

## 総括論文

## ころと生き方

カール・ベッカー (ころの未来研究センター教授)  
Carl Becker

河合俊雄 (同教授)  
Toshio Kawai

鎌田東二 (同教授)  
Toji Kamata

## 研究に基づいたころの支援

現代人は、人類がいままでに経験したことがない「生き方」をしていると言えよう。たとえば、暗くなっても床に就かず電気をつけて深夜まで何かすることは、何万年という人類史の中でわずか百年前から起こった新しい現象である。核家族、長時間通勤、座りっぱなしのデスクワークなどもそうで、腕時計を見ながら乗物に乗ったり、携帯電話やパソコンで顔の見えない相手と無数のやりとりをしたりすることも、先人の想像をはるかに超える事態である。そして、こうした新しい現象は人間の身体だけでなく、ころにも大きなストレスとなっている。

私たちは、単に科学技術の進歩による変化だけではなく、急変する社会のルールや規範に対しても対応を迫られ、それが大きなストレスにもなっている。たとえば、以前では考えられなかったほど日本でも自己主張が見られるようになり、それが「権利論」に転じて、医療ではいわゆる「モンスター患者」や「モンスター家族」、教育現場では、「モンスター・ペアレント」という現象を生んでいる。そうした権利主張者への対応に、医師や看護師、そして教師は日々追われている。その結果、慢性的に不足している医師や看護師は、努力の末ようやく

資格を習得して就職しても、医療現場を去る者が後を絶たない。学校では教諭の登校拒否（精神的な理由で勤務できず、長期病欠や休職をする）が深刻化している。精神的な問題を抱える病院や学校に対して、国の制度が整備され、京都大学を含む多くの大学が臨床心理士を多数輩出し始めたが、就職先が見つからないという事態に直面している。その一因として、第三者に対して悩みを明かして給料まで支払う習慣が日本にはないことがあげられる。

ころの未来研究センターは、上記の問題群に対して、複層的な研究を行ってきた。たとえば、京都を中心として、古くから「癒しの資源」として親しまれてきた神社仏閣が現代社会に対して持つアピールや意味を研究し、紹介している。看護師の離職の要因とされる疲労や「燃え尽き」についての調査も行い、これらの原因を分析した上で、精神的な支

援や予防対策となる教育を積極的に検討している。身体疾患を抱える患者やその家族の生きがいに関する研究を試み、心理支援の有益性を検証する研究も行っている。

さらに今後深刻化するのが必至の老々介護問題にも研究を拡大している。たとえば、男性介護者による家庭内暴力の問題である。50年間、妻に世話をかけた70代の男性が、不自由となった妻の世話を余儀なくされると、状況に対応し切れず、暴力に走るものが少なくないが、暴力の引き金となる「興奮」や「異常疲労」、「生きがい感の欠落」を事前に予測するため、その要因を調査中である。この調査は、看護師のバーンアウトの予防にも応用できるものと考えている。さらには、勉強しない子どもと、子どもに過剰な期待をする親の間で板ばさみになっている教師のために、ストレス対策法の講演やワークショップなども提案してい



カナダの看護学教授を迎える看護師研究会

る。

ますます対応が迫られている精神面での社会のニーズに対して、ころの未来研究センターは幅広い研究活動と情報発信を実現しており、参加する多くの市民から高い評価を得ている。センターの掲げる「生き方領域」とは、「ころ」を中心に、複数の研究を進め、「研究に基づいたころの支援」、すなわち「身体と行動に影響を及ぼすストレス対策の構築と改良」を目指すことである。

(カール・ベッカー)

## 現代人の意識をめぐって

ころの未来研究センターにおける3つの領域というのは、必ずしも学問的な専門領域ではなくて、ころにアプローチする際の視点であると考えられる。その意味で必ずしも特定の研究者が特定の専門領域を割り当てられているというものではない。たとえば筆者の場合も、ここでは「ころと生き方」という視点から自分の研究を総括しようとしているけれども、たとえば「甲状腺疾患における心と体の関係の研究」というプロジェクトを通じて、「ころとからだ」の領域にもかかわっている。また「発達障害への心理療法的アプローチ」や「現代における自己意識と他者意識の研究」というプロジェクトは、「ころときずな」の領域にも深く関係していると言えよう。

しかしここで、「ころと生き方」という視点から自分のセンターにおける研究活動をまとめてみると、心理療法の実践を通じて見えてくる、現代の人はどのような意識のあり方をして生きているのかということを探求しようとしていると言えよう。もちろんその際には、これまでの意識のあり方は、どのような歴史的前提を持っているのかということも考慮し、また心理療法から研究していく必然として、どのような通常の

意識からずれたあり方が存在するのか、さらには意識がどのような方向に変化してきているのかを検討することも含まれてくる。その意味では、まさに「ころの未来」にかかわる形で、ころと生き方を考えていると言えよう。

2月21日に行われたころの未来研究センターの外部報告会において、「近代意識の過去と未来とその周辺」という題で基調報告を行ったように、現代におけるころと生き方、現代における意識のあり方を考えるにあたっては、近代意識というもの一度ふまえておく必要がある。つまり西洋において、主体性を持った近代意識が確立され、それが自己関係（自意識）と内面性という特徴を持つことは、心理療法にとってとても重要だからである。近代意識の自意識的構造によって、自分を責める罪悪感、自分を劣っているように感じる劣等感など、さまざまな心理的問題が生み出される。それに対して、意識が自分と向き合うという方法で解決をはかっているのが心理療法である。明治以降に急速に近代化された日本においても、対人恐怖を代表とする自意識に由来する問題が生じてきたと言えよう。

このようにもともと近代意識を前提としている心理療法であっても、それ以外のあり方にもかかわろうとしている。たとえば心身症と言われる症状を持つ人たちは、葛藤や適応の問題は少ないけれども、イメージの欠如や、人格構造の脆弱さが指摘されている。「甲状腺疾患における心と体の関係の研究」では、甲状腺疾患を持つ患者さんのカウンセリングにかかわってきた経験から、それをさらに調査の形で研究した。その結果、実のなる木を1本描いてもらう「バウム・テスト」や、インタビューから、甲状腺疾患の患者さんたちにおいては、表面の適応のよさにもかかわらず、精神病レベ

ルでの人格構造の脆弱さが認められた。また甲状腺疾患の中の比較では、従来から心身症とみなされてきたバセドウ病よりも、慢性甲状腺炎や結節性甲状腺腫のほうが、自我の脆弱さが認められた。これは心理的な問題を持たずに身体疾患にかかるということが、実はころのあり方としてはより重篤な問題をはらんでいることを示唆しているように考えられる。

「発達障害への心理療法的アプローチ」も、近代意識とは異なるころのあり方に対する心理療法的な取り組みと言えよう。発達障害に関しては、脳科学や認知科学の進歩によって、心理療法については否定的な見方が強まっている。このプロジェクトでは、さまざまな事例検討を通じて、まず発達障害の中心的特徴は「主体のなさ」であるという結論に至った。このことから、主体や自意識を前提とする従来の心理療法が通用しなかったことがわかる。しかし子どもの場合には、治療関係やプレイセラピーの表現としての「結合と分離」を通じて、大人の場合にはセラピストが「ぶつかる」ことによって、主体が立ち現れる心理療法が可能であるという示唆が得られつつある。

物や自然に魂が宿っていると感じられる心性を持っている人が多いように、日本人においては、前近代の世界観がまだ強く残っているように思われる。心理療法において、お寺や神社を訪れたという報告がなされることがしばしばあって、それが単なる雑談にとどまらず、治療的な意味を持つことが多いことに気づいたのをきっかけとして、「京都における癒しの伝統とリソース」というプロジェクトに取り組んだ。これは、お寺や神社は単なる主体からの投影による体験ではなくて、そこにはいわば場所の魂とも言うべきものがあって、それはまだ癒しのリソー



遠野フィールドワークにて(岩手県遠野市) 研究プロジェクト「現代における自己意識・他者意識」のサブプロジェクト「遠野物語研究会」でフィールドワークを行った。左は山神の石碑、右は墓から里を見る。

スとして機能しているのではないかと、学際的なフィールドワークによって研究したものである。

このように過去の意識のあり方や生き方に注目する一方で、ここ20～30年の心理的な症状の変化に注目すると、近代意識は変化してきているように思われる。それに取り組んだのが、「現代における自己意識・他者意識の研究」である。日本における近代意識の確立をめぐる葛藤は、日本人に特徴的な対人恐怖という症状に端的に表れていた。近所の人々が怖い、見られているという恐怖は、自己意識の裏返しとして見ることができよう。しかし近年において、対人恐怖は激減し、解離症状や発達障害が増えている。つまり罪悪感や自己意識がなくて、すぐに行動にはしるような人が増えている。とくに発達障害において、主体は認められなくなっている。

このような変化は、自分に責任を持ち、自分を見つめることで葛藤する近代意識や主体は終焉し、いわば「ポストモダンの意識」とも言う

べきものに変化してきていると考えられる。しかし発達障害において主体のなさが目立つことこそ、これまでのように主体のないあり方がごまかせずに、主体を確立するという課題は続いていると解釈できるかもしれない。今後も、心理療法で出会う問題や症状に取り組むなかで、現代の意識はどのような方向に向かっていくのかを検討していきたい。

(河合俊雄)

### こころ観とワザ学の研究

こころと生き方とのかかわりを考える糸口として、そもそも私たちがこころをどのように捉えてきたのかという、こころに対する見方の研究、すなわちこころ観の研究が必要である。

研究プロジェクト「こころ観の思想的・比較文化論的基礎研究」(通称「こころ観研究」)では、人類が「こころ」をどのようにとらえてきたかを、宗教・哲学・芸術・思想などの側面から思想的に見ていくとともに、比較文化論的なアプローチも試みるという課題を掲げている。

そこで、時間軸に沿ったこころ研究である生物進化論や思想史的研究と、空間軸に沿ったこころ研究である比較文化論および民族学(文化人類学)的・民俗学的・社会学的な研究を二本柱としながら進めている。要するに、霊長類の行動形態からヒトへの「こころ」の進化過程を経て、ヒトが諸時代・諸地域においてみずからの持つ「こころ」をどうとらえてきたかを、総覧する研究である。

この研究プロジェクトは、こころ観の文化差や地域差や時代差を探りながら、「こころ」をめぐるどのようなアプローチや考え方があつたかを総覧していく基礎的かつメタ・レベルの研究会で、こころの未来研究センターにおける個別的・専門的な研究領域や研究方法を「つなぐ」役割を果たすとともに、こころ研究の総合サロンのような自由な議論と研究者相互の交流の場となることをめざしている。さまざまなディシプリンを持つ研究者が、自由に各個の研究手法や研究成果を披露し、活発な議論をたたかわせて、各自の拠って立つ学問的基盤や方法や最新研究成果

を吟味し掘り下げ、こころ研究の共通概念や共有基盤を探りつつ、各自・各分野のこころ研究を活性化させるという効果を期待しているのである。集約的な個別研究ではなく、基礎的かつ総合的研究をめざすこの研究会の成果が出てくるには時間がかかるが、その研究会での発表や討議の内容は順次整理して出版物として社会発信する予定である。

また今後は従来同様合同の研究会を開催して多様な視点から「こころ観」を議論する。こころ観の総合的研究を推進するとともに、ワーキンググループを作り、日本の「こころ(心)」について書かれた文献のデータベースを作成していく作業をしながらフレームワークについて議論する各論研究を進める。いわば、こころ観の日本思想史・日本文化史データベース作成作業やヨーロッパ諸言語や他のアジアの諸言語の「こころ観」データベース化の作業を進めていく予定である。

こころが生き方とかかわる際に注目したいのは、「負の感情」とこころと身体やモノをつなぐ「ワザ」のはたらきである。

研究プロジェクト「負の感情研究」においては、人間の「こころ」のはたらきの中でとくに大きな影響を及ぼす怒り、憎しみ、恨み、嫉みなどを含む「負の感情」を文献・思想研究、フィールド研究、臨床研究、実験研究の各手法を駆使して進めていく。感情分類(感情心理学)、負の感情のメカニズム(認知心理学・神経科学的研究)、負の感情の位置づけと対処法(臨床心理学)、負の感情と人間社会と生き方(宗教学・民俗学・

人類学・歴史学・社会学)を研究することによって、現代に求められているこころの問題の解明に具体的に迫る研究を進めていく。具体的には、自己感情の制御と他者感情の認知神経生理学的基盤の研究、脳機能イメージング、感情の個人差の神経基盤、負の感情表現を受け取った人の受け取り方やそのときの感情の認知心理学的アプローチによる実験調査や負の感情表現の文化差の文化心理学的調査(欧米人の怒りの表現と日本人の怒りの表現との比較研究など)、ストレスの受け止め方と乗り越え方、燃え尽き症候群、安らぎを与える仕組み、負の感情が持っているポジティブな機能(不安を感じられることの大事さなど)、恥や嫉妬や怨霊などの歴史民俗学的研究などを進めつつある。

また、研究プロジェクト「こころとモノをつなぐワザの研究」(通称「ワザ学研究」)においては、「こころ」に迫る観点として「ワザ」に着目することにより、人間のこころと人間が作り上げてきた物や道具や観念世界などとの間とその相互関係を具体的に吟味し、儀礼・芸能・芸術・技術・学芸・ライフスタイルなど、こころ

ともものをつなぐ媒介者としてのワザを通して豊かな文化を形成し、生の充実をはかる道を探っている。

「ワザ(技・業・術)」とは、人間が編み出し、伝承し、改変を加えてきたさまざまな技法である。その技法には、呼吸法や瞑想法などを含む身体技法や各種の芸能・芸術の技法やコミュニケーション技術など、実に多様で豊かな種類がある。このようなワザに着目することにより、人間のこころと人間が作り上げてきた物や道具や観念世界などとの間とその相互関係を具体的に吟味できる。ワザはこころとモノをつなぐ媒介者である。

具体的には、世阿弥の『風姿花伝』や『花鏡』などに表現された申楽(能)の「ワザ」の文献・思想研究や、平安京・京都および周辺地域の神社仏閣など伝統文化の中に保持された儀礼や芸能・芸術や身体技法や修行(禅・ヨーガ・気功・瞑想)など幅広くワザの諸相の研究を行い、その際、修行者やパフォーマーの脳波・脳内血流・セロトニン濃度など生理学的実験研究も試み、こころとからだと生き方との接点を探っている。(鎌田東二)



ワザ研究会分科会世阿弥研究会を河村能楽堂にて開催 左から西平直(京都大学教授)、河村博重(観世流能楽師)、鎌田東二、藤井秀雪(京都造形芸術大学ものづくり総合研究センター主任研究員)ほか。