

「他者と共に在る」発達課題と社会恐怖状態からのひらけ

西川 昌弘*

The developmental task to be alone and the openness from a social phobic state

Masahiro NISHIKAWA*

準備が八割、実践が二割です。

————ある救急医の言葉

【要 約】

本論の目標は、心理療法とカウンセリング冒頭場面にある二人の各々の主体性が立ち上がる仕組みを同定し、カウンセラーや心理療法家の課題を抽出することだった。著者は、関連理論を整理し、典型場面の分析を行った。抽出された過程は、二者が共に在る場所に於ける二者集団の生成が感覚水準で始まり、次に、カウンセリングと心理療法の起点となる応答が始まる、であった。そして、過程課題は、カウンセラーと心理療法家は、1) 自立的に他者と共に在り、逆腹式呼吸法を行いつつ、来談者や患者に感覚水準でのリビドー備給を行う。すなわち、彼らを掌の上に乗せ、体温と体重、室温をモニターする、2) 話し始めた来談者や患者のその人全体をモニターしながら、自立的に換気を続ける。彼らの発話は内言と捉える、3) 彼らが「今、ここで」の場に持ち込んできた所属集団の規範を理解する、4) 3) の規範を受容するために「私は、私であらずして私である」の基本過程の中で、「私でないもの(not me)」を感受する。5) 来談者や患者の「今、ここで」身体性が凝集してきた後、彼らから表現された対象希求の量と質に応じた応答を行う、であった。

キーワード：here and now, senses, cohesion of body, not-me, group norm, intersubjectivity
「今、ここで」、五感、身体凝集、私でないもの、集団規範、相互作用主観性

I. 問題

心理療法とカウンセリングは、一人の作業と二人での作業から成る。当初の事例性の有無の確認作業では、他者と共に在る場所に於いて存在する来談者や患者の主体性が立ち上がっていないとてはならない。そして、そのためには、私たちカウンセラーや心理療法家自身の主

* 杉並心理相談室, 〒168-0065 東京都杉並区浜田山2丁目13番地ゲラン浜田山201号 Suginami Institute of Counseling and Psychotherapy, 2-13-201, Hamadayama, Suginami, Tokyo, Japan, 168-0065

体性が、既に立ち上がっていなくてはならないし、セッションの時間中を通じてそれを維持しなくてはならない。このことは容易ではなく、その難しさは、しばしばセッション冒頭で観察される。主体性の起動不全の問題は、これまで部分的退行（partial regression）や心理的撤退（withdraw）として検討されてきている。（Fonagy, P., Moran, G.S., 1993 他）

II. 目標

本論は、心理療法とカウンセリングの経験知と、我が国での社会に於ける日常の小さな決まりごとや手順の集積としての文化を背景とした、個人の真のあり方を理解するための基本と思われる枠組みを置いて、心理療法冒頭の典型現象のメカニズムを明らかにすることと、心理療法とカウンセリングを始める際の、それに従事しようとする者の主体性を喚起し、維持するための方法を明らかにすることを目標とする。

III. 方法

心理療法の経験知として、心理療法家は、自己と他者に触れようとするときに、順序性や優先順序があることを見出している。それは、「表層から深層へ」と表現されている（Freud, S., 1893, p. 289; Fenichel, 1939, p. 305）。本論においては、この「意識から無意識へ」の前段として「皮膚から脳神経回路へ」を置くこととする。筆者は、この知見と、東洋哲学の存在論である二重世界内存在論とを起点として、関連する臨床理論を整理し、その上で、心理療法冒頭の典型場面を用いて、心理療法を始める際の要点を考察する。なお本論では心を扱うときに、個人の主観的体験としてマインド（mind）の語を、客観的対象としてサイキ（psyche）の語を用いる。そして、主体性の喚起を、禅仏教が教える心身一如と、心理療法理論における内的現実と外的現実の分化とその統合の自律的維持と追求（Zetzel, 1968, p. 260 他）と定義する。

IV. 理論的整理

1. 力動心理学

本論では、哲学の知見と心理療法の知見の両方を扱う。自我心理学を軸に置いた訓練を受けた筆者は、イタリアのアンコーナ（Leonard Ancona）が構成した力動的心理学を本論の基点に置き示す。彼は、国際集団精神療法学会で、実施する場所の違いが集団精神療法グループの力動に大きな影響を及ぼすことをワークショップで例示し、大きな衝撃を会員に与えた。また、一般的には、イタリアが1970年代に地域精神医療へと政策を転換した際に、精神医学の教科書を書き直したことで知られている精神科医で、心理療法家である。

“力動心理学（Dynamic psychology; D.P.）は、客観的な心（psyche）の力動概念に基づいた、人の体験する心（mind）と行動の科学研究である。この定義は、同語反復である

ように思われるかもしれないけれども、それは以下の理由のせいである：つまり、a) 科学的心理学の内容の網羅的な精緻化であり、b) 心理学の限界の単純な克服ではなく、哲学から分化しつつ生物学に吸収されない独自の学問を構築するという目的を伴っているからであり：そして、c) 因果のそして機械作用的な決定論からの変容を伴い、ひとつの認識論的原理に根ざした「自然科学」と見なされた心理学の貢献と、関係性と解釈的問題哲学の領域の貢献による”。(p. 236)

“心理学の力動概念は、心の働きは力が演じるもので、時折は、相乗的だが、しばしば回顧的な対照を示す（つまり、個人の内的自己と、同時に、その個人が属する社会的文脈とに典型的な諸傾向が演じられる）という原理を仮定している”。(p. 236)

2. 力動的発達理論

2-1. 子どもが養育者との二者一対体験から受身的に人になる過程：ウィニコットから

私たちにとって、英国の小児科医であり精神分析家のウィニコット (Winnicott, D.W.) が、彼の診療のなかで、神経性胃炎や過敏性腸症候、月経不順といった身体症状を伴った、今日、心身症と診断される成人患者と出会ったことは重要である。患者たちは、自分の心を、自己感の一部としてではなく、一つの実体として、一つの知的な働きとして描いた。彼は、「臨床の場で、治療者の私たちは、心を、何処かの場所に置かれた一つの実体 (mind) と体験している患者と出会う」と述べている (Winnicott, 1949, p. 243)。これらの患者には、解離に近い防衛機制が働いていると推測され、彼は、「知性を（身体から）分裂させて使うことに逃避すること (flight to the split-off intellectual functioning) と呼んだ (Winnicott, 1965/1989, p. 177)。

“養育への適応があまりに怠慢な母親の赤ん坊を例にとるなら、私たちは、その赤ん坊が、体とは分裂したままの心を使って生き延びていることを見出してしまう。もし仮に、その赤ん坊が優秀な心的装置をもっているなら、赤ん坊の思考が、母親による直接的な養育と適応の代用になる。そのような赤ん坊は、理解し、理解し、理解しつづけることによって、自分自身を「育てる」。…搾取された脳を持つ人には、知性と理解が、精神的混乱を引き起こす脅威や、人格が崩壊する脅威が常に存在している”。(Winnicott, 1965, p. 156)

ウィニコットは、客観的対象としての心 (psyche) を、「身体部位、感情、そして機能に関して、個人が想像して精緻化した内容物」(Winnicott, 1975, p. 244) と定義し、「空想」、「内的現実」そして「自己」と同義に用いている。また、人の主観体験としての心 (mind) と身体感覚の統合物を、「身体に留め置かれている心 (psyche in-dwelling in the soma) と呼び、発達段階としては、抱えられる位相 (the holding phase) の課題だと指摘している (Winnicott, 1988, p. 52)。

この心と身体感覚の相互作用の体験の積み重ねのなかで確かになっていく相互関係が、そこから健康な自己感の形成が展開する中核を構成する。

“身体があり、心と体は、その人が見ている方向性の違いがあるだけで、両者は区別できない。人は発達している身体を見ることができるし、または、人は発達している心を見ることができるのである。私は、心という語は、身体的部分、身体的ないきいきしたものの気持ち、働き想像した精緻化物を意味すると示唆している。私たちは、この想像した精緻化は、脳、とりわけ脳の一部の存在と健康な働きに依存している。しかしながら、心は、脳に置かれているか、またはどこにでも置かれているとは感じられない。徐々に、発達している人の心と身体側面は、相互的相互関係の過程に含まれるようになっていく。この心の身体との相互関係は、個人の発達の早期位相を構成している”。(Winnicott, 1949, p. 244)

ウィニコットは、自己感の中核が、早期の母親—乳児関係性から出現すると指摘しているが、それはひとつの身体感覚—心の統合物という考えを含んでいる (Abram, J., 1996, p. 265)。

“後年の発達段階において、人は、生きた身体が、その限界を伴い、内側と外側とを伴って、自己の中核を形づくっていると感じるのである”。(Winnicott, 1949, p. 244)

2-2. 養育時の母親の資源

ウィニコットは、母親の乳児への完全な同一視について言及している。この同一視は、完全な環境を提供するものである。このことは、母親が、関心、保護、そして愛のすべての構成要素と共に、乳児を抱き、取扱い、そして世話をすることができることを意味している。そして、もし仮に、これが早期の発達段階で十分ならば、在るという感覚と自分自身の体の中に置かれた自己の感覚が乳児に提供される。(Abram, 1996, p. 265)

“個人の発達早期の発達に於ける健康は、在ることの持続を引き出す。早期の心—身体は、提供された在ることの持続性が阻害されていないある種の発達ラインに沿って進む；言い換えると、早期の心—身体は健康な発達にとって、完全な環境の求めがある。誕生当初において、この求め／要請は絶対的である”。

(Winnicott, 1949, p. 245)

“乳児の世話の十分に適切な技術なしには、新生児にはなんの成長のチャンスもない。十分に良い世話を伴って、環境—個人相互作用に於いて在ることの重心 (centre of gravity) は、殻 (shell) のなか以上に、核 (kernel) の中に間借りできる。今やその中核に発する一つの実体を発達させているその人間存在は、赤ん坊の身体の中に置かれるようになり、同時に、限られた構成員と一つの内側の獲得として、一つの外的世界を創造し始める。この理論によると、その誕生直後に、一人の乳児を一つの環境の中に観察することができるが、乳児は外的世界を持っていないのだ”。

(Winnicott, 1952, pp. 99-100)

2-3. 人が人になる二者一対の人間関係の体験

ウィニコットは、次の発達位相の課題を、「二つの身体に於ける対象関係」体験により人が人になることであることを見出した。乳幼児だけでなく、成人になっても、「今、ここで」の二者の関係が実現されていることの重要性は、カール・ロジャースが「心理的接触 (psychological contact)」を、人格変化のための対話過程の第一番目に置いたところにもあらわれている (Rogers, C., 1956/1992, p. 828)

“私たちは、時々、「二つの身体に於ける対象関係」の樹立以前に、「一つの身体／個体に於ける対象関係」が在ると、ゆるく仮定してしまうが、これは誤りで、私たちが精密に見てみると客観的に誤りである。「一つの身体／個体に於ける対象関係性」の維持能力は、「二つの身体に於ける対象関係」の後に続き、対象の取り入れ機制を通じて生成される”。 (Winnicott, 1975[1952], p. 99.)

また、ウィニコットは、「他者と共に一人で在る能力」は、もう一人の別の人である、ひとつの環境としての母親が、子どもと共に存在する場所に於いて子どもの自分が一人の人として在る体験に逆説的に基づいていると指摘している。

“多くの型の体験が他者と共に一人で在る能力の獲得へと人を前進させるが、一つの基本的で、その十分な体験無しにはこの能力を獲得できない体験がある。それは、幼児や小さい子どもが、母親が存在を示しているところでの一人である体験である。したがって、他者と共に一人で在る能力の基礎は一つのパラドックスなのである。つまり、それは、そこに誰かが存在している一方での一人である体験である”

(Winnicott, 1958, p. 417)

3. 成人が自立的に人であり続けるための要件；哲学の存在論から

3-1. 上田閑照の世界内二重存在論

私たちは、生活場面で、落ち着いているために、今、ここで、自分が所属している社会的空間は何か？ また、それが内含している規範は何かを探り、理解し、その規範に応じた行動を取ろうとする。様々な職業人の中で、宗教者や哲学者は、自分にとっての生死の問題に価値を置き、今、ここで、自分が所属している社会的空間それ自体の在り処を明らかにしている。上田の著作を引用してそれを示す。

“ヨーロッパの近代は、デカルトを引き合いに出すと、一番出発点がはっきりしますが、「我思うゆえに我あり」です。…「我思うゆえに我あり」ということが最も確実な知識の出発点である、とデカルトは考えたわけです。…デカルトの場合には、よく言われるように”方法的懐疑”ですから、少しでも疑い得るものは確実なものではないとして、思索の冒険を徹底的に遂行して見出した、確実な原理なのです。二十世紀になってから、原理的に違った考え方が二つ出されました。マルティン・ハイデッガーの“世界内存在論”とマ

ルティン・ブーバーの「我と汝」という考えかたです。

ひとつはハイデッガーの「世界内存在論」ということです。「我」というものがあって世界に出ていく、「我」があってどこかの場所に入っていくことではなく、人間であるということ自体が、「開かれてある」ということである。開かれた場所に、初めから出ているという仕方では存在する、初めから「世界の内にいる」というあり方で人間は存在する、というのがハイデッガーの考え方です。…もうひとつは、ご存じのようにマルティン・ブーバーの「我と汝」という考え方です。これは「我」が最初にあって、他者に「汝」として関わるというのではない。最初から「我と汝」という向かい合った「間」、これが人間存在の基本的なリアリティであるという考え方です。”

(上田, 2000, p.19-20)

“「私と言う」基礎的事態は、単純化すれば、「(自分を指して) 私は、(相手に向かって) 私です」。もっとも単純化すれば「私は、私です」となる。それは平板連続的に「私は私である」事態ではなく、中枢に「私ならずして」(ないし、「私なくして」という否定の切れ目が入って成立する運動である。この全運動が「私」ということであり、この全運動の自覚は「私は、私ならずして(私なくして)、私である」と言う。否定は実際にはそのつど表明化して言わなければならないのではない。「私は、私です」。これで否定はあらわれている。「私は」と言って、区切りを入れて、自分のなかに風通しができて、あらためて「私です」。あるいは、「私は」と言って、そこで一旦深呼吸をして(「我」を忘れ)、そのようにして「私」に「私ならざる」切れ目が入り風が通って、開けた広いところから(それは他者と共に居る「場所」であるとともに、実はもっと広大なところである…)、あらためて「私です」。その際、「私」の「私ならざる」ところは、「私ならざる」他者をうけいれ、自然に満たされる脱自的空間になっている。この「私ならざる」ところは、「私です」が何処から成立してくるか、相手が誰であるかが決まってくるところでもある。”

(上田, 2000, p.15-16)

“世界の二重性：「人間として生きること」の基本的な場所性を少し具体的に見るために、ハイデッガーの「世界内存在」という考え方に基本的に賛成した上で、しかしそこに根本的な変容を加えたいと思います。ハイデッガーは、「世界」という人間の在る場所を、単に「世界」と言ってすませずに、その構造を、彼の難しい術語で言うと、「意味連関の総体である」と言いました。それは、私が先ほど言いましたように、意味の総枠と言って包括的な意味空間と言っていいと思います。”

(上田, 2000, p.21)

4. 心的外傷の取り扱い；逆腹式一気功呼吸法

現代心理療法理論は、人が生きていく上で回避できないいわゆるトラウマ体験が、それを想起して強い情緒の放出したくない意思を働かせることが問題を遷延させてしまうというフ

ロイト以来の理解に加えて、体に刻まれた記憶、すなわち身体水準での反応を扱うことが必要であることを見出している (Howell, 2005; van der Kolk, 2014 他)。そして、来談者の身体水準での反応には、カウンセラーによる身体水準での介入、五感を用いた介入が必要であることは言うまでもない。

心理療法を訪れる来談者の多くは、心的外傷を抱えている人々であるので、心理療法家 / カウンセラーは、彼らの、そして共鳴を通して自らのものとしての心的外傷の身体水準での反応に耐える工夫が要請される。禅仏教は、その経験の積み重ねから、個人の主体性を喚起し、維持することを助けるものとして、逆腹式呼吸法ないしは気功呼吸法を構成している。以下に、その実例を示す (作者不詳, 2017)。

練功基礎と温養 掌は左右を離しても付けても良い。呼吸は鼻で吸い、鼻で吐く。掌を上げる時に吸い、下げる時に吐く。リズムは動画よりも多少早くても遅くても自然に合わせて良い。これを1分半から2分行う。その後、下丹田を温める。掌を直接肌に当てても良し、離しても良い。頭も心もリラックスして、身体に気功と言う動作による習慣を作っていく。自然である事、頭と心が先走らず、コツコツと身体を養っていく。上下に掌を移動させると言うよりも楕円を描く動きで、心では丸い円を描く感じで気に留めておく。

練功模魚 模魚 (もぎょ) 水面に掌を置いてゆっくりと魚を捜し求める動作。要するに滑らかに掌で円周を描いて行く。気楽に単純な動作を楽しむ。全身のうねる様な動きを感じて楽しむ。1分から2分間、模魚という練功をする。その後は温養を下丹田で行う。温養は同じく1分から2分で良い。呼吸方法は掌を自分の身体にカンナを引く様に引き寄せるときに吐き、自分の身体から遠ざかる時に吸う。左足が前の時は時計と反対周りに円を描く。右足が前の時は時計と同じ方向で円を描く。

天地流通, 蓄下丹田, 三才練球, 開花中丹田 両腕両掌を上にも上げて天気を身体に取り入れ流通させ、下丹田に気を蓄える。両腕両掌を下に向けて地気を身体に取り入れ流通させ、下丹田に気を蓄える。天人地の三才の気を練りあげて球体として掌に作り、中丹田に優しく温かく納める。心の深部まで天地人の温もりが浸透して癒されていく。動作は動画位の速度でも良いしもっと一つ一つに時間をかけても良いが、深追いしない事を勧める。全体を1分から3分で収めたい。

天地流通, 人柱浄化 頭からつま先までの全身を天地の気を流通させて人柱を浄化する。身体を包むオーラの浄化、心、想念の浄化、身体的なエネルギーの浄化をする。濁気を排泄して清浄で光明なエネルギーを全身に隈なく満たしていく。外ばかりに気を向けている生活から自己の身体や意識、エネルギーに意識を向ける大切な時間を増やしていく。動作そのものは1分から3分を限度とする。初心者は毎日数分間続けていく習慣作りが大切。やり過ぎは続かない原因。洗顔や歯磨きの様にただ習慣化してコツコツやるのが大切。最後に温養を1分から3分行う。

V. 臨床介入の起点

筆者は、これまでの研究の中で確かめてきている、心理療法の場を設定するための技術は、以下の手順からなる。(Nishikawa, 2010, 西川他, 2014, 西川, 2016 他)

- ・五感の表在感覚の温覚と、深部感覚の重量覚を活用し、自分自身の体温と体重を感知し、それに基づいて来談者／患者の体温と体重と、面接する部屋の温度と湿度を感知する。これはピニーの相互作用メンタルメイトリックス概念を感覚水準に拡張したものでもある(Pinney, 1994)。
- ・上記の感知に基づいて、西遊記の孫悟空のように来談者／患者を、西遊記のお釈迦様のように、自分の掌の上に乗せる。

VI. 心理療法冒頭の典型場面の呈示

心理療法の冒頭で生じる現象を分析、理解し、その取り扱いの要点を抽出するために、以下に二つの典型場面を示す。

1. 事例断片；初回面接のロールプレイ

これは筆者が教えた大学院の心理療法演習（#4）で行ったロールプレイの逐語の一部である。筆者がセラピスト、学生が来談者の役割をとった。来談者は、半年間、筆者の心理療法論の講義を受けた体験がある。

Th1：こんにちは、〇〇です。今日はよくいらっしゃいました。

Cl1：こんにちは、△△です。

Th2：でははじめにこの時間の目標をお伝えしたいと思います。よろしいですか。

Cl3：はい、なんか緊張しますね。

Th4：初めてのことに臨む時に、私たち緊張しますよね。私も深呼吸しながら、ゆっくり話しましょう。

Cl4：はい、よろしくお願いします。

Th5：カウンセリングは、相談にみえた方の心の働きが、安全な環境の中で促進され、同じ考えの繰り返しではなく、自分自身と問題について、自己対話が建設的に進むことを目指しています。今日、ここで話しになったことは他の誰にも伝わることはありませんのでご安心ください。

Cl5：はい。

Th6：ご理解いただけたようですね、ありがとうございます。では、今、一番お困りのことから話し下しますか。

Cl6：（話し始める。治療者の方を見ているようで見ていない感じで、気になっていることを話す）

Th7：（自分の体重と体温を基にして、Clの体温、体重だけを漠然と感受しながら、黙って、聞いている。）

Cl7: (話し方は変わらないが、次第にゆっくりになっていく)

Th8: (ほんの時折、「そうでしたか」とだけ応答する。)

Th9: では、ここまでにしましょう。(間を置いて) ロールプレイをやってみた感想を教えてください。

Cl8: 自分の体がこんな感じになりました(気をつけのときの姿勢のように、座ったまま、自分の両手を体の側面にくっつける)。体が締まったみたいになりました。

事前準備と過程中のセラピストの体験

本ロールプレイは、演習授業という文脈の中で実施されている。したがって本ロールプレイは、他の指導者による演習と並行してあり、本クラス集団は、実技演習クラス集団全体のサブグループである。筆者は、カウンセラーとしての行動を始める前に、クライアント役を取る学生と、それを観察する学生を含む集団を、上記の理解に基づいて、想定できる諸クラス全体集団を「場所」に置き、その中のサブグループとして、本クラス集団を「場所」に置くイメージを持つようにした。また、他の演習クラス集団を運営する心理療法指導者との相互依存にならずに、独立的に集団を運営できるように気持ちを整えた。

こうして準備を整え終えた後に、ロールプレイを始めた。

はじめの挨拶をしてから、セラピストは、呼吸法を行って天と地と自分の間に気を通し、また、自らの温覚、体重覚を使って、来談者の体全体を自分の掌に載せるイメージを持った。来談者は、その場で、自己表現を行っている。

この時に、セラピストは、来談者の自己表現の内容を傾聴すること以上に、先のイメージに沿った活動に集中しようとしていた。それは全身的に来談者と向き合うことである。個体対個体のレベルでの向き合いであり、エネルギーと情報の相互作用が、ここでの取り扱いの対象である。したがって、生体システムの、もう一方の構成要素である情報の取り扱いに関して、カウンセラーは、来談者が発声した情報を、外に出されたものの、基本的にクライアントのいわゆる内言の延長物とみなし、時折に、クライアントの発声が、「表現」の質を伴ったものに変化していく過程に注目した。クライアントが発声した情報の外側に、彼女の個人境界が存在しているものとして扱うのである。したがって、言うまでもなく、クライアントの個人境界の奥に向けて発言するのは、クライアントからその要請が来たときに限られた。

セラピストは、来談者の主な欲求は、自分の中にあった、言いたいことを、気持ちよく表現することである。したがって、要請されているセラピストとの相互作用は、来談者が表現の活動を円滑に続けられることに収斂されるべきだと、筆者は考えていた。

2. 事例断片：心理療法演習での学生と指導者との対話

これは、数回後の心理療法演習の授業中に行った集団討議で、受講者たちが別の実習で行った試行カウンセリングが話題になった部分の逐語である。Sは受講している院生、Lは筆者である。

S-A1: 傾聴するばかりだと自分とクライアントさんとの間がどんどん、どんどん広がっ

ていってしまう（下線部1）。話しが終わってズレがあった時に、何て声かけしたらいいのかな、と思う。自分の中に仮説はいっぱい立っているんだけど、どこから何を話したらいいのかな（下線部2）、と。

L1：話している内容が、的外れなような、どんどんズレが広がって行ってしまう体験、のことですね？（下線部3）

S-A2：はい。なんか向こうがどんどんどんどん進んで行ってしまうって（下線部4）、初めは挨拶して宜しくお願ひします、と言うんだけど。何か話している内に、（相手が）言いたいことをワットとなっている。それに何となく付いて行っているのだけど、なんかこう理解が追いつかない、ということになる。それがしばらく続いて、終わった時に沈黙になるのかなと思うんだけど、意外と自分の逐語では、沈黙にはなっていない。（別の授業での）試行カウンセリングの検討会の時に、S-B君の逐語を見た時に40秒の沈黙と書いてあったから、その40秒の沈黙の時って、S-B君がどんなことを考えているのかな？と気になった（下線部5）。45分の中の40秒でしょ。

S-B1：40秒の間は、クライアントがどんなことを考えているのかな、と気になりつつ、自分は、自分で頭の中で整理しようとしていた、そのクライアントを見れずに、腕を組んでいた。

L2：では、このロールプレイは終えましょう。そして、その場面で何が起きたかをはっきりさせることを目標に置いたロールプレイをしてみましょう（下線部6）。SAさんクライアント役をお願いします。私がカウンセラー役をします。

事前準備と過程中的セラピストの体験

本セッションに取り組むに際して、セラピストは、いくつかの展開筋を想定している。その上で、はじめの挨拶をしてから、セラピストは、呼吸法を行って天と地と自分の間に気を通し、また、自らの温覚、体重覚を使って、来談者の体全体を自分の掌に載せるイメージを持った。

来談者は、カウンセラーとして自分が困ったことを語り（下線部1）、さらに、問題を解決する意思を表現した（下線部2）。後者には、「今、ここで」のクライアントの対象希求が含まれているので、セラピストは、クライアントの発話のリズムを壊さないように、セラピストが共感的に理解した内容を反射した（下線部3）。それによって、セラピストは、クライアントの問題を、クライアントに代わって担おうとした。その分、クライアント心的空間に自由空間が生まれることを促そうとしたのだ。

その直後に、クライアントは、観察していた他の学生に向かって、自分自身の問いに関する質問をし始めた。すなわち、クライアントは、セッション中に自分が運動を止めようとして止めることができなかったことを課題としてあげることができた。そして、自分の面接の逐語データと同僚のそれを比較したことを語り、その場にいた、セッション中に沈黙することができた同僚に、その時に何をしていたのか、を問うたのだった。ここで、「今、ここ」のクラス集団のメンバーたちは、ロールプレイの検討会でやり残した「カウンセラーとしての自己検討」の作業に引き続き取り組んでいるという共通認識を持っただろう。

VII. 分析

事例断片1 来談者役の学生とカウンセラー役の筆者は、共に、大学院の臨床心理コースの教職員集団に所属している。筆者が、本コースの教職員集団が持っている価値体系である集団規範に対して、受動的ではなく、自立的、能動的であることが重要である。そのような筆者が授業の中で、カウンセラー役をとった。この心理療法者／カウンセラーが、心理療法の場を設定することは、感覚水準で、来談者にリビドー備給することである。またそれと並行した、心理療法者／カウンセラーによる逆腹式の気功呼吸法は、来談者の閉塞感を換気（ventilation；米国司法省犯罪被害者室全米資料センター）することである。これらの提供により、来談者は、「我、我」の自己閉塞感が場に於いて喚起され、または、自己拡散が増大せず、身体水準での凝集感が増大し、維持される。

さらに、来談者は、上述したカウンセラーの「我は、我ならずして、我なり」（上田、2000、2010）の基本動作の体験との共鳴が生じ、断続的に、「我は、我ならずして、我なり」の自己フィードバックの良い影響を受けたと推測される。

事例断片2 冒頭の下線部1に大きな問題が出てきている。カウンセラーが来談者の人間、体の全体と向き合い、そのあり方を受容しようとすることがないまま、発信された情報だけを丁寧に聞く、傾聴しようとすればするほど、彼／彼女の「知性を（身体から）分裂させて使うことに逃避すること」（Winnicott, 1965/1989, p. 177）を強化してしまい、彼／彼女の主体性を薄くしてしまう。それが起きている。

続く、下線部2では、指導者は、いわゆる共感的理解を示そうとして情報処理が難しくなった点だけに焦点を当てたが、クライアントは、それに対して下線部3で「はい」と言っている。ここでカウンセラーは、情報処理が難しいだけでなく、来談者と「共に一人で在ること」が難しくなったことが問題として語られた。

後半に、クライアント役の学生は、指導者の問いに受動的に応答する（下線部4）が、それ以上に近い二者関係に入ることなく、他の同輩学生との間での二者関係に移った。当該学生は、近い二者関係に開かれて、そこから個人に戻るという大きな運動を行う上で、指導者以外の同輩学生との対話を求めたのだった。青年期発達の視点から、サリバンは、思春期の特徴的な発達の様相に、近い間柄、親友関係（チャムシップ）の獲得をあげている。そして、この時の仲間集団は、チャムシップペアの集まりとしてあると描いている（Sullivan, 1953, p. 276-296）。この親友との間の人間関係の質に匹敵するものは、親との間のものである。ここで学生が、指導者との対話を展開するために、彼女個人のあり方として、親の超自我内容ではなく、同輩集団の規範や価値観がより重要だという選択があったからだろう。

エリクソンは、人のその人らしさを自我同一性と呼んだが、その主な構成要素が集団同一性である。クライアント役と周囲で観察していた学生たちは、仲間集団を構成していて、それは、自分らしい集団である集団同一性派生物である（Erikson, 1956, p. 110-112.）。そして、クライアント役の学生が、自らの主体性を喚起する最初の段階で、集団同一性を確かにする必要があった。

この時、クライアントは、セッション中に自分が運動を止めようとして止めることができなかったことを課題としてあげることができた。そして、自分の面接の逐語データと同僚のそれを比較したことを語り、その場にいた、セッション中に沈黙することができた同僚に、その時に何をしていたのか、を問うたのだった。

当該学生から問われた「今、ここ」のクラス集団のメンバーたちは、彼女がロールプレイの検討会でやり残した「カウンセラーとしての自己検討」の作業に引き続き取り組んでいることを知った。こうして試行カウンセリング実習者から成る検討会と本クラスの、課題の同一性が確認された。そこで筆者は、本クラス集団独自の作業に入る準備ができたと判断し、当該の面接場面を描きなおす作業に入ることにしたのである（下線部6）。

同じ現象を、集団空間と場所、そして指導者の視点から描くと、ここにおいて、指導者である筆者だけを除いたグループ参加者だけから成るサブグループが成立している。人々が構成する空間の中に、カウンセラーの経験者と未経験者という縦の位置関係にある二つのサブグループ空間が分化した。それら全体の空間が、演習の行う「場所」において、存在している、ということができよう。

VIII. 定式化

事例1は、カウンセラーから貸与された心理療法空間の中で、クライアントは内的現実優位の状態から、身体性の覚醒を経て、内的現実と外的現実の二つの体験のバランスを取り戻し始めた。

事例2では、学生は指導者との対話の中で、外的現実である二者間の対人関係に取り組み始めたところで止め、対話を同輩学生との間でし始めた。その際に、グループ指導者と当該学生だけでなく、学生サブグループも、対人関係の場に登場したのである。それは集団規範としての「カウンセラーとしての個人課題に取り組むこと」を伴っていた。それゆえに、指導者は、本課題への「今、ここで」の新たな取り組みとして、ロールプレイを行うことを提案した。

IX. 結論

ウィニコットの発達理論が示すように、成人においても、二者間の人間関係の中で、人は、心身の統合が可能になり、その意味で人になる。次に、人が、親子関係の場、すなわち家族集団の外に於いて自立的に人であるためには、個人としての存在を支え合う同輩集団が必要である。ある人にとって、社会場面で親のような役割を果たす他者と、彼／彼女の同輩集団とが、価値観ないしは規範を共有するなら、彼らは共に居ることができ、したがって共に学ぶことも可能である。

このように、人は、異なる場面で、様々な集団に所属して、そこで活動に従事しているが、各々の場での集団課題、集団規範が同一ならば、個人の集団同一性は強化され、個人の作業は、それらの集団体験を有効に活かすことができることが示された。この規範は、人

が、戻ることができ、また、いつでも、新たな体験を積み重ねようとするときの起点となるものである。人は、一日の中であっても、複数の集団の間を行き来して生活している、多重集団所属者なのである。筆者は、集団精神療法の経験から、人が所与の集団に参加した時に、その前に所属していた集団の体験を消化する働きが最初起きると考えている。集団水準での体験は、それ以外の集団水準での体験の中で消化されるところがあると思われる。その理由は、「我は、我ならずして、我なり」の基本過程が含む「私でないもの (not me)」からの受け身的な感受の体験が、一人の時よりも、所属している集団にいる時の方が、体験されやすいからかもしれない。いずれにせよ、「私でないもの (not me)」からの感受体験は、様々な社会的規範、集団規範を受容する上で必須であり、それが身につかないままの者が、いわゆる神経症的になったり、抑うつ的になったりするものであろう。

従って、心理療法の冒頭においては、基本動作を実施する中で、クライアントが適切な量の自己表現をしながら、カウンセラーの感覚水準の介入によって体の凝集性を増大させ、その後、初めて有効な、カウンセラーの明確化にクライアントが応えることで、近しい二者関係が最小程度に成立する。そして、クライアントは、心理療法の場に、仲間との二者関係と仲間集団体験に取り組み始める。この時に、カウンセラーは、この同輩集団からは外れた位置にあり、そこでクライアントが所属する同輩集団に、超自我を代表するカウンセラーを含んだ、より大きな集団のリーダーの役割を果たすことが要請される。

そしてメンバーたちの主な課題は、リーダーが示す、普遍性の高い価値体系や規範を活用して、自分が作ってきた価値体系や規範の再吟味を行うことである。

X. 今後の課題

カウンセラーが、来談者が帯びている価値体系と集団規範を理解する準備として、カウンセラー自身が持つ主要な価値観を明確にする作業は重要である。この問題に関して、西洋社会に生きるイタリアのアンコーナの同僚のカルタは、次のように指摘している。

“こころの理論は、将来の心理学に向けて、次の二つの重要な隠れた意味を持っていた。

一つは、デカルトの絶対的実在としての人の思惟（コギト；res cogitans）が、身体、または知覚の世界（res exta）と並行して行動する自律的な存在であるということです。これは、厳密な物質論の観点に基づいた将来の生物学の自律性を強化した。

二つ目は、新生児の心を構成する生来の性質の存在である。それらは、彼らが世界を、一つの人間的な世界へと（認識して、反応して）組織化する準備となるものである。この生来の性質は、現代の発達心理学によって科学的に発見されてきているものである。”

（Carta, 2009, p. 4）

上田（2000, p. 87-107）は、デカルトの「我思う、ゆえに我あり（と考える我あり）」（コギト）が、高次の「我」に連続していき、「我は、我ならずして、我なり」の「我は、」その過程の中に不連続を置いていることを対比して論じている。本論では上田の不連続な「我」

を基本枠に置いたが、さらに検討する必要がある。今後の課題としたい。

【引用文献】

- Abram, J. (1996). *The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's Use of Words*, p. 1-450. Clunie Press.
- Ancona, L. (2009). *Dynamic Psychology*, p. 235-261, In *Psychology Volume I*, (Eds) Stefano Carta, Eolss Publishers/UNESCO, Oxford, UK. pp. 405
- Bessel van der Kolk (2014). *The body keeps the score*, Penguin Books, pp. 465
- Breuer, J. and Freud, S. (1893). *On The Psychical Mechanism of Hysterical Phenomena: Preliminary Communication from Studies on Hysteria*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II (1893-1895) : Studies on Hysteria, p. 1-17
- Carta, S. (2009). *Psychology; The Birth of Psychology*, p. 1-61, In *Psychology Volume I*, (Eds) Stefano Carta, Eolss Publishers/UNESCO, Oxford, UK. pp. 405
- Erikson, E H. (1956). *The Problem of Ego Identity*, *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4 : 56-121
- Fenichel, O. (1939). *Problems of Psychoanalytic Technique*, *Psychoanalytic Quarterly*, 8 : p. 303-324
- Fonagy, P., Moran, G.S., Target, M. (1993). *Aggression and the Psychological Self*. *Int. J. Psychoanal.*, 74 : 471-485.
- Freud, S. (1893). *The Psychotherapy of Hysteria from Studies on Hysteria*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II (1893-1895) : Studies on Hysteria, p. 253-305
- Howell, E F. (2005). *The Dissociative Mind*, Routledge, pp. 307
- Kernberg, O F. (1999). *Psychoanalysis, psychoanalytic psychotherapy and supportive psychotherapy: contemporary controversies*. *International Journal of Psychoanalysis*, 80 : p. 1075-1091.
- Nishikawa, M. (2010). *Supervisione e gestione della crisi in una classe elementare pubblica*, GRUPPI, 12 (1), p. 35-47
- 西川昌弘・足立智昭・森岡あすか (2014). 場所に於いてところがはたらく対話の理論と実践に向けて. *集団精神療法*, 30 (1), p. 78-84.
- 西川昌弘 (2016). 東日本大震災関係者の相互支援グループでの個人課題とグループ発達の位相. *集団精神療法*, 32 (1), p. 61-71.
- Pinney, E Jr. (1994). *The Matrix-Interactive Approach for Group Psychotherapy*, *The International FORUM of Group Psychotherapy*, 3 (3), p. 7-10.
- Rogers, C. (1956/1992) *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 60, No. 6, p. 827-832.
- Sullivan, H. S. (1953) *The interpersonal theory of psychiatry*, W.W. Norton, (中井久夫, 宮崎隆吉, 高木敬三, 鏑幹一郎訳, みすず書房, 1990, pp. 459).
- 上田閑照 (2000). 私とは何か, 岩波新書
- 上田閑照 (2010). 折々の思想, 燈影舎
- 初心者向け気功法 http://www.geocities.jp/keikojou_1000/kikou/kikou.htm (2017年2月10日閲覧)
- 米国司法省犯罪被害者室, 全米資料センター, 犯罪被害者支援チェックリスト
<https://www.ovc.gov/publications/infores/ServingVictimsAbroad/checklist.html> (2017年2月11日閲覧)

- Winnicott, D.W. (1949/1975). Mind and its Relation to the Psyche-Soma (In *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*, The International Psycho-Analytical Library, 100: p. 1-325. Chapter XIX, p. 243-254, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1975)
- Winnicott, D.W. (1952/1975). Anxiety associated with insecurity (In *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*, The International Psycho-Analytical Library, 100: p. 1-325. Chapter VIII, p. 97-100, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1975)
- Winnicott, D.W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39: p. 416-420.
- Winnicott, D.W. (1954/1958). Psycho-soma, Mind and its relation. (In: Winnicott D.W. *Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. London: Tavistock, 1958, p. 243-254).
- Winnicott, D.W. (1960/1965). Ego distortion in terms of true and false self. In: *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth, 1965, p. 140-152).
- Winnicott, D.W. (1975). *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*, The International Psycho-Analytical Library, 100: p. 1-325. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Winnicott, D.W. (1988). *Human nature*, Bollas C, Davis M, Shepherd R, editors. London: Free Association Books.
- Winnicott, D.W. (1965/1989). New light on children's thinking. In: *Psycho-Analytic Explorations*, ed. Clare Winnicott, Ray Shepherd, & Madeleine Davis. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989, p. 152-157).
- Zetzel, E R. (1968). The So Called Good Hysteric, *International Journal of Psycho-Analysis*, 49: p. 256-260

i 五感と呼ばれるものには以下のものがある。

1. 体性感覚：表在感覚（皮膚感覚）と深部感覚
 表在感覚：触覚（触れた感じ）、温覚（暖かさ）、冷覚（冷たさ）、痛覚（痛み）、食感、くすぐったさなど
 深部感覚：位置覚（体の各パーツの位置）、運動覚（関節運動の方向・運動の状態）、重量覚（重力の大きさ）、圧覚（押さえられた感じ）、深部痛、振動覚などを感知する感覚
2. 内臓感覚：内臓に分布した神経で、内臓の状態（動き、炎症の有無など）を神経活動の情報として感知し、脳で処理する仕組み。
 臓器感覚（吐き気など）
 内臓痛
3. 特殊感覚：視覚（目で見る）、聴覚（耳で聞く）、味覚、嗅覚、前庭感覚（平衡感覚）
 視覚：光を網膜の細胞で神経活動情報に変換し、脳で処理する仕組み
 聴覚：音波を内耳の有毛細胞で神経活動情報に変換し、脳で処理する仕組み
 味覚：食べ物に含まれる化学物質の情報を、舌、咽頭、喉頭蓋などの味覚細胞で神経活動情報に変換し、脳で処理する仕組み
 嗅覚：鼻腔の奥にある嗅細胞で、空気中の化学物質（揮発性物質）情報を神経活動情報に変換し、脳で処理する仕組み
 前庭感覚・平衡感覚：内耳の半規管などで、頭部の傾き、動き（加速度）などを神経活動情報に変換し、脳で処理する仕組み