

基調講演

精神療法と人間的成長

——森田療法・内観療法・ロゴセラピー——

杉岡良彦 札幌太田病院 臨床研究担当部長

現在の精神科治療では薬物療法が大きな位置を占め、精神療法としては認知行動療法が中心となっている。ところで、日本には森田療法や内観療法があり、札幌太田病院ですでに昭和 49 年から治療の一環として内観療法を取り入れ、病棟内・内観療法として展開されている。また、海外には فرانクルのロゴセラピーをはじめ様々な精神療法がある。しかし、現状では森田療法・内観療法・ロゴセラピーは精神療法の中心的な役割を担っているとは言えない。本発表ではこうした三つの精神療法を取り上げ、これらが現在の精神科治療にどのような意味を持つのかを特に人間的成長という観点から考察する。

京都の三聖病院で森田療法に関わってきた精神科医の岡本重慶は、森田療法の入院原法の良さを再評価する。そして「症状を治すよりも、人間の育成や再教育を意図するサイコセラピーの代表的なものが、森田療法です」¹⁾と述べる。患者がどのような種類の神経質であろうと入院療法は同じように行われ、本人の個々の症状を取り上げて問題にするよりも、掃除などの与えられた日常的な課題に黙々と取り組むことが重視される。

内観療法でも具体的な症状や訴えは直接問題にされず、内観三問を繰り返して問い直すことが求められる。太田耕平名誉院長は内観を通じて患者は被愛感にめざめ、「生きている」から「生かされている」という事実への気づきをもたらされることを指摘する²⁾。その内観の結果として、病気に向き合う態度が変わり、さまざまな症状が軽減あるいは癒される。

フランクルのロゴセラピーでは、「あらゆる人の人生には意味がある」と考える。そして治療の結果、患者が意味を見出すようになるのではなく、その逆に「意味による治療」という考えを提唱する。「意味による治療という言葉で伝えたいのは、たとえ意味の欠如が原因で神経症が引き起こされるのでなくとも、欠落した意味を満たすことは治療効果をもつという事実である」³⁾と述べる。この意味を満たす方法として、創造価値、体験価値、態度価値を明らかにした。

さて、上記の岡本は「苦悩を心の傷として捉え、癒しや治しが至上主義になっている近年の風潮」を批判する。森田療法・内観療法・ロゴセラピーは共に、とにかく症状を抑え病気を治そうとする「癒しや治し至上主義」を見直し、人生の苦しみや悩みを「人間的成長のための契機」とみなし、それらから逃げずに向き合っていく心の態度や強さを培ってくれる精神療法であるといえる。苦しみを癒すことはもちろん必要であるが、近視眼的な治療ではなく、人間的成長を視野に入れたこうした精神療法の価値は今後さらに見直されるべきである。

岡本重慶『忘れられた森田療法』創元社、2015 年、53 頁。

太田耕平「病棟内・内観療法システムとその実際」日精協誌、22: 5, 2003 年、25 - 30 頁。

フランクル『<生きる意味>を求めて』春秋社、1999 年、18 頁。