

〈なる〉体験と心理臨床

原口芳明

Yoshiaki HARAGUCHI

学校教育講座

1. 〈なる〉ことへの問い

〈なる〉ということばは『広辞苑』(第五版)によれば,【生る・成る・為る】現象や物事が自然に変化していき,そのものの完成された姿をあらわす,とされている。^{(1),(2)}

ライフサイクルの視点から見れば,人が大人に〈なる〉,中年に〈なる〉,老年に〈なる〉といったことは,長い年月を要するプロセスの結果であり,一挙にその状態に〈なる〉わけではない。そこには,人それぞれの,目に見えない無数の体験の蓄積があり,人生のドラマがある。

〈なる〉ことを心理臨床の立場からみると,このような長いプロセスのなかで生成されるものにたいする敬意を忘れるわけにはいかない。

たとえば,障害の重い子どもたちと関わっていると,当初「障害」の克服を目指して一生懸命頑張っていた親が,次第に肩の力を抜いて子どもと関わる態度を身につけるなかで,子どものありのままの姿を受け入れていく,といった姿に出会う。親がそのように〈なる〉のと深くつながりながら,また,関与者である私たちとの関係の深まりともつながりつつ,子ども自身も,外側から見ただけではよくわからないがじつに繊細な〈なる〉世界を実感させてくれる。⁽³⁾

これらの子どもたちのゆっくりした〈なる〉世界のプロセスに付き添い,そこで生じる細々とした出来事を周りの人たちと共有し合い,喜んだり悲しんだりする。こうしたゆっくりと〈なる〉姿につき合っていると,ある意味で急激に大人に〈なる〉ことを要請され,過剰適応の状態に苦しんでいる多くの子どもたちの〈なる〉世界が,もう少し余裕のあるものであれば,と思う。

さて,先に挙げた『広辞苑』の〈なる〉の定義にみられるように,ものごとが自然に変化していく,という面だけで〈なる〉をとらえると,人に関わる現象として〈なる〉を考えようとする場合,不十分である。つまり,〈なる〉ということばは,たとえば,「大きくなる」とか「大人になる」といった成長の現象を表現する時使うが,それは「自然に変化して」ゆく部分とともに,成長の担い手である主体の働きによってそ

う〈なる〉部分とを含んでいると考えられるが,この主体の働きによってそう〈なる〉部分が覆い隠されてしまうのである。

したがって,ここでは〈なる〉とは,人の生の流れのなかで,「自然に変化してゆく」ことと主体の働きによってそう〈なる〉ことが組み合わさって織り上げられたもの,ととりあえず定義しておこう。そして,この〈なる〉ことに何らかの支障や停滞がおこる場合,心理臨床的な援助が要請される,とひとまず考えておこう。

2. 〈なる〉ことと心理臨床

〈なる〉をキーワードにした以上のような考え方は,余りにも恣意的で抽象的に聞こえるかもしれない。だが,このような考え方は筆者の思いつきではない。たとえば,森岡正芳の『うつし 臨床の詩学』(2005)は,心理臨床のいとなみを「うつし」をキーワードにさぐった卓抜な一書であるが,そのなかで,臨床的な場においては,「その人が何であるかという,『ある』かどうかという,知識のレベルでの把握ではない。むしろその人が何かになろうとしている,『なる』という知が問題となっている」ととらえる見方を提示している。氏のしなやかで勁い筆致で描かれた論は十分説得的で,日常の日本語を手がかりにして心理臨床の世界を記述してゆくという方法の意義を示唆している。⁽⁴⁾

さらに森岡は,クライアントを前にして,この人の状態は「~である」というとらえ方だけではセラピーのプロセスは滞ってしまう。クライアントにとっては,自分は「何であるか」というよりも,自分が「どのようになるのか」が緊急の課題である,と述べているが,この指摘は示唆的である。

心理臨床の場では,クライアントの口から,状況が自分にとってどうしようもなくなっていること,事態の重さから逃れようのないことがしばしば語られる。その内容は勿論様々であるが,森岡の言葉を借りれば,クライアントにとって,今の〈ある〉状態が前面に出てしまい,どのように〈なる〉かが見えなくなっている,あるいは,息をひそめている状態といっていだるう。

それにたいする援助者の働きかけ方は、援助者の資質や依って立つ考え方によって異なってくるだろうが、おおまかにいえば、まずは、困った状態にくる＜クライアントとともにくいる＞ことをとおして、クライアントの＜ある＞ことが伝える声に耳を傾けることが基本になるだろう。そのなかから徐々にそのクライアントの＜なる＞力が生まれてくる、といえるであろう。

この際、神田橋（1990）が述べていることは重要である。神田橋は精神療法（心理療法）の構成要素として次の3つをあげた。(1) 主体：病む個体に備わっている自然治癒力と自助の活動、(2) 抱える環境：主体を囲んでいる保護環境。主として治療者と患者との関係が生み出す安住の環境、(3) 異物：主体による治癒への動きが停滞あるいは平衡状態に陥ったさい、それに揺さぶりをかける刺激役。狭義の精神療法の核となっている技法がほぼここに属する。

このように整理したうえで神田橋はこの3つの構成要素のなかで、精神療法における重要度としては、(1)、(2)、(3)の順とすべきこと、すなわち主体の持つ力を最大限に発揮させるよう心がけることが一番大事で、次いで主体の活動を助ける抱える環境、最後に異物（一種の必要悪）としての専門的操作技術が来るということを強調している。神田橋の言う主体の活動は本論で言えば、クライアント自身の＜なる＞力であるといえよう。その力の尊重のうに援助者の介入があることを確認しておきたい。勿論、クライアントの＜なる＞力が大事だからといって、＜なりゆき＞にまかせているわけにはいかない。適切な援助、介入が必要になる所以であろう。

ところで、＜なる＞力がどう形をなしていくのかは、勿論個々の事例によって様々であり、それに応じて援助者の援助の仕方や介入にも様々な工夫がなされるところだが、筆者はまず、しっかり聴く関係をつくりながら、①今の感じにしっかり触れてもらうこと、を基本にし、さらに、②必要な時に適宜、これからどう＜なったらいい＞かイメージしてもらうこと、を心がけることが多い。

①これは、とくに自分のからだで実感できることに注意を向けてもらうことであり、フォーカシングにおけるフェルトセンスの利用ということである。

一般的に言ってクライアントにとって、今の状態をつくりあげている状況が余りに大きく感じられるため、主体の働きがとても弱くなっていることが少なくない。このような状態では、アン・ワイザー（1996）が指摘するような、気がかりなこと、あるいは気持ちや感情と同一化（identification）してしまっていて、それと生きた距離が取れないでいることが少なくない。大事なことは、気がかりなことがないと考えたり、無視したりすることではなく、それが＜ある＞ことを

認めながら、それから少し距離をとって（脱同一化：disidentification）、自分なりの実感を持てるような態度を育てることである。この実感（フェルトセンス）は「クライアントのクライアント」と呼ばれたりするように、クライアントが自分のからだに聴くことをとおして、自分を育てる力を持っている。

ジェンドリンは『セラピープロセスの小さな一歩』のなかで、体験的な一歩を踏み出せることが大切であること、そのための工夫をする必要があることを説いているが、この「体験的な」とは、ここでいう＜なる＞ための工夫から生じるといっている。

②個々のクライアントによってそれぞれの＜なりたいたい＞ものは違うであろう。筆者は、クライアントの訴えを聴いた後、「どういふふうになつたらいいと思いますか？」と訊ねることがある。これにたいする答えのなかに、クライアントが＜なりたいたい＞状態や自己像が反映されることが多い。それを明確に意識できることは、変化への一歩になることが少なくない。

逆に、変化のイメージといった時、今＜ある＞状態からまったくかけ離れた状態をイメージすると、そのギャップの大きさ自体がクライアントを身動きできない状態に陥れることになる。＜なる＞姿はできるだけ今＜ある＞状態と、どこかでつながっている感覚を持つことが大切である。そういう意味では、＜なる＞ことは今＜ある＞ことのなかに胚胎しているともいえるし、あるいは、今＜ある＞ことに丁寧につき合うことのなかから、はじめて＜なる＞動きが生まれてくるともいえよう。

一方、どのように＜なりたいたい＞か、という問いにたいする答えがはっきりしない場合、このような問いそのものが性急すぎるか、変化のイメージそのものがクライアントにとってつかめない五里霧中の状態にすることが多いようである。前者のような場合、クライアントの＜なる＞ことをじっくり待つことが大切であるし、後者のような場合は変化のイメージを生き生きと描かせるようなアプローチが必要と考えられる。

ちなみに、どう＜なりたいたい＞かという問いは、未来への問い、変化イメージを聞く問いであり、一挙に今の全部が変わることではなく、今より少しでも楽になったとして、それはどんな状態か？と問うことである。

また、この問いはクライアントが今、すでに持っている感じや内部感覚へ問いかけることであって、クライアントのリソース（持っている資質・資源）を生かし、そのなかにある可能性をクライアント自身が使っていけるように促す問いである。

さらにまた、この問い方は、クライアントの今＜ある＞状態の原因を探ることよりしばしば重要である。原因を探ることと、クライアントにたいする援助とは

結びつかないことが少なくないからである。(5)

さて、一般的にいう、人が何かに＜なる＞という時、そこで指し示されている、あるいはその目標とされるものや状態とは一体何だろうか？ 私たちはそもそも何に＜なる＞としているのだろうか？

ここで、問題にしているのは、たとえば、教師に＜なる＞とか、重役に＜なる＞といった社会的な役割の取得のレベルのことではない。勿論、それはそれとして大事なことであるが、ここで問われているのは、人が何かに＜なる＞とは究極的にはどういうことか、ということである。

このことに関してカール・ロジャーズは次のように言っている。カウンセリングでは、色々な人がいて、様々な問題に悩んでいる。「しかし、おそらく問題はただ一つであると信じるようになってきた。……多くのクライアントがたどる経験をふり返してみると、それぞれのクライアントがまったく同一の問題を取りあげているように思われる。……それぞれの人が、心の底では、”わたしはいったい本当はだれなのだ。すべてのわたしのうわつらの行動の下にひそんでいる本当の自分にふれるには、どうすればよいのか。どうすれば、わたしは自分自身になり切ることができるのか。”といった問題を追及しているように思われるのである。」「人が最も達成しようと望んでいる目標、すなわち、人が知らず知らずの間に追求している目標は、その人自身になりきることである。」(傍線は筆者)

「人がその人自身になりきる (to become a person)」。たしかに、これは究極の目標とっていいかも知れない。だが、どのようにして人はその人になりきるのだろうか？ いわば、＜自ずからなる＞ように私たちは私たち自身に＜なる＞のだろうか？

人がその人になりきるということは、ロジャーズも言うように「人が知らず知らずの間に追求している目標」であるとするならば、知らず知らずのうちに人はその人になりきるのかもしれない。

だが、ことはそう簡単ではない。何かに＜なる＞として＜なりきれず＞、バタバタしているのが私たち多くの人間の実情ではないだろうか。まして、＜自分になりきる＞ことは難しいのではないか。いや、むしろ逆に、自分ではない何かに＜なる＞とするために私たちは問題を難しくしているのだろうか？ そうかもしれない。

筆者自身、この問いにはまだ直接答えられないが、以下の考察では、具体的な例に則しながら考えてみよう。

3. ＜なってみる＞という体験

人がその人自身に＜なる＞ことは、時熟を要するこ

とであろうが、また一方では、人はふとした瞬間に自分自身に＜なっている＞こともある。何かに＜なる＞という構えを崩すことでかえってその人が自分でいられる、ということもある。そういう意味では、無心に遊び戯れる幼児の姿は、まさに自分自身に＜なっている＞。いや、そもそもわざわざ「自分」という必要はないに違いない。遊びのなかで幼児はたえず＜なっている＞、といえよいか。

さて、筆者は心理臨床の実践の一環として、体験的なアプローチを実践している。大学での心理療法の実習やワークショップでの実践である。ここでは、そこでの知見をもとに＜なる＞ことについて検討してみよう。

これらの実践では、対象者はいわゆるクライアントではなく、体験的アプローチへの参加者 (participant) である。この背景にある基本的な立場は人間性心理学 (humanistic psychology) の考えをもとにしている。つまり、困っていることや病いを治すという「治療のパラダイム」ではなく、個々の参加者の内的成長を重視する「成長のパラダイム」に立脚点を置いた考え方である。筆者は何かを教えたり、治療するという立場ではなく、参加者の動きに共に関わり、グループのプロセスを促進させるファシリテーターとして関わっている。

以下に述べる実践では、それぞれの場の特性に合わせて、ゲシュタルト・セラピー、表現アートセラピー、フォーカシング等のやり方を適宜使っている。

＜なる＞ことに関連するものとしては、たとえば描画、粘土造形、コラージュ等の制作のあと、制作した作品 (の一部) に＜なっている＞語る (あるいは書く) というエクササイズをおこなっている。多くの場合「私は～です」という形で語り (あるいは書き) はじめ、あとは自分の内に生まれる感覚に従って語って (書いて) ゆくという課題である。語られたものは解釈されるのではなく、シェアリングをつうじてそのまま受けとめられる。

例1：大学の授業の中で「フェルトセンス粘土法」をやった時のある学生のふり返り。

「今まで、詩とかをなんとなく書くことはあったけれど、粘土という新しい分野で表現することは新鮮で、自分のためになったと思う。そう考えると、自分は今まで自分を表現することにとっても臆病だったと思うし、言葉というものにすごく頼っていたんだなと感じる。……そうやって作ったモノに加える言葉は、普段のコトバよりもずっと重みを感じる。『私は○○です』、いつも悩むけれど、今回は女の子になってみた。おそらく以前の私だったら人物になどなれなかったと思う。今日素直にそう書けた自分に驚いたし、成長とは違うけれど、正直になれたと思う。」

何かになる>といっても、いきなりそれになりきることは難しい。この時、一挙に<なる>のではなく、試しに<なってみる>というスタンスが結構有効である。この例では、「私は～です」と、それになったつもりで、ことばを与えることは割合入っていきやすかった。それに、自分でつくったものを使ったエクササイズであれば、この作業は余り無理なく行われたと思われる。それでもこの例のように「素直にそう書けた自分に驚いた」ということが生じる。<なってみて>表現することから、自分でも驚くような体験が生じている。

この「私は～です」という形で語るやり方は、ゲシュタルト・セラピーではおなじみである。これは、その対象（のなかの何か）になって語ることによって、そのものに<なる>わけである。語っているうちに、そのものが自分のからだにより身近に感じられてくるようになることが多い。

「～について」語る (aboutism)、という多くのクライアントが陥りやすい語りの様式に対して、ゲシュタルト・セラピーでは、直接そのものに<なってみる>語ることが求められるのだが、この例の場合も、つくった作品のなかの女の子について語ることは出来るだろうが、そうすると外から語る、説明するということになり、女の子に<なってみる>語る時のような内密さや内的なつながりの感じは得られにくい。<なってみる>語るということは、いわば対象に内側から生気を吹き込む (inspire) ような語りなのである。

一方、なってみようと思っても、<なれない>と感じられる場合も勿論ある。

例2：「フェルトセンス写真法」でのある受講生のふり返り。

「でも、よく見ると、空は灰色で、魚の口からはよだれのようなしずくが落ち、象が苦しんでいるようにも見えてきました。

あひるの親子や雲など、他のものになることもできたかもしれませんが、今は魚だけはなれない気がします。私は今まで、ずっと魚だったのかもしれませんが。」

作品の中の何になる>かは、その人のその時の直感である。この直感はおおむね正直で、その人のその時の身心の状況や心の方向性を反映していることが多い。この受講生の場合、魚には<なれない>と判断したのは、とても大事なことだったと感じた。何かになる>ということとは、何にでも<なれる>わけではなく、むしろ何かには<なれない>と鋭く感受する心の動きを土台にしているのである。無理に<なる>とどこかでじっくりこず、プロセス自体が窮屈なものになってしまいやすい。

ところで、ふつうの状況の下では、そうやすやすと思っていることになれない>わけではない。だが、

<なってみる>という試みをすることはできる。ゲシュタルト・セラピーではそれを「実験」と呼ぶ。

「最もゲシュタルト (セラピー)らしい特徴は実験を試みること (experimentation) である。エクスペリメント、すなわち、ここで実験してみることは、セラピーの安全な状況の中で、ふだんとは違った行動、感情、思考をやって、ためしてみる機会をもつことである。ゲシュタルト・セラピストとして、最も楽しく喜ばしい側面は、クライアントの実験のデザインを、創造力を駆使して手伝うところにある。」(E.H. マーカス)。

次の例は、自分のからだをつかって何かになってみる>というエクササイズでのものである。

例3：最近の自分を姿勢であらわしてみようというエクササイズ。

ある参加者は、両膝をそろえ、それを両腕で抱えるように抱きしめ (足の裏を床につけたまま)、頭だけは斜め上方に向けている姿勢をとった。その姿勢を真似してみると首から上と下とで何かちぐはぐな印象がする。首から上以外はいわゆる体育座りで、自分からは積極的には何もしたくない姿勢、というふうに筆者には感じられることが多いが、この時その女性がとった姿勢はそれとは違って感じられた。後で聞いてみると、とにかく意識だけは何とか前向きにと頑張っているのだが、からだはどうもそれについて行けないといった状況を示しているようであった。なるほどと思った。

このエクササイズは他の人が当の人の姿勢を真似てそこで感じられるものをことばで伝えてみるのだが、必ずしも本人が意識していないことや思いがけない印象が伝えられたりして、ハッと気づかされることがある。

姿勢は、主体者が意識的に変化させられるものであり、<なってみる>という課題にとっていい素材になる。筆者はしばしば姿勢を使った課題をおこなっている。この例のように、真似することをとおして、真似する側も相手の世界が自分に近いものになる>経験が生まれやすい。

次は、ある一日ワークショップでの例である。

例4：姿勢をとってみることで自分が考えていた自己イメージと実際の今の感じとにズレがあることを発見した例。

最初のセッションで筆者は参加者に、今あるいは最近の自分を何かにたとえたとしたら何になるでしょうか、また、その時自分のからだの感じはどうか、お一人ずつ言ってみましょうという提案をした。たまたま最初に発言したある中年の男性の答えは「坂をころげ落ちる」というたとえであった。ころげ落ちるのは何

でしょうか？と聞くと「自分」で、年齢的に体力がどんどん落ちてきているのを感じるという。参加者にひとりずつ答えて貰った後、今度は、さっきたとえて貰ったものを＜姿勢＞で示すとどうなるか？やってみて下さいという提案をした。それぞれの参加者がめいめいろいろな姿勢を取ったところで次に、「今の姿勢のなかで特に気になるところがありますか、あったらその部分をもっと強調してみてください」と提案した。

一応全員が姿勢をとったところで筆者は一人ずつ廻りながら、今感じていることを尋ねていった。この時先ほどの中年の男性は「坂をころげ落ちる、と言ったが、今強調してやってみたら、どこかで止めているという感じがした。」という。さらに聞いてみると、最初たとえた時は自分のからだ丸くなってころがって行くという感じ（イメージ）だったが、今やってみたらからだにギザギザがあつてころがるのを止めている、という。筆者が「止めているのはあなたですね、あなたが主体的に止めているんでしょう」と言うところ、「ウン、そうだねえ」と納得した様子であった。

この男性の場合、「坂をころげ落ちる」というたとえは、普段から感じている自己イメージだったのだろう。ただそれはどちらかといえば、頭で考えたイメージであつて、自分のからだの実感には必ずしも即していない感じであった。それが、たとえたものの姿勢をとり、さらにそのなかの気になる部分を強調するというところを行ったことで、そのズレに気づいたのである。この人は全員がたとえを述べた後で30歳代の二人の男性の参加者（知合い）—二人とも車に自分をたとえた—を指して＜彼らはエネルギーがあるが、自分はもうあかん＞と笑いながら言った。しかし、彼らと比較しての判断でなく、その時の自分のからだの実感に触れることで、ころがることを自分で「止めている」という、いわば実存的なイメージを体感したといえる。

4. ＜なる＞体験をめぐる

心理臨床の実践から＜なってみる＞体験に関して述べたが、ここでは、＜なる＞体験に関わることについて幾つか取りあげてみよう。

(1) 表出と表現

＜なる＞という体験は、今＜ある＞状態から一歩踏み出す行為である。勿論、その踏み出し方は人によって様々である。どういう踏み出し方が良くて、どれが悪いということはない。

＜なる＞体験は、あらかじめ何か決まったものやイメージがあつて、それを表現する、というようなものではない。そうではなくて、＜なる＞行為そのものが表現である。＜なる＞ことで初めて何か動き出すのである。

無論、＜なる＞体験はいわゆる自己表現でもない。

自己というものがあらかじめあつて、それを表現するというようなことではない。むしろ表現する（してみる）ことをとおして自己が少しずつ明らかになり、確定してゆくといつていい。

「表現」とは、単に何らかの内的なものを外にあらわすということではなく、あらわしたものが相手に届く、ことで成立するものであろう。内的なものを外に出すだけの「表出」とは異なる。その意味で、前節で見たようになつてみる＞行為も、その場で、その人の表出行為を誰かが受け止めて初めて表現として成り立つたといえる。

それが成り立つ条件として、何を表出しても安心できるということが最も大切なことはいままでのないが、時としてそれが十分でない時、参加者に無理を生じさせることがおきてしまう。筆者自身の失敗例だが、ある授業で、今の（あるいは最近の）感じを絵で表現する、という課題をやつて貰った後、今度は、その絵をもとに思い浮かぶことを「私は～」で始まる文章で書いて貰った。ところが、ある参加者は、この後半の課題によって苦しくなつてしまつた、と後で述べられたのである。表現したものにさらに別の回路の表現を重ねるというこのやり方は、「表現アートセラピー」の特徴であり、これによって表現者は、より内的な世界に深く入っていくのである。ただ、この例のように、絵を描くという一つの表現でいわばエネルギーを出し尽くしてしまつたような場合、さらにもう一つの表現を求めることは無理がある。勿論、筆者は、無理にやらなくてもいい、やるかやらないかは自分に聴いて欲しい、といつも言っていたのだが、それでも、とくに授業という場ではこういうことがおこつてしまう。改めて、授業でのエクササイズの難しさを知らされた次第である。

(2) フェルトセンスの利用

＜なる＞、＜なってみる＞という行為は、大げさに言えば実存的なジャンプである。それだけに、細かな工夫が必要である。

その工夫の一つはフェルトセンスを利用することである。たとえば、いきなり写真のなかの子どもに＜なる＞ことは難しい。そこで、その子どもに＜なつた＞つもりで、その子どもの体のなかに入り込んだとしたらどんな感じがするだろうかと想像してみる。何らかの感じが出てきたらそれをじっくり味わつてみる。そうして、その感じを生かしながらその子どもに＜なつてみる＞のである。

こうした工夫によって＜なる＞ことが促進される例はとても多い。＜なる＞というとすぐ連想されるのがサイコドラマやゲシュタルト・セラピーにおけるロールプレイであるが、ジェンドリンは『フォーカシング指向心理療法』のなかで、ロールプレイにフォーカシ

ングを取り入れることが重要であること、「自発性」はからだにつながっていることが大事で、フォーカシングでからだのエネルギーの流れを強調することで、頭だけで考えた演技との違いを確認する手だてを持つこと、さらに実際行為せずに、想像するだけでもよく、エネルギーと行為の違いを指摘することが役立つこと、を指摘している。

つまり、ただアクションすればいいという訳ではなく、「本質的なのは、役割を逆転し、他の役になった自分自身をからだで感じることで、新しいエネルギーがからだにもたらされることなのである」。

筆者自身、からだの動きや姿勢で表現するようなエクササイズを時々使うが、フェルトセンスを取り入れることを心がけるようになってから、クライアントの微細な内的プロセスに注意が向けやすくなってきた。

(3) 脱同一化

何かに「なってみる」ということは「自分」からの離脱でもある。つまり自分にたいして自分で貼り付けている何らかのイメージや自己像から、一時的に離れてみることによって生まれる体験を重視する、といえる。

アン・ワイザー (1996) は、気がかりなこと (感情や気持ち) から距離が取れず、それと一体化したような状態を同一化 (identification) と呼び、その気がかりなことはあるということに認めたうえで、気がかりなことから距離をとることを脱同一化 (disidentification) と呼んだ。脱同一化とは、自分が同一化していることから身を離すことによって生まれるひとつの態度とっていいだろう。そこから気持ちの余裕が生まれてくる。

「なってみる」体験が自由にできるということは、自己像や気がかりなことから距離を取ること (脱同一化) がうまくできている状態とっていい。

脱同一化とは、からだに近いレベルで言えば、「身をずらす」方法といえるかもしれない。増井 (1996) は統合失調症が疑われた事例で、患者が問題の整理のために「軽く身体をひねったり横にずらしたりする」等の工夫を重ねることで回復していったことを報告している。増井の方法は「心の整理」の工夫のひとつであるが、共通したところがある。

(4) <なる>ことへの支援

<なる>という体験には、<なってみる>、<なってみる>、<なる>という幾つかのレベルがあると思われるが、いずれにせよ、人の<なる>ことには、それを見守り、支える周りの力が要る。子育てはまさに、人が人に<なる>ことを育ててゆく大きな仕事である。子育て支援といったかたちで、心理臨床的な援助が必要とされることが多くなった日本の現状から見

て、<なる>ことについての知も今一度見直されることになるかもしれないと思う。その時、冒頭で述べた障害の重い子どもたちとの関わりにおいてみられるような、当人の<なる>ことだけでなく、養育者や援助者も含めた相互的<なる>ことへの視点が必要になると考える。一定の時間を共有することから生まれる、人間関係的<なる>世界、あるいは<ともになりゆく>世界である。

5. <なる>からだ

これまで見てきたように<なる>ことには、自然に<なる> (成長する) ことから、頭の中で想像して<なつた>感じを味わうこと、さらに<なつてみる>という実験的な行為に主体的に関わっていくことを含む幅広い体験がある。

<なる>ことは、しかし、もっと全人格的なものであろう。つまり、その人の心・身・魂の全体が関わってくるからであると考えられる。それに関しては筆者には手がかりが少ない。そこで、ここでは、芸術や表現の世界の先達のことばを手がかりにして、問題のありかさをさぐってみることにしよう。とりわけ、演劇や舞踏の世界では、<なる>ことをめぐるリアルな実践が積みかさねられてきている。全身心が関与しつつ生成してゆくこの世界の創造のあり方をここではとりあえず、<なる>からだと呼んでおこう。これは演劇や舞踏の世界だけに関わることがらではなく、じつは心理臨床の世界とも深くつながったものだと考える。

(1) 前田重治 (1999) の『「芸」に学ぶ心理面接』は「芸」の世界の知を心理面接の知と重ね合わせる試みをしている。このなかで、スタニスラフスキイの『俳優修業』に言及して次のように述べている。「彼によれば、正しく演じることは、つまりここでいう『役を生きる』というのは、外面的な姿だけを形のうえだけで描写することではない。自分の内的過程のすべてをたどりながら、役の人物に適合させ、そのなかへ自分の魂のすべてを注ぎ込むことである。」

そして、心理面接においても、同じことがおこり、「面接者自身が相手との相互関係のなかで、自分の身体感覚もふくめて、感情の動きをデリケートに察知し、意識に浮かべ、それをできるだけ適切な言葉で表現するという作業を行うことになる」と。

演劇表現の世界と心理面接の世界という別々の世界のことではあるが、ここで前田が述べているように、「自分の内的過程のすべてをたどる」こと、「自分の身体感覚もふくめて、感情の動きをデリケートに察知する」ことは共通した体験であり、<なる>からだという視点からも興味深い。

(2) 我が国独自の身体芸術である「舞踏」の創始者の一人、土方巽の舞踏技法について解明している三上賀代(『器としての身体』, 1993)は、土方巽が究極的に目指した境地は「なる」身体である、としている。「なる」身体とは「無限の条件を受動しつづける身体である。つまり、一瞬のうちに無限の条件を容れ、一瞬のうちに無限の変貌を果たす身体で」あり、この身体を獲得するために、「土方は『歩行』や型において『メカニックに肉薄』するべき条件を細かく規定した。かかわる条件が増えていけばいくほど、人間の意志や理性などでは追いつかなくなる。あると信じてしがみついていた意志や理性という自己を放棄することによって、初めて無限の条件を受動することが可能となるのである」と。

次の土方自身のことばはよりリアルである。「舞踏する器は、舞踏を招き入れる器でもある。・・・その器は絶えずからっぽの状態を保持していなければならない。・・・舞踏は、からっぽの絶えざる入れ替えである。自・他がトランス状態に置いて保持されている。・・・からっぽの運動それ自体が器の場所になる。」

この「からっぽ」とは、創造的無、あるいは無心というべきものであろうか。単なる無ではなく、自他の世界が絶えず新しく生成するような創造的な場としての身体。ギリギリの極限でぼかんとした受動が切り開かれる、という＜なる＞からだの創造的世界がここにある。⁽⁶⁾

(3) 「からだ」と「ことば」のレッスンで知られる竹内敏晴は哲学者の木田元との対論(『待つしかない、か。』)のなかで、次のように発言している。「エクスターズの状態で知覚されるからだは、たしかに何か『なっていくもの』です。つくるといふより、自分の中でフォームがうまれてくる・・・あるいはアクションといってもいいですが、ゲシュタルトがうまれてくる。」

ここで竹内がいう「エクスターズ」の例は、彼が繰り返し言及している「ことばが劈かれる」ときの体験である。「相手のからだだがじかに目の前にあり、声があじかに私のからだに触れてくる。呼びかけるときには『私』の意識はない。からだはからっぽでただ相手にはたらきかける流れがあるだけ。これを私は『私が真に私である時私はすでに私ではない』と言ったんです。」

土方巽の場合と同じように竹内も「からっぽ」ということばを使っているのは興味深い。両者は、＜なる＞からだに関して共通した体験を持っているとも感じられる。

ところで、「なっていくもの」としてのからだを重視している竹内は、「日本人が昔から『なる』という

かたちでいろいろ考えてきたことは、わからないでもない。しかし、そのままいくとどうしても抵抗がある」と述べてたうえで、次のように言う。「『なる』には自己否定の契機がない。日本の精神史の中で、外来の原理でなく、内から自己否定の契機を芽生えさせていったことがどれだけあるのだろうか、と思うんです。エクスターズとして行動に身を投げかけ行動を選んでうごいていくからだそのものが、どういうことばをうみ、どういう方向をうみ、自己否定さえうんでいか、もう一つ先を探っていくことだけに力を尽くしていくしかないと感じています。」

竹内は、自然にそう＜なる＞、あるいは＜なるようになる＞といった日本の精神史に通底する＜なる＞思想に対する根底的な疑問を投げかけている。これは、これまでの竹内の思想と実践に深くつながる重要な指摘である。

竹内はこの対論の最後の方で次のように述懐している。「生きてゆくためにこれだけは絶対に要するという条件を『まったくの他者』とのあいだに打ち立ててゆく。それしかできない。そうすると、もう主体性の根拠なんて言っていられない。いまだう生き延びるかということに対して、エクスターズとしての自分の身を投げかけ、無根拠の中でうごいていくしかない。」

＜なる＞体験についてさらに掘り下げるうえからも、筆者にとって今これほど強く迫ってくることばはない。

心理臨床にとって「まったくの他者」とは何だろう、という思いも湧く。本論では十分展開できなかった部分もふくめて今後の課題としたい。

注

1. ＜なる＞をめぐっては、古代ギリシャ以来の＜生成＞の哲学があり、また、日本の古代神話は＜なる＞を原理としているという丸山真男の指摘など、大きな問題群がある。このことに関しては木田元と竹内敏晴の対論(文献1)が参考になった。
2. ＜なる＞をめぐっては、村瀬学の『「いのち」論のひろげ』(文献2)が魅力的である。村瀬はここで「いのち」のイメージを運動体として考えるとき、その動きの最も基本的なものは、「ある」「いる」「なる」の三つの用法(運動)を意識することであるとして考察している。
3. ここで触れたのは「静的弛緩誘導法」の実践での体験をもとにしている。筆者も一員として関わっている愛知県における「静的弛緩誘導法」の実践に関する報告(文献3)には現場での実践体験の積み重ねが示されている。
4. このような日本語独特のコトバをもとに心理臨床を考える視点は「日本語臨床」として定着してきている(文献5)。筆者はとくに「日本語臨床」という視点をとっている訳ではないが、問題意識は共通したところがある。

なお、筆者はこれまで、「いき」という現象と心理臨床との関連を検討し(1986)、さらに心理臨床における「ふれる」体験について考察した(1990)(文献6, 7)が、日本語(ひらがな)のもつ柔軟性は心理臨床における体験

を記述するうえで貴重だと感じている。〈なる〉体験についての本論の考察はこれらと同じ文脈の中にある。

5. 筆者がここで手がかりにしているのは解決志向ブリーフセラピーの考え方である。(文献10)
6. 湯浅(文献20)は、心身論の見地からみた場合、世阿弥の「無心」と西田幾多郎の「無の場所」における行為的直観に通じるところがあり、「無心」の状態では、日常的自己意識の次元をこえた次元からあふれ出る創造的直観の力を受動して行為している、と述べている。

文献

1. 木田元・竹内敏晴(2003)：『待つしかない、か。』, 春風社。
2. 村瀬学(1995)：『「いのち」論のひろげ』, 洋泉社。
3. 愛知静的弛緩誘導法連絡協議会編(2005)：『静的弛緩誘導法を基礎とした障害児援助』, 愛知静的弛緩誘導法連絡協議会刊。
4. 森岡正芳(2005)：『うつし 臨床の詩学』, みすず書房。
5. 北山修(1993)：『日本語臨床の深層』, 岩崎学術出版社。
6. 原口芳明(1986)：身体心理学ノート(V) - いきの現象をめぐって -, 愛教大研報, 35, (教育科学), pp.183-195。
7. 原口芳明(1990)：心理臨床における〈ふれる〉体験について, 愛教大研報, 39 (教育科学), pp.179-191。
8. 神田橋條治(1990)：『精神療法面接のコツ』, 岩崎学術出版社。
9. Ann Weiser Cornell (1996)：The Power of Focusing, New Harbinger Publications. (アン・ワイザー・コーネル/大澤美枝子, 日笠摩子訳, 『やさしいフォーカシング』, 1999, コスモス・ライブラリー)
10. 森俊夫・黒沢幸子(2002)：『解決志向ブリーフセラピー』, ほんの森出版。
11. 増井武士(1996)：「心の整理」としての面接, 心理臨床学研究, 11,1,10-21。
12. E.T.Gendlin (1990): The Small Steps of the Therapy Process, Leuven University Press (ジェンドリン, 池見陽, 1999：『セラピープロセスの小さな一歩』, 金剛出版。)
13. Carl R. Rogers (1961): On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Houghton Mifflin Company (カール・ロジャーズ「人間の生成の意味するもの」ロジャーズ全集12, 『人間論』, 岩崎学術出版社, p.116)
14. E.H.Marcus (1980) : Effective Methods for Growth (E・H・マーカス「ゲシュタルト・セラピーとその先にあるもの」, E・H・マーカス『成長のための効果的方法』, チーム医療, p.17)
15. Natalie Rogers (1993) : The Creative Connection; Expressive Arts as Healing, Science & Behavior, Books (ナタリー・ロジャーズ/小野京子・坂田裕子訳, ナタリー・ロジャーズ, 2000：『表現アートセラピー』, 誠信書房。)
16. 小野京子(2005)：『表現アートセラピー入門』, 誠信書房。
17. E. T. Gendlin (1996) : Focusing-Oriented Psychotherapy. (ユージン・T. ジェンドリン/村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳, 『フォーカシング指向心理療法(上),(下)』, 1998, 金剛出版)
18. 前田重治(1999)：『「芸」に学ぶ心理面接』, 誠信書房。
19. 三上賀代(1993)：『器としての身体』, 波書房。
20. 湯浅泰雄(1977)：『身体-東洋的心身論の試み』, 創文社, p.136-137。

(平成17年9月16日 受理)