

を。相當眞面目に考へて恐怖したものだ。まだ充分この氣持が脱け切らぬところに、正視恐怖の全く完全に拭ひ去られぬ點があるのだと思ふ。(評に曰く、正に自己分析の通りである。)顔は自分よりまだ他人に不快の念を與へる者があること、又事實自分の顔だつて、自分の考へてゐるほど他人に悪感を感じしめるものでないのだらう。否、私の眼附の例の如く、他人は別段私と相接してゐる時、さしてそんなことを意識さへせぬのだらうと思ふ。(評に曰く、勿論である。)故に私は一切自己のさやうな點を忘却して、玉の轉ぶが如く自然に、無念無想で人に接すればよいのだと思ふ。(評に曰く、さうなれば全治である。)母が常に『男は顔など問題でない』といふのも、又本當だと思ふ。私は兎が爲す動作の如く、自然の自分になればそれでよいのだ。

想へば、千葉寺へ来て二十五日に早やなつた。夢のやうだ。又曾て自分が生活してゐた周圍のものが、遠く夢の彼方にあるやうだ。否世間そのものが、ずつと遠く隔つたもの、やうだ。しかし、この一見單調な生活を、平氣で、否相當面白くやつてゆけるのだから、面白い。

七月二十五日。(起床第二十)

午前中、前の廣場の草を刈り取つた。中々の骨仕事だつた。殊に強い太陽の下で、刈る度に變な臭ひと、埃の立つのを我慢してやるのは、穴掘以上に困難な仕事のやうに思へた。しかし、少しづつ、刈取られて行つて、ともかくも晝食前には、あれ程の草叢をすつかり切開き得た。廣々となつた廣場を、Y

君と二人で眺めて、暫し快い氣分になつた。明日は先生の始球式を願つて、グラウンド開きをやりた

いものだ。晝食時に、井戸端へ身體を洗ひに來た時には、全くべちやんに參つてゐた。午後野球戦を見るべく、初めて外出が許された。小學生の遠足のやうだ。私には、なほ正視の野外演習だ。野球そのものはだれたゲームで、面白くなかつたが、居合す多くの人達の視線が、私のそれと會つても、以前の如き息苦しさは感じなかつた。相手の方が皆却つて私から視線を外らして行つた。(評に曰く、悟り得た人は、常にこれと同一の結果を見出すものである。)

野球見物に、女も少々來てゐた。例の、參つたやうな眠つきも感じなくて済んだ。たゞ餘りに長き隔離生活をしてゐたためか、黙々と立並ぶ女の姿を見て、世の中には、女といふ存在があつたのだと瞬間感じた。(中略)

歸途下駄屋に立寄つたが、其處の女にも全く普通な態度で應對が出来た。又書店でもさうであつた。書店で高文の雑誌を買つたが、その中に、先日受験した試験の模範答案があるが、何だか色々過去の成績をくよくよ考へさうなので、讀むのが恐ろしい氣がする。

夜はべちやんに疲れた。第四週も後一日だ。後一週間で、一先づ普通の過程を終るのだが、私は果して、どれだけの症状を取去り得るだらうか。

七月二十六日。(起床第二十一)

昨夜はY君が淋しいといふので、向うの寮舎へ泊つてやつた。
午前中草刈りに行つたきりて、大した作業もしなくて、何だかこれでは済まぬといふ氣が切りにして
ならなかつた。

午後雨降りやなどで、大したことも出来なかつた上に、三時過入浴してしまつたので、何等作業を
せずして過したのは残念であつた。

夕方野球の相手をして、又すつかり少年時代の自分になつてしまつた。

明日より自由生活が許されることになつた。妙に心から嬉しさがこみ上げて来る。だが私は、寸刻
も惜しい時期を來てるのだから、出来得る限り今まで通りの作業を続け、たゞ正視の訓練といふ意味に
おいて適度に外出して、ともかく私の最大の苦痛の一つであつた正視恐怖の全治に努力しよう。

夜談話會開かる。毎度ながら先生の講演は、實に一言一句有益であつた。その上少しばかり交へて話
された先生の御經驗談は、私に或る大きなことを教へて呉れたやうな氣がする。私は現在、過去に
對する色々の無念さ、憤怒といふものが全く脱けてしまつてゐる。それは私が高文の準備中に既にさ
うであつたが、苦しみつゝも、ともかくあれだけの事をやり得たことに或る意外さを感じ、喜びを感じ、
又一面自己の力の偉大さを感じる。口惜しいことも少からずあつた。しかしそれは、私の神経質のた
めであつたといふ諦めと、又今日先生の云はれた如くに、或る事に苦んでゐるが爲に、却つてあれだけ
のことが出来たのかも知れないと考へることによつて、さうした過去をくよくよと思ふ念——それは以前

は私を死ぬほど苦しめたのだが——は全く一掃されてしまつた。私は次第に無念無想に近い自分にな
つて行きさうな氣がしてならない。又迷ひに迷ひ抜いて、初めて悟るものさうだが、私達神経質で
苦しむ抜いて、初めて悟り得、普通人のたゞぼんやりと看過してしまふ事柄も、私達はそれをつきつ
めて、開悟し得ると思ふ。私達の生活は、要するに科學的に悟を開くやうな合理的狀態を與へられて
ゐるのであつて、所謂禪の精神と同様であると思ふ。故に私は、たゞ今の療養生活で、一先づ病的な狀
態を脱し得たならば、なほ坐禪その他の精神修養で、普通人以上の確固たる自己を作り上げて行きたいと
思ふ。苦みを嘗めて初めて強い心が出来るものであることを思へば、私達が自己の作つた殻のために、
長い苦みを嘗めはしたが、癒した以上それは私に少からぬ教訓を與へると思ふ。私達は、この先様々の
多くの苦しみに直面しなければならぬとするならば、私達は苦しみに打勝つよき訓練をしたわけだ。又
かうして神経質の治癒に當つて、色々體驗し、悟り、學んだことは、一面普通人以上のよき自己修養をし
たわけでもある。私は八年間、こんなたゞ自分の心が作つた地獄に喘ぎ苦しんだことは、實に口惜し
くて堪らないが、一面又以上の如き普通人以上の修養をなし得たことを考へて、今はもう悔むまい。否、
神の試煉と思つて感謝をしよう。私には、今はたゞ前途への努力があるのみだ。(評に曰く、すべて
の人間の氣質の中で、神経質ほど恵まれてゐる氣質は他にない。しかし、それを感謝し得るまでに氣の
つくのは、一渡り神経質の苦悶を通り越して來てからでなくては得られない。君の今の心理が、丁度其
處に到達したことは、大いに喜ぶべきことである。なほ、拙著「神經衰弱はどうすれば全治するか」第八

章、一般法則第十二則参照のこと。

私は感激し易い性質の男である。たゞ現在は、その感激も以前の如く、總てのことに感情を左右されることは少くなつた。でも、私が感情に強いことは生れつきである。(私はたゞそれに囚はれきつてしまふことのないやう注意すればいいのだと考へる。)今日私は、先生の苦心談を聞いて、心の中で涙の出るのを覺えた。醜き人間の卑怯極まる仕打に、自分の志を打ちのめされて、なほ「今に見ろ」とこつ／＼努力してゐられる先生の姿は、小さいながら私にも、さうした氣持の強いことを思ひ合せて、何故か熱い涙の心に流るゝを覺えた。(評に曰く、かういふ知己の言に會ふと、僕も覺えず涙のこぼれるほど、嬉しさの胸にこみ上げて來るのを禁じ得ない。僕は嘗て小説『鼓』を書く時にも、この眞剣味で書いた。いつかは君に、是非あの拙作をも讀んで貰ひたいと思ふ。)

今にして思へば、私の過去八年間の苦しみは、たゞ紙一枚にも較ぶべき、瑣細な、氣持の持ちやうの如何にあつたのだが、その紙一枚を取去つて戴いたことは、私にはこの上もなく感謝すべきことなのである。他日再び先生の計畫を實行せらるゝ秋には、私は進んで縁の下力持になりたいなどと考へて、Aさんとも話し合つたことである。(評に曰く、君のこの一言に、僕は千萬人の味方を得たやうな心地がする。)

正視恐怖について、——私は今日先生が云はれた如く、色々人々に問を發して、(實に耻かしい氣持を抑へつゝ)とに角殆んど治し得たが、私は神經質が除れて自然に治るのを待つてゐたのより、却つて斷然正視の確信を深くするを得たと思ふのですが、如何。(評に曰く、然り。それは實に積極的といふよりは、寧ろ吶喊的療法であつた。君の勇氣にはたゞ敬服の外はない。)

七月二十七日。(起床第廿二日)

今日より自由行動を許さる。

午前中兎の草刈りに行く。洗濯などして過す。

午後、夕立來る。身體の疲れたまゝに横になつて見る。暫くではあつたが、うと／＼と眠つた。外出しようかとも考へたが、暑いのと、別に用事もなかつたのとで、夕方まで引籠つてゐた。A氏は一寸歸郷されたが、私は全治して退院するまで歸るまいと考へる。どうなるか分らないが、何だか終日ぶらぶらしてゐたやうで、心もとなく感じた。夕食後訓練のため町の方へ出かけた。

随分あちこち歩いた。初めて出たせるか、身體は汗びつしよりになり、何だか顔が脂ぎつて、眼瞼が熱を持つて來たやうに感じた。人酔をしたと思つたが、『神經を鎮めて』と考へて、過ぎゆく人の視線と會つた時は、何處までもそれを追つた。殊に女の人など、變な奴だと思つただらう。久方振に町へ出たせるか、年若い女は、どの女も皆美しく見えて仕方がなかつた。わざと知らぬ男に道など訊いて見たが、正視しつゝ話し得た。(評に曰く、これも大なる訓練の一つ。)

思ひ切つて、とあるカフェーへ入つて見た。一番心密かに心配してゐる女性への正視の訓練だ。女給が

正視訓練の記録
ハ
24カ月

三人ゐた。十七位と、十八位と、今一人とても年を喰つた奴と、三人だつたが、前の二人には私は少しの正視恐怖も感じなかつた。眼といふ意識はまだ脱け得ない。だが、今一人の年増の奴の眼は、縁が妙に黒ずんで、厭な眼であつた。私は、三人の奴が前にて話をしてゐるが、その厭な眼が氣になつてならなかつた。「俺はまだ、自分自身が厭な眼をしてゐるから、相手もそんな眼になるのぢやないか」といふ例の考へが、ちよつと閃いた。しかし私は、出来るだけ視線を外さなかつた。厭な眼、變に縁の黒い、厭な眼!! そいつが座を外すと、私は妹達に對するやうに、寛いて話が出来たのだ。しかし、その奴と外の女給と話してゐるのを傍から見ると、そ奴の眼はやはりその厭な眼だ。まあそのつゝの眼が、年のせるも手傳つて、事實そんな變な感じの悪い眼になつてゐるんだらう。(評に曰く、その女は恐らく月経時だつたらうと思ふ。醫者はそんな眼に會ふと、すぐ生理的に考へてしまふ。)

私はその厭な眼を何とかして征服したいと、相當長くそのカフェーにゐた。白粉の化物の厭な眼は、彼女自身が或ひは正しからざる生活に長くるた爲に、さうなつたのだと考へて、一先づ落着いた。私は、そこを出た時は相當酔つてゐた。長い話をするには、トリンケンを少々やるより外に仕方がないと思つたからだ。だが、療養に來てゐるのだから、以後はトリンケンなど止さう。

今日の自分の訓練の結果は八分であつた。しかし、やがてこれが十分になり得るのだらう。私は屹度さうなつて見せる。(評に曰く、勿論必ず征服し得られる。)

變な話だが、他の療養生と共に入浴して、私の××××が決して自分の考へてゐたやうなものでない

ことを確め得て安心した。又今まで恐れ續けてゐた自分のその、數年前よりの變化の過程は、正當なものであることを知つて、それを色々心配してゐた自分がをかしかつた。××超過を手術した某君がさう云つたので、これも安心した譯だ。實につまらぬ出來事なのだが、かうして雲が一つづ、拂はれてゆくのだ。(評に曰く、これも神經質の癒つた賜物である。)

七月二十八日。(起床第廿三日)

午前中Y君の爲替を取りに、本町の方へ行く。暑いこと限りなしだ。

午後から寛さんと海水浴にゆく。澤山な人出だ。蛤が澤山取れる。妹でも呼んでやらうかなどと考へる。

夜向うの寮で駄辯つて、外出の時間をばぐらしてしまつたので、訓練が出来なかつたのは残念だつた。身體が全く疲れ切つてしまつて、十時頃にはどうしても起きてゐることが出来なかつた。

七月二十九日。(起床第廿四日)

朝眠くて、中々床を離れ得なかつた。

午前中身體が倦くて、朝飯後暫く横はつてゐるが、元氣を出して、眠氣覺しに附近を散歩した。向うの寮へ行つて、雷雨に足を留められてしまつた。

午後、大したこともせず、駄辯つたり、ボール投などして過してしまつた。何だか生活がだらけたやうで、療養に來てゐるやうな氣がしない。要するに隔離生活を暫く營んで、たゞ今徐々に外界と接觸して、今までの自分の様々の神經質的傾向を抜取つた、白紙の状態を以て、改めて世の中を見てゆく。そこに目下の自由外出を許された訓練の意義があるのだらうと考へて、私はその積りて日々の生活を續けて行かうと思ふ。(評に曰く、それでよろしい)豫定はあと十日位の心算で來たのだが、何だかもう治つたやうでもあり、又、まだ少しばかり脱け切らないやうな氣がして、心もとない。Aさんもさう云つてゐられる。

夕方から例の訓練に出かける。先づ自分をさつぱりしてからだと考へて、理髪店に入つた。顔の脂肪を變な機械で取つて呉れて、すつかり好い氣持になつて散歩した。とある比較的大きなカフェーに入つた。私は暫く對談したいばかりに、この涼しい夜に、飲みたくもないビールを注文しなければならなかつた。私は一日も早く、まだ多少か、つてゐる霞を拭ひ去りたかつたのだ。今夜のカフェーは割に氣持のよい處で、女給も相當の年頃の、こんな町には美しいのがゐる。しかし私は、今夜は殆んど正視恐怖を感じなかつた。だが私は、話の途切れめに、話もせずにつつと相手の顔を見てゐなければならぬ時に、や、努力を要した。(評に曰く、これは普通の心理現象である。誰でも同様に感ずることである。)ちつと見つめて話してゐる時の相手の眼、それは昔て見た三角形のそれではなくて、麗しい瞳であつた。時々他の、女優のやうに大げさなメイクアップをした奴が話しかけて來たが、これには私は、正視恐怖を感じなかつた。私はほつとした氣持で其處を出た。

しかし私は、今夜とにかく散髪屋へ行つて、扮装をきちんとして、普斷のやうに、自分の顔が汚く脂ぎつてゐるのだらうといふ、卑下した氣持が殆んどなくて、眼瞼のあたりに妙に熱を持つて困ることなどの、なかつたことを考へて見ると、私が正視恐怖を感じるのには、自分の顔が相手に不快の念を與へてゐるのぢやなからうか、といった氣持が、相當手傳つてゐたことを知つた。病的な卑下を脱くことが必要だ。(下略)

七月三十日。(起床第廿五日)

終日激しい雨が續いた。

午前中、洗濯物がこの二三日水に浸けたまゝになつてゐたのを洗つて、家の中に乾した。洗濯屋へやればよかつたのだとも思つたが、浸けた以上早く洗つてしまはねばならない。

駄辯るのもつまらないと思つて、M氏の本の讀残りに眼を通した。讀書も以前より樂に出来るやうな氣がする。

三時前頃より向うの寮舎へ遠征にゆく。皆相當に騒いでゐる。隣家には葬式があるといふのに。先生が來られて、色々面白いお話を伺ひ、愉快だつた。お暇の時は、是非あ、した座談で色々啓發して戴きたい。何でもないやうなことでも、とても爲になる。

M君が正視恐怖症だと知つてや、驚いた。勿論俯向勝な人だと思はぬでもなかつたが、妙に眼を歪めたりしないのを見て、まさか正視恐怖があらうとは思はなかつた。彼は、「君は一體何處が悪いのか、どうも外からは分らないが」と問うた時、「少しも外から分らぬか」と反問したが、その時の彼は、さも意外だと云つた表情をしてゐたことを考へて、私は或ひは正視恐怖なのぢやないかと思つただけだ。彼のあの人並の、温和な眼ざして、正視恐怖なのだとしたら。——私は自分の自信を一層強うした。「恐らく彼は一日で、鏡に向つて私を色々試験臺にすることに由つて治るのだが——」などと考へた。近頃は夜になると眠くなる。(評に曰く、健康者の睡眠型になつた證據である。入院當時の君の惱ましい不眠症も、最早や一蹴された譯だ。)

七月三十一日。(起床第廿六日)

午前讀書す。割にすらく讀んでゆける。(評に曰く、讀書恐怖も既に全治した。)
午後向うの寮舎で運動などしてゐたが、急に思ひ立つて銭湯へ出かけた。訓練の積りも多少はあつたが、浴客は殆んどゐなかつた。夜A氏と外出す。
正視の訓練は、一外出毎にその成績を良好にしてゆく。近日中に東京へ歸つて、愈々本式に自分の周圍の者に會つて、色々試みて見ようと思ふ。
多少風邪の氣味なので、用心しようと思ふ。

八月一日。(起床第廿七日)

八月の聲を聞く。一瞬淋しい氣分が頭を掠める。皆な盛んに試験準備をやつてゐるんだらうと。しかし、以前のやうな焦躁や悲觀は毛頭感じない。『まあ東京へ歸つたら、このクリアな頭でこつこつやつて追抜くさ。筆記試験の時の例もあるし、まあ出来るだけやるさ』高文の模範答案を見た。思つたより自分の書いたことは、よいことを書いてゐる。論の進め方も大體その答案と似た方法を取つてゐた。パスしたやうな氣もするが、事實經濟學に痛手を負つてゐるから、全く確實ではない。しかし法律問題において、あれだけの悪いコンディションに有りながら、一通りあれだけ書けたことを喜び、感謝し、又自分の力を信じよう。

今神經質の治る過程を考へて見ると、自分の恐怖の本體を把握し、その過てることを自得し、勉めて努力して、習慣的になれる恐怖の念を訓練に依つて除去し、やがて自分の一般的神經質の治癒と相俟つて、その恐怖せる感覺に對して、全然意識を向けなくなつた時において、完全に拭ひ去られた譯になるのだ。私は今最後の段階の半分處まで來てゐると思ふ。

夜の談話會は面白く拜聴した。それが濟んで色々怪談めいた話があつた末、この方面のことに特に恐怖してゐるS君を、無理に欺して菓子買ひにやらしたが、彼は大通りにも拘らず、途中で引返して來た。私は人のかうした恐怖などがあると、治してやりたくてならぬやうな氣がして、この雨の降る夜、彼を連出して、千葉寺の墓場へ引連れてゆき、そこで色々訓練をしてやつた。歸つてからの彼は、随分違つ

てゐるやうに見えた。少くとも彼の小心は、その半分は失せたと思ふ。夜道をさへ一人て通れぬ彼が、歸途は私の云ふがまゝに、私より一足先に、獨りて墓場を抜けて歸り得た。彼は初めて或る確信を得たらしかつた。私は彼の今夜の心理と、私が正視恐怖から自己を救ひ出した日の心理と、ほど大差なきもの、やうに思ふ。あの氣持——恐怖そのもの、の中に勇敢に飛び込んで得た確信は、理論的に説明して、一時的に得た悟りとは、實に大いなる差異があるものと思ふ。

私はこの雨の中を、態々彼を伴出して訓練してやつた後、實に云ひ得ぬ嬉しさを感じた。私は一人の男の小心を、幾分か救ひ得たのだ。そして又私自身に取つても、彼に色々あんな訓練を、雨夜の墓場の中で與へてやり得る餘裕があるか否かを考へて危んでゐたが、事實私は何等の不氣味さをも感ぜずして、思ふ通りのことをなし得たのは、私自身にも又或る確信を與へてくれた。

私は一舉にして、二つのよき事をなし得たのを感謝する。

今日、高文の外交科の成績が發表されたといふことが、報知新聞に出てゐた。行政科の發表が待遠しい。結果の如何に就いては、勿論よきを望み祈つてゐるのだが、萬一不首尾でも又來年やるだけだ。

八月二日。(起床第廿八日)

午前中、K君等が町の方へ出るのので、一緒に郵便局へ行く。歸途彼等についてあちこちへ行き、歸宅したのは二時過であつた。三時頃Aさんに誘はれて外の風呂へ行く。大勢浴客が來てゐた。兄貴連の人

相餘り好ましからざる連中と視線が會つても、ぎくりとはするが、視線を外らすことは絶対にない。私は今はたゞ、とにかく視線をいつまでも向け得ることに感謝しよう。そして、和かな氣持でその日々を送つてゐるうちに、眼といふ意識が脱けて、常人のやうになり得るのであらう。眼といふ意識を無くしようと思つれば、却つてその方に意識が集中することは、不眠の夜、眠りといふことばかり考へて、それを意識から遠ざけようと思つれば、益々意識がその方へ集中することによつて、私はよく分つてゐる。總て私共の苦みは、病的に或る部分に意識を集中してゐて、それを忘れようと思つて、却つて益々沼底深く沈んでゆくところにあるやうに思ふ。私は要するに、何事にも限らず、神經質に自分の意識を或る事に集中することが脱け切れれば、完全に治癒したことになるのだと思ふ。感謝は治療の第一歩だといふ言葉は、病氣の中に喘いでゐる間、私等には全く理解し得ざる言葉である。私には、この言葉の意味が會得出來たことを、先づ感謝しなければならぬ。何となれば、私の心がそれほど温和になつたからだ。即ち神經質特有の自己中心主義が、それだけ取れたからだ。私は今後その日々を感激を以て迎へ、感謝を以て送らう。人生といふものは、病氣中の私が苦しみ考へてゐたほど、それほど私に冷淡なものでもない。四圍の人々はそれほど私を白眼視してゐるものでもない。人生は苦であるといひ、或は樂であるといふのも、要するに私達自身の瑣細な氣分の持ちやう如何によつて決することなのだ。悲しき心、和かならざる心が起つた時には、冷靜に四圍を見つめて、よき意味における功利主義者の集りである社會であることを思ひ、已れは——やがて立派な男にならうと願ふ自分は

—他の者より、より大きな氣持でなければならぬ。(評に曰く、既に開悟し得た人の言である。この心掛で進んでもらへば、君は最早や再び神経質の悩みに囚はれることがないであらう。)他の團栗共よりは偉いのだと、無理にも考へて、その心を和げ、制してゆかう。和やかな心を以て黙々と、意氣と感奮とを以て、その日々を終へてゆくことは、自分の神経質を根柢より治癒し得る道でもあり、又よき自己修養でもあらう。愚かなる人間である以上、常人の如く感じ、激し、或ひは悲しむことは、致し方のないことである。只私は、それに病的に固着するのを慎めばいいのだ。そして營々として、これから積む自己修養は、やがて本當に強い自分を作り出して呉れるだらう。そして、曾ては神経質などに悩み苦んで、それを苦心して治し得たことのない、普通の人達以上に強い自分を築き上げることが出来るだらう。私はそのことを心に願ひ、又努力し續けてゆかうと思ふ。吉田絃二郎のセンチメンタルな小説を曾て讀んで、ひし／＼感じた如く、人生は淋しみの中に喜びが微にあるのではなくて、(勿論芭蕉などの心持は、私には幾分解らぬでもないが)前途に對する勇邁心のとて強い現在の私には、人生は努力であり、人生は喜びであると云ひたい。死は悲しみではなくて、華かな人生の競走の、決勝點の號砲であるといひたい。(評に曰く、厭世を通過して後の樂天が、眞の樂天である。)私は現在を努力し、感謝を以て喜び、麗しき未來を作ることに努めよう。悲しみの起る餘地も少くなるだらう。

私は、ふと試験のことを思ひ出すことがある。新聞に外交科の發表があつた時など。だが、高文のことが他人事に思はれる。人より一ヶ月餘、現在勉強が後れてゐることは、寧ろ後一ヶ月餘を彼等の三

倍の効果を擧げることによつて、取返せることを、自ら信じてゐる故か、何等私を焦らせない。否、寧ろ痛快である。

た、筆記試験の成績の如何は、多少心配ではある。しかし、その心配も、只今試験のことを書いてゐるから、多少起つて來たに過ぎないのであつて、平常は殆んど起つて來ない。否、本當の處をいへば、あの比較的不完全な答案を出して、過誤ばかりを繰返しておきながら、六分通りは合格率がありさうに思へるくらゐだ。とにかく、こんな比較的樂觀的な氣分にあることは、得なことである。只いざ發表となつた時、自分が獨り漏れてゐた時のことを想像して、幾分不安になる。その場合の私の悲みが、幾分心配になる。まあ生れて初めての蹉跎なのだらう。しかし失敗は誰しも悲しいものであらう。又發表を心配することは、受験者の誰しもある心持だらう。私はそんな心持を耻かしいとは少しも思はない。たゞこの氣持に囚はれなければいいのだ。悲しい時にはうんと悲しまう。さうしたら、悲しみを透して或る力を見出すだらう。(評に曰く、然り。心憎きまで君はよく解つてゐる。もう神経質の治療は卒業してある。)否、失敗の苦しい體驗は、何事かを教へて呉れるだらう。負けず嫌ひで、ねばり氣の人並以上に強い自分は、屹度人に負けを取るやうな一生は終るまい。否、無理にもそんな消極的な、淋しい一生なんかを終るものか。今の私の氣持からは、合格せば勿論愉快であり、大きな確信を得ること、思ふ。若し武運拙かりせば、勿論私は悲しむだらう。負嫌ひの強い私は、心の中で泣き續けるだらう。だが、屹度その復讐は、いつかはせずにはおかないだらう。

人生は長い、旅路である。私はともかくも、スタートを切つて以来、他の者には後れてゐない。或ひは卒業した際、この行詰れる不景氣時代に於て、資本主義の爛熟期から没落への第一歩を踏出してゐる今日に於て、私共社會の木偶坊たる者が、己れの志の通りになり行かなかつたとしても、卒業者の中、志の通りの方面へ進み得る者が、その十分の一にも足らざることを思ひ、寧ろ罪は社會にありといふくらの氣持で、軽く笑つて諦めよう。長い人生である。私は屹度何時かは喘ぎながらも、一方の血路を切開いて進みゆくであらう。否、人の一生といふものは、如何なることがその人に幸ひし、又禍ひするものか分らないと、よく人々の云ふことを思ひ合せて、やがて華かな日の來ることを祈り樂しみつ、苦みの中を進んでゆかう。スタートのよき者、必しも決勝點のテープを切るものではない。私達人間は、やがての決勝點を目指して勵み進んでゆく者等であるのだ。假令今は幾分人に後れてゐても、やがて取返せばよいのだ。そして現在を、喜びを以て努力し續けてゆけばよいのだ。そのこと自身が大らかな幸福であると思ふ。

かく考へつゝも、筆記試験に落第したらと思ふと、私は悲しいことは事實である。残念でもあらう。だが、その悲しみは、發表までは一先づ神にお預けしておかう。私は萬一高文に落第して、來年商工省、或ひは外國と比較的關係の多い會社に入り得なかつたら、翌年外交科を受験して見よう。高等學校時代の夢でもあつたのだから。萬一家の事情で、その方へ行けなかつたら、又色々考へて見よう。私の一年上の友人で、中學時代一番で通しながら、一高へ三度目で漸くバスし、一高はトップで卒業し、

大學で成績悪しく、昨年高文の行政科を見事落第した、本年卒業の失業先輩を知つてゐる。私はあ、した人もあることを思つて、幾分の慰安を感じてゐる。高文にたとへ私落第しても、あの答案は、あの不足な準備と、あの不眠に由る憔悴との中にあつた私としては、上出来の方であつたことを、私は感謝し、喜ばう。

父への私の氣持は、残念ながらまだ、克服出来なかつた。餘程根強く、妙に私の心に植ゑつけられてゐると見える。私は家へ歸つて、父へ無理にも親しい言葉をかけようかと思ひ、或ひは高文の準備中は、他へ行つてゐて、心の平靜を保ち、試験準備に熱中して、一面此處で送つたと同様の生活を送り、治療の方の完成を期さうかとも考へる。父。——妙にこぢれた私の氣持。——私は、なほどうすることも出来ない自分が、厭になる。

私は、萬一筆記試験に合格した場合のことを考へて、一先づ千葉寺の生活を終へようと思ふ。現在の私は、正視の方は八分通りの自信、讀書に對しては五六分、睡眠に對しては十の自信がある。たゞ東京へ歸つて、學校へ行き、神經を使つて生活する場合、殊に高文の試験近くなつて、不眠症が再來しはすまいかといふ不安がある。又更に、友人間における私の氣持が、果して以前とは變つた氣持になり得るだらうか、といふことに對して不安がある。(評に曰く、そんなことは、すべてぶつかつた時のことにするが宜しい。若し君に、眞に神經質を處置し得る訓練が出来てゐるなら、そんなことは、ぶつかつて見れば、極めて簡単に處理し得ることを發見するだらう。)もつと適切に云へば、自信と不安が半々

であるやうに思ふ。(中略)

若し昨夕のお話の如く、私がもう歸京して差支へないならば、明日の夕方か、夜の涼しい時間にお暇したいと考へます。振返ると、千葉寺の五週間の生活は、餘りにも短かつたやうな気がする。私はこのまゝ、この生活を、いつまでも續けて行きたいやうな氣もし、又さうしても何等無聊を感じないと思ふ。試験と兩立させるために歸らないとすれば、私は何時までも此處にゐたことであらう。通れば幸ひ、通らねば元々といふ試験を目指して歸る私は、少くとも試験に對する勉強といふことだけに對しては、意氣揚り腕の鳴るのを覺える。此處の先輩のT君の如く、勝報をもたらし、他日再び先生を訪れる日の來らんことを、私はたゞ神に祈つてゐるだけである。T君は寮舍附近の一木一草をも、夢みる如く打眺めて、懐かしいといふ聲を連發してゐた。私にも他日彼のやうな日の來ることを、今は靜かに祈るのみである。

私は傷のまだ癒えやらぬ若武者が、再び戰場へ臨みゆくやうな気がする。不安はまだ拭ひ去られぬ。自信もまだ斷乎たるものであるとは、いひ得ないやうな気がする。たゞわが軍の幾分の不利を見て、強く心に鞭つて、後れ馳せに馳せ參ずる若武者の氣持である。苦みもあらう、悲しみもあらう。たゞ私は、何時かは來るだらうと思ふ、凱旋の日を胸に描きながら、黙々と努力し續けてゆかう。(中略)

私は嘗て臥褥中、過去の苦しかった學生生活を色々に思ひ浮べて、妙な氣持になつたことがあつた。だが今私は苦しき思ひ出が薄くなつて、時折樂しかつた昔が、心に浮んで來ることがある。少年時代は

たゞ華かであつた。夢であつた。成績もよかつた。圖畫や、習字や、唱歌、すべてが私は上手であつた。話し方は、事實小學校の頃は、私はその學校の花形であつた。毎水曜日の晝食後、全生徒が集つてやる話し方の會には、男女の生徒の私を指名する聲が、何時も喧しかつた。中學時代も私はトッブを續け得た。四年になつて、一高の受験準備を始めるために、學校を休み出すまでは、一度も他にトッブを譲つたことはなかつた。それはどんなにか私には快き思ひ出だらう。辯論會にもよく出た。殊に四年生の秋、縣下の高等専門及び中等學校の對校辯論大會の時は、五年の奴と二人で學校の選手になつて出た。友達自身が一番旨かつたと皆褒めて呉れた。小學校時代の女生徒が、澤山聴きに來てゐたことも、後で聞かされて悪い氣はしなかつた。

一高時代は、苦みが半面にありながらも、亦得意の絶頂であつた。學校にゐる間は色々なことをやつて來た。又歸郷すれば、開校以來四年から一高へ入り得た奴が、私で三人目だとかいふので、皆持てはやして呉れた。勿論嬉しかつた。(中略)しかし、さうした好意を色々な人から寄せられたことは、又感謝し、喜んでいゝことだ。

私は、とに角落第生のある入學試験にもパスして、大學へ來た。そして、一番若年にして卒業し得るわけになつた。

私は此處まで辿り得たことを喜ばう。そして、これから後も、私かなる誇りを胸に秘めて、努力し續けて行かう。運命は要するに私達が作つて行くのだ。勿論不可抗力は諦める外はないが。

私は、この療養所の一ヶ月餘の生活が、一生の間の大きな思ひ出になること、思ふ。人生觀も大變に變つて來た。私は感謝——絶大なる感謝の念を以て、この療養生活を終る。そして、何時も熱心に御指導下さつた先生及び奥様、並に他の寮生諸君に、心よりの感謝を捧げる。そして尙今後何時までも御指導下さらんことを切望する。又私に出来ることであつたら、何事でも今後命じていたゞきたいと思ひます。

(評に曰く、君はもう卒業である。いつお歸りになつても差支へない。實をいふと、私も今日まで、かなり多數の神經質者を取扱つて來たが、君ほど短時日の間に、吶喊的に開悟して呉れた人はまだ殆んどない。私の許に六十日間ゐて、やつと君の三週間目ぐるゐの處まで來る人が、先づ上乘の方である。中には規定の六十日間ゐて、なほ根本を悟り得ず、再び千葉寺へ舞戻つて來るやうな人もあるのは、君自身も眼のあたり見た如くである。この點においても、君はこの療養所の卒業生中のトップである。何事に於てもトップを繼續し來りし君の將來を、只管祝福したいと思ふ。最後の君の言に對しては、僕及び妻よりも、衷心からの謝辭を述べる次第である。)

第五章 頑固な赤面恐怖症の全治體驗記

O.M夫人。二十四歳。良人は某省官吏。まだお見さんはない。數年前から頑固な赤面恐怖症に悩まされ、それがため色々の治療を試みられたが、何の効果もなかつた。終に昭和五年十月、私の療養所へ二ヶ月間入院されて、綺麗に全治されたのである。彼女の病歴は、嘗て『主婦之友』の主催で開かれた、神經衰弱全治者告白座談會の席上で、彼女自身の口から、詳細に告白してゐられるので、その一節を拜借することにしよう。

『私は女學校時代には、とても感傷者でしたので、よく小説の主人公にある、顔色の蒼白い、痩せた、肺病患者のやうな人が好きでした。女學校を出てからは、職業婦人に憧れを持つてゐましたが、或る人の紹介で、大きな某紡績工場の女工寄宿舎の舎監の一人になりました。他の舎監は大抵四十歳から五十歳くらゐになる人達ばかりでしたのに、私はその時まだ十九歳でした。女工がまた大抵お婆さんばかりですので、當時の私にとつて、舎監の役は、大變の重荷でした。それでも、生來の負け嫌ひも手傳つて、一生懸命にやりましたが、お蔭で、とても神經を使ひ過ぎて、たうとう神經衰弱になつてしまひました。』

その時分は、もう瘦形の、蒼白い顔の人が好きだなぞといふ觀念は、忘れてゐましたが、夜、鈴懸の葉蔭から、青い月を眺める時など、たまたま詩的な氣分になりました。それかといつて、私は詩が作れるわけではなかつたのです。

その後、事務所へスチームが通るやうになり、そのため、誰でも多少は逆上せるらしいのでした。私も、頬に手を當てるまでもなく、顔がほてつてゐるのが、妙に氣になつてゐましたところ、隣の室の人に、「Oさん、あなたは随分眞赤な顔をしていらつしやいますね」と云はれて、それ以來、赤い顔になることを非常に恐れるやうになりました。

けれども、その原因はスチームのせいでなく、「屹度婦人科のせいですよ」と教へてくれた方がありましたので、某婦人科醫の許へ、それも赤面恐怖を治したいばかりに、耻しさを堪へて、診察していただきにまゐりました。

ところが、運悪く子宮が後屈してゐることでした。そのせいで、顔が赤くなるのだらうとのこととて、遂に大手術をしました。(評に曰く、無責任な婦人科醫は、時々かういふ不徳なことをして、患者から少なからぬ金を巻上げるので、困ります。讀者諸君も御注意なさらなければいけません。)

手術をしたお蔭で、失血したためか、一時自分でも惚々するやうな蒼白い顔になりましたが、多勢の人々が見舞に來て下さると、また元の如く赤くなるので、口惜しくてなりませんでしたが、

すると今度は、卵巢の機能が悪いから、逆上せるのかも知れないといふので、また無闇に注射をし

たものです。

その頃の私は、毎月の給料など殆んど眼中になく、たゞ顔が赤くならぬやうにと、たゞそのみに頭を痛め、新聞廣告を見ては、あちこちの病院を歴訪し、治療に腐心いたしました。少しも快くはなりません。それでも自分の本當の症候は、工場の人達にも、家のものにも、どうしても云へないのでした。

それでも私のは、全然知らない人の前では、割合に平氣でゐられたのですが、段々親しくなるにつれて、次第に苦しくなつて來るのでした。殊に良人に對してはますますひどくて、結婚後、良人が日曜などに、今にも一緒に散歩に出ようなど、云ひ出しはしないかと、それがとても心配でなりません。

今から考へると、病氣の本體といふものが、少しも分つてゐなかつたのですから、永い間治らなかつたのも、當然のことだと考へます。今はお蔭様で、それもすつかり治りました。』

以下は、彼女が入院中の療養日誌である。――

昭和五年十月二日より八日まで絶對臥褥。

雨の中を、運轉手の後からついて行くと、先生がもう大きな聲で迎へて下さつた。色々に想像して來たが、先生があれほど強く仰やられたほど、田舎ではないと思はれた。一週間の臥褥のことも、前に伺

つておいたので、それは別に驚きもしなかつた。

朝から晩まで、何することもなく寝てゐるのだから、どんなに色々なことを、澤山考へたり、思ひ出したりするであらうと思ひの外、別に何も頭に浮ばない。たゞどうしたことか、腰の骨がづきづき痛んで、どうすることも出来ない。それでも、この痛い思ひも、あの辛い強迫観念から逃れられる第一歩だと思ふと、なに「頑張れ」と思つた。そして、今にあの二十歳前のやうに、大手を振つて懐かしい家へ歸れるのだと思ふと、嬉しかつた。

四日目の朝早く、月経となつた。腰の痛みも、そのせいであつたらしい。今は殆んどよくなつた。

自分は夙くから、随分色々な人と交際して來たが、同室のNさんほど美しい心を持つた人には、まださう出會つたことがない。Nさんに對しては、感謝の念で一ぱいだ。時々晝間うとくとして、家に歸つた夢を見る。そして夢の中で、あ、先生の命令を守らないで、家へ歸つて來た、どうしよう／＼と思つて、困つてゐると、ふと眼がさめてぼつとする。あれほど自分の病氣の癒るのを樂しんでゐながら、折々、他の人の二ヶ月で治つても、自分のはもつと長くかゝるのではないか知らず、不安で堪らなくなる。

入院すると、催眠術でもかけて下さるのかとも思つてゐたが、さうでもない。(評に曰く、そんな對症的療法を希望してはいけない。もつと根本的の療法を行ふのだから。)

五日目に、義姉に口惜しい思ひをさせられたと思ひ出されて、口惜しくて堪らなかつた。(中略)

六日目はお月見だつたが、朧ろであつた。子供等が棒を持つて、方々の家のお団子を取りに來る様子が目に見える。電燈を消して、Nさんと無言のお月見をしてゐると、先生がお見舞ひ下さつた。暫くお話し下さつたので、本當に何かの力が自分についていたやうな氣がして、嬉しかつた。

七日目の朝注射をしていく。何だか自分の精神が、少し強くなつたやうな氣がした。あと一日で起きられると思ふと、身内がぞく／＼する。それに談話會が待遠しい。

一週間目で帯をしめると、中々窮屈である。談話會場まで行くのに、足が地につかない。

今まで皆様がお風呂にいらつしやる時、お聲だけ聞いてゐたが、今日初めて皆様にお目にかゝる。會場では、割合に平氣であることが出來た。夜のせるもあつたけれど。先生のお話は心から嬉しく、たゞ成程々々と感じられた。自分の病氣が治るまでは、どんなことも、先生のお仰る通り守らねばならない。

十月九日。(起床第一日)

あれほど起きられる日を待つてゐたのに、起きて見ると、待つてゐたほど、どうと云ふことはなかつた。それでも亦寝なさいと云はれると、矢張り厭だけれど。

お洗濯も溜つてゐるけど、手もつけられない。お庭だけ掃く。今更初めて來た土地のやうに、方々が目新しい。毎日寝てばかりゐると、寒さがさほど分らないが、起きて見ると、中々寒い。久しぶりて太

陽の光に會ふと、頭がくらくする。しやがんだり、立つたりしてゐると、すぐくたびれる。(下略)

十月十日。(起床第二日)

夜のうちあんなに降つた雨が、朝になつてもまだ止まない。何だかがつかりする。それでもお晝前から時々止んで、淡い太陽の光がさしたりした。臥褥中目をつけておいた所をお掃除にかゝる。先づ玄關の格子戸を一本づつ拭くと、まるで永患ひの病人が、初めてお湯に入つた時のやうに、黒い垢がぞくぞく出て来て、一皮剝いたやうに一本づつ白くなつた。(評に曰く、臥褥中から作業を探しておくなどは、注意周到) 私よりもNさんや、ますやさん(女中)が驚いてゐた。(中略) 格子戸は乾くと、なほく白く見えて、戸袋など、對照して、をかしいほど目立つ。太陽が時々顔を出すので、少しばかり洗濯する。洗ひ終ると又ざあと降つて来る。

午後は縁側の硝子戸の腰を拭く。格子戸と同じく、いつ手入したか分らないほど汚れてゐる。(評に曰く、他の療養者の氣のつかない所に着目されたのは、實に敬服) あまり酷い所は、龜の子だわし——臥褥中に見窄らしい朝鮮人が、雨の降るのに傘もささず賣りに來たので、可哀さうで二つ買つておいた龜の子だわし——で擦つたりする。酷く汚れてゐるだけに、綺麗になるのも目立つて張合がある。時間に構はず、ゆつくりと磨く。(中略) 明日の作業もまだ充分あるので、たのしみだ。少し頭が重かつたが、作業をしてゐると、いつの間にか癒つた。(下略)

十月十一日。(起床第三日)

バラ／＼といふ音に目を醒まし、又がつかりする。朝手不足なので、炊事を少しばかり手傳はせて戴く。出来損ねた御飯をお焦にならぬやう、弱火を加へて粥のやうな御飯にした。朝のお食事になるまで、硝子戸を拭く。お茄子の味噌汁が、いつもより美味しかつた。戸袋と格子戸の側のはめ板の磨きにかゝる。醬油の空樽の上に洗濯板を載せて、その上へ上つたけれど、一番上まではまだ届かない。二人で龜の子だわしを持つて、上の方はNさんに洗つて戴き、下の方は私が洗ふ。眞黒い水が腕を傳はつて、腋の下まで流れてくる。顔にも一杯小さなほくろが出來た。戸袋が濟むと、今度ははめ板。思つたより餘程綺麗になつた。今度は玄關が急に明るくなつて、淡い太陽の光がさしたやうにも見える。今度は風呂場。二人が、りなのでどんなにても出來る。(評に曰く、それからそれへと、氣のついて行くのが、本當の作業です) 板といふ板は、どこでもたわしてごし／＼。亦風呂場の戸に陽がさしたやう。湯槽の下は泥溝のやうにヌラ／＼。髪の毛など氣味の悪いやうに箒の先に引か、つて來る。ざつと水を流して箒で洗ふ。た、きがサラ／＼になつて氣持がい、。小桶も中が氣持が悪いのでゴシ／＼と洗ひ、底もよく洗ふ。カラッと乾かないので、それが氣持が悪い。やつと出來上つたので火をつける。(中略) 六時半頃まで、縁側をおからして拭いて、艶出しをした。とても膝瘤が痛い。雑巾を片附ける時は驚いた。二日の間に、四枚位重ねてさした雑巾が、たつた二枚しか残らない。雨降りの日には雑巾をさすことにしよう。

十月十二日。(起床第四日)

今日は日曜日、先生は東京へ御出張の日なので、朝早くお見舞ひ下さった。畑の仕事をさせて頂くことになつたので、急いで室内や玄關の掃除をすませる。上天氣なので、今日も風呂場を磨く。(略)昨日より又一層綺麗になつた。十時、便所を掃除して、畠に出る。枯れたやうな蔓に、それでも豆が割烹着のポケットに一杯ほど生つてゐた。蔓の殻は焚附によいと思つて、日に乾しておいた。トマトの手入はよいが、棒が中々うまくさゝらない。小さなシヤベルで掘つてさし込むので、はかがいかない。下駄穿では思ふやうにならないので、たうとう跣足になる。トマトの繁殖力には驚いた。根がたつた一本で、飛んでもない所に青々と生ひ繁つてゐる。そつと引張つて来て、結へつけるのに氣が引けるほど。實が落ちたり、枝が折れたりする。それでも下がすいて見えるやうに整頓した時は、悪い氣持はしない。これからは、自分には出来さうにないとか、やる氣がないとか云ふやうなことは、なほ、やることについて見よう。やれば何でも出来るやうな氣がする。(評に曰く、實に大きな悟りの一つである。治療の眞髓も此處にある。)豆の跡の草を取つてゐると、もう薄暗くなつて来た。

十月十三日。(起床第五日)

身體がだるくて起き辛い。朝の食事後、玄關のお掃除。先生と御一緒にトマトの畠を見廻りに行く。

草が蓬々と生えてゐる中に枕が一本立つてゐる。あすこまで開墾して畑にしたいと仰つた。(中略)草取は何處から手を入れ始めていいか分からない。暫く立つて見てみたが、ともかく自分の立つてゐる處から始めた。(評に曰く「作業は足もとから」といふことを標語にすればよい。)蚯蚓があちこちから出て来て、氣味が悪い。小さい蟲が一齊に逃げ出す。見てゐると、どうしていか解らなくなつてしまつたので、外のものは見ないで、草ばかり見ることに努めた。(評に曰く、「鹿追ふ獵夫は山を見ず」といふのも此處の事。)段々大膽にもなり、要領も解つて来た。(略)草取りも大分面白くなつた。草以外のものに餘り驚かない。(略)幼少の頃、祖父母が百姓を廣くやつてゐた。草むしりでも、取入れでも、あんなこと朝早くから日の暮れるまで、腰を二重にして、とても厭なことだと思つてゐたけれど、自分でやつて見れば、樂みなものだ。今なら差當り、稻刈ぐらゐは出来さうに思ふ。(略)今までの作業のうち、今日の一番面白かつたやうに思ふ。腰を伸ばす度に、出来上つた所を見ると、何だか嬉しい。草取りが濟んだので、今度は眞つ暗になるまでお室の掃除をした。

十月十四日。(起床第六日)

今日は一寸仕事がないので、室の廻りをうろ／＼して見たが、矢張り見つからない。何だか今日一日損をするやうな氣がして仕方がない。井戸端へ行つて、立つて考へてゐると、間もなく思ひついた。ますやさん(女中)にお櫃を二つ借りて磨く。程なく終つたので、更に流しにおいてあつたのを一つ見つけ

て、それも磨砂をつけて磨く。三つ磨くと、大分肩の筋肉が痛い。けれども、痛くなつたり苦しくなつたりしたら、なほやらうと思ふ。更にますやさんに云ふと、氣の毒さうな顔して又二つ出した。足は膝までまくり上げ、顔も脛も磨粉で眞白になるまでやる。五つも磨くと、段々意地といふのか、自信がついたといふのか、まだくやれさうな氣になる。今度はお櫃のありたけ出して頂戴といふと、ますやさんは驚いたやうな顔して、『これだけよ』といつて更に大小二つ持つて來た。それも始めると、肩の筋肉が一本引張られるやうに痛い。それでも我慢して一生懸命やつた。たうとうお晝前に七つ洗つた。おろしたばかりのたわしが、殆んど磨り減つてしまつた。午後はまた捜しごとをして、糊を漬けてあつた桶を見つけて洗ふ。女中さんの着物が、昨日から窓の下に丸めてあつたので、それを二枚と襦袢一枚とを洗ふ。大きなお鍋があつたので、それも二つ三つ洗つて、磨粉で磨く。時々風呂の下も見ると、一つ濟むと、又一つと、捜せばいくらでも仕事は出て來る。(評に曰く、そこが作業の興味である。)

今夜は談話會があるので、嬉しくて、少し早目に室の掃除に取りかゝつた。今まで一つのものを、いつまでも磨くなど、考へても厭なことだつた。家にゐる時は、お櫃一つ洗つても、あとはがつかりしてゐるものだつたが、今日は兎に角七つも洗つたのは、私が生れて始めてだつた。これから厭なことは、一層努めてすることにしよう。

十月十五日。(起床第七日)

今日は二週間目の終りだから、一日繰上げて鉢持つことを許して貰ひたいと思つたが、駄目なことは分つてゐるので、仕方なしに、念入りに室の掃除。それから、やつと手で摘めるくらの小さな草を取りながら、庭を掃いたり、井戸端で昨夜來の食器類を全部磨粉で洗ひなどした。(中略)昨夜の談話會には、最初席に就いた時は、何となしに不安な、心悸亢進でもするやうな氣持でゐるが、暫く経つと何てもなくなつた。昨夜自分が坐つた位置は、前の談話會の時よりも、他人の視線を多く受けるやうな場所であつたに關らず、前よりも平氣でゐられたのは、本當に嬉しい。どうやら少しづつ自信がついて來たのだと、力強い感がついて來た。

十月十六日。(起床第八日)

今日からは重い作業が許されるので、とても嬉しい。室掃除、風呂掃除の後、早速鉢を持つて作業をする。泥溝浚ひの時、鍬を一打下す度に、蚯蚓がちぎれたり、一掴みほども固つてゐるには、ぞつとしてしまつた。(略)畠を耕すなどは生れて始めてなので、どうしてよいか分らない。しかし、そのうち、鍬の持方といひ、使ひ方といひ、自分でさほど力も要らず、且つ能率の擧る取扱ひ方が、自然に分つて來たので、なかく面白。(評に曰く、何事でも、経験は最良の師友である。ざら／＼した土、じめ／＼した土は氣味悪く感じたが、耕し始めると、美しい細い土になつて、所謂『土に親む』といふ感じがして來た。百姓の心理とでもいふべきか、私も土が可愛いやうに思つた。あの農夫の耕す眞黒い土、サラサ

ラとした土は、どんなに氣持がいいことだらう。家へ歸つたら、あれもやつて見よう、これも手傳つて見ようと思ふ。(中略)今日は身體全體に力を入れたので、肩の痛いのも治つた。作業のため全身に汗をにじませたのは、今日が始めてある。明日からは、にじませるだけでなく、流すやうにしたい。(評に曰く、一日一汗は作業の標語!)せつせと作業してゐる時は、本當に嬉しい。晩の室掃除をして、さつぱりした。

十月十七日。(起床第九日)

朝起きようと思ふと、背中が痛い。朝のうちは室掃除、縁側の艶出しなどする。お晝前から又鋏を持つ。前に草撈りの時、あまり蓬の根が張つてゐるので、残しておいた所も、今日鋏で耕せば何のこともない。鋏を深く入れては土を起し、蔓つた根を引抜き、土を拂つて向うに投げるのは、とても面白い。却つて、何にもない綺麗な土を耕すのは、平凡な感じがして、面白くないが、いろいろ草の根の張つてゐる處を耕すのは、何とも云へない嬉しさがこみ上げて来る。(評に曰く、作業は困難と變化が多ければ多いほど、又興味も深いものである。)向うの道路を、若い中學生が十人ばかり固つて、私の方を見て「いよう」なんて云つて通つた。いつもの私なら、そんなことを云はれなくても、耻かしくて側を向いてしまふのに、今日はどうしたのか、一緒になつて、「いよう」と云ひ返してやりたいほどの軽い氣分だつた。(評に曰く、これは訓練の結果、あなたの心が強迫觀念に囚はれなくなつたからである。誠に貴重な

體験である。(中略)あの根の蔓つた所を耕す時は、未開の土地を開墾するやうな氣持であつた。晩の室掃除。お風呂に入る時、着物を脱ぐと、土がばらばら背中から落ちて來た。鋏を高く振上げる時、いつの間にか入つたらしい。(評に曰く、これでなくてはいけない。眞剣に作業をやつたことが分る。殿様百姓では作業にはならない。)

十月十八日。(起床第九日)

夜中から大降りの雨が、朝になつてもまだぼつ／＼降つてゐる。仕方がないので今日は針仕事と決めて、女中さんに探して貰つて、單衣物を縫ひ始めた。午近く段々天氣が恢復したが、鋏は他の方が使つてゐるので、鎌で草を刈ることにした。綺麗に刈りたいと思つたが、あまり短くしようとすると、土が掘れて中々思ふやうに出來ない。それでも、初めて鎌を持つたにしては、どうやらかうやら草も刈れる。刈つた跡を少し離れて見ると、刈らない處よりは餘程綺麗になつてゐるので、力を落さず又續ける。これ草刈も出来る。針仕事も、別に飽きもせず縫ひ上げてしまつた。いつも厭なことをすると、肩が凝つたり、目がぼんやりして來るのだが、そんなこともなかつた。しかし、今日の作業は、身體が痛くならなかつたので、とても物足りない。

十月十九日。(起床第十日)

平常より三十分位早くから畠に出る。藪の蔭が、まだ陽がささないので、露で濡れてゐる。今日の場所地面が中々固くて、うんと振上げて、鋏が僅か一寸位しか入らない。單衣物一枚になつて、眞剣にやつたが、とても抄取らない。(略)午後は、あまり眞正面から太陽が照りつけるので、身體の方向を變へて始めた。今度は少し土が柔かになつて、やりい、前より草の根や、笹の根などが澤山張つてゐるので、張合がある。日の沈むまで耕す。平常より力を入れたのに、今日はそれほど身體が痛まない。(評に曰く、身體の方が重い作業に慣れたからである。作業も此處まで来なければ本當でない。大抵の人は最初二三日やつて、身體が痛むと、もう中止してしまふ。自宅療養者などは、特にさうである。だから、いつまで経つても作業に征服されてしまふ。)今日はそれでも、一日中鋏を持つてゐたので、鋏を使ふ仕事にも、最早や自信が出来た。(下略)

十月廿日。(起床第十一日)

朝Kさんに種播の傳授を受けて、蒨草と、白菜とを播く。それから又昨日の續きを耕し始めた。(中略)藪に近い方は、竹の根が蔓つて中々抄々しく行かない。蓬の根の強いのは驚いた。三尺位も引張つたのに、まだ先の方まで根が張つてゐて、途中で切れてしまふ。又雨が降つて来たので、室内掃除に移つた。

十月廿一日。(起床第十二日)

昨夜の談話會はとても面白かつた。皆さんが赤くなつたり、青くなつたり、上方辯の連發や、各地方辯の競進會やらで、をかしくて、腹の皮を縛つて笑つた。豫期觀念も何もなく、平氣で笑ひ續けることが出来た。この前から見ると、不安や、豫期恐怖で、胸をどきつかせることが全く無くなつた。これだけ強くなつたのだらうと自分でも思ふ。しかし、まだどうしても自信はつかない。時々不安な氣分に囚はれることのあるのを、どうすることも出来ない。(評に曰く、焦るべからず、作業生活に入つて、まだ二週間にもならないのである。結果を焦るものは必ず失敗する。)それでも、すぐ又こんなことを考へたりする。まだ此處へ来てから半月餘りにしかならない。何れ退院する時には、何かよい暗示を與へて戴いて置いたら屹度よい、など思ふと、何か知ら、まだくさう心配するには及ばない、さうだくと一人て安心もする。(評に曰く、今から退院の時のことなど氣にかけるのは、それが即ち豫期觀念に囚はれるといふものである。それに「退院の時、何かよい暗示を與へてもらふ」などいふやうな、姑息的な手段に頼つてはならない。)今日は終日雨なので、午前中はおからで廊下磨きなどやる。一生懸命にやると、身體が暖かくなる。午後は裁縫物を奥様に借りに行つた處、私の一番面倒がる、子供物の篋の利かないメリンスの綿入物だつたので、がっかりした。(學校で教つてから、もう七年も手にしたことがない。)しかし、これも訓練だと思つて、喜んで戴いて来た。さてやり出すと、すっかり忘れてしまつたやうな氣がしてゐたのが、案外すらくくと頭に浮んで来る。可愛らしい、赤い着物を縫つてゐるのが、非常に面白くなつて来た。(下略)

今日も終日畠耕しをした。耕しながら、こんなことが頭に浮んだ。今まで自分は、長い間、自分の苦しみは、顔さへ赤くならなければ、少とも耻かしくもなし悲観もしないのに、どうして赤くなるのだからと、そればかり一時も頭を離れることがなかつたが、近頃は、それを二六時中恐れたり、又自分ばかりが赤くなるとばかり思つてゐるから、さうなるのだと云ふことが、よく解つて来た。本當に赤くなるのは二の次で、恐ろしがつてゐる方が先だといふことが全く理解されて来た。(評に曰く、それが實に大なる悟りである。これが悟れたら、全治が疑ひない。)そして、この強迫観念の起つた動機も明かに分つた。私は今は某紡績工場の事務を執つてゐるが、初めは年若だつたが、缺員が出来たので、二百七十人ばかりの女工を受持つ舎監となつて、寄宿してゐた。その當時私より年は五つ位上であつたが、いつも私の室へ来て、私の身の廻りのことを一切世話してやつてゐて呉れた女工があつた。或時その女工に、まあOさん、赤い顔をしてと云はれてから、(私は元來赤ら顔の人は嫌ひであつた。)それから、自分の顔が氣になり出して、それまでは毎晩入れてゐたゆたんぼも全廢したり、婦人科の醫者を訪ね廻つたり、方々で色々な注射してもらつたり、卵巢の機能が鈍いからだ、二回も手術を受けたりした。そして、まだその外に、あちらこちらの精神療法でも欺された揚句、終に今日に至つたことが歴々と胸に浮んで来た。(評に曰く、強迫観念の起源は、何れもかうした些細のことに基くことが多い。さう

して、それを氣にして色々な療法など試みることによつて、益々その強迫観念は強くなるものである。つまり拘泥すればするだけ、益々悪くなるのである。)かう考へながらも、手と身體は、相變らず一生懸命に働いてゐた。さうして、何物か其處に得る所があつたやうな氣持がした。(評に曰く、この心境は、今にもつと鮮かに發展する時がある。樂みにして作業に勉勵なさい。)暫くして、ふと耳に入つた聲は、奥様が、Oさんお寒いでせう、足を切らないやうにと、注意して下すつた言葉であつた。しかし、自分は一生懸命に作業してゐたので、事實寒くも何ともなかつた。

十月廿三日。(起床第十四日)

愈と讀書が許されたので、食事前の本を讀む。前に一度讀んだ本であるが、今度讀むと餘程解りがよい。お風呂場を掃除の後、畠に出る。耕してゐると、今日は蟬が二度、穴から出て来た。先生の「焦つてはいけない」といふお言葉が、時々頭に浮んで来る。臥褥から起きて、初めて作業生活に移つた時、トマト畠の手入を、一人ではとても倦きてしまひさうだつたから、Nさんと二人でやり出したが、近頃はそれと正反對に、何でもまるきり一人で、専心作業に打込んで見たいといふも思ふ。(評に曰く、この心持は大なる進歩である。)つい二三日前までは、作業をしてゐながらも、よく先を見たり、後を見たりして、何となく焦る氣味であつたが、(中略)今日此頃の氣持と、以前の氣持との差がよく解つて来た。そして、いつも先生の仰やる、「焦つてはいけない」が、私だけの氣持でよく理解されて来た。その時の

嬉しい、思はず知らず、腰を延ばし、手を休めて、一人微笑を漏らした。そして又直ぐ鉄を持つて、「焦つてはいけない、口に出しながら、一生懸命に作業をした。『焦つてはいけない!!』何といふ意味深重な言葉であらう。(評に曰く、一生涯この言葉を忘れないやうにして下さい。もつと〜役立つ時が必ずあります。)

例の通り、陽の沈むまで、畠にゐて、それから室に歸つて、お掃除をした。

十月廿六日。(起床第十七日)

今日はとても戶外作業は出来なと思つてゐたのが、西の方の空から少しづつ、晴れて、昨日からの雨も漸く止んだ。お掃除を済ませ、風呂場を掃除した後、愈々本式に穴掘にかゝる。軟かい土の上に雨が降つたので、足を入れる度にづぶ〜と深く入つてしまふ。昨日形ばかりの穴にしておいた處へ、水が溜つて水田のやう。初めはお豆腐のやうな柔かい土で、水がびぢや〜してゐる。それさへ取ると水が無くなるだらうと思つてゐたら、いつまでも水が下から湧いて来る。段々土が固くなつて来るので、力を入れてスコップを押すと、つる〜と滑つて、スコップはちつとも土の中に入らない。それでも繰返し入れて、段々力が出て来て、少しづつ、掬へるやうになつた。夕方までには大分慣れて来た。しかし、何といつても今日が一番難事業であつた。スコップだけでも片手では重くて持てないのに、それへ粘土が密着くのだから、中々取れない。室に上つて着物を着替へると、急に疲れてへと〜になつた。そ

れでも労働の後の疲れは氣持がいい。暖かいので、蠅がぶん〜唸つてゐる。

十月廿七日。(起床第十八日)

お室の掃除を済ませ、又穴掘にかゝる。段々水が乾くと思つてゐたが、矢張り大分溜つてゐる。水をバケツで深へ出し、周圍に積つた土を除け、掘り始めた。スコップに固く粘り着いた土が、仲々除れなくて益々重くなる。穴も大分深くなつたので、とてもやり切れない。たうとうバケツに入れて、外へ持出す。大分捗がいく。暫くすると又水でびぢや〜。鉄を下す度に、顔や身體に跳ねつく。顔の泥が乾くと、引きつれたり、むづ痒くなつたりする。夕方になると、工合のよかつたバケツも亦泥で重くなる。何度除つても〜粘つてしまふ。穴の中へ滑る。深さは深くなるので、土揚が仲々大變だ。

十月廿八日。(起床第十九日)

午後先生が、療養者一同を遠足に伴れてつて下さるといふので、嬉しくて〜、まるで子供のやうにはしやぎ出した。話の出た時は丁度一時半であつたが、出發は二時といふので、大急ぎで洗ひかけの洗濯物を済ませ、髪を搔上げ、一寸顔を直し、靴から着物を出し、下駄を出し、傘を出し、ちつとも間違つかず、すらく〜と支度を整へたのが、定刻より十分前であつた。女は遅くなりがちなので、心配をしたが、私が一番早い方であつた。千葉寺は思つたより近い。銀杏の木の大いのに驚いた。そこから田

圃路へ出て、一里ばかり行くと、目的の大巖寺の鵜の森につく。鵜が木に棲むなど、は思つたこともなかつた。大きな木の梢に眞黒く群つて、をかしたな聲で鳴いてゐる。一寸異様な感じがした。森の中は後廻しにして、先づ大巖寺へ詣る。先生が本堂の扉を開けて、説明して下さる。日光へ詣つた時のことが想ひ出される。お寺の前の茶店で、お茶やお菓子を戴いた時の美味しさ。お茶は特に美味しかった。歸途キラメルを戴きながら、先刻の森の中を通る。段々と鵜の糞らしい臭ひと、更に驚いたのは、この邊の百姓がその糞を集めて肥料にするため、藁を一面に敷いてあつたことである。草は、鵜の糞で大抵白くなつてゐる。時々頭からその御馳走を頂戴して、皆様が困つていらした。枯木の下に大きなお魚が落ちてゐた。親鳥が子鳥に口移しする際、あまりに大き過ぎて、子鳥が口から落すのだと、先生から伺つてゐると、突然先の方で、びいやつと大きな音がしたので、駆け寄つて見ると、まだ生々しい大きなお魚!! 鰯だといふことである。山に魚、一寸面白いと思つた。歸りには、先生が色々なお話をして下さつたが、大勢なので、よく聞き取れない時もある。鰻を傾げ、耳を成るだけ先生の方へ近づけて、熱心に伺ひながら歩いた。今までは、どんな嬉しい時でも、楽しい時でも、夜中にふと目が醒めるやうな時でも、自分の赤面癖といふことが、二六時中頭から離れなかつたが、今日の遠足は、そんなこと、まるで忘れてゐる時が多かつた。

十月廿九日。(起床第二十)

雨の音は止んだ。朝戸を開けるなり、顔も洗はず穴を見に行く。矢張り水が澤山溜つてゐる。あきらめて朝のお掃除を丁寧にし、便所をも綺麗にする。(中略)午後又穴を見に行く。どうしても思ひ切れない。(略)先づ周囲の土を除けて、バケツで水を汲み出し、漸く再び穴掘にかゝる。一昨日などは、先に鉄で土を起してから、その土を出したので、少し経つと土が水でどろ／＼になつてしまつたが、今日は一つ智慧を出して、重いスコップに身體の重みを利用して、うんと力を入れると、土が粘らず、スコップにつかず、水を含んだまゝ、刃物で切つたやうに削除することが出来た。何度繰返しても、最初と同じやうに譯はない。能率は上る、とても面白い。一昨日やつたことがかいくつた。(評に曰く、何事でも、倦まず撓まず、やつてゐるうちに、色々と発見する所がある。)彼は三時頃から掘始めたのに、一日の一分ほど掘ることが出来た。人間は丈夫で働くことの出来るほど、幸福なことはないと、沁々感じるやうになつた。

十月三十日。(起床第廿一日)

今朝も第一番に穴を見に行くと、いつものやうに水が溜つてゐる。もうがつかりもしない。穴の歸りに鳥を見るのが楽しみだ。私が蒔いた處だけ芽を出して来た。トマトの赤らんだのを四つ五つ取つて来た。お掃除、洗濯の後、又身支度をして穴掘にかゝる。周囲の土を寄せ、バケツで暫く水を深へ出した。穴が段々深くなるので、スコップも段々上に振上げないと、又土が穴の中に落込んで来る。土を掘

つた勢ひでスコップを上に向けて土を投げると、譯はない。段々に樂に作業が運ぶ。午後からは土の色が半分變つて来た。足が水に浸つてゐて、少し冷えるので、高下駄を穿いて始めた。(評に曰く、五條の橋における牛若丸そつくり!!) 跣足より工合がよいくらゐる。赤土は固くて、とてもスコップでは削切れない。また鍬を使つては掬ひとる。朝は跣足で穴から上下するのに樂であつたが、夕方上る時はやつとのことであつた。

十月三十一日。(起床第廿二日)

夜からひどい嵐。朝になつても仲々止みさうにない。終日室内作業をする。(中略) 待ちに待つた談話會が、とても嬉しい。今夜は奥様が、私の訓練になる場所を與へて下さつた。何の心配も不安もなく坐つた。自分の前には、異性が五人、ずらりと並んで坐つてゐる。最初は一寸面はゆい感じがしたが、以前のやうに、人の話が耳にも入らないといふやうなことは絶対にない。先生のお話を伺ふと、もつともつと辛い思ひをしなくてはならないと思つた。

十一月三日。(起床第廿五日)

この二三日、お天氣の工合やら何やらで、大した作業もしなかつた。何となく物足りない。それに作業がないと、詰らないことを考へ出すので、一番いやだ。今日は思ふ存分作業をするべく始めた。先づ

朝のお掃除、それから洗濯。その時、丁度Kさんが、側で風呂の水汲をしていらした。私は跣んで洗濯。Kさんは手だけの作業で、目は自由であるから、自然私の方へも視線が向く譯である。私はこんな場合が、一番辛い時の一つである。まして相手は異性である。けれども、こんな訓練の機會を失つてはいけないと思つて、何方か仕事を終るまで、辛くとも決して逃げまいと覺悟をした。又逃げずには居られないほど、辛くもなかつたが。しかし、自分にしても全くよくなつた方だと思つた。若し以前の私であつたなら、こんな時には屹度一度くらゐは一寸逃げて、それから思ひ返して、後を續けたこと、思ふ。また明日も、明後日も試験して見ようと決心した。(下略)

十一月四日。(起床第廿六日)

朝の作業は例の通り、(中略) Nさんと一緒にお晝御飯を戴いてゐると、垣根の外を黒い人影が近づいて来る。何の氣なしに見ると主人なので、自分の目を疑つた。實は二三日前に手紙が来て、近いうちに面會に来さうな事が書いてあつたが、私はすつかりよくなるまで、まだ暫く會ひたくなかつたので、その旨返事を出しておいた所、實家を通じたので、まだ届かないうちに來てしまつたのだ。私は、返す譯にも行かず、突然の來訪よりも、その方に困つてしまつたが、折角來たのだから、先生の方へ御挨拶して、五十分ばかり面會した。主人は、私の肥つたことや、服装構はず作業してゐることなど、驚いたり、喜んだり、勵ましたりして歸つて行つた。主人と話してゐる中に氣のついたことだが、こんな

可笑な姿や、汚い顔で、よく平気で會ふことが出来たものだ、我ながら嬉しかった。今朝奥様から、床屋さんの来る事を伺つておいたので、主人が歸つた後で、男の方の寮舎へ行つた。私はいつも、女の床屋に剃つて貰ふのでさへ苦しかったのに、今日は男の床屋に剃つて貰ふのにも、別に苦しいと思はなかつた。夜の談話會でも平氣であつた。もう八分通りの自信がついた。しかし、今夜の先生のお話を聞いたからではないが、全く一つや二つの事件に打勝つたからとて、決して油断したり、怠けたりしてはいけない。一度勝てば二度、二度勝てば三度と、何度も、打勝たなければ、とても安心する氣になれない。軽い苦しみで勝てば、段々重い苦しみに突進し、それにも打勝たなければ承知が出来ない。主人が來ても、心が亂れたり、家に歸りたくなりもせず、精神の平和を保つてゐる。

十一月五日。(起床第廿七日)

昨夜談話會が終へてから日記など書いたので、遅くなつて、今朝は三十分ほど寝過す。お掃除の後、すぐ作業にかゝる。奥様が作業の時に穿く古足袋を澤山下すつたので、お心盡しが本當に嬉しかった。(中略)近頃は、もうすつかり身體も慣れ切つて、少しも疲れなくなつたので、腰を伸ばして休むことも少なくなつた。それだけ餘計身體も働いてゐる。直ぐ向うの往來を、男が通つても、女が通つても、多勢揃つて通つても平氣の平左。實際見る方では一寸不思議に思へよう。百姓でもなささうな女が、無器用に土運びしてゐるのだから。よくけるつとした顔で見詰めて行く人もある。そんな時には、私も氣がつ

いと、向うで止めるまで自分もぢつと見つめてやる。(下略)

十一月六日。(起床第廿八日)

寒いと思つたら、霜が降りて、昌が白くなつてゐる。旭日寮も桐陰寮もまだ戸がしまつてゐる。此の頃は、毎朝トマト昌を見に行くのが楽しみである。先日來、地主の許可を得て、下の崖崩しの作業を一人でやつてゐるが、明日から本職の土方が來るので、私も失業の形である。崖崩しもまだ二三日しかないと思つたのに、數へて見ると、今日で五日目になる。五日もかゝつてまだあれ切りかと思ふと、自分ながらをかしいやうだけれど、たとへどれだけでも、兎に角、自分の心に對してちつとも耻ぢる所はない。愉快な氣分になるだけで十二分だ。鉄とスコップに對して感謝する。私は一生涯忘れまい。(評に曰く、焦つてやる作業は決して訓練にならない。寧ろ人をして一層神經質ならしめる。道程を樂しむ氣分になり得て、初めて治病の効果を收め得べし。)

十一月七日。(起床第廿九日)

今朝も女中さんと一緒に起きて御飯炊きをする。(略)午後作業をしてゐると、奥様がお呼びになつたので、急いで行くと、來訪のお客様を千葉寺まで案内して下さいと仰つたので、嬉しくて、作業のまゝ、平氣で千葉寺まで御案内する。(略)自分の前途にも、段々光がさして來るやうに思へる。何とはなく楽しい。自分の神經質を大いに感謝しなければならぬことが、澤山ある。今になつてそれが

よく解つた。これから先も、この神経質と、此處で訓練した貴重な體驗とが、どんなに役立つか知れないと思ふ。談話會のある毎に、前よりもよくなつてゐることが明かに分る。あゝした席上で、自分の名前や、自分に關した病歴など話されることは、とても堪へられないほど辛いことであつたが、今夜は私の名前も、話も二三度も出たが、存外平氣でゐることが出來た。勿論少しは耻かしいとも思つたが、これは女の心として、誰しも同じことであらう。(評に曰く、然り、それは人間普通の心理状態である。そして普通の心理状態になり得れば、強迫觀念は最早や全快である。)

十一月十三日から、彼女は自由生活に入つた。彼女の行動の範圍は、普通の社會生活と同様に擴大された。彼女は買物の要件を帯びて、屢々東京にも出かけ、松屋だの三越だの、デパートの群集の中を平氣で歩き廻つた。又或る時は良人や令妹の面會を受けて、終日千葉市の内外や、成田不動などを案内して廻つたこともある。而も寮内に在る時は、毎日なほ穴掘やその他の作業訓練を決して怠らなかつた。そして強迫觀念に對する自信を益々強めて行つた。

十一月廿九日の日誌の一節に曰く、——
私の強迫觀念に對する信念も、漸く確定することが出來た。それがよいのか悪いのか、又本當なのか間違つてゐるのかは、まだ解らないが、(それは先生の御批判を仰ぐこととして)たゞ段々はつきりとして來たことだけは事實である。最初私は、赤面恐怖といふ、神経質から來た一つの缺點又は症狀が、

先に癒るのだと、それだけのことしか頭になかつた。所が度々先生のお話を伺ひ、同時に自分の氣持の間違つてゐたことも解り、今では全く變つた心の方となつた。即ち逃げよう、とした弱い心が、苦しいながらも逃げまいと努力するやうになり、それからもう少し進んでは、たとへ赤い顔をして、また耻かしく感じて、慌て、平常のやうにならうと焦らず、自然に任せる心地になつてゐると、いつとはなしに赤面もしないやうになるのだといふことを、深く信するやうになつた。自分はまだ多少逃げたい氣持は残つてゐるが、絶えず逃げない努力をしてゐる。普通の人と同じになるのは、幾日後か、また何年先か分らないが、そんなことはもう問題ではない。(評に曰く、これが最早や強迫觀念の全治した境地である。なほ拙著一般法則、第三則、第四則、第五則参照のこと。)

また十二月一日の彼女の日記に曰く、——
六十日は長い。どんなに倦きることだらうと思つた二ヶ月も、過ぎて見れば實に短いものであつた。もう完全に六十日は経つた。そして豫定通りの結果も現はれた。この結果の現はれは、私の前途にも、それから總てのものに對しても、本當によい暗示である。實際どんなことでも、自分の心の持方一つであることが充分に分つた。この頃の私の氣持は、人生萬事、たゞ成せば成るといふことが、實に根強く私の心に植ゑつけられた。……

また十二月四日の日記の一節に曰く、——
今晚の談話會も實に愉快であつた。心に不安のないくらい、人生には楽しい、愉快なことは外にない

と、つくづく思ふ。たゞ先生が私の日誌の一節をお読みになつた時、あの下手な文章が實に恥かしかつた。けれども、今度新たにいらしたお二人の方に、屹度何かのよい暗示になり、屹度何かを力附けることが出来たらうと思ふと、文章の拙いくらひはどうでもいい。人に読み聞かせて貰へるやうになれた。昨今の私の心の變化が、衷心から感謝せざるを得ない。……

最後に十二月八日、彼女の退院前々日の日記の一節に曰く、——
あと二三日すると、私も愈々再び實社會へ乗り出すのである。更生の第一歩、私は大いに活躍しよう。まして寒さに向ふ今日この頃、私の訓練には持つて来いの好季節である。そして、私の心の世界は、廣く、明るく、楽しくなつたのだもの。實際この療養所へ来るまでの自分を顧ると、何といふ哀れな、悲惨なものであつたらう。無益な苦しみに、毎日心身を益々凋らして行くなんて。しかしそれも、今日の自分を作り上げることに出来た道順であつたかと思へば、寧ろ大いに感謝しなければならぬ。私が一生涯を通じて、忘れてはならぬ一大事よ、深い想ひ出よ、それは千葉寺生活の、實に貴重な體驗をした七十日である。

これからは、實社會のすべてのものを、千葉寺生活の延長として、益々修養し、努力しよう。そして私の神經質を、人間として、人妻として、又一家の主婦として、必ず普通の人以上よりは、少しでも優れた所あらゆるやうに心掛けよう。今後も撓まず、わが心に磨きをかけ、御指導をたまはつた先生御夫妻に對しても、恥かしからぬやう自分を引きしめて行く積りである。……
かくて彼女は、十二月十日、目出度く全治退院した。

第六章 緣起恐怖症、數字恐怖症 其他の全治した體驗記

K・T君。商。廿六歳の男子。學歷は高等小學卒業。家業は東海道筋の某地における大きな海産物問屋である。父は既に歿し、兄が戸主になつてゐる。本人は生來神經質の方であつたが、小學時代は我儘育ちの腕白者で、十六歳の夏までは、至つて身體壯健であつた。所が、その年の八月頃、生水の飲過ぎから急性胃腸加答兒に罹り、それ以來常に胃腸のことが氣になつて、所謂慢性胃腸加答兒(實は、神經性の胃腸障碍であつたらしい)となり、そのために五六年間も苦しみ通した。

先づ最初は、自分の町の開業醫にかつて、二三人も取替へて見たが、思はしくないので、數里を隔てたN市の相當有名な一胃腸病院に入院し、特殊療法として、腹部に注射を受けたりした。それで、神經的作用か、一時非常によくはなつたが、程なく又悪くなつたので、三週間ばかりでその病院を退院し、今度はS市の内科病院を四五軒も歴訪し、何れも相當永く治療を受けたが、一向に效驗がない。依つて最後に東京へ出て、麴町内幸町の胃腸病院に一ヶ月ほど通ひ、又南胃腸病院にも數ヶ月通つた。その當時、彼はあまり食物を氣にして、醫者のいふがま、に、病的に拘泥したため、終に紫斑病を惹起して、非常に悩んだ。かくして五六年間は、まるで胃腸病のために犠牲にしてしまつた。今から考へると、そ

れも皆な、彼の神経質が禍ひしたのでつたと、彼自身も告白してゐる。

胃腸障碍が五六年も経過して、漸く忘れかけたと思ふと、今度は又神経質の他の症状が段々と現はれて来て、二十一歳頃から現在に至るまで、更に五六年間はそれに悩まされてゐる。それは小さな、詰らないことが、氣になつて仕方がないといふ症状である。特に日の吉凶、四とか七とかいふ数字を忌むこと、その他色々の縁起に關することが、死ぬほど厭なものである。中でもお葬式が最も嫌ひになつた。お葬式のことを考へると、彼の地方の習慣に従つて、直ぐ鹽を身體に振掛けて貰はねば、氣が濟まない。例へば外出して、葬式の列に遭つたとか、或ひは葬式に行つて来たらしい人と摺れ違ふとかすると、早速家へ歸つて鹽を撒いてもらふ。それが次第に昂じると、往來で一寸竹の笹を踏んだだけでも、これは葬式のもてなかつたかと疑ひ、單に、葬式に使用する總ての物品を考へただけでも、直ちに鹽を撒かねば氣が濟まなくなつた。若し家人が鹽を撒いて呉れないと、何日までも、それが氣になつて仕方がない。その他白い足袋を穿いた人、また袴をつけた人などを見ても、皆な葬式の歸りではないかと聯想する。その當時の恐ろしさは、實にお話にもならないほどである。終には、我ながら精神病になるのではないかとまで、心配したさうである。

それから又各地の醫院を歴訪して、専ら神経衰弱の治療を受けた。或ひは注射療法、或ひは電気療法、或ひは精神療法、或ひは神祕療法と、雑誌や新聞の誇大的廣告文に迷はされ、又家庭では、やれ御祈禱だとか、お呪禁だとか、或ひは方位方角がどうだとか、殆どあらゆる手段を試みたが、強迫観念は

益々酷くなるばかりで、少しも效驗が見えない。終には東京の有名な某神経脊髓科の病院へ、四五月間も通ひ、此處でも亦注射だの、薬餌だの、電気だの、治療を受けたが、矢張り何の結果も得られず、再び快々として郷里に歸つた。郷里では町の青年團の役員にも選ばれたが、いつも苛々してゐて、時には強迫観念のため、他人をやり飛ばしたこともあるので、郷黨等も陰では、彼のことを氣印と呼び、廣い東海道中にも、こんな男は又と二人はあるまいなどと、風評し合つてゐたさうである。

彼が初めて、東京の私の診療所を訪問したのは、昭和五年の四月下旬であつた。診察して見ると、身體的には別に取立て、いふほどの症状を認めない。しかしその強迫観念、特に縁起と數字に關する恐怖症は、可なり頑固で、複雑なものがあつたので、私は先づ八週間ばかり私の療養所へ入院するより外に根治の途はないだらうと彼に告げた。しかし、當時彼は既に、あらゆる療法に少からぬ時と金とを費した後なので、家庭でも容易に入院が許されさうにもないから、當分日曜毎に診療所へ通つて、説得療法でも受けて見たいと云ふことであつた。(當時私は毎日曜日だけ、東京で診療に従事してゐた。)それきり、彼は再び姿を見せなかつた。後で聞くと、彼は七といふ數が最も恐ろしいので、どうしても日曜毎に訪問することは出来なかつたのである。自然私も彼のことは忘れてしまつてゐた。すると、その年の九月になつて、彼は又突然訪ねて来た。愈々家庭の許可を得て、來月あたり入院することが出来るやうになつたが、四月に初めて診察を受けて、十月に入院するのでは、丁度七ヶ月目に相當するのて、その七の數を破るため、九月に再び診察を受けに來たとのことであつた。

以上のやうな徑路で、彼は、昭和五年十月下旬、愈々千葉寺の療養所へ入院すること、なつた。當時彼が、最も厭な症状として列擧した強迫観念は、左の如くであつた。

(一)七といふ数が厭なこと。——それは、彼の地方の習慣として、七日歸りを忌む所から出發してゐる。七箇、七時間、七錢のお釣り、七日目、すべて厭である。床屋に行くにも、品物を返すにも、七日目には決して行くことが出来ない。

(二)倒さ水。——水を先に入れて、後から湯を入れることが厭である。これは死人の湯灌から出發してゐる。風呂屋へ行つても、自分は勿論出来ないし、他人がやつてゐるのを見ても、それがいつまでも氣にかゝる。

(三)左廻りが出来ないこと。

(四)白の中に入れた衣類は決して着ないこと。出世しないといふ諺があるから。たとへ白の中に入つてゐなくても、その近所にあつたものは、もう手をつけない。

(五)北向に寝ないこと。自分自身は勿論、家の人、他家の人がさうしてゐるのを見ても、氣になつてしやうがない。

(六)佛滅日を忌むこと。この日には、旅立は勿論、品物を買ふことも、新しい品物を下すことも、何することも出来ない。

(七)洗濯物を、竿の先の方から通さないこと。必ず幹の方から通すこと。

(八)家の中に入るのに、自分が表口から入らうとする時、誰か裏口から入つたら、いや。その時には元へをやつて、入り直すこと。

(九)品物を新しく下すには、必ず日のある中に下すこと。日が暮れてからは、絶対に下さない。

(一〇)家の裏口からは、決して出入しないこと。

(一一)顔剃り。——これは必ず左から剃ること。男子は左から剃るべきものだといふ傳説に支配されてゐる。

(一二)悪い病氣の人が嫌ひ。別に身體に觸れなくても、その人の姿を見ただけで、傳染しはしなかつたかと、氣にかゝる。

(一三)家の湯槽や盥が非常に氣にかゝる。出世をしないと云はれてゐるやうな人が、若しや自分の家の湯槽や盥に入りはしなかつたか。その盥で自分の衣類や何かを洗濯しはしなかつたかと、氣になる。それがため、古い盥を家人に使はせないやうに何處かへ隠したり、新しい湯槽や盥を母に買はせたりしたことも屢々あつた。

(一四)こんなことは迷信だと思ひながらも、一度び自分の頭の中へ入ると、理性ではどうすることも出来なくなつてしまふ。

私の療養所へ入院する時も、彼は、家人にだけは實を告げ、その他の人には、商用で千葉地方に出張するといひ觸らして來たので、折々彼の親戚から、中村商店方K・T様といふ書信が舞込んだことも

あつた。又或る時、彼の弟から届いた葉書には、『……時に兄さん、あの鹽は何處へお置きになつたか。僕にだけ内密で知らせして下さい……』といふやうな文言が、ちらりと目についたので、僕と家内とで、覺えず失笑したこともあつた。この頑固な彼の強迫観念も、八週間の訓練生活で鮮かに全治した。それは、次に記載する彼の療養日誌を見れば、詳細に分ることである。

なほ彼について特筆大書すべきことは、彼が私の療養所へ入院してゐる間に、かねて許婚の仲になつてゐた女の家から、破談を申込まれたことであつた。それは、彼が過去五六年間も神経衰弱で、何處へ療養に行つても治らないので、最早不治のものだらうとの推察の下に、女の方の親達と破約して、女を他に縁附かせてしまつたのであつた。固より家人も、最初それを絶対秘密にしてゐたので、彼は療養中、そんなことは知らず、全治歸郷して、初めてその話を聞いたのであつた。そして一時は失望もし、又憤慨もしたのであつた。『しかし』と彼は、私に宛てた手紙の中に書いた。『これが若し以前の私であつたなら、失望と憤慨のあまり、私は、どんな取返しのかかぬ事をしてかしたかも知れません。しかし、今は、私はもう以前の私ではありません。少くとも先生の療養所で、多少の精神修養もいたし、又數年來の症状から全く解放された私です。私はこれから一生懸命に働いて、過去の汚名を雪ぎ、彼女の一家に對しても、今後の私の活動を以て、清い復讐をいたさうと思つて居ります。』云々と書いて寄越した。私はこれを読んで、彼のために全く涙の出るほど尊い嬉しさを感じた。彼の療養日誌は、簡單で、而も能く要領を得てゐるので、此處にその全文を採録することとする。

昭和五年十月廿二日より一週間臥褥

二日ばかりは、床の中であつた。退屈したやうな氣持であつた。三四日頃から、今まで氣にしてゐたことが、明瞭と頭に浮んで來た。それで、頭の中で色々な例を引出して、深く考へて見た。すると、そのうちに二つ三つ、大いに悟るものも出來て來た。

それで、今後は、少しくらゐる氣になつてゐたことも、努めて氣にしないやうにしようと思つた。今度といふ今度は、どうしても多年の強迫観念を治さなければならぬ。

さう思つてゐるうちに、今度は今まで氣にしてゐたことを、一つ進んでやつて見ようといふ氣さへ起つて來た。例へば、家の表口から裏口へ通り抜けること。これは八分通りは、何でもなくやれさうである。また七日歸りは無論氣になるが、今まで氣にしてゐた七軒目の家で買物をしないことや、又七日目には顔剃をしなかつたことなどは、直ぐ破れさうに思ふ。又佛滅日を大變氣にしたことも、今は何でもなく思はれて來た。是等は、私が初めて入院した晩の談話會に於ける、先生のお話が、大いに私の力になつたからである。あれが悪いこれが悪いと、色々氣にしてゐる中から、これだけでも自分で悟れたことは、大變に嬉しく感ぜられる。

臥褥中、既にこんなに早く、思ひも寄らぬ獲物をしたことについては、先生に對して深く感謝せねばならない。

十月廿九日。(起床第一日)

今朝は大變早く目が醒めた。外では雨垂の音がする。今日は戶外作業に入る第一日、昨夜先生から色々の注意を承つておいたのだが、雨の音がつかりした。しかし、六時に床から出て見た時は、雨は止んでゐた。気分は臥褥中と大した變りはないが、少しばかりの雑念のために、自然と頭も重いやうだ。今度この療養所へ来る時、二三の親戚へは商用のため千葉方面へ行くといつて置いたが、長くなるうちには神経衰弱の治療に來たことが知れるだらうから、最初から本當のことを云つて來ればよかつたなど、詰らないことまで頭に浮ぶ。しかし、先生のお蔭で、この強迫觀念が全快して歸る時は、どんなに嬉しからう。(評に曰く、僕の言を守りさへすれば、必ず全快して歸れること請合である。)何にせよ、家では母や姉達が、自分の早く全快して歸る日を、一日千秋の思ひで待つてゐるだらう。午後三時入浴してから、気分も晴々した。

今後の作業訓練についても考へて見た。自分も一生懸命である。七日歸りだとか、その他世間の人々が縁起でもないこと云つて、忌み嫌ふことが随分澤山ありますが、あれは、事實何でもないことばかりでせうか。(評に曰く、すべてが學理的根據のないことだから、少しも忌み恐れる必要はないのである。たゞ最初から悪い自己暗示に囚はれるから、縁起などかつぎたくないものである。)

十月三十日。(起床第二日)

午前六時に起きる。(略)朝のうちはその邊を掃除したが、僕の仕事もう無いやうだったので、何もしないで茫然してゐると、Uさんと云ふ先輩が傍へ來て、何でもい、から出来るだけ仕事をするやうにとの、先生の教訓だと注意して呉れたので、成程さうだつたと思ひ返して、それからは又庭を掃いたり、道の草を取つたりして、たゞ一人無言のま、三時間ばかり仕事を續けた。(評に曰く、たゞ一人無言でやる作業が最も訓練になる。)最初は直ぐ仕事に飽いて來るやうだつたが、暫く我慢してそれを續けてゐるうちに、何とも云へない軽い気分になつて來る。先生が、雑談はいけないと注意されたのは、その意味が茲にあるのだと、心に思つた。これからこの意氣で毎日やらうと心に誓つた。

實際雑談は、その時の気分は一寸紛れていいやうであるが、治療上には有害無益だと、今日深く悟つた。(評に曰く、この一事は最も大切なことである。これを一日でも早く悟つたものが、早く全治する人である。)

夕方雑巾がけをした。便所の前まで拭いた雑巾を、バケツの中でゆすぐが、そのバケツは何時とも井戸傍で、洗面器など、一緒に置いてあるので、一寸いやな氣持がした。私自身の洗面器であるなら、別の處におくがと、病的なことが頭に浮んだ。(評に曰く、水で洗へば何でもなし。そんなことを氣にするのも症状の一つ。)

十月卅一日。(起床第三日)

昨夜來の風雨で落葉が大變だ。無言の作業が一番い、と先生から賞められたので、今日もその意氣で仕事を始めた。掃き掃除も今日は澤山ある。考へが浮べば浮ぶほど、この作業が大變よい。道行く人の挨拶までが大變迷惑に感ぜられる。此處へ来た當座のことを想ふと、頭の軽くなつたことは全くだ。そのうち又雨になつたので、部屋に寝轉んでゐる。すると、先生が注射の時、晝間寝轉んでゐる事はよくないから、室内で何か作業をせよと云はれる。御注意により、これから悪いことは絶対にやめることにする。日が暮れてから新しい足袋を下した。家にゐる時は、新しい品は何品に限らず、必ず日のある中

に下すことにしてゐたものだ。所が思つたより氣にならない。
午後八時から又談話會。私が入院してから二度目である。先生の博學なものにはつくづく感心した。
(評に曰く、汗顔の至り、呵々。)

十一月一日。(起床第四日)

朝飯前急ぎ戸外の掃除にかゝつた。いつもの心持で、氣になることなどが頭に浮ぶと、靜に考へて行く。さうすると、あの事から較べると、これもかうかも知れぬなど、忘れることより治す方の苦心だ。實際今思へば、家にゐた時は、氣になることを見たり、いたりすると、治す考へよりはその時の氣持を

よくする爲に、やり直して見たり、一時の氣分の満足ばかり考へてゐた。これでは全く、いつになつても治らない筈だと思つた。(評に曰く、強迫觀念に負けてばかりゐたのだ。徹頭徹尾征服されてゐたのだ。だから、いつまでも治らなかつたのだ。)

これからは、多少苦痛はあるだらうが、その時の氣分を直すよりは、病氣を治す苦心をしなければならぬと考へた。(評に曰く、君のやうな強迫觀念は、積極的に抵抗しなければ、いつになつたつて決して治らない。)

十一月二日。(起床第五日)

午前中は雨で力を落した。廊下の處を歩きつ歸りつ、悟るやうに歩いた。その中に雨が止んだ。急いで戸外へ出て、作業を始めた。今日は掃除をした後、道路擴張の仕事をして見た。病氣を治したい、悟りたいと思ふ一心で、作業も非常に進んで出来る。今日は私にとつては何といふ嬉しい日であらう。今までは迷信の枝葉の一つ、にしか悟れなかつたのだが、今日はその根幹ともいふべき感潮してゐる。自分自身が、全く悪いのだとつくづく悟ることが出来た。(評に曰く、大なる開悟の一つである。)實際今までは、馬鹿げたことだと思ひながら、矢張りそれには觸れない方が安全だと思つてゐたのだ。今日この悟りの心持でこそ、今日まで惱んで来た迷信が、全治して行くのだと考へると、頭の中まで晴

晴として行く。

十一月三日。(起床第六日)

朝のうち洗濯をした。それより掃除に取りかゝつた。掃く仕事がなくなつたので、草除りや道路の修理をした。午後庭の立木(生きた桃の木)に大きな釘の打つてあるのを発見したので、誰がこんな馬鹿なことをしたのかと、釘拔を持つて来て抜いてやつた。(評に曰く、注意周到。)それから、Yさんと二人で、垣根の修繕をした。今までの強迫観念から考へて見ると、これを治すには、全く死ぬほどの苦しみを覚悟しなければならぬと思つた。これも神経質の人間は意志薄弱だからであらう。豫期観念でさへ、手の出せないこともある。

十一月四日。(起床第七日)

大層い、天気である。はき掃除をしてゐると、強迫観念と戦ふい、考へが浮んで来る。家にゐる時分は、今から考へると、驚くほどの心の持方が違つてゐた。あんな心の持方をしてゐたのでは、治らないのが當然であつたのだ。(評に曰く、そこに氣がつくやうになつたら、必ず治癒する。)強迫観念と戦ふ徑路は大分解つて来たが、前々からの悪い暗示のため、その戦ふ勇氣が出ないので時々困る。今日も床屋さんがやつて来て、散髪する時も、何かと氣になるやうなことがなければよいがと、豫期観念のみが浮んで来た。しかし、家にゐる時よりは大變らくだつた。

午後三時注射をしてもらつた後、竹藪の向うに掃除に行つた。その時ふと船酔のことが胸に浮んだ。舟に酔ふ人が、氣持が悪いと考へて、氣持のことばかりに心を取られてゐると、仲々船酔がなほるものではない。それを若し、おれも今日から船乗になるんだ。こんなことではなるものかと、勇氣を出して、氣持に打克つ心になれば、必ず船酔もなくなるだらう。それで、この考へを、自分の強迫観念にも應用しなければならぬと思つた。(評に曰く、働いてゐる船頭は決して船に酔はない。活動すれば船酔は治る。恐れて、たゞ何もしないから船に酔ふ。強迫観念もまたその通りである。)全く心の持方一つだ。作業で病を忘れるのではない。自ら大いに悟つて、その悟りの信念で、強迫観念を征服することが大事だ。自分も長い間、強迫観念に壓服されてゐたのが悪かつたのだ。午後八時から、私には第三回目の談話會が開かれた。始めから終りまで、一言一句ひしひと頭の底にしみ入る。

十一月五日。(起床第八日)

今日は色々の作業の出来た日である。午前中は寮舎附近の掃除であつたが、午後からは隣の農家の畑に薯掘りに行つた。誰もゐないし、仲々よい處である。靜かに仕事を續けてゐると、色々の事柄が頭に浮んで来る。これを一つ一つ考へてゐると、中には舊い観念まで出て来て、氣分を大變悪くしてしまふ。やゝもすると、これに負けさうにさへなる。こんなことでどうするものかと、出来るだけ心を取直して進んで行く。忘れ去つたかと思ふと、また出て来る。それで、今日は割合雜念の多く浮んだ日であ

る。けれども、どの觀念にも負けずに進んで行くことが何よりだ。心の持ち方も自然と知れて来てゐるの
で氣が強い。これでこそ、一日々々と治つて行くのに違ひない。こんなに早く心から悟れて何よりだ。
考へて見ると、以前から較べて、随分治つて来たものだ。自分ながら驚くやうだ。(評に曰く、感謝の念
を忘るゝ勿れ。心から感謝の念が起れば、全快が一層早い。)

十一月六日。(起床第九日)

午前六時、サイレンと共に床を出た。作業は仲々勵みになつた。午前中は薯掘り、午後は土掘りをし
た。作業も、少くとも半時間以上續けなくては駄目だ。その續けてゐることによつて、頭に浮んで来る
色々のことが、整理されて行くやうである。かうした作業によつて、弱い精神も段々鍛へられて行くこ
とであらう、作業は一人で離れてやるのが、何よりも大切である。それでこそ今までの惱んで来た道、
これから歩んで行く心の持ち方が自然と知れて来る。この意氣である。この自身の考へと力とが、神經質
を治して行くのだ。(評に曰く、大分心の方向轉換が鮮かである。なほ油断なく訓練し給へ。)それに毎
日好天氣で、作業には何よりである。

十一月七日。(起床第十日)

今日も上天氣で作業が出来る。午前中は例の通り薯掘りをした。午後にも薯掘りをする積りである、

K君も行くといふので、二人では雑談していけないと思つたので、私は土掘りをした。今までから見
ると、萬事が大變氣にかゝらなくなつて来た。

夜八時から又談話會。先生のお話は本能に就いてあつた。非常に益する所があつた。

十一月八日。(起床第十一日)

朝床を出て見ると、空が暗い。雨かと心配したが、幸ひ天氣で嬉しい。今日は朝のうち、前の里道擴
張工事に取かゝつた。畑の方を幾分づ、削るのだが、大の蟲を生かすために小の蟲を殺すのだと思つて
作業をした。路が廣く綺麗に出来た時は自分も大變嬉しかつた。(評に曰く、道路修繕に於ては君が勳一
等だ。)その後は土掘りをやつたが、自分ながら家にゐた時とは働きの者になつて来たのに驚く。しかし、
まだ時々少しのことに、強迫觀念に悩まされるのは残念だ。今日皆と一緒に體重を計つたら、最初より
四百匁ばかり増してゐた。少しの間に、こんなに肥つたのは實に嬉しい。

十一月九日。(起床第十二日)

床を出て見ると、雨が降つてゐた。戸外で作業が出来ないので、午前中は室内の拭き掃除。雨の止む
のを待ちかねて、午後からは又隣家の畑に薯掘りに出かけた。丁度その時、中學の校庭で盛んに野球を
やつて居たので、私もたまらなくなつて暫く見てゐたが、こんなことではいけないと又氣を取直して、

作業に取りか、つた。神経質を治す爲には、どんな苦勞も厭はない積りだ。(評に曰く、この意氣があれば、必ず全治する。)けれども、積極的といふことには、時々心が鈍る。

十一月十日。(起床第十三日)

午前六時に床を出た。昨夜私より遅く寝たYさんが、もう先に起きて作業してゐた。明朝は負けないやうに起きようと思つた。

朝のうちは曇つてゐるが、別に降り出しもしないので、堂後寮で穴掘りをした。途中で仕事に飽いて来ると、こんな事で強迫観念が征服出来るかと、氣を取直す。頭の中に強迫的な考へが浮んで来ると、尙更作業を止めない。(評に曰く、その意氣!!)今日半日は、縁起恐怖でない他の強迫観念で悩んだ。少しばかりのことにも、まだ心配する心があつて困る。

十一月十一日。(起床第十四日)

昨夜は八時に床に入つたが、作業の疲れか、朝までぐつぐつと眠つた。朝から天氣もよいので、今日は堂後寮で穴掘りをした。強迫観念が今日も一日頭の中に往來したので、穴掘りの作業に専心した。何程苦しい悩みが浮んでも、作業を續けてさへ居れば間違ひはない積りだ。さすれば如何なる悩みも飛んで行くであらう。(評に曰く、まだどんな悩みが主として出るか、一度内容を詳記して、相談したまへ。)

十一月十二日。(起床第十五日)

午前六時床を出た。昨日から悩み續けの強迫観念で、今朝は頭まで重いやうだ。朝の間は戸外の掃除をしたが、それより堂後寮で穴掘りをした。強迫観念が頭に浮べば、作業まで身に入らないものだ。けれども、それは重々悪いことを承知してゐるので、その反對に自分としては、一時間續ける穴掘りは二時間も續ける。今日は作業の終へたのが午後五時で、うす暗い頃であつた。作業に精出した日の氣分は、悩みは悩みとして、又格別なところがある。(評に曰く、悩みを赤裸々に告白せよ。)

十一月十三日。(起床第十六日)

昨夜遅く床についた爲か、今朝は一寸朝寝をした。朝飯前、戸外の掃除をして後、又堂後寮で穴掘りをした。今日も頭の中に心配事があるので、作業も落ちつかない。その事情を今晚日誌に書く積りであるが、明朝詳しく口づから先生に御相談した方が、事情もよく分つて、今後の自分の治療のためにもなると思つたので、今夜は早く床につくことにした。

十一月十四日。(起床第十七日)

午前六時半に床を出た。この間からの心配事について、今朝先生に詳しく申上げた。それで先生から

は、今まで通りでよい。その人々の様子によつて、臨機應變に處して行けばよいと聞かされて、それでは今まで通りの態度で、治療上にも差支へがなかつたのだと、大いに安心する。實際今度こそ、この神經質を治さなければならぬとは、何時も私の頭にある。先生のお言葉にさへ従へば、必ず間違ひはないと思つたので、それから後は、何も頭の中に残らなくなり、作業も落ちついてすることが出来た。今日までの経過を振り返つて見る時、眼に見えるほど病氣は治つてゐる。この後も益々作業訓練して、一日も早く全治しなければならぬのだ。この間から掘續けた穴も、自分の背丈以上の深さになつた。作業の進行と共に自分の病氣も癒つて行くのだ。

十一月十五日。(起床第十八日)

午前六時床を出た。朝少し霜が降りてゐて、寒かつた。百姓の來ぬ間に、又畑の方を少し崩して、前の里道を法定通りに廣くした。それから午前中は堂後寮で穴掘りをした。昨朝先生に御相談後は、惱みも薄らいで、作業も熱心に出来る。作業をしてゐると、この數年來、自分が惱み續けて來た神經質の時代がありくと眼に浮んで來る。全く一から十まで神經質の時代であつた。胃腸病で永年惱んだのも、矢張り神經過敏だつたとは、今にして初めて領られる。緣起恐怖の外に、かうした神經質までも、全部癒して歸りたいとは、昨今思ひついたことである。全く自分は、呆れるほど膽玉の小さい人間であつた。午後も穴掘りをする積りだつたが、先生が田螺取りに出掛けようと仰つたので、Yさん達と一緒に出

かける。暫くぶりで初めて外出したので、子供が飛び出したやうに嬉しかつた。半日愉快の思ひをして、五時半頃バケツに半分ばかり田螺を取つて、歸つて來た。鶏は大喜びで田螺を食べてゐた。

十一月十六日。(起床第十九日)

今日も午前中、Yさん達と田螺取りに出かけた。昨日より大分暖かかつた爲か、田螺も一層多く出てゐた。これも作業訓練の一つだ。成るべく雑談をしない積りだが、つい話をする。Yさんはいつも面白い人だ。今日はどつさり取つて歸つて來た。午後からは、又穴掘りをやつた。堂後寮の人達が外出して留守のため、今日は物靜かである。暫くして雨が降り出して來たので、中止して風呂に入つた。

十一月十七日。(起床第二十日)

朝食後又堂後寮で、例の穴掘りをした。大變深くなつたので、午後はその穴を埋めにか、つたが、十數日もか、つて掘下げた穴を、一日で埋めることを思ふと、何となく惜しい氣がする。それより、また別の處で新しい穴掘りを始めて、日の暮れるのも知らなかつた。作業から歸つて、注射をしていた。先日先生に御相談した面會人の件につき、作業中まだ時々頭に浮んで來ますが、その時のことを想ひ出さないやうにして、靜かに作業して居れば宜いのでせうか。(評に曰く、頭に浮んで來ても構はない。そのまゝ、作業して居ればよろしい。強ひて想ひ出さまいとすると、益々想ひ出されるのが、人間心

理の通則である。

十一月十八日。(起床第廿一日)

朝食後一時間ほど讀書して、後穴掘りの作業にかゝつた。靜かに作業をしてゐると、時々空に飛行機の爆音が作業の邪魔をする。今日はよく飛行機の飛んで来る日だ。いつかしたら、そんな事も忘れて、作業に熱中する。今まで氣にしていた縁起の中で、身震ひをするほど馬鹿らしさを感じて来るのがある。若し先生を知らなかつたら、自分は果してどんな徑路を辿つて行つたことだらう。もう一息だ。悪い暗示に苦しめられてゐることから、一日も早く逃れ去らなければならぬ。

十一月十九日。(起床第廿二日)

よく晴れた日である。今日も亦朝から強迫観念に悩まされつゝ、作業を續けた。午後三時頃先生が大學からお歸りになつて日記を返して下された。今日の日記は實に待遠しかつた。それには自分の悩まされてゐる強迫観念についての、心の持方の御指導が書いてある。今までこの強迫観念については、あまり深く考へ過ぎてゐたからだ。幾日も悩まされた筈だ。それで、その心の持方で作業を續けた。恰も一服の神薬を服んだかの如く、この大なる悩みも次第に軽くなつて行く。もつと早く、この心の持方を御相談して、お訊きすればよかつたと思つた。今日はSさんとN君との二人

が全治退院されたので、何となく別れが惜しかつた。二人の生々した顔が、いつまでも眼につく。自分も早くすつかり治つて、あのやうに晴々とした心で歸らなければならぬ。(評に曰く、もう一息だ。近いうちに君の順番も来る。)

十一月二十日。(起床第廿三日)

午前六時半床を出た。雨が降つてゐるので残念である。朝飯後部屋の大掃除をした。それより風呂の水汲をしたが、たとへ雨に濡れながらも、作業の出来ない時のかうした仕事は、私に取つては特別に嬉しいかつた。(評に曰く、この心持が實に大切である。)午後四時頃、雨が小止みになつたので、又堂後寮で穴掘りをした。少したつと、又大きな雨が降り出して來た。大變心なしの雨である。明日は天氣にしたいと思つた。

十一月廿一日。(起床第廿四日)

午前六時床を出た。幸ひ天氣になつた。部屋の大掃除後、又堂後寮に作業に出かけた。十数日間自分も苦しめたあの強迫観念も、先生のお言葉に従つて行くと、昨日あたりから大分心持が變つて來た。けれども油断すると又強迫観念になるので、これに負けない積りて、作業だけはこつ／＼と熱心にやる。かうして一つづいでも、強迫観念に勝つて行けることを思ふと、それだけ自分の精神が鍛へられてゐ

るのだと思へて嬉しい。

今夜は又談話會である。今夜の先生のお話は、早速色々な強迫観念にも應用が出来るので、大變爲になつた。

十一月廿二日。(起床第廿五日)

午前六時起床、朝飯後少し休んで、又堂後寮へ作業に出かけた。先生の法則通りにしてゐるためか、今日は惱みらしい惱みは、一つも浮ばない。作業は一日中穴掘りであつた。

十一月廿三日。(起床第廿六日)

朝飯後、又堂後寮に作業に出かけた。今日も強迫観念らしいものは一つもない。作業にも身が入る。晝食後、先生の著書『神經衰弱はどうすれば全治するか』の根本法則と一般法則とを全部讀んだ。家にゐて讀んだ時はさほどでもなかつたが、今日讀んで見ると、實に成程々々と思つた。過日來大變氣にしてゐた面會人の一件が機縁となつて、本當にすべての強迫観念に對する心の持方が會得されて、感謝の心が湧いて来る。若しこの事がなかつたら、自分はまだこれだけの進歩をしてゐなかつたかも知れない。何事も、心の持方一つであつたのだ。大いに訓練して、生れ變つたやうな人間にならなければ駄目である。(評に曰く、必ず生れ變つた人間になり得る。)

十一月廿四日。(起床第廿七日)

午前六時、サイレンと共に床を出る。少し薄暗いやうだ。午前中、隣の農家から蠶豆の種を買つて来て、旭日寮の畑を耕して、蒔いた。不出來ながら垣根も出來た。僕のある間は丹精する積りである。

午後は例によつて堂後寮に作業に出かけた。気分も爽かである。大なる神經質の自分が、かくまで心持が一變して來たことは、眞に驚かざるを得ない。(評に曰く、すべては君が訓練の結果である。)この心持で、健全な精神に築き上げなければならぬ。作業から歸つて來て、又道路の修繕をした。終つたのは午後五時過であつた。

十一月廿五日。(起床第廿八日)

午前六時床を出た。何の惱みもなく、頭の中も晴々としてゐるので、朝も早く起きられる。

今日の作業も穴掘りであつたが、風が吹いて寒い日であつた。それでも作業をしてゐる時は、大變に暖かになる。午後五時頃作業から歸つて來ると、いつも部屋の拭掃除をする。遊ぶ人は遊んでゐても、自分は一時間でも餘計に作業をしたい。

十一月廿六日。(起床第廿九日)

午前六時に床を出た。天氣が悪い爲か、いつもより薄暗いやうだ。雨が小降りなので、部屋の掃除をしたり、戸外の掃除をしたりした。十一時頃になつて雨も止んだ。これは作業も出来ると思つて、又堂後寮に出かけた。気分も晴れやかだ。今日は隣の農家から戴いた蒺藜豆を蒔いたが、残り物と見えてあまりよい種ではなかつた。けれども先日は蠶豆の種も呉れたし、あの小母さんは、随分親切な人だと思つた。

六週間後に、一度日歸りか、又は一泊がけて、家まで行つて來たいと思ひますが、如何でせうか。(評に曰く、差支へありません。それも訓練になつて、もういゝでせう。)

十一月廿八日。(起床第三十日)

大層寒い朝であつた。今日も穴掘りをした。疲れて來ると、他の作業をして、成るべく身體に暇をさせない積りだ。今までは、一難去れば又一難で、色々のことまで強迫觀念になつて來たものだが、先日の心の持方で作業すると、時たま浮ぶのは考へごとのやうに過ぎない。緣起恐怖の症狀も大半治つて來たが、先生のお言葉の如く、神經質の根本を全治させなければならぬ。午後八時から又談話會。終つて雑談に一夜を面白く、笑つて暮した。

十一月廿九日。(起床第三十一日)

午前六時床を出た。朝の間は、いつもの如く戸外の掃除をした。部屋の中も大分綺麗になつた。朝母から手紙が來たが、先日自分の容態を知らせてやつた返事で、母も大變に喜んでゐる。實際自分の神經質のために、母にまでどれだけ苦勞をかけたか知れない。今日も一日堂後寮で作業をした。歸つて來たのは四時半であつた。西の水平線に、眞紅な太陽が入らうとしてゐる。四邊の風物と共に繪にかいたやうである。

十一月廿九日。(起床第三十二日)

午後六時床を出た。いつも誰よりも先に起きるのが愉快である。朝飯時まで、竹藪の方の掃除をしたが、少しでも作業をしてから朝飯を食べるのは、大變に旨しい。作業をしてゐると、今までの自分の總ての缺點が、目の前に歴々と映じて來る。先生の許にゐる間に、このすべてを治すのである。それでこそ人間としての人間となり得るのである。(評に曰く、勿論根本的に快癒して、歸つてもらひたい。)

色々、絶えず自分を苦しめた強迫觀念も、浮べばたゞ考へ事のやうに過ぎない。これも先生の御指導によつて、自分の精神が強くなつた證據である。

十一月三十日。(起床第三十三日)

午前六時Y君と共に床を出た。戸外はまだ薄暗い。白い、雪のやうな霜が、畑一面である。朝飯前、

往來の掃除と、鬼の小屋の掃除をした。一つでも餘分に仕事が見つかることが嬉しくもある。朝飯後は寮舎の前で作業をした。風もなく、眞の小春日和である。

十一月も今日が終りだ、この昭和五年の十一月こそ、僕にはあらゆる體驗を與へて呉れた、記念すべき月である。(評に曰く、君の更生月ともいふべきか。)

十二月一日。(起床第三十四日)

午前六時に床を出た。昨夜来の雨も拭ふが如く、今朝は晴れた好い日である。朝飯までに大分作業が出来た。輝かしい太陽、澄んだ空の色、清い朝の空気を浴びながらの作業は、いふに云はれぬ、氣持である。食後の讀書もすらくとよく頭の中へ入る。邪魔物が胸に浮んでも、すうと消えて行く。夕方體重を計る。又二百匁増してゐた。

十二月二日。(起床第三十五日)

午前六時床を出た。少々雨が降つてゐる。今日は或る要件のため、先生の許可を得て、一寸家まで行くことにした。朝から喜びで胸が一杯であつた。Yさんが自動車に乗る處まで送つて呉れた。千葉驛を八時四十二分に發つた。想ひ出せば七週間振りの汽車旅行である。先づ頭に浮んだことは、此處へ来た時よりは、晴々とした氣持で列車の人となつたことである。車内で讀書もした。今までは物の二十分も

讀まないうちに、眼が疲れ、頭が疲れて睡くなつたものだが、今日は四十分、一時間と讀み續けても何ともない。却て頭に判然と理解が出来た。自分でも頭のよくなつたのに驚く。たとへ雜念が時に浮んでも、今までのやうに、いつまでも思考の邪魔もせず、いつの間にか消え去つて行く。これも訓練の賜である。

最初に富士の姉さんの家に立寄るべく、途中下車した。話はずきない。皆、私の元氣になつたのを見て、悦びの言葉を浴せかけて呉れる。次の列車で終に家へ到着した。懐しき母に會ふことも出来た。四十餘日のうちに、こんなに元氣に、健康になつたことを、繰返しく喜んで呉れた。これも皆な先生のお蔭である。今日は随分と忙しい一日であつた。色々と夜更くるまで語り交して、床についた。

十二月三日。(起床第三十六日)

午前六時半床を出た。家に歸つて来て、今まで氣にしてゐたことで、心持の一變してゐることが、自分ながら驚かされるほど明瞭に分つた。今日はもう歸る支度で私も忙しい。親戚へも寄つて挨拶する積りであるが、母や姉が、今度すつかり全快して、千葉を引上げてからでい、と云ふので、見合せた。そして再び汽車の人となつた。矢張り自分には、更生の地千葉の方が、故郷よりも一段懐しい氣がする。午後六時、無事歸葉することが出来た。

明日よりはなほ一層ベストを盡して、訓練にいそしもう。そして身體と精神とを出来る限り鍛へ、す

つかい全快して歸ることが故郷への最大無上の土産である。全く母や姉が、自分のことを心配してくれてゐるのは、氣の毒なほどである。

十二月四日。(起床第三十七日)

午前六時四十分床を出た。今日は大分朝寝をした。朝飯前桐陰寮の周邊を掃除した。大いに作業をやる積りであるが、二日の旅の疲れで、今日はいろくくと留守中の整理で、日を暮した。それで部屋も大變片附いた。今日一日の休養によつて、明日からは又大いに訓練する積りである。

十二月五日。(起床第三十八日)

午前六時床を出た。桐陰寮の掃除を行ふ。仲々寒い目である。山羊も寒さうに鳴いてゐた。朝飯後竹藪に行つて、竹の枝を拾つて来て、それで竹箒を作つた。こんな寒い日には、重い作業でもしないと暖かくならないので、この間中掘つた穴を埋め始めた。深さは八尺以上もある。この穴の作業に取りかゝる頃は、まだ強迫觀念に悩まされてゐた時である。それがこんなに治つてゐることを思ふと、感激の涙が出て来る。その中に雨が降り出して来た。邪魔な雨と思ひながら、部屋の中に入った。そして、それより讀書をした。

十二月六日。(起床第三十九日)

午前七時床を出た。雨が降つてゐたので、つい遅くなつてしまつた。戸外の作業は出来ない。それかと云つて何もしないことは、自分として尙更つらい。それで本棚を作ることにした。幸ひ材料はある。しかし、素人の自分には仲々思ふやうに出来さうもない。幾時間かかつて、漸く作り上げることが出来た。その上へニスを塗つたりして見た。少しは綺麗になつた。僕の療養中の記念である。今度も雨天の時には、何かかういふ細工物を作つて見たいと思つた。

いつか雨も止んだ。注射をしていた後、桐陰寮の廊下拭きをやつた。今日の雨と風とで、木葉も大變落ちてゐる。明日の掃除が澤山ありさうである。僕はこの療養生活中において、随分作業が好きになつた。これも氣分が晴々として、悩みがなくなつた爲であらう。明日の作業を考へながら、天氣の回復を祈りつゝ、床につく。

十二月七日。(起床第四十日)

午前六時十分床を出た。昨日の雨は何處へ飛んで行つたのか、今日は大變い、天氣である。昨日の雨で休んだ分まで作業しなければならぬ。今日一日は、穴埋の作業をした。寮の庭先も大變廣々となつた。晩は八時から機の作業にとりかゝつた。材料も一式揃つてゐるので、大變に都合がいゝ。先日作つた本立から較べると、これは仲々大仕事である。Yさんにも手傳つてもらつて、十時まで作業した。大變寒い晩であるが、作業をしてゐると、少しも寒さを感じない。十時半床に入つた時は、急に寒くなつ

たやうに感じた。夜の作業も仲々よいものである。明晩から少しづつ、でも夜業をする積りである。

十二月八日。(起床第四十一日)

午前六時床を出た。毎朝他の寮より先に戸を開けるのが、一つの小さな誇りである。今日も大變な霜で、畑一面はさながら雪の積つた如くである。その霜柱の上を、サクリ〜と歩いて行くのは、朝の静寂を破り、大變心地がよい。午前中は戸外掃除の後、机の製作作業をした。知らないうちに十二時のサイレンが鳴つた。急にお腹が空いて来たやうである。午後は往來の掃除をした。夕方は又いつもの如く桐陰寮の掃除をやつた。この世の中に、天真爛漫な心で働くくらし、清いものはないとつくづく思つた。神経質が全快してこそ、かうした心持にもなれるのである。(評に曰く、然り。さうして今に君も亦さういふ一人になれるのである。)

十二月九日。(起床第四十二日)

午前六時床を出た。昨夜十一時半に床に入つたのだが、今朝は少しも睡くなかつた。戸外はまだ薄暗い。今朝も他の寮より一番先に起きたのである。洗面に行くと、丁度Tさんといふ人が戸を開ける所だつた。暫くするうちに、他の人達も洗面に來た。兎舎の掃除や、廊下の拭掃除をしてるうちに、朝飯が運ばれた。少し作業した後であるので、仲々朝飯も旨しい。今日は又自分の寮の前で、新しい穴掘り

をした。空が大變に暗くなつた。降るかと思つてゐる中に、もうぼつり〜と降り出して來た。

いづぞや先生が注射の折に、君は仲々順調に進んで來てゐる、と云はれたことを想ひ出す。今考へると、その順調期における面會者の件は、私に取つては大なる試煉ともなり、又大なる苦悶期でもあつたのだ。あの面會者事件の強迫觀念に打克つたのが、初めて私の眞の心の悟りが開けた時であつたのである。その後は、大小様々な強迫觀念も次第に消え去つて行つたではないか。今日も作業中その事を追想して、面會者の一件に心から感謝することが出來た。たとへ私が、一時は堪へられなくなつて、先生に御相談まで煩はし、前後十餘日間も泣きながら、規定の作業を續けたことは、決して無駄ではなかつた。その眞心から體驗自覺した心の持方は、今後あらゆる強迫觀念と戦ふ唯一無二の武器となるのである。(評に曰く、かくして君は、確實に強迫觀念を征服し得る途を知つた。しかし君は、まだ迷信の傳統に對して、大いに征服する必要がある。) さうだ、偶然なる面會者の件が、偶然にも僕の助け舟となるとは、天未だこの哀れな自分を見捨てなかつたのである。この頃は全く愉快な作業生活が續く。今日體重を計つたら、又三百匁増してゐた。最初入院した時より、正に八百匁の増加である。

十二月十日。(起床第四十三日)

午前六時半に床を出た。昨夜遅かつたので、つい朝寢をしてしまつた。戸外はもう明るい。朝寢した時は、何だかきまりが悪い。今日は半日機の製作にかゝつた。穴掘作業と較べると、心中一層無我の境

である。鉋で削る。鋸で切る。鑿で打つ。大分完成に近づいた。

このやうな作業も仲々興味のあるものである。だが、抽斗の板を切り損じてしまったので、一時製作を中止し、Y君と共に町の材木屋まで材料を買ひに行つて来た。午後は穴掘りの作業を少しした。何事が浮んでもいつの間にかすぐ消えて行く。自分の頭がいつこんなになつたのかと、不思議でならない。夕方女性側の寮友Oさんが全治退院されたので、僕も見送りに出かけた。包み切れぬ悦びを頬に浮べてゐられた。夜は又机の製作に従事した。

十二月十一日。(起床第四十四日)

昨夜いつもより少し早く床に入つたので、今朝は五時に目が覺めた。床の中で暫く讀書した。そのうち六時のサイレンが鳴つたので、床を出た。外はまだ薄暗い。井戸側へ出ると大變な霜で、洗面器が凍りついてゐた。さうだ、もう十二月も中旬になるから、寒いのも無理はないと思ふ。朝飯後、廊下先で又机の製作にとりかゝる。あまり急ぐと、夜の作業がなくなる。けれども、一兩日中には完成したい豫定である。午後からは又雨となつた。何となく陰鬱の気分となる。夜も同じく机の製作に従事する。

十二月十二日。(起床第四十五日)

今朝も目の覺めたのは五時であつた。六時のサイレンでY君と共に洗面に出かける。今朝も僕等が一

番だ。今朝は女中に代つて、朝御飯炊をさしてもらつた。胃腸病を氣にしてゐた頃、自分で御飯炊をした経験があるので、大丈夫だ。(評に曰く、君にこんな隠し藝があるとは知らなかつた。)後で女中さんから、上手に出来ましたねと云つて、賞められた。朝飯後、桐陰寮西側の原つばの草刈に出かけた。こんなに澤山の作業のあるのを、誰もやらないで抛つて置くのは勿體ない。午後は又日没まで穴掘りの作業をした。病氣の鮮かに癒つて来たのも、人一倍作業に勵精した賜だらう。數限りなく氣にした迷信的のことも、もう残るは一つか二つになつてしまつた。あれほど澤山氣にしたことが、忘れたやうに治つてしまつたのを見ると、まるで夢のやうである。

便所の掃除も訓練のため、一日おきには厲行してゐる。

十二月十三日。(起床第四十六日)

午前五時半床を出た。戸外はまだ暗い。お月さんがたゞ獨り淋しさうに下界を見下してゐる。顔を洗つて、兎小舎を掃除して、歸つて来ると六時のサイレンが鳴つた。朝飯後机の仕上げをした。出来不出来は別として、完成した机を眺める時の嬉しさは、譬へるに物もない。早速桐陰寮に持つて行つた。午後Y君と共に、町まで電話架設用の板を買ひに行つた。時たま外出すると、のびのびとした気分にもなれば、又そはくした心地にもなる。歸つて来て、蕪と菠蔞草の種蒔をした。後又穴掘りや、道路修繕をしてゐるうち、夕暮となる。いつもの如く桐陰寮の拭掃除をした。五時に風呂に入つたが、眞裸になつ

て自分の身體を眺めた時、大變肥つて來たのが眼につく。すべての心の持方からして、五十餘日前の自分と今の自分とは、全く別人の感がする。明日は、先生の許可も出たので、Y君と共に東京見物に出かける積りである。

十二月十四日。(起床第四十七日)

午前五時半起床。外はまだ暗い。洗面に出かけた時、女中さん達も起きて盛んに働いてゐた。随分早く起きるものだと思つた。今朝も朝飯を炊かしてもらつた。ずるいやうかも知れないが、こんな寒い日には、願つてもない好作業である。朝飯前、日課の一つである桐陰寮の拭き掃除に出かけた。

今日はY君と二人で東京見物に出かける日なので、朝飯が早くて好都合であつた。八時半の汽車に乗つた。いろいろ話し合つてゐるうち、いつの間にか兩國に着いた。Y君が物珍らしげに、あちこちを眺める。僕は以前に暫く東京にゐたこともあるので、自然案内役といふ格であつた。地下鐵にも乗つた。僕は二度目だが、Y君は初めてだと云つてゐた。淺草はいつも變らぬ賑かさてあつた。右を見ても左を向いても、店ばかりである。今日は生憎と天氣が悪い。足を早めて松坂屋に出かけた。大分お腹が減つて來たのに氣がついて、食堂に入つた。それから又三越へと急いだ。食べたいもの、買ひたいものばかりである。外は寒い。三越を出て、銀座を遊び歩いてゐる中にもう三時になる。天氣も暗いので、歸路についた。兩國驛を四時廿分の汽車で、歸寮したのは六時前であつた。別に疲れもしない。この前一泊

がけて歸郷した時から較べると、列車の中、すべての心持からして、一層の進歩が思はれた。今日は、僕にとつては、どんなに愉快な清遊であつたか分らない。これも永年の悩みが癒つて、死ぬやうな苦痛から解放されたからだ。一舉一動にも、縁起だ、縁起だと、取るにも足らない、詰らないことに支配されて、その實自分は半生を、反對に焦慮した氣分を過ぎて來たてはないか。實際考へて見ると、過去の自分が憎らしくもなる。幸福を求めようと思ひ思つて、その實は不幸な世界を歩き廻つてゐた自分ではなかつたか。しかし、幸福なことに、自分にはまだ大なる將來がある。この將來を、今度は大いに愉快に、有意義に活躍しなければならぬ。僕はきつと人一倍活躍して見せる積りだ。それでこそ、僕のこの神經質に對する感謝の一端にもなるであらう。

十二月十五日。(起床第四十八日)

午前五時半起床。外はまだ暗いが、洗面に出かけた。兎小舎の掃除や、庭の掃除をしてゐると、大分明るくなつて來た。廊下の拭掃除をしてゐるうちに、朝御飯が運ばれた。食後は一時間ばかり、自然科學の中の、フロイドの精神分析學の處を讀んだ。午後は穴掘り作業をした。朝から晩まで作業することが随分愉快である。數年來の自分は、全く何か深い悪暗示にでもかいつてゐたやうな氣がする。現在の積極的、活動的なこの心持が、何處に潜んでゐたかと疑はれるくらゐだ。全く天地雲泥の差である。(評に曰く、神經質の人は、折角自分の持つてゐる心の寶玉を、強迫觀念だの、杞憂觀念の泥で以て、被う

てゐるやうなものである。故にその泥を一度拂へば、下から寶玉が現はれるのである。

十二月十六日。(起床第四十九日)

午前五時半床を出た。この頃はいつでも五時半に起きる。別に辛いとも何とも思はない。自分は、少しでも早く起きることによつて、どれだけ作業が多く出来るかと思ふと、楽しみである。今日も仲々寒い朝であつた。朝飯後穴掘りの作業をしてゐると、大變暖かになつて来た。午後は隣の農家の家の薪を鋸で挽いた。原つばて風も吹くが、寒さも忘れてゐた。寧ろ作業そのものに、一層興味が出るのを感じた。今日先生から、もう何時退院してもいい、といふ許可があつた。

十二月十七日。(起床第五十日)

午前六時十分床を出た。朝の作業後、少し讀書した。今日は朝飯後薪割をした。天氣はよし、暖かてもあるし、作業まで愉快でならない。心が清々とすれば、總てが清々である。退院してから後の努力が、目の前に浮んで来る。こんなに心から働くやうになつた自分を、家の人達は必ず驚くであらう。僕は何物にも屈服されない覺悟である。僕が今までのやうに、一舉一動を氣にしておいた日には、この人間社會には、一日だつて、愉快な、安心な日はないわけだ。縁起も何も云はない人が、幸福に、平穩に過す世の中に、神経質の爲とはいへ、自分は何といふ詰らない生活をして来た人間であつたらう。今まで

は、自分で自分を悪いやうに作り上げてゐたのだ。實際私はこの六十日の間に、人間としての眞實の心を持つことが出来るやうになつたのである。(評に曰く、この開悟が出来たら、いつ退院しても差支へなし。)作業中何事が心に浮んで来ても、決して煩はされない。いつの間に、こんなに心が平和に變化して来たのかと、不思議でならない。晩は九時半まで自然科学を讀んだ。仲々寒い晩であつた。

十二月十八日。(起床第五十一日)

午前六時床を出た。外はうす暗い。早速洗面に出かけた。矢張り仲々寒い朝である。鬼小舎の掃除や庭掃除などした。朝飯後原つばへ出て、薪割をした。午後は町の郵便局まで、用達に行つて来た。そして又薪割をした。何の作業によらず、總て興味あり愉快なものだ。僕がこの訓練生活において體得したことは、どれほど多々あるか數へ知れない。先生の著書にもある如く、病氣は總て私達の自然療能力が癒して呉れる、と書かれてあることが想ひ出される。まして神経質の如きは、自分の心から癒さなければならぬといふことは、自分の體験自覺したことからも、よく知られる。藥劑で癒したことは違ひ、この體験と自覺とは僕の一生の寶玉である。一度得たるこの寶玉は、どんなことがあらうとも、決して手放すことの出来ないものである。(評に曰く、一度び得たるこの寶玉を、益々切磋琢磨して、益々その寶玉の光を全うすることに努力せられよ。)

十二月十九日。(起床第五十二日)

午前六時十分床を出た。今朝はいつもより朝寝をしてしまった。庭の掃除をしたが、霜が堅くて、思ふやうに掃除が出来なかつた。今日はY君も東京へ買物に行くといふので、又一緒に出かけた。今日は銀座から日比谷公園の方にぶらぶら散歩した。内幸町の胃腸病院に通つてゐた頃、よくこの邊を通つたものだが、今から思ふと感慨無量である。あまり遅くなるといけないと思つて、早く歸つて来た。夜は木工細工の作業をした。床に入つたのは十時であつた。

十二月二十日。(起床第五十三日)

午前六時十分床を出た。朝から曇りがちな天候であつたが、十二月下旬とは思はれないほど暖かい日である。今日は今までの穴を悉く埋める作業をした。

僕の今まで苦しんだ神経質の悩みも、かうしてこの穴と共に片付け去つたかと思ふと、實に晴々とした氣持になつた。作業に明けて、作業に暮れた幾十日よ。照る日、曇る日、又風の日、雨の日、皆な僕の忘れ去ることの出来ない強い印象である。退院が近づく。この千葉寺の訓練生活が一層懐しくなる。午後は例の隣家の薪割をした。面白いやうによく割れる。仲々上手になつたものだ、自分ながら感心する。上手にもなつたかも知れないが、すべての作業が好きになつた爲でもある。實際最近の私は、遊

んでゐることが嫌ひになつた。何もしないで遊んでゐるのが、最も苦痛になつた。過去の私に較べると、全く不思議に思はれるほどだ。過去の私は、何か仕事さへすると、それだけ自分の身體が衰弱するやうに心配したものだ。心から生れ變つたと云へよう。根柢から鍛へ直されたといへよう。今度こそは、家の人達や、近所の人達をも驚かしてやらねばならぬと思ふ。全く今日までの僕は、強迫觀念の苦しみ、爲に、出来ることをもしないのであつたのである。今までは僕のことを笑つてゐた人もあらう。けれども、今日の僕は、最早や過去の心の持主ではない。心から生れ變つた僕である。過去の汚名を雪ぐためにも、僕は屹度働く。働いて見せる。母や先生の爲にも働かねばならぬ。僕の前途は洋々である。

午後八時から談話會で、僕の全治退院送別の意味をも兼ねて下されたことは、誠に感謝に堪へなかつた。又感謝生活についてのお話は、僕にはどれほど有益に拜聴したか知れなかつた。

十二月廿一日。(起床第五十四日)

午前六時床を出た。風もなく、静かな日である。朝飯前庭の掃除をした。朝飯後は又薪割をした。僕も愈々病氣が全快して、明日この療養所を去つて行くのかと思ふと、總ての作業、兎や鶏までも懐いてならない。冬至に近い十二月の太陽は、いつの間にかもう西の海に入つた。今日も早や暮れたのか。私は今此處に退院を前にして、懐しい先生や奥様に、一言御禮の挨拶を申し上げます。私がこの療養所に参りましたのは、秋も半ばの十月下旬でありました。おゝこの日こそ、私をして終に今日の如く

あらしめた、最初の第一日であります。その間六十餘日、私のやうな人一倍の我儘者を、温かい御厚情と、懇ろなお言葉によつて御指導下さいましたことは、何と御禮を申上げてよいか、言葉が見當りません。十年近くも苦しんだ私は、先生や奥様のお蔭で、幸福な一人となる事が出来たのであります。あのやうに重い、あのやうに複雑な、多種の症状を持つてゐた神経質の私が、こんなに完全に治癒したことは、全く我ながら夢のやうにしか考へることが出来ません。

私としては、先生や奥様のやうな情ある方に接したのは初めてでございます。さうして今此處に感謝の涙に咽ぶものであります。(評に曰く、褒辭敢て當らず、却て汗顔の至りではあるが、しかし君の鮮かなる全快に對しては、僕等もたゞ喜びの涙あるのみです。)

今まで私の病氣をわがことのやうに心配してゐて呉れた母の喜びは、どんなでありませう。實際私の病氣は、毎度申す通り、母の苦勞の種の最大なるものでございました。しかしこれも皆な先生や奥様のお蔭で、安心させることも出来ます。私が若し先生の許に参りませんでしたら、この幸福な社會を、私は一生泣いて暮したかと思ひます。

それで、昨夜は又私のために、送別の談話會をお開き下さいまして、お禮の申しやうもありません。私もこの後は、過去の名譽回復のためからも、何の事業に拘らず、必ず大いに活躍いたします。以前はこの病氣の爲に、何にも爲すことが出来なかつたのですから。どうぞこの後とも、お見捨てなく御指導、御鞭撻のほど、お願い致します。私の書きたいことは、たゞ感謝の言葉の外にはありません。

第七章 十年間の複雑な對人恐怖症其他を 六週間の訓練で全治した體驗記

K・K君。二十六歳の男子。慶應大學法科三年在學。生來非常に元氣で、快活な性質であつたが、中學時代に、殆どサディテックに近い兄の殘忍極まる壓迫に苦しめられて、それより性格が正反對となり、不安と、憂鬱と、絶望と、煩悶とに閉籠められるやうになつた。特にその對人恐怖は、複雑極まる病狀を呈し、殆ど被害妄想にも近いものがあつた。

左に列記するところは、彼自身の手記に成つたものである。

(1) 人と話して居る時でも、何か感情を害しなかつたか知らん、變な奴に思はれなかつたか知らん、と考へて、十歩話しては七歩留り、云つた事を考へ、人の思惑をはかつて見、若し平氣らしかつたら後を續け、何か思つて居るやうだつたら、もういけない。實に憂鬱になつて終ふ。それだけならまだい、が、その人の機嫌を直さうと努力する。それが又苦痛だ。

(2) 未知の人に會ふのが苦痛。なんとなれば、その人に僕の悪い點が見える事を恐れる。(これは又人と親しくなりかけ、交際しかけると甚だしく起る。) 快活な人なら快活に話さうとし、憂鬱な人だつたら僕も憂鬱だとそれを現はす。苦痛だ。それが又うまく行かない場合が多い。どちらにしても、後の氣持

は實に不快だ。

○(3) 僕は初め、少しも或る觀念を持たずに平然と、又は氣分のいい時に對ふ時には、割合に好印象を與へますが、一度よく思はれようと思つたりすると、もう話しが出来なくなつて、駄目になります。

○(4) 人と話す場合、初め自分と意見が異つて居ても、反對しないまでも黙し、もし似て居れば同意します。初め人は僕をい、人だと云ひますが、慣れて失禮な事を云つたり、出しやばつて自分を蔑ろにしたりすると、(さうでなくともさう感じるのかも解らぬ) 實に癢に障り、不快になる。そして故に反對して見たくなる。しかし、さうなると、少しも力の無い、變な、たゞ感情にのみ走つた、根柢と正當なる判斷の伴はないものになる。落つきがなくなる故、又總てのことが何でも、先方の云ふ事が正しいやうに思へて来て、變な工合になつて終ふ。議論しても、いつもなら決して敗けない男にても、議論が出来なくなる。そしてそれだけならい、が、さうする事に對し、相手が變に思はないか知らんと苦心して爲し、そんな氣になる自分を、實に淺ましく思ふ。これ等の氣分は實に微妙に、複雑に、且つ鋭敏に動く。

○(5) 三人以上の時、一人が他に話して僕に話さないと、馬鹿にされたやうで實に憂鬱だ。面白くない。しかし人がそのため憂鬱になるんだと思はないか知らんと思つて、反對の態度を取る。

○(6) 又右の場合、僕が話す場合、一人にのみ話すと、他の一人が氣を悪くするだらうと思つて、人に知れない所に氣をつかふ。そして終には、どちらに偏しても悪いと思つて、話す事が出来なくなる。そして

て自分が黙した時、人が多辯になつて、他の一人に話し出したりすると氣を悪くする。

○(7) 自分に反對意見なり、良案なりが有つても、大勢の前だと如何にも賣名的であるやうな氣がし、又恥かしくて云へぬ。後でその案が採用された時、云へばよかつたと氣になり、又云はなかつた場合は、實に不快。

○(8) 誰か、何か悪い事をしたと云はれると、自分がしたのではないかと思ひ、又自分だと思はれてゐるのではないかと苦しむ。

○(9) 何かよい事を思ひ立つて爲ようとし、又人にしてやらうとしても、丁度その時自分がその人に、何か願ひ頼まねばならない場合だつたりすると、さうするのが如何にも下心があつてするやうに思はれぬ。或る先輩の子供の告別式の時、とてもその死んだ子が可愛さうで泣き出しさうになつたが、おつと

下を向いて堪へてゐた。大げさにするのが、如何にもその人の機嫌を取るやうに思へて。所がその時、友の一人が、それは僕と反對に、必要だと見れば急に機嫌を取り、利益がないと見れば、手をかへしたやうに冷たくなるのが、鈍感で少しも感じない男なのに、大げさにハンケチを出し、眼鏡を外して拭いたりしたのが、實に厭だつた。しかし、後で現した方がよかつたかな、なんと思ふ。

○(10) 自分が或る人に好意を持つてゐると、他人の前などで變に思はれないかと思つて、却てしらへしく知らない顔をし、好きでもないやうに話しかける。そして好きな人の感情を害する。そして後で

俺はなんて馬鹿なんだろうなど、思つて、後悔する。その中、これではいけないと思つてゐるうち、強迫的な氣分に囚はれ、他人の思惑を氣にして、知られまいとして骨を折つて居たのに、反對に最も大勢で、最も工合の悪い人の前などで、その人へ好意を示したり、話したりする。

(11) 僕は或る人が苦しんで居る場合、何かしてやりたいと思ふが、賣名的だと思はれぬか知らんと思つて止める。これは殊に女の人に對して多い。親切にしてやりたいんだが、下心でもあつてなす不良だと思はれぬか知らんと思つて、知らぬ顔をして居る。そして後で氣の毒だつた、不親切な男だと思はれたらうと後悔する。

(12) 知人の家など訪問した場合、何か菓子など出されたりする。すると僕がその菓子を、不味いものを出したなあと思つてるやうに、その人が思ふやうに思はれて、僕はちつともそんな事を思はないのだがと、苦しくなる。

(13) 矢張り何か出されると、如何にも僕が待つてゐたやうに思はれぬか知らん、おいしい菓子か不味い菓子かと思ふやうにするやうに思はれぬか知らんと思つて、出された場合、その方を見る事が出来ない。

(14) 試合なんかに出て、病氣前は平氣で楽しむ氣持でやつたので、面白く、旨くやれたが、病氣後は直ぐうまくやつてやらうとか、げばさなか知らんとか云ふ觀念が先に立つてしまつて、びく／＼してやるので、初めうまく行けばいいが、二三續けさまに失敗すると、もうどんな平凡な球でも打てなくなる。

(15) 不満足感と穿鑿癖とで、訊きたいが、見たいが、さうする事が却て失禮であると思つて止める。それで後で、いつも不満で物足りない。天真爛漫に行動し、思つた通りに現はせる人はい、僕は強迫觀念により隠す。

(16) 話をしてゐても、話が途切れた場合、自分が話し出さねばならぬ、話さぬと氣まづい、先方に失禮だ、何か感情を害してると思はれないか知らんなど思ふが、思ひ考へれば考へる程益々出来なくなる。又馬鹿げた事や、人の感情を害するやうな事を云つてしまふ。

(17) 大勢の前で名前を呼ばれる場合、皆なが呼ばれるんだから、何でもない事なのに、自分に近くなると、實に不安になつて来る。

(18) 落つて話をする場合など、年寄りみた、悟つたやうな深刻な人生觀などになるので、人が若いのにいけないことだ、と思ふだらうと苦になる。そして途中で止める。不満。

(19) 自分に好意を持つてゐる人には、これを失はさすまいと努力し、悪感情を持つてゐると思へば、もう話す事も厭になり、話せなくなる。

(20) 快活になつた時には、人が輕佻浮薄な人間だと思はぬか知らんと思ひ、憂鬱な時だと、元氣のない奴だと思はれはしないかと、何れになつても、氣が休まない。

(21) 現在の友達知人の前へ行けば、以上のやうな觀念の爲に苦しみ、昔の友達に會へば、彼等はまだ自分を爲すある男だと思つてゐたらう、然るに、現在の自分は全く駄目になつて居るがと苦痛で、若し將

來の希望なんかと訊かれると、とても苦痛。僕は希望を失つて居る。家へ行けば、其等の氣持はなく、皆僕の苦痛を知り、了解し、同情して呉れないとて不満。父は堅苦しく、母は短氣、兄貴は問題でない。それで、平氣で自分の苦しみを云ふ事も出来なければ、伸びくとする事も出来ない。弟だけは氣分が解つてくれるんだが、弟はまだ充分年を取つてゐないし、近頃又彼等も自分を昔のやうな快活で、元氣で、こんな細い、厭な、女のやうな氣分に囚はれて居る自分だとは思つてゐる。い。(事實さうだが)すると、餘り話すと、變な男になつたと思ふだらうと、止める。以上が純然たる心の方面なのです。(評に曰く、以上(1)から(2)まで、要するに對手の意中ばかりを村度して、あれや、これやと苦惱する強迫観念である。對人恐怖症の複雑になつたもの、一種である。)

その他、心の方面でないもので、いくらも有りますが、二三書きますれば、――

(1)何か書く場合、あれも有る、もつと前から書かう、ゆつくりした氣分の時にしよう、これでは紙が悪く、思つて、延ばしたり、纏めようとして苦心して疲れる。

(2)此頃とても決斷力がにぶり、出かけようか、止めようかと、行つたり來たり、幾度もする事が有る。自分が行つて却て迷惑ではないかと思つて、先方は來て呉れた方が喜ぶ場合、しかもこちらも行きたい場合でも、止める。

なほ書いたら、きりが有りませんが、その他の症狀としては、――
一般性神経質――神経衰弱的症候(意志薄弱、不満足感等の)

強迫観念――疾病恐怖(胃、腸、肺)場所恐怖(湖水の畔)正視恐怖(横か下を見ればい、のだが、さうせずに頑張り、眼まで充血する。)計算症、疑惑入念症、(ポストへ手紙を入れて、又手を入れて見る)對人恐怖、(先生の著書「神経衰弱はどうすれば全治するか」第卅三例)異常感覺(首の處が時々氣になる、苦しい。)反對強迫観念、(先生の著書「神経衰弱はどうすれば全治するか」第五十二例。但しこの例中、間違へるくと思へば、相手が間違へると云ふ點だけ、僕にない。)讀書恐怖、(買つて來て机に置くともう讀めぬ。三ヶ月に一度位、一週間程は讀める。)何でも昔の事がよく思はれる。懷古症とてもいふべきか。

其の他現在軽くなり、又治つて居るものでは、――
試験が悪かつたりすると、一日中何も出来ない。責任恐怖。知人の名を忘れる。高處恐怖。(これは先生の著書を読んで癒つた。)

しかし僕のは、心の苦痛、即ち前に掲げたやうな苦痛が餘り大なるために、正視恐怖とか、疾病恐怖とかいふ残りのものは、そんなに強く苦しみません。自分の症狀をあらはに發表出来る人は幸福だ。天真爛漫に表はせたら、苦痛は薄らぐ。僕のは自分のが一番悪く思はれるのかも分らぬが、實に複雑だ。穿鑿好きて、鋭敏なだけ尙更つらい。もつと僕には自負心がほしい。鐵面皮であつてもよい。餘りひどくない程度に。

これが、彼の症狀のすべての告白であつた。以下例により、彼の療養日誌の處々を抜抄することにし

よう。

昭和五年十二月三日。(安靜第一日)

午前九時二十分千葉驛着。気分は實に憂鬱だ。町は市制十週年紀念とかで、小學生の旗行列等で賑かだ。僕の病氣も丁度十年目だ。偶然のこの騒ぎと、氣持よく晴れ渡つた空とは、過去十ヶ年間の苦悶から新生へ入るの門出を祝つて呉れるやうな氣がする。治らなやならぬ。いや屹度治るに違ひない。療養所は高臺で日當りよく、氣持のよい場所だ。最初お目にかつた婦人療養者のOさん、Nさんに、『治りますか。』と訊いたら、『はあ、屹度治ります。』『必ずお治りになりますわ。』『随分初めは苦しみました。』と、二人とも心強く斷言された。

先生から當分、絶對安靜、讀書き嚴禁、面會謝絶を申し渡されて、直ぐやれとのこと、大急ぎで荷物を解き、臥褥に入る。桐陰寮は第一號室だ。

寢についたが、實に氣分は重苦しい。此處へ來ぬ間は實に苦しかつたのが、愈々來ると決定し、來てしまふと苦しくなくなつた。それに、『初めは實に苦しみました。』と云ふ言葉を聞いたので、あの人達は非常に苦しんでいらつしやつたので、完全にお治りになつたのだ。僕のはそんなに苦しくなくなつたら、全快もうまく行かないだらう。否、病氣が異ふのかも分らぬなど、いふ氣が起きて、實に憂鬱だ。僕だけが異つた人種のやうな氣がする。(評に曰く、神經質の特徴——杞憂觀念) 眠りにつくまで、この

觀念で苦しむ。頭熱く、痛くなつて、幾度か枕をまはす。

十二月四日。(安靜第二日)

今日も朝から昨日の觀念で不安。先生がいらつしやつて、大體前に聞いたが、經過を見るため症狀を個條書にせよとのこと、早速この不安な感じを書き、症狀を七つばかり並べる。今夜は談話會の開かれる日だから出席せよのことに、不安な氣分を臨む。皆な療養者は九人だ。男五人、女四人、それに先生、奥さん。先生は、神經質は竹の子の根のやうなもので、症狀は竹の子のやうなものだ。一つの竹の子を除去つても、根のある限り竹の子は、次から次へと無限に生えるやうに、一つの症狀が幸ひに治つても、それは一時氣が紛れたのも同様であつて、神經質の根の蔓る限りは、又次から次へと症狀が現はれて際限がない。故に今現はれてゐる症狀などは何でもい、神經質の根を刈取ることが肝要だ。これが即ち根本療法であると話して下さる。此處で初めて憂鬱な不安が去つて、落ちついて寢られる。あ、先生なるかな。この談話會は實に和氣藹々としてゐて、氣持がよい。先生はいふまでもなく、皆なよい人ばかりだ。同病者だと思ふので、氣が非常に樂だ。Kさんは特に面白い。それに奇妙なことに、長くるて全快に近い人ほど快活だ。えらいものだ。散會して十一時頃寢る。今日寫眞を撮つて下さる。

十二月五日。(安靜第三日)

昨晚寝るまで残つてゐた不安は消えか、つてゐる。九時頃から、今度は病氣に對する苦痛が實に猛烈に起つて來る。その他色々の觀念が、次から次へ起つて來る。こんな考へちやつて頭が悪くなるのぢやないか知らん。どうしてこんな、なるべく頭を疲らせないやうにするのが本當なのに、矛盾したやうなことをさせられるのか知らん、と先生に伺つて見たくなる。(評に曰く、この苦痛をうんと體驗させた爲に、實は絶對臥褥が課せられるのである。決して矛盾にあらず、寧ろ順序なり。) 病氣に對する苦痛も仲々消えない。こんな觀念もある、こんな苦痛もあると、個條書に僅少しかなかつたのが氣になつて來る。先生がいらつしやつたので、色々お訊きしようと思つたら、明日聴くと仰る。晝が過ぎ、晩も経ち、夜になつたら、それらの苦痛も大分薄らいだ。(評に曰く、心理的に當然の結果である。)

十二月六日。(安靜第四日)

朝目醒めたら、昨日の苦痛はすつかり無くなつてゐる。不思議だ。(評に曰く、不思議にあらず、當然なり。) 成程苦しくとも、そのま、抛つておけば治るものだな。何もせずに寢させておけば、自然考へざるを得なくなる。そしてうんと考へる、苦しむ。しかしそれも、考へ詰めると又治つて來る。は、あ先生が何もせずに寢てるよとお云ひになつたのも、これだ。(評に曰く、開悟の一つ) 話して悪いと仰つたのも、話をすると他のことに氣が移つて、そのため効果がなくなるからだなと思つた。そのうち先生が僕の言を聞きに來て下さつたので、昨日はとても苦しくて、先生に申上げようと思ひましたが、今日

はそれが無くなりました。そして成るべく話さぬ方がよいと思ひますと云つたら、先生がにつこりなすつて、さうだ、大いに苦しんで考へたがよい。さうすればするほどよい。本當はその場合、こつちで抛つておいた方がよいと仰つた。やつぱりさうでいたかと、實に嬉しい。(評に曰く、破顔一笑!!) 先生に限る、限る。實に感謝の念が湧く。しかし間もなく又、これぢや足らぬ、三日も四日も苦しまなくちゃいけないのでないか知らんと不安になる。午後皆なと一緒に注射をして戴く。それから平凡。今日で臥褥期の半ばを過ぎた。

十二月七日。(安靜第五日)

昨日の兩名残なく晴れて、實によい天氣だ。隣室のYさんは今日から起きられた。退屈だ。しかし、寢ることに意義を見出した今日は、その寢てゐることに對して不安を感じなくなつた。そんなに苦しくなくなつた。前には、どんな氣分て居ればよいんだらうかと心配になつたが、今日は只かうしてをればよいんだと思ふ。何だか微かな希望が湧く。しかし、病氣に對してはちつとも影響はなく、臥褥の意義だけは解つたやうな氣がするが、病氣にはちつとも感應がない。今日は病氣以外の雜念が、次から次へと起つては消えた。よくもまあ、こんなに引切なしに過敏に起つて來るものだと思ふ。今日は午後の一刻を、實にのんびりした氣分て過ぎた。冬の陽光は障子を透して室内一杯に満ち、十二月だと云ふに大きな蠅が煩いくらゐる飛廻り、盛んに障子と角力を取つてゐる。縁側に腰を下して、ちつと考

へてゐられるらしいYさんの坊主頭が、くつきりと障子に影をさしてゐる。過去のなかつた僕だつたら、のんびりした気分だらう。漠然としたものだが、今度こそは屹度治るぞといふ希望があるから。しかし、十ヶ年間の無爲の時を思ひ、前途のことを考へると、實に不安になつて来る。就職、面會、恐ろしい。僕には自信がないんだもの。先生は、日曜で東京へ行かれる。いつも側にいらつしやる譯ではないんだが、それでは何だか淋しい。

十二月八日。(安靜第六日)

今日は僕が病氣になつた動機や、経過や、若し治らなかつたらなつてことを考へる。先生に其等のものを一度ゆつくり聞いて戴きたいと思ふ。そして若し治つたらどんなだらうと、今まで長い間の苦痛、煩悶、不安、不満、恐怖等のために益々ひねくれ、複雑になり、深刻になる。終には治さうといふ氣さへなくなり、暗黒、無光明の絶望の淵に沈み、そんなことなんか殆ど空想とよりしか考へられなくなつて、しかも空想としながらも、幾十度、幾百度か考へて来たことを、又色々と繰返し考へて見た。頭がカク／＼と熱くなつた。僕は若さと、力と、歡喜とに躍動すべき青春時代を、悲觀と、憂鬱と、煩悶とに彩られて送つてしまつた。しかしまだ遅くない。もう一度、『この兒爲すあらん』と云はれたる昔に歸つて、力強く歩み出したい。(評に曰く、神經質の人は、誰も彼も、皆君と同様の徑路を辿つて来たのである。しかし一度神經質の症狀を脱却すれば、生れ變つたやうに強くなれる。實例は山ほどある。)

それから數の勘定をやり出す。十年は三千六百五十日、月にするとどれ／＼、時間にするるとどれだけ、分秒等。一日にどれだけ本を讀むと、十年でどれだけになるか等と、取留もないことを考へる。今日は臥褥残りの二日を、最も有意義に、效果的に送るにはどうしたらよいか等と考へる。成るべく一人で考へるために、人と話をすまい、聞くまいとする。今日はOさんが全治退院なさるので、その送別と、又此處の先輩で突然來遊されたTさんの歡迎とを兼ねた談話會が開かれる。Oさんの退院は何かお名残惜しい氣がする。暗い氣持でこの千葉寺へやつて来た時、最初お目にかつたのがOさんだつた。

今夜の先生のお話は悟りといふことに就いてあつた。悟りとは心の方向轉換だ。なるほど。悟りは一度で満足してはいけない、古への高僧も、大悟何十遍、小悟數を知らずと云つた。なるほど。體験によつて、失はれたる自信を恢復する。身體が弱くては自然精神も弱くなる。だから作業をやつて心身兩方面を改造する。なるほど。實に先生のお話はよい。僕が不安に思つてゐたことや、はつきりせぬ氣分であることに對し、一々その解決を與へたり、力づけたりして下さる。どうして先生のお話は僕にこんな強い響きを與へるのか知らん。心の隅々までも沁み渡る。實に談話會はよい。皆の人の心にも矢張りこのやうに響くのだらう。感謝の念が湧く。Hさんに全快の徵が見えたとして、その日誌の一節を讀まれる。最初にその症狀を紹介されたが、僕のと同じやうなのが一つ二つその中にあるので、興味を覺える。次で先輩Tさんが、吾々の參考までにと、自分の療養日誌の處々を讀まれる。それから雑談に移る。ふとした話から、偶然にもHさんが、僕と同郷だと分つて、その奇遇に驚く。つい話し込む。そして又

例の病氣が起る。即ち餘り話し過ぎて變に思はれないか知らん、そんなに悪くないんだと思はれないか知らん、まだ臥褥中の一番新參者のくせにと思はれないか知らん、など、不安になる。(評に曰く、これも神経質者に共通の杞憂觀念である。)お茶、お菓子で親密な會合を終り、歸つて寢についたのが十一時半。もうあと一日か。

十二月九日。(安靜第七日)

昨晩のTさんの症狀を想ひ出す。Tさんのは十七とか並べてあつたが、皆同じやうな種類のものばかりだ。Hさんのも大して變つたものぢやない。さうすると僕のは重いんだが困つたと不安になる。それに僕のは或る氣分の奴を、く分ければ無數にある。すると僕のは重いんだが困つたと不安になる。それに僕のは或る氣分の奴を、あれやこれやと考へ廻らしたので、裏から裏へと益々深くなつて行つてのだから困る。——さうだ、自分のが一番重いと思ふのが、病氣なんだつた。(評に曰く、然り。すべての神経質者は、常に自己の症狀を最も重症だと考へてゐる。)

午後、體重を計るからとのことに出かける。とても少く、いつも風呂屋でも人の見てゐない折を見て、瞬間的に計るのだから、今日は少し着込んで行く。しかし十四貫三百とすることに驚く。寢てゐて肥る果報者か。こりや本當ぢやないと思つた。舊式な秤を庭に持出して、皆なてわい／＼批評しながら計るんだから滑稽だ。實に他では見られないやうなユーモアとナンセンスが、神経質な人々の間に眞面目に行はれるんだから、とても愉快だ、實に面白いなあと嬉しくなる。(中略)此處では色々のことがある。談話會、注射、寫眞、體重計測、風呂など、實に生活が豊富でよい。これらのものが皆重大な仕事なのである。(下略)

十二月十日。(起床第一日)

六時半起床。Hさん、Kさん、Tさん、隣家の人達と皆顔を合せる。洗面後皆さんと話してしまふ。此處は皆さんが同病者だと思ふので、強迫觀念に襲はれることなしに、安心して話したり行動したりすることが出来るから、氣が樂だ。神経質だと思つて呉れるから、といふ氣があるので、何だか親しみがあふ。話しても理解してくれる。皆さうだ／＼と云ふから嬉しい。此處へ来て初めて知る氣分だ。昨日雨が降つたので悲觀したが、今日はよい天氣になつたので、これも僕の起床を祝つてくれるのかと嬉しい。庭の中をあちらへ行つたり來たり、まるで公園の檻の中の猛獸のやうだ。朝飯も晝飯も縁でやる。とても暖かくてよい。一寸疲れて寢轉びたくなつたが、よくないとこの事に我慢する。(評に曰く、今後も絶対に我慢すること。その代り夜はいくら早く寢ても差支へなし。)時々他から話しかけられるが、話さぬと悪いし、話してもよいのか知らん。(評に曰く、こちらから雑談は避けるべきだが、他から話しかけられたら應答は適宜に。)Oさん今日目出たく退院して歸られる。暗くなるまで外にゐて、室へ入る。鶏を見ながら、ふとあの鳥は一體何を考へてゐるのだらうと思つて見る。何のために生きてゐるのだらう

と思つて見る。毎日々々同じやうな日を送つて、四五年、長くて十年もすれば、死ぬか殺されるかするんだ。はかないものだ。否、人間だつて同じやうな日を送つて、食つて寝て、五十年か六十年、長くても百年までだ。悠久な時の流れから見れば、一瞬だ。(評に曰く、小哲學)

一度に八日分の日誌を書いたので疲れた。簡單でよいとの事だつたが、つい委しくなつた。今日まで起つたこと、小さな氣分で氣になつたことも多々あつた。工合よく挨拶が出来なかつたとか、何にか、實に鋭敏に頭が動くので苦しくなる。(評に曰く、これも神経質者の常) 日記が終つて、ほつとして寝につく。時に十時半。

十二月十一日。(起床第二日)

六時少し過ぎ目醒めたが、昨夜足袋を穿かずに寝たため、夜中足が冷たくて度々目が醒め、熟睡出来なかつたので、もつと眠らねばいけなと思つて、床の中に頑張つたが、うつら／＼してゐて、却て工合が悪い。七時起床。庭を掃いたが直ぐ疲勞を感じた。寝てゐる爲とは云へ、こんな事ぐらゐに疲れるなんて、身體がどうかしたのではないかと思ふ。(評に曰く、絶對安靜から作業生活に移る過渡期には、誰にもある現象である。氣にかける必要なし)この前健康診断をして貰つてから一ヶ月になる。いつもかう云ふ場合には不安になつて、醫者に診察して貰ふのであるが、いつもどうもないと云はれた。しかし、かういふ不安な氣分が続く時には、實際に胸苦しくなつたり、身體がだるくなつたりするが、診て貰つ

た方がよいものでせうか。診て貰はないでゐると、不安が益々募つて来て、實際に悪くなるのぢやないでせうか。御示教を乞ふ。(評に曰く、これも神経質者にありがちの症状で、私の所謂疾病恐怖性神経質なのである。我慢して、診て貰はないやうにするが宜しい。やがて不安も消失する。) 積重ねてあつた藁屑を燃やす。狭い庭の中なので一向仕事がない。そのうち先生が來られたので、訊いて見たら、清氣寮の方まで行つてもよい。若しくは前の原つばで草刈をしてもいゝとのことに、急に世界が廣くなつたやうな、解放されたやうな氣分になる。これちや臺所の用事を助けることも出来て、作業も増える。雨が降つて來たので已むなく部屋へ入る。(中略)

晩になると實に不安になつた。臥褥中はその意義を發見したので、この調子で、この氣持でなど、思つて、第一の階段を卒業したやうで、實に愉快で、希望が浮んで來たが、起きてから二日間ちつとも様子が分らん。時々現はれる強迫観念も、以前と較べて、その強さも度合も少しも變つてゐない。前途なほ遠し。(評に曰く、今に段々分つて來るから、決して焦らず、たゞ黙して作業すること) 日誌が戻つて來たので、貪るやうに繰返し／＼先生の批評を讀んで見た。神経質者の共通心理が起つて來た場合、どうしたらよいですか。臥褥の要領でちつと堪へてゐたらよいのですか。(評に曰く、然り。ちつと堪へて作業すれば宜し)しかしさうすると、その場合は暫くの後治るとしても、當座のその場の苦しみに對する療法であつて、かういふ氣分がなくなると云ふことの爲には更に影響がないと思ふが、どうしたらよいのでせうか。(評に曰く、決して一時的の當座療法でない。それは段々に分る。餘計な素人的空想を抛擲

して、たゞ一心に作業せよ。

先生の批評の中の、神經質を脱却すれば強くなれる。殊にその例は山ほどある云々の一節を讀んで、随分力強く思つた。しかし僕はどうか知らんと思つて見る。たゞ苦痛がなくなるだけで、元の如く元氣で強く、のび／＼した氣分になることが出来るだらうか。重苦しい氣分は矢張り残るのではあるまいかと不安になる。(評に曰く、すべてが杞憂觀念と庸劣感)……(中略)……僕には、他人のことは長處ばかりが見え、自分のことは短處ばかりが見える。例へば、僕が几帳面で眞面目だつたとする。すると、ルーズな、物に拘泥しない人に會ふと、あの人は、いゝなあ。僕なんか餘り眞面目過ぎて、今の時世には向かぬ。今の時世はもつと利己的な、不眞面目な人でないといけない。僕なんか駄目だと悲觀する。しかも又、眞面目過ぎるくらゐ几帳面な人に向ふと、あの人はいゝなあ。あれだけ徹底して、平氣で、人の思惑なんか考へずにやれるんだから、と悲觀する。人が何と云はうとも、平氣で居られたり、又人のことを少しも考へない人になつて見たいなあ。さぞ樂だらうにと考へる。(評に曰く、これは修養と訓練とによつて初めて到達し得られる境地である。徒らに嘆いてゐたのでは何にもならない。)

十二月十二日。(起床第三日)

六時少し前起床。丘の下、町を越え、海を隔てた遙か向うに、富士が悠然と、あの眞白な姿を構へてゐる。綺麗だなあ、富士はいつ何處から見てもいゝ。道路の傍の土手へ上つて、十分間體操をやる。兎に

餌をやつたりしたが、直ぐ仕事がなくなる。ふと前日先生が、前の原つばの草を刈れと云はれたのを思ひ出して、鎌を提げて原つばへ出て見ると、あるは／＼素敵々々。これならあと五日間の作業は充分にある。暖かいので、羽織も足袋も脱いで、細い枯草を刈る。風呂の焚附にしてもよささうだ。十一時頃まで二時間はやる。晝飯後また始める。實にいゝ。一ヶ月分くらゐの焚附を拵へてやらう。暖かい冬の陽光は、勿體ないほど僕の身體一面に注がれてゐる。潮風を心地よく吸ひながら、無心になつて刈つてゐると、皮膚が次第に汗ばんで来る。(評に曰く、一日一汗は作業の標語)仰向に寢轉んで、青く澄渡つた空を見ながら、瞑想に耽りたくなつたが、寢轉んぢや駄目だ。先生も絶対に我慢する事と仰つた。今日になつて、寢轉びたく思ふことはこれで三度目だ。ボツリ、バサリと草は氣持よく刈れる。かうして草を刈つてゐるうち、又何か發見が出来るかも知れない。この原つばに於ける草刈が、他人には詰らぬことに見えても、僕に對しては實に重大な悟りを開かせて呉れる鑰かも知れない。冀くば明日も天氣であつてくれ。

四時頃切上げ、暫くぼかんとしてゐるが、これではいかぬと思つて、こま／＼した作業をし、炭俵のあいたのを二三枚貫つて来て、霜どけの道に敷いたりする。家にゐた時は、一つの仕事から他の仕事に移る時には、實に億劫で、又盛んに怠惰者の大荷物をやつたものだが、此處では喜んで一の作業から他の作業に移り、且つ何度でも苦情なしに足を運ぶ。何でも彼でも、手に當り次第片附ける。(評に曰く、今日の作業は満點。いつもこの調子でやる事)豫備訓練期間を首尾よくマスターしたと云へるやうな、

何か発見をせねばならぬ。

日も漸く西に没し、作業の手許も暗くなりかけたので、土手へ上つて夕空を眺める。黄昏の景色は實に、山でも海でも、何かしら憂鬱に満ちた、詩的な感が湧く。(中略)今朝友人から来た手紙によると、學校も今日から休暇になつたさうだ。早いものだ。此處へ來てからもう十日になる。十日日記を書き終へて寢に就く。

十二月十三日。(起床第四日)

六時半起床。原つばの仕事が楽しみだ。しかしまだ露が降りてゐるだらうと思つて、朝飯前は兎に餌をやる。この頃時々やるものだから、側へ行くと盛んに騒ぐので、なほやりたくなる。

八時半頃、昨日の如く羽織と足袋とを脱いで、鎌と重い塵箱とを提げて出かける。昨日の續きをやる。休みなくやつて一寸飽きたので、何時頃だらうと思つて部屋へ歸つて見たら、まだ十時だ。一寸休んで又仕事にかゝる。誰だか呼んだらしいので、振返つて見たら、先生がニコ／＼しながら、「しつかりやり給へ。」と云つてお通りになる。やりますとも、やりますとも。前の千葉中學の校庭では、學期試験が始まつたと見えて、三々伍々團つて盛んに勉強してゐる。豫科の連中も、もう試験で苦しんでることだらう。彼等は不安な思ひで本を讀み、僕は漠然と草を刈る。人間の生活も、一寸のことて色々變るものだ。(評に曰く、これも小哲學の一つ。) Hさんが町からの歸りだと云つて、飴玉を下さつたので、仕事

の能率が上がる。やがて晝飯。

一時半から又作業に移る。無心になつて草を刈つたが、仲々悟りが開けない。(評に曰く、あせつてはいけない。)しかし、この作業は實に氣樂で面白い。急ぐのでもなし、今日の中にどれだけやらねばならぬと云ふのではなし、頼まれたのでもなし、たゞ一生懸命に手を動かし、身體を動かしてゐるんだ。人が見てゐようが、おまいが、不平もなければ、苦痛もない。(評に曰く、既に作業三昧の境地である。)總ての仕事に對して、總ての人が、こんな氣持で働いてゐたら、色々の社會問題も争議も起らなく、たとへ起つても、簡単に片づくことだらう。(評に曰く、これが既に一つの悟りである。)大分刈草が溜つた。運んで持つて行つたら、風呂番のNさんや、女中さんが喜ぶ。奥さんにまで禮をいはれて恐縮した。自分のためにやつた仕事が、人を喜ばすのだから一舉兩得だ。明日も天氣であつてくれ。

三時半頃仕事に片をつける。四時半頃風呂に入る。風呂はいゝ。殊に仕事をした後の風呂は格別だ。(下略)

十二月十四日。(起床第五日)

六時起床、まだ薄暗い。冬の六時といふと随分早いものだ。Kさんがもう熱心に作業をやつて居られる。草刈は朝飯後の樂しみとして、部屋の掃除をし、庭を掃き、道路を掃く。丁度先生が東京へお出かけになる。もう此處へ來てから二度目の日曜だ。朝飯はいつもより小一時間早い。

八時、原つばへ出る。熱心にやる。夢中にやる。飽きれば兎に餌をやる。何も考へずにをらず、何か意義あること、治病に爲になるやうなこと、自分を勵まし、元氣づけてくれるやうな暗示でも與へながらしようと思ふが、すぐ頭は空になり、眼と手だけが盛んに動いてゐる。(評に曰く、それでいゝのだ。)暫くするうち倦意を覚えて来たので、そのまゝ、草原に腰を下して、考へ込む。僕は今とても熱心に、單に仕事といふことのみを念頭において働いてゐるが、一體何の爲に作業をするのかと考へる。大いに働いて、身體を丈夫にする。すると健全なる精神は健全なる身體に宿るで、病氣が治るのだらうか。しかし、それだけでは僕の病氣は治らぬ。それは六年ばかり前、矢張りそんな考へから、身體がとても衰弱したのを治す爲に、ある海岸へ行き、歸つてからも熱心に運動をして、身體の健康をすつかり恢復させ、體重もその時が最高となり、頗る元氣になつたことがある。かうして所謂神經衰弱もよくなり、讀書も充分に出来るやうになつた。しかし不安な庸劣感、他人が僕をどう思つてゐるだらうとか、變に思はれてゐるんじゃないかと云ふやうな觀念は、どうしても脱却することが出来なかつた。(評に曰く、それは適當な指導者がなかつたので、精神訓練に於て缺くる所があつたからだ。今に段々と分つて来る。)

その頃割に元氣で仕事もしたので、或る所を委員に選舉したことがある。その時も二十人の中で十九人が僕に投票し、一人だけが僕に入れなかつた。所が僕にはその一票がとても氣になつた。(評に曰く、病的完全慾のたゝり。)一體僕の何處が悪いのか知らん。何處か氣に入らぬのか知らんと、一時は委員を辭退しようと思つたくらゐ氣になつた。何だか僕に惡意を持つてゐる一人があるやうな氣がし

て。——今度もそんな治り方では實に不安だ。……まあ何でもいゝから、作業に戻らう。

再び鎌を取直した瞬間、かう考へた。『さうだ、要するに強迫觀念や種々の恐怖症は、枝葉に過ぎないんだ。その奥に、もつと深刻な、眞黒な溝が掘られてゐるのだ。その溝からそれ等の總てのものは生じて来るのだ。その溝を取除かねばならぬのだ。先生が對症療法をしないと云はれたのもこれだ。全く病氣とは全然關係のないやうなことをやらせられるのもこの爲だ。他所で治らなかつたのが此處で治ると云ふのも、全くこの根本療法をやられるからだ。』かう考へると、何だか半分悟つたやうな氣がした。尤も作業といふこと、この根本療法とは、如何なる因果關係にあるか分らないが、これは又談話會か何かで、そのうち分つて来るだらう。しかし僕は、單に苦痛がなくなつたと云ふだけでは満足が出来ない。内心から湧き出て来る力を求めてゐるのだ。泉のやうに湧き出る眞の力を感じたいのだ。(評に曰く、勿論余の療法の究竟目的も其處にある。及ばすながら其處まで治す積りである。それは今までに三度ばかりあつた。二度は短く、一度はかなり長く。それは或る事件が起つた。しかもその事件たるや、實に突然であり、僕はそれに對し電光石火の如く、反射的に向つたのであつた。いつも或る事件に對し、瞬間的に引續いて起る第二、第三の觀念の入るを許さぬほど急迫なる事件だつた。誰も茫然たる中に、僕だけ残つた。皆驚いた。その時は僕は實にのび／＼した氣分になつた。まだ僕には僕の本當の血が、——もう涸れてしまつたかと思つてゐた潑刺たる血がまだ残つてゐたかとの喜びの爲に、大股に力強く歩くことが出来た。(評に曰く、この感じが固定すれば、庸劣感は消失する。)しかし僕の偏屈な感じ、即ち若し僕

がこのまゝに快活に話したりすると、他の人間は、うまくやれたので喜んでゐるとか、今まで元気がなかつたのを急に得たのだと思ふだらう。僕は何時でも持つてゐるのだが、大事の場合でなければ出さぬのだぞ、常に憂鬱に見えても内心にはしつかりしたものを持つてゐるのだぞ、と云ふことを思はせねばならぬ、など、思つて、(書くのも恥かしい気分です。皆後天的な気分です。)直ぐ又憂鬱さうに黙してしまひました。そのため、間もなく又厭な気分に戻つてしまひました。自分が認められたと云ふやうな気分がなくなつてしまひました。もう一つは、僕に共鳴し、好意を持つて呉れた人が、とても偉い人だつたと云ふことを聞かされた時、あの人へは遠慮なく、赤裸々な自分を見せてゐたのだから、買被つてゐはしまい。すると僕も幾分はやれる人間かなあと、勇氣が生じ、それから、それとなくその話を聞いては、この気分を強めて行つたので、大分のびくした気分になりかけ、自分でも大事にしてそれを育て、ゐたのでしたが、或る人に誘はれて國へ歸つた。その途中風邪を引いて、歸ると同時に寢込んでしまひ、十日餘も寢て、家の陰氣な気分と共に、起上つた時には、又元の自分になり切つてゐました。今度こそ、親戚等へものびくと挨拶に行かうと思つてゐたのが、又親戚の人々等は、現在の詰らぬ俺の事を知らぬのだから、話したりなどしてゐる中に、僕の現在の詰らなさを暴露してしまふかも分らぬなど、いふ気分になつてしまつて、終に駄目になりました。その時は實に失望しました。歸國を盛んに誘つた人を恨んだりして見ました。その雄大な気分時には、小さな事には苦勞しませんでした。大きく物を見、心が寛大になつて、人を許すことが出来た。(評に曰く、これが強迫観念から解放された心境で

ある。)しかし、今はいつも小さなことにこせくし、庸劣感のみが頭にある故に、すぐ傷口を針で突つかれたやうに飛び上り、感情にのみ走つて狭量になる。自分で馬鹿なことだ、損な話だと思ひながら、強迫観念と僻みとの爲に、どうすることも出来ない。僕はこのため、どれだけ大なる損失を招き、多くの友を失つてゐるか分らぬ。考へるだけでも苦しくなる。太陽は雲に閉されて、瘦せた頬と肩とを寒い風が撫て、行く。僕はまだぼかんと一人、原つばの真中に考へ込んでゐた。

やがて、作業だくといひながら、又鎌を手にして立上つた。身體が暖かくなるだけでもよい。先生がこれだ、と云はれるのだから、間違ひはないだらう。夢中でやる。十一時頃で原つばの仕事に片をつける。片をつけるとは、一間なら一間の幅で、真直に平行に、端から端まで刈つてしまふことだ。曲つてると氣にかゝる。寮舎の方へ戻つて、庭隅の塵埃を處理し、井戸端の泥濘を直したりする。家に入つた時は、とても汚くて、どんなに頼まれても厭だつたやうなことも、構はずやる。休んだらいけないといふ觀念に驅られて、こせくと盛んにやる。額に汗がにじんで来る。十二時でそれを止め、手足を洗ひ、汗で氣持悪くなつたシャツを着替へる。一日一汗!とても腹が減つてしまつた。待ち切れなくて、屢々臺所へ催促に出かけ、全部自分で運んで、夢中で食べる。あとで、餘り急いで食べて、消化力を減じはしなかつたかと心配になる。

昨日から今日にかけて、手に豆が二つ出来た。(中略)午後二時過から又仕事に取りかゝつたが、どうも眠てゝ仕方がない。ともすれば直ぐぼかんとし勝ちである。僕が今まで何か熱心にやりかけてゐて

も途中で止めてしまふのは、いつもかう云ふ場合だ。こりや負けてはいかんと又手を動かす。どうも今日の天氣のやうに気分は重苦しく、悲しい。哀愁がひし／＼と身に迫つて来る。うら悲しいとはこの気分だらう。しかしこの気分は、強迫観念や病氣から起る所の、變に壓迫されたやうな、胸苦しい重い憂鬱とは異つた所がある。僕の本性には、朗かて霸氣に満ちた一面と共に、又淋しい物の哀れを感じる性質が深く與へられてゐるらしい。(評に曰く、これも神經質者に共通の氣分で、神經質の治癒と共に平穩に緩和され得るものである。若しいつも霸氣満々たる發揚状態のみであつたり、又いつも陰氣な憂鬱状態ばかりであつたら、それは神經質者の氣分ではない。) それでも、夕飯までの長い無爲の時間を思つて、薄暗くなるまで仕事をやる。午前中の作業はよかつたが、午後は駄目だつた。西の空の左半分は明るく、晴やかであつたが、右半分は丁度僕の今日の心のやうに暗澹としてゐた。(中略) 今日また新しい療養者が一人入院する。

十二月十五日。(起床第六日)

今日は寢坊して七時過起床。九時半頃より作業に移る。今日は實によい天氣だ。暖かい。作業中の連日の好晴を感謝せねばならぬ。草を刈り出す。又昨日と同じ疑問に打突かる。即ち僕が草を刈る時は、たゞ草を刈ることしか頭がない。頭は空虚で何も考へが浮ばない。一體これとい、のでせうか。(評に曰く、それでよろしい。手と頭とが合體してゐるのである。)

十二時半一段落をつける。晝食後は矢張り何だか疲れたやうで、直ぐ仕事に取りかゝれない。二時半頃から又始める。この頃はとも、何處までせねばならぬとか、眞直に刈らねばならぬとか云ふ觀念に囚はれて、仕事をするのでなしに、仕事に使はれてゐるやうな氣がしていけない。(評に曰く、そんなこと氣にする必要なし。たゞ思ふがまゝ、に作業したまへ。) 夕日がとても綺麗だつた。入日の眺めは、山より海の方が變化があつて、美しく且つ雄壯だ。

仕事を終へて、Kさんと一緒に風呂に入る。俺の方が痩せてゐる、いや俺の方が痩せてゐると、互ひに云ひ合つたが、両方とも痩せてゐることは確かに事實だ。退院の時は、確かに肥つたといふ喜びを以て歸りたいものだ。そして又それが必ず出来るやうな氣がする。(下略)

十二月十六日。(起床第七日)

七時少し前起床。起きる時はだるいと思ふが、起きてしまへば直ぐ直つてしまふ。道路を掃いてゐたら、隣家の奥さんに禮をいはれる。自分の爲にやつてゐるのにと、申譯ないやうな氣がする。

九時頃から又原つぱの仕事に取りかゝる。(中略) 晝食を終へた頃、面會人があるとの通知に、不思議だ、誰にも此處へ來てゐることは知らせてないのと思ひながら會つて見ると、それは態々郷里から私の事を心配して、見舞に來られた母上と叔母さんであつた。(中略) 僕は、今度は屹度癒ります。そして、今までの苦しみや此處の生活も、笑話として話せるやうになります。と云ひたかつたが、どう

しても心から云へなかつた。僕は、若し癒らなかつた時、僕を初め皆の失望を思ふと、堪らなく淋しかつた。僕はこの淋しさのため、何とも名状しがたい心苦しさを感じた。(評に曰く、まだ確信の出来ないうちに面會者があると、誰しもかういふ心の動搖に打たれるものだ。だからこの療養所では、最初數週間、面會も文通も共に謝絶してゐるのである。今日の君の面會者も、本来ならばお断りすべきであつたが、折角遠方から來られたことゆゑ、已むを得ず暫時の面會をお許ししたのだ。)

母上が歸られてから、又例の作業に取りかゝる。豫定の草を全部刈つた。(中略)夜八時から、近く全治退院されるHさんの送別と、新入院者の歓迎とを兼ねて、又談話會が開かれる。今日のお話は睡眠についてであつた。僕は最近よく眠られるけれども、少し遅くなつたり、途中で目が醒めたりすると、朝起きてから、昨夜は熟睡しなかつたから駄目だと云ふ自己暗示を受けて、一日中いけない。この悪い自己暗示が、不眠の恐怖を充めるものだと言ふことが、今日のお話で分つた。十一時散會、早速歸つて寝る。

十二月十七日。(起床第八日)

朝七時起床。どうも目醒めと共に、ぱつと床を蹴つて起き出ることが出来ない。あとで、いつも後悔する。部屋、庭、道路の掃除をなす。

愈々今日から第三週間目、重い作業の訓練生活、穴掘作業の第一日だ。今までは清氣寮の前までしか行けず、向ひの竹藪が非常に魅力となつてゐたが、今日は愈々其處を通るのだ。小さな籠の鳥が、少し

大きな籠に移され、今度は室内に放飼されたやうな氣がする。竹藪を透して、藁葺の人家が二三軒見える。何だか清新な感じを受ける。道を辿つて行けば三角へ出た。人家が並んでゐる。山から里へ出た氣分だ。

堂後寮ではYさんが手紙を書き、Kさんが本立を拵へてゐる。僕は愈々穴掘だ。異様な扮装となり、一打二打鉞を入れる。穴掘作業よ、お前は僕の肉體を、どんなに疲らし苦しめてもよいが、その代り大きな悟りを開かせてくれ。最初草刈を始めた時と同じやうに、何だか悟れるやうな氣がする。(中略)午後は二時半頃から又始まる。色々小さな苦痛はあるが、心に留めぬ。四時半までやつて、風呂に入る。夕飯後は、晝の疲れてとても腰がだるい。(中略)日記をかいて、九時半に寝る。

十二月十八日。(起床第九日)

七時少し前起床。朝飯前の作業はいつもの如くなし、九時半頃から又穴掘作業に取りかゝる。今日は掘つてる中に、この作業なるものに對し、或る内容を感じて來た。僕のは喜んでると、次に又不安が出て來るので、今後又不安と疑惑とに包まれるかも知れんが、とにかく或る内容を微かながらも感じたことは確かだ。

僕は不安になると直ぐ他の人に、お前の時はどうだつたかとか、これだ、んだらうかとか聞くが、これはいけない事だと思つた。(評に曰く、開悟は萬人萬様である。自ら苦しんで自ら悟るに如かず。)

僕はどうも、何處か知ら、必ず仕事に對して不満足を感じてゐて、いけない。

十二時半に歸つて晝飯を待つ。晝飯が一番美味だ。二時半から又穴掘を始める。せつせと掘る。昨日は腰の邊まで掘り、今日は胸のあたりまで掘る。穴の中から首だけ出して眺める景色は、誠に廣濶なる平野である。その中に榛の木、竹藪ありて、實にのんびりとした景色だが、目前まで遠くない處で撒かれる、汚物の臭ひには閉口する。しかし、これも悟りに達する一つの試煉であり、作業の一部と思へば、大して苦にもならない。

夕方愈々同郷の先輩日さんが、目出たく全治退院される。會ふのはいいが、別れるのは厭なものだ。

十二月十九日。(起床第十日)

六時半起床。だるい手を握りしめると鈍い疼痛を感じる。今日も實によい天気だ。九時半頃から又穴掘作業に取りかゝる。午前中は詰らぬ雑念に襲はれたが、午後は仕事に實が入つて、實に熱心に、面白くやつた。よくもまあ、こんな肉體勞働が出来るものかと、我ながら驚く。額からぼた／＼と玉の汗が流れ落ちる。丁度眞夏のやうだ。この汗を苦惱退散の靈藥なりと思つて、一寸舐めて見たら、恐ろしく鹹かつた。(下略)

夜、井戸端の暗まぎれに躓いて、少し怪我をしたので、先生に手當してもらつて、繃帯を巻いていた。く。九時半頃寝る。

十二月二十日。(起床第十一日)

身體全體がだるくて、起きるのが厭だつたが、豫て先生から重い作業の三四日目が一番苦しいが、我慢するやうにとの注意を受けてゐたので、我慢して起きる。七時少し前である。小雨が降り出したので、庭の掃除も出来ず、縁の拭掃除をする。九時半頃から又穴掘作業に取りかゝる。雨は止んだが、暗く陰鬱な天気だ。今日は頭上一尺位の深さまで掘つたが、穴が狭くて自由に活動が出来ないので、更に横を二尺程擴張する。これに随分骨が折れた。午後は又雨になつたので、戶外作業はやれず。室内にあつて細々した仕事をする。奥さんから布片を戴いて、ツボンの尻つぎをやる。仲々巧く行かないものだ。明日退院すると云ふKさんが話に来る。Sさんも来る。四時半頃切り上げて、共に原つばを散歩する。今日は半日を、女のやうに縫物をして過してしまつた。

夜八時から、Kさん、Yさんの全治退院送別を兼ねて、談話會が開かれる。例により先生は、先づ兩君の柵卸しから話を始められる。即ち全治退院の時は、最初にその人達の悩んでゐた諸多の症候を一應讀み上げ、次いでそれが悟りに至つた動機と、その後の心の變化や、心の持方や、生活状態等について、各自の日記の處々を讀み上げ、全快に達した徑路を詳細に話される。Yさんの是一般性神經質に二三強迫觀念の加味されたもの、Kさんの縁起恐怖症に、數字恐怖の猛烈な強迫觀念の現はれた好例だつた。兩君共、とても作業に熱心な模範生だつたと云つて賞められる。その日記について見ても、それは分る。

自由生活に入つて後も、あれだけの作業振なのだから、最も重要な訓練期における僕等は、もつと確かりしなればならぬと思ふ。今夜の先生のお話は實に有益だつた。即ち何事に對しても先づ感謝の心を持って。そして精神は常に平和だ。精神が平和であつたら、心身共に健全になれる。數多い症状の中で、先づ治つた方から考へてそれを感謝せよ。さすればまだ治らずに残つてゐる症状も早く治る。他人の成績と比較して、すぐ悲觀する事はいけない。他人は他人、自分は自分で、訓練に専心しなければならぬ。等々。Kさんの神経質療養小唄が發表される。仲々面白い。十一時終る。歸つて早速寝につく。

十二月二十一日。(起床第十二日)

五時半起床。外は眞暗で、夏の三時頃に相當するだらう。道路を掃く。六時のサイレンが鳴ると大分明るくなつた。八時半頃から作業に取りかゝる。(略)一時半から午後の作業。全部を擴張工事に費してしまつて、深くならぬ。何かの拍子に頸を握つて見たら、大變太くなつてゐるのに驚く。以前には握りしめると、親指の爪の先が中指の第一關節の中間まで行つたが、今は爪と爪とが會ふ程度になつてゐる。凄(せい)いぞ。嘘(うそ)のやうだ。四時まで作業を續ける。Kさんが明後日全治退院するので、一緒に體重を計つたら、僅かの間に正味五百匁も殖えてゐた。愉快々々。二貫目増加に向つて躍進せよ。

十二月二十二日。(起床第十三日)

七時起床。憂鬱(ゆううつ)な日だ。(略)十時頃から作業に取りかゝる。寒い。道がこぼる。そのうち霞が降つて来る。頭に、肩に、背にふりかゝる。今冬初めての雪になつて来た。い、なあ。平素なら一首浮ぶ所だが、今はそれどころぢやない。夢中で作業を續ける。

僕の症状のありたけを赤裸々に書いて、先生に提出しておいた日記が、夕方戻つて来る。正體が分らなくて恐れ苦しんでゐた自分の病も、先生の批評に據つて、對人恐怖症の一種であり、同じ神経質なる根から出た枝葉なることを知り、少し安心した。複雑でもよい。深刻でもよい。とにかく作業にいそしまう。先生の命をよく守つて、自分の進むべき道を歩まう。

十二月二十三日。(起床第十四日)

六時起床。まだ薄暗い。道路の掃除をする。富士が薄く、あの悠然たる姿を現はして来る。九時から作業に取りかゝる。以前この邊を、殆ど底の見えない位、深く掘つた人があると聞いてゐたが、丁度僕の穴の一部、一尺四方位にそれがかゝつてゐる。僕も随分掘つたが、仲々底に達しないので驚いてゐたが、今日の作業で初めて底に達した。地上まで九尺位ある。やれ、これで申譯が立つ。もう二三尺、掘れるだけ掘つてやらう。

午後K君の全治退院を見送る。(略)今日は餘り書くこともないので、昨今の雜詠を少し書きつけて見ます。

人を怨み、世をはかなみて永年を、病と知らず我は惱めり。

(評に曰く、人を怨み、世をはかなみしその心、やがて病の源と知れ。)

同じ病に悩むものどち打集ひ、語る今宵は樂しかりける。

(評に曰く、同じ病に悩むものどち打寄りて、語れば共に不平家なりけり。)

草刈る手、暫し休めてた、ずめば、夕日沈みて、風の身に沁む。

(評に曰く、草刈る手、暫し休めて又思へ、平和の心、感謝する念。)

千葉寺に何の縁か知らねども、我はひねもす土を掘るなり。

(評に曰く、千葉寺に土と親む六十日こそ、心の平和培はんため。)

土の香をかぎつ、今日も穴の中、病ひ癒さんためと思へば。

(評に曰く、朝夕に君掘る穴の底深み、心の塵を埋め盡せよ。)

癒したい、癒さんとする我が心、神よ佛よ、援けたまへや。

(評に曰く、感謝する心を知らぬ心には、神も佛も後ろ向きなり。)

ともすれば、碎くる心勵ましぬ、十年の病逐ふは今ぞと。

(評に曰く、何はとまれ、作業大事にいそしめよ、十年の病逐ふは今なり。)

十二月二十四日。(起床第十五日)

七時半起床、今日は寝坊した。(略)昨日の日記の先生の返歌には、全くまるつた。散々やられて一言もない。今日の穴掘は昨日より一尺ばかり深くし、且つ穴の恰好の修正をした。時々上の土が、獨りてばらく落ちて来て、僕の肩や背を打つ。時に堅い奴が頭をコッソとやるのにはまるる。癩に障つて睨みつけようと思ふが、無心なものだから仕方がない。それに、下手に上を向いて睨んだりしてると、肝腎要の眼でもやられたら、それこそ目も當てられないことになる。(評に曰く、諸諺百出!)

十二月二十五日。(起床第十六日)

六時半起床。食前の作業例の如し。八時半より穴掘作業に取掛る。今日は穴が狭くなつたので、階段を狭めて五段にした。これでもう二三尺深く掘れる。穴の中に入つてみると、さして恩恵に浴しないが、今日は實によい天気だ。時々疲れて這ひ出して来て、暫く照されて又ごく〜と穴の中へ潜つて行く。知らぬ人が見たら、實際不思議に、寧ろ滑稽に思ふだらう。(中略)今日は既に十二月廿五日、故郷の家では餅搗だがある。お鏡餅や雑煮餅の外に、小豆餅を拵へて、晝飯はこれに、大根の筒切のお汁で食べるのが恒例だがなあ。今は雪のない千葉寺で穴掘りか。

年の瀬も、年立つ春もよそにして、今日も淋しく土を掘るかな。

(評に曰く、年の瀬も、年立つ春もよそにして、土掘りし甲斐やがて見えなん。)

七時半起床。昨晚遅く、且つ夜中足が冷たくなつて、時々目を醒ましたので、悪い自己暗示を受けなければよいがと思つたが、いつもかう云ふ場合に感じる、頭に鐵の輪でも嵌められたやうな、重苦しい痛みと不快さを感じることがなく、嬉しい。九時半頃から又穴掘りに取りかゝる。今日は僕が此處へ來てから二十五日目だ。僕は今日までに何とかする積りだつた。しかし今までも何にも分らない。今日一日、最後の一日を有意義にせねばならぬ。たとへ悟ることが出来なくても、無意義に終らせたくはない。僕は頭の中で、心の平和、感謝の念などを繰返しつつ、穴の中へ降りて行つた。(中略)何も分つて來ないが、穩かな氣になれる。(評に曰く、下手に分つたよりも大切な收穫だ。)焦つちやいかぬくを繰返し、一打々に心の力を籠めて打つ。時間を念頭に措かないだけ嬉しい。十二時半中止して寮舎へ歸る。

午後は二時より始める。三時半頃一休みの積りて、穴から出て來て、日當りのよい縁側に腰を下すと、Yさんが急にぼん／＼音を立てつゝ、掘り出す。それが如何にも、僕が休んだのでよいことにしてやり出したり、負けぬ氣でやり出したりするやうに感ずる。又いつもの厭な強迫觀念に捉はれさうになる。(中略)しかし僕は、人は人、我は我、他人にも自分にも、長處もあり短處もあるんだ。僕は僕の道さへ進んで行つたらいいんだ。先生も云はれた如く、他人と比較する間は進歩がないと。さうだ、我は我なり。それに興奮した穴掘作業中の心理状態も手傳つて、これに勝つことが出來た。一つ勝つたり。(評に曰く、

然り、一つ勝つたり。)皆寄つて來て休んだが、今日は成るべく話さないことにした。(略)もう一息と又仕事にかゝつた。十三尺ばかりに達すると土がねち／＼して來て掘りにく／＼なつた。柔かい泥を今まではスコップに山盛にして、階段を三段ばかり上り、そこから自分の脊丈よりもまだ高い上へ抛り上げるのだつたが、今はその五分の一位の泥でも、根氣にゆつくりと、一段々六段目まで上つて行つて、ゆつくり落しては又掘り下げる。なほ一時間ばかりも掘つて行くと、到頭水が出て來た。驚いてぢつと見つめてみると、清水はにじむやうに少しづつ出て來る。見上げると随分高い。十四五尺はあるだらう。今までこんなに深く掘つた人はないだらう。僕は感激に打たれながら、その水の中に指を入れて見た。冷たい。僕は土に、穴の底の土の上に腰を下して、暗くなつたその水に眺め入つた。青の洞門の僧禪海が、自分の一代の宿願だつた穴を掘抜いて、その間から急に聞えて來た山國川の清流に聞き惚れながら、夜の静寂の中に皎々と照つてゐる月を仰いだその心境！それとこれとは行方も違ひ、目的も違ひ、又大きさも違ふが、それに似たやうな、清らかな氣分を味つた。これで行く所まで行つたのだ。この穴にも、もう暇を告げねばならぬのかと思ふと、急に名残惜しくなる。皆が「なに、水が出た!!どれ／＼」と云ひながら見に來る。「凄く掘つたものだなあ。」と云ふ。記念のため寫眞に撮つておくと云ふ。さうだ寫眞に撮つておきたい。こんなに深く穴を掘ることは、一代の中にもう二度とはないだらう。慾や物好では掘れないから、(略)今日も悟ることは出来なかつた。しかし無意義ぢやなかつた。悟りに至る道をうんと歩いた。(評に曰く、今日の君の心境は既に大なる開悟の門まで達したものである。もうあ

と一息。但し焦るべからず。穴は僕が全治退院の日まで埋めたくない。何となれば、僕が先生から頂いた返歌の中で、最も嬉しく思つた二首の歌、即ち、『朝夕に君掘る穴の底深み、心の塵を埋め盡せよ。』と『年の瀬も年立つ春もよそにして、土掘りし甲斐やがて見えなん。』の歌どほり、僕の醜く、汚い、厭な心の塵を埋めたいからである。清水は今夜も、穴の中に湧いて溜つて行くだらう。僕は感謝せなければならぬ。しかし、僕の今日の気分は、唯感情の神経の末梢を動かしてゐるに過ぎない。もつと力強い、根本的なものを掴まなければならぬ。

手紙を書いたりしてゐたら十一時になる。感謝の念を持つて床に入る。

十二月三十一日。(起床第廿二日)

午後二時から當療養所の忘年会だ。プログラムが出たと云ふので見に行く。出てゐる。――(一)挨拶、(二)一人一藝(演説、物真似、聲樂、器樂、俚謔、講談、落語、お伽噺等。)こいつは困つた。僕は、學校などでも、普通の教室なら何でもないんだが、合併して二百人も集つてゐる場合に、出席でも取られると、皆が呼ばれるんだからよささうなものを、自分の名の呼ばれるのを極度に恐れ、僕の順番の二三人前まで来ると、とても動悸が早く打つて困るのだ。(三)各種競技(腕角力、足角力、坐角力、枕引き、手拭引き、棒押し等。五人抜には賞品を呈すとある。(四)福引、(五)蓄音機、夕飯。夜は七時より、歌留多、トランプ、碁石取り、其他諸種の共同餘興、十時散會とある。とても盛澤山で楽しみだ。作業は二時ま

でに終る。一寸休憩。一時間後れて三時開會。

先づ先生の挨拶がある。神經質や強迫觀念に悩む人は、とかく消極的で、社交性を缺くから、かういふ催しも訓練になる。大いに面白く、子供らしくやれと云はれる。一人一藝も抽籤で仲々用意周到だ。一番を引いたNさんが猫の鳴聲。二番のMさんは、私出来ませんわと云つて、仲々やらない。三番が先生の二絃琴だ。初めて聴くので興味がある。音の移る時の底音の部が、少し物足りない所があるが、その音は哀切にして、古風で面白いものだ。合の手といはれたものは琵琶の合の手に少し似た所がある。次がDさんで、これも溢る。次がYさんの追分。Oさんのハーモニカ。Sさんの鹿兒島の分らない歌。僕は盆踊歌を一つ唄つた。最後がFさんの大漁節だつた。次で競技に移る。滑稽だ。女の人も一緒になつて、腕押しや手拭引きをやり、座敷の中で棒押しまでやるのだ。先生が大きな身體を大の字に横へて、負けた！なんて云はれるので、面白い。Yさんが一番多く五人抜の賞を取られた。先生の枕引きは斷然強い。僕は坐角力で賞を取つた。これは得意なだけけれど、三人位まではよいが、後の二人は實に強い。足の皮を剥いてしまつたが、お蔭でとても暑くなつた。次に蓄音機を聴く。散々あばれた後に、しみりとしたレコードを聴くのはよいものだ。二上り新内など殊によい。福引がある。一人に四本づつ、も當る。(中略)夜も歡を盡して十一時終り。先生が退去された後、僕等だけ残つて、又應援歌の猛練習だ。まるでリーグ戦の前のやうな気がする。かうしてゐると、皆な何處が悪いんだか、さつぱり分らぬ。そのうち十二時近くなつたので、除夜の鐘を聞かうと思つたが、一向に鳴つて来ぬ。十二時頃最後の合

唱をやつて、各自の場に歸る。思はざりき、眞に思はざりき。千葉寺で年を送り、又年を迎へんとは。實に感慨無量だ！

昭和六年一月一日。(起床第廿三日)

お雑煮が遅いといふ話を聞いてゐたので、つい横着して朝寝をしてしまった。八時起床。今日は仲々寒い。年賀状が叔父さんから一枚来る。お雑煮は十時頃になる。皆な一室に集つて、餅を焼き、わいわい云ひながら、先輩の順で酒盃を廻し、お屠蘇を祝ふ。上戸はSさんに、僕に、Oさん。Fさんが宙ぶりりん。YさんとDさんは、下戸を表明する。Yさんが、雑煮餅三十枚食はねばならぬと云つて頑張る。僕は二十ほど食べて、責任を果す。最後に大分残つて、おますさん(女中)から叱られる。

十一時半、先生を先頭にして一行八名、一里程離れた大巖寺山の鶉の森へ出かける。初めての遠征だ。小學生の遠足のやうだ。行く路は野趣たつぷりて、仲々面白い。鶉の森は實に、處だ。鶉が澤山居る。夕方になると親鳥が歸つて来て、時々大きな魚を落したりするさうだ。それから大巖寺に參詣する。三百八十年前に開かれたもので、由緒ある寺らしい。持つて来た蜜柑を皆なで食べる。正月に寺ばかり二軒詣つた。千葉寺に大巖寺だ。歸れば一時半、晝食はお腹がふくれてゐて一杯。食後自分の寮舎へ歸つたら、Sさん等が歌を教へてくれと云つて来る。洋服の破れを繕ひながら教へる。寒い〜と思つてゐるが、便所へ立つて見たら、もう一面の雪で、なほ盛んに降つてゐる。實に嬉しくなつて来る。雪國の

人間には、やはり雪がないと正月らしい氣がせぬ。

夕食後は、又皆なと一室に集つて、天狗俳諧をやる。とても傑作が出来て、一同大笑ひする。少しばかり書いて見ると、次の如くである。

正月や、惱める人の、穴を掘る。
餅焼いて、何の因果か、淋しいわ。
あてられて、蒲團の中で、轉手古舞。
もう一つ、裸體になつて、踊りけり。
先生の、夫婦喧嘩で、こりやをかし。
(評に曰く、時々やるんだが、天狗俳諧にまで出るやうでは、事だから、以後慎むことにしよう。呵々。)

三越で、鼻つま、れて、すかしける。
餛飩食ひ、しつかりしなよ、冬の夜。
おますさん、神経質で、風呂を焚く。
(評に曰く、ところが、本人は神経質どころか!)
はげ頭、夜の集ひや、泣き笑ひ。
あわて者、癩癩持の、ふくれ面。

チンドン屋、頭かきく、手を洗ふ。
作業服、情味たつぷり、雪が降る。

一月九日。(起床第三十一日)

夜八時から談話會が開かれる。今日のお話は「健康の原理」といふ題で、細胞の増殖と身體諸組織の發達について約一時間、續いて又雜談式に、迷信打破のお話が約三十分あつた。終つて色々質問をして見た。段々と不安に思つてゐたことが消えて行つた。迷信のからくりや、所謂靈術師の内幕など、聴くと仲々面白い學問になる。今日の僕の氣分は、いつもの氣分と餘程違つてゐた。今までは、會合の時にはいつも何だか落着けない苦しみがあつたが、今日は餘程樂だつた。いつもの縮まつて固くなるといふ氣分が、餘程なくなつてゐた。そして先生に對して、何だか恐ろしい、落着いて話をすることも出来ないといふ氣分に對する訓練と、正視恐怖に對する訓練とをなすため、出来るだけ先生のお顔を凝視して話をした。まだ完全ぢやないが、餘程樂になつてゐる。(評に曰く、これが積極的態度。そしてこの態度を樂に取れるやうになつたのは、今日までの訓練の結果の現れである。)それに、是等の訓練と共に、たゞ戰ふと云ふのみに非ずして、かゝる場合に處する今後の心の持方といふやうなものを知り得ようと努力した。この氣分が出るやうになつただけ、心に餘裕が出来て來たのかと嬉しい。その他の強迫觀念にも大分勝てた。(以下略)

一月十一日。(起床第三十三日)

夕飯後、風呂へ入る。昨日の作業で、足の指が凍傷にかゝつて、氣持悪い。(略)今日は随分と心の持方が分り、他の人々より一步進んでゐるやうな氣がして、落着いた心持を持つことが出来た。そして小さな強迫觀念にも幾つか勝つことが出来た。不思議だ。この二三日、否もつと前から、もう悟れさうで而も悟れず、もどかしく思つてゐたことが、心機一轉といふやうな豫期してゐた形でなくて、知らず識らずの中に、段々と無理がなしに、心の持方が分つて來てゐる。まだく悟らねばならぬこと、進み通らなければならぬ境地は澤山あるのだけれども、併し随分歩いて來たものだ。その歩いてゐる道は、次第々々に景色がよくなり、氣候も春になつたらしく、麗かだ。目的地にも餘程近づいた。目的地は如何なる處か、まだはつきり分らないけれども、氣候もよく、景色もよくなり、雪や風もそんなに強く降つたり、吹いたりしなくなつた。いや、其等のものがやつて來ても、長旅に鍛へられた身體は、そのため侵されるといふことがなくなつたが故に、ゆつくり歩くことが出来るやうになつた。餘りに難路であるが故に、餘りに目的地に至る道が遠くく、且つ漠然としてゐるが故に、無暗に急いで見たり、歎息をついて見たり、齒ぎしりを咬んで見たりすることがなくなつた。今までの道は、大きな岩の前へ來たり、身の毛もよだつやうな恐ろしい絶壁の側を通り、又は荒涼たる、見はてもつかぬやうな、而も陰鬱そのもの、やうな曠野に來つて、淋しさと恐ろしさに、一體この道は迷ひ入つて來た道ではなかつたら

うかと考へて、不安に襲はれ、進むことも退くことも出来なくなつて、立ちすくんでしまつたりして、幾度か休まうとしたものだ。思へば随分、遙くも歩いて来たものだ。(評に曰く、これが僕の希望してゐる本當の悟りへの道である。僕の嘗て云つた平凡の常道とは、かういふ開悟によつて導かれた心の安定を指して云つたのである。感激的な、發作的な開悟は、やゝもすると永續性を有たない。これに反して、數週間乃至十數週間の、絶えざる作業と訓練とに依つて、いつとはなしに悟つて来た道は、決して一時的、浮雲的のものではない。その人の一生を通じて、どつしりとした、底力のある、安定境地である。——とにかく君が、永い間の難路を排して、漸くこの開悟にまで近づいて來られたことは、僕にとつても涙ぐましくまでの欣快事である。なほ撓まず努力せられたし。)

一月十三日。(起床第三十五日)

今日は入院後第六週間の終り。愈々作業訓練にもお暇を告げて、明日から自由生活を許されることになつた。早いものだ。最初来た時は、最少限のこの六週間で歸る積りて来たが、現在の僕には卒業試験も、就職運動も、第二段目の問題だ。今度のことは、天が自分を憐んで與へて呉れた機會なのだ。十ヶ年間の難病を癒すのだ。それにもまして、今後三十五年、四十年、うまく行けば五十年もの根柢をなしと呉れる、大事な時なのだ。四十二日目の今日は、心は随分穩かになつて来た。そして口に出して判然とは云へないが、何とも云へない氣分を味つてゐる。段々よくなつて来た、それ又よくなつて行きつ、

ある、といふ喜びを味つてゐる。

最初の豫定通りなら、あの穴はどうしても今日埋めねばならぬ日だ。そして作業訓練生活の最後の日だ。心持も餘程分つて来た。もう埋めてもよからうと、第一の穴の側に立つて見た。穴は獨りてに、僕の背丈ほどに埋つちやつてゐる。十四尺四寸の穴も、五尺餘り埋つて、やつと九尺ばかりの深さになつてゐる。八段つけた階段の、三段目までが埋つてゐる。これが僕の舊體の半分以上なのだ。僕は穴の中へ入つて行つて、鎌を持つて、その板のやうに削られてゐる壁に、『汝悟れり』『汝勝てり』『力』『希望』『感謝』などの文字を刻みつけ、暫し目を閉ぢて念じた後、勢ひよくシヤベルで土を穴の中へ投込んだ。(評に曰く、何たる力ある行爲ぞや。讀む者の心もおのづから躍る。)何だか名残惜しいやうな氣がする。穴はどんく埋つて行く。穴よ、さらば!!

一月十四日。(起床第三十六日)

朝、床の中で色々考へて見た。種々の強迫觀念に對して、自分の心の持方を適用して見た。人が何と思つても、これが自分の本來の姿だ、と思へばよい。たとへよく思はれたのであつても、それが、自分の全部を知つたものでないとすれば、お互ひに不幸である。一時的糊塗を以てしても、却て後で苦しむのみだ。又たとへ悪く思はれても、そのうちに自分が分つてもらへるだらうと思へば、何でもない。神經質のため、のんびりした處がないと云つて悲觀することはない。それが持つて生れた性質だと思へ

ばよい。時には、それが却てよいことがある。悪い處は段々修養して行けばよいのだ。唯有りのまゝを現はして行つたらよいのだ。はゝあ成るほど、これが先生の云はれた常道心なのだ。あるがまゝの境地と云ふのは、これなのだ。(評に曰く、あ、君も終に悟り得た。終に完全に悟り得た。僕は君が入寮以來、毎日わき目もふらず、眞剣に作業してゐるのを見て、どんなに今日の日の來るのを、心中で待ち設けてゐたことか。あ、僕も實に嬉しい。今夜は眠られないほど嬉しい。) 何だか、變な、をかきな氣がする。便りないやうな氣もする。心機一轉といふやうな形でやつて來て、身も心も歡喜に躍るのが悟りの境地である、と思つてゐた身には、何だか物足りないやうな氣もする。心に落着が出來て來かけたから、そのうちに内心から湧き上る力を感じて來るかも知らぬが、この力、自信に満ちた腹の力が生じて來なければならぬ。(評に曰く、その力は今に必ず出て來る、大磐石の如くに。)

僕は、長い間の悪い暗示と經驗とによつて、根強く植ゑつけられた今までの病的な、間違つた觀念に囚はれることなしに、眞の僕にかへり、益々修養努力して、長を認め、短を補ひ、眞價を發揮するやうにしなければならぬ。併しまだ僕には力が湧いて來ないので、この點少々頼りないやうな氣がする。(評に曰く、まだく焦つてはいけない。焦つて小さいものを掴むよりは、後れても大きなものを獲得する方がいゝ。)

一月十六日。(起床第三十八日)

僕の退院も近づいて來たので、今日は僕の送別の意味で、夜八時から談話會が開かれる。今日のお話は悟りの心理についてであつた。僕のやうに、悟りといへば直ちに宗教的な、感激的な、一時に羽化登仙するやうな氣分だと思ふのは、大なる間違ひである。さやうなものは單に一時的な、永續性のないものだ。何かの大なる障礙に遭ふと、直ぐ崩壊してしまふ。眞の悟りとはそんなものではないと話さる。それから悟りには端的と緩慢との二形式がある。禪宗でいふ所の悟りは、多くは前者の形式に據るもので、或る機縁に觸れて、倏忽の間に心の方向轉換が成就される。これに反して、種々の精神訓練の結果、次第々々に心の方向轉換の行はれるのは後者の例である。しかし孰れにしても、悟るに就いては、それに至るまでの心の準備が必要である。禪の悟りでも、形は如何にも端的であるが、決して偶然に得られるものではない。永い間座禪で工夫し鍛鍊した結果である。さうして、悟れば何物にも感じない、まるで無感情な人間になれると思ふのは間違ひで、たゞ何事に對しても囚はれないやうになれると云ふのが、眞に價値のある所である。常道心になる、有るがまゝになる。これが本當の悟りであるとお話になる。そして僕の日記の處々をお讀みになる。症状の全部を讀み上げられるのでないかと心配してゐたが、概略だけだつたので安心した。それから僕が初めて先生を訪ねて來た時から、今日までの経過をお話になつて、熱心に作業したと云はれる。實に今日は嬉しかつた。談話會は實にいゝ。談話會にだけは、いつも來たいやうな氣がする。いつまでも先生のお話を聞いてゐたいやうな氣がする。十一時散會。歸つて直ぐ寝る。

一月十七日。(起床第三十九日)

七時目醒む。いつもの如く床の中で考へて居る間もなく、直ぐ起きる。大急ぎで支度をして出かける。自動車の中から千葉の町を眺めて行く。もう少し早く起きて、歩いて見ればよかつた。八時八分千葉發。車中、自己暗示を唱へる。今日初めてその効果を知つた。車中は少しも退屈しない。九時少し前兩國驛着。學校へ近づいた時には、流石に胸がどきどきの覺える。丸善で少し買物をして校門に入る。暫し待つてると終業の鐘と共に皆な出て来る。割に樂だ。いや實に樂だ。今日はコンデハジョンが特にいいのかも知らんが、今までの心の持方と随分違つた所がある。(評に曰く、療養所に隔離されて居る間は、判然と治癒の程度が分らないが、一度社會へ歸つて見ると、訓練の結果が明かに意識される。)葉書を出しておいた友人は、鼻の手術で入院して居るさうだ。級友の一人は病氣で死に瀕して居るさうだ。色々變つて居る。圖書館へ論文の参考書を借りに入つたら、いつも手紙を呉れる友人に會ふ。元氣さうになつたなあといつて喜んで呉れる。圖書館を出て、友人にノートを借り、選擇課目の追加の事など問合せて、一時半頃下宿へ歸る。黒くなつて、元氣さうになつたと皆ながいふ。下宿では、若し僕がよくならなかつた場合、どんなに失望するだらうと、そればかり心配して居るが、と云つて喜んで呉れる。三時半下宿を出る。車中時間を急ぎ、精算所で精算して居る時間が惜しいので、車掌に申し出る。以前ならばかやうな場合、皆の視線が僕の方に向いてゐると、僕が何か不正なことでもしたと思はれはしないかと、實

に辛い思ひをいたが、今日は平氣だ。五時兩國を立ち、六時千葉着。初めて千葉へ来た時は、實に不安な、憂鬱な重苦しい氣持でこの驛に下り立つたが、今日は實に穩かな氣持である。殊に上京して見て、眞に自信を得たので尙更だ。懐しい家へ歸るやうな氣持だ。重い荷物を提げたまゝ、千葉寺まで歩く。何でもない。六時半療養所歸着。皆なに、とても樂だつたと云つて話す。

今日の上京は、僕に大なる自信を與へてくれた。今までは、或る厭な觀念や場合に打突かると、直ぐ全身がそれに囚はれてしまつて、何ともすることが出来なかつたが、今日は直ぐ打消したり、間もなく打克つたり、又は直ちに自然法則によつて消滅するだらうと考へて、努めてそれを離れることが出来た。心の持方といふものは實に恐ろしいものだ。(評に曰く、一ヶ月半に亙る訓練の結果が確實に現はれて来たのである。これより君の自信は益々強固とならん。)今日學校へ行つて、卒業試験は二月二十日頃から始まると聞いて、一寸驚いた。そして皆な卒業後の就職のことで、夢中になつて居るのを見た。併し僕は學校の成績なんか、そんなによくなくつてもいい。人間さへ確かりと出来たらいい。その方がより大切だと思つて、別に悲觀したり、焦つたりしないことにした。(評に曰く、然り。その方が全くより大切である。)たゞ、永く此處に居れないのが残念だ。一日でも長く居れば居るほどよいだらう所の、この千葉寺に。先生の許に。

一月二十三日。(起床第四十五日)

大朝寝をしちやつて、九時近く起床。實はこの四五日、色々な仕事に没頭してゐたが、卒業論文も大體出来上つたし、作りかけの本立棚も完成したし、先生に見て貰ふための僕の今日までの一代記も、二十四頁で不充分ながら書き終つたし、まあこれで安心した。もう後残つてゐるのは穴埋だけだ。今日は愈々退院の日だ。早速穴埋に取りかゝる。汗がたら〜と流れる。動悸が打つ。しかし今までだと直ぐこれは身體がどうかとなつたと思ふんだが、今は平氣だ。急に重い作業を始めたからだと思つてしまふ。總てがかうだ。この氣持だ。嬉しいなあ。杞憂觀念、何物ぞ。神經質病よ、去れ！

穴を埋めてしまつて荷造りを始める。此處へ来る時、不安な思ひで荷造りしたのは、氣分が随分と違つてゐる。落着いてゐる。希望がある。自信がある。心は實に平和だ。有り難いなあ。

三時頃最後の想ひ出に風呂へ入る。このお風呂にもお別れか。僕は風呂と談話會とが一番楽しみだつた。そして風呂のある日は餘計に能率が上つたものだつた。苦痛を癒し、作業に疲れた身體を幾度いたはつて呉れたことか。しかしこの風呂も、不潔恐怖症で、とても厭がつて、入らなかつた人もあると云ふのだから、様々だ。

この療養所では、多くの淋しい人、善良な人々に會つた。そして其等の人々に對して、僕といふ人間が惡印象を與へたとは思はない。皆な僕をよく思つてくれてゐるらしい。僕の更生後の第一歩は順調なやうである。僕は今後、すべての事を明るい方面に見ようと努めてゐる。僕は今幸福な状態と幸福な境遇の下にある。思へば過去十ヶ年間、青春の若さ、華かさ、歡喜、希望、樂しさ、愉快さ、あらゆるよ

いもの、與へられたる特點等を皆失つて、不安、憂鬱、苦痛、絶望、煩悶、堪へられないやうな淋しさに泣いて來た僕に對し、神も今後は憐みをもつて、幸福を與へてくれるだらうと思ふ。そして此處まで熱心に導いて下さつた先生に對して、涙せんばかりの感謝を捧げる。そして僕を此處へ來ることを許して下された父に對しても、感謝しなければならぬ。又千葉寺の同僚の人々に對しても。特に僕を勵まして呉れた人々に對しても。

四時自動車が來たが、先生がお歸りにならないので待つ。小一時間ほどすると歸られる。皆さんにお別れの挨拶をする。五時出發。先生左様なら。皆さん左様なら。なつかしの千葉寺よ、左様なら。五時餘日間、吾を育みそだて、くれた千葉寺よ、とこしへに安らかなれ。

第八章 十數年間の強度な神経衰弱全治體験記

(326)

H・Y夫人。三十歳。九州の或る田舎で生れた。父は狭心症で歿し、母は喘息で、病床に親しみ勝ち。兄弟三人あるが、何れも虚弱。廿四歳の時某會社員の妻となり、廿五歳と廿六歳とに年子を生子、先づ共に健在。その後は子供がない。

まだ十五六歳の女學校時代から、神経衰弱症に罹り、特に頑固な不眠症に悩まされた。しかし、田舎のこと、別に醫師にもかゝらず、賣薬ぐらゐで済ましてゐたが、年を取ると共に段々症状が悪化して來たので、二十歳の頃、實家の近所の鍼醫に診て貰つたところ、腦神経衰弱とのことで、暫く其處へ通つた。

その後、郷里に近い或る町の二三の醫師に診察を受けた所、何れも婦人科から來る不眠症であると云はれ、その方の治療ばかりを受けたが、結果は少しも良くならないので、その後又福岡醫大病院の診察も受けたが、矢張り症状は婦人科から來たものだといふ。そのまゝ治療も受けずに歸宅した。そして、本人自身は神経衰弱だと信じてゐるので、その後又近在の醫師に二ヶ處ほど、暫く神経衰弱の注射を受ける。その頃は二十二歳、大正十二年の頃のことであつた。

その後又福岡市の某神経衰弱専門の醫師の許に、三週間餘り入院治療を受け、その後又同市の某鍼灸醫に、下宿しながら通院治療を受けた。灸は二十歳頃より既に數十回してゐる。その後又佐賀市の有名な婦人科病院で診察を受けた結果、症状は婦人科から來てゐるものだと云はれる。それまでの診察は、鍼灸醫は皆神経衰弱と云ひ、婦人科醫は皆婦人科から來たものだといふ。本人自身では、最初より神経衰弱と確信してゐるので、婦人科醫のいふことは、どうも信じられない。そのうち治癒しないまゝ、上京。結婚。賣薬やら、藥草やら、いろいろ服用して見た。毎日適當なる運動を行ひ、自分自身で治療しようといふ意志を持ち、或ひはブラシ摩擦、冷水摩擦、日光浴等、いゝと聞いたことは、何でも續けてやつて見た。

しかし、上京後は物質的に餘裕がなく、今度紅療法の治療を受けるまで、七年間は、つと悪いまゝ、で過した。昨年暮より又一層悪くなつたので、自宅の近所の醫師で、三四ヶ處診察を受けたが、或る醫師は肺炎加答兒といひ、或る醫師は肋膜炎といひ、又婦人病といひ、膀胱加答兒といふ診断もあつて、それぞれ處で與へられる藥劑を服用したが、依然として症状に變りはない。又上京後間もなく脚氣に罹つて、その方の注射を受けたこともあつたが、今年夏は、又脚氣が再發して、同じ注射を受けた。視力も自然に衰へて、此處三四年は強度の近視となり、某眼科醫やら、赤十字社の眼科の診察で、極度の近視と宣言せられた。又赤十字社では、本年八月、内科の診察で、神経衰弱と脚氣の併發と診断せられ、鎮靜劑などを與へられる。それから或る親戚の者の勧めにより、最近Y紅療法へ一ヶ月も通つたが、何の効果もなかつた。遂に『主婦之友』の記事によつて、私の治療を受けに來たのは、昭和六年十月廿五

(327)

十數年間の強度な神経衰弱全治體験記

神經衰弱と強迫観念の全治體験録

日であつた。そして、即日私の療養所へ入院すること、なつた。

診察の結果、脈搏は速くて弱い。身体は可なり削瘦してゐる。瞳孔は多少散大し、光線反応は緩徐。手指に多少の震顫あり、膝蓋腱反射は全く消失してゐた。毎日頭重。夜は不眠、多夢。食慾は非常に減退し、精神常に不安で、刺戟性で、疲勞し易く、作業には何等の興味をも缺如してゐた。しかし、血液検査の結果は、ワッセルマン反應を初め、マイニッケ反應も、村田氏反應も共に陰性。又尿の所見も、蛋白、糖分共に陰性であつた。

以下は彼女の療養日誌の抜抄である。

昭和六年十月二十六日より四日間絶對安靜、十月三十一日離床。

七時起床。永年來の患ひにて、今朝も相變らず頭が悪い。気分が悪くても起きなければならぬ。こちらの療養所へ参つたからには、中村先生の仰る通りにやらなければならぬ。(評に曰く、あなたの頭の悪いのは、大部分主觀的のものである。その頭のよくなるのを待つてから作業しよう、など、考へてゐるは、恐らくあなたの一生を通じて、よくなることはないでせう。それよりも、積極的に作業訓練を實行すれば、却て早く頭がよくなるのである。故に今後、たとへ頭が少しくらゐる悪くとも、決して作業を怠つてはならない。)

四日間の臥褥は、日頃弱い私にとつては、誠によい休養であり、それほどに退屈ではなかつた。今

は先生の命令の通り、療養所の中をあちこち歩いた。初めの半時間位は、ぶらついてゐても、頭の悪さと倦怠だけだつたが、流石にお書頃、夕方となつては、全身の症状の苦痛に堪へきれなくなつたが、横にはなれず、(評に曰く、勿論書間横になることは嚴禁されてゐる。)皆さんの作業の終るまで我慢してぶらついた。そして夕飯が済むと、急いで床の中に臥した。(評に曰く、その日の日記を書かずに寝ることもいけない。)でも今日は新鮮なる空氣と日光に充分浴することが出来て、實に身體に効果があつたやうな氣持であつた。向うの海に夕日の沈むのは、景色である。日頃は頭の悪い爲に、書きものなどは仲々思ふやうに書けないが、こちらへ参つて、先生から日記帳を戴いたからには、どんなに悪い頭抱へても、筆不精でも、何か書かなければならない。(評に曰く、書いて見れば、こんなに書けるのである。)

「能はざるにあらず、爲さざるなり」である。

つらく、自分の過去を顧みるに、實に十四五年の長い月日を、病魔と戦ひながら過して來た。幼時から極度の神経質に生れついたせるか、十五六の時分から、既に神経衰弱の徴候があつた。(中略)さすがに慢性になつてからは、難症で仲々癒らないので、自分でも既に自然治癒力が失はれてゐると諦めなければならぬと思ふ。その上家庭に餘裕のない私共は、自身でも大いに努力して、色々の療法を試みたが、矢張り痼疾になつたのは癒らないで、段々悪化するばかりである。さうして、毎日々々症状の苦痛に煩悶するといふ風で、世人は毎日安眠して、健全なる頭腦で、楽しく働き、愉快に娛樂もしてゐるが、自分は毎夜氣持のいい、睡眠も取れず、不愉快な頭で働くことも思ふやうに出來ず、實に能率の悪い

病氣である。(評に曰く、あなたの今日までの療法は、總てが消極的で、醫師や醫藥にばかり頼つてゐる療法であつたから、全部が間違つてゐた。そんな消極的な、安逸を食ふ療法では、神經質は治らない。もつと積極的にならねばならない。) 他人からは自分の病症が分らず、とかく我儘病氣扱ひされ、而も自分自身は大いに苦痛があつて、誠に困る。さうして神經衰弱に關する、あらゆる著書を讀んで、自分で研究して、非常に詳しく知つてゐるやうな氣持である。そして普通のお醫者さんなんか、診察してもらつても、神經衰弱の症狀が解らないで、却てこちらから詳しく教へて上げたいやうな、馬鹿々々しい氣持になる。(評に曰く、下手な素人研究など、決して自慢にならない。そんなことを自慢してゐるから、ますます) 症狀が悪化するばかりだ。) 自身では最早や不治のものと思つた。(評に曰く、自分で不治のものと定めてかゝるのがいけない。それでは癒る筈がない。) 今度中村先生の療養所へ來ても、全治するなどいふ見込は自分でもつかない。が、幾分なりとも凌ぎよくなれば澤山である。たとへ今、少しも變らなくても、更に怨むところは無い。(中略) 過去の感想はまだ種々雑多ですが、餘り長くなるから略する。先生の療養所における作業訓練は、身體の苦痛の我慢出来る限りやりたいと決心した。そして子供のことが無暗に不安で、一種の強迫觀念になつてゐる。毎日の悪い感じが、何をしてゐる時でも一瞬時も忘れられない。(評に曰く、いくら不快の感があつても、作業は作業として怠つてはならない。)

十月三十一日。(離床第二日)

前の畑の草を除き、トマトと豆の木を刈つて、あとを片附けた。そして菊の枯葉を除つたり、あちこち掃いたりして、手を休めなかつた。成程やつて見れば、一日横にならなくても、どうにか作業が出来るのである。(評に曰く、これが悟れたのは、至快に近づく第一歩である。) さうして昨日(起床初日)よりは、今日は少々苦痛が除れたやうな感がある。(後略)

(その後約二週間、彼女はとにかく作業に熱心に従事した。しかし、最初のうち彼女は、矢張り在來の習慣で、やゝもすると日中でも横になりたがつた。或る日の如きは、月經で氣持が悪いと云つて、私の許可も經ないで、終日就床したりしてゐた。私は彼女を激勵し、鞭撻した。幸ひに十一月中旬旬に至つて、彼女の心機は一轉して來た。)

十一月十二日。(離床第十四日)

お風呂を立てる。下水の掃除、小屋の掃除、塵埃を片附ける。日に、作業が身體の活動に慣れて、脚腰がしつかりして、引きしまつて來たやうな感じがする。さうして身體の倦怠も薄らいで來た。自分ながら昨今は、どうして一日中これほど活動の出来る身體になつたのだらうと、毎日の訓練の有難みが段々解つて來た。作業中こつこつ手を動かしてやつてゐると、餘り無駄な考へごとが腦裡に浮んで來なくなつた。さうして毎日の作業のお蔭で、永年の悩みが少しでも快方になるのを喜ばねばならない。(評に曰く、大分悟りが開けて來たやうである。なほ油断なくしつかり訓練して下さい。)

十一月十三日。(離床第十五日)

この頃はお天気續きて暖かく、作業には恵まれてゐる。例によつて室内を掃除し、又お風呂の掃除をする。別にまとまつた作業を興へられてゐないので、自分で見つかり次第思ふまゝの作業をなす。(評に曰く、作業は自分で捜してする方がよい) 畠を耕したり、穴を掘つて塵芥を埋めたり、下水の泥土を上げたりする。午後二時頃より、二三の寮友と田螺や蝗を取りに行く。あれだけ歩いて、あまりふらつかないやうになつて、全身がしつかりして來たのも、訓練のお蔭である。折角先生の許で作業に専心になつてゐても、田舎へ歸國してから忘れたのでは仕方がない。田舎へ歸つても今日以上、なほ熱心に作業に努力し、一日も怠らず精勵しなければならぬ。さうすれば母も定めし喜ぶであらう。親孝行にもなるし、又自分も作業を楽しみつゝ愉快に生活することが出来る。(評に曰く、親孝行にまで氣がつくやうになつたら、神経質は必ず全治する。)

十一月十四日。(離床第十六日)

朝小雨降りにて、室内作業をなすうち止む。早速戸外の作業に出る。畑の落葉を拾ふ。土塊を砕いたり、お勝手の下水を汲み出したりする。午後より又雨模様。永年の病氣がどうして一朝一夕で治癒しやう。作業でも懸命に、根氣よく続けなければならぬ。さうして少しでも快方になるなら結構と思ふ。

(評に曰く、この多きを望まざる心が、却て尊し。) さうしてこの療養所に於ける今日の作業療法を準備として、土臺として、あとは田舎へ歸つてから作業を氣永にやれば、やがて再生の日が來るであらう。さうして慈母の許で、のんびりした氣持で、思ふ存分に野菜なり、花物なり作るのを唯一の楽しみとして、今日の作業を勵まなければならぬ。

十一月十五日。(離床第十七日)

お風呂番で殆ど一日中かゝる。一寸畠の作業をなす。一日中作業を續けても、お蔭様で餘程疲れなくなつた。そして脚腰も目に見えるほど肥つて來た。あれほど衰弱した身體であつたのが、昨今のやうな健康となつて來たのも、皆作業訓練で鍛へ出したものと思ふ。

十一月十六日。(離床第十八日)

お風呂の掃除をする。畠の枯葉を拾ふ。その他鍬いぢりやら、下水汲出し、塵芥の始末などをやる。かうして毎日、終日外氣に觸れた上、作業で身體を鍛へたならば、日に、活氣がつくであらう。さうしてこの頃不思議にも、残尿の不快感が、事實殆ど除かれてゐる。一週間ばかり。これも必定訓練のお蔭だといふ自信がつく。(評に曰く、別に膀胱加答兒の手當はしなかつたが、身體の強健となるに従ひ、自然に治癒したのである。) かうしてほんの二分通りでもいゝから、少しでも快方に向ふのを喜び感謝

しなければならぬ。夜、談話會あり。先生より迷信に關するお話あり。談話會に大變興味を持つ。

十一月十七日。(離床第十九日)

お風呂番となる。穴を掘りにかゝる。かうして一日中あちこち動き廻つても、日に、疲勞しなくなる。さうして如何なる重い作業でも苦痛と思はない。作業に熱心になつてゐると、どうしても無駄な雑念が浮んで來ない。

十一月十八日。(離床第二十)

お風呂の掃除をする。部屋を替へて戴いて掃除し、大分心身が伸びりとして來た。穴を掘る。やつて見れば、あのくらゐの勞働は平氣でやれる。毎日一つぐらゐ掘れる。全身に力が入つて汗がぼたぼた流れる。しかし、もつと、修業しなくては、仲々悟りを開くには程遠い。さうして力の入る作業でも、手を休めなくて續けた方がよい。穴掘でも、力を入れて掘つてゐる時は、さほど疲勞したり、倦怠することも無いが、五分十分でも腰かけて休んでゐると、自然倦怠になつて來る。そこで、手を休めないで、一日中活動しなくてはならないことが、今日までの作業の經驗で會得すること。出來た。(後略)(評に曰く、これは實に大なる開悟である。作業は常に焦らず、撓まず、平等にやるがよい。急激にやつて、直ぐ又手を休めるのは一番悪い。)

十一月十九日。(離床第二十一日)

お風呂番となる。その合間には薪割をする。毎日何かと一日中殆ど休まず、一寸一刻の間も横臥するどころではない。作業勞働をしても、さほど身體に苦痛も覺えず、また少しも倦怠を感じないやうになる。たとへて症状があつても、それを我慢すれば、如何なる重い作業でも、何の苦もなく出來るやうになつた。げに、昨今くらゐの作業の出來る體力になれたのも、すべては訓練のお蔭だと思ふ。さうして、何處までも病氣と闘つて行けるだけの強固な意志を養成して、最後の勝利を得るまでは努力しなければならぬ。眞實、このくらゐの病氣に負けないだけの、強い意志を養つて行くことが大事と思ふ。國元より手紙來る。親兄弟よりも、私の歸國後の作業を、大いに喜んで勸めて來て呉れて嬉しい。

十一月廿日。(離床第二十二日)

お風呂の掃除をする。又薪割など任意にやつて見る。自分は、あれほど病弱だと思つて氣を腐らしてゐたのが、昨今ほどの作業の出來る體力が、まだ自分の身體に備つてゐたことを、訓練の體驗によつて發見することの出來たのは、いくら感謝しても感謝し切れない有り難さを感じる。今夜も談話會あり。先生から信仰に關するお話を、解り易く聽かせてもらふ。この頃度々談話會を開いて下さるのは、誠にありがたい。

十一月廿一日。(離床第二十三日)

今日も亦風呂番となる。室内の障子を貼りかへる。鶏に餌をやる。毎日あまり變つた作業ではなくても、やつてゐると、又日々に、新しい興味が湧いて来る。かうして毎日の訓練のお蔭で、昨今では自分も殆ど健康人と同様に活動の出来る體力になつたのは、實にありがたい。もつとく、氣永に根氣よく訓練して、やがて再生の日の到着するのを楽しみに待たねばならない。夕方より雨模様となる。

かくてこの患者は、療養日數僅かに三十三日て、十一月廿七日全治退院した。

第九章 一年有半病床に横はつたまゝの發熱恐怖症、

不眠症、音響恐怖症患者の全治體験記

A・H 夫人。三十七歳。良人は某銀行の支配人であるが、昭和五年八月、淋巴腺結核に罹り、N温泉に轉地療養することになつたので、本人も附添として同行。毎日殆ど不眠不休で看病してゐた。丁度その時、家庭において、不幸にも姑が腦溢血で倒れて半身不隨症となり、同時に良人の弟が變死するなど、突發事件が頻發したので、さうでなくても看病疲れをしてゐた彼女は、精神的に強い衝撃を受けて、自分も亦發熱臥床するやうになつた。醫師は診察の結果、肺炎加答兒の診斷を與へ、直ちに絶對安靜を命じた。そしてその日から、良人と枕を並べて臥床することゝなつた。毎日輕微な發熱と、夜間の咳嗽、盗汗等が繼續した。

そのうち九月になつて氣候も涼しくなり、又良人の症狀も大變良くなつたので、彼女も共に自宅(京濱間の郊外)に歸り、そこで、良人の主治醫である二人の醫學博士に交るゝ診察を受けて、療養を續けてゐた。程なく彼女の肺炎加答兒も治癒したので、主治醫は彼女に離床を命じ、そして從前通り家事に従事するやうにと勧めた。所が、起きて少しく働き出すと、彼女はすぐ又輕い熱が出る。ほんの七度二分くらゐの熱であるが、それが恐ろしくて堪らない。それに全身に名狀しがたい倦怠を覺える。こん

なに身體が倦いところを見ると、まだ病氣は治癒してゐないと思ふ。醫者も急に無理をしてはいけな
といふ。そこで彼女は再び病床の人とならざるを得なかつた。

かういふ事が二三回も繰返された。醫師は、今度こそはもう大丈夫だから、斷然離床せよといふ。起
きて動き出すと、直ぐ又七度二分の熱が出る。無理をしてはいけなといふことになる。結局は又病床
の人となる。遂には一寸床の上へ起き直つただけでも、七度二分の熱がちやんと出るやうになつた。

醫者は、もう肺炎加答兒は大丈夫だ、といふ。しかし、七度二分の熱はどうすることも出来ない。し
かし、病人の方では、この七度二分の熱が除れない以上、不安で堪らない。終に彼女は、病床に横
はつたまゝの人となつてしまつた。醫者の方でもまた、『あなたのやうに神経過敏でも困りますね。』と
いつて、苦笑ひするだけで、終にどうすることも出来なくなつてしまつた。

そのうち彼女には、いろいろの副症が現はれ出して來た。第一に、毎日々々寢てばかりゐるのだか
ら、食慾が進まない。身體は瘦せる。胃腸障礙は起る。便通も從つて悪くなる。といつて、下劑をかけ
ると衰弱を來すといふので、便秘を寧ろ歓迎するやうな氣持になる。腸内の醗酵を豫防するためとて、
アルシリン其他の新藥を漁り出す。神経が益々過敏となつて、頑固な不眠症が起つて來る。僅微な物音
にも氣がいらくして來て、毎夜々々どうしても眠られない。良人の世話や子供の世話どころか、(彼女
には既に三人の子供があつた。何れも小學校に上つてゐた。)却て彼等の話聲などが煩いとて、母家の
裏の林間に小さな離家を建て、それも階下は騒々しいとて、その離家の二階に病室をしつらへ、晝夜附

添の看護婦を雇ひ、大小便まで便器で取らせ、明けても暮れても、體温を計ること、脈搏を數へること、
と、が永久の日課となり、體温表は、積んで枕頭に一寸餘りの厚さに達し、終に一年何ヶ月の間、た
だ臥たきりの大病人となつてしまつた。

そんな生活をしたからとて、彼女には決して安眠は來なかつた。反對に音響恐怖症は益々激しくなつ
た。明方に鶏の聲を聞くのが、とても恐ろしい。それを聞くと、あゝもうあと何時間しか眠られない。
もう直ぐ皆なが起きるだらう。朝までにもう二十分しかない。など、考へると、とても恐ろしくて堪へ
られない。

次に恐いのは時計の音であつた。晝は周圍の騒々しさに、絶対に眠れないから、せめて夜だけでも安
眠したいと思ふのに、時計の音が氣になつて又眠られない。そこで時計を取外して、やつと一安心した
が、今度は隣家の主人が夜遅く、定つて十二時頃歸るのが氣になり出した。犬が吠えるからもう十二時
だ。それ隣家の主人が歸つた、と思ふともう眠られない。朝になつて、雨戸を繰る音が聞え出すと、も
う直ぐ朝日が射すのだといふ風に、時間の壓迫のみを感じて來る。眠られないと、後の疲勞が恐ろしい
のである。疲勞すると又熱が出る。熱が出ると、肺炎加答兒が全治し難い。……それからそれへと、先
の先まで考へて、何時も何物かに追つかかれてゐるやうな、而も何處にも逃場のないやうな、それは
それは苦しい朝夕であつた。

かうしてゐる中にも、三人の子供はぐんぐんと成育する。中にも長男はもう小學六年で、來年は中學

へ入るのである。そろ／＼入學試験の準備に、小さい頭腦を痛めてゐる。かう何時までも愚圖々々はしてゐられないと、彼女も思ふ。子供の爲にも、一日も早く快くならねばならぬ、といふ慾望だけは、彼女の念頭を離れたことがない。そこで彼女は、色々な治療書を買ひ求めて、熱心に熟讀し、中には一冊を十遍以上も讀み、殆ど諸記するくらゐまで讀んだものもあつた。しかし、讀書だけでは、どうしても彼女の恐怖症を全部除去つて、起きて働かだだけの元氣を與へて呉れるものはなかつた。最後に手に入れたのが、私の『神經衰弱はどうすれば全治するか』であつた。さうして、その關係で、終に私の許へ診察を受けに来ることゝなつた。

最初、彼女の良人から一二度手紙での問合せがあつた後、彼女が初めて私の診療所を訪れたのは、昭和六年も愈々押詰つた、十二月廿七日の最後の日曜日であつた。

彼女は自動車をすつかり病室に仕立て、蒲團から枕まで準備して来て、自分の順番の来るまで待合室で寝てゐた。やがて二階の診察室へ上つて来たのを見ると、身には平安朝時代の女官の装束を思はせるやうに、十二單ほど着物を着重ね、(恐らく風邪を引くのが恐いからであらう。)私への挨拶もそこそこ、寢臺の上へどつかと横はつた。私は先づその大袈裟な扮装に一驚を喫した。實家の母親とかいふのが、一緒に附添つてゐた。

私は先づ既往歴を一通り訊いて見た。病人は案外力のある聲で、それからそれへと、のべつに語つた。口だけは寧ろ達者の方であつた。

次に私は診察に取りかゝつた。何分一年餘りも寝たきりであるので身體の衰弱は可なりに現はれ、組織は一體に減退してゐた。そして神經衰弱の症候も、二三著しいものはあつた。しかし、別段首を傾けねばならぬやうな、面倒な症状は、身體的にも、精神的にも發見されなかつた。

『これは屹度治りますね。』と私は斷言した。

『しかし、今までのやうな生活法をして居られたのでは駄目です。私の療養所へ入院なさらなければ……』と、私は直ぐ附加へた。

『どのくらゐ入院すれば、ようございませう。』と、母親は不安さうに尋ねた。

『左様。普通、強迫觀念を治すだけに、私の所では先づ八週間の訓練を必要としてゐます。しかし、この方は、大分身體の方の衰弱もあつて、訓練生活に堪へ得るまでに仕上げるのに、相當時日がかりますから、先づ普通の神經質の方の二倍はかゝるてせう。』と私は答へた。

『と申しますと、——』と、母親は私の顔を見た。

『先づ四ヶ月です』と、私は云つた。

四ヶ月と聽いて、母親は大分當惑さうな顔をしてゐた。そして、色々と家庭の事情などを訴へて、もう少し早く治して貰ふことは出来まいかとの相談であつた。

『それは御無理でせう。』と私は言下に答へた。——

『かういふ御病人の治る治らないは、醫者の手腕よりも、寧ろ本人の心掛如何にあることなのですから、

私がいくら骨を折つたつて、御本人が今までのやうに病氣を恐がつて、たゞ寢てばかり居られたのでは、一生涯治りつこはないんですからね。」と、多少勿體をつけて、私は説明した。

結局、『それではよく相談した上で……』といふので、母親は病人を伴れ歸つた。それから又一二度手紙の往復があつて、愈々彼女が私の療養所へ入院して來たのは、昭和七年二月二日であつた。この日も彼女は、例の十二單を着重ね、良人の弟なる人が附添つて、殆ど死を覺悟して、家を出て來たこのことであつた。

私は急に彼女の生活状態を一變せしめる譯にも行かないので、先づ最初の一月は、家庭における彼女の在來の療養生活の延長の積りて、看護婦を一人附添はせ、當分絶對安静を取らせることにした。但し、體温を計ること、脈搏を數へること、は嚴禁し、大小便も、已むを得ざる場合の外は便器を用ひず、たとへ看護婦の肩に倚凭りながらも、出来るだけ便所へ立つやうにと命じた。彼女は親戚に藥劑師のあるところから、色々の新藥の名を知つて居り、且つ其等の服用を要求したが、私は必要以外のものは斷然中止し、服藥としては、普通の鎮靜劑と消化劑とを與へ、その代り、身體の衰弱を早く恢復せしめる目的を以て、毎日一回強壯劑の靜脈注射を行つたのである。彼女はその注射なるものを非常に恐れ、注射はや、もすると人命を隕す危険療法であるなど、考へてゐたので、私は先づその恐怖心を打破する一端にもと、斷乎として毎日その注射を續行したのである。

別に看護婦に命じて、最初の一月間だけ、毎日彼女の體温と脈搏とを精密に計測記載せしめたが、

體温は、最初入院の日の夕方は、汽車や自動車の疲勞のためか三十七度あり、又第七日目の夜に、どうした譯かまた三十七度を示したことはあつたが、その他は何れも平熱で、朝は大抵三十六度二分、午は平均三十六度六分乃至八分、夕は大抵三十六度三四分を示し、七度二分など、いふ熱の出たことは一度もない。又脈搏もこれに準じて、常に六十乃至七十の間を往復してゐた。

それから私は又、彼女を次第に離床せしめる訓練として、最初の一週間は絶對臥褥、第八日目には試みに五分間だけ床の上へ起直らしめ、第九日目よりは、毎日五分間づつ、その坐床時間を増加せしめ、逐次進んで、第三週間の初め頃には、一日の坐床時間、約二時間に達するに至つた。然るに、或る日の夕方、私が例の如く回診すると、彼女は如何にも疲れたやうな顔容をしながら、床上に横はつてゐるが、私を見ると、直ぐ聲を震はせながら、

『先生、私はもう行詰まりました。』と突然いふ。

『どうしてですか。』と私は反問した。

『私は家に居ります時でも、二時間くらゐまで床の上へ起直るやうになつたことは、度々あるんです。しかし、これ以上はもう私には駄目なのです。とても堪へられさうにもありませんから、……』と、涙と共に訴へるのである。

『そんな弱いことでは、どうしますか!!』と、儼然として云ひ放つた。――

「今あなたの身体には、何處にも心配するやうな故障はない。入院以來、すべての状態が順調に進んでゐる。それを今更そんな弱い音を吹いて、又寝込んでしまふやうな事になつたら、あなたはもう一生癒りませぬぞ。——あなたはもう癒りたくはないのですか!」と、重ねて鋭く云ひ放つた。

私の權幕の餘りに恐ろしかつたのに辟易してか、彼女は終に私の言に服従して、明日からも引續き坐床することを誓つた。

その後は彼女の坐床時間も次第に増加して、二月の終には、完全に十五時間坐床することが出来るやうになつたので、その翌日から、最早や晝間は床を片付けさせることにした。それから今度は外出散步の訓練に移り、最初の一日は二十分間、次の一日は四十分間、次は一時二十分間、次は一時四十分間、次は二時間と、逐次に外出時間も多くなり、又日常の起居動作も大抵は一人でやれるやうになり、附添を要することも次第に少なくなつたので、これも訓練の爲にと、最初より一ヶ月半ほどで附添看護婦を解雇し、あとは一人で散歩にも出かけ、第二ヶ月目の終り頃には、療養所から千葉驛まで約二十二丁の距離を、時には一日に二回も單獨で往復し得るやうになつた。

此處まで體力が恢復すれば、もう大丈夫と思つたので、第三ヶ月目からは、愈々他の療養者と共に、正規的な作業訓練に入らしめ、同時に日記もつけさせることにした。かくて數週間の訓練を経て、彼女の健康は、最早や精神身體共に、普通の健康者に遜色なく、體重の如きも、入院の當時、十貫五百に満たなかつたのが、五月中旬には、十一貫七百五十匁を示すに至つたので、五月廿一日、入院日數百十日

間て全治退院するに至つた。

左に示す所は、彼女の療養日誌中の一節である。

四月十七日

今晚の私は實に嬉しい感謝の夜である。實は先程までいつもより作業もみつちりと出来たし、田螺取りにも行き、土運びもいたし、一日汗みどろになつて、夕方、昨日先生方のお拵へになつた苗床を蓋しようと思つてゐると、Nさんが、それは今日から私が致すやうにと先生が仰つてゐましたからと不意に云はれた。で、私は今朝のことを想ひ出して實に少からず氣持悪くした。今朝は私としては風はあるし、いつもより寒いやうに思はれたので、最も私のみだつたかは知らないが、自分はマスクまでしてゐたほどだつたので、あの孤も一度は手をかけたもの、もう少しと思つてゐるうちに、どなたか取つて下さつてあつた。その時も少からず氣を揉んでゐたことなので、尙更強く頭に来てしまつた。どうしてNさんにおいひつけになつたのだらう。Nさんの部屋はあの遠方なのに。まして私が確かにお引受けいたしました、と申上げた言葉に對しても、あまりにも先生は……と大いに考へさせられ、胸も躍りました。けれどもやがて、あゝ此處だ。いつも私はこんな愚にもつかない些細なことに惱まされて、すべてが今日になつて來てゐるのではないか。もう止めようといふ聲が、心の奥底から油然と湧き出づるではありませんか。あゝその時、私は神に、先生に感謝いたしました。涙も消えて、胸は快晴とな

りました。もう此處まで自分も来てゐるのか。あゝ何だかもう一步であるやうな、急に喜ばしい感で胸一杯であつた。平和な氣持、感謝の心持で、安らかな眠りに就くことが出来た。

明治天皇御製

朝みどり、澄み渡りたる大空の

廣きを、おのがこゝろともがな

(評に曰く、苗床の菰は夜の霜除けてあつて、風除けや雨除けてはならない。従つて朝は出来るだけ早く取除かなければならないのです。雨や風には平氣で打たせなければならぬのです。苗床は、温室ぢやありません。所が昨朝私の起きた時は、まだ菰がか、つてゐた。そのうちあなたが除つて下さるだらうと思つてゐたが、小生東京へ出かける時——七時三十分——まだ除つてない。その時は最早や朝日がかんくんと照つてゐました。それで菰は私が除つたのです。で、出がけの挨拶の時、あなたに注意いたさうかと思ひましたが、「あなたはまだ自分の衛生中毒の爲に、草木にまで消極的な待遇をなさる方だ。」と考へたので、わざとあなたには一言の注意もせず、N君に依頼したのでした。そして今後あなたが、どういふ態度に出て來られるか、實は多少の興味をもつて待つてゐたのでした。所がこの些細なる一事のために、あなたはとても大なる開悟をされて、實にくんな嬉しいことはありません。私はすつかり負けてしまひました。どうか今後も益々かういふ廣い、大きな心持で、療養されんことを切望いたします。明治大帝陛下の御製が、さながらあなた自身のお歌のやうな心地が

して、覺えず御製にまで圈點をつけてしまひました。不敬の罪は死に該當します。改めて今日から苗床の菰のお世話を、再びあなたにお願ひいたします。なほこの機會を以て申します。ごみよけ、砂塵よけの爲なら差支ありませんが、寒さのためにマスクをなさることは、もう絶対に廢止された方が、却て衛生のためだと存じます。月は最早や四月中旬、早朝でも寒暖計は、華氏五十度以下になることはありません。)

五月十二日

今日はいつともより割合に涼しく、雨はいかにも春雨氣分を帯びてゐた。作業も雨の爲に、殆どいつもの半分くらゐしか出来なかつた。午後は町へ買物に行き、歸りに雨に降られた。

昨日より全然無藥になつたが、食慾にも便通にも何等變るところがなかつた。いよくもう自分も心身共に、自信を持つことが深くなつた。

長い間の藥餌にも、全く完全に離れ得られたと思ふと、實に嬉しく、先生に感謝の念を捧げずにゐられない。思ひ來れば、いかにその藥の、過去二年間の長きに亘つて、只の一日たりとも休むことなく、しかもその效驗のあまりにも少きに、私は焦慮と、一時は絶望さへも持つほどまでに、只々あまりにも信頼し過ぎてゐたことであらう。一時は、一日に四五種の藥を服んでゐたことも少くなかつた。段々よくなつて來るに従つて、藥といふもの、何たるかを知り得た譯である。すべての過去の私は、今考

へれば何一つとして、古語に所謂「過ぎたるはなほ及ばざるが如し」とある、實にそれであつたと思ふ。今後ますます自重せねばならぬのである。

(評に曰く、今日の日記は全文が一大開悟であります。あなたの新生活の開かれたことを、此處に衷心からお喜び申します。)

左は五月二十日、彼女が全治退院に臨み、談話會の席上で挨拶代りに讀上げた告白の大意である。

「退院に臨みまして、何か感想をとのことで、甚だ取留めのつかぬことながら、思ひのまゝに申上げます。一體私がこの療養所に導かれるまでの道程は、實に不可思議なほどでありまして、いかにあらゆる方面に向つて、全力を盡して来たかは、到底一言にして云ひ表しにくいこと、思ひます。

醫藥の方面は勿論、(和漢洋共) 家相、易、方位方角、姓名判断、靈感術、靈灸術等々、數へればその數を知りません。そして迷ひに迷つて、所謂惡魔の跳梁に引廻されること三年、その間絶對安靜は、實に一年有半にも亙りました。最も家庭の事情もありまして、かうしてゐるより外に、致し方もありませんでした。然らばその原因は何かと申しますと、それは餘りにも微々たる、お耻かしいことで、此處にはお許しを願ひます。そして最後の手段として、到頭昨年十二月廿七日に、初めて中村先生の著書によつて、品川の診療所へ辿り着いた譯であります。その時の御診察では、四ヶ月の入院で全治すると斷言されまして、私はほつと致しました。實はそれまでか、つた博士達も、治らぬと云つた先生は一人

もありませんでしたが、四ヶ月で治ると斷言された方は、まだ一人もなかつたのでした。

入寮したのが二月二日で、今日まで約四ヶ月の療養生活であります。私が始めて中村先生の處へお訪ね致しました時は、いつも先生のお笑ひ草となつて居りますが、先づ、一人では立つてゐることも出来ず、自動車の中はさながら病室の延長で、着物は十二單の裃名の如く、如何に心身共に疲憊し切つてゐたかは、只々御想像にお委せ致します。

愈々入寮してからも、丁度一ヶ月と十日間は、看護婦の手を離れることが出来ませんでした。先づ絶對臥褥が約一週間、八日目頃より一日に五分間づつ、床の上に起直り、日を追うて十分廿分と増加し、たうとう廿九日目で、完全に十五時間の坐床を得ることを得ました。以後は更に歩行の練習、作業の訓練といふ方面に向つて、順を逐うて次第に進めてまゐりました。その間先生の御熱心な御治療と、適切な御激励と、それから奥様の温かいお心盡しとに依りまして、終に今日の全治を得ましたことは、深く感謝いたす次第でございます。

丁度三週間の初め頃かと思ひます。私はもうすつかり行詰つてしまひまして、實に涙と共に再び臥床の人となるべく、悶え苦しんで居りました。その刹那、先生のお與へ下さいました御激励の、いかに私を發奮起せしめたかは、恐らく一生を通じて忘れることの出来ないこと、衷心より感謝致して居ります。私の今日の更生は、實に先生のこの時の一言にあつたことを、私は深く肝銘いたして居ります。

今となれば、全く笑ふにも足りないことながら、當時の私は、全く文字通り早死をさへ覺悟して居りました。尤も入寮當時、既に自分は死か生の決心を致してまゐりました。恐らく家族の者全體も、ほぼ私と同感だつたと推します。今日すべてが豫定通りに、何のこだはりもなく、再生の感豊かに、全治退院の運びとなりましたことは、實に嬉しいとも何とも、形容の言葉もない次第であります。

また同寮の皆々様から、始終麗しい御交誼をたまはつたことも、私の今日あるのに大いに力あつたことを、改めて御禮申上げなければなりません。彼を思ひ、これを懐へば、轉た感慨無量に堪へません。甦りの私として、新しく世の中に進出するに當り、多少にても、この四ヶ月間の千葉寺生活を意義あらしめるやう、努力奮闘の新生活に入ること、せめてもの先生への御恩返しに萬分の一にもなるかと存じます。

茲に退院に臨みまして、先生及び御一同様の御健康を祝福すると共に、御親しき寮友の方々が、益々訓練の實を贏ち得られ、一日も早く全治退院せられんことを、及ばずながらお祈り申上げる次第でございます。

第十章 不潔恐怖、發汗恐怖、數字恐怖、其他

諸種の強迫行爲の全治體験記

N・T君。二十四歳の男子。某實業學校中途退學。父親は大酒家であつたが、關東大震災の際死亡。母親は健在で、仲々の氣丈夫者である。同胞は八人あつたが、四人は早世し、四人は健在。本人は第三番目で、次男であるが、長男は死亡したので、後繼者になつてゐる。幼年時代より神經質で、虚弱であつたが、中學時代より多少健康となる。然るに十七歳の時、風邪から肺炎加答兒に罹り、學業を廢して専ら療養に従事してゐるうち、いろいろの強迫観念や強迫行爲に悩まされるやうになつた。左の症狀書は、本人自身の手記に成るものである。

大正十四年冬、感冒より右肺炎浸潤にかゝり、爾來學校を退學して、轉地療養す。その間胃アトニーを發す。その後三四年を経て、肺炎は治癒せるもの、如し。されど胃アトニーは、一時益々悪く、上京して専門醫の治療を受け、現在はそれも殆ど治癒したるやう思はる。但しなほ時々消化障礙を覺える。服藥は現在までも繼續してゐる。それを止めることは、絶対に不安です。

かくて今より約二年前、即ち昭和五年春頃より、左記の如き複雑なる精神的症狀を發す。尤もそれ以

前にも多少はあり。なほ遠く、身體病發病以前に於ける學生時代にも、既に瀆神恐怖等の強迫観念的症狀はありましたが、明かに病的と自覺し、日常生活に苦痛を感じるに至つたのは、前記の二ヶ年前よりです。現在の症狀は左の如し。

(一) 不潔恐怖。

(イ) 身體、特に手先に觸れるものが、總て不潔に思はれる。食事の時、汁などが少しでも手や衣類に觸れると、堪らなく不快で、直ぐ拭かねば氣が済まぬ。菓子や果物なども、一々箸を用ひねば食へぬ。蜜柑の實まで、一袋づつ、箸で摘んで口へ入れる。墨やインクで字を書くにも、手に付きさうて、不安で堪らぬ。

(ロ) 大便の際は多量の紙を費し、後に入念に手を洗ふ。

(ハ) 入浴の際は多量の湯水を費し、入念に洗ふ。故に長時間を要し、註に曰く、一回の入浴、先づ二時間、湯槽の湯を殆ど空にしてしまふ。爲に、入浴が億劫となり、出来るだけ入浴を延期しようとする。

(ニ) 雑草が生えた道を歩く時は、草が足に觸れて不快で堪らぬゆゑ、成るべく野路などは歩かぬやうにする。

(ホ) 餘り度々手を洗ふため、冬は手がひどく荒れて困る。然るに、ひき薬とか、赤切薬とかを附けるのが、又不潔に思はれてしやうがない。

(ヘ) 散髪した後は、その時着てゐたシャツ、襦袢に毛が附いてゐるやうに思はれ、その後も長い間、それを着る際には振はなければ着られない。

(二) 發汗恐怖。

常に身體に汗が出たやうに思はれ、夏は最も甚だしく、冬でもその感じが去りません。身體を少し動かしても、直ちに汗ばんだやうに感ぜられ、従つて身體を動かすことが厭になつて、無精になる。又度々タオルや手拭等で、身體を拭かねば氣が済まぬので、爲に屢々皮膚を擦り剝いて、疵をこしらへることさへある。但し、實際は、それほど甚だしく發汗するのでは勿論ありませんが、自分には、發汗してゐるといふ氣持が、どうしても去らないのである。

(三) 病的完全慾の旺盛。

(イ) 洗面、齒磨、食事、用便、入浴、顔剃、その他萬事に長時間を費し、完全な上にも完全、丁寧な上にも丁寧、入念な上にも入念にせねば、氣が済まぬ。爲にすべてが億劫となり、出来るだけ先へ延ばさうとする。

(ロ) 採上を剃る際、完全に左右平均にやらねば氣が済まず、爲に段々短く剃り過ぎてしまふ。更に右を三度剃れば、左も三度といふ風に、數の強迫観念がからんで一層苦しい。

(ハ) 讀書、勉強などの際、頭腦に入つてもなほ覺え切らぬやうに思ひ、繰返しく讀み直し、爲に甚だ能率が上らぬ。また一頁を讀み切つて、次の頁へ移る時、二枚一緒にめくりはせぬかと思ひ、

何度もく吟味する。

(二) 書字恐怖。手紙等を書く時、字がかすれたり、ごんざいになると、これでは先方が分らないだらうなど、案じ、度々訂正し、却て見苦しくしてしまふ。

(四) 數に對する強迫觀念。

(イ) 洗面の際、何度顔をこすり、次に何度手拭で拭ふといふやうな、數がそれく定つて居り、それを間違へると、何度でも「元へ」をやつて、やり直さなければ氣が済まぬ。

(ロ) 齒を磨くにも、表面を何度、裏面を何度、次にコップに何杯含漱をするといふ數が、ちやんと定つて居り、これを間違へると、前同様に苦しい。

(ハ) 手を洗ふに何杯水を用ひ、次に手を拭ふに右を何回、左を何回と、その回數がいつも一定してゐる。

(ニ) 用便にも、紙を何枚用ひると定つてゐる。この習慣を違へると甚だ苦しい。

(ホ) 入浴或ひは海水浴等をして、湯又は水から最後に出る時、非常に後へ心を引かれて、容易に出られぬ。その理由は、矢張りこの數の強迫觀念がからんで、甚だしく苦悶する故である。従つて入浴や海水浴は、非常に恐ろしくて、先づやる氣がない。

(五) 身體異常感覺。

身體の右半側、特に喉と背部が常に暑く、左半側が常に寒いやうに感じる。従つて常に衣服を左側に

引張るため、いはゆる片着になる。これは主として食事の際。また背部の上方が寒く、下方が暑いやうに思はれる爲に、(これは主として、外出、就寢の際)衣類を被つて前のめりに着る癖がある。従つて、着用後は反對に、上部が温か過ぎて、下部が寒くなることがある。右様の譯で、衣類を着る時は非常に困難を感じる。

(六) 疾病恐怖。

(イ) 食事の時、これだけ食べたら多過ぎはせぬか、(従つて胃腸障害を起しはしないか)また、これだけでは、次の食事までに空腹になり過ぎはせぬか、(従つて栄養不良になりはしないか)など、心配すること。

(ロ) 一口御飯を口に入れると、それを何十遍噛まねば、消化不良を來しはしないかと心配になること。これは又數の強迫觀念ともからみ合つてゐる。

(ハ) 少しでも固いものは、必ず噛んでから滓を吐き出すこと。従つて香の物などは絶対に食べないこと。

(ニ) 時にはすべての食物の、栄養カロリーまで測定してからでなければ、食べなかつたこと。

(ホ) 常に便秘の癖があつて、(註に曰く、神経性便秘)下劑なしでは便通がない。但し、下劑を適當に服用してゐるから、一日一回正しく便通あり、別に苦痛は感じない。

(ヘ) 口渴恐怖。——食事、外出、就寢等の前には、是非水を飲まねば不安である。食膳に向ふ時は、

コップに水を入れ、蓋をして、(これは不潔恐怖のため) 膳に置かねば、安心して食事が出来ない。
(ト) 尿意恐怖。——食事、就寝、起床、他家訪問等の前には、どうしても便所に行つて、放尿して来なければ不安に思ふ。

(チ) 皮膚に痒みを覺えると非常に不快で、これを恐れるため、食事、就寝等の際は、必ず「孫の手」を用意して置かねば不安である。これも不潔恐怖とからみ合つてゐる。

(七) 對人恐怖。
他人との面接が非常に困難である。對話が圓滑に運ばず、心に思ふことも容易に口に出せない。(氣が弱いためです。) 又云はうと思つた言葉を忘れてしまつて、何といつたらいいのかわからなくなる。トチンカンなことを云つてしまふこともある。人に何か問はれても、返事の出来ないことがある。要するに、總ては自分の不快なる氣持を、完全に除去らんとすることから起つたものです。さうして、一つの苦痛を無理に忍んでゐると、次の苦痛に出會つた時、更に一層苦痛が甚だしくなります。故に後の苦痛を豫防するために、事毎に強迫的行爲を演ずるに至るのです。

この患者が、私の療養所へ入院して来たのは、昭和七年三月一日であつた。食事などは、最初から他の療養者と同様に、普通食を與へたから、彼は大分閉口してゐたやうであるが、やがて何を食べても普通に消化するといふ自信を得て、胃腸病恐怖は直ぐ消滅した。彼は實に作業訓練は熱心にやつた。全く模範療養者であつた。けれども彼の症狀の中には、何分にも強迫行爲が多いので、最初の豫定の八週間では、まだ治癒に不充分であつたので、(本書第一章(参照)更に五週間に延長し、滿三ヶ月の訓練生活によつて、前記の諸症狀を全く征服するに至つた。同年五月三十日、彼は退院の日、その各症狀の治癒に要した大體の日数を、私の参考の爲に書き與へて呉れた。それは左の如くであつた。

諸症狀の治癒に要した日数

一、消化器病恐怖、食物に對する拘泥。——約一週間位。

二、發汗恐怖症。(汗が出て出なくても、一日一回は身體を拭はねば、氣が濟まなかつたこと)——約五週間位。

三、沐浴強迫觀念。(不潔恐怖其他の爲に、入浴に長時間を要し、それ故に、沐浴が億劫であつたこと)——約六週間位。

四、顔を剃る時に現はれる入念癖。爲に容易に顔剃が出来なかつたこと。——約七週間位。

五、果物を食ふに手を觸れることが出来ず、箸を用ひねば食へなかつたこと。——約七週間位。

六、夜床を展べるのに、或る一定の形式に依らねば氣が濟まず、爲に長時間を要したること。——約八週間位。

七、尿意恐怖、尿意頻促。——約九週間位。

八、不潔恐怖症。(手に觸れるものが總て不潔に思はれ、手袋を用ひねば觸れ得なかつたこと)——約十週間位。

九、數字に對する強迫觀念。(例へば齒を磨く回数、顔や手を洗ふ回数、タオルで身體を拭ふ回数など、一定の型にはまつてしまつて、これを破り得なかつたこと)——約十週間位。

十、氣温の變化に對する皮膚の敏感。これより起りたる強迫行爲。(即ち、衣服を度々厚くしたり、薄くしたりすること)——約十一週間位。

十一、寒氣に對する皮膚の薄弱。(厚着の習慣)——約十一週間位。

十二、皮膚の觸覺過敏。(シャツ、ズボン下、腹巻などの觸感の不快なること)——約十三週間位。

但し、これは大いに輕快せるも、今なほ完全に治癒せりとはいひがたし。大體以上の通りです。尤も、さう根掘り、葉掘り、微に入り、細に互つて、事細かに穿鑿し出したら、まだ完全無缺の全治といふことは出来ないかも知れないが、併し、これだけ良くなつたのだから、充分満足である。

第十一章 讀書恐怖、言語恐怖、入念症、其他

五十有餘の強迫觀念の全治體驗記

O・S君。二十歳。某地方中學五年級在學。實は米國で生れて、十一歳まで彼地で育ち、彼地の小學校に入學し、四年級まで修了したが、十一歳の時、両親と共に歸朝することになつた。しかし、日本語は全然話せないで、暫く母國語を學習した後、特別を以て郷里の小學校の三年生に編入を許された。彼が二十歳でまだ中學五年にゐるのも、その爲である。また、かういふ變則な學校教育を受けて來たのが原因をなしたのか、彼は小學六年頃から、既に色々の強迫觀念に襲はれ、先づ病的完全慾が旺盛となり、特に讀書恐怖と、言語恐怖とは最も惱まされた。讀書に對しては、餘程充分な時間を與へられねば、どうしてもその意味を理解することが出來ず、いつも他の色々の強迫觀念に妨げられがちである。また日本の言語に對しても、その言葉の意味と、言葉それ自身とが、びつたりと頭に入つて來ないので、一語一語について深く考へなければならぬのであつた。なほ彼は、頑固なる入念症、疑惑症、個條書記録症、言語反覆症、赤面恐怖症、談話恐怖症、不潔恐怖症、その他注意散漫、記憶力減弱、根氣缺乏、意志薄弱等の杞憂觀念や、自己庸劣感等も多分に持つてゐた。後に彼は、その強迫觀念のありたけを書列ねたノートを私に提出したが、さすがに一々個條書にして、實に五十八項目をずらりと書並べてあつ

たには、私も一驚を喫した。その中の一項に、「西洋歴史を讀んでみると、そんなことはないが、日本歴史を讀んで、色々の人物の名前が出て来ると、極度に氣持が悪くなる。まるで古道具屋の店へ入つて色々の薄汚ない骨董品など見た時と同じやうな、いつも厭な感じがする。」と書いてあつたのは、強迫觀念ながらも、實に皮肉な感じがして、私は覺えず失笑を禁じ得なかつた。

彼が私の療養所へ入院して来たのは、昭和七年六月二十三日であつた。彼は學校では柔道の選手をしてゐただけあつて、身體的には何等申分のない健康状態を呈し、睡眠も食慾も良好で、頭痛なども知らないといふことであつた。型の如く、一週間の絶對安靜の後、作業訓練生活に入り、同時に療養日誌をつけさせた。所が、實をいふと、彼の最初の日記は、文章が晦澁で、殆ど意味を成さない處があり、特に自己の悩みについて質問する場合に、その感が一層深かつた。これは私の考へては、彼が米國で育つて、日本文がまだよく書けないからだらうと思つてゐたが、後に至つて、それは、當時の彼が、まだ強迫觀念に恐ろしく悩まされて、思想が混亂してゐた爲だといふことが分つた。その證據に、彼が次第に強迫觀念から解放されるに従ひ、段々明快な文章を書くやうになり、愈々退院前日の日記の如きは、實に名文を書き得たのである。

彼が永らく失はれてゐた自己の言語恐怖、又は談話恐怖に對する自信を全く恢復し得たのは、八月十八日、即ち療養生活に入つた第八週間目であつた。この日、私は療養者一同の談話訓練を兼ねて、丁度舊曆の盂蘭盆會を機會に、怪談會なるものを開いた。そして各人が代る々、何か一つ二つ怪談め

いた話をするにしたのであつた。

それは、當時の療養者の一人に、某醫科大學生で、ボリクリ（外來患者臨床講義）に對する非常な恐怖を感じてゐるのがあつたから、余の胸中では、主としてこの療養者の談話訓練を目標においてゐたのであつた。所が、この會合は、その醫大生には、さしたる開悟の動機を與へなかつたやうであつたが、その代りこのO君には、意外の好結果を齎すこと、なつた。終に彼は八月二十三日、滿二ヶ月の療養生活を終へて、全治退院するに至つた。

左に、右の怪談會當日における彼の日記と、退院前日の日記とを掲出して見よう。

八月十八日（木曜日）曇

朝飯後、明夜の怪談會を今日に引き上げるから、風呂を早々沸かして呉れと云はれたので、早速水汲みをする。浴室掃除はFさんがやつて下さる。晝から又讀書した。夕食は少し早かつた。

七時頃から愈々怪談會が吾々の住居なる竹林寮で始まる。最初療養者各自が、銘々話をした。Sさんの話を聞いてゐると、學校の寄宿舎を想像しながら聞いたから、當分その寄宿舎も氣持が悪い。話をする前にいつものやうな焦慮がなかつた。又一人立つて歌つたのも、これが初めてだつた。二人で歌ふことはあつたが、一人は本當に初めてだつた。この調子だつたら、今まで出来なかつたクラス會

などにもやれるだらう。授業時間に、(二期の初め)銘々を前へ出させて、話をさせる先生がある。今までは必ず反対だった。「授業時間に話会なんか止めて呉れ。」と、死者狂ひになつて頑張つてゐた。何分話をするのは、死ぬるより辛かつたんだから。

まあ、とにかく歸つて、クラス會や話会には、今夜のやうに下手にやる積りで出れば、必ずやれる。自信はついた。それ以上、多人數の會などは、欲する所でもなければ、勿論出来もしないだらう。これ以上望むと罰が當る。(評に曰く、昨夜の心持でやれば、たとへ多人數の前でもらくにやれる。)

「決して上手にやらうと思つてはいけない。日本一の下手にやる積りでやれ。」と、いづそやの談話會における先生の言葉も、何だか解りかけたやうだ。今までは上手にやらうと思つてゐたから、話も出なければ、何も出ない。手も足も出なかつたのだ。(評に曰く、これが解つて呉れるやうになつたら、もう卒業期である)躍進!

あの時聲が顫へたのも、聲がかすれたのも、歌が下手だったのも、今は何も苦にならない。たと歌つたことそれ自身が、記憶にあるばかりだ。閉會は十一時過ぎだった。

八月二十二日(月曜日)雨

起きるや否や注射を受けた。後、押入の掃除を済ませた。その後直ぐ、國へ歸る準備のため、町へ行つた。晝から西瓜を戴いた。

夕方まで色々準備をした。郵便局へお金を受取りにも行つた。入院當時の日誌の何處を開いて見ても、當時の苦難の跡が見えた。それには滑稽なところもある——今だから平氣で云へるんだが。——そんなことを讀むと、掘りかけた穴の側で、一日中坐つてゐた當時や、寮舎の裏にかくれて、終日考へ込んでゐた時のことが、想ひ出される。併し眞劍味といつたら、死者狂ひであつた。

強迫觀念が出て來たら、一日中、無數の恐怖で苦しめられ通したつた。それは悪夢の中で悪夢を見、その悪夢の中で又悪夢を見るやうに、際限がなかつた。將棋の駒を並べたやうに、——諸種の強迫觀念、入念症、記録症等、等——が無數に、際限なく並んでゐた。先生の指導と作業訓練とによつて、處の將棋の駒は倒された。それは實に悟りであつた。こんなにして段々將棋倒しに倒されて治つて行きました。即ち悪夢、——複雑な悪夢から完全に醒めたのが、今日の僕です。長い間の夢は、僕を現實の世界から完全に没交渉にしてしまひました。以前完全に夢の世界にひたつてゐたと同じ眞劍味で、自分の本當の世界に足を踏みしめて行かうと決心したのが、二十三日といふ僕の記念日です。(註に曰く、彼のこの療養所へ入院したのが六月二十三日、全治退院が八月二十三日。彼は退院の日を特にこの二十三日に選んだのらしい)僕にとつては、誕生日よりもつと有意義な日でせう。療養日記中の先生の色々

の熱心な御指導は、僕の病の厚い層を、段々に剝いて行つて呉れました。特にいつでも先生に、直接いろいろの質問を提出いたしました。その時の『解答』を得た喜びといつたら、ありませんでした。僕のやうに無信仰な、無信心な者でも、手を合せて拜みたいやうな氣持でした。お世辭を書いてゐるやうですが、少くともこの病氣の苦痛を體驗してゐる者には、云はずとも解つてゐることです。今は只全快の喜びに、たゞ嬉しいばかりです。

これからが僕の少年期です。頭のクリアーになるのもこれからです。お禮の言葉として、この喜びを完全に云ひ現はすものを知りません。

『たゞ喜んで歸つて行く!!』本當の御禮の言葉は、挨拶のやうな小さいものでなく、感謝して歸つて行くこの氣持が、本當の御禮の言葉です。

歸郷後の彼の通信の一節に曰く。

『……今は九月一日の始業式を待つ、楽しい心で一杯です。今日まで、宿題やら、何や彼やの様子を、友達に尋ね廻つてゐました。

今は苦痛も悩みも悉く洗ひ落され、夕立後のやうな、さつぱりとした氣持で、人に接することが出来ます。以前のやうな苦蟲を嚙潰したやうな表情でなくして。

尙、先生の御多幸を祈ります。……』(八月二十七日附)

第十二章 犯罪恐怖、殺人恐怖、記録症、其他

諸種強迫觀念の全治體驗記

I・T嬢。二十四歳。某縣立高女卒業。父は七十三歳の時腦溢血で死亡し、母は健在であるが、神經質で且つ迷信家である。同胞は六人あつたが、長姉は十八歳の時呼吸器病で死亡し、次姉は多少精神に異常があつて、東京の某病院に入院したこともあつたが、後急性肺炎を發して死亡し、第三姉は妊娠中、手術の間違ひで死亡したといふ。他はすべて健在である。本人は第六番目で末子である。

昭和三年(二十歳)の頃から多少妄想的の強迫觀念に罹り、翌昭和四年からは、猛烈な犯罪恐怖、殺人恐怖、被害恐怖、記録症等、種々の強迫觀念に悩まされ、やうになつた。彼女が私の診療所へ、第一回目の診察を受けに來たのは昭和五年九月であつたが、その症状が到底自宅療養や、一時の説得療法では、如何ともすることの出來ない程度のものであつたので、私は切に入院治療を勧めた。それきり彼女は姿を見せなかつたが、昭和七年五月に至り、突然又第二回目の診察を受けに來た。その時は彼女の症状も一層増悪してゐたので、終にその年の六月廿五日に、愈々千葉寺の療養所へ入院して來ることとなつたのである。彼女は身體的には極めて健康で、身長は四尺八寸四分であるが、體重は十六貫三百匁を示し、睡眠も食慾も何等の障礙がない。入院の當日、彼女が發病以來の症状を、年代的に出來

るだけ詳しく書くやうにと命じたら、左の如き記録を私に提示した。

一、昭和三年二月廿四日、姉の一人が死し、廿五日に三歳になる甥が亡くなる。その年の今頃(六月)だつたか、夜中に廊下の硝子戸が、がたと音して目が覺めた。廊下はいつも硝子だけ閉めて寝るのである。自分はたゞ風がたんといつたと思ふのであるが、或ひは誰か侵入して来て、それから妊娠したのでないかと思ふやうになつた。随分自分の心で打消しても駄目。終に内科の醫師や、婦人科の女醫に診てもらつたりした。その年十二月十一日、父腦溢血で逝く。

一、昭和四年二月十五日に、直ぐ上の姉死す。秋、胃腸を絶えず害してゐるやうに思つたので、鹽原へ轉地療養に行く。半月間ほど暮して歸郷し、間もなく又眼鏡の度が違つたやうに思つたので、眼科へ通ふ。暮の頃まで、約一ヶ月位かゝつて、漸く眼鏡が出来たやうに思ふ。

鹽原から歸つて間もなくであつたと思ふ。夜ラヂオを一寸聴いた。それは講談だつたと思ふ。その時ふと、昭和三年以來ずつと頭を去らない妊娠強迫觀念よりも、殺人や窃盜の方が一層恐ろしいと考へた。それから後は、小さい子供達の側へ行くことや、家の人達の品物に手を觸れることさへ恐ろしくなり、財布を見ただけでも、それを盗つたやうな氣が出した。手拭や紐、長い布、刃物なども恐れる。それで人の首を締めたり、斬殺したりしやしないかと恐れるのである。これは現在まで、まだ續いてゐる。以前買つた品物でも、何處で幾らで買つたといふことが、判然記憶に浮ばぬと、盗んで來たのではないかと考へる。

一、昭和五年二月頃より、昭和三年二月に亡くなつた姉を、自分が殺したのではないかと思ふやうになつた。姉の亡くなつた頃の日記を、私は最初の強迫觀念に襲はれた時だか、その前だかに焼捨ててしまつたので、若しあれを見れば、殺したのでないことが判然分るのでないかと、一層餘計に考へ、その姉の臨終や、病中のことなどを考へ始めた。春の頃になつて、眼鏡の度が又合はないやうに思はれ、一二月眼科醫に通つたと思ふ。八月だかに上京、内田眼科で眼鏡を定めた。間もなく歸郷。

九月に又上京、初めて品川の中村先生の診察を受けた。(それから昭和六年の三月まで、東京の親戚にゐた。)秋十一月三日より、一週間に一度づつ、盆景の稽古に通つた。

一、昭和六年二月三日に、昭和三年に亡くなつた姉の臨終の様子や病中のことを、出来るだけ詳細に憶ひ出して、手帳へ書いた。これがないと、自分がその姉を殺したやうな氣がしてならないからである。今もそれを持つてゐる。二月十日頃風邪を引き、中耳炎を起し、某病院へ入院した。この間に或る夜、故郷の方の或る男を想ひ浮べ、神にその死を祈るのではないか、又祈つたのではないかと思ふやうになつた。隣室の患者にまでも、同じやうに祈つたやうに思へてならず、床の中で、さうてなことを手帳に書いた。それから毎夜、以前から佛様達を拜むのだが、その後で、二人が早く癒るやうにと拜むやうになつた。この頃より、氣になることは、何でも手帳に書きつけておくやうになつた。(註に曰く、記録症。彼女が入院の時、私に渡したものでなくても、十數冊あつた。)

歸郷後、四月だか、五月だかより、毎週一度づつ、上京。盆石、盛花の稽古に通ふ。八月一日より七

日頃まで、稽古のため東京の親戚に滞在。九月よりは又東京に在つて、盆石、盛花の稽古に毎日通つた。十二月末に歸郷した。

一、昭和七年一月初め上京、同月末、盆石と盛花が仕上つたので歸郷。その後は二週に一度位づ、上京。五月一日から又毎日お茶の稽古に通ふやうになる。しかし、お茶を立てる毎に、そのお茶の中へ何か毒でも入れたやうな気がして、苦しくて堪へられない。十五日再び品川の中村先生に診察を受け、十六日に歸郷した。

一、東京に在る時、どうしても買物などに行かねばならぬ時には、行つて來てから、それを書いておくから、と思つて出かける。これは何も盗まなかつたといふ證據を、後日の爲に残しておくのである。又老人や子供の側では、いつも両手を組むか、何か品物を持つてゐる時には、それを両手でしつかりと持つてゐる。さうしてゐると、別に老人や子供の首を締めたり、又は他に危害を加へたりすることが出來ないと思ふからである。他人の食器や食品に手を觸れることや、薬罐に水を注したりすることは、絶対にしない。何か毒でも入れてはと思ふからである。

一、それらのもの、側は、成りたけ通らぬやうにし、若し通る時は両手を組む。親戚の幼児など負ふせねばならぬ場合には、あとで書いておくといふ觀念が先づ浮ぶ。それによつて幾らか氣安さを感じて、負ふする。或ひは抱く。常にどういふ風にして抱いたか、又は負ふしたか、よく記憶しておいて、あとで一々書きつけておく。

一、子供がエプロンなど掛けてゐる時は、滅多に抱いたり負ふしたりせぬ。そのエプロンの紐を引いて、咽喉を締めるのではないかと考へるからである。

一、五月上京の折、茶の湯の稽古が終つて歸ると、道を歩いた時の状態、電車内での状態、茶の湯を始める前の支度、それから宗匠の家の坊ちゃんや側へ來たことなど、細かく手帳へ書いてゐるうちに、自分は何だか最初から、もう一度讀直さねばならぬやうな氣持に襲はれた。八月家へ歸つてから讀むからい、と、氣持を抑へつけた所、書くことを止めようと思ひ出した。ところが、どうして止めてよいやら、不安で、止められぬ。

一、茶を立てる時、茶を自分で入れるのは恐ろしい、書くのも苦しいといふ工合になつたので、十六日に歸郷した。

一、家に歸つても、夜だけ食事を自分の室へ届けさせ、朝飯と晝飯とは店へ行つて食べた。(五月の上京前は、三食とも自分の住居の方で食べた。)室内にゐる時でも、外を歩く時でも、常に両手を組んでゐる。両手を組むことが厭で、堪らぬのだが、老母や幼い人達が來ると、すぐ両手を組んでしまふか、若し本でも見てゐる時だつたら、その本を両手でしつかりと持つてゐる。

一、自分の食べた残りを人に食べさせることが厭である。何か毒でも入れておきはしなかつたかといふやうな氣がしてならぬ。又鏡の背面の赤く塗つた藥品、それから姫糊等は、毒であるといふことを聞いてゐるので、決して使はぬ。

一、自分の手が非常に汚く思はれ、(何か持ったあとで)指を一寸舐める。人の本や品物を借りると、返す時、何か毒をつけたやうな気がして苦しむ。

一、毎朝洗面後、両手を合せて東の方に向ひ、

南無天道(太陽)様、どうぞ御守り下さいませ。

南無不動明王様、どうぞ御守り下さいませ。

阿彌陀様、虚空藏様、毘沙門様、どうぞお守り下さい。

阿彌陀様は福を、虚空藏様は智慧を、

毘沙門様は壽命を、御授け下さいませ。

浅草觀世音大菩薩、どうぞ御守り下さいませ。

と拜み、今度は部屋へ坐り、西の方に向いて、また「觀音様に、不動様、南無阿彌陀佛」これを五遍。次に、「觀音様、南無阿彌陀佛」これを七遍。次に、「不動様、南無阿彌陀佛」これを七遍。次に店の方(西北)に向いて、又「南無阿彌陀佛」を七遍唱へてから、「阿彌陀如来」といつて、更に「南無阿彌陀佛」を七遍。次に「先祖代々の精霊」といつて、又「南無阿彌陀佛」を七遍。次に、父、姉、次に死んだ姉、それから甥、次の年に死んだ姉、次に親戚の人二人。一人々々、戒名或ひは呼名を云つて、一人づ、その後へ「南無阿彌陀佛」を五遍づ、唱へる。それから東京某病院入院中に、ふつと惱んだ二人の人を早く癒りますやうにと祈る。

一、夜は入浴後、或ひは床に就く前に、又朝の處で書いたと同様の祈りの言葉を唱へ、それから昭和三年に亡くなつた姉の臨終や、病中のことを細かく考へる。夜は外へは成りたけ出ぬ。またマッチは使はぬ。

一、自分のものを人に貸すことは嫌ひ。これは毒がついてゐるやうな気がするので貸せぬ。外を歩く時、両手を自由に振つてなど歩けぬ。何か彼にか、両手で持つてゐるか、又は両手を組んで歩く。

一、男一人と話したりすると、後でか、又は話してゐるうちに、性的に害を加へられたのではないかと思ひ、後詳しくその時の有様を、手帳に書きつけておかねば気が済まぬ。

一、自瀆行爲をしたことがある。これは小さい時からあつたやうに思ふ。(中略)この行爲の悪いことを知つたのは、十八九歳頃であつたと思ふ。

一、紙や袋を捨てる時には、一度よく擴げて、振つて、それから外へ捨てる。何か盗んで、入れてあつては大變だと思ふからだ。

一、その日一日にあつた事柄を、毎日手帳にノートするのですが、(人を殺しはしなかつたか、人に害を加へなかつたか、何か盗みはしなかつたかの觀念を打消すため、)今日は書いてはいけないうか。

一、自分は今、全治するまで此處で辛抱出来ないのぢやないか知らん。そしたら大變だ。治さうとする気が薄らぐのではないだらうか。果てはその気が全く無くなるのではないだらうか、と心配してゐる。

ならない。(註に曰く、これは彼女が入院に際し、全治するまで、よく辛抱して訓練しなくてはいけないよ。途中で逃げて歸るやうでは治らないよと、普通の患者に云ひ聞かせる如く、私が忠告したからである。)

一、自分が今朝家を出る時、自分の食卓の上へ、一月餘も前に貰つた古い鶏卵を一箇おいて来たが、その卵を萬年青にやつて呉れと云ふのを忘れて来たので、誰か飲んで病氣にならねばよいがと考へて心配でならぬ。また瓶に少しばかりソースが残つてゐたが、あれも誰か飲まねばよいが。食器類は洗ひ直して使つて呉れるとよい、と考へてならぬ。毒を入れたり、毒をつけたりしてある譯ではないが、氣にかゝる。

一、よく部屋の中へ、蛇が來てゐるのではないか、自分に害を加へるのではないか知らと思ふ。又睡眠より覺めた時に、何者か來て、自分に性的危害を加へて行きはしなかつたか知らとも考へる。

その日から、型の如く一週間絶對安靜を命じ、第八日目から作業生活に移らせた。最初一週間餘りの彼女の療養日記は、只々犯罪恐怖その他の、彼女の強迫觀念の記録に過ぎなかつた。試みにその一端を示すと、左の如くてある。

昭和七年六月廿五日より七月一日まで、一週間絶對安靜中の感想。

自分の持つて居る強迫觀念そのもの、及び治さねばならぬと云ふことを忘れて、家へ歸る氣になるの

ではないか、と云ふことが中心となつて、他のお医者様のところへ行く氣になるのではないか。親戚へ行く氣になるのではないか。金の事や、靜座法をやるところ、それに類した事をする處へ行く氣になるのではないか。起きてからの仕事を、人の爲にする仕事であると思つて、しないのではないか、と云ふやうなことばかりを考へて居た。(評に曰く、これは此處へ來てから起つた、新しい強迫觀念である。こんな新しいのは消滅することも早い。今に直ぐ消えてなくなる。)

起きて洗顔に行つた時、及び御不淨へ行く時、盜むと云ふ事、殺人と云ふ事が、毒或はハンカチ、手拭などで) ちらり／＼頭をかすめた。便所より出てくる時、手を洗ふのに五遍洗ふと云ふ數の強迫觀念がある。これは奥様よりの御注意で、二三遍になつた。(評に曰く、數の強迫觀念は積極的に打破しなければならぬ。)

食事中、お櫃その他の食物の中へ、毒でも入れるのではないかと云ふ觀念がいつも浮ぶ。この家の勝手へ洗面器をおきに行つた時、棚に鹽の瓶などがあるので、それへ毒を入れるのではないかと思つた。これは今日も思つた。一番苦しかつたのは五日目。次は六日目、七日目だつたと思ふ。

七月二日。(離床第一日)

五時起床。雨天。部屋掃除。夕方鶏の餌をやることの見學。

通る人を立つて見てゐる時、物を盗みはせぬか、鉞を持つて行く人、手拭をかぶつて行く人を見て殺

すのではないかと、ちらり／＼頭をかすめた。鶏見學の時、まはりて働いてゐる人達の、なにか盗むのではないか、又餌を作つてゐるのを見て、毒を入れるのではないか、庖丁でハコベを切つて居るのを見て、庖丁で人を殺すのではないかと云ふやうなことを思つた。

草を除つてゐる時、掃除をしてゐる時、常に頭の中は誰の爲にしてゐるかと思へる。朝ぶらり／＼庭を歩いてゐる時に、家へ歸る氣になるのではないかと考へてゐた。痛切に感じた中に、部屋で洋物屋から買ひものした時、何か盗んだのではないかと、庭を歩いてゐる時、隣室の方の石鹼を見たとき、盗むのではないかと考へた事がある。食事終つて運んだ時も、何か毒物を入れるのではないかと考へた。(評に曰く、たとへどんな強迫觀念が起つても、起るまゝにしておいて、毎日作業を一生懸命にやること。作業を熱心によつてゐるうち、おのづと悟るところがあります。)

七月三日。(離床第二日)

四時五十分起床。晴天。鶏の世話、草除り、庭掃除。

今しがた夕食終つた。最後に茶碗へ御飯を盛つた時、みんな盛らうか、それとも少し残して返さうか、空のお鉢を返すのと思ひ、お鉢へいくらか残したまゝ、蓋をしてすぐ食べたのであるが、おしやもじをお鉢の中へ入れた瞬間だつたと思ふ、何か中へ入れたやうな、毒でも入れたやうな氣がした。すぐ蓋をし、食べ終つたのであるが、何としても中へ何か入つてゐるやうに思はれ、自分は食べて居た時、

手にしたものと細かに考へてならぬ。改めて食べてしまはうか、それとも鶏にでもやらうか。それも恐ろしい。蓋をあけて中を見れば、強迫觀念に負けるわけ。どうしてよいか分らぬ。暫く考へた。お鉢はすでに今持つて行つてしまつた。いつも食物を見た時、食器類を見た時、いくらかこの觀念が、はつきりとはないが、ぼんやりとある。(評に曰く、たとへどんな強迫觀念が起つても、それはそれとしておいて、普通に行動してもらひたい。やつて見れば平氣でやれる。) 又人を見た時、盗みはせぬか、何かしはせぬかと常に考へる。けれども、大抵その時、頭の中は「大丈夫」となつてゐる。今日は鎌を持つたが、ぼうつとかすめて行つただけ、何度も使つた。氣は鎌にくばられてゐるが、使つたり、持つて歩いたり出来た。

あちらの井戸の蓋に一錢銅貨が一枚載つてゐるのを見て、あ、お金があると思つたが、これを盗むのではないかと云ふ觀念が少し強く來た。又はき掃除して草を捨てる時、ちらり／＼この中に何か捨て、はならぬものが入つてゐるのではないかと浮んだが、午後この家の北を歩いて捨てる時、その觀念が少し強く來た。それから後間もなく、何だか非常に苦しくなり、部屋へ來てお茶を飲んで又外へ出たが、一時は歸る氣になるのではないかと云ふ觀念と、何か外のもの、身體の疲れとが、つちやになり、苦しかった。それは午後の三時頃だつた。(評に曰く、作業訓練してゐるうちに、かういふ苦しみは今に無くなる。安心してゐるたまへ) 手拭、ハンカチなど使ふ時、人がそばにゐる時、強迫觀念がちらり／＼浮ぶけれども、それは非常に漠としてゐて、たゞ神経がちらり／＼するのだと思はれます。子供を見た時、

いつもの観念は常に浮んだが、一人洋服着た子を見た時は、少し強かつた。

何と云つても、今夕の事はかなり強い。井戸で水汲む時、常にいつの間にか一つ二つと数へながら汲んでゐるが、これも改めた方がよいのでせうか。(評に曰く、数は数へてもいゝが、その数を一定してはいけない。例へば五度にするとか、七度にしなければ気がすまないといふやうに、一定の度数を作り上げてはいけない。なほ作業生活に入つて一週間ほどは、強迫観念に責められて苦しいかも知れないが、一生懸命、わき目も振らずに只作業すること。そのうち必ずらしくになれる。)

七月四日。(離床第三日)

四時半起床。晴天。鶏の世話、草除り。いつも朝起きた時氣持がわるい。起きてから御不淨へ行つた時、妊娠強迫観念が浮んできた。

晝頃人のエプロンを見て、あ、自分ももう一つ持つて来ておいたと思つた時、あれは何處で買ったんだ、つけ。それから帶留も持つて来て、まだ使はぬが、あれもさうだ、何處で買ったんだ。二品とも歴史がはつきりしてゐません。帶留の方は暫く前に使つて忘れてゐたのが、最近出て来たので又使つた。その時にこれはどうしたのだつたらう、と考へた。それを今日は又想ひ出したのです。エプロンの方は、前から時々盗つたのではなからうか、と云ふ観念がよく起きたのです。作業中これを考へてゐて、最後には、自分は何でも強迫観念だと片付けてゐるのではなからうか。盗つたのに強迫観念だと思つて

居るのではなからうかと考へてゐました。食事中や鶏の餌をやります時、まだ何か毒なものを入れるのではないかと云ふ観念が脱けません。夕食の時、一本の髪の毛が御飯を盛る時に、おしやもじに觸つたやうに思はれ、非常に氣持悪かつたのですが、これは誰もが一寸氣持悪く思ふものだと思ひます。けれど、私はまだ御飯をもり、そして蓋をしました。氣持が悪く、嘗める観念が出て来て、(毒なものが手について居るのではないかと思ふと、よく私は手を嘗めるのです。こちらへ参りましてから、それはしませんでしたが、今日は何だかのはずみに手を又一寸嘗めました。)毛を一寸嘗め、それから又食事をつづけました。毛を嘗めたり、手を嘗めたりする事は、やめなければならぬと思つて居ります。(評に曰く、然り。そんなことはやめるがよろしい。)

昨夜一寸針道具を出し、繕ひものをした時、縫目に何か入りはせなかつたかと云ふ観念が、起きて来て困つてしまひました。夕方近く往來を掃いて、ごみをごみ取りへとつた時、何か入つてはゐないだらうか、と云ふ観念が起きて困りましたが、後それはすみませんでした。

おろした枝を運びかへり、道に落ちてゐるのを、次に又行く時、はてな、これは自分が落したのだらうか、それとも人が落したのだらうかと思ひましたが、拾つてもつて行きました。行きながら葉をくらべたりしましたが、同じなんだか、違ふんだか、わかりませんでした。もつて行つてしまひました。(評に曰く、そんな事を穿鑿する必要なし。誰が落ちておいたのでも構はない。すべて塵埃は拾つて棄てるがよろしい。)

又夕方でしたが、鶏の餌をやつたりしてゐますうちに、卵のあるかなきかを見なければと思つた時、あゝこれは難物だと思ひましたが、鶏小屋へ入り、二つございましてそれを持歸り、女中さんに渡しました。これはかなり苦しうございました。奥の鶏小屋のだけを持つてまゐり、手前の鶏舎のは、今にしてみると、気がつかなくなつたことを想ひ出しました。一日のうちでも、非常に神経が細かく動く時と、又た、ぼうつと強迫観念様のものが起きてゐる時とございます。後者の時には、割に抵抗出来るやうでした。

ポンプのところの五厘錢だか、一錢だかは、今日も目に入つた。一寸盗むのではなからうかと云ふ觀念が浮んだのだが、何だかその時、よく家にゐる時には、不安になつて來ると、また見に行くと云ふ觀念がございませぬのを、想ひ浮べました。

使つた紙を捨てる時、まだ氣を使つてゐます。

(評に曰く、明日からの日記には、作業した事件をもつと詳細に書いて下さい。)

七月五日。(離床第四日)

四時五十五分起床。鶏の世話。

今日はお話して、一つ受持を定めることになりました。手前の方の鶏舎が私の受持で、夕方だけ私が両方へ餌をやることになりました。

糞がはつきり分るのもございますが、土で固まつて分らないのがございますので、潰して見たら矢張り糞のやうでした。

初めて見學した時、その後も種々教へられましたが、いつもボカンとして話を聞いてゐて、いざ始めてから随分まごつきましたが、それでも今日あたりは分つてきました。餌をやる時、雄鶏が指をついたので、一寸怒つてやりました。ハコベ取りは一度出かけただけです。

繩を初めて持ちました。今考へて見ますと、わりに平氣で使へたと思はれます。まだ餌を作る時、何かいけないものを入れはせぬかと氣遣はれます。卵を夕方持つて來る時は、まだ自分のところへ持つて歸りはせぬか、といふ強迫観念が出てまゐります。(評に曰く、今にすべての強迫観念を征服して、何でも平氣で出来るやうになれる。)

草除り。昨日畑の草除りをやりかけておいた續きを致しました。種々な強迫観念が出て來ました。あとは、畑のまはりの草を除ればよいだらうと思ひます。あちらの畑と違ひ、鎌を使用しなければ、小さい草でも根からは除れません。

今日はまだ草を除るのに足が痛く、土の上に坐つて除つたりしました。胡瓜の間へ入つた時は、もう出口が來たか知らんと先を見ればまだある。坐つたり匍つたりして除りました。(評に曰く、このくらゐ作業に熱心なれば、必ず今によい結果が得られる。茄子、胡瓜、トマト、南瓜等のところで草を除つてゐると、盗んで行きはせぬかといふ強迫観念が、ちらり／＼と起きて來ました。)

溜り水汲むことは、今朝奥様よりお話があつたのでしたが、汲んでから何處へ運ぶのだから、ぼんやり聞いて居り、分りませんでしたので、夕方女中さんに伺ひましたら、女中さんがあちらの男の方に聽いて下さいました。少し時刻が早いとのことでしたので、鶏に餌をやり、それから茄子へ水をやりました。草除りの時、トマトの枝を一本折りました。それからぐらく動くてゐた鎌の刃も取れました。これはあちらの男の方にお願ひいたしておきました。

夕方盥を三つ洗ひました。

晝食前に洗つて、庭の松の木へ一寸かけておいたハンケチを取りに参りました。落ちて枝にかゝつてをり、取つて部屋の方へ来たのですが、それには「H・I」と記しておいてあるのですが、他人のを今盗つて来て、そして自分の名を記しつけたのではないかといふ強迫観念に襲はれ、苦しいございました。又水を汲んでゐる時、帽子が水の出るところへ觸ると、汚ないと思はれ、又水を汲まなければ氣持が悪いのです。どうしたらよいでせうか。(評に曰く、帽子くらの觸つたつて少しも差支へないから、どしどし水をお汲みなさい。)

溜り水を汲んだ時は、何か人のものを盗つて、この水の中へ入れたのではなからうか、といふ強迫観念に襲はれました。(評に曰く、これも構はず、どしどし汲むやうになさい。)

七月六日。(離床第五日)

四時五十五分起床。晴、後雨。

鶏の世話。——朝飯前に鶏に餌をやり、自分の受持の鶏舎の掃除を済ませて歸りました。ハコベは午前中一回取りに行つただけです。

晝の餌はAさんがやつて下さるとのこと、私はやりませんでした。

蚯蚓やその他の蟲を取り、鶏に食べさせました。蚯蚓は一寸見ただけでも飛び上つたのです。先日道を掃いてゐたら一匹出て来ました。その時もしやてした。今日もしやてしたが、それでも箸でつまんで取ることが出来ました。(評に曰く、これも作業と思つてやれば、今に何ともなくなる。)又苗床の中の蟲は箸や手で取りましたが、瓶の中には蟲が蠢いてゐて、氣味が悪うございました。蚯蚓などどんなに大ききとも、鶏が一口に食べてしまふには驚きました。

夕方餌をやりに参りましたところ、奥の鶏舎には一羽もゐらず、みんな畑に出て遊んで居りました。Aさんがよい鹽梅に來られたので、お話しして皆さんが入れて下さいましたが、餌もやり、後片付けをする時、庖丁を持って人を殺すのではないか知らん、男の人が傍にゐると、性的危害を加へられはせぬかといふ強迫観念が出て来る。まあ片附けるものは片附けたと思ひます。片附ける前、餌をやつてから卵を二つ持つてまゐり、女中さんにお渡ししましたが、まだ盗むのではないかといふ観念は脱けません。

草除り。——畑のまだ除らなかつた處を除りましたが、あまり抄らなかつたやうです。道に沿つた處を除つてをります時、自分は道の方にをり、針金の圍ひの中で除り、圍ひの中より鎌を持ち上げて除つ

た時、自分はいやがんで居りましたので、一寸振上げるやうな恰好になつたと思ひます。道を隔て、後方の垣根の中に人がゐました。私は何だか人を殺すのではないだらうか、といふ観念が出て困りました。鎌を持つて道を歩いたことはありませんでしたが、使ふのは大抵畑の中か、庭の中で、今日畑のまはりて使つてゐた時は、今までになく強迫観念が起りました。(評に曰く、たとへどんな強迫観念があつても、構はず鎌をお使ひなさい。)

朝、部屋の中を一寸お掃除しておいたのですが、奥様の御注意がございましたので、女關や部屋を掃除いたしました。女關の土は鎌でガリ／＼落し、水のはけ口が隅にございますので、水を流し、掃きました。終つてから、天井を掃ふのを忘れたことに気がつきました。それから家の周囲を掃除いたしました。家の北の芋畑の草を除つたり、垣根の木の蜘蛛の巣を除つたりしましたが、何をやつてよいのかまだ分りません。(評に曰く、今までのやうて結構である。作業は何でも手當り次第に、休みなくやるのが理想である。)

少し早いかと思ひましたが、茄子にこやしをやりました。

夜床に入る時、私は袋へ入ります。これは蚤を防げますので。所が今朝は袋からいつの間にか出てゐました。誰か来たのではないかと、例の強迫観念が浮んできました。又エブロンや帶留など、買った時日の判然分らず、名を記してないものを想ひ出しては、盗んだのではなからうか、いつ買ったのだらうと、仕事をしてゐる時も考へてゐます。又米の磨いてあるのを見、自分が少し離れた處で、洗面器の水を立つたまま、後方向いてあけたのに、何か入れはしなかつたか、又三度の食事の時の強迫観念はまだ脱けません。

あまり疲れましたので、お隣りの廊下へ腰掛けさせてもらつてゐましたら、何か盗りはしなかつたらうか、傍近くにあつた食卓の上にあつたもの、中へ、何か入れはしなかつたらうかといふ観念が、帽子を持つて腰掛けてゐるのに、浮んで來ました。

夕方、水で身體を拭くため風呂場へ參りましたが、次の座敷に種々なものが置いてあるし、薬罐はあつたと思ひましたが、努めて身體を拭き、部屋へ歸つてまゐりました。部屋で支度してゐる時も、何か盗つて來たのではないかといふ気分が、かなり働いて居りました。

七月七日。(離床第六日)

四時五十五分起床。晴。

鶏の世話。——朝飯前に餌をやり、歸つてから部屋の掃除。朝飯後鶏舎の掃除。終つてからハコベと畑の萱蒿一本取りました。ハコベ取るため、鶏舎へ行く途中の左手の溝に沿つて行きましたら、お百姓が籠へ何か半纏のやうなものをに入れておきましたので、傍まで行かず引返しました。かういふ時は構はずどん／＼行つて、ハコベを取つて來た方がよいのでせうか。(評に曰く、古語にも、「瓜田には履を納

れず、李下には冠を正さず」といふことがある。だから引返したとて別に差支へはないが、その引返したことを、永く氣にとめる必要もない。

ハコベを取つてから、蚯蚓を取りました。それから薪まるきを致しました。桐陰寮の西の縁の下の薪を、初め手取り出ししましたが、奥のが取れませんでした。熊手で出しました。鉄と繩をお勝手元で借りて、あの池の傍でまるきました。三つか四つか出来ました時、雨が降つて来ましたので止め、部屋へ歸りましたが、間もなく霽れたので又出かけました。やつとまるけたと思つて、隙間へあとからく入れ

ては叩いてゐるうちに、繩がぶつゝり切れたのもありました。

書食濟ませ、休んでから鶏に蚯蚓をやり、それから又薪まるきをしました。(中略)薪をまるいて居ります時には、熊手を使ひましたので、人をこれて打ちせぬかといふ強迫觀念が出てきました。又いろいろのことを想ひ出し、家へ歸る氣になるのではないかしらといふ強迫觀念、また薪以外の箱を壊したやうな氣がしたので、それをまるいたらよいか、どうしようかと思ひましたが、一緒にまるきました。又南側に隣寸が少し、箱の壊れた中に入つてゐるのが落ちてゐました。私はそれをどうしたらよいか分りませんので、そのまゝにして、成りたけ池の方だけざつと掃いてまゐりました。又私は紙を捨て

る時に、一寸擴げて捨てたり、ハンケチの中に何か入つてゐるやうな氣がして擴げたりします。これは止めねばいけないと思つて居りますが、中に何か入つてゐるのではないかしらんと、捨て、もよいもの

の時に、強迫的に浮んだ時には、擴げずに捨てなかつたら、それは強迫觀念に負けた譯になるのですか。

鎌を使ふ時、人を殺すのではないかといふ觀念が浮んでも、そのまゝ、止めずに草除りに行くと同じやうにですか。(評に曰く、無用な穿鑿や入念は、しないがよろしい。)

食事の時には、まだ強迫觀念が御飯を盛る時にきつと出て來ます。朝お櫃返しに持つて行つた時、一寸持つたま、お勝手の窓の近くに立つてゐました。が、窓のところの瓶の中の物を、お櫃の中へ入れはしなかつたかと思ひ、又お隣りの縁に腰掛けて休んでゐた時、一寸手が廊下にあつた二寸位の麥藁に觸れたら、盗つたのではないかといふ強迫觀念に襲はれ、遠く離れてから、有るか無いかと見返つたりしました。この場合見返したのは、もう強迫觀念に負けた譯だと思ひます。遠くの方で草除りしてゐる男

を見て、強迫觀念が出て來ました。

昨夜談話會に出席しましたが、何か盗むのではないか、又は茶碗の中へ、或ひは菓子鉢へ、毒でも入れるのではないかといふ強迫觀念が絶えずありました。(評に曰く、毒物などは何も持つてゐないぢやないですか。持つてゐないものをどうして入れられますか。)

七月八日。(離床第七日)

朝、四時五十分起床。晴。

鶏の世話。——朝飯前に餌をやりに行きました。行く前に、昨日Aさんが蕃椒の水を飲ませる時、持つてゐてあげた鶏が、どうなつたかと思ひ、伺つたところ、昨夜の中に死んだから、餌を作る小屋へ