

# 論壇



福治康秀

皆さん、新年度も2カ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、いかがでしょうか。この時期、ふとメンタル不調に陥る方も多いのではないのでしょうか。本年度は、平成から令和に変わる年で10連休と例年より多くの休みとなりました。連休

うか。森田療法は、1919年に東京慈恵会医科大学の初代精神科教授である森田正馬先生によって創始された、神経症に対する独自の精神療法です。今年でちょうど100年目と、歴史のある日本独自の精神療法です。森田療法の基本は、不安やうつを逃し、「行動に出られない、考え込んでしまう」という悪循環に陥ります。そうなる前に、「さつと手を出す、すつと動く」という実践を重視した心的態度で進むと、いつの間にか、普段のように行動できていることが多いと思います。もちろん、重

## 不安やうつに森田療法

### NPO、回復体験伝える集い

明けに不安やうつに陥り、出勤しづらいと感じる場合もあると思いますが、皆さんはどうですか。いわゆる「5月病」ですが、少し遅れてやってくる場合もあり「6月病」と呼ばれることもあります。

つなどの気分はあるがままに、なすべきことややりたいことを行うという実践を重視したものです。うまくいかないという考え込み、ベストな心的状況になつて行動しようと思いますが、それが事態を悪化させてしまいがちです。なかなかベストな心的状況にならず、行動が先延ばしになり、行動に打って出るタイミング

共有、(2)森田理論の学習、(3)実生活で実践、(4)自分を見つめ直す、これら四つのサイクルを通して、回復の実感体験を後押しするNPOです。沖縄には二つの集談会があり①沖縄集談会：毎月第3日曜日午後1時～5時、なは市民協働プラザ(那覇市銘苅) ②沖縄夜間懇談会：毎月第1木曜日午後7時、浦添市立中央公民館(浦添市安波茶)です。ぜひ気軽に参加ください。問い合わせ先は①沖縄集談会 会長安田広行、電話080(3776)6821、②沖縄集談会 前会長奥原洋一、電話090(8290)9216。ホームページも参照ください。また、公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団のホームページも参考となります。(国立病院機構琉球病院院長、54歳)