ISSN 0910-9242

龍谷大学佛教文化研究所紀要
第28号

◇研究ノート1

「宗教とカウンセリングにおける自分探し」のあり方について

友久久雄

(一) はじめに

近年、心の健康についての関心が高まり、カウンセリングの重要性が認められるようになってきた。もともとカウンセリングという用語は職業指導や学生指導という意味で用いられていたが、現在では心の悩みの解決をはかるための心理療法としての意味で使われる場合が多い。

一方、洋の東西を問わず、人の心の深い悩みに対しての相談や指導は、古くから僧侶が中心になっておこなわれてきた。

しかしいずれにしろ、その相談の目的は、相談者自身が、それぞれの悩みや問題を解決するプロセスを通して、本当の自分とは何かという「自分探し」をすることである。そしてその自分探しの方法が宗教という観点であるか、カウンセリングという観点であるかが重要な課題となる。

そこで本稿では、宗教という観点からの自分探しとカウンセリングという観点からの自分探しを、比較検討することにより、その課題を明らかにすることを目的とする。

具体的な方法として、ロジャース(C. Rogers)の論文(一九五六)「人間の生成の意味するもの」を読み解きながら第一の心理学といわれる精神分析と来談者中心療法の違いおよびカウンセリングとしての来談者中心療法と宗教としての浄土真宗の観点について検討を加えてみたい。

(二) カウンセリングの対象

まず、カウンセリングの対象となる問題は、「いろいろな個人的な問題[1]」である。たとえば、ロジャースによれば、「落第を気にしている大学生。結婚問題に悩んでいる主婦。完全な神経衰弱や精神病にかかってブラブラしているように感じている人。要職につきながら、たえず、性的幻想にとりつかれて、自分の仕事を有効に果たせないような人。クラスのトップにおりながら、自分の能力が不十分であると思いこんで、すっかりあきらめて、無力になっている優秀な学生。子どもの行動を苦にしている両親。人望がありながら、自分自身はつぎからつぎへと、激しい、暗い、ゆううつ状態がつづいて、わけもなくうちまかされている少女。自分には生活もなく、愛情もない、優秀な卒業成績をとったが、さっぱり報われないと悲しんでいる女子学生。強い不吉な力がおそいかかっていると信じている人[2]」である。

彼らは、ロジャースがシカゴ大学のカウンセリングセンターで仕事をしている間に出くわした人々であるが、カウンセリングの対象者は、このように個人的な問題を持った人々である。すなわち、カウンセリングの対象は、「学習上の問題、妻との問題、雇用主との問題、自分自身で抑えることのできない奇怪な行動、あるいは恐ろしい感情に悩んでいる[3]」などと千差万別であり、今この問題がクライアントの悩みであり、彼らが生活することの障りとなっている内容である。それ故、彼らは、この悩みをカウンセラーが解決してくれることを期待し、生きていくことへの不安が解消されることを望み、ロジャースのもとを訪れたのである。

このようにカウンセリングが対象とする問題や悩みは、この世の中を生きていくための具体的な個々人の問題である。

(三) フロイドの精神分析

ロジャースは、後述するように、これらの個々の問題を通して、その問題の本質を探ろうとするのであるが、これがフロイドのいう精神分析と異なる点である。精神分析では、それぞれの問題をそれぞれの個人の原因に帰してしまう。すなわち現在悩んでいる問題を解決するために自由連想法を用いて、無意識を明らかにし意識化することにより、悩んでいる問題の原因に気づき、治療者の介入や解釈、または指示により自分でその問題を解決するのである。

このような方法は、医学の基本的な考え方すなわちAという病気にはBという原因があり、そのBを明らかにするとともにそのBを取り除けばAという病気は回復するという考え方を根拠としている。フロイドが医者であったということを考えれば、このようなプロセスすなわち医学的なアプローチは当然であり誤ったも

のでないと言える。しかしそれは、身体的な病気すなわち体の一部分であるオルガン（器官）に対するアプローチであり、心理的な人間総体としての問題に当てはめることには無理がある。

このように、精神分析は、個人の悩みを個々の問題として捉え、その原因を探り出し明らかにすることで、原因治療が可能であるとした。しかし、それはあくまでも心理的な悩みは個人の問題で、人間としての共通性に根ざしているというところまでは言及されなかった。

㈣ ロジャースとフロイド

これに対してロジャースは、それぞれの個人が悩んでいる「背景に、一つの中心的な探求がひそんでいる④」というのである。すなわち、「それぞれの人が、心の底では、私はいったい本当はだれなのだ。すべてのわたしのうわっ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出来るのか、といった問題を追求しているように思われるのである⑤」と彼は述べている。

精神分析は、人間の悩みはそれぞれ個人の問題であり、個人のなかには生育歴も含めてその原因はあり、その原因を精神分析によって明らかにすることが、悩みを解決する方法であるとした。確かにこの精神分析のなかにも「自分探し」の要素は含まれている。この自分探しは、精神分析では洞察（insight）と呼ばれる。この洞察というのは、精神分析という治療過程において、患者がそれまで自分でも気づかなかった自分自身に気づくことで、自己の内面を深く理解するようになることである。この洞察を通して、自己の無意識的欲求の意味が理解され、無意識が意識化され悩みの原因が明らかになり、治療効果がみられるようになる。

しかし、いずれにしろ精神分析的アプローチでは、それぞれの悩みの原因をそれぞれ個人の中に見いだすことであり、ロジャースのいう、全ての悩んでいる人の背景に一つの中心的な探求がひそんでいるという観点はフロイドの精神分析にはなかった。

また、これらを別の観点からみると、フロイドは、人間の悩みを病理とみなし、心の病理的な面を精神分析という技法で明らかにしようとしたのである。そしてその結果、心の病理は無意識にあるという結論に達した。しかも、彼のいう無意識は、ユングのいう個人的無意識という概念であり、あくまでも個人という範囲を越えなかった。またこのような観点は、人間の心の内面に関する心理学は、心の悪い面にのみ焦点を当てたものであるということを強調する結果になった。

これに対して、ロジャースは、人間の悩みは心の内面に目を向けさせるきっかけとはなるが、心の内面には悪い面だけでなく、良い面もあり、その良い面に焦点を当てるのが心理学であると考えた。そしてこのような視点からかかわる心理学を人間性心理学と呼ぶようになった。

㈤ 臨床心理学の流れ

このように臨床心理学領域においては、まず第一の心理学といわれる精神分析は、それまでのブント（W. Wunt）の実験心理学から脱皮し心理療法（精神療法）という新しい分野を開拓した。しかしこれに対して、ワトソン（J. Watson）を中心とする第二の心理学は、人間の心はブラックボックスであり、その心を客観的に捕らえることは不可能であり、この意味において精神分析は客観性に欠けるが由に科学的でないと批判した。その結果、人の心や意識のような主観的なことを対象とするのは科学ではないという主張を基礎にして、客観的に観察できる人間の行動を対象とした心理学すなわち行動主義（行動療法）が台頭した。しかし、この心理学も、心なき心理学ということで、人間性に欠ける心理学として批判されるようになった。

これに対して、人間性回復の心理学として興ってきたのが第三の心理学すなわち人間性心理学である。この心理学の旗手となったのはマスロー（A. Maslow）であるが、この心理学を背景とした心理療法すなわちカウンセリングが、ロジャースの来談者中心療法である。この療法は、人間は本来自己の望ましいあるべき方向に向かって成熟・発達していくものであり、その成熟・発達が疎外された状態が心の悩みであるとする。そしてその疎外された状態は本来の人間性が発揮される状態ではないが、人間は本来あるべき望ましい方向に成熟・発達するものであり、カウンセリングにおいてその成熟や発達を援助することにより、本来の人間性が回復できると考えたのである。ロジャースはこの人間性回復の姿を「自己実現」と表現し、この自己実現が人間本来の発達の目指すところと考えた。そしてこの目標は全ての人間に共通であるとしたのである。

このように、第三の心理学においては、フロイドの精神分析が個人の悩みを解決することを目標としたことに対して、ロジャースは、全人類共通の発達課題である人間性回復すなわち自己実現を達成することを目標としたのである。

㈥ 自己実現と成仏

カウンセリングの目的が自己実現にあるとするならば宗教の目的は何と考えればよいのか。この答えは一つである。仏教における目的は、宗派を問わず「成仏」すなわち仏になることである。

因みに成仏を手元の広辞苑（第三版）で引いてみると①煩悩を解脱して悟りを開くこと。仏となること。成仏道。得仏。②死んで仏となること。死ぬこと。とある。他の辞書も引いてみたが概ね同じような内

容表現であった。ただ一つ面白いと思ったのは、類語大辞典（講談社、二〇〇二）には、この世に何の恨みや未練を残さず死んで、仏になること。とあった。もちろん本稿でいう成仏とは、広辞苑の①の意味内容であることは言うまでもない。

それでは、煩悩を解脱するとはどういう意味であろうか。広辞苑では、煩悩は、衆生の心身をわずらわし悩ませる一切の妄念。とある。また解脱は、束縛から離脱して自由になること。現世の苦悩から解放されて絶対自由の境地に達すること。涅槃。とある。

また、悟りは、①理解すること。また、気づくこと。感づくこと。察知。②［仏］まよいが解けて真理を会得すること。とある。これらを考え合わせると、辞書的には、煩悩を解脱して悟りを開くとは、人間の悩みという束縛から解放されて自由の境地に達し真理を会得することと解釈できる。

そして、このカウンセリングで言う「自己実現」も宗教でいう「成仏」もその目的に達するために必要なことは、自己に対する気づきを通した「自分探し」である。

(七) カウンセリングにおける「自分探し」

ロジャース（一九五六）は、「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[6]」と言う。そして、「彼は、今まで、人前をとりつくろったり、仮面をかぶって、役割を演じながら生活を送ってきたのであるが、それらを脱ぎすて始めるのである。彼は、もっと本質的なもの、もっと本当に自分らしいものを発見しようとするように思われる。最初に、彼は自分が仮面をかぶっていることにある程度気づくようになり、その仮面を脱ぎすてようとするのである[7]」とも言う。また、「クライエントが自分自身を発見しようとするこのような試みの中で、クライエントは典型的に、この関係を利用して、自分自身の経験のいろいろの側面を探求し、検討し、また、深い矛盾にしばしば気づいて、これらの矛盾をはっきりと認め、それに直面するようになる[8]」とも述べている。

このように、カウンセリングにおいては、クライエント（来談者・相談する者）が自分自身を発見しようという試み、すなわち自分探しが大きな課題となるのである。そして、人の前で仮面をかぶって役割を演じている偽りの自分に気づき、もっと本質的なもの、もっと本当に自分らしいものを探し、仮面を脱ぎすて真の自分を発見しようとするのである。クライエントは、このカウンセリング・プロセスにおいて自己の深い矛盾に気づき、自分探しのためにその矛盾に直面するのである。

そして「このような自己探求は、クライエントがそれまでには気づかなかった偽りの仮面を脱ぎすてようと努力している自分の姿に気づいた時に、さらにはげしいものになってくる。クライエントは自分の中に荒れ狂う、時にして激烈な感情がひそんでいることを探求するという驚くべき仕事にとりかかり始めるのである。真の自分の一部であると考えていた仮面を脱ぎ去るということは、まさに心の中をかき乱されるような経験であるが、しかし、自由に考え、自由に感じ、自由にありのままの自分になれる時こそ、人間は、仮面を脱ぎすてるという目標に向かって進んでいくのである[9]」とロジャースは述べている。

このように、カウンセリングの経過の内には、クライエントは、抑え切れない自分の感情や認め難い心の動きに気づくことで、仮面を脱ぎ捨て、自由な心の動きを感じそこに真の自分を見いだすという目標に向かって進む原動力を獲得するのである。

そして、カウンセリング・プロセスが進行する中で「個人はいままでの生活の中でかぶっていた防衛的な仮面をつぎつぎに脱ぎすてていき、かくされていた自分自身のいろいろの側面を十分に経験するようになり、これらの経験の中で、そのような仮面にかくれて生活していた自分が自分自身と違ったものであることに気づき、現在の自分がまったく以前と違った人間になっていることに気づくのである[10]」とロジャースは述べている。

(八) 宗教とカウンセリング

前述したように、ここで言う宗教とは浄土真宗のことであり、カウンセリングとは来談者中心療法のことである。そこでここではこの両者に「自分探し」という観点から検討を加える。

まず、いずれも対象者は「心の悩み」を持っているものという点では同じである。しかし、その悩みの内容は、宗教を求めて悩んでいるものは、「死」という問題に対する悩みが中心である。いわゆる「後生の一大事」の解決が目標となる。これを別の表現をすると「成仏する」あるいは「悟る」ということになる。

これに対して、カウンセリングは「自己実現」が目標であり、その裏には、如何にこの現実世界に「うまく適応」していくかということが目的である。

このことは、宗教が自分の能力ではどうにもならない、もっと言えば人間の能力では解決出来ない内容、すなわち「死」についての問いかけであるのに対し、カウンセリングは、今の自分の能力ではどうにもならないことではあるが、自分よりも能力も経験もある人すなわち専門家として能力のある人によっては解決できる問題が対象となっているのである。

それ故、宗教は人間では解決できない問題が対象であるので、それを解決してくれるものは、人間の能力を超えたものすなわち阿弥陀仏以外にはないというこ

とになる。それに対してカウンセリングは、人間の能力で解決出来る問題なので、そのような能力を持つ専門家すなわちカウンセラーが相談を受けることになる。それ故、宗教における僧侶とカウンセリングにおけるカウンセラーが決定的に異なる点は、カウンセラーは、カウンセラーの能力でクライエントの悩みを解決するのであるが、僧侶は「お手継」といって、阿弥陀仏と凡夫（人間）の間をただ取り次ぐだけの役割ということになる。

それでは、どのような方法で「自分探し」をするかというと、宗教においては、絶対に人間の力では解決出来ない問題（死）が対象であるが故に、「成仏したもの」言い換えれば「人間の能力を越えたもの」すなわち「釈迦」の述べた言葉（説教）を素直に信じて聞くという以外に方法はない。この釈迦の述べた言葉というのは、今で言えば経典である。この経典は俗に八万四千の法蔵と言い非常にその数は多いが、これは釈迦が「機ごと機ごと」といって、その求める（聞く）対象者に応じて説いた内容が述べられているからである。それ故、教典は、人間を超えたものである釈迦が述べた言葉（内容）であるから一字一句も変更が許されない。これが宗教は、「信じた」かどうか、「救われた」かどうかがポイントで、論理や客観性がポイントの学問や科学と異なるところでもある。

これに対して、カウンセリングは心理学であり、学問であるが故に、時代ごとにその理論も方法も移り変わる。今は、来談者中心療法がわが国では多く実践されているが、国により時代により異なるものである。

どのように「自分探し」をするかというと宗教（浄土真宗）では、「聞信義相」といって素直に聞くことイコール信じることであり、信じることイコール悟ることなのである。それでは何を聞くかというと人間を越えたものの智慧を聞く。言い換えれば仏の智慧を聞く、すなわち仏の智慧を我われ人間に与えられる。誰から与えられるかというと阿弥陀仏から与えられる。浄土真宗ではこのことを阿弥陀仏と会う（頂く、お味わい）と表現する。このことを廻向ともいう。そして廻向されたらどうなるかというと、仏の智慧を通して自分をみることにより自分探しが始まる。結果として、「罪悪深重」すなわち自分は本当に罪深く悪者であるという懺悔するしかない自分に気づく。と同時に「無他方便」といって、他に方便（方法）が無いすなわち阿弥陀仏に頼るしか他に方法がない自分であった。自分の能力では絶対に助からない身であったということに気づくのである。

これと同時に、助けられてある自分にも気づく。この助けられてある自分に気づくということは、仏の慈悲に気づくということである。この仏の慈悲に気づくことにより歓喜踊躍すなわち宗教的喜びを体験する。またこれら全ては、自分の能力で出来ることではなく人間を越えた仏の力でなされていることに気づくのである。

これに対して、カウンセリングにおける「自分探し」は、自分の悩みをカウンセラーに「話す」、そしてそれをカウンセラーが「聞く」ことから始まる。そしてカウンセラーとの人格に触れ合うことで本当の自分とは何かという自分探しが始まるのである。このことをロジャースは、「その人が安全で自由になれるような関係をその人との間につくりあげることが最も有効である[10]」と表現している。この両者の安全で自由な関係が、先述したように自由に考え、感じ、ありのままの自分探しを可能とさせ、仮面を脱いだ本当の自分になることを助けるのである。

このように、カウンセリングにおいては、人間（クライエント）と人間（カウンセラー）の関係において「自分探し」が始まり、その結果として本当の自分とはどのような自分であったかを見つけだすのである。そして、その見つけだされた真の自分は、自己の望ましいあるべき方向に向かって成熟・発達していこうとしている本来の自分だった、ということに気づいた自分なのである。このことから、自分のなかにある大いなる可能性にも気づき、自己のあるべき方向への歩みが開始される。この自己のあるべき方向への取り組み過程、すなわち自己のアイデンティティを実現する過程が「自己実現」なのである。

(九) おわりに

宗教における「自分探し」は、人間を越えた仏の智慧を心身ともに頂く（宗教的体験）ことにより、自分の本質すなわち自分は罪悪深重・無他方便であったことに気づき懺悔が深まり、カウンセリングにおける「自分探し」は、人間と人間との関係において、本当の自分、すなわち自分は望ましいあるべき方向へ向かって今も成熟・発達しているのであるということに気づき、将来への可能性をみいだすのである。

その結果として、宗教においては、仏の慈悲において助けられてある自分に気づき歓喜するのであり、カウンセリングにおいては、自己の可能性に向かって邁進する（自己実現）のである。

これを別の表現でするならば、宗教的気づきは、「懺悔と歓喜」を同時に体験するという本来相反する矛盾が矛盾でなくなる（例、生死一如など）体験であるが、カウンセリング的気づきは、矛盾はあくまでも矛盾であり、自己の深い矛盾に気づき、この矛盾をはっきりと認め、恐れずそれに直面できるようになることである。

Rogers, C. R　What It Means to Become a Person, In Moustakas, C.E. (Ed.), The Self. New York, Harper and Bros, 195-211 (1956)　浪花　博訳　人間の

生成の意味するもの、村山　正治　編訳　人間論 115-137 岩崎学術（1967）

① 同右　邦訳　頁一一五　行一～二
② 同右　邦訳　頁一一五　行三～一二
③ 同右　邦訳　頁一一六　行六～八
④ 同右　邦訳　頁一一六　行八～九
⑤ 同右　邦訳　頁一一六　行九～一三
⑥ 同右　邦訳　頁一一六　行一七～一八
⑦ 同右　邦訳　頁一一七　行三～八
⑧ 同右　邦訳　頁一一八　行五～八
⑨ 同右　邦訳　頁一一九　行三～一〇
⑩ 同右　邦訳　頁一三七　行四～九
⑪ 同右　邦訳　頁一一六　行二一～二三

◇研究概要報告◇

平成十六年度（二〇〇四）本研究所の研究計画は、指定研究三件（継続三）、常設研究三件（継続三）、特別指定研究三件（継続三）、共同研究六件（継続二、新規四）、そして個人研究三件（新規三）が設置され、合計一八件の研究プロジェクトが構成された。次に示すような具体的な計画のもと、総研究員二百九名の協力によって推進される。平成十五年度までの研究成果として『佛教文化研究所紀要』第四十二集に共同研究他の報告論文八編、研究員報告二編の他、恒例の本研究所講演会の講演記録二編を収めた。龍谷大学善本業書としては、第二十四輯『詞源要略・和歌会席』（責任編集者　大取　一馬氏）が出版された。永年の研究成果によるものである。

A　指定研究（龍谷大学図書館蔵の貴重書の研究・出版）

1、日本語日本文学　龍谷大学図書館蔵舟橋家旧蔵本の研究（三年次）

主任・大取　一馬　　研究員　一九名

（研究の目的）

本学大宮図書館には舟橋家旧蔵本が入っているが、その中でも『詞源要略』（天下の孤本）『和歌会席』は清原宣賢の自筆本で最も貴重である。また有職故実書として清原家（舟橋家）の人の手が入った『職原抄』や『御成敗式目』他、一連の抄物も見られる。これらの蔵書を研究し、特に意義深い書物を一冊にまとめて善本叢書として刊行することが本研究の目的である。

（研究計画）

一年目は本学図書館の舟橋家旧蔵本の書誌及び京大図書館蔵清家文庫本の調査に力を入れた。二年目は、本学の舟橋家旧蔵本の内容について、他の図書館にある類本と比較検討して本学の蔵書の位置付けをすることに多くの時間をさいた。それと同時に善本叢書としてそれに載せる蔵書を二点に限って解説して索引を付し、翻刻もつけて出版することにした。三年目（平成十六年）には舟橋家の家学である儒学を中心に、中世の和歌・物語・伝授の学問について各研究員が論考をものし、『中世の学問の総合的研究』というタイトルで研究叢書にまとめるべく、研究するつもりである。その出版は翌年になる予定。

2、真宗学　選択本願念仏集（延書）（三年次）

主任・大田　利生　　研究員　一六名

（研究の目的）

寓宗的立場にあった日本の浄土教は法然上人によって独立した。その独立宣言の書が『選択本願念仏集』である。このような意味において『選択集』は重要な位置を占めるものである。『選択集』は本来、漢文で書かれたものであるが、日本浄土思想の展開のなかにおいて延書による和語のものも作成された。その一が浄土真宗の在覚上人の相伝本といわれるものである。延書の本書は末中、末下は失しているものであるが、延書形態は浄土宗系にはなく真宗系にのみ見られるものである。そこで、なぜ、延書にする必要があったのか、および、真宗系の『選択集』に対する理解の仕方、が問題となってくるのである。この点についての研究を行うものである。

（研究計画）

初年度：資料収集

龍谷大学図書館蔵の延文元年（一三五六）の識語のある存覚相伝本を初めとして、諸延書本の蒐集を行う。

二年度：資料の比較研究

蒐集された諸延書本の比較研究を行う。

三年度：善本叢書出版に向けての原稿作成

各自のテーマに従って、出版に向けて研究成果をまとめる。論文、文献目録の作成、翻刻など。

3、日本語日本文学　龍谷大学図書館蔵『源氏物語細流抄』の研究（三年次）

主任・安藤　徹　　研究員　一二名

（研究の目的）

本学大宮図書館には『源氏物語』古注釈書が数多く所蔵されているが、特に注目されるのは三条西公条筆『源氏物語細流抄』である。三条西家は中世源氏学の家として知られているが、中