記念講演

カウンセリングから仏教への転換

――気づきから目覚めへ――

友久久雄

こんにちは、ご紹介いただいた友久です。今日、真宗学会の記念講演をさせていただけるとは思っていませんでした。実は、先ほども林先生とお話をしていたことなのですが、去年、「仏教とカウンセリング」というタイトルで研究発表をさせていただきました。このような分野を研究しているということを皆さんに知っていただきたいという思いで、申し込みを出させていただいたのですが、林先生から一年先の真宗学会大会の記念講演をお願いしますとお返事がありました。林先生とは、先生が主催されている「浄土心理研究会」に参加をさせていただいたり、色々なことでお世話になっております。また、このような機会を与えていただき、私が何をしているのかということだけでも知っていただければ幸いです。実は、前任校の定年を過ぎてからこちらの大学にお邪魔しているわけですが、龍谷大学に来させていただいてから十年になります。それまでは元々精神科の医者、どちらかといえば子供の精神医学と言いまして、自閉症や発達障害（注意欠陥多動性障害・学習障害・アスペルガー障害など）、不登校の子供のことを中心に診療していました。私の父親が元々教師であったことや私自身が精神科に入って子供のことを診るということで、ご縁がありまして、私の先輩が重症心身障害児の施設を立ち上げた時にお誘いをいただき、

そちらで重度の子供を対象にして精神医学的な観点から診察をしていました。そして昭和五十四年から養護学校義務制という制度ができ、それまでは障害児、特に重度の子供の場合には就学猶予とか就学免除といった形で義務教育が免除されるという制度がありました。それが昭和五十四年度から全ての児童は義務教育を受けなければならないということで、養護学校・養護学級（現在の特別支援学校・学級）を作り充実させるということになりました。それまではほとんど障害児教育の教員を専門とした養成過程はありませんでしたが、文科省からの要請で、養成機関を作らなければならないということで障害児教育教員養成課程を全国の国立の教員養成系の大学に作ったわけです。当時、障害児教育は、「障害児の教育」と「障害児の心理」と「障害児の医学」という、この三つの柱で成り立っているという精神から、障害児教育の中の医学部門を担当する教官を募集していたわけです。その募集がたまたま私の診察していた重症心身障害児の施設に来まして、その施設の院長の後押しもあり、京都教育大学に移りました。医学部から教育学部へ移るということにあまり抵抗ありませんでした。そして、そのまま二十九年間、京都教育大学に勤めました。その後、龍谷大学にて臨床心理士の養成課程を作る際に、クリニックも必要だということで来させていただきました。そして、現在もそのクリニックでカウンセリングを続けています。

そのようなことから、私が精神科医であり障害児教育やカウンセリングに興味を持った経緯はお分かりいただけたと思います。それでは、次になぜ私が仏教に興味を持ったのかといいますと、これはひとえに母親の影響です。私の母親は、一人子の私よりもお説教を聴きに行くことの方が大事な人でした。私が御坊幼稚園という東本願寺系の幼稚園に通っていた時、母親と離れることが出来ませんでした。今で言えば、分離不安ですね。幼稚園に行っては泣いて、家に帰るという生活でした。ある時母親と幼稚園に行った時のことですが、母親の隙を見て、国道を一目散に横切ったんです。そして車にはねられそうになった時、「車にはねられるくらいなら、幼稚園に行かない方

がいい」ということで、幼稚園に行かなくていいということになりました。今から考えたら母親に、お寺に行くよりも、自分の方を見てほしいということで、不登園とでもいうのでしょうか、今で言うところの不登校になっていたと思います。そのようなこともあり、後になって、自分のことを振り返ってみますと、親の関心を引くために幼稚園に行かない、そうすると母親も多少なり私に関心をもってくれると思ったんだろうと思います。しかし、母親は私に関心を示さないで、私よりも自分がお寺へ行くことの方が大切だったのか、お寺詣りはやめませんでした。そして、そのかわりに私をお寺に連れて行きました。だから、私の小さい頃の記憶と言えば、布教使の方が高座へ上られてお話されているのを、一番前の席で上を向いて聞いていたというものです。「人は必ず死ぬ」ということや、死ぬときには頭を下にして足を上（頭下足上）にして死んでいくんだと言われたことが、今の私にかなり大きく影響を及ぼしています。母親は浄土真宗の言葉で言う「頂きたい」ということが口癖で、私を犠牲にしてでもお寺にお説教を聞きに行くというような中で育ったため、私もかなり反発しました。しかし、反発はしましたが、最終的には四十才になった時、単に学問だけでなくある程度の系統的な宗教の勉強もしたいと思うようになり、精神科へ移ったのもそのような理由です。普通の医者であれば忙しいから医学書以外の本も読めないかもしれないが、精神科であれば人の生きる意味や死の問題を考えるような本を読んでも大丈夫だと思ったからです。私が入った時の精神科というのは、一九五二年に初めて出来た精神科の薬（ウンタミン・コントミン）を用いていました。その薬を処方して効くと、この人は今で言う「統合失調症」、効かなかったら違うというような薬物診断すらしていました。今から見れば非常に乱暴な診察方法であったような時代でした。だから患者さんを診ることも大切ですが、本を読んで勉強するということの方がより大切でした。

そのような時代でしたから、私は仏教のことを勉強したいと思い、四十才の時に中央仏教学院の通信教育に入り

ました。これが私の人生にとっては大きな変化をもたらしたと思います。授業料は詳しいことは忘れましたが、三万円か五万円くらいだったと思います。コースは普通科と専攻科と二つ、いわゆる教養としての勉強コースと、専門家としての勉強をするコースです。そこで私は授業料が同じでしたので、単純に同じ授業料なら専門の方で勉強しようと思い、専攻科に籍を置きました。夏のスクーリングに行くと多くの方は寺族の方でした。私は寺族ではありませんからわからないことがたくさんありました。中央仏教学院の学生と話をしていると「得度に行くのか」とか、「いつどうするんだ」という話になった時、「得度って何?」という調子でした。しかも、お経がからっきし駄目でして、ドロップアウトしてしまいました。それから数年後、母が亡くなって、やはり真面目にしなければならないということで再入学をしました。そして卒業する時に、たまたま親しくなった人から「得度をしよう」誘われました。私は得度の「と」も知りませんでしたから、得度とはどういう意味なのかと聞いたところ、僧籍を取ることだと言われました。少しくらい勉強になるかと思い、十日間ほど缶詰になってきました。たまたま大学に籍を置いていましたから、十日間休もうが二十日間休もうが誰も何も言いません。ただ頭が丸坊主になりましたので、これは周りにショックを与えたらしく、「ふられたのか」とか、あるいは「何か悪いことをしたのか」と盛んに言われました。そのようなご縁から得度をしたのですが、得度をしたらその時の仲間から教師もとろうと言われ、教師修礼を受けたらまたご縁があって布教使にというようなことを言われまして、自分でもよくわからないのですが、今は布教師の資格まで持っています。

　このような経緯もあり、こちらにご縁をいただいた次第であります。京都教育大学や自分が在学していた大学に就任するということについては、あまり望んでいたという感覚はありませんでしたが、龍谷大学に就くことは望んでいました。京都教育大学を定年になる前に、定年後何処に行きたいかと聞かれ、「一に龍谷大学、二に大谷大学、

三・四が無くて五に佛教大学」と答えたことがありました。これが私の知っている浄土真宗関係の大学だったのですが、そのようなことを言っていますと、たまたま足立先生という、前に京都教育大学におられた先生から龍谷大学に来ないかと誘われました。足立先生とは、京都教育大学で一緒に臨床心理士の課程を立ち上げたというご縁もありまして、龍谷大学で臨床心理士の課程を作る際に、足立先生とご一緒できるならという思いがあり、龍谷大学に決めました。ただ、「あと一年待ってほしい」と言ったのですが、「一年待つと都合が悪いので早く来て欲しい」と言われまして、定年一年前でこちらに来させていただきました。こちらに来させていただいて宗教や浄土真宗を勉強していく中で、カウンセリングも仏教も、いずれも人の悩みを解決していくという点において関連性があることに気づきました。悩みの内容について、カウンセリングの場合は、端的に言えば、この世の悩みです。私達は生まれてきてからそれぞれの環境の下で育ち、その環境に影響を受けて日常生活を営んでいます。その日常生活の中での障りがカウンセリングの対象になります。それに対して私が思う仏教の対象というのは、いわゆる四苦八苦、生老病死、特に老病死に対する不安や悩みであると思います。それが中心となって、死という問題を解決しようとするのが仏教であると思います。私の母もそうでしたし、私もそこが原点だと思います。こちらの学生で寺族の方とお会いした時によく言うのですが、「何も考えないで跡を継ぐと大した人物にはならない、一度反発してお寺なんか絶対継がないといってお寺以外での人生経験をつんで、やはりお寺がよかったと言ってお寺に帰ってきたらこれは本物だ」と私はよく言うのですが、一度は自分の環境を見直してみることが必要だと思います。その中から何が本当なのか、もっといえばそれが真実の生き方なのかということを考えて、お寺に帰っていただくということが今の人には必要ではないかと思っています。

カウンセリングということについてお話しますと、医学の場合には臨床医学と基礎医学というのがあり、いわゆ

る患者さんを直接診察するものを臨床医学と言い、患者さんを診察したり治療するのではなく、医学の基礎的なことを研究するのを基礎医学と言います。心理学の場合も臨床心理学というものがあります。この臨床心理学というのはどういうものかといいますと、心理学とは、もともとは動物心理学であるとか、実験心理学というものがベースとなって発展したものですから、どちらかといえば臨床というのは後から出てきたものになります。簡単に云えば、皆さんご存知のフロイトあたりから出てきたものになります。その辺りから人の悩みを心理学的に解決していこうという主張が出始め、それを臨床心理学といい、それが今のカウンセリングというかたちになってきました。これはこれで重要なことであるとは思いますが、それだけでは私は人の悩みは解決できないと思います。何故かというと、人間は必ず死ぬからです。つまり、死を抜きにしては人の本質的な悩みは解決できないのです。そしてこの世のことはカウンセリングで解決するということになると、カウンセリングと仏教とは違うものということになります。どちらも悩みは悩みでありますが、カウンセリングは人と人との関係で起きる、この世の中を生きていくために障りとなる悩みを解決するためのものです。つまり、カウンセリングにおける悩みとは、人と人との関係において解決していくわけです。そのため、我々は悩みを持って相談にこられる人をクライアントという呼び方をしますが、相談に来られる方とカウンセラーが、人と人との関係においてその問題を解決していくわけです。だからカウンセラーの能力にもよりますが、いずれにしろカウンセリングは人間の力でがんばればなんとかなる問題であるということなのです。

それに対して、死という問題は人間の力ではいかんともしがたい問題です。人間の能力では解決できない問題であり、それを解決しようと思えば人間の能力を超えた智慧が必要となります。我々はその智慧を仏と呼びます。浄土真宗で言えば阿弥陀仏であり、その阿弥陀仏との関係が非常に重要になってくるということになります。だから、

私は仏教とカウンセリングは当初全く別物だと思っていました。カウンセリングをしていると、この世の中でも解決できない問題というのはたくさんあります。

その時、我々カウンセラーは、相手の話を積極的に傾聴し、そして相手の気持ちを受容しながら、理屈をこねるのではなく共感する。そして、その人をそのまま良いとか悪いとか言う評価をするのではなく、その人自身を全面的に受け入れていく。これが、一般に言う受容と共感であるということで、相談に来られた方に対して、カウンセラーが「こうしたらいい、ああしたらいい」というのでなく、カウンセリングの場合には自分の問題に気付いていただくということがメインになるわけです。つまり、クライエントに自己洞察が出来るようになっていく、もしくは自分自身を見つめていただくということがカウンセリングなのです。だから、カウンセラーが「こうした方がいいですよ、ああした方がいいですよ」ということは言わないようになっています。これは、ロジャーズの言う非指示的なカウンセリング（non-directive counseling）の場合がそうです。精神分析の場合には、カウンセラーといわず治療者といいます。分析をする人（治療者）が、分析をされる人にいろいろなことを指導したり指示したりというようなことはありますが、私達がやっているカウンセリングにおいては、原則としてその人に質問をさせていただきます。開かれた質問といって「どうしてそうなったのでしょうね」「そのときどうお考えになったのでしょうね」「今はどうなのですか」と尋ねます。そして、それが違っていれば「どうして違っているのでしょうか」というような形で問題を投げかけていきます。そのような要領で、その人にだんだんと自分自身に気付いてもらえるようにしていきます。自らが気付くということが中心となるわけです。すなわち答えは、カウンセラーではなくクライエントの中にあるわけです。

それに対して、宗教的・仏教的な場合には、相手の中には答えは何も無い。そのため、「お手継ぎ」という言葉

を使いますが、仏様と人との橋渡しとでもいうのでしょうか、問題の解決に人間を超えたものとの関係が必要になってくると長い間思っていました。それがある時、そうではないということに気付きました、今日、これから聞いていただく事例を通しながら、この世の悩みというものに対しては、こちらが相手のことをしっかり聞いて共感し、そして受容をしていくわけですが、結局のところ、時の解決を待つというのがカウンセリングになるわけです。そして、解決できる問題であればなんとかなりますが、時の解決を待っても解決できない問題というのが出てくるわけです。そのような問題に対して、どうしていこうかと思っている時に、今日お話をするお母さんと出逢いました。そのお母さんの悩みが本人にとって非常に深刻であったため、その悩みの解決のために仏教的なカウンセリングを用いました。仏教的なカウンセリングになると、それこそ相手の中に仏教的な知識は何もないわけですから、だんだんと指導していくという形になります。俗に言う非指示的なとか、あるいはパーソンセンタード（Person-Centered）という来談者中心というようなことではなく一対一の関係で宗教的なご示談という方向になりました。

今日はそのお話をさせていただいて、そのお母さん役をそこに座っている学生の田中にしていただき、私がカウンセラー役で具体的にどのようなやり取りをしているのかということをお話ししたいと思います。話に入る前に、そのお母さんは子供の不登校の悩みで来られたわけです。そして、カウンセリングをしていく中で、はじめは子供が悪く、学校に行かないのが問題だと仰っていました。しかし、カウンセリングを続けていくうちにそうではなく自分の育て方に問題があったということに、気づかれるようになりました。その問題の原因はどこにあったのかというと、お母さんとご主人との関係でした。子供から言えば、両親の意見の不一致が不登校の要因であったのですから、私達カウンセラーから見れば、子供はそのことを両親に不登校という形で訴えているとわかりました。それは親の関心を子供に向けるためのものということだったわけですが、当人もそのような意識はしていないですし、

当然母親もそういう見方はしてなかったわけです。しかし不登校の原因が夫婦の意見の不一致にあるということが分かり、夫婦が真剣に話し合うことにより子供は学校に行くようになりました。

以上のようなことで、一応問題が解決したということでカウンセリングは終結になりました。ところが、カウンセリングが終結してから数ヶ月ほど経って、またお母さんが来られました。今度は子供が学校に行くようになったものですから、祖母が「長女が医学部にいっているのに、次男が医学部にいかなくてどうするんだ」と直接子供に勉強のことを言うようになったそうです。そして子供とおばあさんの関係が悪くなります。そうすると、お母さんとの関係も悪くなる。ということで、嫁姑の関係の問題でまたカウンセリングに来られたわけです。これも数ヶ月間来られて、カウンセリングをしている間に、お母さん自身が自分の思いを主張するよりも、しっかりとおばあさんの話を聞くということが大切だという方向になりました。また、ご主人との関係が表面上は改善されていたので、ご主人の協力も得られ、これもなんとか解決されました。これで二回目のカウンセリングに来られて問題を解決されました。そして「私は家庭のことはどんなことでも解決できるという自信が出来ました」という言葉を残して最後に帰られたのが印象的に残っています。

ところがまた数年後、突然来られました。今度は、研修医であった娘が患者さんと一緒に家出をしてしまったという内容でした。駆け落ちをしたということです。しかも、その相手の年齢が父親と同じくらいであるということもあり、とてもショックを受けておられました。母親は娘を探し歩くわけですけれどもなかなか見つからない。数日後、相手の奥さんが相手を連れ戻したことで、娘も家に帰ってきたということでした。そして、娘が家に帰ってきて何を言ったかというと、「自分がこういうことになったのは、お父さんが会社の部下で、自分と同じくらいの女の子と不倫しているからだ」と母親に言い、それに全く気付かない母親をすごく責めたわけです。そのことで、

母親はカウンセリングは意味がないと思い、よくある話ですが、新興宗教の方に誘われ、お父さんに隠れて何百万というお金を払わたれたそうです。しかし、それで解決するかと思っていたそうですが、一向に埒が明かないということで、思い余ってまた私のところに来られたということでした。私はこの時に話を聞きながら、私の能力ではこれはもう解決できそうにないという思いがあったため、何とか人間の本質に気づいていただくため仏教の方に話を持って行く形でカウンセリングをしたわけです。そのことを具体的な形で今から報告させていただきます。

カウンセリングの実際（省略）

実際は守秘義務もあり、全くこの通りではないですが、長いカウンセリングをまとめますと、お母さんは、カウンセリングを受けにこられたのであり仏教のことを聞きに来ておられたわけではないので、最初は抵抗があったようです。しかし、このような形でお母さんの疑問を聞いていると、長女の問題が自分では解決できない問題であることに気づかれ、さらに自分で解決できない問題として自己の死の問題があることに気づかれ、仏教に関心を持たれるようになり、お寺にも通われるようになりました。

それで、このお母さんの場合には、私が中央仏教学院に通っていたという話をしていると、「自分も入ろうか」と関心を持たれました。そして、いろいろと自分の死の問題に関心が向くことで、ご主人、あるいは娘さんとの問題自体が解決したわけではありませんが、それらの問題に対する苦しみが和らいできたというように言われました。

私は長年の間、病院やクリニックで心理的なカウンセリングによる面接相談に携わってきました。そこで人々の悩みを聞き、共に悩み考え、解決を目指しています。その結果、多くの悩みに解決の糸口が見え、望ましい方向に進めることができますが、なかには解決方法を見出すことができない場合もあります。このことは、私が長年苦し

んできた死の問題の解決にも似ています。なぜなら、死の問題は、人間を超えたものの智慧に頼る以外に解決方法はないからです。しかし、日常生活において解決できない悩みと死の悩みを一様に扱うことはできません。この両者は本質的に異なるものであり、当然その解決方法も異なります。日常生活における悩みは、相談者の生活環境や生い立ちなどの違いにより異なるもので、個人的な悩みになります。それに対して、死の悩みというものは、人間の生来性、つまり生まれつき持っている人類共通の悩みです。生まれたということが死ぬということに通じるわけです。生死一如ということですね。この死の問題に深く悩むかどうかは人によって異なりますが、いずれ死を迎えるということは全ての人が逃れることのできない事実です。私は、悩みの解決方法については、長い間個人的な悩みに対してはカウンセリング、死の悩みに対しては仏教だと思っていました。

ところが、この考えは一夜にして変わりました。それは深夜ベッドで目覚め、自分の意思ではなく自然に念仏が口から出た時からです。この時以来、私の死の悩みはもちろん、日常生活における私の悩みも解決できていないにも関わらず、解決できてしまいました。この「解決できていないのに解決できてしまった」という意味は、生老病死を含め、いろいろな問題は残っていますが、それが悩みではなくなったという意味です。たしかに生きていればいろいろな問題が起き、悩むことも多々あります。以前であればそれが苦痛となり、不眠など日常生活を送る上で支障になっていました。しかし、この時以来、何が起こっても「また困ったことが起きてしまった」と、その出来事を客観的に見られるようになり、日常生活上の支障というように感じなくなりました。もっと言えば、「悩みが悩みでなくなった」ということです。しかも、それが自分で考えるのではなく、自然にそう感じてしまうのです。本事例の場合、母親が夫と娘のことで、頭の中は堂々巡りになって、家族の誰とも顔を合わせたくない、家の中は地獄だから死んでしまいたいという気持ちになり、心理的なカウンセリングでは望ましい解決の方法が見出せない

状態が続いていました。このように悩みが究極に達している時、従来の心理的なカウンセリング方法としては、相談者の話を積極的に傾聴し、その気持ちを受容・共感することで、時の解決を待つという姿勢でした。しかし、この時以来、私は相談者の悩みが本人にとって、深刻で解決できないものであったならば、仏教的なカウンセリングにおいて、人間を超えたものの智慧に目を向けさせるよう導く必要があると思うようになりました。

本事例の場合、母親は一回目と二回目のカウンセリングにおいて、自分を見つめ直し、「自分は家族のどんなトラブルでも解決できる自信ができました」と述べるくらいカウンセリングを受けることで安定した状態になっていました。しかし、三回目の悩みのカウンセリングにおいては、自分を見失い、精神的パニックに陥ってしまいました。これは、その悩みが本人の能力では解決できないものであったことを示しています。そこで、私はその母親に今の悩みに直面するのではなく、人間を超えたものの智慧に目を向けさせようとしました。この具体的な内容を示したのが、本事例に見られる母親との対話になります。まず、母親の悩みが深刻であり、本当に解決できない問題であるかどうかを内省することが重要です。これが一番大切な要素だと思います。表面的な悩みの場合には、下手なかたちでこのような仏教的な話を持ち出すと、拒否されて来られなくなってしまいます。しかし、カウンセラーとクライエントの信頼関係が十分できていると、最初は疑いながらも、あるいはいろいろな反発をされながらも、次第に話を聞いてみようかなというような気持ちになられるようです。本当に自分の中に悩みがある人の場合には、その悩みの本質に気づくことで、いろいろなかたちで前向きな姿勢になっていきます。何度も繰り返しますが、そこで本当に解決できない問題かどうかが重要となります。なぜなら、それが解決できる問題だと考えている間は、いつまでもその問題の解決に執着するからです。なんとかしよう、なんとかしようとしますが、どうにもならないこともあります。ただ現実のことですから、何とかなりそうな気になってしまうことはやむを得ないことだと思い

ます。この世の中のことはなんとかなる、なんとかなると思っていても、日常生活の中で次々と問題が起こりますから、いつまでも引きずっていくということになります。母親は「もしこの苦しみから逃れることができるのでしたら、何でもします、教えてください」とカウンセラーである私に助けを求めてきました。そして「娘と夫のことは私の力ではどうしようもありません。いくら考えてもどうしたらいいかわかりません。私の能力を超えているように思います」と言われました。

この「自分の能力を超えている」ということへの気づきが重要であり、それが自分を深く見つめなおすということになるのではないかと思います。この問題は、自分の力ではどうすることもできない問題であり、解決は絶望的であるということを母親が感じられていたということです。これらのことから、私は問題を直接解決しようというのではなく、もっと重要である人間の根源的な問題に対して、母親の目を向けさせようと思いました。そこで母親に「ご主人との問題を解決する方法はないということですね」と念を押しました。そして、人間にはもっと解決しなければならない大切な課題があることを伝えました。それは「人間とは何か」「人間は何のために生きているのか」「人生の目的は何か」「なぜ人間は死ぬのか」「死んだらどうなるのか」などのような、人間の根源的な問題があることを伝えました。そして、この問題は人と人との関係では解決できない問題であり、人と人とを超えたものとの関係でなければ、解決できない。この人と人との関係というのは、相談者（あなた）とカウンセラー（私）との関係に当たりますが、人と人を超えたものとの関係というのは、あなたと仏さんとの関係であるということを伝えました。このようにして、母親が直面している解決できない問題から、人間の根源的な問題へと関心を向けさせようとしました。そして、「死の問題が解決できることなら解決したいと思うのですが、私の能力では死の問題は解決できません。」と言う母親に対して、仏教には解決できる能力があることを伝えました。しかし、母親は「私

は宗教は信じていません」と言い、その理由を「宗教は科学と違って理屈に合わないことがあるので、真実と思えない」と言われました。

そこで、二千五百年の間変わらない経典と時間の経過と共に変化する科学とはどちらが真実であるか尋ねてみました。このような時、私はよく『源氏物語』を挙げてお話をします。なぜ、『源氏物語』を用いるのかというと、『源氏物語』が伝えるものは科学ではないからです。『源氏物語』が現代において名著と評される理由は、人間の心を述べつないでいるからです。そのため、科学を持ってきて、客観的根拠のないものは真実ではないといって、私たちの心と科学を同列に並べて考えることはやはり無理があるように思えてなりません。私たちの心は、科学で救われるということはないと思います。科学では生活が楽になったり、豊かになるということはあるかもしれません。しかし、私たちが救われるというのは、科学ではなく、心の問題ですから、宗教のように人間を超えたものの智慧が必要になるのです、と話をします。

人間の根源的な問題は科学では解決できません。つまり、人間の能力では解決できない問題があるからこそ、その問題を解決された仏の智慧に教えられることが必要となります。この智慧の理が説かれているものが仏教です。この仏の教えは、釈尊によって伝えられたものです。だから、釈尊の教え、すなわち仏の教えをしっかり聞くことが、人間の根源的な問題を解決する方法となるのです。自分が本当に悩み、釈尊の教えを聴いていこうとする場合には、本当に聴くという姿勢ができていますが、普段の生活において、仏教が大切である、あるいは釈尊は目覚めた人だというだけで、自分と関係なしに見てしまうと、それは救いには結び付かない。

この母親は、最初は懐疑的でしたが、仏教的なカウンセリングが進むにつれ、「何のために自分は生きているのか」「人生の目的は何か」ということや、人間では解決できない死の問題に触れるようになりました。そして、そ

れらの問題への関心が深まるにつれ、夫と娘に関する悩みが少なくなり、自分を取り戻すようになりました。また、仏教に関心を示すようになってから、カウンセリングの内容も夫と娘のことに対する悩みよりも、自分の生きている意味を問うようになり、真剣に自分の死について考えるようになりました。本事例は全く仏教に関心がなく、自己の死の問題など考えたこともない母親が、仏教的なカウンセリングを受けることによって、家庭の問題から人間の生きている意味や自己の死への問題に関心が移行したことにより、仏教へ導き入れられた例です。

私たちは科学技術の進歩によって、日常生活が快適となると共に、目先の楽しみに夢中になり、避けられない死の問題に目が向かなくなっています。しかし、いかに自分の死を否定し、先送りにしても、必ず死はやってきます。日常生活における悩みに対しては、カウンセリングを含めいろいろな手段を講じる人がいますが、昨今の風潮として「生きる目的は何か」ということや、必ず訪れる自分の死についての関心が薄らいでいるのが現状です。「開示悟入」という言葉があります。『広辞苑』を参照すると「仏が衆生の知見を開き、教えを示し、悟らせて仏果に入らせること。仏がこの世に現れた目的を言う」とされています。もちろん、私は仏でもなければ、覚者でもありません。しかし、私は仏が衆生に示されるように、仏教に関心を持たず、自己の死への悩みを持たない人に対して、日常生活上の悩みを通して、人間の本質的な悩み、つまり仏教的な悩みに気付いていただくことが重要だと思っています。人間が自分の死の問題を考え、仏教に関心を持つようになることは、身近な人の死に直面した時が最も多いものです。しかし、最近は病院や施設で死を迎えられることが多く、直接死に面する機会も少なくなってきました。そのため、日常生活の悩みの段階から、死の問題を考える必要が求められています。

今後も仏教に目覚める縁として、臨床における仏教とカウンセリングというものを考えていきたいと思っています。

司会者　ありがとうございました。本日は友久先生より質問時間を頂戴しております。何か質問・疑問等がございましたら、挙手をもってお願いします。

質問者　カウンセリングをされていて、仏教的、宗教的な問題を理解していただいたら解決できるのにと思われるようなことは、相談事の何％ぐらいでしょうか？

友久先生　ほとんどありません。この会場が龍谷大学ですから、言えることかもしれませんが、かなりの信頼関係がない限り、宗教的な話をするとほとんどの人が次から来られなくなります。悩みが、自分の内なる悩みで、本当の悩みである方は、それがカウンセリングであれ、仏教であれ、今の現状を何とかしたいという気持ちが強いため、宗教的な話にも関心を持っていただけます。しかし、このお母さんのように、宗教は嫌い、非科学的だと、仰っている場合はよほどの信頼関係がないかぎり難しいと思います。ただ、お寺のような場合でしたら、元々宗教的な場所なので、この世における悩みを何回も繰り返し持って来られることにより、仏教的な悩みに気づいていただける可能性は強いと思います。『歎異抄』に「廻心はただ一度」という言葉がありますが、この悩みの解決を我々の言葉で言えば、「いただくとか、お出会いする」とかいう表現をしますが、一度の阿弥陀仏との出遇いがあればいいわけですから、一度の出会いで根源的な問題が解決されると私は思っています。これを救いというのではないでしょうか。

司会者　ありがとうございました。他に何か質問・疑問等がございましたら、挙手をもってお願いします。

質問者　先程の話はタイムスパンから言うと、だいぶ長かったということですか。

友久先生　一回目、二回目というのは、何ヶ月単位ですけれども、最後のものは年単位になります。

質問者　先生どうもありがとうございました。たくさんの気付きをいただけてありがたかったです。カウンセリン

グから仏教に変わっていく切り替え部分というものは、先程、ロールプレイングされた中で、非常に緊張感があるように思えました。それは、先生がその方にとって仏教が必要なものと見抜かれていれば、そのような緊張感は私には伝わらなかったのかもしれません。そこで質問なのですが、まず一つ目に、先生ご自身が、どうして精神科医になられたのかということです。先生の学問の背景や臨床の経験が蓄積されたため、このようなことが可能となったのではないか、ということが一点です。もう一点は、この仏教カウンセリングというもの自体が、どのように体得できるのか、教育プログラムのヒントなどがあれば教えていただけないでしょうか。

友久先生　今の現状は、カウンセリングにおいてクライアントである相談者に仏教に関心を持っていただく段階ですから、その次のプログラムというものは持ち合わせておりません。今後ケースが増えれば、指標になるものは必要だと思いますが。今はただ、カウンセリングに来られた時の質問内容から、自分の体験を通して徐々に仏教的な方向に導いていくという段階です。元々、子供の頃から、私はそのような環境にいたというのは事実です。精神科を選んだということも、今から考えてみたら、お導きだったという気がします。ただし、カウンセリングにおいて仏教的なことはなかなか言えません。言わなければならないのは、お念仏を広めるためでなく、お念仏が広がるからだと思います。笑い話ではありませんが、京都教育大学にいる時、学生に「死ぬことを真面目に考えてみろ。そうすると宗教は必要になるから」と言ったことがあります。どこからどう伝わったのかわかりませんが、食堂へ行った時に学長がそっとそばに来て、「友久さんなぁ、政治と宗教は御法度なんが国立大学やぞ」と言われました。その時はそのようなものかと思いましたが、今はこの大学は言っていいところだと思っています。

質問者　先生はカウンセリングの専門家であると思います。それから、仏教というものがあります。それともう一

つ、仏教カウンセリングという言い方をしますが、それぞれをどのような位置づけで考えておられるのか、お聞かせ願えたらと思います。

友久先生　仏教カウンセリングという呼称は、天王寺の藤田清先生が言われたのですが、私は今のところ仏教カウンセリングは確立されていないと思います。私の本のタイトルである『仏教カウンセリング』というものは、本屋さんが勝手に付けたものです。私は常に「仏教とカウンセリング」と、その間に「と」を入れます。これは仏教とカウンセリングでは違うところもあるし、接点もあるという意味です。カウンセリングの中には、御示談のようなものもあります。仏教カウンセリングというのは、その仏教的な教義、精神をこの世の生き方に活かしていくことではないかと思います。ただ、私は仏教はこの世をうまく生きるためのものではないと考えています。死の問題から返ってきて、最終的に人生を考え直すという意味では、この世の生き方を考える際には仏教は重要です。しかし、いわゆる生きるということを目的として、仏教を手段とすることについては、私はどうかなと思います。

質問者　先生どうもありがとうございました。昔、カウンセリングということを学びました時に、宗教者が陥りやすいことが、教えの方へすぐに引き込んでしまうということでした。そうではなく、相手の方がどのように思っておられるのか聞く耳を持たなければならない、つまり同調しなければならないということが重要であるというお話でした。それは私たちにとって重要な戒めだったと思って、今もそのことは心しているつもりです。しかし、今日の先生のお話ですと、逆に気づきから目覚めへと導くことを仰っていたように思えます。そして、非常に気をつけなければならないことが、相談者が本気の悩みを持っているかどうかを見極めなければならないと仰いましたと思います。そこで、私たち僧侶がそのような相談を受けた時に、何か気をつけなければいけないことがあ

れば、お教えいただきたいのですが。

友久先生　これも僕の勝手な考えですが、ご住職やお寺へ相談に行かれる時は、相談される方自身がすでに仏教的なベースがあると思います。だから、当然その時には、むしろ仏教的なことを強調していただきたいと思います。今の悩みを突き詰めていくと、その根源はどこにあるのかというかたちで仏教の方向へ持って行っていただきたいと思います。そのベースにあるのがお寺やご住職だと思います。今日の話は仏教的ベースのない相談者を仏教的な方向へ導く事例でした。ただ、一言余計なことを言いますと、ご住職は、一方的に話されることが上手です。だから「お前なあ。こうやろ」という話し方になってしまいがちです。そうではなく、カウンセリング的な形で、どのような悩みを持っておられるのかしっかり聴かれて、そのベースに死という本質的な問題が隠れているのではないかと思いながら話を持っていっていただけたらと思います。

司会者　まだまだご質問があるかと思いますが、時間のほうが参りましたので、これで質疑応答を終わらせていただきたいと思います。友久先生、本日は貴重なお話をどうもありがとうございました。