

論考◎ 特集・負の感情

負の感情は、ほんとうに「負」か？

下條信輔（カリフォルニア工科大学生物学部／計算神経系教授）

Shinsuke SHIMOJYO



1955年東京生まれ。マサチューセッツ工科大学大学院修了、同Ph.D。東京大学人文科学大学院博士課程修了。現在、カリフォルニア工科大学教授。2012年4月よりこころの未来研究センター特任教授。専門は知覚心理学、視覚科学、認知神経科学。『サブリミナル・マインド』（中公新書）、『〈意識〉とは何だろうか』（講談社現代新書）、『サブリミナル・インパクト』（ちくま新書）など著書多数。これらの著作によりサントリー学芸賞受賞。日本神経科学会より時実記念賞、日本認知科学会より独創賞、中山賞大賞受賞。アーティストとの共同制作などの活動でも知られる。

はじめに

筆者はこれまで、視覚やクロスモダル（視聴覚、視触覚）統合などの知覚機能、注意や視線を含む認知機能の発達、潜在過程と情動、意思決定、それらの社会性などをテーマに、研究を続けてきた。方法的には、心理物理学や眼球・手腕運動などの行動計測と、fMRI、EEG、MEGなどの脳活動計測技術、TMS、tDCSなどの脳刺激法を組み合わせる。それによって究極的には、クオリア問題（これ自体は擬制問題に近いと考えているが）に象徴されるような心の主観経験の解明

に、諦めることなく挑みたい。そのための準備として、まずはこうした主観経験を、脳一身体（他者を含む）環境のより広いダイナミックな関係の中に位置づけたい。

このふたつの方向性は、相反すると思われるかもしれない。が、案外そうでもない。後者（脳一身体一環境のつながり）が前者（一見孤立して見える、主観経験の絶対質）に本質的な解を用意する。これが筆者のアプローチの背景にある、思想的な直観である。

さて、こころの未来研究センターの活動のひとつの指針は、「あくまで基礎研究のスタンスを維持しつつも、学際協力により、世の中と密接に関わり合えるプロジェクトを推進していく」ところにあると、個人的には受け止めている。かねてからそのような方向性に共感し、たびたび招聘を受け、交流を深めてきた。上記のような研究歴と問題意識が、今後さまざまな形で貢献できれば嬉しいと考えている。またその「さまざまな形」を、ともに積極的に模索したいとも考えている。

負の感情？

さて、そういう筆者に最初に与えられた課題が、これである。「負の感情」プロジェクトが現在進行中だから、それについて何か識見を示せ、ということだ。正直のところこれには虚を衝かれ、しばらく思考停止してしまった。不意打ち試験にお手上げの劣等生、という状態だ。もちろん考えてみれば、こういう広いテーマを選んで多分野から協力を仰ぎ、世の中の「負の問題」の解決に多少

でも手を差し伸べる。そういうモチベーションには、おおいに共感するのだが。

はじめは、これまで筆者が手がけてきたのが、ポジティブな情動や意思決定（選好や魅力判断）だけだったことが、思考停止の原因だと思った。だが少し考えると、原因はほかにもいろいろある。それらを分析することで、空回りしがちな「学際協力」や「世の中との有効な連携」に礎を与える。それを本稿の目的としたい。一言だけ予告的に言っておくと、筆者のような心理学・神経科学の研究者の目から見て、十把一からげには議論しにくい異質性を、このテーマは孕んでいる。

負？の感情

まず（すでに指摘されていると思うが）、「負」という言葉が問題だ。「負の感情」というと普通には、怒り、憎しみ、恨み、嫉みなどを指し、これらが「負」の感情であることに疑義を差し挟む人は、普通はいないだろう。しかしそれがいかなる意味において「負」なのかを掘り下げようとする、なかなか一筋縄ではいかない。またそのことが、研究のゴールを明確にし、ゴールに対して適切なアプローチを採ることを妨げかねない。

ここでの「負」ということばの意味には、大雑把に見て以下の3通りぐらいが考えられる。

- ①個人の不快な感情として。
 - ②適切でない、迷惑、などの社会規範的な意味で。
 - ③不適応、という生物学的意味で。
- この中で①が一番直接的で、自明



な意味だろう。実際に嫉妬にかられているときに、その嫉妬は本人にとっても不快な感情で、にもかかわらず制御できない。この「本人にとって」という部分が、この場合キーになる。

ところが日常生活の文脈で「負の感情」を考えると、案外②の意味が多く含まれていることに気づく。(そもそも、今使った「不快」ということばにしても、半分は他者に振り向けた意味で使われることも多い。)たとえば怒りや憎しみにかられている人が居るとき、それはたいてい本人にとって不快というよりは、周囲にとっての迷惑の方が大きいだろう。「怒りのあまり我を忘れる」などという慣用語があるとおり、本人はしばしば快も不快も、その刹那には自覚していない。つまり怒りや憎しみの一部は、上記①の観点からは必ずしも「負」とは言えないが、②の観点で明らかに「負」の感情、ということが出来る。

これは決して、特殊な場面だけを採り上げた議論ではない。ことさら

にいじわるをして喜びを感じたり、過剰なゴシップ好きなどの場合も、このカテゴリーに入る。さらに例を追加するなら、傲慢な自尊感情もそうだし、思い過ぎしの優越感、また最近の若い人に多いらしい「根拠のない自信」。みなこの部類かもしれない(掘り下げれば、それぞれ事情はちがうが)。つまり、これらはいずれも個人の感情(上記①の意味)としてはニュートラルかむしろ快(=正の方向)なのに、社会規範的な(上記②の)意味で「負」のケースと(一応は)考えられる。

私たちはこれらの例を日常よくあるケースとして認め、①と②の意味を峻別する必要がある。そのことは、「負の感情」を独我論的な陥穽から取りあえず公共の場に引きずり出す上で、有効な前提となるはずだ。

負は本当に負か？

このように「負(の感情)」の意味には、半ば独立した複数のレベルがあって、必ずしも一致するとは限

らない。

この点をさらに検証するために、次のような例を考えよう。ある人が身内の事故死などの悲運に会い、心から泣いて周囲の同情を集めたとする。「嘘泣きで注意を引く」といった自覚的な虚偽のケースは、ここでは考えない。)これは先の一連のケースとはほぼ逆で、①(個人の主観的感情)のレベルでは問題なく猛烈に「負」だが、②の(適切でない、迷惑、など社会規範的な)意味で「負」と断定することには、大きなためらいがある。結果的に周囲がこの人を助け、立ち直れたとすると、むしろまさにこの②の意味で望ましい、「正」常な社会機能として捉えるべきだろう。

別の例として、友人の大きな成功に嫉妬した。がそれが動因になって自分も努力し、それなりに成功できた。そういう場合はどうだろう。嫉妬は普通に考えれば、②の(社会規範的な)意味で「負」の感情の代表例だが、この場合はそうとばかりも言えない。「その場では不快=負だったかもしれないが、結果的にみなにとって良かったのでは」とも言える。①の(主観的感情の)意味でも、当座は不快で「負」だが、より大きな満足に因果的にリンクした負だったかもしれない。古来「災い転じて福となす」というとおりだ。

脱線ついでにいうと、「禍福はあざなえる縄の如し」という言い回しもある。英語では“Good luck and bad are next-door neighbors.”などというように、これは運の話だ。が、感情の話とすることもでき、その方が深そう。

分析的思考や実験室における「感情」と、実生活のそれとの最大の違いは、後者があくまでも連続していることだ。これは言い過ぎかもしれないが、日常生活における「負の感情」はほとんどの場合、「禍福はあざなえる縄の如し」的な一面を持っているのではないか。

「不適応」という意味の「負」

このような例を少し細かく分析することから自然に、先ほど挙げた第三の意味レベル（不適応、という生物学的な意味）も見えてくる。つまり見てきたように、日常生活の時間軸では実のところ、「負」と「正」の感情はあざなえる縄の如きものだ。だとすれば「負」の意味を、もっと生物学的で恒常的な不適応だけに限定してはどうか……そういう選択肢もあるということだ。

その場合「負」の感情は、不安神経症や鬱、病的な躁状態、その他の情動障害など、精神医学的な意味での「症状」と重なってくる。ここでも面白いことに、たとえば鬱と躁を比較すると、前記①の「主観的な快、不快」の意味では正反対なのに、この③の立場で分類すれば共に「負」となる。やはり重なるようであり、重ならない事例がたくさんある。

蛇足ながら薬物中毒（アディクション）の場合は、詳述は避けるが①の意味に限定してもすでに正／負が重なりあっており、②、③の意味では明らかに負、と考えるべきだろう。

整理すると、(a)場面や文脈によっては「負」だが生物学的・精神医学的には健全な情動表出（＝①または②の意味で負だが③の意味では負でないケース）と、(b)精神医学的に「病的」な症候群（＝③の意味で負のケース）とを分けて考えたい。それには学問的意味があるだろうし、臨床的にも受け入れられている。

負の感情?～感情だけを切り離せない

以上をまとめると、「負の感情」の「負」の部分に多様な意味のレベルがあり得、そこを丹念に整理しな

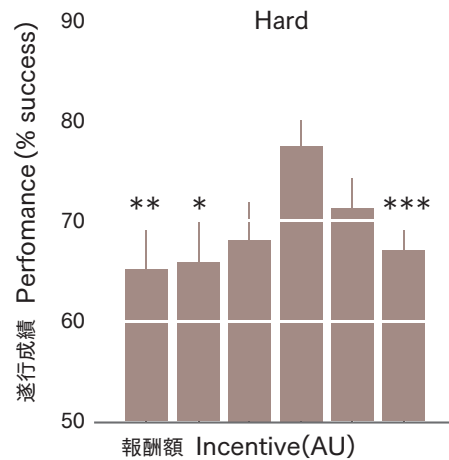


図1 報酬予告額と運動遂行の成績

いと先が見えてこない。くり返し述べてきたように、ある意味レベルでは負（正）でありながら、別の意味レベルでは正（負）であるようなケースが、案外多いからだ。さらに、「禍福はあざなえる縄の如し」と言い、中毒の例でも示したように、感情の正負はしばしば逆転し、また重なりあっている。

これに関連する第二の論点として、感情だけを、他の機能から切り離して議論することはできない。

感情は、もともと心理学の中ではごく限定された地位しか与えられてこなかった。単純な分類学の他は、（感情自体は一時的な心的状態／経験であるにもかかわらず）人格尺度との関連で恒常的な「感情傾向」として捉えられたり、また情動表出の一部として捉えられたりしてきた。今「情動表出の一部」と言ったのは、たとえば公衆の注目を突然浴びたとき、顔が赤くなったり心臓がどきどきするといった身体的反応と、羞恥の感情は切り離せないという意味だ。

感情はまた、情動のみならず、感覚・知覚や分析的な認知（意思決定）、行動と連続している。後で述べるように、痛みは普通「感覚」に分類されるが、不快の感情と切り離すことはできない。また一般人は感情と理性を対立的に捉えるのに対して、専門家（心理学者、認知神経科学者）は、むしろ連続的に捉える。

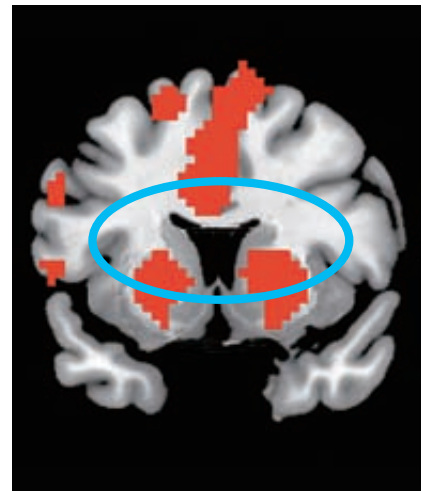


図2 腹側線条体の活動（一被験者の例）

チョーク（窒息）現象——負の理性？

感情と理性の「連続性」の最新例として、私たち自身の「チョーク（窒息）」現象の研究を挙げたい（Chib, et al, 2012）。チョークとは、いわゆる「堅くなる」「あがる」状態のことだ。オリンピックなどのように成功したときの栄誉が極端に大きかったり、入試などのように結果の落差が大きかったりすると、人は本来の実力を発揮できないことが多い。広い意味で「負」の心理状態と言ってよい。また経済学の「利得最大化」のモデルから考えると、期待される報酬が大きいほど、成績は向上するはずだから、その意味では説明の困難な「非合理的」ふるまい、ということにもなる。

困難な運動課題をfMRIスキャナーの中で実行させ、各試行ごとに成功の場合の報酬を事前に知らせる方法で、私たちはチョーク状態を実験的に再現した。図1のように、縦軸に遂行成績、横軸に報酬額をとると、真ん中に山ができて右端はむしろ下がる。またこのときの神経活動を見た。図2はひとりの被験者のfMRIデータで、青丸で囲った部分が腹側線条体の活動を示す。

結果をまとめると、報酬手がかりが与えられたときには、報酬の額に応じて腹側線条体（運動機能や意思

決定、報酬価への関与が知られる皮質下の領野)の活動が報酬額に正相関していた。ところが遂行時になると、なんと逆相関していた(遂行成績が落ちるのもこのためと思われる)。またこの報酬額による線条体の活動低下(逆相関)は、被験者の「損失回避傾向」が大きいほど大きかった。損失回避傾向が大きい被験者では、報酬額が呈示された時点で損得計算の「原点」が「報酬をすでに獲得できた」レベルまで上がってしまう、そこで遂行時には大きなペナルティの可能性と戦うことになってしまう。そのように解釈できた。

つまり、従来ショック現象は、精神的なストレスや緊張から注意が集中できなかつたり、運動系の働きのノイズが入ったりというふうに、情動要因で解釈されてきた。が、神経経済学的な(つまり利得計算の)モデルの方が、計量的にはよりよくフィットしたということだ。

ここでこの例を挙げたのは、情動的な解釈と、利得に基づく解釈のどちらがよいかを論じるためではない。むしろその両者が多くの場合連続的であること、非合理的な感情も、合理的な解釈が可能であることを、例証したかったからだ。

世界の見え方そのものが変わる

このように情動を含むさまざまな機能が密接にリンクしているのは、一個の脳や身体が適応メカニズムとしてある程度首尾一貫しているから、と考えられる。もう少し具体的に、たとえば情動や動因が知覚内容に影響するという証拠も、たくさんある。

見たくないものは意識レベルでは見えない、という「知覚的防衛」はその古典的な例だ。これについては論争があり、さまざまな追実験がある。だが、論争の焦点は主に「どのレベルで抑制が働いたか」を巡るので、効果自体を否定する研究者は

少ない。また、老人など身体的にハンディのある人には、同じ階段のスロープが急峻に見えたり、同じ荷物がより大きく(重く)知覚されるという報告もある(Bhalla & Proffitt, 1999)。

もっと精神病理学的なケースに訴えていいなら、鬱や精神外傷で「世の中灰色」になったときに、それが比喩的な意味ではなくて文字どおり知覚が変わっている(その場合には感覚皮質の活動も低下している)と疑うべきケースがかなりある。

以上のように、知覚、運動、意思決定など他の心的機能モジュールとの関係から見ても、「負の感情」をそれだけとして切り離して「負」とラベル付けることはできない。

負の感情はコントロールすべきか?

ここまでで、一口に負の感情と言っても「負」にはさまざまな意味のレベルがあり得ること(第1の論点)、また感情は知覚、運動、意思決定など心の他の働きの繋がりが強く、切り離せないこと(第2の論点)を強調してきた。これらを受けて、第3の論点として言いたいのは、次のことだ。つまり、負の感情はコントロールできるならそれに越したことはない、と誰しもが思うだろう。だがこれも、上記の2点を前提にすると、簡単には領けない。コントロールできた方がよい場合と、できない方がむしろよい場合とがあるのではないか。

そもそも負の感情が、生物学的に見て本当に常に不適応なものであるなら、進化の過程でとくに淘汰されているはずだ。……そういう進化心理学っぽい議論は、どこかで見たような気がする。統合失調症や自閉症などの精神疾患では、すでにお馴染みの議論だ。つまり何十世代経っても淘汰されていかない。人口に対する罹患率が減らないどころか、自閉症に至っては急増し、診断の普及

などの人工要因を考慮に入れても、本質的な意味で増えている疑いすらある(LA Times, 12/13/2011付)。何らかの生物学的意味で、役立っているのではないかと。

痛みは不要か?

負の感情全般についてこれに類する主張をするのは、いささか乱暴かもしれない。この議論がより普遍的な説得力を持つのは、「痛み」の場合だろう。痛みは、教科書的には「感情」ではなく「感覚」に分類されるが、常に不快の感情とリンクしている。痛みは身体の危機の緊急信号だ。緊急性を伴う(つまりなんとしても排除しようとする行動をトリガーする)ためには、極度に不快である必要がある。そして痛みの知覚機能は、進化の過程で淘汰され消えてなくならなかった。つまりは役立っているということだ。比較行動学的にも、進化論的にも、異論の余地はない。

その痛みが通常の意味(=上記①の意味)では問題なく「負」の知覚/感情だとしても、ないほどよい、コントロールできるほどよい、とはとても言えない。

それなのに人類の文明は「無痛化」を旨とし、自らを家畜化してきた。これは人間の本性から見て望ましくない、と警鐘を鳴らす倫理学者、哲学者は古来、少なくない(その最近の一例として、森岡正博『無痛文明論』)。

そこでの議論には、広い意味の「痛み」が含まれている。つまり負の感情の少なくとも一部が、含まれているということだ。たとえば今ここに、愛児に先立たれて悲しみにくれている母親がいるとする。また現代医療が進んで、悲しみや精神的苦痛を取り除く薬が使えるとする。(これは絵空事ではない、SSRI〈選択的セロトニン再取り込み阻害薬〉、SNRI〈セロトニン・ノルアドレナ

リン再取り込み阻害薬〉などの新世代抗鬱剤は、その有力候補だ。)この母親にその薬を与えて悲しみをすぐに取り除くことが、果たして母親自身にとって、あるいは人類全体の未来にとって、本当によいことなのだろうか、と。

これは痛みに関する議論なので、負の感情一般にそのまま適用するわけにはいかない。その理由はすでに見てきたとおりで、「負」といってもいろいろあるからだ(第1の論点)。ただ再度強調しておきたいのは、痛みという感覚が、不快の感情と不可分につながり、さらにそれが個体としての適応機能や、人間の本性ともつながっていたということだ(第2の論点の拡張)。

さらに付け加えると、この広い意味での「痛み」には他者が深く関与している(これも第2の論点の拡張)。「泣いて周囲の同情を(結果的に)集める」場合を、先に挙げた。他にも最近のfMRI研究で、他者の痛みを自分の痛みとして感じる共感性の、神経基盤を調べたものがある。そういう場合にも、自分の痛みの場合とほぼ重なる、島、前部帯状回、脳幹などの情動・愛情関連部位が活動することがわかった(Singer, et al., 2004)。(しつこいようだが、この他者の痛みを感じるケースも、①の主観的意味で負ながら、②の社会的な意味で正の例となる、それもきわめて重要な。)

学問的理解と実存 ——「貫通する」部分

最後に、どうしても指摘しておきたい重要なポイントがある。ここで述べたのは主に、負の感情を分析的・科学的に研究する準備、そのための概念整理といったことだ。だがこれらの認識は案外、実際に負の感情に悩む個人の実存的な、臨床的な場面に活かせるかもしれない。

「自分だけの悩みではない、ひとりで悩む必要はない」という認識

が、時として苦しんでいる若者を助ける。これは筆者自身も(両側で)体験してきたことだ。また「客観的に見て、負は単に負ではない、より大きなスケールでは正の側面を必ず持っている」。このことを実感できれば、実存の場面でも力となるかもしれない。

私たちは今や、自らの築いた文明に足元を脅かされながら生きている。温暖化しかり、環境や食物の汚染しかり、原発しかり、だ。若い世代が抱え込む未来への不安や漠然とした「負の感情」、その総量も確実に増え続けている。

しかしそれでもなお、学問的な知が実存的な心のあり方に「貫通する」可能性がある。この貫通する部分こそがチャンスであり、こころの未来研究センターのアプローチにとっても、本質的に重要なものかもしれない。

参考文献

- 森岡正博『無痛文明論』トランスビュー、2003年。
下條信輔『〈意識〉とは何だろうか——脳の来歴、知覚の錯誤』講談社現代新書、1999年。
Autism boom: an epidemic of disease or of discovery? LA Times, 12/13/2011付。
Chib VS, De Martino B, Shimojo S, O'Doherty J. Neural Mechanisms Underlying Paradoxical Performance for Monetary Incentives are Driven by Loss Aversion. *Neuron*, 74, 582-594, 2012. DOI 10.1016/j.neuron.2012.02.038.
Bhalla, M. and Proffitt, D. R. Visual-Motor Recalibration in Geographical Slant Perception. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 25, 4, 1076-1096, 1999.
Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R.J., Frith. Empathy for pain involves the affective but not sensory 2503 components of pain. *Science* 303, 1157-1162, 2004.



負の感情の適応的意義

入來篤史 (理化学研究所脳科学総合研究センター)

Atushi IRIKI



1957年生まれ。東京医科歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了。理化学研究所脳科学総合研究センター象徴概念発達研究チーム・シニアチームリーダー。歯学博士、医学博士。ヒトの知性を特徴づける象徴概念機能の発達と進化の神経生物学的メカニズムの解明を目指す。著書に『研究者人生双六講義』(岩波科学ライブラリー)、『Homo faber 道具を使うサル』(医学書院)、『言語と思考を生む脳』(東大出版会)ほか。

はじめに

感情を生物現象の視点で考える

「感情をコントロールして理性的に振る舞うこと、それが成熟した大人の第一の証である」と言われれば、多くの人は同意するのではないだろうか？ 近代に成立し現代社会を広く覆っている、いわゆる〈自然科学的人間観〉では、合理的な理性の優位性を前提として社会が設計され成立しており、そこには、〈感情〉は抑えて制御すべき一段劣った動物的な機能である、という暗黙の認識が潜んでいる。しかし、これは翻って考えてみれば、人間は油断してい

ると押し並べて〈感情的〉に振る舞う傾向が強い、という諒解の裏返しであるとも考えられる。そしてさらに、そこには〈感情〉はえてして非合理的なものである、という暗黙の警戒感も同時に潜んでいるに違いない。さらに、感情を抑制すべきものと感じさせているのは、いわゆる社会的な〈負の感情〉の存在が暗い影を落としていると思われる。一般的には、恨み、妬み、憎み、嫉み、などがその例として挙げられる。しかし、一体そもそも〈感情〉とは何なのであろうか？ そして、その〈負〉の側面は、いかにして規定されるのであろうか？

人間が〈感情〉をいだき、それに突き動かされて行動を起こすのは脳の働きである、とわれわれ脳神経科学者は考える。多くの人々はこれに同意するであろう。脳神経は、われわれの頭蓋の中に収まっている、生物学的実体としての〈臓器〉の1つにすぎない。であるので、その働きによって生じる現象は、生物学的現実である。したがって、感情が脳神経系の作用によって湧き起こるものであるならば、それは生物学的に記述されるはずである、と科学者は考える。そして、それが他の生物学的な形態や機能の実体と同等なものであれば、長い生物進化の過程を通して適応し、選択されてきたもののはずである。本稿では、まずは生物学としての脳神経科学の立場から〈感情〉とは何か、そして社会的な〈負の感情〉とはいかなる性質を持った現象であり、それをコントロールするにはどうすれば良いのかという、現時点では自然科学の射程を超える事象について、あえて想像を巡らせ

てみることにしたい。

感情とは何か？

情動反応としてそれを生物学的に定義してみる

感情とは、いわゆる〈情動反応〉の背景として心に湧き起こる精神の〈状態〉をさす、と一般には漠然と考えられているのではないか。ここで情動反応とは、環境のある状況に対する〈生物の一連の生理的反応〉の様式であるといえる。ここでは、環境の〈ある状態〉を科学的に記述することができるし、それに対する主に自律神経応答などの〈生理反応〉も計測し記述することができる。そして後者は、《回避・忌避・排出》や《是認・接近・摂取》という、〈態度・行動〉を促す対象や事象の存在の感知とそのような〈“態度”という内部状態〉や〈“行動”という外部応答〉の形成、といった一連の行動を引き起こすための準備的現象をふくんでいる。すなわち、感情とは〈行動の背景〉を織りなす一連の生体反応の総体、ととらえることができる。ならば、このような現象は、ごく下等な生物から観察することができる。そこでは、この〈状態〉の性質は、それを引き起こす環境の性質ではなく、その環境によって引き起こされる行動の性質によって決定される。では、この一連の過程に伴う〈感情〉はすべての動物にあり、それを定量化することができるのだろうか？

〈情動反応〉の生成の一連の過程に関する、脳神経科学的、生物学的なメカニズムについては、多くのことがわかっており、生理学の教科書などでは多くの頁をさいているの

で、詳細は別の機会にゆずる。なぜこれが自然科学の体系として確立しているかという、これは物理的に計測可能だからである。また、生体反応の時間的フレームが、比較的短時間の微分方程式的な定式化で収まる〈無時間的〉な自然科学現象だからである。そして、その行動を引き起こすための内部状態の〈構え〉あるいは〈準備の仕方〉のパターンに対して、様々な分類がなされ、一連の情動反応として確立しているものと考えられる。これらが、いわゆる喜・怒・哀・楽として分類される、原始感情または《一次感情》である。つまり、感情とは、情動反応（主に自律神経反応）の総体に対して付与された名称であるとみなして、ほぼ齟齬はないだろう。

感情に正／負や善／悪があるか？ それを生物学的に構造化してみる

前節で考察したように、感情とは〈ある環境状態における生体の反応〉の様式の1つであるならば、それ

自体に付与される〈価値〉は、〈生存にとっての有利さの程度〉以外にない。ここで、すべての生体反応は進化の過程で適応的に選択されたものであるとするならば、生存にとって積極的に不利になる反応は長い進化の過程で淘汰されているはずなので、生き残り戦略の上で不利になるような機能は残りえないことになろう。したがって、そこには〈より正しい〉〈より善なる〉ものがあつたとしても、〈負〉〈悪〉といったマイナス方向への値は、元来あり得ないものである。にもかかわらず、人間の一般的〈感覚〉としては、正負／善悪は存在する。それはなぜか。

前節でみた、生物の〈行動・態度〉の種類をもう一度考えてみよう。生物の外界に対する行動は、基本的には《回避・忌避・排出》や《是認・接近・摂取》に大別される。われわれの日常感覚に立ち戻って内省してみると、《回避・忌避・排出》すべきものには嫌悪感を抱き、《是認・接近・摂取》すべきものについては

愛好感を抱くだろう。そして、前者には〈負〉・〈悪〉のラベルを与え、後者には〈正〉・〈善〉のラベルを与え、あるいは無邪気にそう〈感じる〉のである。双方とも必要性という〈価値〉については同等であるにもかかわらず、である。これは他の感覚についても同様である。例えば、味覚。エネルギー源として価値の高い食物は、甘く、コクがあり、美味しい。そして人はそれを好む。たとえ過剰摂取（動物界ではほとんど起こらない）がいかにも有害であろうとも。また、毒性のあるものは、苦く、渋く、まずい。そして人はそれを嫌う。たとえ長期的には有効成分であろうとも。「良薬口に苦し」とはこのような状況への教訓・戒めなのであろう。

こうしてみると動物（人間を含む）の行動は、誤解を恐れず単純化していうならば、基本的には生存上の有利さに基づいた《損・得》によって行動選択され、それらを選択する心的規範として《嫌・好》という



図1 パールヴァティー(左)とカーリー
ヒンドゥー教の女神で、三最高神の一柱シヴァ神の妃。パールヴァティーは「山の娘」を意味し、母性愛を体現した美しく優しい女神。一方、カーリーは「黒い者」を意味し、戦いの女神。パールヴァティーの憤怒相がカーリーとされる。カーリーは殺戮を好むとされるが、カーリーが闘う相手は悪魔で、悪魔退治を終え、勝利の踊りを踊ったところ、大地が壊れんばかりに揺れた。それを抑えるために、シヴァ神は踊るカーリーの下に自らのからだを投げ出す。

漠然とした感情を対応させたのであろう。一次感情は、〈情動反応〉、主に〈自律神経反応〉としての表出に対する自己再帰的認知過程であるといえよう。感情の認知のためには、環境状態と自己の状態を客観的に認知して相対化し、比較対照する心的メカニズムが必須となる。したがって、〈自己の状態の客観的モニタ〉メカニズムが備わっていないかぎり、〈感情〉を自ら記述することはできない。つまり、動物には〈情動反応〉はあっても、〈感情〉は存在しないことになる。〈感情〉を記述するのは、人間中心主義的な〈解釈〉の問題だからである。これは喜怒哀楽などの《一次感情》あるいは生物的感情では比較的明確である。では《二次感情》あるいは社会的感情ではどうであろうか？ 基本的には同じ神経メカニズムを転用するのが進化の常道である。次節では、それを前提に、二次感情に外挿し、考察の延長を試みてみることにする。

人間の社会的感情は科学できるか？

その生物学的な制御機構を考えてみる

前節でとりあつかった、いわゆる《一次感情》は、生体が生きている物理的環境世界の中における自己の身体の状態、の様式についての状態表象であった。それに対して、人間が生きている世界は、〈自己客観化〉と〈自己相対化〉によって、多数の客観化された自己の集団によって構成される〈社会〉が物理環境を凌駕してその環境世界の主体となる。それは多分に、物理法則から乖離したシンボリックシステム象徴的世界・なのである。そして、この〈象徴世界〉は刹那的な空間的広がりのみならず、未来に向かっても永く続く時間的広がりももっている。それは、〈いま・ここ〉には存在しないものによって構成され人間精神の中のみ存在する抽象的な世界である。したがって、それを物理的に〈計測〉することはできない。この世界を構成するものは、象徴的な法則と、社会の構成員によるその共通認識である。これは、折に触れて、現実の物理世界と摺り合わせを行って校正される以外は、現実から乖離してまったく自由に設計できる（できてしまう）。この世界は多義的、多層的、暫定的、可変的、複合的である。しかも、構成員の《自由意思》によって変更可能でさえある。その〈世界操作性〉の中に〈社会的感情〉が産まれるのだろう。動物の一次感情は、即時的、刹那的である。しかし、人間の時間フレームは複雑で長い。

さらに、長期的な価値と短期的な価値は、矛盾する場合、多義的な場合がある。人間の社会的感情（あるいは《二次感情》）は、そのようなフレームの中に生じる、現代の自然科学的技術では計測不可能な精神現象である。

しかし、その〈象徴的世界〉の中でも、適切な行動選択はなされなければならない。言い換えると、象徴的な社会的環境の中に〈適応的行動〉は存在する。即ち、社会的に《回避・忌避・排出》すべき行動や《是認・接近・摂取》すべき行動は存在する。そして、それらに対して、同様な〈適応的価値〉はラベルされるのが自然で、それは既に存在する《一次感情》の神経回路を便宜的に利用するのが進化の常道であろう。つまり、定義されるべき〈社会的感情〉の無意識的な選択反応、そしてその客観的認識としての〈心理状態〉が存在するのであろう。本稿で問題としている〈負の感情〉とはまさにこの側面なのである。つまり、社会的感情は、社会的に適応的な行動をラベルするための作用であるといえる。

道徳・倫理は感情に由来するか？

負の感情の生物学的な意義を考える

では、社会的な〈負の感情〉が、社会的意味を持つとすると、それはやはりその社会環境の中での個体（個人）の生き残りにとって積極的な価値があるはずである。負の感情は、一般的に、非道徳、非倫理的、といわれる。それは、嫉妬、羨望、怨恨、憎悪などは、対象からの《回避、忌避》を誘発するよりも、対象に対してその対象から見ると好ましからざる、反社会的とみなされるような社会的操作を伴う行動を誘発するからであろう。この対象の操作、という行為は、物理的世界における嫌悪情動にはみられない特徴である。例えば、苦いものを甘くしようとか、そ

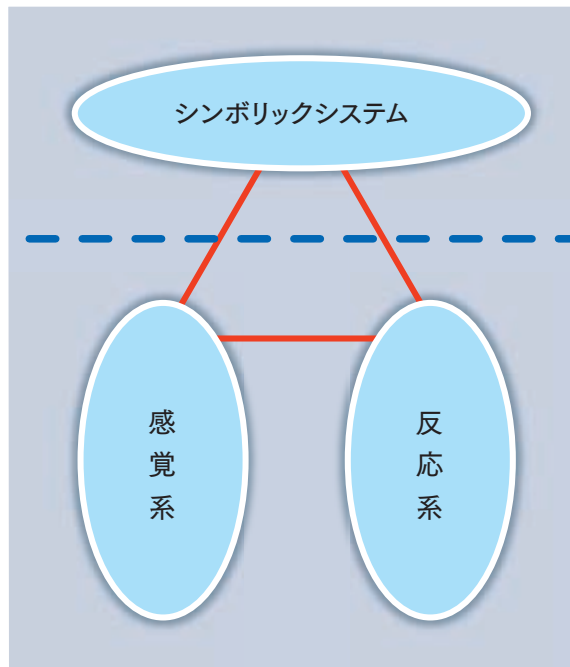


図2 動物界と人間界の関係(カッシーラー『人間:シンボルを操るもの』より)
動物界(点線から下)は感覚系と反応系のみからなる現実世界。人間界(点線より上)では前者2つの系の上位に象徴系が存在し、現実世界から乖離した象徴世界を構築する。(岩波文庫版(1997年)の概念図を元に作成)

れを破壊しようとは直ちにはしないだろう。象徴世界は、多義的で、恣意的に再構成するような操作が可能である、という特徴がある。物理的世界ではそうはゆかない。象徴的な社会環境にあっては、みずからの行動によって環境世界の構造を変更することが可能なのである。

物理的世界では、最適な行動（感情的な好悪を一義に規程する）は、外的条件によって一義に規定されており、それらは自動的に誘発される。言い換えると、個体は受動的な行動しかできないが、象徴的世界では、それらから解放されて《自由意思》が存在するので、選択可能な行動のレパートリーが無限に広がることとなる。したがって、このような環境にあってその秩序を保つためには、物理法則とは乖離したレベルでの、生存上の規範となる抽象的ルールが必要になる。それが〈道徳〉〈倫理〉として立ち現れ、感情を誘発するのだから。ここに社会的な〈負の感情〉の特異性がある。したがって、社会的な〈負の感情〉とどうつきあうか、によって未来の社会が規定されてしまうことになる。自己抑制、感情のコントロールをしないと、象徴的世界の時空間的地平がどんどんと収縮してしまう。負の感

情が引き起こす自律反応が、共有する一次感情を担う神経回路との対応によって、元来持っている時間スケールで反応を引き起こしてしまうからである。

おわりに

自己を確立して負の感情をコントロールする

一般的に、自分に自信のある者、自己の確立した者は、感情が安定していて、世の雑事には関せずで、滅多に腹を立てたり争ったりしないものである。逆に、自己の確立していない者、自分に自信のない者は、負の社会的感情を起こしやすい。逆恨み、カチンとくる、逆撫で、気分を害する、などがその契機となる。これは、何らかの社会的状況が、情動を惹起する神経回路を刺激したためであろう。この〈社会的状況〉が生物的な情動神経回路をどのようなメカニズムで〈刺激〉するか、という様相をあきらかにすることによって、いわゆる〈負の感情〉の正体と、その制御法が明らかになってくるものと考えられる。ここで鍵となるのは、〈自己〉の〈確立〉ということであろう。

これらの負の感情は、社会的存在である個人が社会的活動を通して

“自己実現”を図る過程で「他人から認められたい、一目置かれたい」という社会的欲求が満たされなかったと感じたときに生まれる。上記の論考から、この葛藤的欲求から解放される道は、その社会的状況が情動神経回路を刺激しないようにすることである。そのためには2つの方策が考えられる。すなわち、それが事実でもたとえ幻想でも周囲から突出して絶対的自己を確立（“自己確立”）してしまうか、周囲を遮断して絶対的自己に閉じこもる（“自己逃避”）か、である。その中間の状況にいる大多数の人間は、周囲からの目を気にしながら“自己実現”を目指す。その過程でこの基本的欲求と齟齬を来たす事象に対して〈負の感情〉が誘発される。翻って、“自己確立”したものが周囲との関わりの中でその存在の沽券をかけて“自己表現”する場合には、そのような感情を引き起こすことはない。この確立した自己が真実であるか幻想であるかが大問題であるが、それを峻別するのは歴史の判断を待たなければならないだろう。つまり、社会環境の進化的適応による選択によって淘汰されてゆくことになる。



図3 ピーテル・ブリューゲル「嫉妬」(1558年)「7つの大罪」と名づけられた版画シリーズの1つ。下の銘文には「嫉妬は恐るべき怪物であり、残酷な疫病である」とある。中央の女性が右手に持っているのは心臓で、これが嫉妬を表すしぐさだという。ちなみに、あとの6つの大罪は傲慢、激怒、怠惰、貪欲、大食、邪淫。ベルギー王立図書館所蔵。

負の感情をのりこえる語り——「がんばろう、日本」と「アイ・ラブ・ニューヨーク」

やまだようこ（京都大学大学院教育学研究科教授）

Yoko YAMADA



1948年岐阜市生まれ。京都大学大学院教育学研究科教授、教育学博士。2012年4月より京都大学名誉教授、立命館大学特別招聘教授に就任。専門は、生涯発達心理学、ナラティブ心理学、描画イメージの心理学、文化心理学。著書に『やまだようこ著作集』全12巻（新曜社）のほか、『ことばの前のことば——ことばが生まれるすじみち1』（新曜社）、『私をつつむ母なるもの——イメージ画にみる日本文化の心理』（有斐閣）など多数。

語りの力

未曾有の東日本大震災が起こった。今こそ、ナラティブ（語り、物語）やことばの力が試されているような気がする。ナラティブとは、「2つ以上の出来事をむすびつける行為」である。私たちは、現実には起こった出来事を変えることはできないが、それらをどのようなことばと「むすぶ」かによって、経験の組織化と意味づけ方は変えることができる。物語によって未来をつくっていくこと

もできる。

私たちの文化には、不幸な出来事に出会ったときに活用できる、多くの物語がすでに蓄えられている。ある文化に共通する集合的で定型的な語りを、文化的ナラティブと呼ぶことができるだろう。文化的ナラティブは、その文化に属する人は誰もが知っている日常的で平凡なことばで出来ているが、いざというときには渦のように自然に巻き起こって次々に語り直され、言い換えられ、バージョンを変えながら口コミで波及する。

東日本大震災3.11のあとは「がんばろう、日本」の大合唱が起こった。「がんばれ、東北」「がんばってます、石巻」など多様な語り口を生みながら急速に広がった。これらは突然起こった理不尽で国全体を揺るがすネガティブな出来事を、共同体が集団で団結して乗り越えようとするときの文化的ナラティブである。

文化的ナラティブは、ときにマスター・ナラティブ（支配的語り）になる。権威者や支配者が用いると政治的に利用されやすい。定型的で紋切り型であるから、オリジナリティを重視する研究者や芸術家からも評判がよくない。「がんばろう、日本」は、大衆に広く普及したが、2011年の流行語大賞に選ばれるどころか、ノミネートされることもなく無視された。しかし、日常の何げない単純なことば、平凡で定型的で集合的な語りこそ、人びとが負の感情をのりこえ苦境のなかで生き抜くときの知恵として実生活で活用される。それらは、良きにせよ悪しきにせよ、私たちの生活や人生のなかに奥深く浸透し、広く早く伝わる力をもってい

るのである。

「がんばれ、日本」の多様な変奏

震災の直後、2011年3月13日、英国の新聞インディペンデント（日曜版）は、1面全体に赤い日の丸を描き、日本語で「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と応援メッセージを掲載した（図1）。

この語りは日本人を励まし、世界中に共鳴の語りの変奏を生み出した。当事者も支援者も同様の語りをを用い、立場のちがいにいかかわらず、多様な変異形と微妙にズレをもつ意味になって「うたう」ように波紋を拡げていった（図2～図4参照）。

ここに掲載した図は、比較的公的に使われたステッカーなどの例であるが、はちまき、手ぬぐい、ポスター、立て看板、うちわ、シャツ、バックなど多様な媒体に、似たデザインと語りが使われて普及した。

また、新聞記事やブログ、個人の投書やツイッターでも、「がんばれ」「がんばって」「がんばろう」「みんなががんばろう」「よくがんばった」「がんばりすぎないで」「がんばらなくていいよ」など、単純ながら多様な変奏をもつ「ガンバレ・コール」が、つぎつぎに交わされた。

情報伝達のナラティブは、相手に伝わって目的を達すれば、解消され消えていく。それに対して負の感情をのりこえる文化的ナラティブは、自分流にバージョンを変え、文脈にあわせて変奏されながら、自分の感情を鎮めるとともに他者を共鳴的に巻き込む力もち、多様なバリエーションを伴いながら波及するといえよう。



図1 2011年3月13日付の英紙インディペンデント・オン・サンデーの1面トップ (Reproduced with permission from The Independent)



図3 東北観光振興ポータルサイト



図2 被災地復興支援プロジェクト・ステッカー



図4「がんばろう ふくしま」福島県

アイ・ラブ・ニューヨーク (I love New York)

「がんばろう、日本」の大合唱は、アメリカの同時多発テロ9.11のときに起こった“I love New York”や“We love America”の大合唱に匹敵するだろう。両方とも国旗がシンボルとして使われることも多く(図5、図6参照)、さまざまなバリエーションを生みながら世界中に広まった。

国や共同体が震撼するような危機や災害に見舞われると、それを取り返す(redemptive)文化的ナラティブが自然に同時に巻き起こるのである。これらのナラティブは個人の負の感情を表現し、集団のなかで人と人とのむすびつきや共鳴を高めて、ポジティブな方向に前進させるために大きな力をもつ。それと同時に、マスター・ナラティブとして使われる危険も生じる。

2つの文化的ナラティブを比較すると、共通性が見出されるとともに相違点もある。アメリカでは、個人としての自己が主語で、「愛する」という主体的行為が国や都市や人びとに向けられた。同時に「神がアメリカを祝福しますように“God bless America”」など宗教的ことばも多く見られた。日本では、主語はなく「がんばろう」という集団による意志表示が国や都市や人びとに向けられた。宗教的なことばは連動せず、あくまで集合体の一員としての絆を自覚し相互にむすびつけることばとして機能したようである。

「ラブ」という英語の日常語のもつ広く深く、人びとの心を情動的に揺り動かす豊かな意味は、日本語にはうまく訳すことができない。毎日のように気楽に使うことばであるとともに、大切な人を喪失したとき、その人との関係をあらわすとき、その人を追悼するとき、もっとも重要なことばになる。個人的な感情をあらわすとともに、宗教的な深さも、哀悼もあわせもつ。「愛する」「ほれ

る」「恋う」「好き」「いとしい」「慈しむ」「祝福する」「大切にする」「大事にする」、どれも不十分だろう。

「がんばる」と 「持ちこたえる(hold on)」

「がんばる」の豊かな深い意味も、外国語には訳しにくい。インディペンデント紙(図1)では、「がんばれ、日本」の下に、“Don’t give up, Japan”(あきらめるな、日本)という英語がつけられていた。その後の海外ネットでは、「Ganbare」という日本語がそのまま使われることもある。

「がんばる」は、文脈によって多義的に使われる興味深い日本語である。スポーツ応援の「がんばれ」は、「ファイト(fight 闘志)」だろう。「ふくしま」のステッカー(図4)は、ファイトになっている。しかし、「困難にめげず気丈に耐える(タフtough)」という意味のほうがふさわしいときも多い。駅で見送るときの「がんばってね」は、「お元気で(good luck)」というニュアンスになる。

「がんばる」は、懸命に努力する意味もあるが、積極的にアクションを起こす行為とはいえない。英語にすれば“hold on”, “preserve”などにあたり、「抵抗する」「忍耐する」「持続する」「保持する」というニュアンスが強い。震災が報道されたときに世界が驚いたのも、想像を超える負の出来事に遭遇して、忍耐強くがんばる日本人だったと考えられる。

ジョン・レノン、ビートルズ解散後の辛い時代に、「ホールド・オン(HOLD ON)」という歌をつくっている。日本語に訳せば、「がんばれ」「しっかり」というような意味になる。彼は、自分に向かって「がんばれ、ジョン。ジョン、がんばれ」と繰り返しつつおやく。「君がひとりぼっちで、他に誰もいないとき、ただ自分を保つのだ、そして自分に言うのだ、がんばれ」。この歌は、困難

なときに自分で自分に言い聞かせる「がんばれ」ということばの働きをよく示している。

「がんばる」という日本語は、「あきらめない」「持ちこたえる」「しっかりする」「ふだんの自分を守りつづける」「負の感情を抱えながらがまんして生きる」へと意味のむすびつきを広げて深めていくことができるだろう。

ナラティブは、自分と同伴する物語として機能し、「自分自身を持ちこたえる」(holding one’s own)働きをもつ。他者に語るナラティブは、自分自身に言い聞かせるナラティブでもある。困難なときに自分を励まし、自分を保持し、そして再び他者へと共感を広げる働きをする。「でも、がんばろう」と負を転じる語りは、日本文化のなかに生きるしたたかな共同生成のナラティブといえよう。

「がんばろう」のほかに「ありがとう」も、喪失に出会ったときの興味深い文化的ナラティブとして、私は注目してきた。負の感情に打ち負かされそうになるときに、「がんばろう」「ありがとう」など自分にも相手にも呼びかけることのできる文化的ナラティブを私たちはすでに持っており、必要なときに文脈に応じて使うことができるのである。

参考文献

やまだようこ『喪失の語り——生成のライフストーリー』(やまだようこ著作集第8巻)新曜社、2007年。

やまだようこ「不幸を転じるナラティブ——東日本大震災「がんばろう」の語り」、子安増生・杉本均編『幸福感を紡ぐ人間関係と教育』ナカニシヤ出版、2012年、27-39頁。



図5 I love New York
2001.9.11後のニューヨーク、グラウンド・ゼロにて
(2002年8月伊藤哲司氏撮影、図6も同様)



図6 We love New York, God bless America

負の感情と身心変容技法としての瞑想

中川吉晴 (立命館大学文学部教授)

Yoshiharu NAKAGAWA



1959年生まれ。トロント大学大学院オンタリオ教育研究所博士課程修了(Ph.D.)。立命館大学文学部教授。2012年4月より同志社大学社会学部教授に就任。専門は臨床教育学、ホリスティック教育、スピリチュアリティ研究。著書に『ホリスティック臨床教育学——教育・心理療法・スピリチュアリティ』(せせらぎ出版)、『気づきのホリスティック・アプローチ』(駿河台出版社)、訳書にA・ローエン『うつと身体』(共訳、春秋社)ほか多数。

「魔女ランダの舞」から

私はこれまで何度かバリ島をおとずれ、幸運にも魔女ランダの舞を見るという貴重な機会にめぐまれた。これは、ランダの役に抜擢された日本人、川手鷹彦氏(演出家、治療教育家、青い丘主宰)と、川手氏が属す名だたる芸能一家、メシ家のご厚意によって、村で行われる儀式に列席することを許されたためである。川手氏は、バリ・ヒンドゥ芸能の最高峰と呼ばれた故デワ・マデ・ライ・メシ師のもとで研鑽をつみ、ヒンドゥ僧の資格をとり、ランダの舞い手となった人物である。

魔女ランダの舞は、バリの年周期である210日ごとにおとずれるオダラン祭で舞われる、村でいちばんの神聖な儀式である。ランダの舞は正式にはチャロン・アラングと呼ばれ

る舞踊劇で、娘を国王に嫁がせる望みを果たせなかった寡婦チャロン・アラングが魔女ランダとなって国を苦しめるという物語が演じられる。それは劇を演じる一座と楽団をまねいて、村人総出でおこなわれる一大宗教行事である。

当日は朝から、われわれ日本人グループも正装し、川手氏やメシ家の人たちとともに、ランダの舞が行われる村の寺院に向き、豪華に飾りつけられた祭壇のまえで礼拝をした。その後いったん家にもどり、夜になって再び村に向いていった。すでに寺院には、幼い子どももふくめて村人がたくさん集まっている。やがてガムランの演奏とともに村の

子どもたちの踊りが始まり、その後、女性の踊り手や、役者たちによってチャロン・アラングの物語が演じられていく。着飾った踊り手は妖艶な踊りを披露し、それに役者たちの踊りがつづき、魔女退治にむかう刺客が出てきて、その場面がドタバタ劇のように演じられ、見ている人たちの笑いをさそう。

このとき時刻は深夜をとくにすぎている。この場面が終わると、あたりの雰囲気は一気に変わって、村人たちの様子も騒然としてくる。そのとき、恐ろしい仮面をかぶった魔女ランダが寺院の狭い門から姿をあらわす。「面を掛ける」という行為によりトランス状態にはいったランダは、悪霊を呼び寄せる台詞を唸るように唱えながら、あたりかまわず動きまわる。その動きはしだいに激しさを増していき、最後はどこに向かって走り出すかわからないようになる。まわりの男たちは、その様子を見てランダの動きをおさへ祭壇へと運んでいく。そこで仮面をとったランダ役の川手氏に聖水が注がれ、正気にもどり、長い夜は終わりをむかえる。

バリでは、村に蓄積された負のエネルギー(悪の力)を、こうした宗教的・芸術的儀礼のなかで一挙に解き放っている。川手氏によれば、僧侶が魔女ランダになることで、村全体の悪を一身に引き受け、それを浄化し変容するのだという。バリの人たちにとってランダや悪霊は現実の存在であり、ランダの舞はコミュニティ全体の霊的浄化の儀式であるが、それは同時に、村人たちのなかに蓄積された負の感情を浄化するものになっている。



図1 魔女ランダの舞い手・川手鷹彦氏



図2 川手鷹彦氏が舞う魔女ランダ(吉岐紀仁氏撮影の動画より)

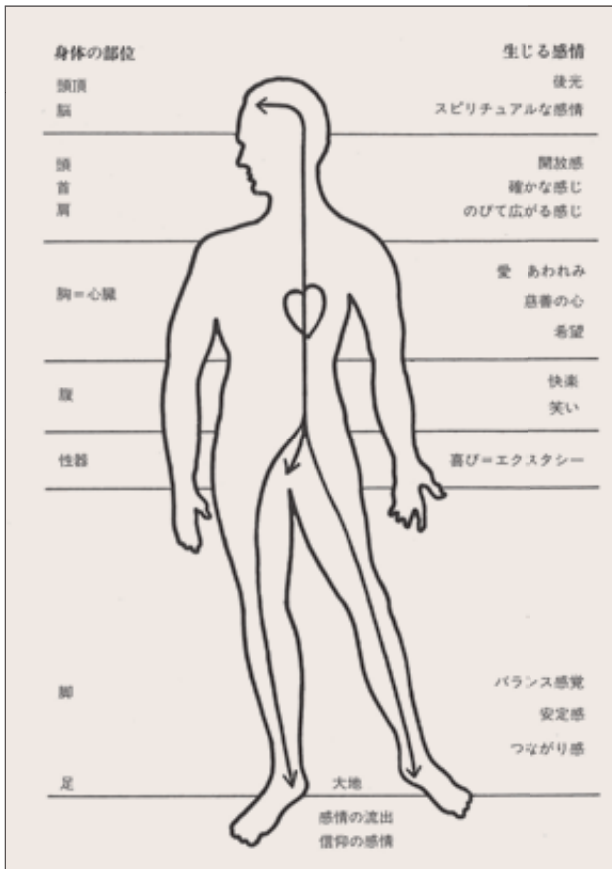


図3 心臓からはじまる感情の流れ（アレクサンダー・ローエン『うつと身体』春秋社、p363より）

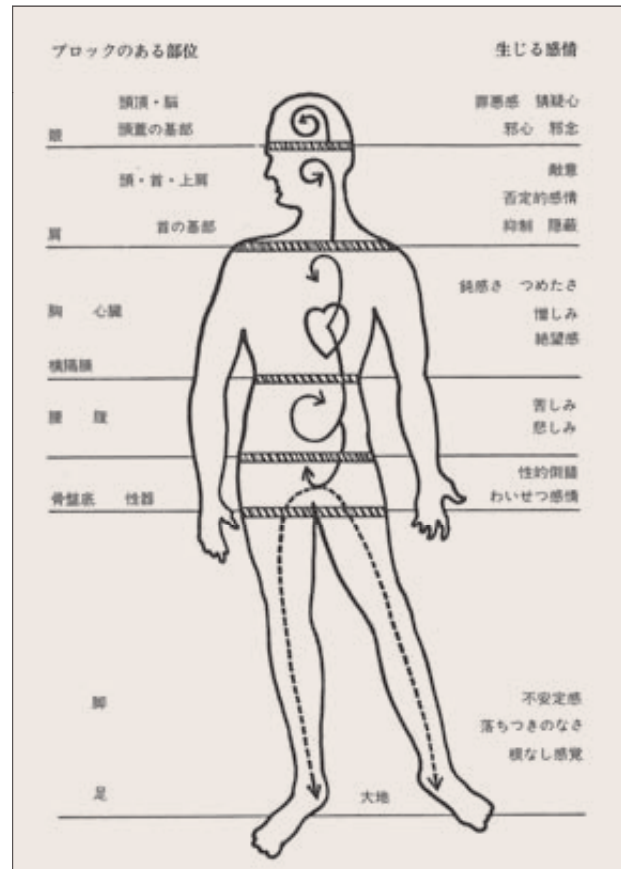


図4 慢性的筋緊張による感情の流れの中断（アレクサンダー・ローエン『うつと身体』春秋社、p 364より）

感情と身体

現在の私たちの社会では、ランダの舞のような儀礼の存在はもはや望むべくもない。たしかにわが国にも負のエネルギーにかかわる伝統的な儀礼や習俗は残っているが、現代社会の進展のなかで多かれ少なかれ形骸化を免れることはできず、負の感情への対応という点では、以前ほどの効力もちあわせていない。負の感情を外部的文化的装置をとおして解消できなくなったため、その対応は個人内部の解決策にゆだねられるようになる。私たちが生きていくうえで、怒り、悲しみ、嘆き、恐れといった負の感情を抱くことは避けがたいが、私たちはそれらを自己のうちで統制しようとするのである。言いかえると、個々の生活環境のなかで、社会の感情規則にもしたがいないながら、感情に対処する身心の仕組みを構築するのである。

感情は身体の内側で感じとられる経験である。感情はいわばエネルギーの高まった状態であり、身体の動きをとおしてその解放を求めてくる。動きをとおして感情が表現されると、それは流れ去ってゆく。しかし、私たちはたいていの場合、感情が身体表現をともなってあらわれることをコントロールしようとする。このとき筋肉を緊張させることで、感情はからだの内側に押しとどめられる。たとえば、悲しみは泣くことで表現されるが、それは眼や口、のど、胸、みぞおち、お腹をふくめた動きのなかで表現される。これに対し、泣くことを押しとどめようとするれば、息をとめ、のどを締めつけ、みぞおちやお腹をかたくしなくてはならない。また怒りは大声や肩から腕にかけての動きで表現されるが、それをとめようとするれば、あごをかたく引き締め、肩を引き、胸を緊張させなくてはならない。

このような点に着目したのは、ウ

ィルヘルム・ライヒであり、ライヒの考えを継いだ人たち、とくにアレクサンダー・ローエンである。感情表現の動きを抑えるには、自分でコントロールのできる随意筋を緊張させなくてはならない。もちろん一時的に感情の表現を抑えても、とくに問題はない。しかし、この抑止がたえずくり返されて習慣化すると、筋肉の緊張が慢性化する。ライヒはこれを筋肉の鎧化と呼んだ。筋肉の鎧化とは、筋緊張の固定化によって感情抑止の仕組みが身体に構造化され、無意識の態勢にまでなったことを意味する。ライヒやローエンは、筋肉の鎧（別名ブロック）ができやすい部位として、眼のまわり、口のまわり、あご、のど、首の裏、肩、腕、胸、みぞおち、腹、腰などをあげている。筋肉の鎧化にともなって呼吸は浅くなる。感情を抑えるには、呼吸を抑えないといけなからである。逆にいえば、深い呼吸をすると感情が喚起される。

筋肉の鎧化は、負の感情に対する個人的な解決策である。しかし、これは決して望ましい解決策ではない。私たちは自分の感情から疎外されることになり、感情を生き生きと感じられなくなる。ここで抑圧されるのは、たんに負の感情だけでなく、喜びや愛情といった感情も同時に抑えられる。その結果、生きている実感もうすれてくる。私たちは、生きるレベルを引き下げることによって負の感情に対処しているのである。感情は外へと向かっていき、世界とのつながりを生み出すものである。それゆえ慢性的な筋緊張があると、世界との生きたかかわりは制限され、表現や行動は不自然なものになる。さらに重要なことに、感情の自由な流れが妨げられることによって、陰湿な気持ちが生まれてくる。憎しみ、敵意、猜疑心、邪心といった暗い感情は、感情への不適切な対応のなかで生じてくる（ローエンがつくった2つの図を見くらべていただきたい）。詳しくはふれないが、ライヒは筋肉の鎧を解消するための治療方法を考案し、ローエンもバイオエナジェティックスと呼ばれる技法を確立している。ライヒ派のアプローチは今日の身体心理療法（ソマティック心理学ともいう）のひとつの主要な流れとなっている。

感情と瞑想

私たちの問題は、筋肉の鎧をまとい感情を感じられなくなり、感情の表現ができなくなっていることである。それゆえ大切なのは、感情があらわれてきたときには、恐れることなくその感情にふれてみることであり、どんな感情であれ、それにとりまなう身体感覚もふくめて、それをありのままに感じとってみることである。感情にふれていくなかで、それはおのずと変化していく。私たちが学ぶべきは、感情を抑えることなく、感情が自然に流れ変容してい



図5 アーチャン光男カウエーサーコー師とともに

くことを促す方法である。そのさい役立つひとつの方法は、瞑想である。瞑想といってもさまざまであるが、ここでとりあげたいのは、マインドフルネス瞑想あるいはヴィパッサナー瞑想と呼ばれる、気づきの確立をもたらす伝統的な仏教瞑想である。それは今日では有効性が認められ、医療や教育や心理療法など、さまざまな分野に浸透しつつある。

怒りをはじめ負の感情への取り組みは、仏教瞑想のなかでも重視されている。瞑想によって生まれる気づき（パーリ語ではサティという）の空間のなかで、感情の発生から変容・解消にいたる一連のプロセスが細やかに見つめられる。瞑想のなかでは、感情を裁いたり抑えたりすることなく、それがいまここで起こっている、そのあるがままの姿に気づいていく。気づきにとどまり、感情にのみ込まれないようにし、その自然な流れを見つめていく。たとえば、怒りの暗雲がやってきても、雲をなくそうと努力するのではなく、それが流れていくのをながめ、背景にある空とひとつになっているようにする。仏教では、気づきのなかで怒りにくまなく注意を向けていると、怒りのような感情も慈悲へと変化していくという。なぜなら、どんな感情も同じエネルギーが変容したものだからである。ただし、感情に対して気づきを向けるには、日頃から気づきの力を高めていないといけない。

とくに強い感情にはのみ込まれやすいので、瞑想のなかでそれを見つめるという作業は決して容易でない。なお、ティク・ナット・ハンの著書『怒り』には、瞑想による怒りへの対処の仕方が示されている。

タイでの瞑想体験

瞑想のことにふれたので、最後に私の体験を記しておきたい。昨年夏、私はタイでNGOの活動を調べていたのだが、その間にヴィパッサナー瞑想をする機会があった。上座部仏教の国であるタイでは、瞑想人口が多く、瞑想センターのような森の寺が数多くある。森の寺は日本の寺院のイメージからはほど遠く、広い森そのものが瞑想場となっている。私はタイを旅しながら、日本人僧侶アーチャン光男カウエーサーコー師のスナンタワナラーム寺や、タイを代表する仏教者であったプッタター比丘のスワンモーク寺などを訪れた。カウエーサーコー師は、高名な瞑想の師であったアーチャン・チャーの弟子にあたる方で、現在はタイでも屈指の瞑想の師として活躍されている。今日（ティク・ナット・ハン師やゴエンカ氏などと並んで）ヴィパッサナー瞑想を世界中に広めているのは、同じアーチャン・チャーのもとで瞑想を学んだ西洋人の弟子たちである。

9月のはじめ、私は知り合いの紹



図6 タイ南部チャイヤにあるスワンモーク寺

介で、タイ東北部にあるソンパナス寺に1週間滞在した。私はふだんから瞑想をしているだけでなく、寺院で瞑想をするのも初めてであった。この寺では住職のプラスリヤ・マハパンヨー師のもとに比較的若い僧が15名程度と女性の修行者が10名程度いて、ほかに在家のタイ人が瞑想をしにやってくる。市民や学生に向けて瞑想コースを開催するときには100人以上の人が参加するそうだが、私たちはコース中の参加ではなかったので、僧たちの日常生活にあわせて瞑想を体験することになった。全体が森につつまれた広い敷地には、体育館のような本堂のほかに、いくつかの施設、僧たちが寝起きする瞑想小屋、外来者の宿舎などが点在し、瞑想用の小道がたくさんつくられていた。住職によれば、廃寺を14年かけて改修したそうで、私たちの滞在中も僧たちが改修工事をつづけていた。

この寺のヴィパッサナー瞑想は、ルアンポー・ティアン師が伝えた動きの瞑想と呼ばれるもので、手を動かす瞑想と、歩く瞑想が中心となっている。日本人僧侶ナラテポー師によれば、この瞑想スタイルはタイでは比較的最近になって広まったものだが、それでも東北部を中心に140以上の寺でおこなわれているという。住職は、ティアン師自身がこの方法を試してわずか数日で苦から解放されたということもあり、この方法がい

ちばん簡単で効果的だと言っていた。

瞑想といえば、静かに坐って呼吸をする瞑想をイメージしていたので、最初は少しとまどった。朝3時半に起床し夜9時半に就寝するまで、起きているあいだは、とにかく動きに気づいているようにする。朝4時から6時まで本堂のホールに坐っているときは、目をあけたまま、15の動きからなる一連の手の動きをおこなう。清掃と食事のあと9時から夕方5時までの瞑想時間にも、手を動かす瞑想か、歩く瞑想だけをおこなう。食事は朝8時の1回だけなので、そのあと夕方まで休み時間はいっさいない。初日は夕方までがとても長く感じられた。外での瞑想がおわり、身の回りのことをしてから、夜の瞑想がホールであり、そのあとすぐに就寝となる。

日中の時間はほとんど歩く瞑想をした。12歩行ってはもどるということを、ひたすらくり返す。歩くスピ

ードは、ゆっくりしたものではなく、ふだんとあまり変わらない。眠気が生じても早足で歩きながら、それがすぎ去るのを待つ。思考や感情もつぎつぎにわいてくるが、歩きながらそれらを見つめるようにする。毎日つづけていると、想念の固まりが外に落ちていくような感じがし、最後には歩いているだけになり、空っぽのような感じになった。

最終日をむかえ、その日も1人で瞑想道を歩いていると、目の前の空間が一瞬ゆれた気がして、その瞬間、胸の奥で何かが炸裂し、その波があたり一面に広がっていった。それと同時に強烈な喜びがからだを貫いて涙があふれてきた。これはしばらくの間つづいたが、まったく予想もしない出来事であった。もちろん仏教では、このような一時的体験にとらわれてはならないのだが、寺を去る時この話を住職にすると、いつもはきびしい住職が「あなたも仏教を学ぶ用意ができましたね」と話してくれた。

参考文献

- 川手鷹彦『「魔女ランダ」への道』、中村雄二郎・木村敏監修『講座生命』vol.5、河合出版、2001年。
 アレクサンダー・ローエン『うつと身体』、国永・中川訳、春秋社、2009年。
 ティク・ナット・ハン『怒り』、岡田訳、サンガ、2011年。
 アーチャン・チャー『手放す生き方』、星飛他訳、サンガ、2011年。
 プラユキ・ナラテポー『「気づきの瞑想」を生きる』、佼成出版社、2009年。



図7 ソンパナス寺の瞑想場