も重要なことだといいます。この二つの面が森田療法でいう「あるがまま」ということです。

それから、もう一つのポイントは「かくあるべし」という思考のあり方です。森田はいいます。「かくあるべし」という、なお虚偽たり。あるがままにある、即ち真実なり」。

つまり、あるがまま、あるいはマインドフルネスという経験は、「かくあるべし」というような思考のあり方、思考の万能への鋭い批判を含んでいるのです。

【高良・新福の“とらわれとあるがまま”】

とらわれとあるがまま(3) -高良武久/新福尚武の定義-

高良の定義

“元来神経質患者は強い「生の欲望」を持っているのであるが、この欲望を実現する上に不利と思われる(患者にとって)条件を過大に評価してつい本来の向上の努力そのものよりも、この不利と思われる条件を除去することに生活の主目的がおかれるようになっていくので、ここに生活態度の転倒が行われて適応困難になるのである”(高良/1965)

- 1) 症状の本態を知ること(症状の発生と固着の機制-とらわれ)
- 2) 「あるがまま」ということ(恐怖への認識の変換と欲望の発揮)
症状あるいは苦悩不安を1)そのまま素直に認め、まともに受け入れること(マインドフルネス)
2) 本来の欲望に乗って建設的に行動すること
- 3) 思想の矛盾(かくあるべし思考)とその打破

新福の定義

「1) 不安になった自分が自己自身を観察し、意識し(視野狭窄状態)、2) それを承認できないでもたえているような内向的、非行動的なありかた(何とかしようとかあがくこと)。(新福/1959)
視野狭窄状態/悪循環/生きる力が不安、苦悩を取ることに吸い取られている/
緊縮結(けるけつ)

高良先生のあるがままの定義は、症状あるいは苦悩不安を1) そのまま不安を素直に認め、まともに受け入れていくこと(マインドフルネスそのもの)、2) 本来の欲望に乗って建設的に行動すること、です。マインドフルネス批判という点では、あるがままに不安、恐怖を受け入れたとき何かが起こり、その何かが何かについて、論じる必要があらうということです。この点ではマインドフルネスは片手落ちと思います。それが森田療法では本来の欲望の発揮と言うことです。

あるがままの反対の状態、「とらわれ」という現象は不安になった自分に自分が注意を引きつけられ、視野狭窄となっており、かつそれを承認できない状態です。つま

り、自分の状態をありのままに受け入れようとしても、それができないから、われわれは苦しいわけです。これはどうするのか。瞑想ということだけで、果たして承認できないで悶えていくようなあり方を変えることができるのかについて、さらに検討を要すると思います。

森田療法でいう「あるがまま」というのはどのような心的境地をいうのか。皆さんは、これを悟りのようなもの、深遠で深い洞察を伴った境地を想像されるかもしれませんが。それは全く違います。われわれは、はらはらびくびくしながら、自分のしたいことを見つけ、それに組み込んで、生きていくわけです。それがそのままあるがままの状態です。それでよし、という考えです。

社交恐怖(対人恐怖)のある青年が、自分は、人前で対人緊張が強く、顔が変にゆがんでしまう、しゃべり方がおかしいので、人に絶対変に思われてるに違いないと訴えてきます。しかも、そういう自分を人に絶対知られたくない、隠さなくてはならない。そのような心のあり方が、人前の緊張を高め、人にどう見えるのか、に敏感となり、苦しむのです。そしてしばしばその青年は、長く続くうつ状態を呈するようになります。

何とか頑張って大学に入学し、留年しながら卒業、就職しますが、仕事がうまくいかないのです。自分が人前で緊張するのではないか、と思えば、思うほど、緊張し、顔はこわばり、またそのような自分がたまらなくイヤなのです。周囲の人たちも彼は一体何考えているのだろう、ということになるので、次第に職場でも孤立し、どんどん追い詰められるという状況になりました。

そこでしばらく私と外来で面接を続けていくのですが、「自分のつらさをそのまま言ってごらんよ」という助言をしました。紆余曲折がありましたが、彼の人生にとって初めて、上司に自分のつらさを泣きながら訴えたのです。すると、彼の予想に反して、その上司が「そうか、つらかったのだな・・・でもよく頑張ってるよ」と言ってくれた。

この経験がターニングポイントとなりました。自分の弱さをありのままに告白し、それを他者からそのまま受け入れられたときに、彼の自己を受け入れることが可能になったのです。そして彼は次のような認識に達したわけです。「自分の緊張、自分の弱さは、もうしょうもない、そのまま受け入れるしかない」とこのような経験を通し思うようになってきた。さらに「人がどう思うかは、自分にとってどうしょうもないことなんだ」ということも理解できるようになったのです。

それとともに、ここが重要な点ですが、彼本来の素直な欲求、人が好き、人の世話が好き、という面がそのま

ま行動としてすーっと表現されるようになってきたのです。では彼は煩惱を超越して、悟ったのでしょうか。仕事場面でも、人にどう思われるか、いつもはらはらびくびくしながら、それも自分と、受け入れ、それでいい、仕方がない、と考えられるようになったのです。それと共に、神経症的回避行動がなくなり、自分の素直な欲求に乗りながら仕事に入り込んでいくのです。そうして治療が終わります。

もう一つの例は、やはり社交恐怖（対人恐怖）で悩んだ青年期の男性です。親との葛藤もあり、時には家庭内暴力まで発展したような人でした。長い治療期間の中で、だんだん自分の人前緊張、恐怖を受け入れていけるようになり、仕事に取り組み、成長していったのです。その過程で、初めてある女性を好きになったのです。彼は、日記にこう書きました。「はらはらびくびくしながら話しかけた。人を好きになることは、はらはらびくびくすることですよね」。以前の彼は、このハラハラビクビクする自分が許せなかったのです。その彼が、人を好きになるのはこういうことなのだと素直に理解したのです。ハラハラビクビクする感情とその背後に人が好きという生きる欲望をありのままに感じていったのです。それから、時には人といるとはらはらびくびく、緊張する。それはその人とそこでうまくやりたいという自分の素直な気持ちに気づく。これが、「あるがまま」です。

次の事例は、慢性うつ病で悩んでいる女性です。しかしその人の問題の中心は、人との関係にありました。ある時期から不登校になり、引きこもっていたのですが、一貫した人との関係のあり方は、人に変に思われたくない、すべての人とよい関係を持ちたい、ということでした。結果としてどういうことが起こったか、というと、人と、特に複数の人と会うと、その場を盛り上げようとします。自分を抑えて、周りの人に気遣い、あれこれ面倒を見るのです。したがって皆さんに好かれる優等生でした。そのような集まりの後で、ど〜んと落ち込み、過食、リストカットを繰り返していました。そして次第に慢性のうつ状態に陥り、家から出られなくなったのです。様々な診断と薬物療法試みられますが、対人関係に焦点を当てた介入は行われませんでした。

結局、彼女と母親は一緒に、私の所に治療を求めてきました。面接では、繰り返し強調したことは、よいコミュニケーションなどいらない、人に合わせてはダメ、そのようなときさっさと逃げ出さない、と伝え続けました。そして「友達とも無理して付き合うこともないや」と考えられるようになったときに、自然に自分の好きなことをしてみたい、という気持ちを感じることができるよう

になったのです。これが彼女の「あるがまま」であり、その人なりの感情をそのまま受け入れながら、自分の素直な気持ちを目の前の生活に向けて、そこに踏み込んでいくことです。

東洋では、自分のあり方が常に論議になります。老荘思想では、人為（つまり自分の考え方）を捨てたとき、自然（自己に内包する内的自然）がその機能を発揮する。つまり、あれこれ物を考え、コントロールするのをやめたら、おのずからなる本来の力が出てくる、という考え方が基本にあります。

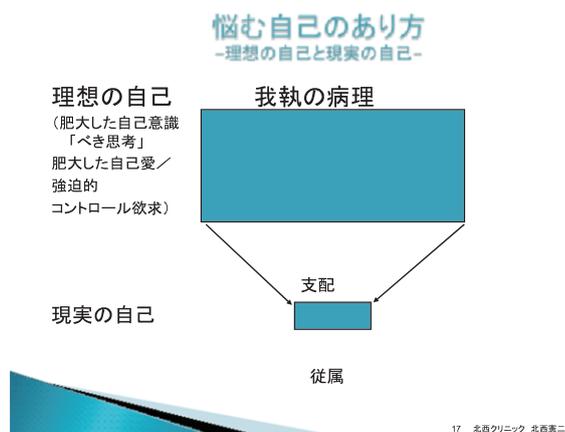
つまり自分を忘れ、自我を忘却する、無心になることが、逆に自分の本来の生き方を学んでいける、または自分本来のものをつかみ取れる、こういうある種のパラドックスな考え方です。これが、ノーセルフといわれる仏教のキーコンセプトになると思います。西洋のマインドフルネスが、この問題をどのように理解していくのか、を考えていくことも重要なポイントになるように思います。

森田療法でいう“はからい”、自分であれこれ不安を操作しようとする、逃げようとするのをあきらめたときに、本来の姿が出てくる。先ほど挙げた彼ら／彼女の事例では、自分の不安をあれこれコントロールするのをやめ、もうそのまま感じるしかないと思ったとき、本来の欲求が見えてくるというダイナミズムが、実は浄土真宗、禅、そして東洋の思想の中核としてあるということをお伝えしたかったのです。

では否定される自己というのはどのようなものなのか、について話しを進めます。原始仏教で、苦しみは自己の欲するままにならぬこと、自己の希望に副わぬこと、と理解します（原始仏教、NHKブックス／中村元）。悩むのは全てのもが無常であるのに、「われわれが物事全てわがものであると固執するからである」ということになります。この理解は、実は森田療法の理解にそのまま通底します。そういうあり方を、私は「我執の病理」と呼び、森田療法との関連について考察したことがあります。

生病老死というのは自然なもので、これは無常であり、それは「思うがままにならないこと」です。それを何とかしようとするありかたが、われわれの苦悩の源泉だと原始仏教では理解するのです。この我執を滅却すること、そこから自由になること、が苦悩の解決と釈尊は説くわけです。

【理想の自己と現実の自己】

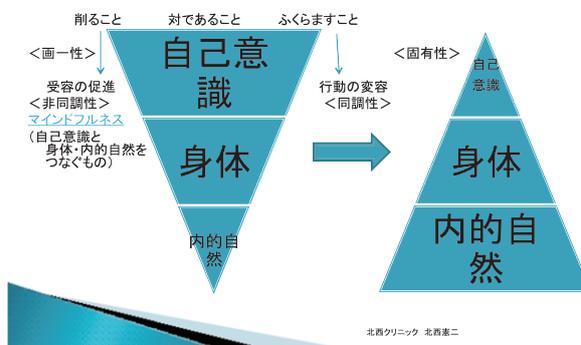


森田療法の自己理解から申しますと、われわれが悩んでいるときは、自己のあり方が頭でっかちになっていると考えます。私は、悩む人が治療を求めてきたときに「あまりに完全に、求めすぎているようです」、「あなたは何か足りないと思って悩んでいらっしゃるようだけど、多すぎるのです。治療は、この頭でっかちなあり方を減らし、足りなかったものを膨らませていく、育てて行く作業を一緒に行いましょう」と伝えます。この頭でっかちなものというのは、肥大した自己意識であり、自己愛であり、強迫的なコントロール欲求であったりするわけです。森田療法では、頭でっかちに悩んでいるということについて、このような自己のあり方をイメージするわけです。実際に図を描いて説明もしたりします。そして、「自然な身体とか、私たちの内的な自然というんでしょうか、命みたいなものが痩せ細くなってしまい、頭で全部何とかしようと、ぐるぐる回っている状態があなたの苦しみの源です」とお伝えするわけです。

先ほどの科学的思考とか自然的思考のところ、自己意識と体・命・内的な自然をつなぐものとしてのマインドフルネスがあると述べました。ここに瞑想・呼吸の意義があるだろうと考えています。したがって、マインドフルネスがマインドフルネスとして機能するには、ただ呼吸をして、それに気づき、あるいはただ瞑想するだけでなく、自分の意識、自己意識をどうしたら減らしていけるか、削れるか、そして自分の身体、内的なものをどうしたら膨らませていけるか、感じ取っていけるか、育てていけるか、が重要になります。森田療法では、それを生活の中で行動を通し、自分の生きる欲望を発見し、それを発揮していく作業を通して、それを膨らませていくことになり、そこから自己が安定したあり方になって

いく、ということになります。

自然論と森田療法の治療論



もう少しマインドフルネスとあるがままについて、考えをめぐらせてみたいと思います。マインドフルネスは気づき（サティ）であるといわれます。それは、余計なものを全て取り去ったシンプルな認識だといわれます。私たちが何かを感じたとき、不安であり、抑うつであり、さまざまな苦悩であっても、それに何も付け加えない、何も引くことをしないことが重要という指摘がなされます。それで、呼吸に注意を払い、無常や苦のあり方に少しずつ気づくことができるといわれます。

この気づきを、諦めと対峙させて考えてみたいと思います。諦め（あきらめ）というのは、これは大体諦めちゃ駄目ということで、むしろネガティブな意味に使われますし、これは敗北主義者、敗北だ、消極的だ、受け身だといわれます。私は、そうではないと考えます。岩波古語辞典で「あきらめ（明らめ）」を見ますと、次のような意味になります。

1. (心の) 曇りを無くさせる
2. 明瞭に細かな所までよく見る
3. (理にしたがって) はっきり認識する
4. 事の筋、事情を明瞭に知らせる
5. 片をつける
6. 断念する

あきらめには、1)～6)からの意味が含まれます。そして「あるがまま」を理解するには、1)「心の曇りを無くさせる」がまず重要で、私たちの経験をそのままを見ることです。

そして、これができるには、6番目の「断念する」ということが重要なプロセスとなります。マインドフルネスに、自己意識を削る、またあきらめる、断念する、というダイナミックな動きが、どういうふう理解されているのか、組み込まれているかが、興味あるところです。

しかし、そこが明確にされていないようにも思います。これがないと、ありのままの自己の経験をそのまま見ることはできなくなります。そして、おのずからなる素直な生きる欲望も感じ取れなくなるように考えているわけです。

マインドフルネスとあるがまま(1)

気づきとあきらめ

マインドフルネスでの気づき(Sati)
余計なものをすべて取り去ったシンプルで基本的な認識
あるがままの現象(何も付け加えない/何かを差し引くこともない)
呼吸(生じて滅する)/思考と感情が流れていく
無常(生滅変化)/苦は取り除くことは出来ない/渴望を知る/「私」はない(無我)

森田療法とあきらめ(明らめ)岩波古語辞典(1974)

1. (心の)曇りを無くさせる
2. 明瞭に細かな所までよく見る
3. (理にしたがって)はっきり認識する
4. 事の筋、事情を明瞭に知らせる
5. 片をつける
6. 断念する

「かくあるべし」思考の自覚と修正(1, 6) 断念(否定)のダイナミズム
ありのままの自己をみる
自ずからなる素直な欲求に気づき、それに乗って行く

北西クリニック 北西重二

19

森田はさまざまところで「自然の本能は驚くべき微妙さをもって周囲に適応し、反応している」といういい方をします。これは森田の言うマインドフルネスでもあり、「初一念」と言われます。さまざまところで心が適切に働いてるような状況だと理解されます。そして、「あるがまま」に関係する行動や認識とは、自在な行動であり、恐るべきは恐れ、逃げるべきは逃げるということです。それには自分の頭でつかちな生き方を修正し、「自然に服従し、境遇に柔軟なれ」ということが重要だ、と森田は力説します。

森田は死が怖いもの、どうしようもないもの、と「あるがまま」に受け入れたときに、自分は生きたい欲望をしっかりと感じ、それにしがみついて生きよう、と自覚したのです。森田の死を見てみると、森田はあるがままに生き、あるがままに死んだなと思います。決して立派な死ではないんですが、森田らしい死ですし、私が死ぬときは、このように死んでみたいと思います。

森田が死にさいして、身近な人たちに次のよう言います。

「僕は生まれるときと同じ心持ちで死ぬる。その事実を見えてごらんさい。僕は自由自在に泣きもし、怒りもする・・・偉人や天才や高僧の死の場合、いかに苦悩と虚偽にみちていることか。凡人の死は随分気楽なものだ。」(森田正馬評伝/野村章恒)

「人間は生まれた時は、おぎゃあおぎゃああと泣き、あーんと言って泣くよ。今日の僕でわかったでしょう。あれだけ思いきって泣けるものはないよ」

「いくらあるがままといたって、僕ぐらいあけっばなしに泣けるものはないよ・・・」

森田らしい、あるがままの死であり、つらいときは、そのまま悲しみ、苦しみに入りこみ、そしてその時々を生き抜いていったのです。

あるがままに至る道を簡単に説明すると「かくあるべし」という思考を、削り取る必要があります。私たちは小さいうちから、こうしなくてはならない、こうあるべきだと刷り込まれてきて、そこに縛られています。それを断念する、諦めることです。それが私たちの心身の不快な感情反応をありのままに受け入れることを可能とします。それと共に、回避していた生活世界に踏み出し、そこで自分の生きる欲望とつながった自在な行動をつかんでいく必要があります。2つの軸が「あるがまま」に至る道ですし、これには長く時間がかかるものだと私自身は考えます。

【まとめ】

最後のまとめに入ります。東洋的な思想と森田療法の関連はよくいわれます。森田自身は、そうではなく普遍的なものと考えていたと思います。しかしマインドフルネスという概念自体が、東洋的思想が普遍的であることを示していると思います。今の時代に森田がいたならば、意を強くしたに違いないと思います。マインドフルネスという概念枠ができたことは、大きな意味を持つでしょう。それが心理学や精神医学、精神療法と宗教、さらには西洋と東洋という枠組みをつなぐような役割を果たせるかもしれません。それには私たちがこのような問題意識を持ち、議論を重ねることが私たちの臨床を豊かにするものと思います。

東洋的思考と精神療法(まとめ) —自然論と関連して—

1. 現象即実在論
動的であること、現状肯定、人と自然への一体の重視/「今ここで」の経験の重視
自然的な欲望がそのまま肯定
2. 知行同一
ここでの知は行為と結びつく
3. 思考の相対化
思考の相対化と身体的、生命的な知恵の重視(身体性への注目)
4. 人間の限界を受け入れること
自己のあり方の重視/我をなくすこと(肥大した自己愛、思考のあり方)が「おのずからなるもの」(自然治癒力、身体的知恵と関係する)を引き出す
あきらめ、諦念の重視
5. 原因探求でなく、関係モデル(因縁果の法則)

23 森田療法研究所 北西重二

以上を頭に置きながら、まとめとして森田療法の特徴を述べます。一番重要なのは、現状をそのまま受け入れる、人と自然の一体の重視。これは現象即実在といわれるものです。現象そのものに現れてくるものが本質であって、その根っこに何か本質を規定する必要はないんだと。それをありのままに受け入れていく作業こそが一番重要だと考える考え方です。それとともに「知」と「行」の関係のあり方です。われわれは「行」を通して経験することによって「知」を獲得し、その「知」がまた新たな経験を生み出すのです。

行うことと知ることは、これは同じレベルのことです。ですから、日常生活の中で行動することが重要なことです。それとともに、単に頭で物を考えるということに対して、疑問を持つのです。そして、森田で行動といった場合、それは計画された行動を指すのではなく「感じ」から出発することが大切です。心が動いたらすっと乗りましょう、そういう行動の在り方を重視していくわけです。それが頭でっかちな「べき」思考を相対化していくことだと思います。

そして、私たちが自然と人間の関係のあり方、また自然的思考に思いがいった時、すぐに思い当たるのが、われわれには限界がある、人間の知恵とか思考には限界があるということです。それを、2011年の東日本大震災で日本人は嫌というほど知ったわけですし、そこからまた何か日本における宗教とかスピリチュアルなものは大きな力を持つようになったと思います。

重要なのは、人間の限界を受け入れる。人間の思考の限界を受け入れる。頭でっかちで考えることを減らしていくことこそが、私たちの「行」を引き出し、それが新しい「知」になると思います。そこには必ずあきらめ（明らめ）や諦念、そして執着を減らす、絶つということが重要になると思います。そこで原因を探求するのではなく、物事の関連の中で、生きていく、生かされていく感覚が重要になると考えています。

ご清聴ありがとうございました。