

雑念恐怖症の諸相ー森田療法の観点からー

Aspects of morbid fear of desultory ideas ~ from the viewpoint of Morita Therapy~

大谷 孝行
OTANI Takayuki

いわゆる神経症とよばれている症状の一つに雑念恐怖がある。雑念が気になり苦しくて日常生活が円滑に送れなくなるという状況を呈するものであるが、雑念恐怖という症状は、森田療法の対象となる神経症の症状の特徴や治療法の点からは、神経症の典型とも呼べるような代表的な症例ではないかと思う。

本稿では雑念恐怖の性質をさまざまな角度から描出し、この症状が森田療法の対象となる神経症の中でも典型的なものである所以を指摘し、雑念と意志的思考との類似点や相違を明らかにしながら、人間心理の一面を照射することを目的としている。

1. 雑念恐怖症の概観的特徴

雑念恐怖症は、神経症に関する森田療法の伝統的な分類では強迫神経症の一つに数えられているものであり、雑念が気になりそれを取り去ろうとして色々とはからいながらも、結果的に益々その観念に「とらわれる」という神経症である。

森田療法を他の精神療法と区別する独自の理論としては「精神交互作用」と「思想の矛盾」があり、森田療法では治療の目標として神経症者に「あるがまま」の態度での生活を習得させることを図っている。もともと完全欲が強く、心身のコンディションにこだわる神経質者が、理想を追い求めて現実の状況に強い不満や不全感を感じ、その状況をどうにか意志の力で直接変えようとするが、結果として自分の意図した状態から益々離れて、自分の嫌う感覚や観念にとらわれていくというのが神経症の一般的な状態である。神経症に陥ったりそれを悪化させていく上で特に問題とされるのが、神経症者の執拗とも言えるような症状除去の態度であり、症状をひたすら敵視し異物視する一貫した態度である。神経症が治そうとし過ぎる病であると言われるのはそのためである。治そうとし過ぎて常に自らの感覚や観念に注意が向かい、それによって更に感覚や観念が鋭敏になって益々注意を引きつけてしまうという精神交互作用の悪循環に陥っていく。したがって症状から解放されるためには、自らが陥っている執拗な症状除去の態度と悪循環の構造に気づき、気になる感覚や観念をそのまま、つまり「あるがまま」にして、とりあえず生活上の今なすべきことに注意を向けていくことを図っていかなければならない。

雑念恐怖症の場合も、症状に苦しむ本人にとって雑念は、心に浮かんではいならない異物として捉えられている。勉強や仕事をするというようなある程度の集中力を要する場合にしても、また日常生活の様々な行動を送っていく場合にしても、当面の対象に集中することを妨害するものとして雑念が立ち現れると本人には意識されている。本人はそうした雑念がある限りは勉強や仕事が十分にできないと考えており、その雑念を除こうとして注意を向けることによって益々雑念を強く意識する精神交互作用に陥ってしまう。

雑念恐怖を克服する要点は、結論からいえば、何よりも雑念を敵視し異物視する自分の態度を転換させることにある。勉強や仕事をする際には雑念が一切浮かんではいけない、無念・無我の状態に勉強や仕事にうち込

まなければならぬといった高すぎる理想を見直し、要求水準を下げるのが重要である。つまり高過ぎる理想ゆえに結果としては現実に雑念にわずらわされることになるという思想の矛盾を自覚し、理想の修正を図ることである。

また神経症者一般に見られる強い「段階的思考」の態度も改めていかねばならない。段階的思考とは、ある事柄Aがすっきり解決してから次のBへ移っていこうとする態度や行動様式であって、神経症者の場合、懸案事項であるAを解決するための要求水準が現実離れして高いために、いつになってもAをクリアすることができず、生活はAの解決をめぐる停滞し、いつまでも次のBやCに移っていくことができない。こうした状況から抜け出るためには、Aがすっきり解決しないままに、多少の未練も残しながら、とりあえず次のBやCに行動を移していくことが望まれる。

雑念恐怖症の特徴と克服法のあらましは以上であるが、それではこの神経症における雑念という心理現象の実際を具体的に考察しながら、我々の心理の一面を明らかにしていきたい。

2. 雑念と思考

雑念恐怖という場合の雑念とはそもそも何なのだろうか。まずは雑念の一般的、辞書的な意味を確認しておきたい。辞書によれば、雑念は次のように定義されている。

「気を散らす種々の思い。修行などのじゃまになるよけいな思考。 例 雑念が浮かぶ。雑念を去る」(1)

「気を散らすよけいな考え。心を乱すさまざまの思い。 例 雑念を払う、雑念が湧く」(2)

ここで注目されるのは、日常使用される辞書的な意味では、雑念は何らかの「思い」、「思考」、「考え」と定義されていることである。雑念が「思う」こと、「思考する」こととされていることは、雑念恐怖という症状の特徴からすれば意外なことと思われるかもしれない。なぜならば、思ったり思考することは、本人が意図して自発的に行うことと考えられるからであり、とくに雑念恐怖という際には、雑念が当人の意図に反して侵襲的に現れるものというイメージがあるからである。実際用例に見られるとおり、浮かんだり湧いたりするという意味では、雑念は意図的というよりは偶然に現れるものというニュアンスがある。上記の雑念の定義や用例は、その意味で雑念という心理現象のもつ複雑な諸相を暗示的に語っている。

それでは、森田療法の創始者である森田正馬や、森田療法を発展させた後継者高良武久は、雑念についてどのように考えていたのだろうか。

森田は、その著作で次のように言っている。

本を読むとき雑念が起こるのは、お使いに行く途中で、本屋や菓子屋やチンドン屋などに心がひかれると同様で、ただ心のひかれるままに目的地に進むよりほかありません。そんなことに一切心のひかれぬように無神経になることは不可能であります。それなら雑念はいかに処置すればよいかということは、下手に説明するとかえってその説明にとらわれるようになり、ますます強迫観念を重複にする恐れがあります。ただ「雑念は当然起こるものである」という心的事实を第一に明らかに認容することが必要で、けっしてこれを否定しようとする不可能の努力をせず、これを調節することのコツを各自の体験によって会得するよりほかありません。(3)

上の引用文で森田は、雑念が起こる具体的な場面の例と対処法について語っている。雑念が当人が果たすべき当面の目的とは無関係に働く心理現象であることが指摘されているものの、とくに雑念が自発的な思考であるのか、あるいは思考と比較してどうであるかというような定義づけに関わる叙述はされていない。

高良武久は、雑念恐怖について次のように語っている。少々長くなるが引用してみよう。

われわれの身体各器官は、つねに働こう働こうとしているものである。だから目をあければ何かを見ないわけにはいかないし、目覚めていればわれわれの脳はつねに何かを考えたり感じたりしないわけにはいかない。文字どおりの無念無想というのは、深い麻酔に陥っているとき、昏睡時、熟睡時以外にはないのである。ところが雑念恐怖の人は、必要なことだけを考えるのならいいが不必要なことまで頭に浮かんで、それに邪魔されて困ると言う。彼らは当面の目的に直接必要な想念以外のそれをすべて雑念として、邪魔ものの扱いにして排斥する。排斥するから雑念を一々意識するのである。

読書するとき、われわれの注意はいつもその本だけに集中しているわけではない。あきてくると雑念もどんどん湧いてくる。それを当然のこととして、雑念に抵抗せず、雑念を起こしながら、ついたり離れたりしつつ読んでいるのが普通で、雑念を一々意識しない。

完全欲の強い神経質者は、勉強するときは完全なコンディションでなければならない。精神統一の状態であればならないという欲望が無意識的に内にあって、そのため雑念もあってはならないという態度になるから、必然的に起る雑念を一々意識し、それとのケンカになって勉強が妨げられるのである。

雑念恐怖の人は、「自分はこの病気になるまで雑念はなかった」と言うが、それは認識不足で、ただそれを当然のこととしてすなおに受け入れていたにすぎない。対人恐怖の人が以前にはそれがなかったと言うのと同じである。

人間としてあるべき人情や心理は、誰にもはじめからあるのだが、それを受け入れる態度と、それを排斥する態度の違いから、一方は何の障害にもならず、一方はしつこい強迫観念になるのである。(4)

上の引用を見る限り、高良の場合、雑念が当人の意志に反して勝手に頭に浮かぶものとしてとらえられており、自らが積極的に行う意図的な思考とは異なったものとして把握されている。

森田療法家の岩井寛も、著書のなかで雑念恐怖について触れているが、雑念の出来について本人が不快と感じているという点が何よりも指摘されている。

たとえば雑念恐怖ならば、誰でも感じている雑念について、それを取り去ってスッキリしようとするところから「とらわれ」に至るのである。

たとえば高校生のH子さんは、勉強しているときに、過去に見た映画のことやボーイフレンドのことが頭に浮かび、「特に性的な考えが頭に浮かぶので、勉強ができない。そのような自分を戒めて勉強一筋になろうと思うのだが、努めれば努めるほど雑念が頭を占めてしまって、いつまでもいつまでも嫌な考えに振り回されてしまう」という。

この場合も、人間はあることを考えながら、同時に多様な観念が脳裏に浮動しているという、人間本来の原則を否定しようとしているがための「とらわれ」である。(5)

雑念恐怖における雑念が本人にどのように受け取られているかという点、自分の意志に反して現れるという点で侵入的であることが一つの特徴である。例えば性的に潔癖である人が勉強しようという時に意志に反して現れる性的なイメージや、自分が好ましく思っていない人物の顔や言動が頭の中に現れてくるのは、本人にとっては心外であり、好んで自ら思い浮かべようとして現れているものではない。

そして雑念が自らの意志に反して現れるということと密接に関係していることとして、雑念は本人にとって不快であると感じられている。この場合雑念の内容自体が不快であることもあれば、そうでないこともある。嫌いな人物の姿が現れてくるなどという場合は、雑念の内容自体が不愉快であるが、雑念の内容そのものは中立的であっても、雑念が当面の仕事や勉強と無関係であるがゆえに、雑念が現れること自体が不快である場合

もある。英語の勉強をしている時に、他の教科のことが浮かんできたり、仕事中に遊びのことが頭に浮かんで集中できないなどという場合がそうである。

森田正馬は雑念恐怖が本人にとって苦しいものであることを、「空想」と比較しながら次のように語っている。

ちょっと空想と雑念との区別をいってみれば、空想とは、自分で思いふけることが面白いのをいう。富クジが当たったら、何と何を買おうとかいうようなものである。雑念とは、自分で考えることが苦しいことで、たとえば明日は試験である、気になる。いや、気にしては、それが邪魔になって、勉強ができないとかいうようなものである。苦しいのが雑念で、面白いのが空想である。砂糖は甘い、塩は辛いと同じく、いずれもわれわれの心の事実である。苦しいとか面白いとかいう言葉のとらわれを離れて、あるがままの事実になりきれば、ただ、心の一つの進行過程ということのみになる。科学者は、地球の破滅でも、諸行無常でも、これをさまざまに思想し、順々に考えていくことができるから、自分が明日にも死ぬかもしれないということを平気で考えることができる。迷信者・御幣かつぎ・神経質の未治の人などは、死ぬのしの字さえも恐ろしくて口に出すことができないことがある。それでちょっと言い換えてみれば、縁起のよい想像が空想で、苦しいような妄念が雑念であるともいえるのである。苦楽はあざなえる縄のようなものであるから、雑念と空想とは、けっして切り離して考えることのできないものである。

雑念と思って喜べば空想であり、空想と苦しめば雑念になる。一にして二、二にして一である。不一不二である。(6)

森田によれば、雑念も空想もともに当人の思考であるが、前者はその思考が不快感をとめない、後者は愉悦感をともなうとされている。こうした雑念のとらえかたは、雑念が本人にとって自発的な思考かどうかというよりも、それが本人にとって不快か否かに焦点を充てたとらえ方である。

本人の意志に反して侵入してくる不快な心理現象という点において、雑念恐怖における雑念はまさに強迫観念と呼びかえることもできよう。雑念恐怖が神経症のなかでも強迫神経症に分類されているのは、雑念恐怖の雑念が強迫観念であると考えられるからである。実際に強迫観念とは次のように定義されている。

たえず心を占め、意識して除去しようとしても取り除けないような観念。妄想とは一応その観念の不合理性を、理性的には本人が自覚していることから理論上区別されているが、実際には区別の困難な場合も多い。強迫観念が生じて、とくに精神的な活動を妨げず、まもなく消える場合は、正常者にもみられるが、病的な場合は精神活動が束縛され、多大の苦痛を本人にもたらす。(7)

強迫神経症の代表例としてよく取り上げられる文学者の倉田百三の例を挙げてみよう。倉田は強迫神経症の見本とも思えるような症状に次々と襲われるが、そのうちの一つが計算恐怖であった。

計算恐怖が、絶え間なく心に浮かぶ。ある数字が浮かぶ。次の数字が浮かぶ。棒を引く、加減乗除をやる。それが済むと、また次をやり始める。そして止まるときがない。止めようとするれば、直ぐと次の数字や符号が浮かぶ。どうすることもできぬ。幾度やってみても駄目だ。次の数字が出てくる。いかにしても、これが治るという心理的根拠は考えられない。朝から夜十一時ごろまで同じことを繰り返して、机の前に座ったきりで、悩み苦しむ。(8)

この場合の倉田の苦しみは、数字や符号を操作する計算という行為が、何よりも当面の生活の目的とは全く無関係に頭の中で展開し、自分の意志に反して勝手に侵入するように現れてくることにある。

対人恐怖の人にとっては、他者によって自分が侮蔑されているのではないか、不完全恐怖の人にとってガスの元栓が閉まっていなくていいかという思いは、ほぼ反射的に現れてくる不快な心理であり、侵入的である。心を乱し当面の目的の実行を妨げる思いという点では、強迫観念はすべて雑念と言えよう。

また雑念の現れ方は、神出鬼没であり非予知的である。雑念はふと現れてくるものであって、仕事や勉強の最中に現れうる雑念は文字通り雑多である。いつ、どんな雑念がどのように現れるかなど、全く予想がつかない。仕事や勉強がある一定の目的や結果に向って行われる合目的性にそった営みであるとすれば、雑念はまったく非合理的に現れる。

また雑念はふと現れては消えていくという限りにおいて、継続的であるよりは瞬間的である。勉強をしようとする学生に、ふと性的なイメージが出来るのは、本人が継続的に考えを連鎖させているのではなく、雑念の方で勝手に瞬間的に現れてくる。

しかしながら雑念が非合理的に瞬間的に現れる観念であるとする、雑念は思考とは違うのか、雑念は思考であると定義した辞書の意味と矛盾するのではないかという問題が生じてしまう。そこで次に雑念の特徴をより明らかにするために思考という心理現象を取り上げ、雑念は思考であるのか、あるいは雑念は思考と異なるのかについて若干の考察を加えてみよう。

まず思考・思惟 (thinking) とは何かについて、辞書的な意味を確認しておきたいと思う。

認識一般において受容的な多様性の側面に対して、能動的統一化の側面を思惟といい、古くから感性的知覚に対立させられている。(中略) 思惟はその発動する状況に応じてさまざまな性格をとり、目的に奉仕する他律的思惟 (この場合には多く思考とよばれる)、自律的思惟が区別される。(9)

文字どおり思い考えることが思考であるが、論理学のうえでは、さまざまな概念を結合して判断し、さらに判断を結合して推理することが思考とよばれる。(10)

見たり聞いたり触ったりという感性的知覚に比べて、思考は主体が構成的に内容に関わるという点で能動的であり、思考とは自ら思い考えるという点で能動的、意志的である。雑念恐怖の雑念が意志に反して勝手に現れるものであるとすれば、思考は雑念に比べて本人が自ら意志して行っている傾向が強いと考えられる。雑念が意志に反してふと現れるものであるのに対して、思考とは、それを継続しようという本人の何らかの意志をともなっているという点で自主的であり意図的である。例えば、ガスの元栓がしまっていないのではという観念自体は、本人の意志とかかわりなくふと現れるという意味で雑念であるが、元栓を締めたということを受容するために、元栓に触れたこと、栓をひねったこと、そして締った状態を数秒間確認していたことなどを思い浮かべようとしている場合は、本人の意志にしたがって心理現象が展開しているのであって意志的思考である。

仏教用語に「二念を継がず」という言葉がある。心の集中を図ろうとすると、例えば物音がした時に生じる心理現象が最初の一念であり、ここから発展して「今の音は何か」、「誰かが入ってきたのか」と思いをつなげることは二念、三念と「念を継ぐ」ことであるとされる。この場合、二念、三念と次々に観念を自ら意志してつないでいるのであって、念を継ぐことは意志的思考である。

雑念と思考の展開の仕方に違いがあるとすれば、雑念は意志にかかわらず勝手に現れるという意味で自動詞的であり、思考は本人が関係のある諸観念を次々とつなぎ継続させようとしている点で他動詞的である。それはこれらの用例の違いにも現れており、雑念は「浮かぶ」「湧く」「現れる」という自動詞として表現されるが、思考は「一を考える」「一を思う」という他動詞である。

以上から反意志的、侵入的、自動詞的に現れて当人に不快感をもたらす観念が雑念であり、意志的、能動的、他動詞的に主体が行う知的行為が思考であると一応区別できそうであるが、実際のところ事はそれほど単純で

はない。例えば詮索癖という神経症があり、この場合は瞬間的に現れる表象やイメージにとらわれているというよりも、明らかに本人の意志的な思考が症状の中心となっているからである。詮索癖とは、次のように説明されている。

病的なものとしてはまず、人間はなぜ生まれたか、地球の起源や終末は何か、人間の死後は何かなど、実生活と関係のない、哲学的抽象的な問題について、絶えず問いかけ（質問癖）あれこれ詮索する（詮索癖）ような場合がある。これらの問題そのものは重大なことがらで、けっして馬鹿げたことではないが、それが日常生活と遊離し、かつ日常生活に強い束縛をもたらす点に異常性がある。(11)

何の益もないと知りながら何でも詮索し、疑問を起こしそれを解決しないと心が落ちつかない。机にはなぜ足が四本あるのか、なぜ男と女を作ったのか、この木には葉が何枚くらいあるのかなどと疑問を起こして、毎日ぼんやりとくらしている。ぼんやりというのは見かけで、心のなかは忙しいのである。(12)

思考は自主的で意図的であるから当人が好んで自ら行っている行為であり、雑念は非意図的で侵入的であるから不快であるという分類だけでは実は単純であって、当人にとっては意志が関与しつつそれを継続的に行うことが不快であるような「強迫思考」というものも存在する。

その内容が無意味ないし非合理であり、あるいは少なくとも根拠なく支配的であり持続的であると自ら判断されるにもかかわらずその思考を追い払うことができない場合をいう。したがって、思考内容が自我にとって疎遠であると判断されることが強迫思考の重要な目印であるが、重い病態では、この目印は曖昧となる。(13)

倉田百三の強迫神経症などは、単に瞬間的にイメージが現れるというものでなく、あたかも自発的意志的に計算行為を続行して思考するかのように心理現象が展開していく。つまりあたかも意志的、自発的に心理現象を継続させているかのように、非意図的な計算が自動的に勝手に展開していく点にその異常さと苦しみがある。

上に述べた詮索癖や強迫思考は、瞬間的か継続的かという心理現象の時間的な長短よりも、詮索なり思考という心理現象が当面の生活目的と関係があるか否かという点に焦点が当てられている。この場合その思考が無意味かどうかの基準は、その人物が置かれている状況と密接に関係しているのであって、そうした状況と無関係に思考の無意味さを予め決めることはできない。例えば机に四本の足があることに疑問をもつことは、インテリアデザイナーにとっては決して馬鹿らしいことではないかもしれないが、そうした職業とは全く無縁な環境におかれている者には、とりあえずそうした疑問は無用である。なぜ生物に男と女があるのかについても、生物学者にとっては根本的な問いでありうる。人間がなぜ生まれてきたのかを考える哲学的営みは、哲学者や宗教学者にとっては決して無意味ではなく、むしろ忘れてはならない根本的な問題であろう。地球の起源について考えることも、地球物理学者にとっては重大な問題である。人間の死後は何かについても、例えば家族に死期の迫った病人がいる場合、そのような思いを懐くことは何ら異常ではない。

雑念と思考に対して、雑念は瞬間的に現れる観念であり思考は継続的な意識現象であると仮に定義することができたとしても、実際には雑念と思考とを明確に区別できるものではないであろう。例えば雑念が観念やイメージという特徴をもっていて瞬間的に去来するものという文脈で語られることがあっても、では頭の中で何秒間その状態が続けば雑念で、何秒間以上続けば思考になるというものではないはずだからである。

雑念恐怖という場合の雑念には、たしかに不快で非意図的に出来するという特徴はある。しかし、本人が置かれている状況との関連において、生活の目的とは直接の関係のない雑多性という点に雑念の特徴を置いた場

合には、意図的か非意図的か、あるいは快か不快かという区別の指標は二次的なものとなりうる。その場合一次的には、本人にとって当面の生活目的に沿っているかどうか、雑念であるか否かを識別する指標となるであろう。

3. 心理現象に関わるコントロール化

雑念恐怖症に限らず、神経症者一般に見られる態度は、不安やその不安とされる原因を除去しようとする執拗な姿勢である。不安のない状態や心のすっきりした状態に必要な以上に固執し、自らの心理現象を自分に都合よくコントロールしようとする姿勢が神経症者には強い。

生活していく際に我々の意識現象がどのように展開していくものであるかを知れば、都合良く自分の心理をコントロールできると考える神経症者の理想主義は、必ず挫折の憂き目を味わうことになることがわかるであろう。ここでは我々が生活の中である目的を志向しながら行動していく際には、通常どのような意識状態になっているのかという意識の特質の点から、神経症者の過度な万能感を指摘したいと思う。

まず我々の意識の働き方の特徴として、「意識の目的性」、「意識の末梢性」という性質を指摘できる。意識の目的性、意識の末梢性とは、我々が当面の目的を念頭に置きながら行動や思考を進めていく場合、意識は最後のゴールを達成することを目指して展開していくのであって、そのプロセスの一つ一つを意識的に細かくコントロールしているわけではないということである。

意識の末梢性を説明している森田正馬の言葉を引用してみよう。

いま井上君のいった心の自然ということは、私の『神経質の本態』という本の中で、「意識の末梢性」というところに書いてある。われわれの心は、常に目的物にのみ向かって、注意が集中するので、物を打とうとすれば、心はその打とうとするものに向かい、走ろうとすれば、その行く先方にのみ、目をつけるのである。もしこのときに、打とうとする手の動かし方や、自分の姿勢のことを気兼ねしたり、走る足元ばかりを注意しては、けっして思うとおりの行動はできないのである。

撃剣のときなどを考えると、わかりやすい。眼はどう配ればよいか、どう打ち込めばよいかとか考えて、自分の手元ばかり考えては、まったく融通は効かなくなるのである。(中略)

われわれが茶漬け飯をザブザブとかき込むには、ずいぶん、箸と茶碗の持ち方、とくに左の手の茶碗の回転具合は、きわめて微細な働きであるけれども、この方にはほとんど気がつかないで、意識は飯をこぼさないようにとの目的ばかりに向いている。

また球投げをするときに、球の方ばかりに注意を集中してさえすれば、適切に球を受けることができるけれども、意識がひとたび、自分の手つきや腰の曲げ方の方に向かうようになれば、すぐ球を受けることができなくなる。子指を怪我したときなどでも、球が受けられなくなるのは、意識がその目的物を離れて、手元の方に向かうようになるからである。(14)

森田は、人間の行動が目的物に注意が向くことでスムーズに進んでいくのであって、その目的の手前にある自分の身体に注意が向くと、行動が円滑に進まなくなる点を、「意識の目的性もしくは末梢性」として指摘している。有名な話では、自分の足の一本一本の動きに注意を向けたとたん歩けなくなったムカデの場合がそうであって、ムカデはただ歩こうと思って足を動かせばいいのであって、自分の足の動きの一つ一つをコントロールすることは、全体として行動の円滑な流れを阻害する結果となる。

哲学者の大森荘蔵は、人間の意志と行動の関係を説明するにあたって、意志は最後のゴールを意識しているのであって、ゴールに至るまでの細かい動き一つ一つを意識的に統御しようとはしていないことを、意志が「大

まかに」、「標的狙いの」に働くものであると説明して以下のように語っている。

簡単な例をとってこの「意志—運動」の考え方のディテールを追ってみましょう。今私は右手をあげようと思います。すると右手がスルスルとあがり始めます。だがもっと速く、あるいはもっとのろのろと手があがることも可能なのにどうしてこの速度で手があがってゆくのでしょうか。それは私がそう「意志した」からでしょうか。丁度これ位の速さで手があがるように「意志した」からでしょうか。それよりも速くもなく遅くもなく、です。そうして手は頭の上にあがりほぼ手が伸びました。まだ少しピンとあげるのか、まあその辺でやめておくのか、それもまた私がそう「意志した」からでしょうか。それらを意志がサボって未定にした場合には私の手は動きようがないはずで、なぜならこの「意志—運動」の考えでは肉体は単なる運動機械です。だから生きた人間を操縦するときのように、「まあその位で」とか、「それは君がきめ給え」とか、「大まかでいいよ」などは絶対にできません。自動車のアクセルを「大まかに」踏むことはありえませんが、ハンドルを「大体左に 20 度さる」なんてこともありえませんが、アクセルは踏まれるたびに必ず何センチ何ミリ何ミクロンまできまった踏みこみをされますし、ハンドルも分秒からトコトンの値まできまった角度でまわされるのです。機械には自由裁量というものはありません。

しかしわれわれはそのような何分何秒、何ミクロンまできまったような「意志」をしていないことは明白ですし、またしようとしてできないことも明らかです。するとおそらく次のようになっているのでしょうか。われわれは「大まかに」意志します。それによって肉体は或る幅のある状態にセットされます。そしてその幅の中のどの状態をとるか、それは周囲の状況とか肉体の内部状態（脳神経の結合状態とか筋肉の疲労状態等々）とかによって定まるのです。われわれはいわばストライクゾーンを「大まかに」狙って意志すると、ボールはその時の状況によって特定のコースを走る、といった具合にです。そのとき、それがどの特定のコースをとるか、われわれには意志できませんし、あらかじめ知ることもできません。だから度々「失投」や「あれだま」があるのです。

この投球の比喻（あるいはサンプル）は意志の今一つの重要な性格に延長できます。それは意志が「標的狙いの」だということです。投球には全身の筋肉や関節の動きが必要です。しかし投手はそのような動きを全部にわたって意志するわけではありません。第一、投手はそのような解剖学的知識をわれわれ同様持っておりません。投手はただ球がストライクゾーンに行くような指と手と腕の動き、そしておそらく足の動きと姿勢、そういったものを「大まかに」意志するだけです。背筋をどうするとか、足の小指にどのような力を入れるとか、そんなことを意志しませんし、また意志したら球はとんだ所に行くでしょう。われわれもまた——ヴィトゲンシュタインが指摘したように——ストローでジュースを飲むとき、口で吸うことを意志するのであって、そのために必要な喉の筋肉の動きなどを意志してはいませんが、またできません。われわれはただ「大まかに」ある目標を意志します。するとそれに必要な動きを肉体がするのです。その機構に損傷なり障害が生じると、酔っぱらい、バセドー氏病、舞踏病、といった現象が起こります。(15)

大森は、人間の行動が「大まかに」、最後の「標的を狙う」ことを意志しながら進展するものであることを指摘している。そして最後の標的、goal を目指す手前の部分である自分の身体的行動の微細な一つ一つを全て意識的にコントロールしようとはしていないことを併せて指摘している。これは先に引用した森田正馬の「意識の目的性・末梢性」と同一内容の指摘であり、我々の意識や意志の働きかたの実際を的確に表現している。

さらに大森は、我々が生活している現場での意志の働き方について次のように説明している。

飯にしよう、と意志して食べ始めます。だが食べている間中、食べ続けよう、と意志しているはずで、その間全く他のことに気をとられていてもです。朝寝床で眠いなかを会社に行くためあと五分したら起き

よう、と決心します。それ以後五分間その決心は続いているでしょう。だがそれを裏からいえば、その五分の間は寝床に入ったままでいようと決心しているのです。五分たったら起きようという意志はとりもなおさず、五分たつまでは起きないぞという意志ですから。そして起きて大いそぎで駅に行き電車に乗りません。電車の中では新聞に没頭します。だがそれでもその間中会社に出勤しようと意志しているのです。それどころかこの人は寝床の中から既に会社に行こうと意志しているのです。食事の間も新聞を読んでいる間もそうです。更にです。その人はその間中今の会社に勤め続けようと意志しているのではありませんか。そうでなければ会社に行こうと意志しないでしょうし、そうすると今度は眠いののに無理して起きようと意志しはしないでしょうから。更にその間、その人は生き続けようと意志しているのではありませんか。こういっても誤解しないでほしいのです。つまり、起きる、会社に行く、会社に勤続する、生きる、といった幾つかの意志を並行して意志している、と考えないで戴きたいのです。複数の意志を重層的に意志している、なんてことはありません。そうではなくこの人の意志を描写するのに複数の仕方がある、ということなのです。長短様々な射程、広狭様々な縮尺で描写しただけです。この人は、寝床を出て会社に行きその日常を繰返して生きる、ということ意志しているのです。(16)

以上のように、人間の生活を意志という点から、さまざまな射程で描きうることを大森は指摘している。

さて以上の森田や大森の知見を、当面の考察対象である雑念恐怖の場合に即して考えてみたい。

例えば勉強中に雑念が浮かんできて勉強ができないと訴える学生は、勉強を進めていく一つ一つの心理的過程を勉強だけに集中させたいと望んでいる。しかしそうしたプロセスの一こま一こまをコントロールしようと図ることは、結果として勉強に集中するという目的から離れていくことになる。人間の意識が末梢性をもち、意志の働き方が大まかで標的狙いのである以上、できることは机に向かって腰掛けて本を広げ、本を読もうという身体的姿勢をとりながら本の内容を理解しようとしていくことだけであろう。勉強しようという大目的に従いながらも、途中のプロセスであり目的の手前にある自分の意識の一つ一つをコントロールしようというのではなく、注意を本の文字やデータに向けていけばよいのである。勉強や仕事に向う手前の段階で雑念を払って心をすっきりさせようとしたり、心理過程の一々をコントロールしようとするのは、意識の末梢性や意志の標的狙い的な本質に反した空しい試みであると言えよう。

4. 雑念恐怖症の克服法

本稿の冒頭で、森田療法の治療技法が非常に有効であるのが雑念恐怖であると指摘した。筆者は森田療法の特質は「あるがまま」という理念に結局は集約されると考えている。森田療法という精神交互作用や思想の矛盾、そして段階的思考に陥らない方法が「あるがまま」であり、森田療法を他の精神療法と区別する核心が「あるがまま」であろう。「あるがまま」には色々な意味が込められ語られるが、ここで「あるがまま」に含意されている意味を筆者なりに確認しておくこととなる。

まず、「あるがまま」とは不安、緊張、雑念など、当人が快く思っておらず敵視しているものを、文字通り「ある(在る)まま」にしておき、決して打ち消したり除去しようとししないことである。森田療法家が「不安常住」などと言う場合にも、この第一の意味で語られる。

次に「あるがまま」は、不安な気分で物事を潤色せずに事実をできるだけ客観的に捉えるという態度を意味する。物事をできるだけ正確に、つまり「あるがまま」の姿で捉えるという意味で語られる「あるがまま」であって、「事実唯真」としての「あるがまま」である。

また「あるがまま」には、不安や葛藤で苦しむ自分の姿を否定せずに、自分の「あるがまま」の姿を受け入れていこうという自己受容の意味をもっている。抽象的な理想像にとらわれるあまり、その理想を実現できな

い自分を卑下したり否定したりするのではなく、現実の自分を嫌悪せず受け入れていくための「あるがまま」である。

そして最後に、「あるがまま」は、人生全般をすっかりあきらめてしまって投げやりにしたり、いたずらに逃避的態度に明け暮れるのではなく、よりよく生きたいという生の欲望を「あるがまま」に認め、それを素直に発揮していくという前向きの姿勢を表現するために語られる。

さて雑念恐怖を克服する場合、森田療法の特徴であるこの「あるがまま」の態度は非常に効果ある戦略であろう。結果的にいうと、雑念恐怖は雑念を敵に回してそれを異物のように除去しようとしている限り、絶対に克服できない。雑念恐怖に苦しんでいる本人にとっては、雑念が起らず物事に集中している状態が理想とされるのであるが、雑念を除こうとしていることは、とりもなおさず雑念に注意を向けて雑念を意識していることであるから、そうである限り永久に雑念から解放されないことになる。雑念恐怖症者が望むような無念夢想の集中状態、無意識状態は、雑念を取り除こうという意識的努力によっては獲得できず、まさに「無意識は意識してはつukれない」のである。

意識や意志は標的狙いの的であり末梢的に働くのであって、その手前の部分に注意を向けることは、結果として最後の目的から離れていくことになる。

雑念がどんなに不快であっても、要は「ある（在る）がまま」であり、雑念が起るがままにするしかない。まさに神出鬼没に出来るところに雑念の特徴の一面はあるが、そうした雑念に一々対応する必要はない。雑念は人間にとって異物でも敵でもなく、頭に去来するがままに存在するものである。

雑念を「ある（在る）がまま」にしつつ、当面自分が果たそうと思っている仕事や勉強には集中していく。仕事や勉強など人生の当面の課題に向き合ってそれを果たそうとしていく姿勢は、神経症者の生の欲望を「あるがまま」に発揮していくことであって、人生をよりよく生きたいという神経症者の希望にそったものである。勉強や仕事をする際に、あらかじめ無念無想になるというような心の準備をする必要はなく、雑念は起るがままに、そのまま勉強や仕事に入っていけばよい。

雑念恐怖症から解放されるためには、雑念を直接除こうとすると雑念にとらわれ、雑念を「あるがまま」にしながらとりあえず当面の生活目的に注意を向けていくことによって、結果として雑念がなくなっていくという心のメカニズムについて知っておく必要があるだろう。心をよくしたいと思ったら、まずは心そのものをすっかりさせて無念無想になることにこだわるのではなく、勉強や仕事の対象とにかくも注意を向けていくという態度を整えていく。森田療法家の言う「外相整いて内相自ずから熟す」である。

「自然」と「人為」という枠組みから考えれば、雑念恐怖症だけに限らず、神経症を克服していく過程というのは、自然と人為のバランスの妙を会得していくプロセスであるとも言えよう。つまり我々の生活そのものが自然と人為の絶妙なバランスによって成立しているのである。ここで言う「自然」とは「自ずから」展開するというあり方としての自然であり、「人為」とは意識的に作り出しあるいはコントロールしようとする側面を表している。神経症を克服するためには「自然服従」の態度を身につけていくことが大切とされるが、雑念恐怖症の場合の自然服従とは、次のような意味を含んでいるであろう。

まず、雑念の出来それ自体は、いちいち自分が意志的にコントロールできないものであって、その意味ではあたかも自然現象のように浮かぶ雑念をそのままにしておくということ。

そして雑念をそのままにしながらもとりあえず当面の生活にそって行動していくなかで、気がついたら仕事や勉強に集中できている。つまり気がついたら（あるいは気づかぬうちに）自然とそうになっていたという意味で、自然服従の態度を身につけていくことが、雑念恐怖を克服するための要諦である。

最後の goal を念頭に置きながら、対象と向きあってその都度の行動を身体に委ねるようになっていくのが我々の常態であり、そうした態度を堅持していけば、自然と雑念恐怖から解放されていく。

森田療法では、神経症の患者に対して、「行動本位」の生き方をとるようにアドバイスし、身体を使った行動

に踏み切っていくように指導することがある。行動をとるなれば、我々の意識はその都度の対象に向い、意識が流動しやすいというのが心の実情である。手足を使い、目や耳を働かせ、対象と一体化しようとするなかで、意識は変転してゆく。森田療法には意識や心を実体的、固定的にとらえるのではなく、対象との交流において不断に変転する現象をとらえる意識観がある。

それでは最後に雑念恐怖の克服法を、とくに身体的行動との関係において実例を交えて説明してみたい。

例えばここに野球選手がいて、チャンスで凡退してしまった。彼が守備についたとき、守りながらも、先ほどの打席での凡退をあれこれと考えていたとする。なぜ打てなかったのか、待ち球をああすればよかったとか、打撃フォームをこうすればよかった、などと考えている。単に凡退した自分の姿がふと現れるだけであれば一瞬の表象にとどまるが、自分の凡退の理由をあれこれと分析していれば、これは雑念的な思考である。守備についている以上今は守備に専念すべきであって、先ほどの打席について考えることは目的に反したことである。守備についているときは目を開き、味方のピッチャーの投球と同時に腰をおとし、投球と打球に集中することができるし、そうすべきである。文字通り身体感覚や動作を、自分の置かれた状況に「なりきり」、集中していくことにより、結果として雑念は後退していく。

では椅子に腰掛け机に向って勉強や仕事をしている場合はどうか。一球ごとに腰を落としたり自分の身体的位置を変えたりする先の野球選手ほどには、自分の身体を動かすことはない。机にじっとしていなければならぬぶん、身体に想念がひっぱられていくということがない。その意味で知的な集中は、全身を使った身体的な集中よりも難しい。しかし目を開き、文書やデータを見ることはできる。身体感覚を介して外から入ってくる情報にそって自分の思考を展開できる。当面の勉強や仕事の内容とは無関係な雑念が去来しても、目の前に文書やデータがあれば、それを見たりなぞって読んだりすることで対象との一体化を図ることができる。その意味では「なりきり」対象ははっきりしており、雑念の克服法は先の野手と同様である。

それでは一日の生活が終わり、床に就いて目をつぶり眠ろうとしているときはどうだろうか。この人にとっての当面の目的は入眠することであり睡眠を確保することである。睡眠は健康維持のために大切であるという考えがあるため睡眠にはこだわる人が多く、そのために眠れていないことを気にする不眠恐怖も存在する。ここでは先の2例のように、身体感覚を動員することで対象との一体化や「なりきり」ということができない。何かに合わせて身体を動かすこともないし、目を開いて何かを見続けることもできない。野手が守備の状況になりきったり、学生が勉強で本を読むのと同じようには、意識を向わせる対象が存在しない。そして眠ろうと努力すれば焦燥感で頭は冴え、ますます眠れなくなるという悪循環に陥ってしまう。

このように不眠が気になる就寝という状況の場合にも、無念夢想で一直線に睡眠に進もうというのではなく、頭に浮かぶ様々な想念はそのままにしておく「あるがまま」が有効である。明日の仕事の段取りや手順などに関して自ら意図的に念を継いで頭を冴えさせてしまうのではなく、観念の浮かぶままに浮遊しながら、眠りにとらえてもらうのを待つという自然頼みの態度になるであろう。眠りは追いかければ追いかけるほど遠のいてしまい、眠りを直接つかもうと意図すると結果的に眠りを得られなくなる。眠るという大目的はもったまま、雑念は浮かぶに任せ、眠るにふさわしい身体的な姿勢をとり続けることで、結果的にいつのまにか自然と眠っている。

以上、雑念の対処法を行動との関わりの中で実例を使って説明した。我々が生きていく際に雑念がふと起こることは、自分の意志にかかわりのないことで何とも致し方ない。自然に起こる雑念を相手に闘わないこと、また除去しようとするしないに関わらず、手を休めて雑念に意識的に関わるような態度をとらないことが、雑念にとらわれないための要点である。自ら手を休めて雑念に関わる思考的態度をとらない、つまり念を継がないことは、頭の中で確認行為を繰返す強迫思考に陥らないためには重要である。

自然受容とか自然服従といっても、自然に出来る雑念に沿ってそのまま意志的に思考するというのではない。雑念が浮かんでもその自然に湧いてくる現れ方を否定せずに、雑念を消し去ろうとしたり、あるいは雑念

を意識的に追求したり思考するのでもなく、今自分がなすべき生活内容に注意を向けていくということである。雑念恐怖を克服するということは、当面の生活目的に「なりきり」、「今・ここ」という状況を懸命に生きること、つまり生きることを徹底させていく結果として自ずと現れてくる状態なのである。

註

- (1) 『広辞苑』第五版、岩波書店、1998。
- (2) 『大辞林』第二版、三省堂、1995。
- (3) 生活の発見会編『現代に生きる森田正馬のことばⅠ』白揚社、p.131。
- (4) 高良武久『森田療法のすすめ』白揚社、p.223~225。
- (5) 岩井寛『森田療法』、講談社現代新書、p.102。
- (6) 生活の発見会編『現代に生きる森田正馬のことばⅡ』白揚社、p.232。
- (7) 『新版 精神医学事典』弘文堂、1993。「強迫観念」の項目。
- (8) 倉田百三『絶対的生活』角川文庫、p.249。
- (9) 『哲学事典』平凡社、1982。「思惟」の項目。
- (10) 小学館『日本大百科全書』、2001。「思考」の項目。
- (11) 前掲書『新版 精神医学事典』。「強迫観念」の項目。
- (12) 前掲書『森田療法のすすめ』p.233~234。
- (13) 前掲書『新版 精神医学事典』。「強迫思考」の項目。
- (14) 前掲書『現代に生きる森田正馬のことばⅠ』p.140~p.141。
- (15) 大森荘蔵『新視覚新論』東京大学出版会、p.258~260。
- (16) 同上、p.261~262。