

もりた まさたけ
森田正馬

あるがままに受け入れる〜世界の森田療法を生んだ精神療法の巨匠

文 高橋 誠

Text by Mac Takahashi

・ 学校法人慈恵大学広報推進室長
・ 医療・健康コミュニケーター

「悩みや不安、恐怖の裏にはよりよく生きようとする人間本来の欲望がある。その両面をあるがままに受け入れてこそ、とらわれなく生きることができる」これが森田療法のエッセンスです。「悩まず、利己的で無遠慮であるより心豊かで同情心が厚い」と教えます。森田療法は1919年、森田正馬博士（慈恵医大名

誉教授）により、主に神経症（心身の機能障害、ノイローゼ）を対象にスタート、本年は正馬没後80周年、来年は森田療法誕生100周年の節目を迎えます。慈恵医大森田療法センターの中村敬センター長（慈恵医大第三病院院長）が理事長を務める日本森田療法学会は、森田療法の研究、普及と実践家の育成に努め、国内



自由と規律が緩やかに共存する森田療法センター病棟のミーティングルーム。あるがままに受け入れやすい対話に配慮するスタッフ、畳の部屋、犬のいるサロンのやすらぎを通じ、病棟全体から森田正馬を感じる。

外の医療・相談施設、学校、職場、自助グループなどに広がっています。

権威も認める、百年色あせぬ人類の英知普遍的な理念の松明、多診療領域に、世界に広がる

「登り詰めた感情も、放置すれば自然消失する」と提唱する正馬の知恵は、健康な人にとつても、不毛な「とらわれ」や様々な苦悩からの解放への処方箋になるでしょう。

2017年秋の日本森田療法学会、演題は神経症だけではなく、慢性の痛み、うつ病、認知症、被災者支援など多岐にわたり、超高齢・少子・多死社会における医療・健康・家族・社会との向き合い方を示唆する学問にまで昇華していました。森田療法は欧米での主流である認知行動療法やマインドフルネスの観点を遙か以前に先取りしており、論文が仏語翻訳されると世界精神医学会ピエール・ピシヨール元会長が、独創的、普遍的、エビデンスに基づく実践本位の療法と絶賛。外来治療のガイドラインは様々な言語に翻訳されモリタセラピーとして世界に広まっています。作家でもある森山成株学会理事は、「正馬の遺した記述の数々は、病者に対する精神療法のみならず、い

2017年秋の日本森田療法学会、演題は神経症だけではなく、慢性の痛み、うつ病、認知症、被災者支援など多岐にわたり、超高齢・少子・多死社会における医療・健康・家族・社会との向き合い方を示唆する学問にまで昇華していました。森田療法は欧米での主流である認知行動療法やマインドフルネスの観点を遙か以前に先取りしており、論文が仏語翻訳されると世界精神医学会ピエール・ピシヨール元会長が、独創的、普遍的、エビデンスに基づく実践本位の療法と絶賛。外来治療のガイドラインは様々な言語に翻訳されモリタセラピーとして世界に広まっています。作家でもある森山成株学会理事は、「正馬の遺した記述の数々は、病者に対する精神療法のみならず、い



Profile

学校法人慈恵大学広報推進室長。医療・健康コミュニケーター。東京生まれ横浜育ち。慶応義塾大学経済学部卒。ミスノ広報宣伝部、リクルート広報企画部、米国SPBC社New Design Conceptor（LA在住12年）、仙生露Executive PR Adviser、富士1ばんゴルフ副支配人/経営企画室長/広報室長を経て、2004年より現職。日米複数企業における広報・マーケティング経験から、難解な医療・健康をわかりやすくメディア・社会に伝えるべく、病院広報担当者間の勉強会「病院広報研究会」を立ち上げ、医療・健康コミュニケーション活動を研究中。趣味はゴルフ（Hdcp9）、ワイン（日本ソムリエ協会ワインエキスパート#58）。

Medical Health
医療・健康分野のスーパーパイオニアたち