

内観療法と森田療法に学ぶ「建設的生き方」

——理論と実践——

“Constructive Living” Derived from the Ideas of Naikan Therapy and Morita Therapy: Theories and Practical Applications

宮 田 裕 光

はじめに

2023年9月24日（日）午後に、ソマティック早稲田フォーラム2023における「昼の4つの分科会」の第3部会として、「内観療法と森田療法に学ぶ「建設的生き方」と題した分科会を開催した。宮田裕光が座長、司会進行を務め、芹澤幸彦（人事コンサルタント、制度設計／キャリア研修）、三木潤子（臨床心理士、奈良内観研究所運営）、吉澤隆（葬祭業経営者、1級葬祭ディレクター）の3名が登壇した。会場には多数の参加者が集まり、複数の参加者の方による熱心な質疑応答も含めて、盛況となった。

分科会の要旨

本分科会では最初に、スリーウイングス人事キャリア研究所の芹澤幸彦氏より、内観療法と森田療法、およびそれらの要素を取り入れて融合したメソッドである「建設的生き方（コンストラクティブリビング；CL）」についての説明があった。芹澤氏は、人事コンサルタント、キャリアコンサルタントとして、これらの心理療法、メソッドを活用した各種の研修や教育法の開発、実践に携わってきた。

内観療法は、浄土真宗の僧侶でもあった吉本伊信（1916～1988）が開発した心理療法、自己探求のメソッドである（三木、1976）。ここでの内観とは、親などの身近な人について、その人に「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3つを、小学校低学年、小学校高学年、のように時系列的に思い出していくというものである。内観の実践方法には、研修所に一週間宿泊して集中的に行う「集中内観」と、日常生活の中で折に触れて行っていく「日常内観」がある。内観は、自分自身で自分を見つめ直す作業であるといえる。自らにとって嫌な過去の出来事や思い出がある場合に、その過去の事実自体を直接的に変えることはできないが、その出来事を自分がどのように捉えるかという解釈については、変化させることができる。特に、子ども時代などの過去に疎んじたり嫌ったりしていた身近な人やその行動に対して、それらを現在の自分の視点から、感謝の念を持ってとらえ直すことが重視される。これらの実践を通して、抑うつなどの心身の症状の緩和や、精神的健康度の向上が得られるとされている。

また森田療法は、神経症やうつ病の治療、改善を目的として、精神科医の森田正馬（1874～1938）が開発した心理療法である（水谷、1968）。森田療法の理論の中核としては、不安や苦痛、悩みを含めて、今現在の状態を「あるがまま」に認め、受け容れることが挙げられる。森田療法の治療初期には、食事、洗面、排便・排尿などの他はベッドに横臥して過ごすよう指示される、「絶対臥褥期」と呼ばれる期間がある。このようにして過ごすと、それまで自己の内側に向かっていった注意やエネルギーを、自己の外側に向けることが促される。すなわち、ずっと横になって過ごすことによって、自己の外側の世界のことが気になり、外の世界と関わって何らかの行動を起こしたくなるわけである。絶対臥褥の期間を終えた患者は、その後、戸外に出たり日記を書いたりすることが認められ、以降、「軽作業期」「重作業期」「生活訓練期」と順に進むことで、次第に通常の社会復帰の状態に戻っていく。

内観療法と森田療法は、いずれも日本発祥の心理療法であり、身体や心への気づきを活かしている点で、近

年の身体心理療法（ソマティック・サイコセラピー）の文脈にも位置づけることができる。こうした内観療法的思考法と森田療法的思考法の両者を採り入れ、教育法として普及させたメソッドとして、D. K. レイノルズ（1940～）によって開発された「建設的生き方（コンストラクティブリビング；CL）」がある（Reynolds, 2002）。「建設的生き方」では、内観療法の感謝の視点からの心の捉え方と、森田療法の目的を見据えた思考法とを融合し、日常生活の中で簡単な課題を行うことで、これらの考えを理解、習得させることを目指している。「建設的生き方」はオーストラリアなどでも普及しており、日本でも職場での研修などの社会のさまざまな場面で、有効に活用できると考えられる。

内観療法の考えを職場などの日常場面に活かす例としては、嫌いな上司や面倒な部下、顧客などを対象として、それらの人に「していただいたこと」「して返したこと」「ご迷惑をおかけしたこと」を想起したり書き出したりする（記録内観）ことが挙げられる。これらを通して、自分自身の行動のコントロールにつなげることが可能となる。具体的な実践課題としては、毎日「ありがとう」を言う、相手に気づかれない小さなサービスを実践する、といったものが挙げられる。また、森田療法の思考法を「建設的生き方」に応用した具体的な考えとしては、自分の内側に向かう意識を外側に向けること、自分がコントロールできることとコントロールできないことを区別すること、コントロールできることに注力したうえで、自分の本来の目的を果たすこと、不安や緊張などの感情はそのままにして、自分がなすべきことをなすこと、などが挙げられる。これらを実践するための具体的な行動課題としては、草むしりや掃除をすること、毎日部下を褒めること、ノルマを決めて名刺を配布すること、等が挙げられる。「建設的生き方」では、こうした日常生活で実践可能な具体的な行動課題を通して、意識変革とより良い行動を促すとともに、明確な目標を設定して各自の課題に取り組み、キャリアプランにもつなげることを目指している。

次に、臨床心理士の三木潤子氏より、内観療法の臨床的な実践について紹介があった。三木氏は、大阪大学名誉教授の三木善彦氏とともに、約30年間にわたって奈良県郡山市で奈良内観研修所の運営に携わり、現在もカウンセリングを続けている。三木氏からは、日常内観の具体的な方法について、芹澤氏に続いて詳しい紹介があった。たとえば、「「ありがとう」を1日10回以上言う」というものがある。これは、自分が相手にしてもらっていることを具体的に見つけて、「ご苦勞様」「いただきます」「お世話になりました」など、いろいろな表現でお礼を言うというものである。また、「シークレットサービス」は、すぐには相手にわからないように、相手のために具体的なことをしてあげることが指す。たとえば、家族の靴やスリッパをそろえる、といったものである。さらに、「物に対しての内観」もある。具体的には、たとえば自分が普段履いている靴に対して、「靴にしてもらっていること」「靴にしてお返ししたこと」「靴にご迷惑をおかけしたこと」を具体的に想い出していく、といったものである。これらの他にも、エネルギー（電気、ガス、水など）に対する内観、ゴミ内観、顔も名前も知らない人に対する内観、いやな人・嫌いな人に対する内観、イベント内観（運動会、受験など）、今日出会った人に対する内観など、広範な「相手」を日常内観の対象にすることができる。これらの方法は、いずれも誰もが比較的容易に日常に取り入れることが可能なものであり、生活の中で意識することを継続することで、精神的、身体的健康の維持および改善に役立てることができると考えられる。

さらに、吉澤隆氏から、余命を宣告された患者の方に対して、葬祭業の担当者とともに自らの葬儀のプランニングを行ってもらおうという、現場における試みについての紹介があった。葬儀のプランニングでは、内観療法の視点を生かして、これまでの人生で世話になった人を思い起こすとともに、それらの方々との関わりを感謝の視点から捉え直し、葬儀に呼ぶ人や葬儀の進め方について具体化していく。こうして葬儀の計画を立案したうえで、程なく亡くなった患者の方の事例が紹介された。一方で、いったん自らの葬儀の立案を行ったものの、宣告された余命の時期以降も元気に過ごしている方も少なくない。内観の視点から自身の過去を振り返って捉え直し、自らの葬儀について具体的に計画するプロセスは、内観療法と同様に、それ自体が精神的、身体的健康の向上に資する活動であることが考えられる。そのため、葬祭業としては逆説的ともいえるものの、葬儀のプランニングをひとつの契機として健康状態が回復し、寿命も長くなるという、望ましい結果をもたらしている場合が実際に少なくないと考えられる。

引用文献

三木 善彦 (1976). 内観療法入門——日本的自己探求の世界—— 創元社.

水谷 啓二 (編) (1968). 森田療法入門 上——ノイローゼを活かす正しい人間学—— 白揚社.

Reynolds, D. K. (2002). *A handbook for constructive living*. Honolulu, HI: University of Hawaii Press.