





「医療法人 山の手クリニック」を開院して以降、精神疾患の画期的な治療法を模索していた中谷院長が2年前に出会ったのが『再決断療法』。症状は様々でも、根本原因として5歳までの親からの愛情不足が大きな共通要因となっていることに注目し、独自のカウンセリングによって根本原因に遡り、新しい自分をつくり出す手助けを行なうことで快方に向かわせている。今まで決定的な治療法がなく、本来は補完的な位置づけの投薬に頼らざるしか得なかったうつに対する効果的な療法として、今後の更なる普及を期待したい。

ができれば薬は必要なくなりません。薬はあくまでも補助的なものと理解して頂きたいですね。

**萩原** 自分を変えるのはとても難しいことだと思いますが、具体的にはどのように行なうのですか。

**中谷** 現在は「認知行動療法」というものがあり、これは今の自分を変えていくものですが、しかし、今の自分を変えようとしても失敗するだけです。今の自分をつくり出した根本原因である幼少期からの認知を変えることができません。今の自分を変えることもできません。カウンセリングによって「私は大丈夫」という感覚を抱くことができれば、人混みの中でも怖くなくなり、自分を出すことができるようになる——それが『再決断療法』をアレンジした当院のカウンセリングです。これにより薬を必要とせずとも快方に向かうことができるようになります。皆、心の奥底で母親・父親を求めているのですが、それは自分の中でつくり出さなければなりません。

**自分を変えてうつを脱却**

**萩原** うつの人は依存傾向が強いと言われますが、いかがお考えですか。

**中谷** ええ、自分の中で解決できず、他人に依存してしまう傾向が強い人もいますね。母親や父親代わりを他人に求め、自分を変えるのではなく相手に分かってもらえないことを嘆く——この繰り返しでは根本的な解決に向かいません。自分が望んでいる理想の両親相手は、自分の中にしかつくれないと心で認識することが大切です。

**萩原** うつの人に自殺者が多いのは、どのようなプロセスからでしょう。

**中谷** 例えば、幼少期に親との関わりから、「自分は必要ない人間だ」と思い込んでしまえば、その後の人生で何かの壁にぶつかった時、自殺という道を選んでしまうことがあるのです。

**萩原** 「自分は必要とされている」と思うことが重要であると。

**中谷** はい。人のために役立つ仕事、人から注目される仕事に就けば、「自分は生きていてよいのだ」と実感することができ、自殺など考えることもありません。自分の存在を確認することができれば、うつは治ります。そもそも赤ちゃんは「生きたい」と生まれてくるのであって、「死にたい」と思っているのではありません。生まれてくるののいづれかの過程で「自分が必要ない」と決断したことが問題です。例えば、いじめによって自殺する子供がいますが、これも根本的にはこのような決断が背景にあります。ですから「本人が悪いわけではない」といかに認識させて自分を変えるようにしていくかが、このカウンセリングの真髄とご理解下さい。母親との思い出も悪いことばかりではなく、良いことも必ずあるはずで、悪いことより、むしろ良いことに目を向けることができるようになることも重視しています。

**萩原** うつの人にとっては大変な労力を要すると思われそうですが、どのような心構えであればよいのでしょうか。

**中谷** 難しく考える必要はまったくありません。まず「変わりたい」と心から思うだけで充分です。幼少の頃から持

ち続けている自分の存在価値に対する認識や嫌な感情を変えられると信じ、変えてみたいと純粋に願う——その思いさえ持って頂ければ、私はカウンセリングでいくらでも手助けさせて頂きます。

**萩原** うつで苦しんでいる人々に明るい光が射してきたように思います。ところで、うつは遺伝するのでしょうか。

**中谷** いえ、そうではありません。うつが遺伝しているように見えるのは、育てられ方が同じであるケースが多いため、同じような性格に成長し、同じような人と結婚するからです。

**萩原** とても有効なカウンセリングですが、受ける人は多いのですか。

**中谷** うつの治療法としてカウンセリングを取るかどうかは、患者さんに決めて頂いています。「自分を変えたい」と積極的にカウンセリングに臨む人もおられますが、現段階では投薬を選ぶ人の方が多いです。うつ患者さんの中には「どうせ自分は変わることなどできない」と諦め、根本的に自分を変えることより、今のつらい症状だけを何とかしてほしいと望まれる方には投薬だけの治療を行ないます。

**萩原** 患者さんの年齢層はどのような感じでしょうか。

**中谷** 年齢層は様々ですが、特に問題だと思っているのは「新型うつ病」と言われているような若い層です。例えば、心配性の親は自分では気付いていませんが、子供に対する愛情からではなく、自分が心配したくない気持ちから子供への依存が働き、自分の思い通りにさせようとします。一方、子供は自分がほ

しいと思っっている愛情を受けているわけではないため、親から愛されているとは感じる事ができず、親に捨てられないよう一生懸命期待に込めようと努力します。親は自分の方に子供を向けさせるため鉛と鞭を使い分けますから、子供はある方面では愛されていると勘違いしてしまいます。しかし、根本はお互い平行線のままですから、治療するのがとても大変ですね。

**萩原** なるほど。さて、中谷院長は介護施設も運営されているそうですね。

**中谷** はい。昨今の介護施設も認知症への対応が非常に困難になっており、例えば、認知症の人が「お母さん」と泣き叫ぶようになるのも、親からの愛情不足が原因となっています。つまり5歳までの親子関係がここまで影響しているということですね。

**萩原** それでは最後に将来への展望をお聞かせ下さい。

**中谷** 統合失調症は脳の器質的な問題なので薬でしか治すことはできませんが、うつは心の病気ですのでカウンセリングによって治すことは可能です。しかし、有効なカウンセリングをご存じない医師が多いのが現状で、このような治療法があることを広く認知してもらい、薬に頼ることなく健康を取り戻す人をどんどん増やしたいですね。ちなみに私自身、子育ての勉強会を行なっていますが、もっと子育てが学べる社会になることを切に望みますね。

**萩原** 目から鱗のお話でしたが、中谷院長のカウンセリングは大いに期待が持てる治療法だと思います。多くの人に広めて頂きたいと切に願います。