

# 共同研究 悩みに対する宗教的・心理的アプローチに関する研究

主任 吉 川 悟

研究員 滋野井 一 博

児 玉 龍 治

小 正 浩 徳

友 久 久 雄

## I. はじめに

人間が悩みを持つということは、他の動物と決定的に異なるところである。この悩みを如何に解決するかが、その人の人間性を現すとともに、人格の陶冶を促すのである。

人間の悩みは大きく二種類に分類できる。

その一つは、人間として生を受けたことによる避けて通ることの出来ない悩みである。すなわち全人類共通の全ての人が持っている悩みであり、時代や国・地域による差異の無い悩みである。具体的には、生老病死などいわゆる四苦八苦で代表したものであり、そのうち「死」の悩み

悩みに対する宗教的・心理的アプローチに関する研究

がその中心である。そしてこの悩みは、人間の能力では解決できないものであり、一般には宗教的な悩みとも考えられる。それ故、本稿では、人間の能力では解決できない全ての人が共通に持っている悩みに対して、その悩みの解決を目的としたかわりを宗教的アプローチとする。

それに対して、日常生活を営むうえで支障となる悩みは、それぞれの個人により異なるものである。すなわち個人的な悩みで、人と人との関係や環境により生ずる後天的な悩みである。そしてこの悩みの多くは、人と人との関係や環境を整備することにより解決できるものである。すなわち人間の努力により解決可能な悩みであり、ここではそのかわりを心理的アプローチとする。

本稿においては、これらの悩みとアプローチの関係を明らかにしようとするものである。そこでまず、日常生活を営むうえで支障となる悩みに対する心理的アプローチすなわち心理療法について検討する。

## II. 悩みと心理療法

心の悩みの解決に向けた対応の歴史は古く、以前は宗教者などによって行われていたが、現在のような、心の悩みや病気についての理解とその対応については、その歴史は浅い。

臨床心理学という言葉はコーチン (Korchin, S. J.) によれば、一八九六年にウィットマーがアメリカ心理学会の講演の中で用いたことに端を発すると言われている。

また、心の悩みの解決に向けた臨床心理学的対応、すなわち心理療法は、精神医学の流れから始まる。そして、心理療法は大きく四つにその流れを分類することが出来る。そこでここでは、この四つの流れについて、心の悩みと心理療法について検討する。

### 精神分析における悩みと解決方法

精神分析は、一九世紀末にオーストリアの医師フロイトによって創始された。

フロイトは初めから臨床医としての仕事をしていたのではなく、神経細胞の生理学的研究からスタートした。その後、当時の神経学の權威で

あつたパリのサルペトリエール病院のシャルコーのもとに留学する。シャルコーはその頃、神経学的な問題（器質因）が無いにも関わらず、手や足が麻痺するなどのヒステリー症状を呈する患者を催眠状態にすることで、治療できるということを実証していた。

フロイトはこのシャルコーの実証により、器質因ではなく、患者の心の問題（心因）により、病気が発現することに気付いた。

また、同じころブローアーが、ヒステリー患者に対して、催眠浄化法を用い過去の記憶、特に心的外傷となつた体験とその時の感情を言葉で表現することにより、症状を解消させることにフロイトは強く影響を受けた。そしてフロイト自身も催眠浄化法を用いて、ヒステリー症の患者の治療を行うようになった。同時に、催眠浄化法の限界にも気付いた。それは、患者によつて催眠状態になるものもあれば、そうでないものもあるということである。このことから、フロイトは患者を催眠状態にするのではなく、神経を集中させるため患者の額を押さえつつ過去の記憶について思い出すよう促す前額法を用いて治療を行なつた。

しかし、この前額法でも限界に気付いた。それは、患者の記憶がヒステリー症状の原因に近づくにつれ、記憶を思い出しにくくなるということ（抵抗）である。また、前額法では、患者に質問をするという形式を用いていたが、質問をせず、思いつくまま自由に話しをさせるほうが抵抗も少なくなると同時に自由に記憶が表現できるということにも気付いたのである。そこで、患者に心に浮かんだことは全て自由に話しをしてもらうという自由連想法を用いて治療を行うようになった。この自由連想法によつて話された内容について、治療者が解釈を行うのである。

フロイトが行つたこれらの治療法には共通点がある。それは、患者の心の奥底（無意識）にある思いを明らかにしようとしたことである。医師であつたフロイトは、医学的な発想である病因を明らかにし、それに対して治療を施すという方法を、心の悩みの治療にも用いたのである。すなわち、無意識の中に悩みの原因があり、その原因を治療者が精神分析を通して明らかにし、それを患者に伝え返すことにより、心の悩みを解決するというものである。

このように、第一の流れである精神分析は、患者個人とくに、無意識の中の過去の記憶に原因があり、それを明らかにすることで解決しようというものである。

## 行動療法における悩みと解決方法

第一の流れである精神分析は、客観的に確かめることのできない無意識に焦点をあてていたが、これに対する批判が生じる。それが、第二の流れである行動療法である。

この行動療法の背景となる行動主義を提唱したワトソンは、目で見ることのできない心を対象とすることは客観的でないとした。そして、目で見ることのできる行動を対象とすることが客観的であり科学的であると主張した。彼は、刺激（S）と反応（R）を客観的に観察することを重視したのである。この行動主義を心理療法として応用したのが行動療法である。

行動療法では、人間の行動は全て学習されたものであると捉える。それ故、心の悩みも不適切な形で学習された結果（不適切な行動）と捉えるのである。つまり、問題行動とは、ある場面において、不適切に不安を感じることや物事を考えすぎるということを学習した結果と考えるのである。

そこで、行動療法では、不適切な行動に対し、パヴロフによるレスポナント学習理論やスキナーによるオペラント学習理論などに基づく技法により、適切な行動を学習させようとするのである。このなかで広く用いられるのが、オペラント学習理論である。この理論に基づく技法には、対象者が、適切な行動をより多くとるようになるために正の強化子である賞を与え、不適切な行動を消去するために負の強化子である罰を与えるというものがある。

このように、第二の流れである行動療法は、学習によって不適切な行動を適切な行動へと目に見える形で変容させることで、心の悩みを解決しようとするのである。

## 人間性・心理学における悩みと解決方法

その後、精神分析と行動療法という二つの流れに対して、人間の成長の可能性や、実行力を無視しているという批判が起こる。この批判から、人間性心理学という第三の流れがでてきた。

この人間性心理学を主張したのはマズローである。マズローは精神分析のような個人の心の悩みに焦点をあててではなく、また、行動療法のように人間を実験的機械的に扱うことに対して批判した。そして、人間の心は相対的なものであると主張し、心の健康的な面へと視点を移していったのである。

人間性心理学の特徴は、人間の心の健康的な面、つまり人間は自己の望ましい本来あるべき方向に向かって成熟・発達していくという「自己実現」の考え方がその背景にあるのである。この意味で、人間本来の有り方を問う心理学ともいえる。

この自己実現の考え方を心理療法に取り込み、それを目標としたのがロジャースである。彼のこの方法は、非指示的療法 (Non-Directive Therapy) または来談者中心療法 (Client-Centered Therapy) と呼ばれる。それは、悩みを抱えている人 (クライエント) がカウンセラーの指示を受けるという従来の治療者中心の心理療法ではなく、クライエントの気持ちを重視し、クライエントが自ら真実の自己に気付くことで、悩みの解決を図るものだからである。

ロジャースは、すべての有機体にはそのものが持っている能力を有効な方法で、そして可能性のあるより良き方向に発揮しようという基本的傾向があるとし、これを自己実現傾向と呼んだ。そして、この基本的傾向、すなわち本来自己の望ましいあるべき方向に向かって成熟・発達することの疎外された状態が心の悩みであるとした。

それ故、ロジャースは、この成熟や発達を支援することで、心の悩みを抱えている人の人格の統合を高める (自己実現) ことをその目標としたのである。

このように、自己実現傾向の機能を充分発揮できるようにするためには、カウンセラーが心の悩みを抱える人の感情や情緒について共感的に理解し、その人のあるがままの姿を無条件に受け容れることが重要である。またカウンセラーには、心の悩みを抱える人との間に起こる感覚を純粹にうけとめていく態度が必要であると、ロジャースは説いた。そしてこのような態度で行う心理療法を、「来談者中心療法」と名付けたのである。

心の悩みは個々人によって異なるが、人格の統合を目指す自己実現という目標は、全人類共通の発達課題である。この意味で、第一の流れの精神分析も第二の流れの行動療法も共に心の悩みを取り除こうとする心理療法であった。第三の流れである来談者中心療法では、心の悩みを取

り除くのではなく、その悩みを抱える自分とは何かに気づくための心理療法であると言える。

### トランスパーソナル心理学における悩みと解決方法

一九六〇年代後半にアメリカでは、ニューエイジと呼ばれる、それまでの思想や学問、文化などの限界を超えようという新しい流れが生まれしてきた。トランスパーソナル心理学はこの新しい流れにおける人間観を取り入れたものであり、その名の通り、個人（パーソナル）を越える（トランス）ことを目標とした心理学である。

第三の流れである人間性心理学を主張したマズローは、自己実現の欲求を人間の欲求の最高位においた。そして彼は、低位の欲求がある程度満たされるとそれより高位の欲求が生まれると考えた。それ故彼は、人間は常に何かを欲している動物であると表現した。とすれば、最高位の欲求である自己実現についても、人間はそれより高位の欲求を求めることがあると彼は考え、自己を超える欲求すなわち自己超越欲求が存在するとしたのである。この背景には、彼自身が禅やヨーガなどの東洋思想（宗教）などに会おう体験をしたことから影響を受けたといわれる。

ここにおいて、自己超越を目指す心理学すなわちトランスパーソナル心理学が第四の流れとして生まれたのである。

精神分析や行動療法では、心の悩みを取り除こうとし、来談者中心療法では、人間の本来持っている自己実現傾向を充分発揮させ、自己実現へと向かうことで悩みを越えようとした。

このいずれもが、個人の心の悩みの解決方法であるのに対し、トランスパーソナル心理学では、人類共通の悩みを対象とすることになる。

フロイトは人間の心を意識と無意識とに分け、無意識に心の悩みの原因を見つけた。この無意識はあくまで個人レベルのものであったのに対し、ユングは、個人レベルの無意識の底に人類共通の無意識（集合的無意識）があると説いた。トランスパーソナル心理学では、ユングの言う集合的無意識を人類の過去の記憶と言える前個の無意識と人類の未来の可能性を含む超個的無意識とに分けて考える。

こうした考え方から、通常宗教的体験や神秘的体験または、釈尊やキリストなどの宗教者の悟りといった体験は、超個的無意識を意識化させたと言うことができるのである。ここにトランスパーソナル心理学の目指す目標が見えてくる。すなわち、個人の悩みを越え人類共通の悩みを解決しようというものである。これは、ウィルバーによれば、我々の意識の最深部に全宇宙とのアイデンティティがあり、それを顕在化させよ

うとするものなのである。

そして、人類共通の悩みの解決方法とは、個人という意識を越え、個人を超えたもの、例えば全宇宙、そして神や仏といったものの一体感を得ようという自己超越によって成されるのである。その自己超越を別の言葉で言いかえるのなら、悟りや目覚めと言えらるだろう。

このトランスパーソナル心理学を背景とした心理療法をトランスパーソナル・サイコセラピーという。

吉福は、これまでの西洋で発祥した心理療法にプラスして、東洋的あるいは神秘主義的な自己を超越する方法を組み込んだものがトランスパーソナル・サイコセラピーであるとしている。加えて、彼は、いきなり自己超越を目指すのではなく、まず自我を確立した上で、自己実現というプロセスを経ないと、自己超越へと向かう必然性が生まれてこないとも指摘している。

このようにトランスパーソナル・サイコセラピーは、精神分析や来談者中心療法を組み入れ、悟りや目覚めといった宗教性につなぐことによる、人類共通の悩みの解決のための心理療法と言える。

そして、人々の悩みの解決方法としての心理療法は、個人の悩みを対象とした精神分析から始まり、悟りや目覚めといった宗教性すなわち自己超越といった領域にまで発展したのである。しかし、わが国における人々の悩みの解決方法は、心理療法のなかでも、人間性心理学を背景とした非指示的療法または来談者中心療法と呼ばれるものが最も多く、それは一般にはカウンセリングと言われる。

そこで、次にカウンセリングの実際について検討してみたい。

### III. カウンセリングの実際

#### 心理的アプローチとしてのカウンセリング

カウンセリングという言葉の語源は、ラテン語の **['consilium]** (相談する・助言する・協議する)や、古代フランス語の **['counseiler]** (相談する)に由来するとされる。

一九四二年、ロジャースによつて『カウンセリングと心理療法 (Counseling and Psychotherapy)』が発表され、その中で、心理療法とは生きた人と人との相互作用であるとされた。そしてこの考え方は、一般社会においてもその必要性が認められ、一九五二年には、アメリカ心理学会にカウンセリング部会が正式に設立された。

その後、心理的なアプローチとしてのカウンセリングは社会的要請を背景にしながら様々な人間論と人格論の影響を受け、クライエント（相談する人）を客観的にとらえるのではなく、主体として人間的にとらえなおそうとしていくようになった。

今日、実践されているカウンセリングは、その目的に応じて大きく二つのアプローチに分けられる。具体的には、治療的な視点に立つアプローチと育む視点に立つアプローチがある。

治療的な視点に立つアプローチでは、クライエントが意識していなかった日常生活の事象に目を向ける。その事象に生じるクライエントの認知や行動の変容を目的としている。これを悩みの解決としてのカウンセリングと称する。これに対し、育む視点に立つアプローチでは、今まで気づいていなかった内的側面に目を向け、自己洞察を深めていくことを目的とし、これを人格陶冶としてのカウンセリングと称する。

### 悩みの解決としてのカウンセリング

悩みの解決としてのカウンセリングは、クライエントの日常生活において生じる様々なところの悩みや行動として現れた問題を改善していく方法である。この方法は問題を改善していくことにより、クライエントの人間関係に変化を与える方法である。また、このカウンセリングは、医学でいう治療や心理療法でいう精神分析のように原因を探り治療しようとする原因療法と異なり、こころの状態や行動にみられる症状の改善を目指す対症療法といえる。

このような悩みの解決としてのカウンセリングの基本的な理念について、ロジャースは「人間の成長や適応への衝動への信頼」「知的な面よりも情動的な要素を強調」「その人の過去よりも今こころの重視、そしてセラピーにおける話し合い事態が成長の経験になるという観点を強調」という考え方を提唱している。この理念は、必要な心理的条件さえクライエントに与えられれば、クライエントは自分自身で答えを見つけ出し、いく能力があるということを前提としている。ロジャースの考えたカウンセリングでは「焦点は人間であつて問題ではない。ひとつの特定の

問題を解決するのが目的ではなく、個人を援助して成長するようにし、現在の問題および将来の問題に対してよりよく統合された方法で対処できるようにするのが目的である」とされている。

このカウンセリングを行うカウンセラーの資質としては、可能な限りクライエントの内部的照合枠 (internal frame of reference) を身につけるとともにカウンセラーがクライエントの強さや可能性を信頼する姿勢の重要性が示されている。この内部的照合枠とは、クライエントの『このころの枠組み』やクライエントの思考する『このころの物差し』のことを意味している。このクライエントの『このころの枠組み』や『このころの物差し』で聴くこと、すなわち、クライエントの話す言葉の向こうに聞こえる内なる声に耳を傾けることが重要視されている。

また、このカウンセリングにおいてクライエントとカウンセラー（相談を受ける人）の関係は、対等の関係であることが重要となる。その展開におけるカウンセラーの姿勢としては、クライエントに心理的に寄り添いながら、クライエントのあるがままの姿を見いだし、その存在を受け入れ、彼が話した内容に共感するといった人間関係を深めていくという支持的働きかけを大切にしていく。

このように、悩みの解決を目標としたカウンセリングは、心理学的な理論と臨床実践に基づき、心理的専門家が悩める人との関係性を重視している点の特徴であるといえる。

### 人格陶冶としてのカウンセリング

人格陶冶としてのカウンセリングは、クライエントの悩みを手がかりとして、クライエントの人格がバランスよく発達・統合されるように心理的に援助していく方法である。いいかえれば、クライエントが自己の人間性を開発し発展させていくための援助を目的としているため、クライエント自身を育てる開発的なカウンセリングであるといえる。

このようなカウンセリングを行うことによって、クライエントの対人関係能力や感受性、自己実現能力などが育成され人格の陶冶がなされる。ここでいう人格とは、その人の行動やものの見方、考え方などすべてを含んだ人間としての総体を意味する。フロイトはこの人の行動の見方、考え方を決定する行為の主体を自我と称した。更にフロイトは、人の心的機能について、自我を中心とした本能欲求を基にした快楽を求めるイドと行動の規範であり理想を求める超自我の三重構造で捉えた。この視点を踏まえると人格とは、自我を中心として、イドと超自我を含む総体

であり、人格の陶冶とは、これらの三者がバランスよく成熟し発達した姿ということができる。

人格の陶冶を促す要因としては、大きく分けて二つある。第一の要因は、生まれながらに備わっており、年齢と共に開発される成熟である。いま一つの要因は、外界からの刺激によりその能力が獲得される学習である。この成熟と学習がいま一つて能力が伸びていくことを発達として捉えている。また、学習が適切になされるにはその基に成熟が必要とされる。

これらの要因を踏まえ、人格の陶冶に向けたイド・自我・超自我の形成過程を以下のように定義することができる。まず、イドは、生来性にもって生まれた本能欲求を基にしており、主に成熟により成長する。自我はイドから派生した行動主体であり成熟と学習により発達する。超自我は生後の生活体験に基づく学習により形成され発達する。

人格の陶冶としてのカウンセリングには、自我の成熟や発達を促す受容的カウンセリング、成熟した自我の学習を促す志向的カウンセリング、超自我の発達を促す指導的カウンセリング・教育的カウンセリングがある。

受容的カウンセリングとは、未熟な自我を守りながらその成熟を促す方法であるため、評価という心理的な圧力を取り除き、あまり強い刺激を与えないで行われる。その過程では、カウンセラーはクライアントの言葉に真摯に耳を傾け、クライアント自身を受容し共感的に理解していくために中立的な反応が重要となる。具体的には、自由に自分の気持ちや表現できる開かれた質問形式やクライアントが表現する感情をカウンセラーが反射するという技法が用いられる。

志向的カウンセリングとは、受容的カウンセリングにおいて自我の成熟が充分になされた段階で用いられるアプローチであり、クライアントにとってあるべき方向性を志向した自我の学習を促す関わり方である。具体的には、受容や共感的アプローチを基盤として、カウンセラーは意図や志向する方向性を示唆した話題を提示していく。自我の学習への適切な刺激となる話題の提供には、二者択一的質問や多肢選択的質問といった閉ざされた質問形式が用いられ、クライアントに選択権を委ねる手法が用いられる。

指導的カウンセリングとは、志向的カウンセリングにおいて自我の学習が充分になされた段階で用いられるアプローチである。具体的には、自我に影響を与える外界からは評価されないクライアントにとって、必要最小限度の指導的な話題を見つけていく手法が用いられる。

教育的カウンセリングの関わり方とは、超自我の望ましい変化を促す関わり方である。具体的には、自己の心を探求し、自らの自我を開発し

ていく上で必要とされる行動の規範となる超自我をクライエント自身が形成していく過程を援助していく手法が用いられる。

このような人格の陶冶を目的とした心理的アプローチでは、クライエントの心の状態とその展開に応じてそれぞれのアプローチが相互に補完することが必要不可欠である。

#### カウンセリングに求められるもの

今日、心理的アプローチとしてのカウンセリングは、『今』『ここで』生きる人間とそこを対象として実践されている。生きる人間とは、『今』『ここで』いのちが存在する意味を自分自身に問いかけながらの「生きる存在」である。そのアプローチは、臨床心理学を土台とした生きる人間に対した援助のあり方といえる。その過程においてカウンセラーは、クライエントを『受容』し、『共感的な理解』を通してクライエントの現在の生き方に意味を感じていく。

このプロセスにおいてカウンセラーとのやりとりを通して、クライエント自身が現在の自分の存在する意味を感じていく。つまり、心理的アプローチとされるカウンセリングは、カウンセラーとの受容・共感を基盤とした人間関係を通して、クライエントのこころの悩みに対して、向き合い、見つけ、適切な行動・変容を促したり、その人自身の人格の陶冶に向けた人生を歩んでいくための心理的援助であるといえる。この営みをくりかえしていく中で、クライエントが自分らしい自分のあり様に気づき、自分の力で心の問題を解決し、望ましい人格を陶冶していく。

このような視点をもって臨床心理学の諸理論に基づき専門家がクライエントとの出会いの意味を大切にし、クライエントと向き合い、クライエントが見つめるものとともに見つけ、その話題の中でともに考え、ともに歩むプロセスにこそ、現代の悩める人や社会において心理的なアプローチとしてのカウンセリングに求められるものが存在すると考えられる。

#### IV. 心理学における宗教性について

ここでは、まず最初に心理学における宗教性について、C・ユングとC・ロジャースの二人をとりあげながら考えていきたい。

## ユングにおける宗教性

### 精神医学までの道のり

ユングは一八七五年、スイスのケスヴィルで生まれた。父親は牧師であった。また母方の祖父も牧師であり、ユングの家系には牧師が多く、このことはユングのパーソナリティ形成に影響を与えている。彼は三歳から四歳の時期に奇妙な「地下の神」の夢を見た。その夢とは、彼が地下に降りていき、そこで四―五メートル程の高さのある皮と裸の肉でできた、頭部に目一つある奇妙なものを見つけ、あまりの怖さに動くことが出来なかったというものである。十二歳のときには、転倒して頭を打ったのをきっかけに転換ヒステリーの症状を生じ、一年間学校を休むが、その病気を克服し、一八九五年にバーゼル大学に進み、そこで医学を専攻することとなった。

一九〇〇年、大学卒業と同時に精神医学を専門とすることになり、チューリッヒ大学付属ブルグヘルツ精神病院に勤務した。

### フロイトとの出会いと別れ

間もなくユングはこの病院に勤務するかたわら、一九〇二年に言語連想実験にとりかかり、人間の心に意識のみならず、無意識の領域があることに気づくこととなった。また、このことは、ユングが無意識を重視するS・フロイトと出会い、交流を深めるきっかけともなった。しかし、ユングは、次第に性的要素のみを分析の中心に置くフロイトの理論に批判を強めるようになり、一九一三年に両者の訣別は決定的なものとなった。その後、ユングはその生涯を普遍的な内容としての「元型 (archetype)」の研究に捧げることとなった。

### ユングの宗教についての考え

フロイトは、一九二七年に『ある幻想の未来 (The Future of an Illusion)』の中で、宗教について次のように述べている。彼は、科学あるいは理性に対立するものを幻想 (illusion) としてとらえ、宗教的観念、つまり教義は心理学から見れば幻想であり、宗教には真理としての価値がないと論じた。また、フロイトは、宗教は私たちの神経症的側面に訴えており、実際、宗教は人類の普遍的な強迫神経症であると述べて

おり、宗教に対しての否定的な見解を示した。

これに対し、ユングは宗教について、フロイトよりもはるかに真正面から取り組んでいる。ユングは一九三七年エール大学の「テリー講座」で講義を行ったが、それは『心理学と宗教 (Psychology and Religion)』としてまとめられている。その中でユングは、宗教とはR・オットーが彼の著書である『聖なるもの』において「ヌミノーズム (numinosum)」と名付けたものを、慎重かつ良心的に観察することであると述べている。R・オットーは、宗教体験の本質を明らかにしようとし、その中核に合理的に説明できない直接体験が存在することを認め、それをヌミノーズムと呼んだ。これは、自我の力を超えた被造者感情、畏敬の感情、優越し力ある者に対する感情、そして不可解な対象に対する感情などを生ぜしめるものであるとした。

また、ユングは治療と宗教観との関係について次のように述べている。

「人生の半ばを超えた、つまり三十五歳以上の私の患者の中で、最後の手段としてその患者の問題が、人生に関する宗教観 (religious outlook) を見つけ出すことでなかった人は一人もいなかった。患者たちは、それぞれいつの時代にも存在していた宗教が信者たちに与えてきたものを失ったために病気になったのであり、自らの宗教観を取り戻すことができなかった人で、実際に治癒したという人は一人もいなかったといってもよい」。

このようにユングは、その理論と実践において、宗教性を重視する立場をとっていたことが考えられる。

### ロジャースにおける宗教性

厳格で妥協のない家庭における宗教的・倫理的雰囲気

ロジャースは、一九〇二年シカゴの郊外オークパークで生まれた。ロジャースが育った家族は、厳格で妥協のない宗教的・倫理的な雰囲気に満ち溢れた家族であった。アルコールを飲むことはおろか、ダンスも劇場に行くことも、カード遊びをすることさえも禁じられており、ロジャースの家には社交というものがほとんど存在しなかった。ロジャース家の基本仮説は、「自分たち家族は他の人たちとは違う、神に選ばれし者としてふさわしく振る舞わなくてはならない」というものであった。

# 世界学生キリスト教会議への出席

大学二年生のとき、ロジャースは中国で開催される世界学生キリスト教会議に全米から参加する十二人の一人に選ばれた。この旅は半年以上の長きにわたるもので、ロジャースの知的及びスピリチュアル（霊的）な成長の分岐点となるものであった。

ロジャースがこの中国旅行のなかで得たものは、両親の宗教上の考えからの解放、及び両親からの本質的な独立である。長い船旅の間に、ロジャースは誠実で正直な人たちが、全く違う宗教的な教義を信じていることができるということに気づき、視野が大きく広がった。

## 神学から心理学へ

その後、ロジャースは牧師を目指し、当時アメリカで最もリベラルなことで知られていたユニオン神学校に行くこととした。この学校で、ロジャースたちは、一方的に与えられるばかりでなく、自分の疑問を探究し、それが行きつくところを見出したいという思いを抱くようになった。そこで、大学事務に教員のいないゼミに単位を出すように願い出たところ、それが認められることとなり、そこでの経験はロジャースにとって、大変意義深いものとなった。そして、このグループでの話し合いの中で、ロジャースは次第に特定の宗教の教義を信じなければならないところで働くことはできないと感じるようになり、宗教という仕事の枠組を超えて自分自身について考えるようになった。ロジャースは、「ある職業を続けるために特定の信条を信じつづけてはならないということは、おぞましいことに思えた」と語っている。

そこで、ロジャースはユニオン神学校と通りはさんで向かいにあったコロンビア大学教育学部で学ぶようになり、心理学者の道を歩み始めた。ここでロジャースはキリスト教に背を向けることとなった。しかしその一方で青年時代にイエスの生き方に寄せた思いは、後に形成される「無条件の肯定的尊重（受容）」や「共感的理解」といった彼の援助者の態度についての理論や晩年の国際平和のためのエンカウンターグループ活動などに影響を与えているとも言われている。

## 宗教性への最接近

その後、長い年月を経て老年期に入ったロジャースに大きな変化が訪れる。一九七九年に妻ヘレンが亡くなったのをきっかけに、ロジャース

は再び人間を超えた世界に関心を抱き始めた。死を超えた命の存在の可能性を考え始め、東洋の宗教的体験の持つある側面に関心を深めていった。

こうした変化は、ロジャースの臨床実践にも影響を与えた。ロジャースは、グループのファシリテーターやセラピストとしてベストの状態であるとき、「私の内なる魂が相手の内なる魂にまで届き、それに触れたように思える。私たちの関係はそれ自体を超越し、より大きな何ものかの一部になる。深遠なる成長と癒し、そしてエネルギーがそこにあるのである」と述べている。また、ロジャースは、あるワークショップに参加した人の発言をとりあげながら、次のように述べている。「これは幾分か神秘性を帯びていると私は思う。私たちの経験は明らかに、超越的で、記述できないスピリチュアル（霊的）なものを含んでいる。他の多くの人々同様に、私もこれまで、この神秘的でスピリチュアルな次元の重要性を軽視してきたと言わざるを得ない」。

このように、ロジャースは晩年において、臨床心理学、カウンセリングにおける宗教性、すなわち神秘的でスピリチュアルな次元の重要性を認識するに至ったと考えられる。

#### ロジャース理論の根底に流れる宗教性

わが国の臨床心理学、カウンセリングに多大な影響を与え、「カウンセリングの神様」とも呼ばれるロジャースの理論と実践は、ロジャース自身の生涯にわたる苦悩と自己実現に向かうプロセスの中で生成され、継続的に発展していった。そのプロセスの中で、ロジャースは一度、宗教と距離をおくこととなるが、その後長い年月を経て、晩年に妻の死をきっかけとして宗教性に再度接近していった。ロジャースはその生い立ちによる影響からか、ユングのように正面から宗教性について論じることが晩年までなかった。しかし、その理論と実践の根底には、宗教性が存在していたことは間違いないと考えられる。

このように、カウンセリングは、人（クライエント）と人（カウンセラー）との関係において、人間の能力で悩みを解決していくのであるといえる。しかし、はじめに述べたごとく、人々の悩みのなかには人間の能力では解決できない悩みがある。そこで必要になるのが宗教的アプローチである。

## V. 悩みに対する宗教的アプローチ

前述したように心理療法は、精神分析から始まり行動療法、人間性心理学（非指示的療法・来談者中心療法）、トランスパーソナル・サイコセラピーへと展開した。そしてトランスパーソナル心理学においては、自己実現を超え自己超越へと向かう必然性が志向され、この自己超越は宗教という「悟り」に類似したものであると考えられている。

そこでここでは、人間の能力では解決できない究極の悩みである「自己の死」の問題を解決したとされる釈迦の生涯について、宗教的アプローチの観点から検討したい。

### 釈迦の悩み

釈迦はよく知られているように、紀元前五世紀頃、インドのシャカ族の王子として誕生した。しかし、彼の生みの親であるマヤー（摩耶<sup>マヤ</sup>）夫人<sup>シ</sup>は、彼の生後七日目にしてこの世を去った。しかし間もなく母親の末の妹マハーパジャパティ（摩訶波闍波提<sup>マハバジャパティ</sup>）が王妃となり、彼を豊かな愛情で慈しみ育てた。それ故、釈迦は何不自由ない生活を送ることができた。

しかし成長するにつれ、自分を生んだ母親の死について「なぜ人は死ぬのだろうか」と、考えるようになった。また父と一緒に農耕祭に参加した時、小さな虫が土中から現れたかと思うと、小鳥がすぐそれを啄<sup>つば</sup>む光景を目にした。と思う間もなく、それよりも大きな鳥が、その小鳥を襲って食べてしまった。これを見た釈迦は、「命のはかなさ」と「生きているということはどんな意味があるのだろうか」と考え込むようになった。

### 息子ラーフラ

このように死の問題と生きていることの意味を深く考えるようになった釈迦は、徐々に塞<sup>ふさ</sup>ぎ込むことが多くなった。これをみた父王は、何と

か釈迦が元気になる方法はないかと考え、妃を迎えることを思いついた。そして彼を、清楚で賢いヤシヨグラ（耶輸陀羅）と結婚させた。この時釈迦は十六歳であったという。

まもなく、釈迦にはひとりの男の子が生まれた。父王は孫に男子が生れたことを大いに喜び、一族の繁栄を祝って数々の儀式をとり行った。しかし釈迦はこれを見て、自分が子どもの親になるということは、将来色々な支障が起きる原因を持ったということであると考えた。そして子どもに「ラーフラ（羅睺羅）」という名前をつけた。このラーフラという言葉は、日食や月食などの不吉な兆候を表すという意味で、自分の生活におけるいろいろな束縛あるいは障害をさすと言われる。

このようにして釈迦は若くして、生あるものは必ず死ぬ、世の中は自分の思いどおりにはならない、などこの世の真実を見極める能力に優れていたのである。

## 出家への道

その後釈迦は、四門出遊という仏伝で良く知られている老病死を目のあたりすることにより、人として生まれたことによる、避けて通ることの出来ない運命を知り、その解決方法について悩むのであった。

そして釈迦が城の北門より外へ出た時、大きな木の下で、ひとりの修行者がすわって瞑想している姿に出会った。「あなたは何をしているのですか」と釈迦が尋ねると、その修行者は次のように答えた。「私は、この世の生死の問題を解決するために解脱を求めてここに座って瞑想しています。心の安らぎと不滅の境地を求めた修行です」と。

釈迦は、その修行者の話を聞くと、自分も生死の問題を根本的に解決するためには、修行する他はないと思い、城を抜け出し出家の道を選んだ。その時釈迦は二十九歳だった。

## 釈迦の修行

出家した釈迦は最初、当時のバラモン僧が実践していた、自分自身の心を超越した無念無想の境地（無所有処）に至る修行をした。次いで、

すべての認識段階を超越し、知覚も非知覚もない境地（非想非非想定）に至る修行をした。しかしいずれも、一年程でこの修行を精通したが、釈迦の求めている生死の問題は解決できず、解脱の境地にも至らなかった。

そこで釈迦は、精神的統一だけでは問題は解決できないと思い、身体的にも過酷な修行（麻麦の苦行）を実践した。それは身体を苦しめることで、体力を減じ、精神の安定を得ようというものであった。

釈迦は、これらの修行を六年間続けたが、いかなる苦行をもつてしても、求める生死の問題の解決は不可能だと気づき、苦行を断念した。そして釈迦は、清流で身をきよめ、村娘のスジャータ（善生）が差し出す乳粥ちゅうがくの供養を受け体力を回復した後、静かに坐り、深い瞑想に入った。

### 釈迦の悟り

静かに瞑想に入った釈迦には、心の魔王との戦いが待っていた。魔王はあらゆる手段で、釈迦に襲い掛かり攻めたててきた。しかし釈迦は、どれほど激しく攻めたてられても、誘惑されても心は微動だにしなかった。釈迦は、瞑想をいつそう深くすることにより、瞑想が瞑想を生み、心が清浄で柔軟に統一された時、全宇宙が一体になり真実が見えてきたのである。

というのは、釈迦が心の魔王の軍勢には実体がないことを見抜いていたからである。また同じように、全て永遠に続く実体などは何ひとつない。にもかかわらず、その真実に気づかず、執着に執着を重ね無明の闇に陥り、苦しみ悩んでいるのが人間であるということが見えてきた。また生死の問題も同様であり、実体のない現象（生死）に執着するあまり無明の闇に陥り苦しんでいたのである。この真実が見えてくることで釈迦は生死の問題を解決し解脱することができ、「悟り」の境地に入ったのである。

### 宗教的アプローチ

全人類共通の悩みである、死の問題など人間の能力では解決できない悩みに対して、釈迦は「宗教的悟り」に達することで解決した。この宗教的悟りというのは、この世の真理や宇宙の真理を悟ったということで、ありのままの真実に目覚めたとも表現できる。

悟りを開いた釈迦が初めて説いた法の教えを初転法輪というが、釈迦はここで、真実に目覚めるためには、釈迦の経験から、極端を廃して

「中道」を歩めと説いた。この中道というのが具体的には八正道、すなわち八つの正しい道であると説き、偉大なる悟りへの道を四つにまとめ、四（聖）諦と呼び、合わせて四諦八正道として仏教の根幹であるとしたのである。

具体的には、ありのままの真理を悟るためには、この世に永遠に続く実体など何ひとつなく（諸行無常）、我々が自分だと思っている我も含め全て実体はない（諸法無我）。それ故、自分の思いや感情に執着しなければ（無我）安らかな心へ導かれ（涅槃寂靜）、悟りの境地に至ると説いたのである。

このように、釈迦は自身が何か偉大なことをしたというようなことは一切説かず、この世と自分自身を「あるがままに正しく見る（八正道）」ことが、人間の能力では解決できない悩みを解決する方法であると教えたのである。

この教えを「仏の教え」という意味で仏教というが、釈迦の死後、仏教は自己の救いを中心に求める部派仏教（小乗）と、他者をも救うという大乘仏教に分かれた。そして、我が国には主に中国を経て大乘仏教が伝わってきた。

現在数多くの教団があるが、いずれも所依の経といわれるそれぞれが依拠する経典を持つが、その原型は釈迦の教えを元にしたものである。それ故、宗教的アプローチとしては、釈迦の歩んだ道とその教えを拠所<sup>よきところ</sup>としているのはいうまでもない。

#### 文献

- Dryden, D., Mytton, J. (1999) Four approaches to counselling and psychotherapy Routledge. 酒井汀訳 (2005) カウンセリング／心理療法の4つの源流と比較 北大路書房
- Fried, S. (1927) Die Zukunft einer Illusion. 浜川祥枝訳 (1969) ある幻想の未来 高橋義孝他訳 フロイト著作集3 人文書院
- Jung, C. G. (1932) Die Beziehungen der Psychotherapie zur Seelsorge. 村本詔司訳 (1989) 心理療法と牧会の関係について ユング・コレクション 3 人文書院
- Jung, C. G. (1937) Psychologie und Religion. 村本詔司訳 (1989) 心理学と宗教 ユング・コレクション3 人文書院
- Korhlin, S. J. (1976) Modern clinical psychology : principles of intervention in the clinic and community Basic Books. 村瀬孝雄監訳 (1980) 現代臨床心理学：クリニックとコミュニティにおける介入の原理 弘文堂
- 諸富祥彦 (1997) カール・ロジャーズ入門 自分が自分になるということ コスモス・ライブラリー

- Rogers, C. R. (1942) *Counseling and Psychotherapy*. Houghton Mifflin. 友田不二男訳 (1966) カウンセリング 佐治守夫編 ロジャーズ全集第2巻 岩崎学術出版社
- Rogers, C. R. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. 伊東博訳 (2001) セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件 H・カーシュバウム他編 伊東博他監訳 ロジャーズ選集(上) 誠信書房
- Rogers, C. R. (1961) On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. 諸富祥彦他訳 (2005) ロジャーズが語る自己実現の道 岩崎学術出版社
- Rogers, C. R. (1986) A Client-centered / Person-centered Approach to Therapy. 中田行重訳 (2001) クライエント・センタード／パーソン・センタード・アプローチ H・カーシュバウム他編 伊東博他監訳 ロジャーズ選集(上) 誠信書房
- 吉福伸逸 (1987) トランスパーソナルとは何か 春秋社