

コロナ時代をどう生きるか— 高良武久先生の著作に親しもう

拓殖大学学事顧問 渡辺利夫



渡辺 利夫 (わたなべ としお)

昭和14年山梨県生まれ。慶應義塾大学卒業後、同大学院博士課程修了。経済学博士。筑波大学教授、東京工業大学教授を経て、平成17年拓殖大学学長就任。23年より第18代拓殖大学総長。外務省国際協力有識者会議議長、アジア政経学会理事長なども歴任。JICA国際協力功労賞、外務大臣表彰、第27回正論大賞など受賞多数。著書に『成長のアジア停滞のアジア』(講談社学術文庫)、『新脱亜論』(文春新書)、『神経症の時代——わが内なる森田正馬』(文春学芸ライブラリー)、『土魂——福澤諭吉の眞実』『死生観の時代』(共に海竜社)、『台湾を築いた明治の日本人』(産経新聞出版)などがある。

精神医学者の隨想

森田正馬の第一高弟が高良武久先生です。高良先生の晩年、大阪の岡本常男さんの紹介で、新宿・中落合の高良興生院を訪れ、いろんな話をうかがいましたことがあります。話がはずんで別れ難い思いが私にあつたのは当然ですが、高良先生の方も多方面に关心がおありで、「渡辺さん、アジア研究をやっているんですってね。よろしければ、今夜近くの中華料理屋でビールでも飲みながら、いろいろお話ししてくれませんか」と、なんともありがたいお誘いを受けました。

私は森田の著作をずいぶんと読んできました。それでも、森田療法が今日のような一つの療法体系としてまとめてあげられるまでには、苦闘の試行錯誤の歴史がありました。考えられるありとあらゆる療法を症者に適用しつづけるものの、ほとんどは効果がなく、新たな療法を試みてはまた失敗し、その中に少しでも効用のある療法にたどり着けば、これに改良を何度も重ねる。森田療法とは、そういう大変な苦闘の中でついに手にした成果なのです。

「不安存在」としての人間

高良先生はいろんなアングルから森田理論を整理しておられます。私は「適応不安」ならびに「防衛单纯化の機制」がポイントのように思われます。大変に説得的な説明です。少し長くなりますが、平易な文章ですので引用させてもらいます。

「最初に自然があつて、その中に人類が発生したものですから、自然是人間のために特に都合よくできているわけではありません。毎年天災は起ころし、人類の生命をおびやかす病原菌もはびこり、畑に種子をまいても放置すれば害虫や雑草にやられます。また人間がその中に住む社会は、人間が住みやすいようにつくり上げたも

療法の成立過程は試行錯誤の連続です。ですから、森田の著作の中には、時に難解、時に相互に矛盾する見解などがあちらこちらにみられるのは当然のことです。難解で矛盾さえする森田療法理論を、今日私どもの誰もが納得できる平明な論理体系として整理し、練りあげて指示してくれた精神医師が高良先生です。

高良先生は、もちろん優れた臨床医ですが、同時に非常に見事な文章家です。多くの症者に森田療法のエッセンスを伝えていくのには、高良先生のような平易でふくよかで、人を惹きつける語りと文章を欠かすことはできないのだと思われます。

高良先生の著作の一つに、『精神医学者の隨想』(ナツメ社、1983年)があります。もう四十年近くも前に出版されたのですが、私の書架にはいつもこの本が置かれています。この原稿を書きながら、いまもこの本を参照しています。

森田療法は普通の人間であれば得心をもつて理解できる優れた療法です。森田療法を世に広く知らしめたといいう点で高良先生の功績には実際に大きなものがあります。この本の中に「神経質症状発生の機転と森田療法の特質」

のですが、欠陥も多く、また特に自分だけに都合よくできたものではありません」

自然がまずあって、その中に遅れてやつてきたものが人間です。人間は自然界への「新参入者」なのです。諸種のウイルスは、人間がこの世に参入してくる以前から無数に存在していたのにちがいありません。ウイルスに感染し、多くの死者を出しながらも、やがて人間は抗体を獲得してウイルスと共存する。しかし、また新しいウイルスに襲われ、これと戦いつつ抗体を獲得してこれと共存する、ということを、おそらく人間はこれまで何度も繰り返してきたのだと思われます。

ところが、人間というものは実に不完全な存在であります。この不完全な人間が、自分たちに都合よくはできないない自然の中で生きることは容易ではありません。高良先生はこういいます。

「この中に生きていく人間自体が、身体的にも精神的にも多くの弱点欠点を持つ不完全なものであります。自己の健康なり性格なり、能力なりにいろいろの弱点を持つことは折にふれてわれわれが反省していくも感ずることであります。この不完全な心身をもつて人間のために

「防衛単純化の機制」

このガンさえ剔抉(てつけつ)すれば、このウイルスさえやつつければ自分の生存は保障され、不安や恐怖から自由になれる。人間はとかくそういう考え方です。

これを高良先生は「防衛単純化の機制」だといっています。機制というのは「仕組み」という意味です。メカニズムといいかえてもいいでしょう。高良先生自身の言葉でいえばこうです。

「不安の対象となるべきものは無限にあるといつてもいいので、これらすべてを避けることも防衛することもひじょうに困難であります。敵が多すぎて、それらすべてに対処するにはあまりに無力であります。そして、この無力感は自己中心的防衛態勢にあるものにとって特に著しいことは、想像にかたくないことがあります。そこで、この難点を手つ取り早く解消するにはどうしたらよろしいか。人間の行動思考の経済的原理に従って、端的に一つにしほって、この一つが処理されれば後は万事うまくいくと、意識するわけではないにしても、あるいはそう意識する場合もありますが、そう早合点する

特に都合よくつくられていない自然、自分のために特に好意を持つとは限らない社会によく順応して生存を全うしていけるかという不安、これは人間の生活に直結した基本的不安であるといわなければなりません」

不完全なる人間が、自分たちに都合よくはつくれていられない自然に適合して生きることは容易ではなく、実際に不安なことです。ですから高良先生は、人間の自然への「適応不安」こそが人間の「基本的不安」なのだとしているのです。人間は「不安存在」なのです。

この不安から逃れたい、誰しもそう思うにちがいありません。そのように思うのが「人情」というべきであります。

人は、ウイルスはもちろんのこと、自分に襲いかかってくる無数の敵に囮まれて生存しています。かといって、敵が無数であれば、そのすべてと戦うわけにはいかない。そこで私ども、この浅はかなる人間は、勝手に敵を少數、できれば一つか二つに絞り込み、こいつと戦つて相手をやつければ自分は不安から解放されると考えがちです。

のであります。」

どうすればいいのでしょうか。高良先生はこういうわかりやすい例を用いています。メガネにゴミがついていることがつねに気になつて仕事にまるで集中できない。頻繁にメガネを拭かないといきがすまないという人がいます。これが「強迫観念」です。拭くという行為が「強迫行為」です。強迫観念に捉えられると、もうこの行為は反射的なものとなり、強迫観念に振り回されてしまうのです。拭きたいという衝動が起らなくなつたら拭くことをやめようというのでは、永久に強迫行為から逃れることはできません。

強迫観念を持ちこたえるのは苦しい。そのため、どうしてもメガネを拭くという強迫行為に走つてしまふ。人間の自由意志が奪われた、よく考えれば、ばかばかしいほどの強迫行為ですが、強迫観念の実にわかりやすい「原型」です。

無数の敵に囮まれている私どもから、強迫観念を打ち消すことはできません。「適応不安」は人間の「基本的不安」なのですから。強迫観念が沸き起こることは抑え難いにしても、少なくとも、強迫行為の方は、その人間

マスコミ報道の罪

少しでも自由意思があるのであれば、これをやめることは可能です。メガネ拭くことをやめても、さしたるにはないことに気がつくのには、当人には少し時間がかかるかもしませんが、生活を健全に取り戻したことによる爽快感が上回つてくれれば、旧に復すことができるのです。

高良先生の言を借りれば、「強迫観念は起ころるがままにして、しかも建設的な意欲に乗つて強迫行為をやめて、健全な生活をする。それが本当の“あるがまま”であります。」

新型コロナウイルスの拡散の報道に、多くの人々が怯え、不安障害、強迫観念に陥る人々もふえています。私の旧知の精神科医は、コロナの被害は感染者の増加といふよりも、コロナ禍の中で発生している強迫観念症の拡大だといっています。強迫観念がある規模（マグニチュード）に達すると、他のいくつかの国で起こっているような、社会的パニックが日本でも起こりかねないといつていきましたが、私も同じことを怖れています。

実際、新型コロナウイルスに感染による重症者や死者は、少なくとも日本の場合、さしたる数ではありません。熱中症による死者、インフルエンザによる死者よりも少ないというのが統計的事実なのです。

マスコミというのは、そこにしばしば登場する専門家と称する人々をも含めて、事態がいかに深刻であるかを事実以上に深刻に伝えるのが「仕事」となっているようです。事態の深刻さを訴えれば訴えるほど、人間の移動は止まり経済がたちゆかなくなり、それによつて生計が維持できなくなつて、生存さえ脅かされている人々が現にふえています。

人々の心の中に不安と恐怖を少しずつ溜め込んでいつて、これがある閾値を超えた時に起こりかねない社会的ヒステリーのことを考えると、マスコミの犯している罪には極めて大きいものがあると私は考えます。

「適応不安」は人間の「基本的不安」です。不安があるからこそ、私どもは、このか細い人生を生き長らえてこられたのです。不安は人間が人間たるそもそもの由来

なのです。そう構えようではありませんか。

新型コロナウイルスは未知のものです、それでも世界中の医学、医療、薬学関係者により、そのメカニズムは解明されつつあります。それとともに治療薬やワクチンが出現してくるにちがいありません。

これまで人類はさまざまな感染症と戦つてきました。過去の事例を踏まえますと、ウイルスに感染すれば、しばらく後に人間の体は抗体を獲得してウイルスと共存することになります。確實なことです。医学、医療、薬学の知見や開発状況、明らかにされつつある新型コロナウイルスのメカニズムを、ただ冷静にみつめようではありますか。

事実を事実として“あるがまま”にみつめる。事実を“あるがまま”にみることをせず、ただ不安と恐怖の中になたずんでいると、その不安と恐怖は「自己増殖」をつづけ、やがて強迫観念の「虜囚」となってしまいます。健やかな人生を強迫観念によつて失つてしまふ。これほど愚かなことはなかろうと思うのです。

(※1) えぐつてほじくり出すこと。悪事をあばき出すこと。

(編集部)