

## 第105回日本精神神経学会総会

## シンポジウム

## 森田療法における動物飼育の意義

矢野 勝治（東京慈恵会医科大学森田療法センター）

＜索引用語：森田療法，アニマルセラピー＞

## 1. はじめに

森田療法は1920年の創始当初、森田正馬宅に患者が下宿するかたちで治療が行なわれていた。そして森田宅では様々な動物が飼育されており、患者がその動物達の世話をしていた。筆者が勤める東京慈恵会医科大学森田療法センターにおいても病棟開設当初から、作業療法の一環として患者が様々な動物の飼育に携わっており、現在では犬・鯉・うさぎ・レース鳩を飼っている。ここで改めて森田療法における動物飼育の意義について考えてみたい。

## 2. 入院森田療法

まず、森田療法における症状の捉え方を説明しておきたい。

神経症の根底にある不安や恐怖というものは、万人が持つ自然な感情である。その裏にはよりよく生きたいという人間本来の欲望「生の欲望」を読み取ることができる。また、気分や感情は、そのままにしておくとし型の曲線をなし自然に軽減していくのであり、不安や恐怖も時間の経過とともに流転していくものである。しかし、感情に注意を集中させるとその感情はますます強まる。神経症の患者は、より良く生きたい思いが人一倍強く、「生の欲望」と表裏一体の「死の恐怖」に恐れおののく。そして、不安や緊張は異常なものともみなして排除しようとする結果、かえって不安や恐怖に注意が集中することでそれらが増強する悪

循環に陥るのである。このように症状増強のメカニズムを説明することができる。以上のような考えのもと、導き出される回復の道筋は、これまでのように症状を排除しようとして強めてしまうやり方ではなく、不安や恐怖をそのままに認めろえで、建設的に行動を通して不安や恐怖は流転していくことを体験することだと言える。

では、実際に入院森田療法はどのようにやっていくのかを説明していく。入院森田療法では以下のⅠ～Ⅳ期に分けられる。

## ・第Ⅰ期（絶対臥褥期）7日間

入院前のような症状をやりくりしようとするをやめて、自分の状態にそのまま向き合うために、この期間は食事・洗面・トイレ以外、終日個室で臥床して過ごす。入院当初は入院や臥褥という環境の変化から不安や緊張を感じるが、終日寝て過ごすという身体的休息をとるなかで患者は次第に退屈感を感じるようになり、活動欲が高まっていく。

## ・第Ⅱ期（軽作業期）5日間

臥褥によって活動欲が高まり早く活動したいと焦る気持ちや集団生活への不安が生じる時期であるが、気分が流されず徐々に必要な行動に向かっていくよう、戸外に出て自然をよく観察したり、部屋の掃除、木彫りなどの軽い作業に徐々に手をつけていくよう指導していく。

## ・第Ⅲ期（作業期）1～2ヶ月間

この時期になると他の患者と共同で作業を行う

ようになる。作業には動物の世話・園芸・陶芸・料理など生活に根ざした様々な内容がある。患者は病棟での作業や当番など最初は全くわからない状態であるが、先輩患者に教わりながらやっていく。他の患者との関わりや作業や生活の実践を通して、小さな成功や達成感を繰り返し体験させ、何事にも挑戦できるように指導していく。それらを通して患者の症状にとらわれず行動する姿勢が培われていく。

#### ・第IV期（社会復帰期）最大1ヶ月間

これまでの入院中に身につけた、症状にとらわれず自分から必要な行動に取り組んだり状況に応じて行動する柔軟な姿勢を退院後の患者本来の生活でも行なっていけるように外泊などを行ない、生活の軸足を入院生活から退院後の生活や社会復帰の準備へとうつしていく。

以上のような流れで治療はすすんでいく。

### 3. 森田療法における動物飼育の意義

では、どうして森田療法では植物や動物の世話が治療的な意味を持つのだろうか。

結論を先取りするなら、動植物の世話をすることは「動かざるを得ない状況」に身をおくことに他ならないからである。植物や動物を育てるためには、毎日細かく観察することが必要であり、その状態に応じた世話を適宜工夫していく必要がある。また動物の体調の変化などに臨機応変の対応が求められるので、患者は自分の不安や恐れにいつまでもとらわれているわけにはいかない。症状が気になりつつも目の前の動植物に関わり、一生懸命世話をするうちに、自ずと注意が外に向かっていくものである。つまり、植物や動物の世話をすることは、患者の症状にとらわれた視点を外に開かれたものに転換するきっかけになる。また、世話をしているうちに動植物への愛着も生まれるかもしれない。そして愛情を感じれば、よりいっそう積極的に動植物に関わるようになるし、世話の仕方もある程度工夫をするようになる。その結果、きれいに花が咲いたり、野菜が育てばうれし、動物がなついてくれば可愛さも増してくる。

これは健康な循環と言える。

神経症の患者は症状が問題と考え、常にそこにとらわれている。そのため、自分を取り巻く状況に目を向けることがおろそかになり、結果的に仕事や対人関係がうまくいかなくなることが多い。このように症状にとらわれている患者も、症状がありながらも本来の目的に即した必要な行動に踏み込み、あれこれと試行錯誤していくにつれ、自ずからとらわれが打破されていく。こうした姿勢を身につける上で、植物や動物といった生きたものと触れ合い、関わる体験はとても重要となるのである。

### 4. 森田療法センターでの動物飼育活動

森田療法センターでは現在、犬・うさぎ・レース鳩・鯉を飼育している。日々の世話として、餌やり・散歩・(鳩舎の)糞掻きなどの日常の世話の他にも、爪きり・シャンプー・ブラッシングや予防接種などを予定を立てて行なっている。またこれらのルーチンワーク以外にも日々の観察を通して、動物が不調なときには予定していた散歩を中止したり、必要あれば動物病院を受診させたりもしている。また、日常行う作業は動物のことだけではないので、その日に行う作業に応じて他の活動の担当者に相談して、メンバーや時間のやりくりを適宜行なう必要が出てくる。これらの活動を、病院から当病棟での動物飼育に支給される予算のなかで患者たちが主体的に行なっている。スタッフと患者の間で定期的な委員会を開き、問題点や検討課題について話し合っている。

### 5. 症 例

それでは実際どのように治療が展開してゆくのか症例を提示する。

症例1：強迫性障害 42歳 男性

主訴：グラスウールが体に付着して人につけてしまうのではないかと気になる。

現病歴：幼少時に近所のおばさんから小さな棘を抜かないで棘が心臓に刺さって死んだ人がいる

と聞いたことからそうなってしまったらどうしようと気にするようになった。専門学校時代は風邪のウイルスが気になり手洗い行為が頻回になり学校へ行けなくなり中退した。その後アルバイトを転々としていたが、建築関係の仕事をしていた時に、グラスウールが人について心臓に刺さると死んでしまうのではないかと気になるようになった。次第に症状悪化し体に付着していないか深夜まで確認を要すようになり、外出が難しくなったために仕事を辞めた。その後8年間は家からほとんど出ない生活を送っていた。

入院後、病棟内でグラスウールを使っているところには近づこうとしなかったり、手洗い後手をぶらぶらさせていたり、共用のソファには座らない様子を認めた。こうした点について頭ではわかっているつもりでもやり方を変えられない様子であった。

患者は次第に病棟内においても役回りが増え、動物飼育においても中心的役割を担うようになっていった。それにつれて、鳩の雛が誕生したり犬の体調が悪くなるなど忙しくなったり不測の事態が起こっても他の人に頼めず自分でやってしまい、自分の意見を他の人に伝えられないでいる様子を認めた。そのことについて面接で聞くと、「自分の感情よりも人がどう思っているかのほうが気になる」「人とぶつかりたくない」「人に嫌な思いをさせたくない思いがある」ということで、自分で抱え込む患者のパターンが明らかになってきた。治療者は、「人とぶつからずに問題なくすすめたい思いもわかるが、意見が対立する可能性をすべて避けるのではなく、やるべきことを遂行するためには自分の意見を伝えたり、まわりと相談することが、動物のために大事なことなのではないか」と問いかけ、これまでの患者のやり方とは違う関わり方を促していった。

当初は「先生やスタッフが言っているのだから」と前置きして他の患者に相談していたが、次第に周りの協力を得て話をすすめることができるようになり、それにつれて負担や孤立感も軽減していった。さらに、これまで不潔と感じて避けていたソ

ファアにも座ってみて「ふかふかで気持ちよかったです」と述べるなど、徐々に症状に振り回されずに生活できるようになっていった。

症例のまとめ：本症例は症状に対し不合理的感はあるものの葛藤状況を回避する傾向を認めた。動物飼育に直面し患者は症状場面にも踏み込まざるを得ず、その体験を通して避けていた対人的な関わりもできるようになり、症状が軽快し社会活動ができるようになっていった。

#### 症例2 強迫性障害 19歳 男性

主訴：不潔が気になり、長時間手を洗ってしまう、汚れていると感じるものに触れない。

現病歴：父親に受験のことを言われるようになった高校2年の春頃から、身の回りのものを汚い手で触るのが嫌で手洗いをするようになったが、日常生活には支障がなかった。

高校3年生の夏、同級生が犬の糞を踏んでしまい、その糞をふざけて患者の靴につけることがあった。それ以来地面や靴に触れた物を通して汚染が広がる感じがするようになった。大学に入ると、髪が揺れると鳥の糞などが頭上に何か落ちたのではないかと、不潔になったのではないかと思髪に毛に触れなかったり、糞が落ちてきそうな電線の下を歩けなくなり、不潔が気になって一日の大半を手洗いに費やし日常生活にも支障が生じるようになっていった。学校も休学したため、きちんと治したいと思い当院を受診した。

症状に対してばかばかしさがあり、自分でも手洗いを止めたいと話すが止められずにいた。入浴には2時間かかり、手洗い行為は手の甲も爪をたてて洗うため手は赤く腫れていた。入院前の動物の糞が気になる症状から、動物に関する作業（犬の糞の処理や鳥小屋に入ること）を躊躇していたが、入院3週間後から動物担当を任せられることになった。はじめは鳥の糞が舞う鳩小屋清掃を行うも嫌々作業をしていたが、病気の鳩の世話をしたことをきっかけに「早く元気になってもらいたい」「自分が世話をした動物が可愛い」というような自分の感情に直に触れる経験をしていった。

次第に作業もうまくこなせるようになり、病棟内の活動でもできることが増えていった。日記には他の患者と一緒に活動するうれしさを書くようになり、そして「ちゃんと作業をしたい、もっと良い自分でありたい」という健康な力が発揮されるようになっていった。活動の広がりとともに手を宙に浮かせている様子も減り、手洗い行為はやや多いものの、日常生活に支障はなくなったため、入院約3ヶ月で退院となった。

症例のまとめ：鳩小屋清掃が患者の一番苦手な対象に踏み込むきっかけになった。動物への感情および、できた喜びと他の患者と行動できる喜びなどの情緒的体験を通して、症状ではなく活動に視点が移っていった。

他にも動物との関わりで、次のようなケースが認められる。

症例3 うつ病の症例：犬を散歩に連れて行くとしても犬が動こうとせず困ったが、いざ連れ出すと楽しそうに走り回った。その様子が自分のことと重なり、それまで何をすることも腰が重くなっていたが、ともかくも動き始めると、気分が軽快することに気付いた。

症例4 パニック障害の症例：入院前は症状のために電車やバスに乗れなかったが、鳩の訓練(放鳩)のために交通機関を乗り継いで目的地まで行かなければならず、前日の夜は不安でたまらず、看護師にも不安を訴えていたが、当日は背中を押されるように出かけて電車に乗ってみると目的地まで行くことができ、自分でもびっくりした。その後の放鳩訓練は次第に目的地が遠くなっていったが、そのつど不安を抱きながら参加した結果、乗り物恐怖を克服し、避けていた作業にも自ら取り組むようになっていった。

症例5 社会不安障害の症例：中学生のとき、クラスメートの前での発表の際に声が震えてしまい、人前に立つことを避けるようになってしまった。就職してしばらく経つと会議で発言をしなけ

ればならなくなり、それが苦痛で会社を休むことが多くなった。

入院してからも、メンバーやスタッフが集まるミーティングはその場にいるだけで動悸がするのを避けていた。しかしやがて病棟での役割も増え、動物の委員となったことから、わからないことを先輩患者に聞いて教えてもらったり、必要なことを伝達しなければならない場面が増えていった。そして動物委員のなかでリーダーになった時には皆の前で発表をしなければならなくなった。直前には逃げ出したいという気持ちに襲われ、発表の際には声が震えていたが、無事に発表を終えることができた。その後も緊張しながらも発表を続けることで、「緊張しながらでも目の前のことをやればいいのだ」という姿勢が持てるようになっていった。

## 6. おわりに

以上のように、不安を伴う状況を回避しがちであった患者が、これまでのスタイルから脱して現実には踏み込み、事実即して行動する姿勢に転換する上で、動物の世話は格好の治療的契機になる。つまり森田療法においては、患者の行動パターンに動物を合わせるのではなく、患者自身が動物に合わせて行動を変えることに治療的意味があると言える。森田療法において動物と接することは、曝露療法の意味合いだけでなく、目の前の「動かざるを得ない状況」において、気分が流されず対処する経験を重ねることで、とらわれから脱して臨機応変の態度を養う良い機会となり得るのである。

## 文 献

- 1) 森田療法センター編：新時代の森田療法。白揚社、東京、p. 37-51, 2007
- 2) 鈴木忠治：アニマル・アシステッド・セラピー 森田療法における動物の活用。こころのりんしょう a・la・carte, 15; 401-403, 1996