第3回 広小路こころの健康講話実施報告

令和5年9月30日、当診療所三階ホールにて第3回「広小路こころの健康講話」を開催しました。今回は、東京慈恵会医科大学名誉教授中山和彦先生に「入門者のための解説　森田療法の知恵」と題してお話頂きました。中山先生は宇和島市のご出身で当日は先生のご友人も多数詰めかけられ、46名の参加者で会場は熱気にあふれました。

お話の冒頭で「死とは何か、時間とは何か、欲望とは何かという一般解のない問いに我々はいつか向き合わざるを得ないが、もちろん医師もそれについて学校で学んだ事は無い」と話され、症状をあるがままにして行動を重視する森田療法を理解するには哲学的視点が必要である、と提案されました。

以降、「症状にこだわるのは当然」「まな板の鯉になる」「さっさとやること」「集中すること」「出来ることと出来ないことがある」「自分は特別ではない」「所作が大事：不安が「礼」を失う」と森田療法の考え方の解説が続き、自然な礼節を重んじ行動を優雅に丁寧に行う者の例として、大リーガーの大谷翔平氏を例に挙げられました。具体的な例で分かりやすく一同納得しました。そして「自然服従」して「万能を目指さず」、「楽しかったことをイメージして積極的に生活すること」が入門者に対する森田療法のアドバイスである、と話を締めくくられました。後半部では会場からの多数の質問に対して中山先生が丁寧に答えられ、先生のご臨床を垣間見るようでした。

中山和彦先生、大変貴重なお話を有難うございました（所長　渡部亜矢子）