面接場面における気づきの研究

――心理的気づきから宗教的気づきへ――

友　久　久　雄

I　はじめに

人間は，悩むことにその特徴があるといえる。日常生活で生じる些細な表面的な悩みから，より深刻な悩み，または人間は何のために生きているのかという人間の本質的な悩みまでその内容はさまざまある。

この悩みを一つずつ解決することで，人間は発達進化してきた。そしてこの悩みを解決するためには，さまざまな気づきが必要となる。たとえば，心理的気づきや宗教的気づきなどである。

一般に，日常生活を送るうえでの個人的な悩みの解決に対しては，カウンセリングが求められ，心理的気づきが必要となる。しかし，より深刻な悩みになると，カウンセリングによる心理的気づきでは解決できないことがある。このような場合，今悩んでいる個人的な悩みの解決ではなく，もっと人間の本質的な悩み，たとえば人間は何のために生きているのか，死んだらどうなるのかなどの宗教的悩みに目が開かれることになる。このような悩みは，人間が生来性に持っている人類共通の悩みで，この悩みの解決には，宗教的気づきが必要となる。

そこで本稿では，息子の不登校を主訴として来所した母親の事例を検討するなかで，面接相談における気づきの内容，その気づきの理論的分類，そしてその悩みの解決という観点から考察したのでここに報告する。

II　事例の経過

〈コンサルテーションの時期〉

［　］はカウンセラー　〈　〉は母親

［どうされたのですか］

〈中学校２年生の息子が，学校に行かなくなったのです〉

［そうですか，御心配ですね，いつ頃からですか］

〈5月の連休明けからです。もう半年にもなるのです。それ以前は時々学校に行っていたのですが，今は，全く行かなくなりました。どうすればよいのでしょうか。私は何とかしたいと焦るのですが……〉

［まぁ，そんなにおっしゃられても……息子さんの様子を詳しく聞かなければ，どうすればよいかはわかりません。今から順次お尋ねしますからわかる範囲で教えて下さい］

ということで，カウンセラー（以下Co.とする）の質問に母親が答えていくという形で相談は始まった。

そこでわかった内容は，次のようなものであった。

息子A（以下A）は，持病の喘息があり中学校入学当初より，時々学校を休むことはあったが，それには必ず母親が納得できる理由があった。

中学校1年生の3学期頃から，喘息でもないのに，登校を渋るようになったが，当時は，母親の励ましにより登校は出来ていた。中学校2年生の1学期の初め頃，週に1度程度体がだるく頭痛がすると云ってどうしても学校に行けなくなった。かかりつけの小児科医に相談したが，原因は不明だと言われた。当時，Aが登校渋りをすると，母親が自動車に乗せてつれて行ったが，そのうち自動車に乗ることを拒否するようになった。

2年生の1学期は，まだ本人は学校に行かなければならないという気持があり，学校を休んだ晩は，「明日は学校へ行く」と云って，制服を枕もとに用意し就眠することもあった。しかし翌朝は体がだるくて登校に間に合う時間には，ベッドから起き上がれないことが多かった。そして，朝の9～10時頃になると体のだるさもとれ，起床できるようになる。昼になると頭痛も消え比較的元気となり，放課後，友達が家に来ることを期待していた。母親は，このようなAの態度を，わがままで怠け者だと考えていた。

当時は，学校に行けない本人を叱責し，無理にでも行かせようとした。Aは初めしぶしぶ母親の云うことに従っていたが，2年生の5月の連休明けから，急に母親に反抗的となり，ほとんど学校には行かなくなった。

母親は，学校にいじめなどを含め問題があるのではないかと考え，担任に相談したりAの友達に尋ねたりしたが，原因になるような出来事は何もみつからなかった。またAに直接たずねると，初めは，「何もない，しんどいから」とか「頭が痛いから」といっていたが，全く学校に行かなくなってからは，母親

との会話も拒否する状態となった。

以上のことから，Co. は不登校のタイプは大きく3種類に分けられるということで，以下のように母親に説明をした。

一つは，神経症タイプといって，本人の気持としては，学校に行かなければならないと思うが，実際は学校に行けないという特徴がある。このタイプは自分の気持と実際の行動が一致していないので，本人は強い悩みや不安を持ち続ける。二つ目は，不適応タイプといって，本人は学校が嫌いで先生が自分を認めてくれないなどの理由で，嫌いな学校には行かないというタイプ。このタイプは自分の気持と行動は一致しているので，本人はあまり悩まない。だから，学校を休んでいても平気で外出も出来るし，学校以外のところへは出歩くことが出来る。

これに対して，最初の神経症タイプの不登校は，自分の気持と実際の行動が一致しない。そして何故自分の気持と行動が一致しないのかわからないため，心理的に不安定となり自分の行動に悩んでいる。学校に行かなければならないと思いながら，行けないので，人に会うのが恥しく人の目を非常に気にするようになる。だから家からも外出できなくなり，引き篭もりがちになる。

三つ目のタイプは，病理的タイプと云って，精神病，特に統合失調症の初期症状として不登校がみられる。しかしこの場合は，不登校以外にも理解し難い行動がみられる。たとえば，幻覚や妄想があるとか，あるいは支離滅裂な思考や行動などがみられるようになる。

子どもの自我の発達という観点からこれらをみると，最初の神経症タイプは，自我の発達の未成熟が原因である。自我が未成熟なため，自分の思いや気持を素直に表現することが出来ない。そして，人の目を気にして自分を評価する人に対して従順となり，親や先生からは良い子と評価される場合が多い。

それ故，自分の行動は，自分の考えや気持よりも評価する人の考えを重視した行動になり易い。ここに自分の思いと行動の不一致の原因がみられる。

子どもが，年齢が低い時，もっと云えば，親や先生が自分にとって絶対的な権威者である間は，自分の思いと行動に不一致がみられても，それが絶対的な権威者により認められれば，それで満足が出来るし安定もしている。

しかし，年齢が増すにつれ，親も先生も権威者ではなくなってくる。すなわち，親や先生の評価が絶対ではなくなる年齢となる。この時，自我が未成熟であれば，自我の成熟した友達との間に心理的齟齬（そご）が生じる。すなわち自主性・自立性の発達に差が生じる。それ故，自我の未成熟な子どもは親や先生から独

立し，自分で自主的に行動しなければならない年齢になった時，自分で自分の行動が決められず不適切な行動をとり易い。この不適切な行動が，Aの場合，不登校という型で現われていると考えられる。

このようにAの不登校の原因を，不登校のタイプとともに説明するまでは，母親の関心は子どもに対してどのように関われればよいかの質問が中心であった。しかし徐々に，相談内容が不登校の原因に及ぶようになると，その原因は，子どもだけではなく母親自身にも問題があったのではないかと，気づくようになってきた。

すなわち母親自身の子どもに対する思いや期待がどこから発生し，どのように子どもに関わってきたかという母親自身の内的洞察が始まったのである。このことは「今まで，子どもさえ学校に行けばよいと思っていましたが，私が変ることが必要なんですよね」という母親の言葉に表現されている。

これに対してCo.は，「そうですね」と肯定もせず「そうではないでしょう」と否定もせず明確な答えを出さなかった。そして「どうして，そのようにお考えになったのですか」と相談者の内的洞察がより深まるよう開かれた質問で応じた。このあたりから徐々に，子どもの不登校という問題から母親自身の問題へと相談内容の転換がみられカウンセリング的なかかわり方になってきた。

続いて母親は，自分の子どもへの期待は，自分が幼い頃に受けた母親からの期待の投影に他ならないことに気づき始めたのである。

この気づきから，母親の態度は，子どもへの関り方をどうすればよいかという関心から，自分自身の内なる心理的な問題すなわち母親自身の内的な人格変容へと関心が移っていったのである。

このことにより，面接相談の内容は，コンサルテーションからカウンセリングへとはっきりと変化していったと言える。

具体的には，これまで，Co.は主に母親の質問に応じるという態度であったが，これ以後は徐々に母親が自分自身のことを述べCo.がその話を傾聴するという態度に変化してきている。

〈カウンセリング〉

母親は，子どもが生れた時のことから始まって，不登校に至るまでの経過を述べている。特にここでは，それぞれの時期の子どもへの期待や子育ての状況を述べるとともに，当時の母親の気持ちと，現在それに対してどのように思うかが述べられている。また，何故そのような期待を持ちながら子どもに接して

きたのかを考えるようにもなってきた。そして母親自身の育てられ方へも視線が向くようになり，母親自身への洞察力がより深いものになってきている。

同時に，自分の学生時代・人との出会い・恋愛・結婚への道筋などを振り返るとともに，自分自身の思いやものの考え方，さらに実際の行動とのギャップに気づくようになる。そして，その矛盾が，子どもの不登校に関係しているのではないかと推測するのである。

それは，「私の生き方の矛盾が，知らず知らずの間に，子どもの生き方に影響を与えていたのですね」という言葉によって明らかである。

母親は，今の自分を振り返り，子どもに対して申し訳なかったという気持ちを述べるとともに，現在の夫との関係についても言及するようになる。そして彼女は，夫との関係が，子どもの不登校に大きく関与していることにも気づくのである。

すなわち，母親の自我の未熟性および自己中心性のため，子どもは未成熟な自我のままで成長した。そして，まだまだ両親から保護されなければならない年齢である時に，両親の心理的不一致が顕在化し，彼の生存基盤が揺らぎ始めたことが，不登校の直接の原因であった。しかし，母親はそのことに気づかず子どもの不登校という現象にのみ目を奪われ，真の原因に気づかなかったことに気づくのである。

このように，不登校の真の原因に気づくことにより，母親は夫婦間での話し合いの必要性を夫に伝えた。そして子どもの不登校を改善するためには，夫婦の意見の一致が必要不可欠であることを誠意を持って夫に訴えたのである。後日母親は，「自我の未熟な自分が，人ときちっと向き合えなかった自分が，いつも表面的なトラブルを避けて通ろうとしていた自分が，夫にきちっと向き合えたのは，子どものためにそのことが絶対必要だと気づいたからだと思います。子どものためなら，母親は何でも出来るのですね。子どもは自我の成熟した社会性のある親を求めていたのです。夫も私と同様，自我は未熟です。だから二人は問題を解決しようとしないままで，ずるずるときていたので，子どもが不登校となったのです。子どもからの親の告発ですね。おかげで，私も子どもに教えられ，少しは自我も成熟したと思います」と述べている。

夫婦が正面から向き合うことにより，意見の調節ができ両者の不一致の部分が少なくなってきた。また，両親が理解しあえる二人に変わっていくことにより，子どもも安定し，以前のように母親に暴言をはくこともなく落ち着きを取り戻してきた。その結果数ヵ月後には，徐々にではあったが，登校するように

なり，中学校3年生になると，始業式から安定して登校できるようになった。

母親は，Bが中学校3年生の夏休みを終え，その後も登校することが確認されると，当面の目標である「子どもを登校させるためにはどうすればよいか」という課題は解決されたのでカウンセリングの終結を希望した。

Co. も，母親の自己洞察の結果，自己の内部にあった矛盾すなわち自我の未熟性に気づき，受け入れられなかった自己から自己受容された自己への脱皮が出来つつあることが，夫婦関係の変化からも確認されたと思ったので，終結に同意した。

このようにして，一見問題は解決され，カウンセリングは終結したように見えた。

〈2度目のカウンセリング〉

それから1年半後，母親が突然尋ねてきた。

その相談内容は，Aはその後高校生となり登校も順調で本人も元気に楽しく高校生活を送り問題はない。しかし，祖母がAにはうるさく勉強を強要するようになり，Aが祖母を拒否するようになった。母は祖母に，Aの勉強のことに触れないでほしいと説得するが，祖母は，母親がAに甘いからAは勉強しないのだと言い張り，両者の間は険悪な状況である。祖母は姉よりもよい大学にAを入れたい。その理由は，Aが男の子で跡取り息子であるからということである。

父は，以前であれば波風を立てないように全てのことに母親に辛抱することを求め，祖母の要求に従うよう説得した。しかし，Aの不登校後の夫婦の関係の改善の結果，母に理があると思えば，父親も祖父母にもそれなりの対応が出来るようになってきた。今回の場合も，父は，祖母を説得しようとしたが，祖母は自分の考え方を変えようとはしなかった。

祖父は，どちらかと云えば無関心を装い，祖母にも両親にも何も云わなかった。

母は，このままではAが不登校に戻るのではないかという不安と，もともと良くなかった祖母との関係が，今以上に悪くなるのではないかとの心配で，再度クリニックを訪れたのである。

Co. は，面接の結果，この場合は前回の非指示的な関りではなく，非指示的な関りと指示的な関りの間に位置する教育的な関り（教育的カウンセリング[(1)(2)]）が必要であると考えた。というのは一般的にみて非指示的な関りで母親の自己

洞察が深まり，母親自身の精神内界に変化が生じたとしても，それが姑（祖母）の精神内界にまで影響を及ぼすとは考え難いからである。また，母親の話から，これまでの姑との親和性（心理的共感性）は非常に希薄であることが窺い知れたからでもある。

母親の自己洞察力が強まるということは，人格の涵養という面においても人間性という面においても必要なことではある。しかし，子どもや夫には，その変化は影響を与えるが，嫁―姑の関係においては，その影響は期待できない。そこで，母親の人間的成長のためには，自己への気づき（自己洞察）を目標とした非指示的カウンセリングが，嫁―姑との関係改善のためには，教育的カウンセリングが必要であると考えた。

この場合，教育的カウンセリングというのは，治療場面におけるような強い指示や指導ではないが，必要に応じてCo.がクライエントに指示や指導を行うというものである。ちょうど教育において先生が生徒を教え育むように，カウンセリングにおいても具体的な場面においては，その関り方を指導するという意味である。というのは，嫁―姑の関係を改善するためには，より具体的な関りを説明し指導する必要があると考えたからである。

結果は，表面的には，祖母はAに「勉強勉強」といわなくなり，Aとの関係も改善の方向に向っていった。このAとの関係の改善が母親と祖母との関係の改善にも効果を与えた。

また，このことが母親を「私の思っていることと，していることとの差が大きかったが，こうして，問題が起こることによってその差が徐々に小さくなっていくように思います」と述べるまで変化させた。たしかに，母親は具体的な指導により，姑への接し方には基本的に何が必要なのかを修得したこともあるが，母親の内面における以下の変化が重要な因子であったと思われる。

母親は，非指示的なカウンセリングを受けることにより，自己洞察も大切であるが，それよりも「気づき」の大切さを体験することができた。これは，母親の次の言葉から，はっきり見てとることが出来る。すなわち「私はいつも心の中で考えるようになりました。それは，いつも先生から質問される『何故そう考えられたのですか』『何故そうされたのですか』という何故，何故が頭の中にあり，自分でも何故を考えるようになりました。初めは，あまり考えていなかったので答は出ませんでしたが，だんだんと私の思いや考えの基本には，人の目を気にしている自分があるからだと思うようになりました。それをベースに考えると，何か私の考える筋道がわかるようになったのです」という言葉

に，母親なりの「気づき」の手順が見えてきたことを窮い知ることができる。

しかし，その後母親は，「いろいろ家事をしながらも考えてしまうのですが，その時自分の考える筋道から全く関係のないことにフッと気づくのです。そしてそれが，のちのち，あっそうだったのか，あれが原因だったのかと思うことが度々ありました。このフッと気づくことが私には大切だと思います」と述べている。すなわち，自己洞察の経過の中で起る，フッと気づくことが，彼女の自己洞察（自己発見）の方向性を決めているように考えられる。そして彼女は，自己概念と自己経験の不一致に気づき，自己の内なる矛盾に気づき始めた。そして，その気づきが自己の不一致や矛盾からの自己統一，すなわち自己の不一致や矛盾からの解放へとつながったのである。

そして，この嫁―姑問題も，母親の自己への内省による気づきと姑への接し方の具体的指導，すなわちここで言うところの教育的カウンセリングにより終結を迎えたのである。

〈3度目のカウンセリング〉

しかしCo. は，その1年後，また母親の来訪を受けた。その相談内容は，娘B（以下Bという）の男性問題である。母親は弟であるAに関しては，かつての不登校の経験から高い期待をすることを諦め，自我が成熟し自力で社会生活が営めるようになればそれでよいと考えるようになっていた。しかし，娘Bは，有名大学の医学部を卒業し，周囲から期待される医師になっていた。そして，Bは母親の自尊心を満足させるに充分な子どもでもあった。別の表現をすれば，諦めた息子Aへの期待が全てこの娘Bにかかっていたと言える。しかし，そのBが母親からはとうてい認めることの出来ない父親と同年齢の男性と駆落ち同然のような形で家から出ていったのである。Bは，責任ある医師という仕事も投げだし，行方不明になった。Aには，社会性が身につくよう色々配慮していたが，姉のBは，自慢の娘であり，当然のこととして社会性は充分身についていると思っていた。しかしBが，患者を放り出し，男と駆落ちをするという事態に直面し，母親は自殺を考える程のショックを受けたという。数日間悩んだ末に母親は相談に来たのである。

母親の話によれば，Aの不登校とその後の祖母との嫁―姑の問題により，自分自身が精神的にも人間的にも成長したと思っていた。また，日常生活のトラブルにも以前のように避けて通ることなく，真正面から問題解決に取り組めるようになったと自負していた。ところが，娘Bの行方不明という出来事に対し

ては，全く自分を見失いどうしてよいかわからず，Bが自殺したら自分も死のうと思った。このことで，これまでカウンセリングで得られたと思っていた自分への認めと自信が一度に崩れてしまった。

このような内容を泣きながら話す母親にCo.は危機介入的なかかわりが必要だと思った。しかし，母親は3回の来所後，突然来なくなった。

この間，母親には重大な事件が起きていた。娘Bは失踪後しばらくして，突然一人で家に帰ってきた。初めは，家族全員が娘には当たらず触らずの接し方であったが，一時期が過ぎるとBも徐々に話すようになった。その内容のなかに，部下である20代の女性との父親の不倫問題があった。母親は全く気がついていなかったが，娘のBは薄々感じており，ある時その確証を摑んだ。Bは，この時父親への激しい憎悪の念を懐くとともに，そのことに全く気づいていない母親にも嫌悪感を持った。Bの話では，このことが家出にも関係したという。

このことを知った母親は，娘だけではなく信じていた夫にも自分が裏切られていたことを知り，離婚のみでなく本当に自殺を考えたという。当時のことを母親は，「離婚することも自殺することもできず，家族は精神的にバラバラで，いわゆる仮面夫婦とか仮面家族というのは自分達のことだと思った」と述べている。

また母親は，娘のことと夫のことがわかってから，カウンセリングは意味がない。あんなものは一時的な気休めで，いくら気づき気づきといっても，それで本質的に自分が変るものではない。あんなものに頼った自分が馬鹿だったと後悔し，二度とカウンセリングは受けないと誓った。そして，母親は家の中では孤立していて，娘とも夫とも話すこともなく，知人にもこんな恥しい話は出来ないと考え悶々としていた。

すると母親の知人に，おがみ屋さんというか新興宗教というか，そういう所へ行っている人がいて，母親に一緒に行こうと誘ってくれた。そこで藁(わら)をもつかむ思いでついて行った。するとその時の先生から「全てを話しなさい」といわれ，全てのことを話した。その先生は，しばらく拝(おが)みをしてから，「あなたの先祖があなたに敵意を持っている。それが原因だ。私がその先祖と話をして，気持を静めてあげるから祈禱料100万円を持ってきなさい」といわれた。その時母親は，100万円で娘がまた医者として働き，夫が改心してくれるのなら安いものだと思って迷わずお金を持って行った。

しばらく，このことは家の誰にも話さず，御利益があるかどうか様子をみていた。しかし結果としては，娘も夫も全く変化がみられなかった。そこで，そ

のことを拝み屋の先生に話すと，「祈禱料が足らないからだ，もう100万円持って来なさい」といわれた。母親の自由になるお金はそんなにないので，友達に相談すると，友達は「自分はもっと払った。100万や200万のお金で家族全員がよくなるのであれば安いものだ。いわれた金額を早くもって行きなさい」と盛んに母親を促した。

しかし，自分にはそんなに払うお金はないので，思いあまってこのことを娘に話した。すると娘は，非常に怒り，お母さんは馬鹿だと夫にもいいつけてしまった。このこと以来益々，家族の関係は悪くなり，ほとんど口をきかなくなった。

それ以来，母親はどうすることも出来ず，市の広報をみてコーラスの会に行くようにした。しかし，歌っている間は少し気も晴れるが，家に帰れば孤独で憂うつになる。そして誰にも話すことも出来ず苦しみは益々強くなるばかりであった。

そこで，「もうカウンセリングには行かないと思っていたが，先生しか話を聞いてもらえる人はないと思い，不義理を承知で来ました」と半年振りに来所してきた。

〈4度目のカウンセリング〉

母親は，いかにも疲れたという感じで，今までの娘の家出と夫の不倫について述べた後「どうして私にのみ，このように次々と問題が起こるのでしょうか。神さまに見離されているのですね」と自分の境遇を嘆くような表現をしている。また，その時は「カウンセリングなんか意味はないと考え，受けないでおこうと思った」のに，どうすることも出来ず，また相談に来なければならない自分の弱さを自嘲気味に吐露するのであった。

そして「私は何のために生きているのでしょう」「私の生きている意味はなになのでしょう，先生教えて下さい」と，涙ながらに訴えるのであった。

Co. はこの時，母親の人生への絶望感と自己への無力感が強いことを知った。このことよりCo. は，今後の母親への相談内容は，娘の家出や夫の不倫への対応ではなく，「人間は何のために生きているのか，人間とは何なのか」という，人間本来の宗教的悩みに対応していくことが必要だと思い，相談内容を心理的カウンセリングから宗教的カウンセリングへと変更することにした。そして次のように母親へ伝えた。

「あのねお母さん。お母さんが息子さんの不登校の時と，お姑さんの時は，

それは息子さんや姑さんの問題ではなく，お母さんの問題だと気づかれ，自分自身を見直し，反省し，自分の問題に気づき，本当の自分を見つけ，自信を持って生きていけるようになったと思っておられましたね。しかし，娘さんと御主人の問題が起きた時，全部その自信が崩れてしまった。それは何故かというと，お母さんが本当の自分だと思っておられた自分は，本当の自分ではなかったからです。それは単に，この世で起きた問題の解決方法を知っただけの自分だったのです。本当の自分は，お母さんの言われた『自分は何のために生きているのか，死んだらどうなるのか』の悩みが解決された時に，本当の自分が知れるのです。

しかし，人間とは何か，何のために生きているのか，死んだらどうなるのかは，人間の知恵では絶対に解決されません。それが解決されるのは，人間の知恵を越えた智慧すなわち仏さまの智慧に会った時だけです」と説明すると，母親は「本当にそんなこと出来るのですか」と Co. に尋ねた。

それに対して Co. は「お母さんが，経験されたカウンセリングにおける気づきは，何度も何度もその気づきが必要でしたね。確かにその気づきにより，人間は成長するのですが，その気づきは際限なく続きます。ということは，その気づきは本当の気づきではないということです。もし，その気づきが人間の悩みの本当の原因に気づいたものであれば，一度の気づきで悩みは解決されなければなりません。その意味では，仏さんの智慧に気づく，すなわち仏智に会うということは，人間の悩みの真の原因に気づくということですから，ただ一度だけの気づきでよいということになります。そしてこのことが本当の自分を知ったということになるわけです。

歎異抄の16条に「一向専修のひとにおいては，廻心といふこと，ただひとたびあるべし」とあります。この「廻心はただひとたび」という意味は，ただ一度の気づきで本当の自分を知ることが出来るという意味です。そして，廻心というのは，仏さまからいただいた人間を越えた真実の智慧で，心が廻される（廻心）すなわち真実の世界に目が開かれるという意味です。真実の世界に目が開かれて，本当の自分すなわち真実の自分を知ることが，「何のために自分は生きているのか，死んだらどうなるのか」という，人間の本質的な悩みが解決されることになります。

そうなれば，「今お母さんが悩んでおられる娘さんや御主人の問題は，悩みではあるが悩みではないということになります」と説明すると，母親は「どういう意味ですか，悩みではあるが悩みではないということは」と尋ねた。それ

に対して，Co. は次のように答えた。

「娘さんや御主人の問題は，この世に生れてきてから生じた悩みであって，人間が本質的に生れながらにもっている人類共通の悩みに比べたら表面的な悩みです。この世の表面的な悩みは，悩みではあるが人間が生来性に持っている本質的な死という悩みに比べれば軽い悩みと云えます。それ故，人間の本質的な悩みが解決されれば，表面的な悩みは悩みではなくなってしまうのです。

お母さんが，娘さんや御主人の問題をきっかけにして，今述べた真実の世界に目が開かれて真実の自分を知ることが出来たら，娘さんや御主人に感謝しなければならなくなりますよ」というと，母親は半信半疑で，「そんなこと，なるでしょうか」と応じていた。

このことをきっかけにその後，母親は宗教の世界に目が開かれ，心安らかな生活が送れるようになった。

III 考　察

〈面接相談における手技の変化と気づきについて〉

本事例は，中学校2年生（男子）Aの不登校の母親相談から始まった。当初は，母親はAへの具体的な対応をどうすればよいかということの相談が目的でやって来た。いわゆるコンサルテーションを求めて来所したのである。

しかし Co. から，不登校のタイプとその原因を説明されることにより，Aの不登校は，Aだけの問題ではなく，母親自身にも問題があったことに気づくのである。その結果「今まで，子どもさえ学校に行けばよいと思っていましたが，私が変ることが必要なんですね」という言葉が表現されるようになってきた。

このことから，母親自身が，子どもの不登校という母親にとっては自分以外のところで起きている外界の現象に，どう対応すればよいかという考えから，それは，自分の外界で起きている現象ではなく，自分自身の内なる心理的な問題すなわち，自分自身の内的な人格変化が必要な問題だということに気づくのである。

その結果，面接相談における手技は，コンサルテーションから，非指示的なカウンセリングへと変わっていったのである。

カウンセリングにおいては，母親がAの子育てを反省するなかで，自分の人生を振り返り自分自身の思いやものの考え方，そして実際の行動とのギャップに気づくようになる。そして，その生き方の矛盾が，子どもの生き方に影響を与えていたことにも気づくのである。すなわち，母親の自我の未熟性および自

己中心性のため，子どもは未成熟な自我のままで成長していたことに気づくのである。

このような気づきによる自己洞察の結果，母親は「自我の未熟な自分が，人ときちっと向き合えなかった自分が，いつもトラブルを避けようとしていた自分が，夫にきちっと向き合えるようになりました」というまでに変化する。母親は自己洞察の結果，自身の自我の未熟性に気づき，受け入れられなかった自己から自己受容される自己へ脱皮するのである。

このようにして，カウンセリングによる心理的気づきにより母親は，自立した自己を取り戻し，Aの不登校も解消されたのである。しかし，その1年半後に，嫁―姑の問題で再度来訪するのである。すなわち2度目の来訪である。

この時の面接相談における手技は，非指示的な関りと指示的な関りの折衷的関りである教育的カウンセリングとなる。その結果，母親は姑との関係が改善された時「私の思っていることと，していることの差が大きかったが，こうして問題が起こることによってその差が徐々に小さくなっていくように思います」と自己の変化を客観的に述べている。そしてカウンセリングにおける気づきの大切さを報告するとともに，自己概念と自己経験の不一致すなわち，自己の内なる矛盾に気づき，その気づきが自己統一すなわち自己の不一致や矛盾の解放へとつながるのである。

そして，この時まで母親は，Aの不登校や嫁―姑の問題でカウンセリングを受けたことにより「自分自身が精神的にも人間的にも成長した。また，日常生活のトラブルも避けて通ることなく，真正面から問題解決に取り組めるようになった」と自負していた。

しかしその1年後，母親自慢の娘Bの男性との家出問題で，全く自分を見失いどうしてよいかわからず3度目の来訪をしたのである。この時Co.は母親の自殺に対する危機介入が必要と思ったが，母親は3回の来訪後，突然来なくなった。

この間母親は，夫の不倫という問題を抱え，自分で解決できない問題が次々に起こることに対して，今までカウンセリングで得られた自信を全く喪失していた。

そして，4度目の相談にやってきた時は，人生への絶望感と自己への無力感を強く持っていた。母親はこの時，「私の生きている意味はなになのでしょう」と，それまでは娘と夫の問題が中心であった悩みが，人間の生きている意味を問う悩みに変わってきている。別の表現をすれば，人間の本質への気づきが始

まるのである。すなわち，後述する心理的悩みに対する気づきから，宗教的悩みに対する気づきに変化したのである。

この変化が起きたのは，母親の絶望感と無力感が非常に強かったからである。そして，この絶望感と無力感が，心理的カウンセリングから宗教的カウンセリングへの変化を抵抗ないものにしたと考えられる。

〈気づきの分類〉

このように，それぞれの面接技法によりクライエントにはそれぞれの「気づき」がみられる。友久[(3)〜(6)]は臨床心理学における治療効果は「気づき」にあるという。

一般に気づきといえば，何かの拍子に今まで意識していなかったことに気がつくことである。別の表現をすれば，感づく，閃くなど感覚的あるいは瞬間的にそのことに気づくのである。そしてそこには，必ず新しい発見がある。別の表現をすれば，心理的な治療効果も人間の発達も気づきの連続によるものであるといえる。

この「気づき」を時間という観点からみると，いろいろ時間をかけて思いめぐらしたり考えたりした結果，ゆっくりと気づく場合と，閃きのように瞬間的に気づく場合がある。

表1は，これらの気づきをX軸には，既に存在していたがそれまで気づかなかった（世界への）気づきと，それまで存在していなかった気づきに分け，Y軸には心理的外界に対する気づきと，心理的内界に対する気づきに分類したものである。

表1　気づきの分類

既存的観点 ＼ 心理的観点	（心理的外界に対する気づき）	（心理的内界に対する気づき）
	知恵的気づき	知識的気づき
（それまで存在していなかった気づき）		（既に存在していたがそれまで気づかなかった気づき）
	宗教的気づき	心理的気づき

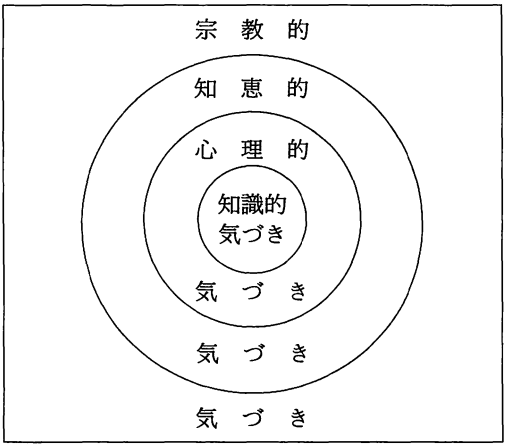

図1　気づきの関係

すなわち，X軸の既に存在していたがそれまで気づかなかった（世界への）気づきとは，別の表現をすれば，それまで自分の中にあった考え方や発想に意識として気づいていなかったという意味である。それに対して，それまで存在していなかった気づきとは，自分のなかに全くそのような考え方や発想がなかった種類の新しい気づきという意味である。

Y軸の，心理的外界に対する気づきとは，自分の心の中にあるものに対する気づきではなく，心理的な意味において自己の心の外側すなわち自己の外界にあるものを対象とした気づきという意味である。これに対して，心理的内界にある気づきとは，自分の心の内にある心理的なものに気づくという意味である。

このように考えると，コンサルテーションにおける気づきは「知識的気づき」ということになる。というのは，本事例では，母親自身の内界に気づくというよりは，不登校という母親の外界にある現象に，Co. から教えられることにより知識として気づかされ，その対応を考えようとしているからである。

これに対して，カウンセリングにおける気づきは「心理的気づき」ということになる。この気づきは，母親が外界の現象に気づくのではなく，母親自身の心理的内界に対する気づきの深まり，すなわち自己洞察ということである。この気づきは，今まで母親の中に全く存在していなかった内容に対する気づきではなく，存在していたが気づいていなかった自己への内省による気づきである。

知恵的気づきとは，人間の知恵により気づくさまざまな気づきであり，カウンセリングにおいても，最終段階において到達する気づきである。また宗教的

気づきは，今まで全く思いもつかなかった，人間を越えたものの智慧により気づくということで，言うなれば人間を越えた次元への気づきである。

このように，気づきを，もともとあったものかどうかと，その人の心の内なるものかどうかという観点から考えると，知識的気づき，心理的気づき，知恵的気づき，宗教的気づきとなり，その関係は図1のように考えられる。

すなわち宗教的気づきが，全ての気づきを包含していることになる。

〈悩みの観点から〉

これを，人間の持つ悩みという観点からみると，知識的な気づきで解決される悩みは，日常生活で生じる表面的な悩みである。心理的な気づきで解決される悩みは，日常生活で生じるより深い悩みである。また知恵的な気づきや宗教的な気づきによらなければ解決されない悩みは，人間が本質的に持っている全ての人に共通する悩みである。このうち人の叡知を持ってすればある程度解決できる悩み，たとえば人生の目的は何かなどの悩みは知恵的気づきで解決されるが，人の知恵を持ってしても解決されない悩み，たとえば死という悩みに対する解決は，人間の知恵を越えた智慧すなわち宗教的な気づきでなければ解決されないということになる。

気づきは，4つの種類に分類できたが，悩みは，大きく心理的な悩みと，宗教的な悩みに分けられる。

このうち心理的な悩みといわれるものは，さまざまな個人的な悩みである。たとえば健康についての悩み，経済的な悩み，日常生活を送るうえでの悩みなど人間が生れてから後に生じる，人によって異なる悩みである。それに対して宗教的な悩みは，人間が生来性に持っている人類共通の悩みである。たとえば釈迦の説く生苦・老苦・病苦・死苦（四苦）やこれに加えて怨憎会苦，愛別離苦，求不得苦，五陰盛苦など四苦八苦といわれる悩みである。最近の言葉でいえばD. N. A. に組み込まれた悩みである。

心理的な悩みに対する解決方法としては，一般に，カウンセリングが実施される。そして多くの場合，適切なカウンセリングにより，心理的気づきが生じ悩みが解決される。しかし，人間の持つ悩みは，生きている限り次々と起る。[7][8] たとえばロジャース. C（1961）のいうカウンセリングのプロセス・スケールの最終段階である第7段階に達していたとしても，解決困難な悩みがある。

「悩みが，ひとつ去ってはまたひとつと，次々起きてくる。このように次々と悩みが出てくる自分とはなんだろう。なぜこんなに起きるのだろうと思わざ

るを得なかった。やはり虚しいのである。そしてカウンセリングの場にいくら身をおいてもこれは解決できないのではないかと思えてきた」[9]と山下（2002）[10]が嘆くごとく，カウンセリングに身をおくカウンセラーもクライエントも共に同じ悩みに苦しんでいる。

カウンセリングにおいては，心理的気づきすなわち自己洞察が，カウンセリング・プロセスにおいて繰り返されることにより，問題が解決される。云いかえれば，自己が被っている仮面を脱ぎ捨てることにより，真実の自己に気づき，自己を拡大し自律的となり，より統一のとれた自己となる，すなわち自己実現が可能となるのである。

確かに，次つぎと起きる悩みに，心理的気づきで対応することは，人間としての成長を促すことにはなる。しかし，それは人間に生じる問題や悩みを根本的に解決することにはならない。というのは，カウンセリングにおける心理的気づきは，真の意味での真実の自己への気づきではないからである。その理由は，カウンセリングにおいては，カウンセラーという人間とクライエントという人間の関係において，自己（人間）への気づきが生じる。人と人との関係において，人が人に気づくことであるから，それは人知を越えた気づきとは云い難い。すなわち真の気づきではないのである。そして，それが真の気づきでないために，カウンセリングにおいては，何度も何度も心理的気づきが必要となる。もし，カウンセリングにおける心理的気づきが真の気づきであれば，ただ一度の気づきで全てが解決されなければならない。

それでは，何度も気づくのではなく，ただ一度の気づきで，人間の悩みが全て解決される気づきがあるのだろうか。もし，一度の気づきで悩みが全て解決されるのであれば，その気づきは，人間の悩みの真の原因に気づいたということになる。

本事例において，不登校Aの母親は，度重なる悩みに対して，その都度カウンセリングを受け問題を解決してきた。そして人間的にも成長してきた。しかし，最後に心理的気づきでは解決できない問題に悩まなければならなくなった。その結果，母親は「人間は何のために生きているか」という疑問がその苦しみのなかから発せられた。すなわち，先述した知恵的気づきを越えた疑問である。

この時，Co. は母親の解決出来ない問題すなわち娘と夫との問題はひとまず横に置いて，人間とは何かすなわち「何故自分は生れてきたのか」「何のために自分は生きているのか」「死んだら自分はどうなるのか」という人間として本質的な問題に疑問を向けるように促した。このうち「死んだら自分はどうな

るのか」の疑問は，究極的な宗教的気づきによる疑問である。これは一見，当面の問題を差し退けて，人間では解決出来ない問題を提示することにより，悩みを摩り替えているように見える。しかし，決してそうではない。というのは，母親は，Aの不登校，嫁―姑の問題，娘の家出，夫の不倫など次々と繰り返し起こる問題に，精魂を使い果たし，人間に対する不信感を強く持っていた。そこで，今ここで，人間とは何かという問いを提示することで，自分の真の姿を見直す必要性を示唆しているのである。

この提示された内容すなわち「何のために生きているのか」「死んだらどうなるのか」という問題は，人間が生来性に持っている人類共通の悩みである。すなわち宗教的といわれる人間の本質的な悩みである。人間は何故生れてきたのか。何のために生きているのか。死ねばどうなるのか。これらは全ての人間が一度は考えなければならない悩みではあるが，その解決は人間の叡知では容易でない。これらの問題は，考えなければならないということは多くの人にはわかっているが，今すぐ自分の生活に関係しないため，心の片隅に押しやって避けて通っている問題である。

しかし本事例の母親は，問題が度重なるに従って，今までのカウンセリングによる心理的気づきでは解決されないことがあると気づいた時，「自分は何のために生きているのか」という疑問が発せられた。この人間の真実に対する本質的な問いかけは，宗教的な悩みとして発せられたのである。

この宗教的悩みとして発せられた問いには，カウンセリングにおける心理的気づきでは解決されない問題を含んでいる。何故かというと，この「人間は何のために生きているか」という問いは，人間が生れてから後に生じる個人的な悩みすなわち心理的悩みではなく，全ての人間が生来性に持っている本質的な悩みすなわち宗教的悩みだからである。そして，この宗教的悩みは，我々人間が持っている悩みを解決する手段たとえば，コンサルテーションやカウンセリングなどの臨床心理学的技法では解決されない。

それでは，このような宗教的悩みは，どのようにすれば解決されるのであろうか。その答えは，宗教的気づきによる解決以外にはないのである。というのは，先述したように宗教的気づきは，4種類の気づき全てを包含した気づきであるからである。

宗教的な悩みとは，先述したように人間が生来性に持っている人類共通の悩みであり，仏教でいえば四苦八苦における悩みである。特にこのうち死に対する悩みが人間にとっては最も本質的な悩みである。「死んだらどうなるのか」

が宗教的悩みの中心である。そして，この死に対する悩みが解決されれば，それに含まれる人間は何のために生きているのかという悩みも解決される。この悩みを解決するのが宗教的気づきであるが，それは人間の知識や知恵では気づきおよばないものである。

宗教的気づきとは，人間の知恵を越えたものの智慧（仏智）に触れることにより，気づかされる気づきである。

そして，この宗教的気づきは，それまでの3種類の全ての気づきを包含するため（図1）この宗教的気づきにより，全ての悩みが根本的に解決されるのである。また，この宗教的気づきは，カウンセリングにおける心理的気づきのように度重なる気づきが必要ということではなく，ただ一度の気づきで全てが解決されるという特徴を持つのである。

このことは，歎異抄16条[11]「一向専修のひとにおいては，回心といふこと，ただひとたびあるべし」ということばにより明らかである。

IV　おわりに

本事例は，不登校児の母親が，子どもへの具体的な対応をどうすればよいかという相談で来所したものである。それ故，当初はコンサルテーション的関りであったが，母親が問題は自分にあることに気づくことにより，心理的カウンセリングへと変化していった。そして，心理的気づきにより，母親は自立した自己を取り戻したように見えたが，嫁—姑，娘の家出，夫の不倫と次々と起こる解決されない悩みに，人生への絶望感と無力感を持つようになった。

その結果，この解決されない悩みのなかで，人間の生きる意味を問い，死とは何かと言う宗教的悩みが発せられた。その結果，相談内容は，心理的カウンセリングから宗教的カウンセリングへと変化していった。

これを気づきという観点から分類すると，コンサルテーションは知識的気づきであり，カウンセリングは心理的気づき，カウンセリングの最終段階は知恵的気づき，そして宗教的カウンセリングにおいては宗教的気づきがあることがわかった。

また悩みは，大きく心理的悩みと宗教的悩みに分けられる。このうち心理的悩みというのは，日常生活に起こるさまざまな個人的悩みであり，宗教的悩みというのは，人間が生来性に持っている人類共通の悩みである。この心理的悩みに対する解決方法は，一般には心理的カウンセリングであり，その治癒力は心理的気づきから生じる。しかし，この心理的気づきは，人間の悩みの真の原

因に気づくのではないため，度重なる気づきが必要である。それに対して宗教的悩みに対する解決方法は，宗教的カウンセリングであり，その治癒力は宗教的気づきである。

この宗教的気づきとは，人間の知恵を越えたものの智慧（仏智）に触れることにより，気づかされる気づきである。

また，この宗教的気づきは，知識的気づき，心理的気づき，知恵的気づきを全て包含しているので，この宗教的気づきにより全ての悩みが解決されるのである。ということは，この宗教的気づきは，人間の悩みの真の原因に気づいた気づきということが出来る。

それ故，この宗教的気づきは，ただ一度の気づきであるということになるのである。このことは歎異抄16条の「回心ということはただひとたびあるべし」という言葉により明らかと言える。

註

(1) 友久久雄（1999）学校カウンセリング入門・ミネルヴァ書房
(2) 友久久雄・忠井俊明・内田利広・本間友巳（2001）学校カウンセリングの理論と実践・ミネルヴァ書房
(3) 友久久雄（2004）心理学における「気づき」について　日本心理学会　p. 359
(4) 友久久雄（2004）臨床心理学の変遷とその「気づき」について一心理学的視点と宗教学的視点から　龍谷大学論集463　p.p. 42〜61
(5) 友久久雄・滋野井一博・小正浩徳（2007）心理学と仏教における「気づき」について　日本心理学会　p. 288
(6) 友久久雄（2008）仏教とカウンセリング—親鸞とロジャース　宗教研究 V. 81 N. 4　p.p. 1101〜1102
(7) Rogers, Co, (1961) On Becoming a person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston　ロジャーズが語る自己実現の道（2005）：諸富祥彦他訳，岩崎学術出版社
(8) 飯塚銀次（1970）プロセススケールのExamplesの研究—カウンセリング過程における人格変容の研究—相談学研究 V. 3　N. 2　p.p. 76〜90
(9) 吾勝常行（2002）親鸞とカウンセリング　宗教研究　V. 75　N. 4　p.p. 1031-1033
(10) 山下和夫（1996）パーソンセンタード・アプローチと「聞法」による究極のめざめ一双方にわが身をおいて—『親鸞とカウンセリング』西光義敞編　永田文昌堂　p.p. 359〜392
(11) 浄土真宗聖典（注釈版）（1988）本願寺出版社　p. 848

キーワード　心理的気づき，宗教的気づき，回心はただ一度