

神田橋語録

口述：神田橋條治

編集：波多腰正隆

I 説き語り躁鬱病

躁鬱病は病気というよりも、一種の体質です。心が柔らかく傷つきやすい人たちに多いです。特有の滑らかな対人関係の持ちようは躁鬱病の証拠です。その中心には生き物に対する優しさがあります。この優しさと気分の波とのコードは、DNAの同じ場所に乗かっているでしょう。人の顔色を見て気を使うといった平和指向型なので、他者との敵対関係には長くは耐えられません。もともと和を大切にする人なので、つい自分が我慢してしまうのです。我慢して自分が窮屈になるのがいけません。そういう環境とは相性が悪いのです。我慢して何かをするという性分ではありません。勘や直感にすぐれていて、「好き」「嫌い」で生きている所があります。普通、中高時代より好調と不調の時期があったはずです。

こういう人たちが、不自由な状況に対して、「しっかりしなければ」と耐えていると、躁鬱の波が大きくなります。体質ですから、季節や天候（季節のサイクルや台風など）、お産や生理、そして人間関係のストレスで悪くなります。特に自分らしさや自分の長所が失われたときに要注意です。

不幸にして、一度躁鬱の波が起きると二、三ヶ月は続くのが普通です。躁と鬱の時期は何でも逆になります。例えば鬱の時に良く食べる人は躁の時にはあまり食べない、鬱の時にあまり食べない人は躁の時に良く食べる、と言った具合です。睡眠だけは例外で、躁でもうつでも不眠となります。躁の時にはイライラするとして、鬱の時にリストカットするタイプもあります。こういう人たちは甘えん坊で、すがり付き易く、境界例のようになります。人懐こい人はイライラした時などに自閉という防衛を採用しないので、そのまま攻撃的になることもあります。躁の時期だけ、あるいは鬱の時期だけ幻聴が出てくるタイプの躁鬱病もあります。過去に苛めを受けた躁鬱病は非定型精神病と誤診される事もあります。回復期に強迫症状が出てくる場合もあります。

対人関係の持ち方としては、お人よしで元々調和を作ろうとするタイプなので、他者の意向を観察する癖がついています。顔色を窺ってしまいます。その結果周囲の評判が上がり、「良い人だ」と言われます。初対面でも柔らかい印象で、相手に不愉快な感じを与えません。

ん。打てば響くようにコミュニケーションがピタッとあったり、ドンドン相手に接近して行くようであったりします。

薬物療法として 60%の人にリチウム、20%にバルプロ酸、10%にカルマバゼピン、5%ないしは 10%にクロナゼパムが効きます。ただし、波の期間は短くなりません。振幅が浅くなるだけです。三環系や SSRI などの抗うつ薬を飲んだりすると、余計リズムが乱れる事があります。その副作用でラピッドサイクラーになることがあります。マイナー・トランキライザーを長期大量服用していると、酔っ払ってブレーキが利かなくなることがあります。〇〇性人格障害と言われている場合もあります。大うつ病と違って認知の歪みはありません。自分を観察したり反省したりするのは病状を悪くします。

躁鬱病の人は我慢するのが向きません。「この道一筋」は身に合いません。ずーとではないにしても、「吾が・まま」で行かないと波が出ます。「私さん、私さん、今何がしたいのですか？」と自分の心身に聴いてみながら行動することです。自分の生活を狭くしない事。広く広く手を出す事。頭はにぎやかにして、あっちふらふら、こっちふらふらがよろしい。やってみて良くなかったら止めたらいいだけです。生活が広がるほど波が小さくなります。用心のためと思って、それをしないでじっと我慢していると中々良くなりません。窮屈がいけないのです。一つの事に打ち込まずに、幅広く色んなことをするのが良いでしょう。そうして色んな人と付き合えば、薬は要らなくなるか減らせます。内面よりも外界の観察に向いています。例えば最近の映画、若者のファッション、ああいう人はこういう性格で、とかに注意を向けるべきでしょう。結婚するならば、躁鬱病の人が持つ細やかな気配りをキャッチできる人が良いでしょう。医者との相性も大事です。話しやすい医者が良いでしょう。内面を見つめるタイプのカウンセリングは避けてください。受けるならば、のびのびとしたカウンセリングです。

資質に合わない努力はしないのが良さそうです。「きちんと」とか「ちゃんと」とかは窮屈になるから駄目です。のびのびするためには、今までやったことのないことに色々手を出してみて、あれもこれもとちょっとばかり加えるだけの方が良さそうです。そして合いそうな事だけをするようにしましょう。ちょっとだけはめを外す事がストレス解消につながります。気分屋が基本気質ですから、「気分屋の生き方をすると気分が安定する」という法則を大切にしましょう。コツはまずくだらない事を遊び半分ですることです。価値の無い事、無駄なことから始めましょう。そうすれば途中で止めてもがっかり来ません。価値あることをしてしまうと、しんどくなった時に途中でやめられなくなるから、損です。逆に無駄なことをどんどんやるのは、治療に役立つから無駄ではありません。気ままに散歩するとか、買わなくても良いから百元ショップに行ってみる、とかを薦めます。多様な刺激を脳に送り込む事になるから、それが躁鬱病の人の脳に良いのです。昼休みにB級グルメを食べに

行きましょう。自分の気持ちが動いたものにフッと手を出す、これが大事です。通勤のコースを変えてみる、途中で道草してコーヒーを飲む、とかをしてみましょ。コーヒーの入れ方とかデザート の作り方とか、そういうことの蘊蓄が増えるだけでプラスです。「この道一筋」というのは躁鬱病の人には似合いません。ファン・ファンと生きて、日々目先を変えるのがよ。多彩で幾分賑やかな時を送るようにしてください。生活を万華鏡のようにしてください。平穩と充実は両立します。しようかと思っ た事をしないでいるとストレスになります。法に触れない事なら何でもしてみましょ。生活が充実してくると波は小さくなります。充実感があれば薬はもっと減らせます。自分に自信がついてくれば治ります。ただ、中々良くならない躁鬱病は小中学時代の苛めが尾を引いているかもしれま せん。躁鬱病の人は他者からみて話し掛けやすく、接近し易い雰囲気 を漂わせているので、苛めに会いやすい場合があるのです。

人に親切にするのが好きで、人に好感をもたれる性格だから、人と接する仕事は向いてい ます。例えば営業、水商売、介護職です。人の世話や面倒をみるのが得意です。人間相手 の仕事だと、相手のハッピーを貰えるので、ストレス解消的 です。苦手なのはけんか状態 です。客からクレームの電話があつたりすると不安定になります。組織の中で働くよりも アイデアを実行する仕事もよいでしょう。研究者や簿記、コンピューターとかは不向きな ことが多いです。本の虫とか、時計修繕の職人や判子彫りの職人の仕事とは対極です。庭 の草むしりをこつこつというのも向きません。受験勉強をするからといって、部活や遊び を減らして生活を狭くするのは逆効果となります。躁鬱病の人は活動性が高いので、勉強 するときでも静か過ぎる環境だと雑念が沸いてきます。だから、ながら勉強のほうが向い ています。

躁鬱の波があるのは家系的体質で、暖かい地方に多いよう です。東京よりも鹿児島、さら に南に行くほど多いでしょう。きっとフィリピンはもっと多いでしょう。寒冷地でのサバ イバルは厳しそうです。

(編者補：ここに言う躁鬱病とはDSM-IVでの双極性感情障害II型にほぼ相当します。 北方のアングロサクソンの文化や生活様式がグローバル・スタンダードになってきている 現今、スキゾ気質の人たちは生きやすくなり、逆に躁鬱気質の人たちが生きにくくなっ てきたようです。)

II 神田橋語録 (専門家向けです)

事実：

人間は原因を見つけて安心したがる動物だ。

何故というのは何処で止めるかが大切だ。いくらでも深くなるから。

信じるものは騙される。

精神科的病気の苦しみは言語化できない。表面の症状のみ言語化できる。病気の症状のほとんどは工夫からできている。

印象であってもそれを記述すること。記述すれば皆で共有できる。

水俣病だって、最初は医者には分からなかった。

死：

人間について確かなのは、唯一つ。死ぬということだけだ。

人間はそのうち死ぬから悲しい存在。そう思って見て居ればよい。

この道 (SEX) ばかりは灰になるまでです。

納得して死ぬるように人生を生きたい。

根本の自分：

自分の一番得意な事をするように。

その人に合った生活をいかにして確保するかがコツ。

小さい頃から持っているものは大事にするように。自分らしく生きていく。小さい頃からのケチであったとか、プライドが高かったとかを大事にする。

自分が似合うものは心が騒ぐので、それとわかる。

脳が気持ちよくなるものを、探してするように。

これは自分の体に合うかな、いいかなと自分の体の専門家になること。

知的能力とか運動能力は一つ的能力。根本の自分が取り戻せると幹の部分が育つ。

根本的性格を変えると病気になる。

中心を変えると、人生挫折する。そうではなくて、例外を作るようにするの。

頭で考えないで、自分の体がどう反応するかで観なさい。

注意が自分に向かっていれば、自然治癒力が働く。

自然：

ただ、味わうだけでよい。頭の中で勝手に纏まる。それを待つ。ただただ、しみじみと味わう。自然に出て来るのを待つ。楽しみに待つ。自然に沸いてきた考えは強い。分析すると考えが入って、捻じ曲がってしまう。考えは役に立たない。おのずからならば良いが、造った考えは支える力が弱い。

言わされるままに、こちらが言う。

結局、本人がサポートされるような結果になることを言ってやること。

ネグレクトを話題にするような治療はダメ。(惻隠の情治療がよい) 大変だね、いつかはよい事もあるよ、と無意識に念じると、無意識に伝わる。良寛さんがそうだった。どうして良寛さんが居ると居るだけなのに、皆の心が自然となごむのだろうと書いてある。そういう所を目指していかないと。

何でもチョコチョコとするのが良い。仰々しくするのはまだ下手。

その内もうよいと思うときが来る。努力して出来るのは、まだ無理をしている。自然に出来たら、それが成長です。

こちらから自然な動きをさせよう働きかけるのは、不自然であって、有害。芽を引っ張ってはいけない。見守るべきである。停滞したときに初めて操作する。

人物よりも景色が良い。特に自然の。森林浴とか転地療法とか、この自然の景色が一番精神療法になります。

考えばかりでなく、自分の中から湧いてくる欲求を大事にすること。自分に問うて何がしたいかと内側から答えが出るのを待つ。

あれこれ迷って考えるだけで、本来の方針が徐々に固まってくる。

学習したものが新しいものほど目立つ。

何の人でも後一步という場合には、その部分だけが不自然なので、それと分かる。

やはり、何となくというのは大事なんだよ。

技法というものは、技法であり、かつ自然でなければならない。

耐久力・回復力：

体力は回復力で見ると。

今はまだ持続力は乏しいので、疲れたら休むという生活が必要である。

色々試してみたら、疲れからの回復のスピードをみる。もし速ければ、それはしてもよいことです。

疲れの取れてくる、脱出する早さで、向き不向きをみる。

良くなっていく時は、身近なところから、耐久力が増す。

体の歪みがあるとストレスに弱くなる。耐久力が落ちる。

もしボーリングに行くのであれば、テストだと思って、始める前とし終わった後の気分を

比較してごらん下さい。

大分回復しているので、揺れても元に戻るのが早いですよ。

良くなったり、悪くなったりと同じ経過をクルクルと回る。二回目はそれが早く回るようになります。

脳のレベルから体のレベルへ移ったので回復期です。

リハビリ :

リハビリはまず、散歩から始めるものです。エイッ、ヤーとは始めないこと。勇気を出さずに少しずつ又明日、又明日と延ばす。

勇気を出さないで。出すと無理が来るから。頑張ったりしないようにして、もうちょっと待ってみるよう。

脳がダメになるのは結果。生活習慣とか歪みとかを治す方が良い。

懐かしい物を見て、体と脳を休ませる。昔のアルバムを見るのも良い。脳に対する癒しだ。

人生体験 :

できるだけ無駄なことをするように。それらは全て、人生に重みをつける。

体験した事は、すべて財産になります。経験は多いほど良いです。

苦しみも含めて、全体が楽しい。登山家と一緒にです。

一回でもしていたら、例え失敗しても経験として応用できるよ。

病気の側面と、人生の側面とがある。人生は積みあがって行く。こういうことをやったとか、こういう良いことがあったとか。そこが違う。

前向き :

悪いことは生活上に沢山あって、減らしたくても減らしようがない。何が良かったかに注目すべきである。

病的部分が減るといよりも、今は健康な部分が増えるのが大事。

残りを勘定しないで、得たものを勘定するように。

上手く行かなくてもガッカリしないで、勉強だと思いうようにしてごらん。編物と同じ。又、ほどいてやり直すだけ。(編物が趣味だという女性に向かって)

人にしてあげるという経験をボツボツすると良い。あなたのためになります。失敗して落ち込んでも勉強です。

入学したいと思った学校を受験しなかったことは傷になる。受けて落ちたことは傷にならない。大学を選ぶのはロマンだから。功利的判断は傷になる。次の選択のときは、どうせ何とかだからといって斜に構えた人になる。自分のしたいことなら一度はしなきゃ。負けて覚える相撲かな。

自分の気持ちはこうだとなったら、道は開けるよ。前向きということは問題解決の方向に向いている。ストレスの処理方法が見つければすぐ治る。見つからなければ長くかかる。

意見：

自分の意見を持つという事を大切に。

自分の意見を言うようになったから、健康になったと思う。

言っても叶わなくても、言わなかったよりも、健康に良い。

まず、言いたいことを言う。これが原則。言ってみて、ちょっとダメならば、上手くいかなかったところだけを工夫して修正する。それが大人です。言っても駄目だったからといって、すぐ何も言わない自分に全面的に逆戻りしなくてもよい。

合わすのではなくて、意見を言い合うことが大事。職場で無理に合わせようとしていると、今度は家族がノイローゼになっちゃう。

自分が考えていることが常に正しいとするならば、その人は、「認識における自分勝手」だ。「欲望における自分勝手」ではなくて。つまりデータの重み付けが独特なんだな。

人類の歴史は正しい人が殺されてきた歴史。ガリレオとかキリストとか。長生きしようと思ったら、時と場合で正しすぎるのを出さないようにしなきゃ。

人は人のことを言うことで、自分のことを表している。

人の評価でなくて、自分の評価で今日一日よくやったと思うように。

批判する人に対しては、その人の意見だと思っておれば自己を持っておれる。

勝手にさせておけ、と思えるようになると振り回されずに居れる。

これは合う、これは合わないというのがまず根本にあって、その上で、嫌なことだけれどもしなければならぬ。好きだけれども我慢しなければならぬ、となれば自分を見失わないでおれる。このとき、自分がある。

対話：

家族が対話なんかしたらおしまいだ。(雑談するのが良い。)

あなた(親)が喋ると、この人(子)が喋るとが丁度同じくらいの分量になるように。

親が一生懸命たくさん喋ると子どもは圧倒されて無口になってしまう。

暴力：

大人しい人は怒り出す方法を学習していない。練習の機会がなかっただろう。

人懐こい人が暴力的になり易い。暴力もまた対人接近行動の一種。人間関係の中で問題を解決しようとする人の姿。

あたりちらすと一時的に気分が良いのは自己治療だからなのです。

怒っている今の症状は治療過程ではないだろうか、としてみる。

攻撃的な人は言葉で論陣を張るとよい。知性の槍。

大人しい人が暴走運転をする。

精神療法のコツ：

薬も精神療法もタイミングが重要。だから常に観察を怠らないこと。

眼で見たら駄目。全身で観ないと。

ニュートラルとは平常心なり。うわあ、大変だねと言ってあげると良い。

症状の中に対処法がある

内容がどうであれ、その陳述する答えの動きのなかに新鮮な健康部分がある。生体はポジティブなのに治療者がそれを正確に評価しないと、患者は混乱して、ここをうまく通過できなくなる。そのようなことであれば、一ヶ月に1回薬を出しているほうがマシ。

患者の心が治療者の言葉を受け取って、それを自分の身体へと患者が運ぶのである。

患者が落ち込んでいる時には洒落たサポートは良くない。ひねったようなことは言うべきでない。

精神療法のコツは反省させないようにすること。反省さすと元気なくなってしまうから。

人間は、嗚呼自分はこういう能力があるんだと思った瞬間落ち着くよ。

自分が人の役に立てることで精神療法になっている。

達成感が強い精神力をつくる。

ボーダーラインは嘆き悲しみ淋しがる所へ。つまり無常観へ持っていく。

この世の多くは空虚だけれども、ひとは空虚とを感じるまでにも至っていないのだよ。

言葉は全コミュニケーションの3割だと思っていたが、此の頃は2割だと思う。

コミュニケーションは言葉のやり取りではなくて、気持ちが分かりあうことだ。

Here & Now :

今しかない。過去を整合させるのは。

過去の事は過去のこと、今の事は今の事とする脳の状態ができると楽。

過去の出来事が歴史上の出来事になってしまえば、現在の揺れも収まる。

日常生活が豊かになれば良い。健康な人間関係が増えればよい。現在の生活の中で物語が完成すれば、最早、昔の辻褃合わせの物語は必要でなくなる。

今が良くならなければ、過去をどうしようとも、どうにもならない。

メタファー :

素人が好んで作る料理は、カレーライスとかピザとか、ゴチャゴチャして味が濃すぎる。日本料理が一番難しい。包丁の錆びをよく落として、タオルでまな板を綺麗にして、サッと法蓮草を切る。ハイ、二杯酢とか、単味で勝負。素材を活かす。(ゴチャゴチャ沢山の薬を処方しているのは下手。)

砥石を研ぐのは、手で研ぐのではなく体全体で研ぐ。手首は動かさないこと。

蕎麦打ちでは、両手で蕎麦を纏めるのではなく、蕎麦粉が勝手に纏まっていくので、両手が只それにつきあっていくだけだ。

音色 :

顔の色艶、声の切れを客観的指標として注目せよ。気分は自己暗示で動くが、こういうものは暗示では動かない。常に生理的指標は演技可能な指標にまざる。

声の表情を語尾で判定する。今の患者の場合、語尾が少し上がった。楽チン楽チンと楽そうな感じだったろう。それが分かりましたか？

前は声がフラットだったけど、今は声が動くので、調子が上向きだと分かる。

ハキハキ「悪い」と言えるように改善した。言葉数が増えて言語に力が入ってきた。

今日は目に力が入って、ピシッと焦点を合わせて物を見ているのが良い。

動作が機敏で、目の大きさが大きくなっているのは改善の印。

血色、歩き方、喋り方、全て問題ないと思います。

臨床：

臨床は発想だ。

症状ではなくて味わいだよ。形ではなくて味で診断すべし。家族の味とかも含めて。

向こうが打ち返せるだけのボールを送る事。これを以って診断学という。

完全に全ての症状に合わせない。根幹の所にあわせれば後は自然治癒だ。

治療はしょっちゅう壁にぶち当たる。そしたら、すぐ、方向転換すること。

本を読んでも理屈は言えるようになるが、分からん人になる。

治療というのはあきらめない事。

治療者へ：

振り回されながらも、かろうじて立っておれる人が向いている。治療者には。

治療技術の有効性が低いと、治療者の自尊心がさがる。赤字企業の経営者と同じで、自己価値が下がる。治療をやっていく方法論を治療者が作っていくのが重要。

仕事の量よりも、人の相手をするので疲れているのです。

ストレスは人間関係の中にあるので、人間でないものの中でストレス解消するのが良い。

関係を作る生活とは別に、自分だけの生活というのを、ちょっと持ちなさい。

感覚の世界を広げていく事。普通、(残念なことに)精神科医はそれをしない。

今やっている仕事はリハビリだと思いなさい。

何が売りなんですか?その店は。その店の熱意というものが人をひきつける。

現場が苦勞であり、エネルギー源でもあるように。

忙しくても意義あることを探す。そうでないと疲れる。

人間は頼られると、どうしても大言壮語したくなる性質がある(のが危険だ)。

今日みたいに月に2,3人は治療終結がある。終わらなければ治療とは言わない。楽しくも無い。

外来は楽しい!遊んでいるようなものだ。

努力:

棚ぼた式ではなくて、やはり努力。これができるのは必要に迫られてだ。

難しいケースが来るから腕が上がっていくのよ。

確かに医者鍛えてくれる患者というのが居ますよね(と、陪席の人)。

→ いんにゃ。アイガーの北壁だ。

老人:

能力があるのに早く引退しすぎたら、能力が暴れまわって病気になってしまう。

長年住み慣れた家を引越すときは、写真を今のうちに沢山とる。記念品を持っていくように。甲子園の砂と同じ。リフォームするときに古い柱を使うとか。

認知症の人には出来ることから順番に質問して行って、出来ないことを聞いたら打ち切る。探り当てるようにする。決して逆をして患者をガッカリさせないように。

心の奥に子供がいる。その証拠に老人になると皆子供になるよ。大人の部分と子供の部分と似ているほうが無理はない。人間が成長することの悲しさだ。

女性あるいは母：

主婦は自分ひとりで生活パターンを作れないのでノビノビに成りにくい。家族の世話に追われて自分勝手な生活ができない。

長女の役をはたすのは長男の役を果たすよりも大変です。

その上司の男とは喧嘩したほうがよい。でないと旦那にあたる事になる。言い返し方を工夫して練習すること。喧嘩しないで相手をやっつける方法を。働く女性は戦う女性でなければ。

男が作った男社会のシステムに女性が進出するのは無理と思う。屋台で発散するとかの旧来の男社会のシステム全体が変わらねば。男社会が変わらざるを得なくなって、変わった後から入ってくる女たちは楽。先兵はつらい。あ、それから、女性が作った組織の方が環境破壊は少ないよ。

母親なればこそだ。父親はこれほどの粘りはみせない。あきらめてしまう。やはり母は違うなあ。

母と子の絆は永遠に切れない。子供の側が切らないものね。

子育て：

子供が怒るからと合わせていると、その子は、合わせる人としてしかやっていけない人間になってしまう。そう仕立て上げているようなものだ。

「子どものことが心配です。時間が解決するしかないですか？」 いや、時間じゃなくて、子どもが解決するしかない。本人が希望をもって言うのと、親が心配して思うのと、その中間くらいが現実でしょう。

(高校一年生に向かって) 今から将来の計画を立てて置くように。

言われて出来るのではなく、本人(子)のアイデアで出来るように援助してあげて下さい。そうすると、自分の生活空間が広がった感じがする。人(親)から出てきたアイデアだと支配されている感じがする。

本人の意向が少しでも発揮されるようにすることが自発性を高める。

自立：

個を独立したものとみないで、セットとして見る。夫婦単位とか。

自立なんて、一人でするものではない。

甘えたい時は克服しようとしなくて、その対象を探すように。あの人、この人。マリア様。

自分で自分を把握していく感じが増えるのがよい。人に頼っていると思うのは情けなくなるじやろ。だから、これが精神療法的なのです。

自由：

人は、「ストレス」「ストレス」というが、外部環境に適応しようとして、自らが自らを歪ませている。普通は、そこに気づいていない。

自分勝手に、かつ周囲とトラブルにならない抜け道には、学者と芸術家がある。

変な素質の人が普通にすると苦しいのよ。芯の変を生かせれば服装は逆に普通になる。同じ変な道ならば法律に触れないような変がよい。

良い型は自由な広がりを保証する。例えば、発声法を学ぶことによって修正される。自分を束縛していた癖から脱することができる。みな同じように歌を歌い、そこから自分らしい発声をしていく。それが本当のスタートラインに立つこと。

苦しみ：

病気の苦しさが下がると、人生のつらさがアップする。だから病気が良くなっても苦痛が減る事はない。これは本当に良くなった人が必ず言うセリフ。

正常な苦痛は工夫が可能だし、そこから学ぶものもある。病気の苦しさととはそこが違う。

病気は治る。苦労は長く続くかもしれないがね。

希望：

全て、生体は良くなろうとしているので必ず何とかなる。

希望というものは例え裏切られても、持っている間は有効である。甲子園に出たいと思って努力しても出られるのはほんの一握り。出られなくても損をしたわけではない。

つらい過去があると、それを引っ張り出す刺激があると悪くなる。
パンドラの箱みたいに懐かしいもの良いものは後から出てくる。

幸福：

健康というのは素質との関係性だから、これが一番というのは無い。

人に褒められるようになったら、それこそ不幸の始まりだ。

世の中はチト歪んでおりますから、あまり協調してばかりいると、こちらが痛みます。

大切なのは、納得できる人生です。

もう自分も 70 才。昔のクラス会に行ってみると、幸福な人は人脈が広い人。社会性を広げていく人生を選ぶこと。

人間は健康なときに残酷になる。思いやりが無くなってね。

何でも、到達点はシンプル。

その他：

反応が早い人はセッカチ。

精神科医は実体験を真似して使っているだけから、少し本物ではないのだ。

僕は技術の人だよ。正しい技術を見つけるのが好きでね。

出来るようになると飽きがる性質。

芸術家は料理が上手。創作料理とか。

(雑草を鉢に入れて鑑賞している) 花が一杯咲くよ。名前は知らない。

Ⅲ 神田橋合いの手集

ああ、そっちのけになってしまったなあ。(立て続けにかかってきた電話の後に)

もうちょっと説明できる？

あなたのアイデアは？

「滅茶苦茶したい。」 → どんなことしたい？ このイライラは誰にあたったらよいだろうか？

時々間違った考えも、人間だからするよ。

いつも正しい事ばかり言っていたら、学者になってしまうよ。

「どれくらいで、治りますか？」 → それを聴かれると、精神科医は頭が痛いんです。個人差がありますので。

負けて覚える相撲かな。

病気をしている時くらいわがまま言わないと。

未来に向かって何か、計画して。

先生の治療がへたくそだったという事です。

自分の面影が娘にあると思うと楽。

僕はてこずっているんだ。うまく行かなかったんだ。

何か方法があるはずだから、あきらめないようにしよう。

何かニュースはありませんか？

何か話題はありませんか？

なるようになるよ

「この一週間は薬を飲んでいない。」 → 何か試しているの？

どういうことをしている時、一番楽ですか？

あなたもアイデアがあったら言って。一緒に考えよう。

その人の、「おこない」が好かないのだよね。

言葉じゃないの、態度なの。

古ければ古いほど、その人の体質。最近であるほど、病気。

「イライラするんです。」 → どんな形のいらいらですか？ 上半身のみ？ 下半身のみ？ 全体？

健康によいことしてありますか？ ストレス解消に良いこととか？

あなたの方の一週間の感想は？

(電話で) ハイ、終わり。(と言いながら切る。)

「不安です。」 → その時考えることは？

あなたと議論すると負けそうだから、議論したくないな。あなたは理論派じゃ。

幼稚園の頃の友人の数は？

「(お手伝いさんに) これしておいてといったら、いつもしていますよときた。くやしい。」
→ その時には、いや、時々で良いんですよ、と応じるのです。

ハイ、じゃあ、そういう事にしておきましょう。

「〇〇が嫌。」 → どうしてだという自分なりの説明がある？

どちらが資質に馴染みますか？技術か？イメージを使う職業か？

未来のことではなくて、今の薬の効き具合を考えるように。そうすれば未来は、今考えていることよりも開けます。

それは病気ではなくて、不幸せ。

それは、努力しても上手く行かない為にがつくりきいているだけで、鬱とは違う。

「エコーでどうもないと言われました。」 → それは異常があると言われた人よりもつらいと思います。

努力して気にしているのなら止めた方が良いが、気になるのだから困りますよねえ。

「先生の言う事もあたらない。」 → いつもあたってばかりいたらフグになっちゃうよ。

能ある鷹は臍を隠す、じゃ、なかつたっけ。

「治らないんです。」 → いいや、もっと良くなる。少なくとも今よりは元気になる。昔

ジムに行っていたくらいまでは良くなります。

小さい頃かけっこは速かった？

有難うございます。医者として嬉しいです。

「治りますか？」 → 治そうと思っています。

過去の悪い事がパッと出てきてパニックになることがありますか？

何ともならんと言うことは無いんじゃないから。

何か新しいニュースはありませんか？

今日は調子が良いので一つ錠剤を減らしてみよう。

何となく理屈にあったような話したが、どこかおかしい。面白いなあ。

めざめた時に朝がつらいのは精神か？ それとも身体が？

そういうときは何をやる？ また、なにをされると余計に悪い？

人生で良かったというのは何時までですか。

「薬飲みたくない。」 → 薬を飲みたい人はあまり居ないものだけれども、貴方としてはどうしたい？ まだ、頑張ろうとしているの？

(そんなことしても)「よくなりません。」「よくなりません。」 → 信念のある人だね。

(被害的になって)馬鹿にされていると、あなたが思っている人のうち、5人に1人くらいだと思うよ。

ねえ、ひどかったみたいだから、忘れる事はできないでしょう。

あなたが悩むのと同じレベルでこちらも悩むだけで、良い助言ができなくてすみません。

「先生。体悪いんでしょう？」 → うん、僕は悪いよ。魂が。

そうらしいですねえー。

僕がもう少し上手にすれば良いんだけど。

我慢してなければならぬのは疲れるからね。

「もう、これ以上苦しみたくないです。」 → すみませんね。折角来てくれたのに、うまくいかんで。

この自己嫌悪は病的なものではない。健康な自己嫌悪です。

動悸から始まりますか、それとも考えから始まりますか。

少し、時々〇〇して下さい。

あなた、お医者さんの痛いところを突くね。

あなたと、今同じことを思っていた瞬間だった。

周りはたまらんけど、本人も苦しいだろうな。

何か処方を変えたい希望がありますか？

何か薬について注文がありませんか？

昔の記憶が噴出して苦しくなる事がありますか？

ようやく、〇〇さんの番です。(待ちくたびれた患者さんに対しての第一声)

IV ある日の問答

神田橋先生：（昨日から変化が起こり）わたくしの中が充実して揺るがなくなり、外を開いた。

陪席の人：我々は他者との間にバウンダリーが必要なのです。先生は根が深くなったので、開くことができたのですか？

神田橋先生：揺いだまま外を開いたのではなくて、中が充実してきて、これなら外を開けると思って開いた。揺るがない。長年の精進だ。

陪席の人：先生ご自身が揺るがなくなったのですか？それとも、何か揺るがないものとの間にコネクションができたのですか？

神田橋先生：天地の気だ。揺らぎながらも、揺らがない。

陪席の人：五重塔の心柱みたいに？

．．．．

陪席の人：新境地に何か副作用はありますか？

神田橋先生：無関心。世の中はこれ程までにどうでもよいことであふれているのか。大切な事の数が少ない。どうでも良い事だ。世間の人がかかわっている事は。

陪席の人：では、大切なのは何ですか？

神田橋先生：目の前の事だ。瞬間瞬間にそれは変わっていく。

陪席の人：御意。先生の身体に、何か変化は？

神田橋先生：固い所が減った。

陪席の人：さらに減ったのですか。

神田橋先生：そう、こだわらないようになった。

陪席の人：あるがままですか？

神田橋先生：あるがままは固い。成るがままだ。

陪席の人：成るように成れ、ですか？

神田橋先生：それも固い。成るようになるのを、ただ見ている。執着が減った分だけ集中力が高まる。そして次の瞬間パット消える。

もう少しあったら、吹毛剣。鋭くして在るけれども、ことさらに何もしない。たまたま風に乗って毛が吹いて来たら二つになる。まだ、そこまで行くのには何年かかかる。

陪席の人：ふーむ。古希の本を書き上げた事と何か関係がありますか？

神田橋先生：執着心を全部本の方へ移した。我が事終わりぬ。

陪席の人：寂しくないですか？

神田橋先生：無い。次の時代が現れた。あなたが言ったので気づいた。寂しさは執着心と関係していると。去っていくのを引きとめようとしているのが寂しい。すがろうとしているのが寂しさになる。過ぎ行くがままにしている時には寂しさが無い。昔は寂しかったが、今は無い。それが面白い。

陪席の人：悟り？

神田橋先生：悟るだけなら今まで何度も悟った。十牛図の何も無い所。途中ですよ。

陪席の人：諦念？

神田橋先生：そう。

陪席の人：悲しい？

神田橋先生：人の悲しみが入ってきて悲しい、共ブレとしての悲しみは今もある。大切な事が少ないので、のんびりする。平和だ。

陪席の人：透明な感じ？

神田橋先生：そう。死んでいる感じ。死んでいるのと、生きているのが、天と地ほどに違いは無い。

陪席の人：霊界と行き来できる？

神田橋先生：ああ、少し前に別の人に言われた。
今でも書き直す必要はないが、今の境地はもうあんなもの（精神科診断面接のコツ、精神療法面接のコツ）は書かない。

陪席の人：清らか？

神田橋先生：いいや、東南アジアの市場みたいに、ありとあらゆる汚濁が動き回っている。これは自分の財産でもある。

私があなただ、あなたが私であるという感じ。
推理小説の犯人を推理して当てるのと、掌の上で観る如しなのとの違いだ。

陪席の人：今一度、お教え下さい。成るがまま、は秩序に向けて、成るがままなのですか？
それとも渾沌に向けて成るがままなのですか？

神田橋先生：貴方の言う渾沌と私の言う渾沌とは違う。ならば問うが、水は秩序か混沌か？

陪席の人：ウ・・・・

編者による後書き

1983年、駆け出しの研修医時代、中井久夫先生の紹介で、神田橋先生のスーパービジョンの会に顔を出すようになった。場所は東京の花クリニック。月一回、大阪始発の新幹線で東京まで通った。冬は暗夜に自宅を出発。車中、岐阜県関が原付近では豪雪のために徐行運転になるのが呪わしかった。2,3年通った末、結婚と同時に通うのを止めた。その後も種々の集まりで、先生のセッションに参加したり、自ら症例を出して検討してい

ただいたりした。自分なりに勉強したつもりである。しかし、アイゼンク著「精神分析に別れを告げよう」を読了後には、精神分析関連の書物を大半本棚から追い出した。もっとアカデミックな事がやりたいと願って、分子生物学の手技を学び、ラボで神経免疫学の研究にも数年従事した。更にその後も紆余曲折あり、いつしか精神療法家を志す後進の指導をするようになっていた。そこで、もう一度神田橋流を間近で見たくなった。2003年11月の事である。そのときから2006年暮れに神戸で開業するまで、ほぼ月一回のペースで外来診察陪席のために、神戸から鹿児島まで飛行機で通った。東京と違って南国の空は澄み、明るく暖かだった。

初めてお会いした頃の先生は、現在の私よりもお若かったのだが、すでに精神療法の達人でいらっしやった。鹿児島伊敷病院でお会いする先生は、達人を通り越して半ば仙人のようであった。譬えるならば、花咲か爺である。大量の灰を惜しげもなくフワーフワーと所かまわず撒き散らす。駆け寄って、それを拾うと、ことごとく山吹色に輝く小判である。37回目までの陪席で、その数が1319枚。これを恣意的に20通りに分類すると、統合失調症に関するもの54、うつ病に関するもの62、躁うつ病に関するもの163、てんかん及び器質性疾患11、認知症13、神経症28、境界例7、嗜癖10、フラッシュバック17、睡眠11、薬物療法88、合いの手109、精神療法52、その他の技法70、漢方薬211、養生法88、処世術89、身体感覚126、氣40、その他70、となった。これらは外来中に、先生が患者さんへと直接語りかけた言葉が中心である。時々陪席者の方を振り向いて解説された言葉も含める。スーパービジョンでの発言は一つも含まない。

今回、躁鬱病に関して先生の言葉を纏めて再構成したのがI章。精神療法、その他の技法、養生法、処世術のうちからピックアップして、新たに表題のみを右肩に付け加えて並び替えたのがII章で、一部編集した箇所もある。III章の「合いの手集」はほぼそのままを残した。軽妙洒脱な雰囲気を読んでください。IV章、「ある日の問答」は2005年12月12日のことで、普段は見せない神田橋先生の特異な一面である。身体感覚と気については重要だが、言葉だけでは意味を伝えるのが困難なので、残念だが全て割愛した。これら以外の項目も原則として省略した。

最後に、編者の期待として、神田橋先生からスーパービジョンを受けた全国の面々が、公開と個人とを問わずに、そのセッションから最も印象に残った先生の言葉を一つだけ選んで持ち寄り、それに各自が思い思いの解説を付けて一冊の本にしたら、さぞかし面白いものが出来上がるだろうと考えている。先生のこの一言で治療の泥沼から抜け出せたとか、洞察が深まったとかの体験が集まるだろうから、インパクトの強い本になると思う。斡旋の才がある方に、どうかお願いしたい。わたくしの方は既に出来上がって、手元にありません。

神戸市中央区加納町 6-6-1
金沢三宮ビル地下一階
波多腰心療クリニック
波多腰正隆

(今回、神田橋條治先生の許可を得て、「神田橋語録」をインターネット配信します。荒削りのままにして、ほとんど解説を加えなかったため、意味不明の箇所も多いと思います。文責は編者の波多腰正隆にあります。2007年5月6日脱稿)