

# 高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20  
高知県地域福祉部障害保健福祉課内  
高知県精神保健福祉協会  
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)  
FAX：088(823)9260  
E-mail：kochi-mhwa@mopera.net  
発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

## 第261号

## 第55回高知県精神保健福祉大会

# 「不安とむきあう」 ～郷土が生んだ森田療法～

講演：東京慈恵会医科大学 精神医学講座教授 中山和彦

### 森田療法とは

東京慈恵会医科大学精神医学講座の初代教授である森田正馬が、自らの神経症体験を通して大正8年(1919年)に創始した入院を基本とする神経症に対する精神療法。森田は神経症に悩む人を観察し、不安や恐怖など不快な反応に注意を向けてしまうと、さらに不快な反応に目を奪われて悪循環に陥っていく精神相互作用と、恐怖や不安は人間のうちにある自然な反応であるのに、それをあってはならないと排除する「思想の矛盾」という軸を見出しました。また神経症に陥る人の特徴として、不安や恐怖と表裏一体の生への強い欲求、内向性、自己内省力が強い。心配性、繊細で感受性が強く取り越し苦労をして、消極的になりやすい。執着性、融通が利かない面もあるが地道に努力ができる性格である。森田先生はこれらの特徴から森田神経質という概念を考え、理論的に森田療法を構築した。

自分がこうありたいと理想としていた姿は概念であって、現実はあるがままの事実でしかない。禅で言う「事実唯真」。不完全であってもさしつかえない。どんなに不安や怖れることがらでも、死ぬほどの覚悟をもってすれば何とか目的を達し、済んでみれば落ち着きを取りもどせる。不安突入、恐怖突



入の繰り返しの途中で体得できる、自然服従、あるがままという言葉が森田先生に残された。

入院は何もしない第一期絶対臥褥期、外界にふれさせ軽作業に取り組む第二期軽作業期、第三期作業期に進み、主治医との個人面談と日記指導を行う。第四期社会生活準備期は日常生活に戻れる準備をする。森田先生の時代にはこれを一か月で行った。今日では長期に入院することが難しく、十分な理解の上で外来森田療法を行うことが多い。森田療法では緊張やパニックという症状を取り去ろうとするのではなく、症状となる違和感も元をただせば自然な感覚であり、精神相互作用で膨れ上がった感覚を元の自然な違和感のレベルまで戻すことをもって回復とする。

統合失調症やうつ病であっても、神経症的な傾

### 目次

第55回精神保健福祉大会	1
精神障害者リハビリテーション学会 第23回高知大会を終えて	3
軽度認知障害(MCI)にみられる発達障害の有病率に関する調査研究	3

生活困窮者自立支援の現場から見えてきた精神障害者支援	4
最後となったソフトボール大会の結果について	5
第19回文化交流会	6
ご芳志への御礼	6



講演の様子

向・性格のある人はたくさんいる。発症していない人でも生きていくうえで何か道しるべになるという意味では森田療法の考え方は、健康者にとってわかりやすいところもある。病気を超えて森田療法が広がっていけば素晴らしい。

### 高知の地域文化と森田の不安はつながっている

森田正馬は幼少期に生家（香南市野市町兔田）近くの金剛寺地獄絵を見て死の恐怖に接し、14歳まで夜尿症が続いた。学生時代もさまざまな病気をし、電車に乗っていてパニックを起こしたことからパニック障害に悩む。原点となった地獄絵そのものは現存しないが、高知県の香美郡には犬神憑きを除霊するいざなみ流という民族宗教が残っており、犬神憑きの現象といざなぎ流大夫の所作を子どもが見たら、地獄絵よりもっと怖いのではないか。四つん這いになって走り回り錯乱状態になっている人とそれを除霊しようとする神主の祈禱を、子どもの森田が見たら、これは神経症を発症するかなというのが私の考え。陰陽師のような祈禱師は医者代わりに日本中にいた。それが三百年余も続いている。その頑固さが土佐の気質と関係しているのかもしれない。

森田は二十四歳で東京大学に入学する。このときパニック障害に苦しむが自然そのままにしてい

いく。長い年月をかけて森田療法を産み出した。お母様に励まされて学位論文として「神経質の本態及び療法」を執筆し提出し受理され、森田療法が完成したとき50歳。お母さんも死の恐怖と不安を体験していて神経症的な性格の人だったといわれている。森田療法の完成はお母さんにとっても福音だった。ふたりは同じ年に亡くなった。

多くの治療者は、問題を追及し直せという態度だが、森田療法は問題をそのままにして、出来る自分自身の性格を活かして、行動できることを知るところにゴールがある。フロイトの精神分析と、この森田療法が対極に位置する考え方で、同じ時代にこの二つの精神療法が世の中に出てきたので、精神神経学会で大きな論争となっていた。日本文化に根差す森田療法はなかなか欧米の人に理解してもらえなかったのも事実。最近の認知行動療法などが次々とブラッシュアップされるのに比べ、森田療法の原法は一切ゆるがずこの分野の世界遺産の域にある。

(文責:谷晃)



シンポジウムの様子

### 「きっかけづくりとコトバのチカラ」

～言霊・音霊・しゃぼん玉～

路上詩人はまじこと 浜崎 一途

### 「生活の発見会紹介」

(特非)生活の発見会瀬戸内支部長 打浪 正信

### 「高齢者に対する森田療法的・生活史アプローチの経験 ～生活史を聴くことの大切さ～」

高知大学医学部精神科講師 上村 直人

## 精神障害者 リハビリテーション学会 第23回高知大会を終えて

実行委員長 藤田博一(高知大学)

平成27年12月3日～5日にかけて、高知市文化プラザかるぼーとにて精神障害者リハビリテーション学会第23回高知大会を開催させていただきました。この学会の大きな特徴は、サテライト企画、自主プログラムといった他の学会にはないユニークな企画にあると思います。当事者の皆様も積極的に情報発信ができるという企画はこの学会の魅力の一つです。

おかげさまで、参加者は700名を超えました。12月の冷たい風が強い中でしたが、皆様の熱気で寒さが吹き飛ぶくらい盛り上げていただきました。

準備を始めたのが開催1年半前からでした。高知県の関係職種が力を合わせて成功させようという気持ちで森信繁大会長のもと運営委員、実行委員会が組織されました。以降、毎月実行委員会を開催し準備をしました。テーマは「リハビリテーションの新たな夜明けぜよ」とし、高知から新しい情報発信をしていきたいというスタッフの意気込みを表現しました。

学会では様々なテーマで講演やシンポジウムを企画しましたが、特に高知県内の皆様にご協力・ご参加いただいたのは、障害者スポーツでは最近話題の世界大会を控えたフットサルや高知のお家芸とも言えるソフトバレーのサテライト企画、織田信生先生に講師を務めていただいた「背中に絵を描こう～欲しいものは何?」という参加型ワークショップ、地域移行・大震災・四国遍路をテーマにしたシンポジウムといった多彩な話題を準備することができ、実際盛り上がりました。他に、県内の作業所などの各種団体の皆様にも物品販売などを通じて楽しい交流の場を会場内に創り上げていただきました。

最後になりましたが、県内の精神科病院、各職域団体、作業所をはじめとする各種団体、家族会、当事者の皆様、本当に挙げればきりがなくらいの多くの方々のご支援をいただきながら、無事に高知大会を終えることができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

H26-27年度 高知県精神保健福祉協会調査研究部 調査報告書

## 軽度認知障害(MCI)に みられる発達障害の 有病率に関する調査研究

研究組織: 高知県精神保健福祉協会 調査研究班  
代表: 上村直人

### 調査要旨

近年、北欧を中心に65歳以上の高齢期になって物忘れが目立ち医療機関を受診する女性の中に、これまでは子供の病気と考えられていた注意欠損・多動性発達障害者(以下ADHD)が見つかるということが注目されています。この背景には、女性の生理や更年期に関係のあるエストロゲンという女性ホルモンが、閉経後に減少し、それまで女性ホルモンにより保護されていた海馬という記憶の神経細胞が破壊され、物忘れが起こると考えられています。これまでADHDはほとんどが男性の病気であり幼児期や児童期に診断され易いとされてきました。それは男性は多動という落ち着きのない行動が目立つ一方で、女性のADHDでは注意散漫などの症状が多く、診断されにくいということが、これまで女性のADHDが少ないと思われていました。そこで私たち高知県精神保健福祉協会の調査研究部は日本でも同じことがみられるかどうか調査を行いました。調査は2015.6.1～11.31に高知大学医学部附属病院および地域型認知症疾患医療センターを受診し、1)物忘れを主訴として受診、2)MCI(軽度認知障害)、3)55歳以上、4)研究参加の趣旨に同意し、書面にて参加同意を得られた者を対象に年



年齢、性別、身体合併症の有無ADHDのスクリーニング検査(自記式アンケート)を施行しました。なお、本調査は高知大学倫理委員会承認(登録番号:ERB-100898承認番号:26-59)を得て行いました。

調査参加者は31名で、男性6名、女性25名で、平均年齢は71.3歳でした。参加者の推定知能指数は86.2でした。今回の調査ではADHDと考えられる人は全体(31名中)の3名(9.7%)がADHDと考えられました。ADHD3名はいずれも女性であり、ADHD群では自覚的な社会的交流は高い傾向で、自分達は社会的交流ができていくという自覚が高いことがわかりました。これらの結果から、思った以上に高齢期にみられるMCIにおいては、女性の高齢ADHDの事例が稀ではないことが示唆されました。

そのため、高齢期でもの忘れを来す方で、特に女性の場合は、子どものころには診断がされていないADHDの可能性を考えておく必要があります。

ADHDと診断されれば薬物治療の可能性や、これまで生活のしづらさを感じていた人に病気であることが判明し、生活上のアドバイスやなども可能となるため、今後もこのような研究調査が必要であると思われました。

(文責:高知大学医学部精神科 上村直人)

#### 連絡先

高知大学医学部精神科医局

☎088-880-2359 FAX:088-880-2360

上村直人 Email:kamimura@kochi-u.ac.jp

## 第18回精神保健福祉従事者リフレッシュセミナー 「生活困窮者自立支援の現場から 見えてきた精神障害者支援」

平成27年12月10日

高知市社会福祉協議会共に生きる課長

高知市生活支援相談センター副センター長

中島由美

平成25年12月に「生活困窮者自立支援法」が制定され、高知市では、高知市生活支援相談センター(以

下「センター」という。)を開所し、生活困窮者に対する相談に当たっています。

この支援対象者は、現在生活保護を受給していないが、「生活保護に至る可能性のある者で、自立が見込まれる者」として生活保護に至る前の自立支援を包括的に実施しております。

新規相談件数は毎月約60件で推移しており、内容は多岐にわたり最も多い相談が、収入・生活費のこと、次いで住居のこと、病気や障害、就職、家族・人間関係などとなっており、一人の方が複数の課題を抱えて相談に来られる方が非常に多いです。

その中でも特に精神的な障害を抱えた方の家族からの悩みや、引きこもりの子どもの対応に苦慮しているという深刻な相談等も多く寄せられています。

センターでは、このような相談にワンストップで迅速かつ包括的に対応するための連携会議などを開催し、お互いの活動内容を把握することや個別のケースについての事例検討を中心に顔の見える関係づくりを実施しています。

この法律は成立後間もない事もあり、関係機関や住民への周知はまだ十分とは言えない状況ですが、生活困窮は誰もが対象者となる可能性があり地域で課題を抱えた方の早期発見をすることが、問題解決に早く結びつくということを実感しています。

今後も高知市生活支援相談センターの3原則である、“ことわらない”、“あきらめない”、“なげださない”の気持ちを忘れずセンター職員全力で取り組んでいきたいと思っておりますので、地域で困りごとを抱えている方や気になる方がいましたらセンターをご紹介いただきますようよろしくお願いいたします。

#### 【第16回 精神保健福祉ボランティア 全国のつどい in 高知】参加者募集

心に病を持っている方々が地域で働き、当たり前暮らしのために、様々なかたちで啓発や支援などの活動を続けている全国の精神保健福祉ボランティアが、高知に集います。

◎日 時	◎内 容
平成28年6月25日(出)	12:30~ 受付
12:30~	13:30~ 基調講演・グループワーク
◎会 場	17:30~ 交流会
三翠園	◎参加費 2,000円 交流会費 8,000円

お問い合わせ先

実行委員会会長 ほっとはあと 福井和子  
f a x 088-823-0358  
T E L 090-1572-8028  
実行委員会事務局 D o ネットワーク 牧野秀男  
f a x 0880-22-5156  
メールアドレス kagetu.makino@wine.plala.or.jp

最後と  
なった

# 平成27年度 精神保健福祉ソフトボール大会

平成27年10月8日、高知県立春野総合運動公園において、第60回高知県精神保健福祉ソフトボール大会が行われました。

近年参加される施設が減少していき、今大会は60回の歴史に幕を閉じる最後の大会となりました。最後の大会ということで、参加される選手の皆様の記憶に残る、記念になる大会にするにはどうしたら良いのか担当する総合福祉部で検討し、『甲子園大会の再現』をしようと決定しました。

開会式では、全施設にプラカードを準備し、入場行進では「栄冠は君に輝く」を流しました。そして選手宣誓が行われ、抽選会において1番くじを引かれた南国病院の選手が立派な宣誓をしてくれました。

試合開始前に行われた始球式は、精神保健福祉協会会長の明神和弘先生にお願いし、選手や応援の方々が見守る中で、見事な投球を披露していただきました。

そして予選も終わり、午後からの決勝トーナメントが行われ迎えた決勝。

決勝は、今大会のために名古屋から帰って来てくださった横山真紀さんにウグイス嬢をお願いし、最後の試合が始まりました。決勝はお互いの選手が



ソフトボール球場での始球式。  
投手は明神会長、捕手は井上事務長。

最後の力を振り絞り、サヨナラで決着するという劇的な幕切れでした。

閉会式では優勝チームに金メダル、準優勝チームには銀メダルが授与され、無事に終わることが出来ました。

甲子園大会のようにと言いだした私自身、不安もありましたが、協会の皆様や関係者の皆様のご協力により素晴らしい大会となりました。

最後に、いつの日かこの大会が再び開かれることを心より願っております。

医療法人尚志会 愛幸病院  
事務長 井上英俊

## 平成27年度 第60回 高知県精神保健福祉ソフトボール大会

- I と き 平成27年10月8日(木)
- II ところ 高知県立春野総合運動公園  
(ソフトボール球場A、運動広場A)
- III 日程 開会式 8:30 試合開始 9:00 閉会式 15:30
- IV 参加施設 8施設(愛幸病院、石川記念病院、海辺の杜ホスピタル、高知ダルク、近森総合心療センター、南国病院、藤戸病院、ゆかい)

優勝 海辺の杜ホスピタルA  
 準優勝 南国病院  
 第三位 藤戸病院  
 第四位 愛幸病院

### 予選リーグ戦 (Aブロック)

	南国病院	高知ダルク	愛幸病院
南国病院		26-3	5-4
高知ダルク	3-26		0-17
愛幸病院	4-5	17-0	

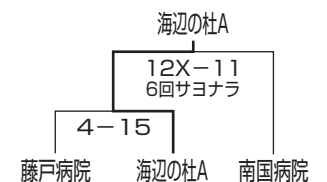
### (Bブロック)

	ゆかい	石川記念	海辺の杜A
ゆかい		9-6	3-11
石川記念	6-9		2-18
海辺の杜A	11-3	18-2	

### (Cブロック)

	海辺の杜B	藤戸病院	近森総合
海辺の杜B		5-8	9-5
藤戸病院	8-5		18-5
近森総合	5-9	5-18	

### 決勝・3位決定戦



### 4位～6位決定戦





# 第19回 文化交流会

## ご芳志への御礼

本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。



銀賞：海辺の杜ホスピタル「合唱」



土佐病院「朗読劇」



金賞：藤戸病院合唱「朝ドラメドレー」

参加病院作成ポスターの審査風景



ポスター優秀賞：高知ハーモニーホスピタル



愛幸病院「語りと歌」



高知ハーモニーホスピタル「ライバル対決!!」

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 朝倉病院           | (有)金高堂書店           |
| いずみの病院         | 高知ビル美装(有)          |
| 上町病院           | (株)高知タマモ食品         |
| 三宮診療所クリニック     | (有)佐藤商店            |
| だいちりハビリテーション病院 | (有)三和水産            |
| 函南病院           | 三誠産業(株)            |
| 長尾神経クリニック      | 四国医療サービス(株)        |
| はりまや橋診療所       | 四国電話工業(株)          |
| ハンス高知フレッククリニック | 四国メディカルトリートメントセンター |
| 渭南病院           | 新高知基準寝具(株)         |
| 井坂皮膚科          | (株)太陽              |
| 宇賀茂敏           | (有)フジムラ            |
| 大杉中央病院         | 山崎一寛               |
| 葛岡哲男           | すくも湾漁業協同組合         |
| 坂本内科           | 大塚製薬工場(株)          |
| 津田クリニック        | 中澤氏家薬業(株)          |
| 天王診療所          | 明治製薬ファルマ(株)        |
| 森木病院           |                    |
| (株)アイセル        |                    |
| イカリ消毒(株)       |                    |

(敬称略:順不同)

精神科医療の  
真のパートナーを  
目指して

吉富薬品株式会社  
大阪市中央区北浜 2-6-18  
<http://www.yoshitomi.jp/>

からだ・くらし・すこやかに



[www.ds-pharma.co.jp](http://www.ds-pharma.co.jp)