

メンタルヘルスシンポジウム2023
ポストコロナにおけるメンタルヘルスを考える

不安を活かしてより良い人生を！

—不安活用ワークのすすめ—

札幌医科大学医学部神経精神医学講座

田所 重紀

日本うつ病センター主催セミナー

利益相反(COI)開示

講演者名: 田所 重紀

本講演に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

本研究は、公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団による助成を受けています

「不安」とは・・・「嫌で不快な感情」の代表格！

- 人間関係のこと・・・「夫の両親とうまくやっていけるかしら」
- 仕事のこと・・・「今の仕事をちゃんと続けていけるだろうか」
- 勉強のこと・・・「明日の英語の試験に合格できるかな」

- そもそも不安は何のためにあるのでしょうか？
- 単に嫌で不快な気持ちにさせるためだけのものなの？

「不安」の背後にある「思い」(願望・希望)

- 人間関係のこと・・・「夫の両親とうまくやっていけるかしら」
- 仕事のこと・・・「今の仕事をちゃんと続けていけるだろうか」
- 勉強のこと・・・「明日の英語の試験に合格できるかな」

願望や希望が

なければそもそも不安は生じない

- 人間関係の思い・・・「夫の両親とうまくやっていきたい」
- 仕事の思い・・・「今の仕事をちゃんと続けていきたい」
- 勉強の思い・・・「明日の英語の試験に合格したい」

思いをかなえるためのナビゲーター(先導者)

- 不安の背後には、切実な「思い」(願望・希望)がある。
- 不安は嫌で不快な感情だからこそ、その背後にある思いをかなえるための行動へと私たちを駆り立てることができる。
 - ⇒ 夫の両親と仲良くなるための会話をする
 - ⇒ 仕事をちゃんと続けるための工夫をする
 - ⇒ 明日の英語の試験に合格するために勉強する
- 切実な願望や希望をかなえることで、より良い人生を送ることができるのも、(ちょっと厳しい)不安のお陰と言える。

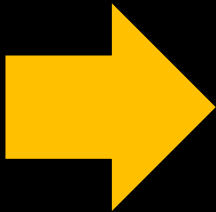
不安を活かす ～ コア・コンセプト ～

- 不安を解消する
- 不安を手放す
- 不安を受入れる
- 不安とつきあう

- 不安なんかできればない方がいい
- 上手く解消したり手放したりできないなら、仕方ない、受入れてやるか／つき合ってやるか…

不安を活かす ～ コア・コンセプト ～

- 
- 不安を解消する
 - 不安を手放す
 - 不安を受入れる
 - 不安とつきあう

- 
- 不安は思い(願望・希望)をかなえるための先導者！
 - 不安を最大限に活用して「より良い人生」を送る！

いつも上手くいくとは限らない！？

- 私たちは誰でも時として、「思いをかなえるためのナビゲーター」としての不安を活かすことができず、不安に苦悩するだけのことがある。
- 不安に苦悩するあまり、思いをかなえるどころか、私たちの人生をひたすら悪化させるだけのことがある。

⇒ 実は「不安」そのものが悪いわけではない！

⇒ 「不安との関わり方」に問題がある！

⇒ 不安に苦悩するだけの「病的な関わり方」と不安を活かすことのできる「健康的な関わり方」の2つがある！

不安との関わり方

病的な関わり方

- 嫌で不快な感情として、苦悩の種になるだけ。
- 背後にある「思い(願望・希望)」をかなえるための行動にはつながらない。
- より悪い人生に陥る。

健康的な関わり方

- 嫌で不快な感情であることに変わりはないが、背後にある「思い(願望・希望)」をかなえる行動につながる。
- 「思い」をかなえることができる。
- より良い人生につながる。

⇒ どうしたら「病的な関わり方」を避け、「健康的な関わり方」をすることができるのか？

⇒ これを教えてくれるのが、森田療法！

「森田療法」とは

- 森田療法とは、我が国の精神科医である**森田 正馬**(もりた しょうま: 1874-1938)によって、1920年頃に独自に創始された精神療法。
(Freud:1856-1939、牧野 富太郎:1862-1957)
- 主に「**神経症(不安症、強迫症、身体症状症など)**」と呼ばれる精神疾患を対象とした精神療法の一つであり、今なお高い治療効果を誇っている。
- 元々は入院治療として開発されたが、**現在では外来治療が中心**となっている。
- 神経症の病態を「**ネガティブな感情へのとらわれ**」とみなし、その背後にある「**生の欲望**」を賦活することによって治癒へと導くところに特徴がある。

病的な「不安との関わり方」

不安をめぐる「はからい」と「とらわれ」の悪循環

はからい

不安を手っ取り早く取り除こうとする努力
(認知的／行動的を問わない)

不安

うつや怒りなどのネガティブな感情、不快な雑念、身体的苦痛なども含む

とらわれ

特定の不安だけに注意が集中・固着することにより、不安がより嫌で不快なものになる

注) 森田療法は不安やうつなどのネガティブな感情や身体症状
それ自体を対象とした精神療法ではない！

社交不安症の場合

「社交に関連した不安」をめぐる「はからい」と「とらわれ」の悪循環

はからい

「社交不安」を手っ取り早く取り除こうとする努力:「緊張していない」と自分に言い聞かせる(認知的)、社交場面を回避する(行動的)

社交不安

「自分の言動が周囲からネガティブに評価されているのではないか」

とらわれ

「社交不安」だけに注意が集中・固着することにより、「社交不安」がより嫌で不快なものになる

「社交不安」に関連した身体的変化—全身の緊張、発汗など—も病態に含む

強迫症(手洗い強迫)の場合

「不快な雑念」をめぐる「はからい」と「とらわれ」の悪循環

はからい

「不快な雑念」を手っ取り早く取り除こうとする努力:「汚れていない」と自分に言い聞かせる(認知的)、ひたすら手を洗う(行動的)

不快な雑念

「手が汚れている」という内容に関連した不快な雑念ないし観念

とらわれ

「不快な雑念」だけに注意が集中・固着することにより、「不快な雑念」がより嫌で不快なものになる

「認知的はからい」のみであれば、強迫観念型の強迫症となる。

身体症状症（腰痛）の場合

「腰痛」をめぐる「はからい」と「とらわれ」の悪循環

はからい

「腰痛」を手っ取り早く取り除こうとする努力：腰痛の状態を常に観察する（認知的）、腰痛を悪くしそうな行動を避ける（行動的）

腰痛

「腰痛」に関連した腰部の違和感、不快な雑念、予期不安なども含む

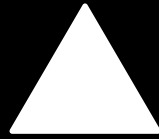
とらわれ

「腰痛」だけに注意が集中・固着することにより、「腰痛」がより嫌で不快なものになる

「はからい」に関連した自律神経反応（筋肉のこわばり等）も病態に関連する。

森田療法が教える「不安との関わり方」

「はからい」と「とらわれ」の悪循環に陥るような「不安との関わり方」を避け、「思いをかなえるナビゲーターとしての不安」を最大限に活用してより良い人生を送る！



- 不安をめぐる「はからい」と「とらわれ」の悪循環に陥っている状況であれば、まずはそこから離脱する。
- 「はからい」と「とらわれ」の悪循環に二度と陥らないような、しかも「思いをかなえるナビゲーターとしての不安を最大限に活かせるような「不安との関わり方」を身につける。

どうすれば「不安を活かす関わり方」ができるのか？

【絶対条件】

「不安」の背後にある切実な「思い」(願望・希望)の自覚

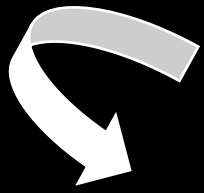
- 「思い」(願望・希望)をかなえるためには、「はからい」も「とらわれ」も必要不可欠である！
- 「はからい」と「とらわれ」をやめるのではなく、悪循環に陥らないような「はからい方」と「とらわれ方」を身につける！

すなおにはからい、とらわれまくる

すなおにはからい、とらわれまくる

不安の背後にある「思い」

より良い人生を送るためにどうしても
かなえる必要がある切実な願望・希望



すなおにはからう

- 「思い」に忠実な努力をする。
- 不安の背後にある切実な願望・希望をかなえるために必要な行動を見出し、それを実行する。
- 思いをかなえるナビゲーターとしての不安を活かす態度。

とらわれまくる

- 今最も不安に感じていることも含め、思いつくかぎりの様々なことを可能な限り心配する。
- 様々なことを心配しているうちに、特定の一つの不安がかつてほど嫌で不快なものではなくなってくる。

あるがまま

すなおにはからい、とらわれまくる



あるがまま

- 「すなおにはからい、とらわれまくる」の実践は、悪循環を形成しない「はからい方」と「とらわれ方」であり、これを自然に実践し続けることができれば、不安を感じたとしても「不安に苦悩するだけ」ということにはならない。
- 「すなおにはからい、とらわれまくる」を実践し続けることは、病的な「不安との関わり方」を未然に防ぐことになる。

「あるがまま」の態度は、「はからい」と「とらわれ」の悪循環に陥る病的な「不安との関わり方」に対する治療であり予防でもある！

森田療法的美点(凄み)

病的な「不安との関わり方」

- 「はからい」と「とらわれ」の悪循環に陥るような関わり方。
- 「嫌で不快な感情の代表格」として苦悩の種になるのみ。



「すなおにはからい、とらわれまくる」の実践により、治療・予防する

健康的な「不安との関わり方」

- 「はからい」と「とらわれ」の悪循環に陥ることのない関わり方。
- 「思いをかなえるナビゲーター」としてより良い人生に活かすことができる。



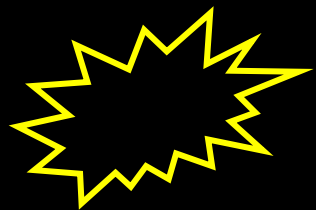
「あるがまま」の態度を保つことにより、より良い人生のために活かす

「病的な不安」は治療・予防し、「健常な不安」はより良い人生を送るために活用する！

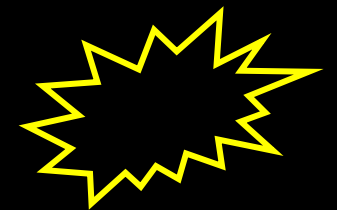
演者(田所重紀)の切実な「思い」

不安を単なる苦悩の種にしてしまう「病的な関わり方」を治療・予防した上で、思いをかなえるナビゲーターとしての不安を最大限に活かす「健康的な関わり方」を身につける、という森田療法の神髄を、様々なメンタルヘルス領域—精神科診療、心理相談、メンタルヘルス教育など—に活用できないだろうか？

誰にでも短時間で簡単かつ確実に健康な「不安との関わり方」
を身につけられるワークを開発・実践しよう！



不安活用ワーク



注意



長岡書店、2017年

- 本セミナーで紹介する「不安活用ワーク」は、勝久寿先生（人形町メンタルクリニック院長）の著書の中にある「目的本位で行動するための4ステップ」からヒントを得て、勝先生の承認のもとで田所が独自に開発したものです。
- 田所のやり方とは若干異なるものの、本家である「目的本位で行動するための4ステップ」も大変有用なものですので、是非ご参考にしてください。

「不安活用ワーク」の概要

- 「不安」から「思いをかなえるための行動」を起こすプロセスを、ワークシートを用いて段階的に体験していく。
⇒ 面接の場で治療者の助けを借りながらも、一人でも施行可
- 「不安を恐れに変える」⇒「思い(願望・希望)を見つけ出す」
⇒「思いをかなえるために動く」⇒「生じた気持ちを調べる」の4つのステップからなる。
- 1回完結型ではなく、このワークを繰り返すことで、より上手に不安を活用することができるようになる。

ステップ0(スタート): 不安を書き出す

- 今かかえている最も大きな(強い)「不安」を書き出す。
 - ⇒ できるだけリアルに、自分の言葉で書き出す
 - ⇒ 複数の不安がある場合には、ひとまずすべて書き出してみ、最も大きな(強い)ものを一つ選んで丸で囲む。

例) 徐々に夫の両親と一緒に食事をするのが
すごく不安

ステップ1:「不安」を「恐れ」に変える

- 書き出した「不安」に関連して、「あんなことになったらどうしよう」「こんなことが起きたら大変だ」などと恐れている、「あんなこと・こんなこと」を具体的に書き出してみる。

例) 愛想が悪い妻だと思われたらどうしよう
夫の両親から嫌われるのが怖い

ステップ2: 背後にある「思い」を見つけ出す

- 書き出した「恐れ」を「あんなことにならないようにしたい・こんなことが起こらないようにしたい」と言い換え、そこから「思い」(願望・希望)を見つけ出す。

⇒ 「思い」は一つにしぼり、分かりやすい肯定文で書く

例) 愛想が悪い妻だと思われたくない

夫の両親から嫌われたくない

⇒ いい妻として夫の両親から一目おかれたい

ステップ3:「思い」をかなえるために 「今できること」を見つけ出す

- 見つけ出した「思い」(願望・希望)をかなえるために「とりあえずできそうなこと」をできるだけ多く書き出し、最も「役立ちそう／すぐできそう」なものを一つ選んで丸で囲む。

例) 自分からはあまり話さずに聞き役に徹する

両親が今関心をもっていること、好きな話題などを夫に尋ねる

両親の前で夫をほめる

ステップ4: 動いてみたときに生じた 「気持ち」を調べる

- 選んだ「今できること」を実際にやってみて、そのときに生じた「気持ち」(感情)をできるだけ多く書き出してみる。

⇒ やって見た結果起こった出来事を書き出し、その出来事について生じた「気持ち」を書く

例) 夫に両親の関心事について聞いてみたら、夫は嬉しそうに教えてくれた。

⇒ 私もちよっと嬉しくなった。少し誇らしい気持ち。

母が自分の好きな韓流ドラマにはまっていることを知った。

⇒ 意外と話が合いそう。少し安心した。

不安活用ワーク ～ まとめ ～

ステップ0:「不安」を書き出す



ステップ1:「不安」を「恐れ」に変える



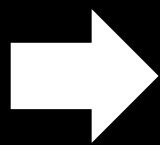
ステップ2:「思い」を見つけ出す



ステップ3:「思いをかなえるためにできること」を見つけ出す



ステップ4:「できること」をしたときの「気持ち」を調べる



「気持ち」の中に「不安」が含まれていれば、
その不安について活用ワークを再開する！

まとめ

- 不安は私たちにとって嫌で不快な感情の代表格であるが、不安の背後にある「思い」(願望・希望)をかなえるナビゲーターとしての大切な役割を担っている。
- 森田療法の神髄を活用することにより、不安を単なる苦悩の種にしてしまう「病的な関わり方」を治療・予防した上で、不安を最大限に活かす「健康的な関わり方」を身につけることが可能になる。
- 演者が開発・実践している「不安活用ワーク」を利用して健康的な「不安との関わり方」を身につけることができれば、不安を活かしてより良い人生を送ることが可能になる。

！ 注意 ！

- 本講演の中で紹介した「不安活用ワーク」は、「病的な抑うつ状態」に陥っている方に対しては絶対に使用しないでください。
- 「病的な抑うつ状態」にある方に対してむやみに行動を促すことは、抑うつ症状の悪化につながります。
- 目の前の相談者が「休養や薬物療法を要する病的な抑うつ状態に陥っているかどうか」については、必ず精神科医による判断を仰いでください。