

特別シンポジウム 日本の心理療法とスピリチュアリティ Japanese Psychotherapy and Spirituality

石川 勇一 (相模女子大学) *

Yuichi Ishikawa/Sagami Women's University

1. スピリチュアリティの用語法

日本の伝統的な心理療法には、「スピリチュアル」と表現できるような側面を見出すことができるだろうか。あるとすればそれはどのような意味の「スピリチュアリティ」なのだろうか。本論ではこれからこの問いに向けて論を進めていきたい。その前提として、さしあたってはスピリチュアルまたはスピリチュアリティという捉えがたい言葉の正体がある程度見定めておくことが必要である。そのため、まずスピリチュアリティという言葉に関する近年の議論を簡単に概観することからはじめたい。

今日では一般社会および学術諸分野において、スピリチュアリティという言葉が頻繁に用いられるようになり、しかもそれはわが国に特異なローカルな現象などではなく、世界規模で起きていることが明らかにされている¹⁷⁾。学問領域においては、スピリチュアリティの用語法や定義を巡って活発な議論が積み重ねられている。

最近の注目すべき議論に目を向けるならば、たとえば安藤は、スピリチュアリティに関する東西の諸議論の展開を幅広く展望した上で、「スピリチュアリティとは、人間に本来備わった生の意味や目的を求める無意識的欲求やその自覚を言い表すものである」という心理学的な簡潔な定義を提案している¹⁾。

西平は、スピリチュアリティの多義的な用語法を、次の四つの位相に分類している。(1) 従来「宗教性」という言葉が表現してきた領域で、「身体的」「心理的」「社会的」から区別され、これらに還元されない領域。(2) 各領域を包摂するひとまとまりの「全人格性」。(3) 主体の一人称的な転換によって生じる人生の意味の自覚や、生きる意志などの実存性。(4) 聖なるものに触れて「生かされている」と実感するなど、個人を越えたものへの絶対的受動性(絶対他力)。西平は、これらの四つの位相に優劣はなく、それぞれが異なる文脈において独自の意味を担って機能しているとした¹⁶⁾。

ウィルバーは、スピリチュアルおよびスピリチュアリティという言葉の使われ方を次の四つに分類している。(1) 至高体験ないし意識の変容状態。(2) 各カテゴリーの発達ラインの最高段階。(3) 他のラインとは区別された独立の一発達ライン。(4) 愛、信頼、慈悲などの、精神的態度・姿勢。ウィルバーは、これらのそれぞれの意味は相互に排除するものでなく、スムーズに全体性をなすとしている²¹⁾。

これらの学際的な議論によって、スピリチュアリティという言葉が、学問分野や地域・文化によって実に多様な側面を含意しており、それぞれの意味するところが明確に整理されてきており、きわめて意義深いといえる。しかし一方において、これでスピリチュアリティという用語の理解が決着したとは到底いえないであろう。

たとえば、上の定義や用語法の分類は、それぞれ有益な視点を提供しているものの、実際にこれから日本の心理療法におけるスピリチュアリティを検証する時にも明らかになるが、特定の文脈で用いられているスピリチュアリティという言葉がどの分類に相当するのかを考えようとすると、分類に迷うことも少なくない。さらに、三者の定義が互いにどのように対応するのかを考えようとすると、途端に困難に突き当たる。論者の物差しがそれぞれ違うため、それぞれにスピリチュアリティは定義されるものの、相互の比較検討は容易ではない。スピリチュアリティという言葉の定義づけには、より統合度の高いレベルにおける議論を重ねる必要があるように思われる。

さらに、スピリチュアル・スピリチュアリティはきわめて多義的に用いられているため、これまでの議論では必ずしも網羅されていない用語法もある。たとえば、靈魂(soul, ghost)、超能力(extrasensory perception)などのいわゆる心霊的(psychic)な意味である。一般大衆においては、むしろスピリチュアルという言葉からは、こちらを連想する人の方が多いかもしれない。これらの意味での「スピリチュアル」は、興味本位に語られることが多く、荒唐無稽で稚拙な情報の氾濫や、カルトや靈感商法などを連想させることもあり、アカデミズムのなかではあらかじめ排除されることが多い。しかし一方では、聖書や仏典な

* 〒228-8533 神奈川県相模原市文京2-1-1
2-1-1 Bunkyo, Sagami-hara-shi, Kanagawa, Japan 228-8533

ど、伝統的な宗教書を紐解くならば、霊的存在との対話、神通力、奇跡物語などの記述は枚挙に遑がないほど見出すことができる。心理療法の現場においても、霊的存在にまつわる体験が語られる事例に時折出くわすことは、筆者の臨床経験からしても確かである。これらをメタファーとしてとらえることもひとつの有力な見方であるが、それですべて解決するかどうかは疑わしい。したがって、このような意味でのスピリチュアリティも、適切な方法論で慎重に議論の土俵にのせていくことも、今後必要な課題であるように思われる。

2. 直接体験としてのスピリチュアリティを見通すこと

さて、スピリチュアリティという言葉は、以上のような大きな課題を抱えつつも、その意味は近年の研究によって明確化され、整理されつつあるとあってよい。しかし、定義の試み自体に不可避につきまとう陥穽についてもここで触れておきたい。

スピリチュアリティの際だった特徴は、あらゆる垣根をこえて縦横に働き、その無限定な性質ゆえのとらえ難さにあるとあってよいだろう³⁾。それゆえに、概念的に明確化し、分節化された言語の飾りかけることによって、かえってスピリチュアリティの無限定な本質から遠ざかってしまうという危険性を指摘しておかなくてはならない。別の言い方をすれば、スピリチュアリティという用語は、その本質からして定義に決着をつけることができないものであるとあってよい。

スピリチュアリティという用語がこれほどまでに普及しつつあるのは、学問的な要請というよりは、それを体験した者の情熱にある。すなわち、私たちの狭小な自我をはるかに越えて働く大いなるものを直接的に体験し、それを言語によって近似的にでも表現する必要性を強く感じる人々の数が、各領域で増加していることがこの用語がこれほどまでに普及している中心的原動力であると思われる。このような経緯をふまえるならば、スピリチュアリティの本質を理解するためには、言語的な定義に必要以上に拘泥することなく、つねに概念化以前の、直接体験がいかなるものであったのかを見通そうとする姿勢が不可欠であると思われる。

とくに心理療法におけるスピリチュアリティについて考える際には、スピリチュアリティがクライアントを導く隠されたライトモチーフとして、つねにその都度実際に生きて働くものであるということを念頭においておく必要がある。そうでなければ、現実と分離した抽象的議論に迷い込み、スピリットを見失ってしまうのである。かつてC.G.ユングは、「スピリットは概念の中ではなく、行為や事実の中に宿っている」と明確に表明したように⁵⁾、スピリットは「行為」のなかに自ら一人称的に没入的に関わる時

にのみ、その息吹に触れられるのである。心理療法においては、セラピストは心理臨床の既成の専門知識や方法論に精通していることは大前提であるが、実際の現場では、専門知識や方法論を越えたところで起こることに開かれていることが重要になることも多い。心理療法では、セラピストとクライアントを越えたものへと意識を開き、それを信頼し、委ねるという受動的な態度のあるところに、生きたスピリットは解き放たれ、その働きが縦横に顕現するように思われるからである。

以上のように、本論ではスピリチュアリティという語を、単なる「概念」や「もの」としてではなく、「行為」のなかで生きて働く「こと」として捉える視座を念頭におき、いかなるスピリチュアルな直接体験に基づくものであるかを見通そうとする姿勢を保ちつつ、論考をすすめていくことにする。

3. 「スピリチュアリティ」の担う時代的・文化的機能

日本の心理療法とスピリチュアリティに関する論考をはじめに先立って、もう一つスピリチュアリティという用語が担っている時代的・文化的な機能についても注意を払っておきたい。

宗教哲学者の棚次は、今日スピリチュアリティという言葉が広く流布されている現象について、「人間観の根本的な更新が始動しているからではないか」とし、「泡沫的な流行現象を超えて、『全人』としての人間観への更新を促すような現象であると思われる」と述べている¹⁸⁾。棚次が指摘するように、スピリチュアリティという用語の普及が人間観の更新を象徴しているのだとすれば、その更新の起きている場は、まさに西洋と東洋の文化が交差する地点において起きている現象であるといえるだろう。なぜならば、スピリチュアリティという西洋語は、西洋発のグローバル化の波に乗って流布され、一方で非近代西洋のローカルな伝統的な精神文化がスピリチュアリティという用語を引き受けるとい現象がみられるからである。西洋近代主義のグローバル化は、ローカルな伝統的精神文化を衰退させる契機となったが、スピリチュアリティという西洋の言葉によって、息絶えようとしていたローカルな精神文化や伝統医療は再浮上する糸口を得ているのである。宗教学者の堀江は、これを「民俗宗教性が外来思想の助けを借りて浮上」している現象として注目し、「スピリチュアリティは、グローバル化すると同時に、輸入された地域の民族的宗教性を再活性化するというマクロな見方も可能であろう」と述べている²⁾。これは一見奇妙な現実ではあるが、スピリチュアリティという用語がこれほどまでにグローバルに浸透しつつある背後に、西洋自身が近代西洋の価値観から脱皮しようとする内発的・潜在的な文化的衝動性を蔵していると考えれば、それほど不思議なことでは

はない。この西洋近代の限界を超えようとする文化的衝動性によって、グローバルな規模で、西洋近代合理主義を通過しつつ、非近代西洋の伝統文化をより高次の水準において統合しようとする文化的・精神的プロセスが進行していると見ることも可能だろう。そうだとすれば、西洋と東洋の知識を統合することによって、超近代へ飛躍しようとする時代精神の期待を背負ったキーワードがスピリチュアリティという用語ではないかと考えられるのである。

心理学の歴史をふり返るならば、十九世紀後半の近代西洋という独特な時代的・文化的土壌のなかで産声を上げ、各方面に枝分かれしながら発展してきた。周知の通り、近代西洋の旗手である自然科学という方法論は、市民生活を劇的に一変させるほどのテクノロジーと結びつき、有無をいわせぬ説得力を持つこととなった。その結果、自然科学という方法論は、あたかも事実を解明する唯一の普遍的なものであるかのように過大評価され、グローバルに席卷し続けたため、近代西洋の寵児である心理学はその影響を色濃く受けたのである。今日までの心理学の歴史においては、このような心理学が誕生した特殊な時代的・文化的・思想的基盤や、科学的方法論が自明なものとなされ、あらためて問題を相対化して議論する視点が、今日まで欠落する傾向が強かったのである。

心理療法を主題とする臨床心理学も、このような心理学の潮流のついでに発展してきたからには、1960年代に生まれた人間性心理学やトランスパーソナル心理学などを除けば、総じてその影響を免れることはなかった。しかし21世紀を迎えるころから、急激な広がりを見せたスピリチュアリティという言葉は、東洋や先住民の心・身体・魂に関する知識や技術、すなわち非近代西洋の智慧をグローバルな土俵にのせる役割を果たしはじめた。スピリチュアリティという西洋語のフィルターは、文化的特殊性の装いの背後にあるものを検証し、前近代的なもの、普遍的な知識とをより分け、超近代へと誘う隠された叡智を抽出するという役割を果たす可能性を秘めている。心理療法においても、スピリチュアリティという用語は、心理療法に埋蔵されたスピリチュアルな要素を抽出し、超近代的な心理療法へ跳躍するための一役を担う可能性があるのである。

4. スピリチュアリティに関する三つの視座

以上の議論を踏まえ、本論では、スピリチュアリティに関して次の三つの視座を重視しておきたい。

第一は、スピリチュアリティの言語的定義に必要以上にとらわれず、各々の文脈において直接体験された生きて働くスピリチュアリティを見通そうとする視座。

第二は、ローカルな伝統的精神文化をグローバルな地平にのせる機能。

第三は、前近代的なものと超近代的なものとを峻別し、非近代西洋の諸伝統に眠る普遍的な智慧を抽出する機能、

である。

スピリチュアリティに関する以上の視座をもちながら、これから、日本の心理療法のなかにあるスピリチュアルな特性を調べていくことにする。日本のオリジナルな心理療法のなかで、西洋の心理療法にはみられない独特の知恵や技術が内包されているとすれば、日本のスピリチュアリティの特質の一端を明らかにすることにもつながるだろう。そして、単なる文化論としてではなく、そこに超近代的な普遍性をみだすことができれば、日本の心理療法の新たな側面と可能性を垣間見られるに違いない。

5. 日本独自の心理療法とスピリチュアリティ

日本で独自に創始され、確立された心理療法のうち、海外にも知られているものとしては、森田療法、内観療法、そして臨床動作法がある。本論ではこの三種の心理療法のエッセンスを概観することで、その実践のなかに隠されたスピリチュアリティを掘り起こしてみたい。

6. 森田療法 (Morita Therapy)

森田療法は、森田正馬 (1874~1938) が1919年頃に確立した、神経質な気質をもつ神経症者に対する心理療法である。森田療法が誕生した重要な背景には、森田が当時の広範囲に及ぶ心理治療の知識を学びつつ患者と共に試行錯誤したこと、森田が青年の頃より禅や易占などの精神医学以外の精神文化の探求も行っていったこと、さらに決定的なことには、森田自身がみずから神経症に悩み、それを完全に克服した体験がある⁹⁾。このような背景を見る限り、森田療法は、森田の東洋の精神文化への深い造詣と、治療者、探求者、そして悩めるひとりの人間としての豊かな体験とに裏打ちされていることが特徴といえる。

7. はからいからあるがままへ

森田療法のエッセンスは、苦痛や恐怖から逃れようとする「はからい」を手放し、苦痛も恐怖を「あるがまま」に受け入れて絶対服従せよ、そうすれば神経症は全治する、ということである。森田療法では、神経症患者に対して、症状や恐怖などの気分はそのままにして、やるべきことを目的本位に行動すべしと指導する。

たとえば、学校に行きたくないと思っている人が、行きたいという気持ちに変えてから登校しようと考えていると、永遠に学校に行けないことになりかねない。気分がどうであろうと、学校に行かねばならないのなら、その目的に従ってただ行動すればよいのである。そうすれば、はじめは嫌な気分でも家を出ても、歩いているうちに次第に気分が変化して、学校に着いてみたら前向きな気分になっていることも多いのである。

森田の著作には、このような森田療法の神髄を示すような興味深いエピソードが豊富に掲載されている。そのひと

つをここで紹介したい。

森田はある神経症患者に、毎日植木に水をやるように指示を与えた。その患者は、治療者である森田の指示に従えば神経症が治ると考え、毎日水をやっていた。ところが、その患者は、すっかり枯れて命を失った鉢にも毎日水をやり続けていたという。それどころか、雨が降って土壌が十分に潤っている日にまで、欠かさず水をやっていたという¹⁰⁾。

これがまさに「とらわれ」た神経症者の姿といえるだろう。私たちはこの患者を簡単に一笑に付すことはできないように思われる。私たちは、しばしば「かくあるべし」という観念にとらわれて、目の現実とはミスマッチな行動を惰性で続けていることがあるのではないだろうか。

森田曰く「かくあるべしというお虚偽たり。あるがままにある、すなわち真実なり」。「いつも気分が爽快でなければならない」とか、「すべての人を愛さなければならない」などといった不可能な「理屈」「主義」「はからい」によって自分の感情や行動を統制しようとする、かえってこんがらかって症状は複雑化し、悪化する（精神交互作用）。私たちがなにかに向き合ったときに、私たちの中にはそのつど、自然と関心や疑問などのある「感じ」が湧いてくる。その感じに乗り、その後には理知を用いて、工夫しながら、行動をしていけばよいという⁸⁾。森田は、初めから理知があって、それに事実をあてはめようとする「思想の矛盾」に陥ると繰り返し注意を促した^{8) 9)}。

森田は、「心は万境に従って転ず、転ずる処実に能く幽なり。流れに随って性を認得すれば無喜また無憂なり」という禅の言葉を好んで用いた⁷⁾。このような、観念にとらわれず、適切に理知を用い、事実を受け入れてあるがままに生きることこそ、森田療法の神髄にほかならない。

8. 治らずに治る——不問療法

もう一つ、森田療法には重要な特徴がある。森田療法は、症状への過剰なとらわれが神経症を形成すると考えるので、症状に対しては「不問」という態度を取る。西洋の心理療法が、症状、気分、思考、認知、イメージなどを重視して、過去の原因を探ったり、行動を操作したり変容させようとするのは対照的である。森田療法は、症状などに注意を集中するのではなく、状況に応じて現実的になすべきことをなすうちに、自然に症状は解消されると説くのである。ここには、神経症に対する非常に奥深い理解が感じられる。

不問という方法は、禅仏教の伝統において、坐禅中にさまざまな観念や感覚、イメージなどが湧いてきても、坐禅中は一切取り合わないという瞑想的な態度と通じるものである。森田自身は、患者からの質問に答えて、「私の現在の治療法を組み立てるに至った経緯は、禅とはまったく関係がありません」と述べてはいるが⁸⁾、これは禅の専門的

な修行をしていないことによる謙遜な物言いであり、間接的に禅の影響を受けていることは、森田がしばしば患者たちに禅の話を引き合いに出していることから明らかである。

森田の著作には対人恐怖症の患者が多く登場するが、筆者も対人恐怖症者との心理療法では、しばしば森田療法的なアプローチを用いている。そうすると、彼らは人に対する恐怖心が消えはしないものの、恐ろしいままに現実に即して行動することを覚える。それを繰り返しているうちに、ふと気がついたら楽しく人と接していた体験をするようになり、やがて恐怖はそれほど問題にならなくなってくる。すなわち、彼らは森田療法によって、治らずに治るという状態になるのである。森田療法による治療は、単なる症状の解消にとどまらず、より重要なことをクライアントに学ばせるのである⁴⁾。自分自身の観念や感情などにしがみつくことをやめ、それはそのままにして、やるべきことをやるのが可能であることを学ぶ。さらにそれを実践し続ければ、自然に観念や恐れなどの感情はいつしか流れ去っていくものであることを悟るのである。

9. 森田療法とスピリチュアリティ

このように、森田療法から得られることは、単なる神経症の治療にとどまるものではない。森田療法は、観念や感情へのとらわれから解放され、執着を手放し、あるがままにものを観、目の事実適切に対処するということを学ばせる。このような境地を体得させる心理療法としては、森田療法は類を見ない卓越した方法論であり、思想である。このことは、西平やウィルバーによるスピリチュアリティの分類^{16) 21)}のどれに該当するかは見極めるのは容易ではない。しかしながら、森田療法では、はからいや執着を手放し、あらがままに生きることを適確に学ばせるという点において、きわめて正統的かつ重要なスピリチュアルな成長を促進する心理療法であることに疑問の余地はないであろう。

10. 対人恐怖と日本的心性

ところで、やや横道にそれるが、森田療法が効果を発揮することの多い対人恐怖症の背景にあると思われる、日本人に独特な心性にここで簡単に触れてみたい。

日本人は、元来微細なものへの感覚に長けていたと思われる。かつての日本人の多くは、山、川、大地、太陽、草木、農作物、昆虫、石など、ありとあらゆるものなかにいのちの輝きや美を見出してきた。それは日本古来からの俳句や絵画をみれば一目瞭然である。アニミスティックで汎神論的な感覚は、日本人に代々受け継がれてきた、特筆すべきセンシティブな感性である。この細やかな感受性は、自然だけではなく、他者へも同様に向けられてきたように思われる。それは、隣人の様子や雰囲気や細やかに察

し、和を重んずる文化として結実した。

最近のおよそ一世紀半にわたって、日本人は、競うようにして西洋文明を吸収し、近代化に成功した。それと引き換えに、喪失した日本の貴重な精神文化も多く、それは、今日の日本人にみられる心の荒廃の大きな要因であるように思われる。

しかし、日本的な細やかな心性は、日本人にかつても今も頻繁に見られる対人恐怖症 (taijin-kyofu) において見られることも可能である。対人恐怖症は、他者の動向を繊細に感じとりすぎて、それにとらわれてしまうという、他人への敏感さと意識過剰からくる神経症である。対人恐怖は、DSM-IVでいえば社会恐怖 (Social Phobia) に該当するといわれているが、実際には両者はびたりと一致する概念ではなく、対人恐怖症は日本人に多くみられる独特な心性があるので、文化結合症候群 (culture-bound syndrome) とも指摘されるのはそのためである¹²⁾。自然や他者を細やかに察する日本的な精神は、現在でも継承されていることが、対人恐怖という症状のなかに見出すことができるのである。

11. 内観療法 (Naikan Therapy)

次に、内観療法についてみていくこととする。内観療法は、吉本伊信 (1919~1988) が青年期に、浄土真宗に伝わる「身調べ」によって深い宗教体験を得たことをきっかけに、そこから宗教色と苦行的要素を取り除き、心理療法あるいは自己探求法として確立された方法である^{20) 21)}。内観療法の進め方はシンプルである。屏風で区切られた部屋の片隅にひとり一日約十五時間座り、これを一週間ほど続ける。内観期間中は、テレビ、新聞、日常会話など外界との交渉は厳禁され、食事も屏風のなかで取り、規律ある生活を送りながら徹底的に自己自身と向き合う環境におかれる。座りながら、今までの自分をふり返り、自分の身のまわりの人びとに対して「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」をできるだけ細部にわたり具体的に思い出して調べてゆくことが課題である。一、二時間おきにやってくる面接者に、内観した内容を簡潔に報告するということを繰り返すのである。

内観療法において内観者が辿る標準的な心理過程はおおよそ次のようなものであると報告されている^{6) 11)}。内観の初期には、状況や課題になじめなかったり、雑念が多くわいて集中できないことが多いが、内観が深まってくるにつれて、大きな転差点となる体験や気づきが起きてくる。自分を責める苦しさや本格的に高まることも少なくない。自分がいままで多くの世話や愛情を受けていたことを次々と思い出し、それを当然のように受け取っていた自分や、それに対してして返したことが少なく、迷惑ばかりかけてきた自分の姿に気づく。「自分の人生は自分の力で切り開いてきた」と思っていた人が、自分が多くの人に支えられ

ていた事実気づくと、感謝の念をいただくようになり、謙虚な態度に変化していく。「親のせいで自分は不幸になった」という被害者意識をもっている人や、「親から愛情をもらえなかった」などと恨んでいた人は、はじめは怒りばかりが噴出していたのが、内観が深まるにつれて自分が愛されていた出来事を思い出し、懺悔の思いと、親に育ててもらったおかげであることが深く実感されたりする。集中的な内観の後には、太陽のまぶしさや緑の鮮やかさなど、自然の美しさに改めて気づくなど、日常が新鮮で生き生きと感じられるという体験が起こることも多い。

12. 内観療法とスピリチュアリティ

以上のように、深い内観をやり遂げた人は、自分や他人に対する小さな固定化された見方が大きく転換し、心にひっかかっていたものが氷解していく。内観者は、自己中心な自分や、周囲に支えられているという事実が目が開かれると、他者や環境に対する不平不満を手放したり、恨みや憎悪の感情から解放され、感謝の念や活力のある暖かい心が自然と湧き上がってくるのである。それにともなって自然に対するまなざしにも変化が起きるといえるのは興味深いことである。ここでは、他者のみならず、この世界全体に生かされているという実存的な転回が起きている場合もあるように思われる。

内観によるさまざまな気づきとそれによって引き起こされる精神的態度の転換は、生きている意味や態度まで刷新させることがある。このような意味においては、内観療法は、西平¹⁶⁾の分類のよれば、第三の位相にある実存的なスピリチュアリティを目覚めさせるとみることも可能である。さらに、内観者によっては「生かされている」という第四の位相にある絶対的受動性に到達することもありえるだろう。ウィルバー²¹⁾の分類では第四の精神的態度・姿勢の成長を惹起するともいえそうである。ただし、内観者の体験内容や深さは人それぞれ異なるため、機械的に内観療法におけるそのスピリチュアルな効果を分類することはそれほど意味がないと思われる。

13. 臨床動作法 (Clinical Dohsa therapy)

臨床動作法は、もともと脳性マヒの子どもへのリハビリテーション技法として、成瀬悟策らが1960年代後半に開発した「動作訓練」から発展した心理療法である。はじめは四肢を意図通りに動かせるようにすることを目的としていたが、動作訓練を行っていると、表情にはりがでてきて、積極的に行動するようになり、前向きに考えるようになるなど、心理面での思わぬ副産物が認められた。そこで、肢体に不自由のない精神疾患の患者にも適用してみたところ、同様の心理的効果が報告され、心理療法としての「臨床動作法」が確立されていった。今日では、高齢者を対象とする高齢者動作法や、スポーツ選手を対象にするス

ポーツ動作法、特に疾患のない一般の人たちを対象とする健康動作法等、幅広い対象者に適用できる心理療法として発展しながら普及しつつある^{13) 14) 15)}。

今日、心と身体のつながりが重視されるようになり、さまざまな身体技法（ボディワーク）が注目を集めつつある。臨床動作法も確かに身体を用いるが、他の多くの身体技法とは一線を画する特徴を持っている。それは臨床動作法における「動作」（Dohsa）についての独特な理解が鍵となっている。一般的に「動作」といえば、身体の運動を意味する言葉であるが、臨床動作法では「動作」をより深い意味に捉えている。すなわち、臨床動作法における「動作」とは、身体を思い通りに動かそうとする主体の意図、その意図通りに動かそうとする努力、さらにその結果としての身体運動という、三段階のプロセスの総和であると考えられる¹³⁾。それゆえに「動作」とは、単なる身体運動にとどまらず、そこに至るプロセスも含めて、心理過程であると考えられるのである。臨床動作法では、この心理過程全体を重視し、丁寧にアプローチすることを心がける。セラピストは特定の動作課題を与え、クライアントがそれを試行錯誤しながら達成するという心理過程を援助する。そこでクライアントが体験する新たな心身の体験（治療体験と呼ばれる）が、日常生活にまで敷衍されて、さまざまな問題を乗り越えていけるようになると考えられている。

実際、筆者も個人の心理療法や、多人数を対象にした場面で臨床動作法を実施しているが、それによってさまざまな心身の治療体験がしばしば起こるのを目にしている。たとえば、ばらばらだった身体が自分のものになったような体験、身体が軽くなり溶けてなくなったような心地よい体験、慢性的な緊張に気づいて自分でそれを弛めてリラックスする体験、無駄な力に気づいて弛める体験、大地にしっかりと垂直に立つという体験、内側からエネルギーが湧いてくるような体験、周囲が明るくなるような体験、等々である。このような治療体験が日常生活にもじわじわと敷衍されていくことによって、さまざまな問題を乗り越えていくための内なる力が回復されるのである。

臨床動作法では、人間の「動作」は、当人の心理的なありよう、あるいは生き方そのものとして理解する。したがって、新たな「動作」を体験するということは、そのひとの生き方や、世界の体験様式の変容を引き起こす。これが臨床動作法のユニークな治療原理である。

14. 臨床動作法とスピリチュアリティ

以上のように、臨床動作法では、心理過程としての「動作」に働きかけることによって、心と身体を調べ、自分らしい自然な存在様式を獲得することを援助する。

臨床動作法におけるスピリチュアルな要素は、森田療法と同様に、西平¹⁶⁾ やウィルバー²¹⁾ の分類には当てはめにくいものである。しかしながら、あらゆる意味でのスピリ

チュアリティの成長を、底から押し上げていくような重要な基礎的援助を臨床動作法は行っている。

ヨーガや禅の伝統は、スピリチュアルな修行の前提として、調身、調息、調心が大切であると説いているが、臨床動作法では息を調える技法はないので、調身と調心を司る技術のひとつであると考えられる。実際、心身を整えることは、自分の能力を最大限に発揮するためには欠かせない条件であるばかりでなく、より高い達成や高次な成長への基礎となる。禅の伝統における修行では、瞑想（禅定）だけではなく、その間には静かに歩行する経行や、身体を動かす作務が必ず含まれている。これと同様に、臨床動作法は、動作に働きかけることによって心身を調整をし、世界の体験様式を調べて最適化する心理療法なのである。さらに、臨床動作法は、技法が定式化され、具体的であり、修行者でなくとも一般の人のほとんどが取り組むことができ、しかもかなり高い確率で新たな治療体験をすることができるという利点が際だった特徴である。

15. 日本の心理療法の特徴（1）全体性というスピリチュアリティ

以上、簡単ではあるが、日本の代表的な三つの心理療法とスピリチュアリティの関係を探ってきた。これらの心理療法のエッセンスを展望すると、日本の心理療法には次のような二つの共通した特徴があることに気づかされる。

第一は、日本の心理療法は、問題中心的な方法をとらず、より大きな文脈における癒しや成長を志向しているということである。すなわち、症状を標的としてその解消へと向かって直進するのではなく、それを取りまくものを丸ごと改善することを目指すのである。森田療法は、観念を打破して執着を手放すことを促し、内観療法では、周囲の人びとや世界に対する態度の転換を喚起し、臨床動作法では、適切な治療体験によって心身を調べ、体験様式の変容を狙っている。その結果として、日本の心理療法は、問題そのものに直接的にアプローチしなくとも、問題が問題でなくなるという手法をとるのである。これは、日本の心理療法が、二元論的な「分別」を徹底する思考法ではなく、問題は全体的な連関の中から生まれてくるという発想に立っていることを示している。日本人の深層意識には、ものごとをばらばらにして分析するだけではなく、つながりにおいてものごとを全体的に把握するという態度が染みこんでいるために、このような独特なすぐれた手法の心理療法が三種も誕生したのではないだろうか。本論のはじめに、直接体験された生きて働くスピリチュアリティを見通すことの重要性を述べたが、このようなつねに大きなまとまりとしてのごとを把握する全体的な視線こそ、日本の心理療法に通底する生きたスピリチュアリティであると思われる。これは、日本の心理療法の特筆すべき特徴であり、全体性というスピリチュアリティの具現化であるよう

に思われる。

16. 日本の心理療法の特徴(2) ひとりで自己自身と向き合うスピリチュアリティ

第二の共通する特徴は、日本の心理療法では、クライアント自身がひとりで自分を見つめることを重視するということである。内観療法では、短時間の面接を除いてほとんどの時間をひとりで内観を行う。森田療法では、初期には絶対臥褥といって個室に隔離されるほか、その後も徹底的に自己自身に向き合わせる。臨床動作法も、多くの他の身体技法と異なり、セラピストが身体をほぐすのではなく、クライアントが自らの身体を自分の意図通りに「弛める」「タテにする」などの動作体験(心理過程)に導く。

西洋の心理療法が、セラピストの技法やセラピストとクライアントの関係性を重視し、それによる治療を志向するのに対して、日本の心理療法では、クライアント自身の在り方をはるかに重視しているように感じられる。日本の心理療法では、西洋の心理療法に比べると、セラピストはずっと補助的な役割にとどまり、本人自身へと問題を帰す脚下照顧の精神が垣間見られる。

このような自己自身を問う志向性は、西洋の文化が、自我の確立や個を重視するのに対して、日本の文化は、集団における調和や無私の美德を重視するため、心理療法においては、むしろ逆転して、相補的な設定が必要とされているためとも考えられる。思い切って単純化していえば、日常で個として生きている西洋人は、心理療法ではそれを補うような濃密な関係性のなかで自己の回復を図るのに対して、日常で他者との深いつながりのなかで生きている日本人は、日常の集団から離れてひとりになることによって自己を回復しようとするのである。

西洋でも東洋でも、心理療法では非日常的な設定が新しい変化のためには効果的なのかもしれない。もっとも、日本も今日ではかなり西洋化され、集団や自然とのつながりが各所で寸断され、ばらばらになりつつある。したがって、日本人も、伝統的に維持されてきたと思われる万物との幸福なつながりを、近代化を経た今日では、再獲得する必要性があるといえるだろう。

しかしながら、ある時には孤独のなかで自己自身とただひとりで徹底的に向き合うということは、実存的な自覚や、トランスパーソナルな領域へと成長するためには、欠かすことのできない重要な過程である。スピリチュアルな成長における孤独の重要性は、洋の東西とは関係のない、普遍的な性質である。そのような意味で、日本の心理療法は、実存的・トランスパーソナルな領域への橋渡しとなるようなスピリチュアルな特徴を備えているといえるのである。

17. スピリチュアルな日本の心理療法

日本の心理療法はそれぞれとても奥深いので、今回の小論ではその一部分を垣間見たに過ぎない。それでも、それぞれのエッセンスを探るなかで、日本の心理療法に埋め込まれていたスピリチュアルな知恵の輝きが明らかにされたように思われる。森田療法では、「はからい」や「とらわれ」を手放し、観念を打破し、「あるがまま」の態度を会得することによって煩悶から解放される道を指導する。内観療法では、自己中心の自己に直面し、自発的な懺悔と愛に目覚める過程を促進する。臨床動作法では、生き方あるいは体験様式としての動作に働きかけ、心身を調える。これらの知恵は、日本の精神文化の土壌から生まれたものであり、それぞれがスピリチュアルな成長のためには欠かせない重要な課題を私たちに伝えているのである。

いうまでもなく、これらの特徴はみな、近代的な臨床心理学的検証にも十分耐えうる内容がある。さらに、日本の心理療法はどれをみても、精神障害の治療にとどまるものではなく、スピリチュアルな成長を促進する長距離の射程をもっている。このことは、スピリチュアルな日本の心理療法が超近代においても通用する証であろう。ウィルバーは^{19) 20)}、さまざまな心理療法や修行法は、心の異なる領域に焦点を当てていると指摘しているが、今回の考察から、日本の心理療法は、西洋の心理療法に比べて、より全体的な視点を持ち、自己自身へと集中させる脚下照顧の精神があることから、スピリチュアリティに親和性が高いといえそうである。それは、日本の伝統的な精神性が、スピリチュアルな要素が豊かであることを示唆しているように思われる。

文 献

- 1) 安藤治ほか「心理療法と霊性：その定義をめぐって」『トランスパーソナル心理学/精神医学』Vol. 2 No. 1、2001年
- 2) 堀江宗正「日本のスピリチュアリティ言説の現状」『スピリチュアリティの心理学』日本トランスパーソナル心理学/精神医学会安藤治・湯浅泰雄編、p35-54、2007年
- 3) 石川勇一「心理療法実践とスピリチュアリティ：アクチュアリティへの接近」『スピリチュアリティの心理学』日本トランスパーソナル心理学/精神医学会安藤治・湯浅泰雄編、せせらぎ出版、p167-186、2007年
- 4) 石川勇一『スピリチュアル臨床心理学』メディアート出版、2005年
- 5) Jung, C.G., Jaffé, A. edited: *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books, New York, 1963 (『ユング自伝1：思い出・夢・思想』河合隼雄、藤縄昭、出井淑子訳、みすず書房、1972)
- 6) 三木善彦『内観療法入門』創元社、1976年
- 7) 森田正馬『生の欲望 神経質を生かす人間学』白揚社、1956年
- 8) 森田正馬『神経質問答：新しい生き甲斐の発見』白揚社、1960年
- 9) 森田正馬『神経質の本態と療法』白揚社、1960年
- 10) 森田正馬『自覚と悟りへの道：ノイローゼに悩む人々のため

- に] 白揚社、1959年
- 11) 村瀬孝雄編『内観法入門：安らぎと喜びにみちた生活を求めて』誠信書房、1993年
 - 12) 鍋田 恭孝『対人恐怖・醜形恐怖』金剛出版、1997年
 - 13) 成瀬悟策『動作療法：まったく新しい心理治療の理論と方法』誠信書房、2000年
 - 14) 成瀬悟策『リラクセーション』講談社、2001年
 - 15) 日本臨床動作学会編『臨床動作法の基礎と展開』コレール社、2000年
 - 16) 西平直「スピリチュアリティ再考：ルビとしての『スピリチュアリティ』」『トランスパーソナル心理学/精神医学』Vol. 4 No. 1、2003年
 - 17) 島園進『精神世界のゆくえ：現代社会と新靈性運動』東京堂出版、1996年
 - 18) 棚次正和「スピリチュアリティと医療と宗教」『スピリチュアリテイの心理学』日本トランスパーソナル心理学/精神医学会安藤治・湯浅泰雄編、p55-69、2007年
 - 19) Wilber,K. : No boundary : Eastern and Western approaches to personal growth, Los Angeles, Center Publications, 1979 (『無境界：自己成長のセラピー論』吉福伸逸訳、平河出版社、1986)
 - 20) Wilber,K. : Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution, Boston, Shambhala Publications, 1995 (『進化の構造』1・2、松永太郎訳、春秋社、東京、1998)
 - 21) Wilber,K. : The Eye of Spirit : An Integral Vision For A World Gone Slightly Mad, Boston, Shambhala Publications, 1997 (『統合心理学への道：「知」の眼から「観想」の眼へ』松永太郎訳、春秋社、2004年)
 - 22) 吉本伊信『内観法：四十年の歩み』春秋社、1989年
 - 23) 吉本伊信『内観への招待：愛情の再発見と自己洞察のすすめ』朱鷺書房、1993年