

## 心理臨床における〈ふれる〉体験について

原 口 芳 明

Yoshiaki HARAGUCHI

(人間関係選修)

### はじめに

近年、心理臨床の実践の場が様々な領域にひろがってきたなかから、心理臨床の専門性とは何かが改めて問い直されるようになってきた。たとえば、佐野(1988<sup>(1)</sup>)は、相手の話を〈聴く〉ということが心理臨床の専門性の基礎であることを強調している。相手の話を何の先入見もまじえずにそのまま〈聴く〉ことが如何に治療的意味を持っているかということは、これまでもしばしば述べられたところであり、改めて云うまでもないことであろう。だが〈聴く〉ことが重要であるとしても、それだけで心理臨床の専門性が保証されるわけではないのは当然であろう。心理臨床の実践の場のひろがりとともに、心理臨床家に要求される専門的な知識や技能は以前には見られなかったほどのひろがりと深まりを示している。そうしたなかで〈聴く〉こと以外に心理臨床家は何をなすのだろうか。

本論はそれを吟味するためのとりあえずの手がかりとして、心理臨床における〈ふれる〉体験について検討しようとするものである。〈ふれる〉というコトバも〈聴く〉というコトバと同様、心理臨床の世界ではおなじみである。相手のところに〈ふれる〉、相手の〈琴線に触れる〉等々。〈ふれる〉ことは心理臨床における最も基本的な体験のひとつといってもいいだろう。このばあい注意しておくべきことは、〈ふれる〉という体験は心理臨床家が、相手(クライアント etc.)に関わってゆくプロセスでの体験である(つまり心理臨床家が相手のところや気持ちに〈ふれる〉)だけでなく、それと相即するかたちで相手もやはり自分のところや気持ちに〈ふれる〉ということであろう。少なくとも心理臨床において〈ふれる〉ということが意味ある体験として現れるのはそうした一種の相互性のなかであるといつてよいと思われる。その点で、〈聴く〉ということと比べると、〈ふれる〉という体験はより相互的なものであると感じられる。それは、〈聴く〉ということに比べ〈ふれる〉ということが、相互の接触をより強くイメージさせることとも関連してこよう。〈ふれる〉体験とは何よりもまず〈触れる〉ということであるのだから。

さて、筆者はこれまで障害をもった子どもたちにたいして障害児臨床の立場から発達の、教育的援助活動を行う一方で、学生や障害を持った子どもの親を対象とするボディ・ワークの実践に取り組み、更にまた他方では様々な体験的セラピーに参加してきた。<sup>(2)(3)</sup>これらの活動は筆者にとっていずれも心理臨床の具体的な実践であるが、そのなかで今述べた〈ふれる〉体験に関わる幾つかの問題に接してきた。ここでいう〈ふれる〉体験とは、文字どおり〈触れる〉体験であるとともに、人の気持ちや感情に〈ふれ〉たり、自分の体験の根

底に流れているものに〈ふれる〉ことでもある。本論では、具体的な体験に即しながら心理臨床における〈ふれる〉体験をめぐって考えてみたい。

## 1. 相手にふれていないからだ

〈ふれる〉体験のうちでいちばんわかりやすいもののひとつは〈相手にふれる〉という行為であろう。これが日常的にごく普通に観察できることから、ボディ・ランゲージの重要な部分であることはいままでもない。<sup>(4)</sup>

相手にふれるという体験は、モノに触れるという体験と違ってふれようとする主体のこちらの働きが鋭く反映されるものであり、それゆえにこそ、〈相手にふれる〉ということをめぐる様々な問題が生じてくると考えられる。

以下、ボディ・ワークの授業と障害児臨床の場での体験をもとに検討してみよう。

### (1) ボディ・ワークの授業から

〈相手にふれる〉ということに関して筆者が大学の「ボディ・ワーク」の授業のなかで体験した例をあげてみよう。これは筆者にとってとても印象的であり、また考えさせられた体験であった。

ある授業で並んで立った人の肩にふれてみようという提案をした。それにたいする反応を見て驚いたことは、相手にほんとうにふれていないと感じられる学生が少なくないということであった。<sup>(5)</sup>なるほど一応は相手の肩に手を置いてはいるが、良く見てみると、肘を突っ張ったままであったり、手のひらが浮いた状態だったり、あるいは、おそろおそろという感じで相手にふれているのである。ところが、本人に聴いてみても自分がそんなふれかたをしているとは気づいていない場合が多い。一方、ふれられた学生に「今どんな気持ちがある？」と聴くと、「どんな気持ちといわれても……」と戸惑いを示す場合が少なくない。「ふれられていい気持ちだと思う人は？」と問い直してみると、「そういえば……」という様子で何人かが手をあげる。「じゃあ、いやな気持ちだなと思う人は？」と問うと今度は手をあげる人がいない。こうしたとき割合良くみられる行動パターンなのだが（特にグループの初期の頃）、相手に対して悪いのではないかという判断が先行してしまっ、その時の実際の感じに注意を向けることを回避している場合がある。ふれられた相手からのフィードバックが少ないためふれた側も、自分の行為が実際どう感じられているのか分からない状態のままである。

そこで今度は、指先だけでチョコッと相手にふれてみる、あるいは、手のひらだけを付けるようにして（指を浮かせて）ふれてみる、と意識的なふれかたをとってもらおう。すると今度は、「ウワーッ！」と逃げだしたり、身をよじって笑いだしたり、大騒ぎになる。ふれる——ふれられるという関わりが生々しさがフッとあらわになったような瞬間である。しかし、幾分強調してやって貰ってそうなったのだが、じつのところ、同じ様なふれかたをしていた人は結構いたのである。

さらに今度は、肘や手首や指の力を抜き、手のひらがユツタリ相手の肩にふれるようにしてやってもらおうと、ふれられた側が「ああ今度は気持ちがいい」と感じるが多い。ふれる側もそうしたレッスンをとおして初めてそれまでの自分のふれかたに気づいたり、驚いたりすることになる。

ここで起きていることはどう考えたらよいのだろうか。学生たちがお互いにまだ慣れて

いないということも勿論あるだろう。あるいは、教師にいわれたので仕方なしにやっただけだというようなこともある。しかし、そういう部分があるにしても、やはりここには〈相手にふれる〉ことにまつわる問題が現れていると考えられるのである。

端的に云って相手にほんとうに〈ふれていない〉と感じさせるのは、その人のからだ全体が相手に向かっていないということであるといっている。その状態をここでは〈相手にふれていないからだ〉と呼んでおこう。ここでいう〈からだ〉とは、単なる身体のことではなく、他者への関わり方を含んだ〈関係としてのからだ〉のことである。つまりこの場合、相手にたいする関わり方として〈ふれていない〉ということであって、身体的に相手に触れているかどうかの問題ではないのである。

いわば〈触れてはいる〉が〈ふれていない〉というこの状態は、相手に〈触れている〉というよりも、相手に〈さわっている〉状態と云っていいだろう。〈ふれる〉ということと〈さわる〉ことのあいだにははっきりした違いがみられるのである。いってみれば、〈ふれる〉ことが人格を持った相手への働きかけであるのに対して、〈さわる〉ことは相手をモノとして扱うことである。あるいは、〈さわる〉ことは、相手の全体に働きかけないで、相手のからだの部分に働きかけているという言い方も出来よう。いずれにせよ、この両者においてはっきりしているのは、なによりもまず、〈ふれられ〉た、あるいは〈さわられ〉た相手がその違いをまざまざと感じ分けるということである。

## (2) 障害児臨床の体験から

障害をもった子どもにたいする発達援助法のひとつに静的弛緩誘導法がある。この技法は障害の重い子どもにも有効である上に、危険性がなく、家庭でも母親が子育ての一環として取入れ易いこと、さらに、従来教育現場で問題になっていたにも関わらず、必ずしも適切な援助が行われていたとはいえないがたい摂食に伴う問題や呼吸の問題等、生命維持に関わる問題にまで指導法を具体化していることもあり、筆者たちは障害児に関わる実践のなかで最も基礎的な技法として取り入れている。<sup>(6)</sup>

静的弛緩誘導法では、子どものからだにふれながら、子どもが自分のからだを〈ひろくする〉感覚を獲得するよう援助することが基本になっている。からだを〈ひろくする〉のは子ども自身なのであるから、援助者はそれがうまく行われるような援助をすることが大切である。

ところでこの方法を指導していて、ふれることに関して援助者の側にみられる幾つかな特徴的な行動パターンに出会った。たとえば

A：相手をコントロールしようとしてしまう場合；これは特に初心者にみられる行動であるが、たとえば、ある養護学校で集中訓練会が開かれたときのことである。その年、小学部に入学したばかりの女の子が筆者の担当するグループにいた。じっとしていることが出来ず、絶えず動き回っているこの子にたいして母親はどう接してよいか分からないがとりあえず、といった様子でいきなり子どもを後ろから抱いて、子どものおなかに手を当てた。ところがこの子はじっとしていない。母親の手をはねのけパッと逃げだしてしまう。母親はあわてて子どもを連れ戻し、また同じように手を当てる。すると子どもはまた逃げ出す。何回かそんなことが繰り返された。母親が手を当てようとしていたのはいちおうそれらしい場所ではあったが、子どもは触られること自体をいやがっており、母親の行動はいやがる子どもを自分のコントロールのもとに置こうとするものでしかなかった。

そこで筆者は、子どもを何とかしようとするのを止め、とにかく一緒に居て、背中にそっと触れているように指示した。母親がその様をやっていると、しばらくして子どもは落ち着きを取り戻し、驚いたことにそのうち眠ってしまった。こんな時に眠るのは初めてですと母親もビックリしてしまうような子どもの変わりようだった。そのあと、この子どもは、それまでと違って訓練をいやがるのがめっきり少なくなった。何よりもまず、その場に居ることができるようになったのである。

このケースの場合、母親自身がまずゆったりと子どもに関わるのが大事だったといえるが、その際、子どもの意識が集中しやすいからだの前面ではなく、背中にそっと触れることから始めたのがいい結果を生じたと考えられる。ともあれ、相手をコントロールしようとしてしまうことは、訓練の〈効果〉を焦ったり、相手の〈変化〉を性急に求めすぎることの現れとして出てきやすい。援助者にとってつねに注意しておくべきことがらである。

B：ふれる行為が相手に向かわず自分の方に引きこもってしまうばあい；これもある集中訓練会での例であるが、ある母親は子どものからだに触れてゆくことで現に子どものからだがゆったりした感じになってきているにもかかわらず、子どもへの関わり方がどうもスッキリしていない感じである。見ていると、黙々と、という感じで子どもに関わっており、「そうそう」、とか「それでいいんだよ」等と声をかけることもほとんどできていなかった。あとで話を聞いてみると、いまひとつ自信がないという。

この母親のような例は割合見られ、どちらかというと感じることよりも、まず頭で考えてしまうタイプの援助者に見られる行動パターンで、いちおう子どものからだに触れてはいるのだが、触れたそのときどきの感じを相手にフィードバックしてゆくことが出来ず、これでいいのだろうかと自問自答しているようなあり方といっている。

触れるという行為は本来相手に向かうものであるのに、むしろ働きかけている自分のほうに注意が戻ってしまっているような感じを受ける。また、声をかけるという行為も、触れることと同様相手に向い相手に働きかけるもので、実際の臨床の場では、触れることと声をかけることとは切り離せない、一体化したものとして体験されることが多い。それがごく自然であるが、両者が切り離されてしまうと、働きかけている自分と相手に触れている自分のからだの感じがバラバラに体験されることになってしまう。

先にあげたボディ・ワークの場合とも共通するが、今あげたような例でも云えることは、相手にふれていない状態というのは何よりもまず、その人の〈からだ〉がふれていないのである。相手にふれていないからだというのは、事実としてその人の身体が相手に触れているか否かにかかわらず、相手に深く関わってゆくことができていない状態だと云っている。相手に〈ふれる〉ということは結局相手に関わるということなのである。

ただ相手にふれる（関わる）ということとはもともとたいへん勇気の要ることである。それは訓練や教育の臨床の場においても本来変わることはないはずである。ところが〈仕事〉としての訓練や教育のなかで相手にふれることを続けているうち、その原初的な感覚を喪ってしまうことが起こり易い。ある時ある初心者の学生が「子どもにふれるのが怖い」と述べたことがある。その時筆者自身ハッと胸をうたれた思いだった。〈技法〉に上達し、〈ふれ方〉がうまくなることと相手に深く接してゆくこととは同じでない。むしろ逆のばあいもありうるのである。その意味で〈相手にふれるのが怖い〉というのは、決してネガティブに考えられるべきことがらではなく、むしろ、心理臨床における関わりのひとつの

出発点を示しているということができよう。つまり、〈相手にふれるのが怖い〉というのは、その時のその人の相手への関わりを端的に示しているといえるが、少なくともそのことに気づいている状態である。その〈気づいている〉ことが大事なのであって、結局そこから始めるしかないのである。<sup>(7)</sup>

## 2. 〈ふれる〉体験の相互性

〈ふれる〉ことは関わることであり、単純であるが大事な事実<sup>(8)</sup>に改めて気づかされたと感じたのは、筆者自身の体験からである。それは竹内敏晴氏のレッスンに参加していた時のことであるが、ある時、〈からだをゆする〉レッスンで筆者は氏と組み、氏に働きかけながら同時に他のメンバーに声かけすることになった。このレッスンは仰向けに寝ている相手の手を持って、相手のからだをゆすってゆくというものだが、からだ全体に波が伝わるような働きかけ方をすることが大切である。そのような働きかけがうまくゆくと、やって貰った方はとても気持ちがいいものである。ところがこの時、筆者の働きかけに対して氏は「どうもスッキリしない」という。その時ハッと気づいたことは、声かけすることに気を取られて氏のからだにちゃんと関わっていなかったということだった。後で「あなたにやって貰っていると、あなたのイシキのあり方がよくわかる。ゆする、ということの手ごたえを自分とみなのからだと共通に、というかつながって、というか、感じとっている〈からだ〉で立っていないと——」というコメントを受けたが、確かにその通りであった。ゆすることも関わることで、その点ふれることと変わらないはずであるが、筆者のなかでは「次は……次は……」と相手を〈動かす〉ことに意識が先行してしまっているような状態で、相手を感じとりながら、相手に確実にふれ、働きかけてゆくことが出来ていなかった。ふれているつもりでもほんとうに相手にふれていないのである。そうした状態が相手にとっていい気持ちをもたらすわけがないのは当然であらうと思う。

この筆者の体験は、前節であげた相手をコントロールしようとしてしまうことともつながってくる。関わるかわりにコントロールしてしまうというこの状態のなかで、〈からだ〉は相手にふれてゆくことができず、相手から自分を切り離してしまうことになる、ということを経験した。

これも竹内氏のレッスンでのことであるが、ある時、ひとりの学生と組んでほしいと氏に頼まれ、からだほぐしをすることになった。その学生は喘息発作があり、その日もせきこんで苦しそうな様子であった。寝た姿勢でのからだの様子を見ると、腰が床から浮き、胸・肩を縮め、脚も左脚が内側に捻れた格好になっている。見ただけでとてもきつそうな感じなのだが本人はそのことにそれほど気づいていないようである。そこで筆者はゆっくり呼吸して貰いながら、腕、肩、上体、脚、背中とひとつずつほぐしていったところ、途中でフッと吸う息が深くなって、腰が少し床の方に沈んできた。しかし、ほぐしの後、彼女は「ダルイ感じ」ということで、うまくほぐしきれないことを筆者は感じ、彼女のような場合、どういふふうに関わってゆけばいいか問いかけられたような感じだと、レッスンの後のふりかえりに記した。それに対する竹内氏の答えにはフイをつかれた思いだった。氏は「喘息だからどう対応するか、といったやり方でなく、あのからだにふっと向いてどう感じて、どうあなたのからだ動くかを試みてもらいたかったのです」とコメントされたのだった。

相手に向いあったその時、どう感じ、どう動くかということはからだの最も基本的な自発性というものであろう。その自発性 (spontaneity) こそが大事なのに、その時の筆者の動きはまさに「喘息だからどう対応するか」というものであったといっている。勿論筆者なりに感じたことをもとに関わっていたのだったが、それでもやはり、彼女の喘息のことが頭を離れていなかったのである。あたかも相手のからだの悪いところを調べ、それを一所懸命取り除こうとするような行為であったと、氏のコメントに接して初めて気づいたような感じだった。実際のところその時、彼女は筆者が一所懸命やってくれるのに、なかなか変わらない自分が済まないといった様子で、筆者もそれは気になっていたのだが、自分の一所懸命さを止めることはできなかったのである。

一所懸命ということは、この場合、相手にふれるということではなく、むしろ、自分の動きのなかに閉じてしまっていることだったといえる。相手にふれるということではなく、相手の生命リズムに共振する (振れる) ことといってもいいだろう。そういう＜共振するからだ＞が問題なのだと言及をこめて思う次第である。<sup>(9)</sup>

＜共振するからだ＞とは、＜ふれる＞体験に即して云えば＜ふれる体験の相互性＞といえることができる。たとえば次のような例がある。

ボディ・ワークの授業のなかで、うつ伏せになって寝ている相手の背中にふれる、ということをやってもらったことがある。指圧やマッサージのように指で強く押ししたり、手で揉んだりしないで、ただ、手を当てているだけにしておくようにすること、最初は相手の背中では何となく気になるところに手を当て、後は順次色んな場所に当てるようにと教示した。それだけのことであるが、学生からは予想以上に多くの気づきが報告された。「『人の手』というものが、こんなに温かいや熱いものだと思って本当に驚いた」、「手はこんなに重みがあり、とてもあたたかいというのが分かった。手の重みと温かさがすごくよくマッチして、手が置かれた場所からじわじわと何とも言えない波長が伝わってきた」——これは学生から提出されたレポートのなかの例だが、同様の気づきは少なくなかった。一方、ふれられた時の気づきとは別に、相手にふれた時、「背中があんなにあたたかいものだったことにあらためて気づいた。相手も生きてるんだなって、感じた」といった報告があった。ふれられた側の「手のあたたかさ」についての報告と対応するかのようになり、ふれる側の体験でも「背中をあたたかさ」が報告されているのが興味深い。

このように、＜ふれること＞と＜ふれられること＞とのあいだには緊密な結びつきがある。＜ふれること＞は一方が他方を＜さわる＞ことでも＜コントロールする＞ことでもない。＜ふれること＞は＜ふれられること＞と響き合うような関係において初めて成り立つものであるといえよう。＜ふれる体験の相互性＞というのはそういうことである。逆に云えば、そうした相互性が成立しないような関係においては＜ふれる＞ことも成り立たないのである。＜ふれること＞は＜ふれあう＞ことであるといってもいいだろう。

なお、筆者 (1986)<sup>(10)</sup> は、障害児臨床の実践 (静的弛緩誘導法) のなかで、子どもに関わる人と子どもとのあいだの関係が深まる場合に、両者の呼吸が相呼応するかのようになり、深まってゆくという現象を観察し、それを＜息の交流＞と呼んだが、その現象は＜ふれる体験の相互性＞のひとつの具体的な現れであると考えられる。

### 3. 〈ふれる〉ことと〈ふれないでおく〉こと

〈ふれる〉体験としてこれまで述べたことは、基本的には身体的体験としての〈触れる〉ことに関わる問題であった。ところで、心理臨床の世界における〈ふれる〉体験とは必ずしもそれだけにとどまらず、よりひろい体験内容を持っていると考えられる。相手の〈琴線に触れ〉たり、自分の感情の底に流れているものにふれたりすることは、より深いこころのレベルの体験を指している。

『「ふれる」ことは単に感覚によって知覚し、指示することではなく、さらにその展開としてより深くへ侵入し、かくしてわれわれの存在のもっとも深い層にふれるためにあるのである』<sup>(11)</sup>

しかし、〈われわれの存在のもっとも深い層〉にふれるということは、危険を伴うことである。〈ふれる〉ことによって露呈してくる様々な感情的、行動的問題に適切に対処しうるためには、そこで現れてくる世界の重さを支え、その世界を自らのなかに受容しきれかどうかの見通しが絶対に重要である。何よりも、〈ふれる〉体験の相互性が欠如した場での〈ふれる〉行為は、〈ふれる〉ではなく〈さわる〉ことになってしまうことに注意すべきだろう。ごく普通の日常生活のなかでも、ある人が〈ふれてほしくない〉と感じていることには〈ふれないでおく〉ことがつきあいのマナーというものだろう。

心理臨床の世界では、このことはより一層微妙な注意を要することで、場合によっては、〈ふれる〉ことよりもむしろ、〈ふれないでおく〉ことがセラピストの態度として大切であることは云うまでもない。<sup>(12)</sup> 〈ふれる〉ことと〈ふれないでおく〉こととの関わりは、個々の状況によって様々で、一義的に述べることは難しいが、〈ふれる〉ことと〈ふれないでおく〉ことの主体はあくまでもクライアントの側にあるのであり、セラピストはそれを援助するだけだといえよう。ただこの時、〈ふれないでおく〉というこころの動きが出てくる背景が何かをおさえておくことが必要だろう。〈ふれないでおく〉というのは、とりあえず現在はそうするというで、いつかは〈ふれる〉つもりだということなのか、あるいは、そのことは〈ふれられない〉ということなのか——そこには色々な場合が出てくるであろう。それらを見極めることがセラピストにとって大切になるわけだが、ここでは、それがどのようなプロセスのなかで問題となってゆくのか、具体的な例に即してしておくことが必要だろう。

そこで、ここでは、筆者自身がゲシュタルト・セラピーのワークショップに参加して体験したことをもとに考えてみよう。ここで敢えて自己体験を検証しようとするのは、自分の体験であるが故に体験内容が明瞭であることの他に、それが、〈ふれる〉ことと〈ふれないでおく〉ことに関してひとつのヒントを指し示していると感じられるからである。

あるワークショップ（3泊4日）でのことである。<sup>(13)</sup> 3日目の朝、筆者はとても印象的な夢を見た。夢の内容は——薄汚れた一匹の犬（顔は見えない、向こうを向いている）が現れた。それをみたたん私はシッシッと追い払った。するとどこからか声がして「きたないからって犬をそんなにしたらいかん」という。その瞬間「ああ、悪かったかな」という思いがよぎった——というものだった。なお、夢の後の半覚醒状態のなかで手塚治虫の「ネオファウスト」に出て来る黒い犬のことが想起された。<sup>(14)</sup>

この夢に筆者は驚いた。顔の見えない薄汚れた犬は、筆者のふれることの出来ない何か

怖ろしい力を持ったものを暗示しているように思えた。一方、夢全体には前日の個人ワークでやり残したこと（未完の仕事）が反映されていると感じられた。未完の仕事（unfinished business）とは、セラピストから筆者に対してなされた母親との対話（エンプティ・チェア）を勧める提案を二度も断わったことである。当時、筆者の母親は末期癌にかかっており、余命幾ばくもないと医者に云われていた（本人には告知されていなかった）。ワークのなかでそのことにふれ、母親から筆者宛の手紙のことを語っていて筆者は泣きだしてしまっただけで、そのあとセラピストから対話の提案があったが、それを断わったという流れだった。

3日目の朝の最初のセッションの時、筆者はこの夢をもとにドリームワーク（Dream Work）をやりたい旨セラピストに申し出た。夢が語っているものを自ら更に深く体験してみたいと考えたからである。<sup>(15)</sup> 午後のセッションでその機会が与えられた（なお、ワークはいづれもグループのなかでのワークである）。

以下、その時のワークの内容を筆者のノートをもとに再生してみる（〔 〕内はセラピストの働きかけ、「 」内は筆者のコトバ、— は筆者の気持ちや状況の説明<sup>(16)</sup>）。

ワークはまず、夢の内容を説明することから始まった。次いで、セラピストは筆者の前に座布団を置き、それを犬に見立てて「シッシッ」といってみることを勧め、筆者はそれを試みた——「どうですか？ 今云ってみてどんな感じですか？」……「うーん……」……「シッシッというのを別なことばで云ってみませんか？」……「きたないんだお前は！」「どっから来たんだ！」「いやだ！」「くさい！」「気持ち悪い！」……「云えますか？」—— 実際の夢のなかでは、相手の犬の様子を見る暇もなかった。もう、反射的に追い払った感じだった——「今度は犬になってみませんか？」……「大丈夫かな……ちょっといやけどやってみます」—— その時の犬の格好をして（向こう向きに）四つ這いで立つ。他のメンバーがその犬（私）に「シッシッ」という——「シッシッと云われてますけど何か云いたいことがあったら云って下さい」……「きたないものみたいに云うけど、あんたは表面ばかり見ているんじゃないか」「人のこと分かっているのか！」「勝手なこと云うな！」「オレのこと、ほんとはあんたは良く知っているはずだ……」……「今度は声のところへ行ってみませんか？ 何か云いたいことはありませんか？」……「<ボク>にとって頭では分かるけど……という感じ」……「今、ひととおりにやってもらった訳ですけど、もっとこのところをやりたいというところはありますか？」……「<ボク>のここ。シッシッというその部分」……「ちょっと大きめにやってみませんか？」—— 赤い、大きなマットがその場に持ち込まれる。「シッシッ」と云ってみる——「今、何を感じていますか？」……「昨日の夜ワークをやって、先生の提案に乗れなくて、後で何で乗れなかったんだろうと、とても不安になった。あの時何かバツと断わったけど、犬に反射的にシッシッと云う時と同じだなという気が今している」……「あの時乗れなかったのはあなたにとってどうだったんですか？ やるべきだった？」……「いや、損したなという……」……「なるほど（笑）」……「せつかなのにもったいなかったなあと、あとで気になって……」「それと、昨日も“思い込みが強い”ということをやいましたけど、日常生活でも割合この夢のなかのようなことがあって、人でもこの人はこんな人かなと思いついてしまうところがある」「もうちょっと余裕があって、相手のことをちゃんと見ることが出来ればと思う」……「今度はここに来て、夢全体を見てみませんか？

どんな感じがしますか?〕〔夢はどんなメッセージを伝えていると思いますか?〕……「見かけだけで判断したらダメだ」「もっと余裕を持って相手を見ないといけない」「暗いもの、闇のものを怖れるな」——と云いつつ思わずハッとした。昨夜のワークで筆者が母親のことを語っているのを聴いたあるメンバーが“お母さんのことをもう死んでしまった人のことを話すように話している。まだ生きているのに”と指摘したことを思い出した。母親を〈死〉というフィルターを通して見ているということに愕然としたのだ——「お前は暗いもの、闇のものは外にあると思ってそれを排除しようとしているけど、お前のなかにも暗いものがあるんだ、明るいものだけでなく……。それを見んといかん」「何か自分で自分に説教しているみたい……」……〔そして夢全体を見てみて、そのなかでもう一度触れてみたいところがありますか?〕……「やはり、〈ボク〉が犬を追い払うところ……」……〔強調してやってみませんか?〕——他のメンバーがマットを筆者に投げつける。そのたびにそれを取って「あっち行け!」「このー!」「バカー!」等と叫びながら投げ返し、蹴返す。今度はメンバーがマットを目の前に持ってきてそこに置く。それを取って放り投げ、蹴る。その繰り返し——「ああ、もうバカバカしくなってきた」——座り込む——〔バカバカしくなってきたとおっしゃいましたが、今何を感じていますか?〕——息がハアハアという感じ、体をバタバタ動かしてまったく無意味なことをやっているような虚しさに襲われた。目の前のマットを見ている。ふと、両手が前に出てマットに触れた——〔マットに触れておられますが今何を感じていますか?〕——涙が出てくる——〔今何を感じていますか? 言語化できたらしてみてください。〕〔マットがどんな感じですか?〕……「脈打っています!」——泣く。セラピストが傍に来て筆者の手を握る。涙がワーッとあふれ、泣く。グループのメンバーが皆集まって手を握り、肩、背中に触れてくれる——〔顔をあげてください。他の人の顔が見えますか?〕——Yさんがニッと笑う。嬉しい。Kさんは後ろから肩に手を置いてくれていた。そちらを向くとにっこり笑っている。嬉しくてまた涙が出る——。

このワークは筆者に強いインパクトを与えた。筆者はそれまで気づいていなかった自分の感情の源泉にふれることができたように感じ、ひとつの仕事(ワーク)をしたという充実感を味わったのである。

今、このワークを振り返ってみると、〈ふれる〉ことと〈ふれないでおく〉ことに関連して幾つかのことが浮かび上がってくる。思いつくままあげてみると、まず、2日目のセラピストからの提案(therapeutic invitation)を2度も断ったということ。これは、その時の筆者にとって、提案を受け入れワークを進めることはできないと感じられたことによるが、結局そこでワークの図(figure)になろうとしていた母親に対する筆者の気持ちに〈ふれないでおく〉ということになったのである。第2に、その〈ふれないでおく〉という決定はセラピストではなくクライアントたる筆者自身によって為されたものであるということ。第3に、にもかかわらず、その決定はいわば反射的になされたもので、筆者にとって問題状況は〈ふれないでおく〉というよりむしろ〈ふれられない〉といったものだったこと。したがって、第4に、そのことが〈未完の仕事〉として残り、筆者はいつかはそれに〈ふれる〉という仕事をしなければならないと無意識のうちに感じていたこと。第5に、そのことが翌朝の夢のなかに暗示されていると感じたこと。第6に、Dream Workをおこなうことによって初めて〈ふれられなかった〉ことに〈ふれる〉ことができたと感じ

じたということ。第7に、そのDream Workのなかでも、マット（〈ふれられない〉と  
思っていたものの象徴？）に〈ふれる〉という行為をキッカケにして体験に変化が起きたこ  
と、等である。

これらはいわばワークプロセスの骨格といったものだが、Dream Workの内容に即し  
て更にみってみると次のようなことがいえよう。

- ・〈犬〉は暗く、得体が知れず、不気味なものとしてあらわれたこと。
- ・筆者にとってそれは怖いものであり、避けておきたいもの、〈ふれないで済みたい〉  
ものであったということ。
- ・それにたいする筆者の態度は、それを対象化する（見る）ことができず、意識から（シ  
ッシッ）追いつくものであったということ。
- ・意識から排除しようとしたその犬（不気味なもの）が生命を持っている（脈うっている）  
という発見が、ふとそれに〈触れる〉ことでもたらされたということ。
- ・そのことによって、泣くという情動面での解放が起こり、〈ふれられない〉と感じ、排  
除してきたものを自己体験のなかに再統合できたこと。

筆者自身の体験をここで長々と述べたのは、自己体験としてそれが大きい意味を持った  
体験だったということだけでなく、筆者が体験したような体験の仕方は比較的普遍的な体  
験プロセスではないかと思うからなのである。つまり、われわれが〈ふれたくない〉と思  
っているものは、多くの場合、それがわれわれの無意識的な感情や欲求と関わっており、  
また、それがあらわになることでわれわれの適応パターンのある部分が揺るがされるとわ  
れわれが暗々裡に感じているがゆえに、われわれの体験の世界から遠ざけられているの  
ではなかろうか。少なくとも、ゲシュタルト・セラピーのワークショップのなかで他のメン  
バーのワークをともに関わりながら体験するなかでは筆者の体験と非常に似た体験に出会  
うのである。ただ、ここではそれらのあれこれのワークを分析したり、検討することより  
も、まず、自分の体験をみてもみようとしたのである。

筆者にとってこの夢のなかで現れた犬は、怖ろしいもの、避けておきたいもの、ふれな  
いで済ましておきたいものを暗示しているように感じられたが、今、ほぼ一年をへだてて  
このワークをふりかえてみると、そこには、母親に対する自分の感情にふれることや、  
あるいは、母親の現状そのものに直面することを避けようとする当時の筆者の気持ちが反  
映しているように感じられる。結局〈ふれられない〉と感じていた当のものは自分の感情  
や体験そのものだったといえる。しかし、それは、どうしても〈ふれないで済みます〉わけ  
にはいかなかった。ワークの最後の部分で、ふと触れたマット（ふれないでおきたいもの  
の象徴）が生命を持っているかのように脈打っていると感じ、それをキッカケに体験に変  
化が起きたのだが、マットに触れたことは、避けていた自分の感情にふれたことを象徴的  
に意味していたように感じられる。ここで筆者にとって何よりも重要だと感じられること  
は、〈ふれたくない〉と思っている自分の感情や気持ちやあるいは体験といったもののな  
かには、じつは、われわれをあるものごとと直面させ、そうすることでわれわれを癒す大  
きな力が潜んでいるのではないかということである。ただそれに〈ふれる〉ことはとても  
勇気があるし、怖いことである。自分の体験の根にふれえたという筆者自身の体験は、実  
際のところ、〈今—ここで〉の体験にたいして開かれていることを求めたセラピストの態  
度と他のメンバーの支持のなかで初めて為し得たことであったということが出来る。<sup>(17)</sup>

## おわりに

本論で試みようとしたのは〈ふれる〉体験に関する〈事例研究〉ではなく、心理臨床の世界のなかで〈ふれる〉体験が持つ意味について著者なりのデッサンを描いてみることであった。無論、このデッサンはごくおおざっぱなものであり、さらに細かな手入れを必要としているが、ここでは、とくに心理臨床における〈ふれないでおく〉こととの関わりについていまいし述べておきたい。

増井<sup>(18)</sup>(1985)は症状に対する患者の努力の仕方を重視するという視点から、気になることやその感じについてあれこれ考えないで、気になる感じを心の片隅に置いたり、遠くの方に置いておき、〈触れないでおく〉という努力を患者がとれるようになることが治療的に意味を持つことを示している。治療者があれこれ患者の症状や気がかりなことを聞くことが、むしろ通常考えられているほど治療的ではないという、この指摘は重要であろう。

心理臨床において〈ふれないでおく〉ことはとても大切なことだと筆者も思う。心理臨床は何よりも、主体者である患者やクライアントやワークショップの参加者の体験プロセスに実践の根柢が置かれねばならないと思う。これは当然すぎることで改めていうのもおかしいくらいのことだろうが、〈ふれないでおく〉ということもその主体者の体験プロセスにおいて意味を持つのである。つまり、〈ふれないでおく〉というのはまず、主体者である人の活動を指しているのであって、それに関わる治療者や臨床家の活動を指しているわけではない。〈ふれないでおく〉ということは、つまるところ、その主体者がある事柄に関して〈ふれないでおれる〉ということであろう。それは、ある種の努力の結果であったり、あるいは、自然に身についたものであるかも知れない。いづれにせよ、〈ふれないでおれる〉ということはその人がその事柄に関して適切な生きた距離を保てるということであり、そうであるならばそのことに〈ふれないでおく〉ことが心理臨床家としては当然の態度というものであろう。

ただ、最初に述べたように現在の著者の活動の中心は、教育や自己成長に関わる臨床活動であり、そこでは、敢えて〈ふれる〉ことに踏みこむことが、成長や自己変容にとって重要であるという場合が少なくない。勿論その時ただ〈ふれる〉ことを体験すればよいということではない。それがどのような〈ふれる〉体験であり、また生きてゆくうえでの智慧としてそれが意味を持ちうるのかどうかが問われねばならないが、ここでは、先に述べたように、〈ふれる〉ということは生命の根源的な響きに共振してゆくということであるということ、したがって、その対象が相手のからだや気持ちであれ、あるいは自分の感情や体験であれ、〈ふれる〉ことはそのことによって共振する体験の世界を開くことにおいて意味を持ってくるということを述べるにとどめよう。

(平成元年9月16日受理)

## 註及び文献

- (1) 佐野直哉 心理臨床の可能性をめぐって、心理臨床, Vol.1, No.1, 5-6, 1988.
- (2) これらの実践の一部についてはこれまで以下の拙論で取り上げてきた。  
・身体心理学ノート (IV) — ボディ・ワークの視点 —, 愛知教育大学研究報告, 第33輯 (教育学), 229-238, 1984.

- ・障害児（者）の心理リハビリテーションに関する研究Ⅳ — 3.親のボディ・ワーカー，東海心理学会第35回大会発表論文抄録集，p. 66，1986.
- ・身体心理学ノート（Ⅴ）—いきの現象をめぐる—，愛知教育大学研究報告，第35輯（教育科学），183—195，1986.
- ・〈からだ〉からのアプローチ，教育と医学，36，2，64—69，1988.
- ・ボディ・ワークにおける体験内容の検討，教育相談研究第26集，23—34，1988（大野清志との共著）.
- ・ボディ・ワークにおける気づきの体験，翔門会編「動作とこころ」，300—308，1989.
- (3) 著者が体験したワークショップのうち主なものは，竹内敏晴のからだとことばのレッスン，ゲシュタルト・セラピー，バイオエナジェティックス，ロルフィング，S. グロフによるホロロビック・ブレスワーク等である。
- (4) たとえば Morris, D. Intimate Behaviour, 1971（石川弘義訳，ふれあい，平凡社，1974）。
- (5) 〈並ぶ〉という行動のなかだけでも相手に関わる姿勢がはっきり現れていることは，竹内敏晴氏のレッスンで指摘されているところであり，筆者もボディ・ワークの授業のなかでそのことを感じている。そこでは〈並ぶ〉ことのなかに，すでに相手に〈ふれられない〉からだが見えている。
- (6) 静的弛緩誘導法は現在，養護学校，施設，親の会の実践のなかに取り入れられ，多くの成果を示している。技法的な面でも，具体的な訓練プログラムを提起しつつ実践を展開している。実践の基本的な考え方については
  - ・立川博 静的弛緩誘導法（改訂新版） 御茶の水書房，1988. に示されている。
  - また，「静的弛緩誘導法研究」が現在（1989年8月）第5号まで出されており 新しい技法の展開や各地での実践報告がなされている。
- (7) 障害児臨床における〈ふれる〉体験の意味については，〈技法〉の違いを越えた視点から考察する必要がある。本稿をほぼ書き上げた段階で目にした次の論文は，動作法の立場から〈ふれる〉体験の問題を扱っており，興味深い。
  - ・長野剛 タテ系訓練における訓練関係 —〈さわる〉と〈ふれる〉コミュニケーション—，ふえにつくす，第36号，25—32，1989.
- (8) 南山短期大学における竹内氏の授業「自己表現」（1989年度）でのレッスン。筆者はこの授業に共同研究者というかたちで参加している。
  - なお氏の著作には〈ふれる〉ことをめぐる具体的な例が数多く取り上げられている。氏にとって〈ふれる〉ということの意味の大きさを思わせる。たとえば，
  - ・竹内敏晴 ことばが劈かれるとき 思想の科学社，1975.
  - ・竹内敏晴 子どものからだとことば 晶文社，1983.
- (9) E. ミンコフスキーは人間の生きられた体験に関する現象学的考察のなかで，触れること（現実との生命的接触）とは「環境に同調して振動する」ことであるとしている。
  - ・Minkowski, E. Vers une cosmologie, fragments philosophiques, 1936.（中村雄二郎，松本小四郎訳，精神のコスモロジーへ，人文書院 p.195，1983.）
- (10) 原口芳明 前掲論文（身体心理学ノートⅤ），p.184，1986.
- (11) 坂部恵 「ふれる」ことの哲学 —人称的世界とその根底— 岩波書店，p. 20，1983.
- (12) 神田橋は精神科領域の患者にたいする精神療法の実践の立場から，患者が自分の〈秘密を隠しておく〉ことや，患者の〈自閉の利用〉の治療的意義を強調しているが，〈ふれないでおく〉ということもそれと同様のことを指している。
  - ・神田橋條治 発想の航跡，岩崎学術出版社，1988.
- (13) 日本ゲシュタルト研究会主催の1988年度50セッション訓練の一環で，筆者はそれまで10セッションを終えたところであった（1セッションは2時間30分）。なお，セラピストは倉戸ヨシヤ氏であった。
- (14) 当時，「朝日ジャーナル」に連載されていた漫画。黒い犬はメフィストフェレスが姿を変えて現れたもので，筆者はその異様なエネルギーを持った犬から強い印象を受けていた。

- (15) ゲシュタルト・セラピーにおけるDream Workの基本的な考え方や、具体的な臨床例については、以下の文献に示されている。
- ・Frederick S. Perls Gestalt Therapy Verbatim, Bantam Books, 1971.
  - ・倉戸ヨシヤ ゲシュタルト療法におけるDream Workについて, 甲南大学紀要, 文学編28, 30-55, 1977.
  - ・倉戸ヨシヤ 夢を“生きる”ーゲシュタルト療法におけるDream Workー, 日本心理学第41回大会発表論文集, 1010-1011, 1977.
  - ・倉戸ヨシヤ 夢のContact機能についてーゲシュタルト派からの接近ー, 甲南大学紀要, 文学編35, 14-35, 1979.
  - ・倉戸ヨシヤ ゲシュタルト・セラピーの人格論 関西カウンセリングセンター, 1985.
  - ・倉戸ヨシヤ ゲシュタルト派の立場から 河合隼雄, 鏑幹八郎編「夢の臨床」, 金剛出版, pp.130-150, 1988.
- (16) ここに記したのはあくまでも筆者のノートによる再構成であり、Dream Workの逐語記録ではない。それゆえ、ノートに記した時点での筆者の偏りが反映していることは十分考えられる。ただここでは、体験の流れを簡明に示すには、筆者自身の内的体験に沿った記述で十分であると考えられたので、ノートをそのまま用いた。
- (17) この夢における〈声〉, 〈私〉, 〈犬〉という三者の関係については一定の〈解釈〉をすることは可能だろうし、見たところ、ある意味でおあつらえ向きの夢のようにも思える。しかしここでは、筆者にとっては夢を〈解釈〉することよりむしろ、ワークのなかで夢を〈生きる(live through)〉ことが意味ある体験であったということを述べるだけにとどめる。また、筆者のワークの流れのなかで、この夢が果たした役割は倉戸(前掲論文, 1979)のいう〈夢のcontact機能〉の一例といえることができよう。倉戸によれば〈夢のcontact機能〉とは、「夢がdreamerに未終の経験やセラピストとの経験, また夢そのもの, あるいは自己洞察や問題解決の新しい経験や願望に気づかせ、それらと関わることを要請する機能」を意味する。
- (18) 増井武士 「触れないでおく」ことの意義と方法, フォーカシング・フォーラム, 第2巻, 第2号, 1-4, 1985.