

心の健康

自己コントロールの科学

医学博士

内山喜久雄

日本生産性本部

心の健康

—自己コントロールの科学—

著者略歴

内山喜久雄

大正九年群馬県に生れる。
群馬大学助教授、東京教育大学教授を経て
現在筑波大学心理学系教授、医学博士、日本
行動療法学会理事長、日本生産性本部メンタ
ルヘルス研究委員会委員長。
著書に、『行動療法』（文光堂）、『カウンセリ
ングの理論と技術』（日本文化科学社）、『心
身障害事典シリーズ』等多数。

心の健康——自己コントロールの科学——

昭和五四年十一月一〇日 第1刷発行 ©

著者／内山喜久雄

発行者／中村昇太郎

発行所／財日本生産性本部／東京都渋谷区渋谷

三丁目一番一号／電話（〇三）四〇九一一一一

印刷・図書印刷 製本・イマキ製本所

1100 円

0030-15269-5934

はじめに

からだの健康には誰もが気をつける。平素は病気に無関心な人も、一旦、病気になると、健康のありがた味に気がつく。

ところが、心の健康つまりメンタルヘルスという問題になると、なかなかそうはいかない。自分の心が本当に健康なのかどうかという問題もからだの健康にくらべてわかりにくい。また、気がつきにくい。一般に関心もそれ程高くない。

私どものまわりには、いろいろな人がいる。職場で同僚とうまくやっていけない人、いつも上役と衝突してしまう人、仲間はずれになる人、神経質でやる気をなくした人、ふさぎこんで仕事に手につかない人、ファイトを失った人、仕事や生活に自信をもてない人、——これらの人々は言ってみればメンタルヘルスが多少なりともそこなわれた人々である。

メンタルヘルスがそこなわれ、心が不健康な状態になると、本人はもとより、まわりの職場や家庭も苦勞する。能力は発揮できず、仕事もとどこおる。周囲は不愉快になる、心配する。ノイローゼや心身症にも発展しかねない。

このような困った状態になったらどうするか、このような状態におちいらないようにするに

はどうすればよいか、積極的で明るい、自信にみちた生活を送れるようにするにはどうすべきか、一口でいえば心の健康をどうすれば回復、維持、増進できるか。この問題に答え、メンタルヘルスの行動科学的な自己管理法を述べたのが本書である。

本書はメンタルヘルスの本であるが、いままでの本とくにちがうところが二つある。

第一は、生理学、心理学などを基礎とした行動科学的方法を紹介していることである。抽象的な精神論やから元氣をつけさせようという常識論ではない。なぜ、また、どうすればメンタルヘルスがえられるのかという問題に対して科学的な根拠を示して説明している点が第一の特色である。

第二は具体的、実際のなやり方を中心としていることである。どんな立派な方法でも、実行できなければならぬ。本書ではできる限り、手続を具体的にわかりやすく説明し、実際の役に立つように心がけた。これが第二の特色である。

本書は前著「自信を回復する法」を大幅に改訂したものである。前著同様、職場に、学校に、家庭に、また、メンタルヘルスの多くの領域において実際に役立てて頂けることを心から願ってやまない。

昭和五四年一〇月

著 者

目次

はじめに

序章 不安と自信

1

1 不安——二人の女子学生の場合

2 不安——二人の天才の場合

3 自信への試み

1章 緊張を解きほぐす——リラクセーション法

27

1 リラクセーションとは

2 リラクセーション法のすすめ方

3 リラクセーション簡便法

4 リラックス度の確かめ方

2章 心身の構えを切りかえる——自律訓練法

57

1 自律訓練法とは

2 標準練習の進め方

3 標準練習六公式

4 自律訓練法の諸技法

3章 不安を中和・漸減する——系統的脱感作法

1 系統的脱感作法とは

2 人前では不安でしゃべれない若手社員

3 環境不適應と対人不安に悩むOL

4 他人の目が気になり不安な係長

5 不安にひたらせる逆療法——フラディング法

4章 自他ともに立て対人不安を克服する

——主張訓練法

1 カミナリ所長に悩まされる青年所員

2 主張訓練法とは

3 万事にひかえめで抑うつした主婦

4 役不足感と自信喪失の経理係長

5 失恋と挫折感にうちひしがれたOL

6 弱気と神経質の中年平社員

5章 自己をコントロールする――

ヨガ、禅バイオフィドバック

175

1 東洋の哲理――禅とヨガ

2 西洋の英知――バイオフィードバック

終章 不安から自信へ――

心の健康（メンタルヘルス）への道

205

1 真の自信――安定自身

2 心の健康とは

3 心の健康の重要性

序章

不安と自信



1 不安——二人の女子大生の場合

(一) 頼りない自分（女子大生 A）

今の私にとって、一番気がかりなことというのは、自分の存在が極めて無意味で、頼りないものに見えることだ。二〇歳ともなれば、同年輩の人たちがいろいろの分野でそれ相応に活躍をし始めているのが目についてくる。みなそれぞれに、自分の存在の意義となるものをつかんで、確固たる道を歩み始めているように見えるのに比べて、私にはそうしたものがつかめず、依然として高校時代の延長のような自分でしかない。中学・高校時代には漠然とながら信じていた自分の可能性が、今はそれらが何の根拠もなかったことを少しずつ感じさせられて、無力感におそわれることがある。また、今の私には当面乗り越えなければならぬようなさし迫った障害のないことも、一種のフラストレーションとなっているのかもしれない。

今までの自分を振り返ってみると、小学校から高校まで、一応、優等生というレッテルを貼られて過ごしてしまっている。それが圧迫感の多い、望ましくないことだと気づいていても、一方では、そうしたレッテルに甘んじていることが楽でもあり、強いて殻を破ってのび

のびと生きようとしなかった私である。

といつても、そうした姿勢や過去の私をすべて否定しようとは思わない。高校時代の後半をほとんど大学受験に懸命に力をかけて過ごしたことなどは、今でも別にマイナスではなかったと思う。むしろ、それ自体は一つの目標にエネルギーを集中して過ご

した充実した時期であつたと思う。しかし、その結果何がえられたのだろうかと考えてみると何もなく、むしろレッテルの陰に身を休めている間に失つたものの方が大きく思えてならない。

希望どおりの大学に入学し、わずらわしいレッテルからものがれて、今までできなかった自分のしたいことをのびのびと始めようとして出発した大学生活である。それなのに、二年経った今は無力感におそわれている。別に、大学生活に失望したわけでもなく、それどころか、期待以上の、意義深い経験も味わって過ごしてきたはずの二年間なのに、自分がこれだといえるものを、まだつかめないでいる。つかむ力をなくして手先で器用にかわしているのか、血となり肉となるような本物をつかめないでいる自分が不安である。何か一つのことにも、打ち込めるものを見つけない、血となり肉となるような勉強をしたいと思つていても、それを見つけれないで漠然と毎日を過ごしている。自分がいったい何なのかわからなくな

不安 (anxiety) 破局 (離婚、倒産、死病、失恋、不合格などのいわゆる身の破滅) を迎えるかもしれないと予想した時に起こる漠然としたおそれのこと。心理的なものだが、胸がどきどきする (心悸昂進)、顔色がすぐれない、食欲がないなどの生理的な障害を伴うのが特色。不安は劣等感や自信欠乏の土台石となる。

り、どうでもよい存在に思えて、生きてゆくことが不安になる。卒論とか、進路とかいう問題も、次第に身近に感じられてくると、早く、自分自身を見出したいという焦りが加わって、平穩無事に過ごしている自分への無力感や飽き足らなさが増してくる。

このように、生きていることの意義をつかめずに、のんびりと生きていることへの不安が、今私の持っている不安である。しかも、ノイローゼになるほど悩むのではなく、時として、ものうい無力感のようなものでつまれる、そのような不安である。ささやかな自信欠落である。

(二) ひとり生きる不安 (女子大生 B)

私が今、不安を感じるのは、自分の将来についてである。将来という言葉自体漠然としているが、私の不安も漠然とした不安である。今まで私は平穩無事に生きてきたが、それだけに何かこれから先に、とんでもない事に出会うのではないか、平凡を破られるのではないかという不安があるのである。

私は若いのに、何か年寄りくさい、保守的なところがあって、環境の変化とか、冒険、不安定な状態というものをまったく好まない。平凡でよいから安定している事を望む気持ちが強い。そして、現在はそれがあるが、将来なくなるのではないかと不安なのである。私にとつて、平凡・安定とはある拘束力をもつ集団の中に、自分の位置が決まっていて、大多数の間と同じように考え、行動することのように思う。大衆の中に自己を埋めっていると安心して

いられるのである。常に他人を意識し、自分の幸、不幸を他人の目を通して判断しているところがあるのである。

しかし私が現在安定し、平和だと思っている身近な環境、幸福はまったくもろいものである。もし父が病気で倒れたりしたら、あるいは母が倒れても、家庭のささやかな幸福、安定は崩れてしまう。人間の生命や運命の一寸先はわからないから、安定などを求め、同じ状態の持続を願う気持自体が間違っているのかもしれない。以前は、先のことは今考えてもどうしようもないから、その時になってから考えればよいと、意識的にその不安を無意識下に押し込もうとしてきた。しかし近頃になって、あと二年足らずで大学を卒業し、今までの保護されてきた生活から、自分一人で社会へ出て、責任をもって働き、生きていかななくてはならないという現実を考えると、不安がつのである。両親が元気でいて、姉妹がいて、家族という絶対の味方があるように思ってきたが、その家族というものはもろいものであるし、人間は誰でも自分一人で生きていかなければいけない。みんな自分一人で生きていくのだということはわかってはいるのだが、一人で生きていく自信がなく、一人ということがたまらなくこわく、不安なのだ。

とくに私はこの年になっても精神的に母親に頼っている部分がかなり大きく、自分で精神的離乳が完全にできていないことも知っている。以前は、将来、母親の代りに私の精神的バックボーンになってくれる人が必要だから結婚しようと単純に考えていたが、近頃になって、

何でもわかってくれると思っていた母との間にさまざまな食い違いが多々出てきたこともあり、大変遅れているが、結婚しようがしまいが、結局は一人で生きていかななくてはならないと知らされた気がする。そのことが不安なのである。

その不安を消し去るにはどうしたらいいのか、今までのように、自分自身をだましながら素通りすることはもうできない。もっと積極的に自分からその不安にぶつかっていかなくてはいけないと思う。しかし、自信がない。他人志向の態度を排して、自分一人で生きていくことに自信をもつには、精神的独立と同時に経済的独立、自立という物理的裏付けも必要だと思う。そこで、大学を卒業したら、思い切って地方へ就職して、実際に一人で生活してみようかなどと、ゴチャゴチャと考えている。

2 不安——二人の天才の場合

ハタからみれば「何の不安があるのだろうか。明るく、若さと健康を誇り、自信と希望をもって楽しく学園生活を送っている、なに不自由のない娘たちが」と思えるような彼女たちも、内面、若いものの、あるいは不自由のない生活の中にいるなりの不安、自信のなさ、劣等感、おそれを抱いている。その自信の欠落、不安、劣等感は天才の場合、普通人よりもっとドラスティックにあらわれる。

このことは天才の病蹟学が最も雄弁に物語っている。本節にあげる楽聖ベートーベン、文豪夏目漱石はその代表的な例だ。通例、かれらの不安、劣等感はある普通人よりも強烈であり、自信喪失がかれらにあたえる破壊力もまことにすさまじいものがある。

(一) 劣等感のかたまり——楽聖・ベートーベン

ライン河畔の古都ボンに生まれ、少年時代から同市の宮廷に仕え、ウィーンの貴族ワルトシュタイン伯の推せんでウィーンに留学、ハイドンに弟子入りし、はじめはピアノリストとして、のち一七九五年、三つのピアノ三重奏曲を発表して認められ、五六歳で世を去るまでに、九曲の交響曲、三二曲のピアノソナタそして多数の協奏曲、室内楽その他の傑作を世に送ったベートーベン（一七七〇—一八二七）は、ハイドンとモーツァルトによってほぼ完成された古典主義音楽形式を決定的なものにし、最後の結実をもたらしたといわれている。交響曲「英雄」「運命」「田園」、ピアノソナタ「悲愴」「月光」等等、どれ一つをとってみても、われわれの魂を根底から揺るがす名作として、私どもになじみ深いのが、楽聖とまでいわれているそのかれが、実は劣等感のかたまりともいえるべき存在だったことは案外知られていない。ベートーベンの劣等感の原因の第一はかれの父親にあった。父は有名な大酒呑みで、かれは、しばしば泥酔した父を背負って、屈辱感にさいなまれながら家に帰ったという。

当時はモーツァルトの全盛時代であったが、この父はわが子ルドウィヒを第二のモーツァ

ルトに仕立てあげようと、きびしい訓練をかさね、また期待を寄せていた。しかし、ウィーンにモーツァルトを訪ねてベートーベンが弾いた「即興曲」は大家モーツァルトの好意をうるまでには至らなかつたようで、ここにも若き日のベートーベンを劣等感へと追いやるものがあつたようだ。声の質がよくなかつたため、作曲家を志したといわれるベートーベンにとってこれはむりもないことであつたかもしれない。

しかしベートーベンの劣等感を決定的にしたのは、いうまでもなく耳の病であつた。二〇歳を過ぎて、まもなくはじまつた耳疾のため、かれは三四歳にしてピアノ演奏を断念せざるをえなくなり、三八歳では完全なる者となつてしまつた。音楽に志す者が聴力を失つた苦悩は音楽家でなくとも察するにあまりある。

最初は耳疾をかくして人をさけていたベートーベンは次第に周囲の人びとに人間嫌いの偏くつ者と見られるようになった。かれの絶望は次第に深まり、ついに、一八〇二年バイリゲンシュタットで死を決意するにまで至つたわけであるが、その二人の弟にあてた遺書をみれば、かれがいかに劣等感にさいなまれていたかが手にとるやうにうかがわれる。

「余の心と理性とは少年時代より偉業をなさんと希望をもつていた。しかるに、六年来、余は絶望の状態に陥っているのだ。愚昧なる医師のため、病は一層重くなり、年々歳々に回復の見込みはなくなつてゆく。……余のそばにいる者に遠くの音がきこえるのに、余には何も聞こえぬときや、人に牧者の歌が聞こえるのに余には何も聞こえぬ時には何たる恥辱であ