



2016年7月8日(金)10:40~12:10  
臨床心理学コース昼間M1  
野田ゼミ 原 淳



臨床心理学の理論と方法  
**森田療法**



## アジェンダ


- 森田療法とは
- 森田正馬が生きた時代
- 森田療法が対象とする症状
- 症状の形成をどうみるか
- 森田療法の技法
- 精神療法における西洋東洋の文化差
- 森田療法の今
- 森田療法から学ぶ人間観

## 森田療法とは

- 外来の場合、病院で話し合ったことを、日常生活の中で実践していくことが重要なポイント。
- →日記療法→CBTのコラム表に近いのでは？
- →学習理論的に言えば、治療目標は「消去」ではなく「分化」？

**内観療法：内省重視⇔森田療法, 動作療法：行動重視**

- 精神分析との違い
- “治療同盟”を作って、ただ単に言語的なやり取りをするものではない。
- 行動療法との違い
- 確かに行動を重視することに相違はない。
- しかし、被治療者(クライアント)の自発性や
- 治療者の「不問の態度」を重視する点で異なる。



## 森田正馬が生きた時代

- フロイト,S.(1856-1936)精神分析の創始1886
- 森田正馬(1874-1938)森田療法の創始1919




森田正馬 (1874-1938)

## 森田療法が対象とする症状1

- 「パニック発作」や「予期不安」




## 森田療法が対象とする症状2

- 「社交不安」や「思考と感情の不一致」




### 森田療法が対象とする症状3

- 「うつ病」や「ひきこもり」



### 森田療法が対象とする症状4

- 悪循環の先には

なぜ私だけ、いつもこんなに苦しいんだろう……？



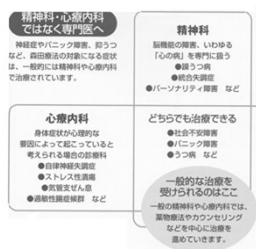
### 症状の形成をどうみるか

効果	タイプ
ある	森田神経質と呼ばれる、自己内省的、理知的、ヒポコンドリー的な素質をもち、そのうえで、あるきっかけ(機会)から病的状態が起こる一群
ない	感情過敏的、外向的、自己中心的であるというヒステリー素質のうえに起こるヒステリーの一群
期待しにくい	幻覚妄想をもつ心因反応や、抑制力の欠乏した意志薄弱者、反社会的な精神病質など

森田説: 病症 = 素質 × 感動事実(一般の恐怖) × 機会

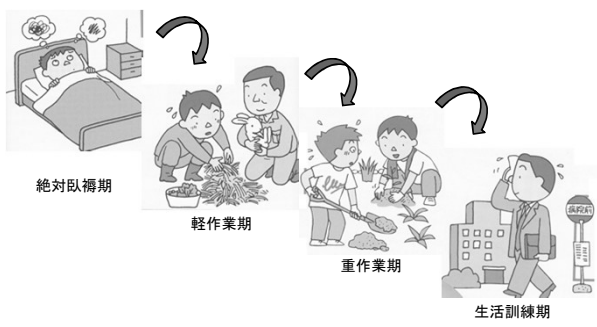
### 森田療法の技法(受診)

- 専門医なら保険適用もあり!



➔ 専門医のいる  
クリニック・病院へ!

### 森田療法の技法(入院療法)



### 森田療法の技法(外来)

- 日記療法
- 通信療法



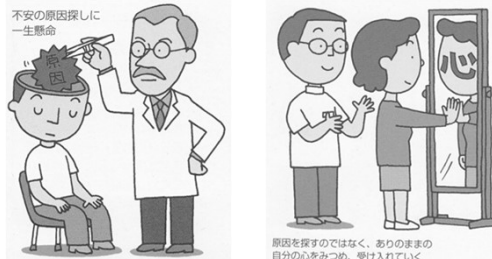
## 森田療法の技法(自助グループ)

- 生活の発見会
- 詳しくはWebで!



## 精神療法における西洋東洋の文化差

- 西洋と東洋(“治療”と“あるがまま”)



## 森田療法の今

- 近年では、森田療法は認知行動療法との共通点が指摘されており、世界的な注目を集めている。特に感情体験における認知の重要性に早くから着目していた点は、極めて先駆的であるといえる。(2015, 高橋美保)
- って、教科書に書いてるけど...
- 教えて野田先生!

はい！  
森田療法は日本で唯一オリジナリティのある療法として評価されておりますが、精神医療現場ではほとんど利用されてません。  
ジャスコだったかの会長さんの岡本さんが神経症になられ、森田療法で、よくなったとのことで、財団を作られ、普及につとめておられます。  
あっ！右手が...



## 森田療法から学ぶ人間観

- 人間としての自由へ
  - 神経質(症)の「とらわれ」から脱して、自己確立ができるようになると、他人を配慮する目や、社会や文化に対する目が大きく見開かれるようになる。つまり、自分が生きていることが自分一人で生きているのではないということに気付かされるのである。
- 森田療法から理解する岩井寛の人間観
  - 人間は常に不条理な世界を生きているのだから、どの道を選んだら最善であるのか考えていただけでは永久にわかるものではないので、良いと思った目的に自分を投げ出してみる以外にない。
- (1986, 岩井寛, 森田療法, 講談社新書)より

ご清聴、ありがとうございました

森田療法って、凄いですね。  
日本人って、自国の学者の業績をもっと大切にしなきゃね。  
文化的にも西洋の直輸入だけでは解決しない問題が多すぎるもの。

