

「私の十牛図」 ～神経症的なアルコール依存症者 への森田療法的アプローチ～

“The Ten Ox-Herding Pictures of my life”:
Morita therapy for a neurotic patient of alcoholism



聖和錦秀会 阪和いずみ病院
光風会 三光病院 海野 順 *Shun Umino*

◆はじめに

阪和いずみ病院は大阪府和泉市にある精神科病院で、『大阪方式』^①と呼ばれる、行政・医療・断酒会による三位一体のアルコール依存症対策が行われてきた地域にある。当院で入院治療を行った患者の多くも、退院後は自助組織や就労継続支援の作業所などの充実した社会資源を利用しながら、断酒仲間とともに、ソフトボールやその他のレクリエーションにも参加して、心身ともに健康な断酒生活を送っていく。

ところが、診療を経験するなかで、病識を形成しているにもかかわらず、この方式によって社会資源とうまく結びつかず、断酒に失敗してしまう例に少なからず遭遇した。そしてそこには、共通の特徴が見えてきた。彼らの多くに、生真面目で妥協できない神経症的傾向を認め、これまで一生懸命に生活を送ってきたものの、ある時から人生になんらかの困難が生じ、現実逃避の飲酒が必要になってしまったという経緯がある。いわゆる self-medication の飲酒様式である。神経症者では、理論による疾病理解を優先させやすく、知性化によって解決を図ろうとするため行動が後回しとなり、治療資源をうまく利用しきれずに挫折しがちである。また、断酒により現実逃避が許されなくなると、そこから本当の苦しさに直面せざるを得なくなる。このような悪循環に陥る例は、森田療法の適応に当たると考えられる。そこで、「十牛団」を用いて、森田療法的な治療を実施して成果

を得たので、そのような症例について報告する。

◆十牛団を用いた森田療法的なアプローチ

十牛団とは、牛に喰えられた「眞の自己」を尋ねる過程を十段階に示した禅の教本である。筆者は、周文筆のものと天理本の両者の特徴を取り入れて、独自の図を用意した（図1～10参照）。実際の使用場面では、図の意味を詳解せず、10枚の図を各週日とともに呈示し、ごく簡単な説明のみ教示した。その上で、患者自身に、図と自らの歩みとの対応を考えてもらい、その作業に治療者も加わることで、患者に同行することを意図した。

症例 60代 女性

生活歴・現病歴：中学校卒業後に就職し、25歳で見合い結婚。翌年に切迫流産で墮胎、挙児のないまま32歳で離婚した。4年間の水商売経験の後、再婚して新生活を始めた途端に未曾有の大震災で自宅を失い、夫は失職して自死した。その後より、抑うつ気分や孤独感、不安を紛らせるための習慣飲酒が始まり、単身で生活保護を受けながら、克己と不安との葛藤に苦しむ飲酒が続いた。X-4年から日中飲酒が見られ、居宅は荒廃していき、X年12月（62歳時）に当院入院となった。

治療経過：診察場面では、「今はもう何でもいい」と言ひながらも、自分なりに頑張って生きてきたことを細か



図1. 第一図「尋牛」

真の自己(牛)を探す旅に出かけます。どんな人であっても、自分の心に迷いが出れば、出発の時かもしれません。



図3. 第三図「見牛」

足跡の先に、牛の姿が垣間見えました。すぐそこにいるのですが、安易に近づけば逃げ出すかもしれません。



図2. 第二図「見跡」

足跡を見つけましたが、牛の姿はどこにも見えません。その足跡を見失わないように、足跡を辿る旅が続きます。



図4. 第四図「得牛」

力づくで、暴れる牛を何とか縄で捕らえることができました。気が緩むと牛は逃げていき、まだまだ油断はできません。

く順序立てて話す、完全主義的で高い内省的傾向がみられた。入院までの間、連続飲酒状態となりながらも、温かな家庭像を思い描く日々を送っていたようだった。不安や苦悩は、よく生きたいという生の欲望と表裏一体であること、現実と膨らんだ夢想との間には、思想の矛盾があることを示唆した。回避性と依存性のパーソナリティ特徴を併せ持ち、喪失と失敗が統いた人生経験から、将来への予防的言い訳が多く、行動が後回しになりやすい。そこで、自身の歩みについて直感的な理解を促すように、十牛団を呈示して治療を行った。日中飲酒していた時期を振り返り、何年も第二図(見跡)のような

状態にいたことを話した。院内例会では、毎回人生すべてを隔々まで語りたがり、そのためには不安や苦悩を増強させる悪循環を呈し、また他患との言動の異質さから、集団のなかに入り込めないでいた。そこで、「嘆く人は治りません」という標榜的な教えを示して、「不問」のすすめを行うことで、症状からの脱焦点化を図った。

X+1年4月には、外来通院、作業所、自助組織への参加を計画して退院となつたが、作業所を休んで筆者の担当外来へ頻回に訪れた。作業所の利用者のことを指して「ほとんどの人は何も考えないで通っているだけ」、「失敗して再入院しても反省もしないで、あんな人たち



図5. 第五図「牧牛」

牛を手なづけていくと、今まで黒かった牛が白くなりました。知らなかつた自分に気がついたのかもしれません。



図6. 第六図「騎牛帰家」

牛と自分が一緒になって、家に帰っていきます。手綱を握らずとも、一体化した牛は思う方に進んで行きます。



図7. 第七図「忘牛存人」

家に帰ると、苦労して捕まえたはずの牛の姿は消えています。もはや牛を探そうとも思わない、高い境地に達した自分がいます。

と毎日一緒に過ごせない」と、頑張っていないように映る他者を批判し、自分の一生懸命さへの評価を求めるような発言が多くみられた。この時、十牛図では第四図（得牛）の段階に来ていると言った。やがて、断酒3ヵ月表彰を迎えると、断酒仲間たちがお祝いに駆けつけてくれ、徐々に心の交流が深まるとともに、毎日作業所へ通うようになり、自助組織の参加頻度も増えた。断酒が半年経過した頃には、自身の苦は苦としながらも、断酒会仲間との生活を時に楽しめるようになり、外来場面では「ソフトボールの応援におにぎりを作つて行つたら、喜んでもらえた」と語った。第四図で黒い牛を捕ら

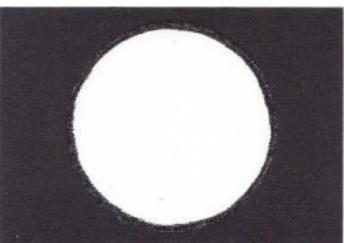


図8. 第八図「人牛俱忘」

何も描かれておらず、空と無の世界です。自分の姿も、身分も、あらゆる区別も、価値もありません。

えてわかったつもりになっていた状態が、第五図で白化して穏やかに変化している様子を、自分自身に照らし合わせた。X+2年、断酒1年を迎えた時には、頭で考えることばかりに雁字搦めとなっていた過去よりも、今の方が自然に生活を進められるようになっていて、十牛図では第六図（騎牛帰家）に相当すると述べた。その後も、自分の人生における悩みがなくなったわけではないが、断酒を継続できており、とらわれ過ぎることなく毎日の生活を続けている（個人が特定されないように、実際の症例を一部改変して記述した）。



図9. 第九図「返本還源」

万物の本性は清らかで、景色は汚れなく鮮やかだったと気づきます。飾ったり、取り繕ったりしない方がよかったのでしょう。



図10. 第十図「入鄧垂手」

布袋さんようになった自分は、身なりも構わず、威厳もありません。民衆とともに泥にまみれて、喜びも苦悩も分かち合います。

◆ 考察

アルコール依存症者は、実に多様化している。自助組織の集まりで熱心に語る人ほど立派である、参加しない者は脱落している、というような安易な見方は不適切である。われわれは、古き良き大阪方式の恩恵を授かりながら治療を行っているが、一方でその轍に嵌まって失敗してしまう人たちが現れているのも事実である。昨今、依存症治療において、ひとりひとりの人生に沿った援助の「個別化」²⁾が再び重視されるようになったのも当然の流れである。

従来の依存症治療で、ややもすると置き去りにされていたものとして、神経的な依存の病理がある。アルコール依存症の診断を受け、断酒を宣告されてしまうと、苦しい現実から逃避するためにself-medicationが必要だった患者にとって、「飲むも苦、飲まぬも苦」になる。患者から酒を取り上げてしまうだけでは、患者を素面で苦しめてしまうばかりである。神経症者は、自助組織の先ゆく人たちに付き従っていくのが苦手で、飲酒の問題を解決しようと必死になると、余計にそのことにとらわれ、苦しみを増幅させてしまうことが多い。このような病理に対しては、森田療法が適すると考えられた。実際に森田療法的にかかわるに当たっては、禅の十牛図を媒介とした。十牛図は、「己事究明」といわれる、い

わゆる自分探しの階梯を描いたもので、心理療法との親和性への指摘は散見するが³⁾、それを臨床的に直接活用した報告には接していない。十牛図には、悟りに至る心の成長過程が普遍化して描かれていて、自由に解釈できるが難解なものもある。筆者は、この十牛図の解釈を教条的に押し付けるのではなく、発想を逆転させて、患者の個別の人生を自由に描いてもらうことを目的として、これを用いた。悩める人生の大まかな目次だけが記された「白紙ガイドブック」として十牛図を示すことで、すぐさま問題解決を求めていないことを知って安心してもらい、いわば白紙のキャンバスの上に自分の十牛図のイメージを描写してもらったのである。患者は、行きつ戻りつ、「私の十牛図」を自由に描きながら、生きていけばよいのである。「第十図」に到達するのがゴールだと決まってはいない。七転び八起きが人生である。主治医は基本的信任のもと、患者の悩みを程よい距離で聴きながら、相手の人生に同行する。

本症例の場合、当初は際限なく自分のことを語るばかりで、かえって自分が見えなくなっていた。そのため、やむを得ず、「喋る人は治りません」という端的な不問の教示を与えた。この標語は、特有の不問の指導で知られた、ある禅の森田療法の病院⁴⁾に固有の教示であった。多少のユーモアを込めてそれを意図的に持ち出し

た。そして牛牛図を治療的媒介に用いながら、患者は不毛の語りから今を生きる姿勢へと転じることができた。「嘆る人は治りません」という奇妙な言葉は、実は風諭に富んでいる。その裏に「嘆る人は治せません」の意を、自戒的に読み取ることもできる。治療者や指導的立場にある者は、いたずらに説教や説得をすることで、人を治すことなどできないのである。他者の人生の尊厳を重んじ、人の内面に軽率に踏み込まず、人を問い合わせず、程よい距離に居る。口を封じるだけでなく、言わぬが花を互いにわきまえるのもまた森田療法的な不間なのである。そして、相手と同行する。不間あっての同行、同行あっての不間である。アルコール依存症者、とりわけ神経症的な人に対して、このようなかかわりが必要であり、有効であると考えられた。

おわりに

神経症的なアルコール依存症者に対して、牛牛図を取り入れて森田療法的アプローチを行った経験について述べた。人は皆、何かに依存しなければ生きられない存在である。森田療法は決して特殊な療法ではなく、誰もが普通に生きていくための療法である。依存症治療の

領域においても森田療法が有効であることは、芦沢⁵⁾によっても指摘されているところである。森田療法の適用については、臨床に応じた工夫が必要だらうが、この療法がアルコール依存などの依存症治療の領域で今後一層活用されることが望まれる。

文献

- 1) 池本士郎. クリニックにおける治療の変遷. *Frontiers in alcoholism.* 2016; 4: 115-9.
- 2) 大鷲栄子. 女性のアディクションへの援助. 精神科治療学. 2013; 28 (増刊号) : 399-402.
- 3) 丹治光浩. 心理療法と牛牛図. 花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要. 2011; 5: 17-28.
- 4) 岡本重慶. 「禅的森田療法」についての研究 一三聖病院の歴史と歩み一. 整合社会科学研究. 2010; 3: 51-75.
- 5) 芦沢健. 依存症治療における森田療法の効用～治療者にとっても患者にとっても、とっても役立つかもしれない. 日本アルコール関連問題学会雑誌. 2016; 18: 1-5.