

東京大学大学院教育学研究科

心理教育相談室年報

2016年 第11号



東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

目 次

◆巻頭言

東京大学大学院教育学研究科長

大桃 敏行…………… 1

◆運営小委員会委員長ご挨拶

東京大学大学院教育学研究科総合教育科学専攻長

山本 義春…………… 2

◆心理教育相談室長ご挨拶

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授

下山 晴彦…………… 3

● 公開講座の記録

◆マインドフルネス、あるがまま、そして森田療法

森田療法研究所所長・北西クリニック院長

北西 憲二…………… 5

◆無心 (no mind) とマインドフルネス (mindfulness)

曹洞宗国際センター所長

藤田 一照…………… 14

■2015年度活動報告 …………… 26

■心理教育相談室のご案内 …………… 31

■心理教育相談室の構成 (2015年度) …………… 33

巻 頭 言



東京大学大学院教育学研究科長
大桃 敏行

昨年の4月に五神真先生が本学の総長に就任され、10月に任期中の行動指針である「東京大学ビジョン2020」が公表されました。この「ビジョン2020」は「基本理念」と、研究・教育・社会連携・運営の4つの「ビジョン」、そして、それを実現するための「アクション」から構成されています。アクション1〔研究〕の一つに「人文社会科学分野のさらなる活性化」が、アクション2〔教育〕の一つに「附置研究所等の教育機能の活用」が、アクション3〔社会連携〕の一つに「学術成果の社会への還元」が掲げられています。

心理教育相談室は大学と社会を結ぶ場であり、その相談活動や公開講座などはまさにアクション3の「学術成果の社会への還元」にあたるものです。アクション2の「附置研究所等」について広く各部署の附属施設を含めて考えれば、教育学研究科附属の本相談室は大学院学生の教育と研修の場でもあり、その「教育機能の活用」が図られています。そして、アクション1についてみれば、以上の相談などの実践活動、それにもとづく研究と、高度の専門性を有する臨床心理士や研究者の養成は、広く「人文社会科学分野のさらなる活性化」に通ずるものと言えます。

心理教育相談室は重要な役割を担い、その活動は以上のように本学の現在の行動指針にあうものでもあります。本相談室の開設は1957年ですので、来年は60周年、つまり還暦を迎えることになります。一方、公認心理師法の制定などにより、心理専門職全体についての検討や調整が課題になっているとも聞いています。そのようななかであって、本相談室にはこれまでの実績をふまえてよりよき取り組みに向けた検討を引き続き進めていただきたいと思ひますし、関係各位には一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

心理教育相談室運営小委員会委員長ご挨拶

心理教育相談室運営小委員会委員長
総合教育科学専攻長

山本 義春



心理教育相談室運営小委員会委員長を務めさせていただくのも、今年度で4年目となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

先日行われた今年度第一回運営小委員会で報告を受けたのですが、昨年度は面接件数が3,400件超と過去最高に近く、新規来談申し込み件数も前年（および例年）比約40%増の196名であったとのことでした。昨年度の運営小委員会での議論を受けて今年度より相談料金の値上げをさせていただいた訳ですが、その背景には、質の良い相談を求める来談者が今後とも増加するであろうとの見通しがありました。早速そういった見通しが数字に現れているように思います。一方で、昨年度は、事情により臨床心理スーパーバイザーが1名減るなど運営面では困難に直面したようですが、何とかこの事態を乗り切ることができました。ご関係の皆さまのご努力に敬意を表したいと思います。

さて、今年度ですが、さらに大変なことになって参りました。昨年度3月末に袴田講師、そして今年度8月末に石丸講師が相次いでお辞めになり、短期間にスーパーバイザーが2名減少するという事態になりました。緊急の対応ということで予算の増額措置を研究科にお願いし、2名の特任助教を雇用することで対応しております。しかしながら、相談業務の規模が徐々に拡大傾向にある中で、こういった「自転車操業」のような状態を続けていくことには大きな懸念があります。今後、運営小委員会で、予算面も含めて安定的な相談体制の確保に向けてさらなる検討を進めて参りたいと思います。

以上、簡単ですが、相談室の現状と今後についてご報告し、ご挨拶にかえさせていただきます。相談室の運営にあたりまして今後とも一層のご指導・ご鞭撻を賜れば幸いです。

心理教育相談室長ご挨拶



心理教育相談室長
臨床心理学コース教授

下山 晴彦

2015年度は、私たち心理職にとってとても大きな出来事がありました。9月9日の国会において公認心理師法が成立し、心理職の国家資格化が実現する運びとなりました。我が国においては、1960年代から心理職の国家資格化の運動が始まりました。しかし、関係者の方針が一致しないといったことがあり、成立までに紆余曲折の長い道のりとなりました。そのような歴史を踏まえるならば、2015年度は、心理職にとって、また心理職の教育に携わる者にとって節目の年になるといえます。

さて、公認心理師法の条文では、公認心理師の目的と定義について下記のように規定しております。

【目的】公認心理師の資格を定めて、その業務の適正を図り、もって国民の心の健康の保持増進に寄与する（第1条）

【定義】公認心理師の名称を用いて、保健医療、福祉、教育その他の分野において、心理学に関する専門知識及び技術をもって、次に掲げる行為を行うことを業とする者（第2条）

1. 心理支援を要する者の心理状態の観察、その結果を分析
2. 心理支援を要する者の、心理に関する相談、助言、指導その他の援助
3. 心理支援を要する者の関係者に対する相談、助言、指導その他の援助
4. 心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供

今後、心理教育相談室は、臨床心理士だけでなく、公認心理師も併せて養成していくことを予定しております。したがって、心理職にとって節目の年に心理教育相談室の年報を皆様にお届けすることができましたことをとても嬉しく思うと同時に、国民の心の健康の増進を担う専門職を育成するという点で、心理教育相談室の責任はさらに一層重くなることを関係者一同で認識し、気持ちを新たにしております。

皆様には、引き続きご支援をいただけることを改めてお願い申し上げます。

公開講座の記録

心理教育相談室では、毎年公開講座を開催しております。第11回目となる2015年度は、「日本文化と心理療法―禅やマインドフルネスとの関連に注目して―」と題し、11月8日（日）に本郷キャンパス福武ホールで開催されました。当日はあいにくの雨模様だったにもかかわらず、心理職を中心に130名ほどの参加があり大変な盛況となりました。

プログラムの第一部は、本学臨床心理学コースの石丸径一郎講師が司会を務めました。はじめに、今回の公開講座の企画をした本学臨床心理学コースの高橋美保准教授が企画趣旨を説明しました。その後、森田療法研究所所長であり、北西クリニック院長でもある北西憲二先生が「マインドフルネス、あるがまま、そして森田療法」と題して講演を行いました。次に、曹洞宗国際センター所長の藤田一照先生が「無心(no mind)とマインドフルネス(mindfulness)」と題する講演を行いました。

第二部は、本学臨床心理学コースの下山晴彦教授が司会を務め、第一部の講演者である北西先生、藤田先生に、本学臨床心理学コースの高橋美保准教授を加えてパネルディスカッションが行われました。パネルディスカッションでは来場者の質問も踏まえながら、禅やマインドフルネスの観点から心理臨床について活発な議論が展開されました。

次ページより、第一部の北西先生、藤田先生のご講演内容を紹介します。これは、当日の講演録を書き起こし、それをそれぞれの先生にご監修いただいたものとなります。

東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室主催 第11回公開講座

日本文化と心理療法

―禅やマインドフルネスとの関連に注目して―

日時 2015年11月8日(日) 14-17時

場所 東京大学・本郷キャンパス福武ホール
<http://fukutake.iii.u-tokyo.ac.jp/access/>

■司 会 石丸 径一郎 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース専任講師

■開会の辞 下山 晴彦 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授
同心理教育相談室長

■第 一 部 講演 (14:10~15:50)
「マインドフルネス、あるがまま、そして森田療法」
北西 憲二 森田療法研究所所長・北西クリニック院長
「無心 (no mind) とマインドフルネス (mindfulness)」
藤田 一照 曹洞宗国際センター

■第 二 部 ディスカッション (16:00~17:00)
司会 下山 晴彦
講演者との対話
北西 憲二
藤田 一照
高橋 美保 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース准教授

入場無料
(定員130名)
要事前予約

お申し込み
相談室ホームページまで
パソコン <http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>
携 帯 <http://www.wapapa.jp/p/>

定員に達した際には、相談室ホームページにてその旨お知らせし、申し込みを打ち切りいたします。また、申し込み後、都合でキャンセルされる場合には、11月2日(月)までに電話もしくはメールにてご連絡ください。

メール: koukai@p.u-tokyo.ac.jp
電 話: 03-3818-0439 (心理教育相談室: 平日10:00~17:00)

お問い合わせ: 東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室
<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>
電話: 03-3818-0439 (月~金 10:00~17:00)



マインドフルネス、あるがまま、そして森田療法

森田療法研究所所長・北西クリニック院長 北西憲二

【はじめに】

私がお話したいのは、仏教または東洋的思想と日本で生まれた森田療法はどういう関係にあるのかということです。

「マインドフルネス」という興味ある現象が出てきて、これは西洋ではいろいろと論議されて、一方では受け入れられ、一方で鋭い批判にさらされてるように思います。森田療法は、もともと禅と深い関係があるとよくいわれるんですけど、その辺のことについてもお話をしていきたいと思っています。

【自然的思考と科学的思考】

世界の二つの認識方法 —自然との関係から—

<自然的思考>

- よく見れば薺(なずな)花咲く垣根かな(芭蕉)
- 自然と一体となり、自然を知る／対象そのものの中にはいって行く(鈴木大拙・禅と精神分析)
- 自然の一部としての人間・内なる自然・おのずからなるもの
- 原始仏教／老荘思想(無為自然)／仏教(禅、浄土真宗)／上座部仏教
- 森田療法／マインドフルネス(瞑想法／気づき)

<科学的思考>

- 自然を対象化する考え方
- 壁の割れ目に花咲きけり／割れ目より汝を引き抜いて／われはここに、汝の根ぐるみす
べてを／わが手のうちにぞ持つ／(テニスの詩)
- 自然から自分を引き離す／人間と自然はお互いに共通し合うものを持ち合わせていない(鈴木大拙)
- 自然を生命のない、無機質な材料としてみる反自然的な考え方(操作対象としての自然)→哲学・自然科学→確立した自己→言語(思想)の優位
- 精神分析・認知行動療法



物事には2つの認識の仕方があります。

これは芭蕉が薺(なずな)道ばたに生える野草という花を俳句にしたものです。この特徴は、花を知るには対象そのものへ入っていくことがとても重要なんだという考え方です。主観的・体験的なものが重視され、そこでは私たちの心や体、自然というのは分かちがたく、一体なものという認識がなされているのです。そこからわれわれの知恵が生まれてくるという考え方があります。



東洋におけるわれわれの認識の長い歴史がそこにあり、原始仏教から始まり、老荘思想、禅、それから仏教、それから上座部仏教とか、いろいろな形でそれは実践され、またわれわれの考えに大きな影響を与えております。森田療法とか、内観療法もここに入りますし、マインドフルネスも実はここに入ってきます。

日本の文化は、主観と客観が極めて近いところにあることが特徴であるように思います。

この対極的な認識法は、科学的な思考といわれるもので、同じ花を見るのにも、花を取り出し、花を引っこ抜き、それを分解し、そして花とはこういうものなんだ、ということをつかんでいく、つまり自然を対象化する考え方です。これは、客観的・分析的ということになるし、意識とか自我の身体・自然に対する優位という考え方です。つまり心身二元論的な考え方です。自然から距離を取り、自然と人間はお互いに共通し合うものは持ち合わせていないという認識がここから生まれてきます。私の立場からいうと、やや反自然的な、頭でっかちな考え方になる。こういうところから、コンピューターを始め、現代の科学が発達しましたし、精神分析と認知行動療法

というのもこの文脈の中から理解できるだろうと思います。

マインドフルネスが、なぜ今ヨーロッパ、または西洋の社会に出てきたのか。おそらくこの科学的な思考が行き詰まったに違いない。それを埋めるものとして、注目されるようになったということが、私の印象です。マインドフルネスは、仏教と精神医学・心理学との出会いと関係しますが、「気づき」というのが本来の意味です。ヴィパッサナー瞑想という最も古い瞑想法の一つで、呼吸に気づいて、そこに入り込むので、意識と身体をつなぐものと理解できると思うんです。そうすると、先ほどの科学、万能の社会というわれわれの生活や意識に、身体・生命・自然を打ち込んでいく考え方こそが、これからの時代に必要とされていると思います。

「気づきとは、ありのままに観察することです。ありのままに観察するとは、物事を歪めることなく、あるがままに気づくと言うことです。あるがままとは無常・苦・無我の真理です」とスリランカの僧侶、バンテ・H・グナラタナは言っています。無我とは自我をなくす、自己がないということです。つまりマインドフルネスと無我とは深く関係しています。ここがマインドフルネスを論じていく場合のポイントになります。

また、マインドフルネスの重視する瞑想に対する批判があります。仏教の一部ではあるが、逆に内面に注意を払い過ぎている、それは本当の意味で世界に開かれていないという批判もあると思います。それについては私も同感です。

【仏教・精神医学・心理学の出会いの中の “マインドフルネス”の意義】

仏教と精神医学、心理学の出会い(2)

-マインドフルネスの意義について-

マインドフルネス入門講義

1. 『今ここ』の体験に気づき(awareness)、それをありのままに受け入れる態度および方法 (大谷彰)
(臨床的マインドフルネス)
2. 第三世代の行動療法
マインドフルネスストレス軽減法/弁証法的行動療法/アクセプタンス・アンド・コミットメント・セラピー/マインドフルネス認知療法
3. 情動調整作用
症状/苦悩の軽減の焦点を当てる
→部分的/局在的 /マインドフルネスの脳科学
→行動療法への取り入れ コントロールモデルへ (脱仏教化)
4. 「単にマインドフルネスから生じる精神統一状態に満足するのではなく、それを活かして深い自己理解を図り、とらわれのない今この生活を送る」(アーチャン・チャー師/上座部仏教)
(ピュア・マインドフルネス)

アメリカで臨床心理士として長く活躍した大谷彰氏が最近お書きになった「マインドフルネス入門講義」から引用しますが、マインドフルネスは『今ここ』での体験に気づき(awareness)、それをありのままに受け入れる態度および方法」と定義されます。これは言われればそのとおりなのですが、いかにこれが難しいか、という話は後でします。

ここから第三の世代の行動療法が出てきて、マインドフルネスは2つの側面があると言われます。一つは、マインドフルネスの持つ情動調整作用に焦点を当てたものです。いってみれば症状や苦悩の軽減に焦点が当たってくるわけです。したがって、これは部分的、局在的です。現代のアメリカではマインドフルネスが科学の分析対象となり、脳波の研究、脳の画像研究が行われ、脳の機能との関連がいろいろとレポートされ、またさまざまな心理バッテリーを用いてその状態を測ろうとします。それ自体はマインドフルネスのある側面を明確にするということとで反対ではないんですが、そこには最も重要な視点が欠けている。それは何かというと、マインドフルネスという一つの大きな現象を、情動調整として、脳の機能に局在化・一面化させている。そこには、人間全体を見るダイナミズムというのが欠けている、というのが私の印象です。

もう一つは、ピュア・マインドフルネスといわれているものです。単にマインドフルネスから生じた精神統一状態に満足することなく、それを生かし、深い自己理解を図り、とらわれのない今この生活を送ることを目指します。この「とらわれのない今ここの生活」や「自己理解」が、私は重要だと思います。

科学的思考はグローバリゼーションを作りだし、マインドフルネスと対比することによって自己意識の身体、自然への優位というあり方が明らかになってくると思います。そこでの科学的思考が行き詰まったんじゃないの

仏教と精神医学、心理学の出会い(3)

-マインドフルネスの意義について-

1. 科学的思考の優位
グローバリゼーション
2. 自己意識の身体性、自然の優位
コントロールモデル
3. 科学的思考の行き詰まり
仏教思想、実践への注目(禅センター/ヴィパッサナー瞑想)
4. マインドフルネス(気づき)
仏教と心理学、精神医学との出会い、対話
仏教の精神療法的側面への注目
(最近の日本の動向)
5. マインドフルネスの二つの方向
仏教としてのマインドフルネス(no-self)
(禅との比較、自己に没頭しすぎる)

治療の様式(方法)としてのマインドフルネス(臨床マインドフルネス/情動調整)

アメリカでのマインドフルネスの脱仏教化(技法としてのマインドフルネス)
肯定と批判

か。禅がアメリカに導入され、そして今度はマインドフルネスという概念が大きく注目されてきた理由ではないか、と思います。

マインドフルネスが、私にとって魅力的なのは、仏教と心理学、精神医学、あるいは東洋的思想と精神療法をつなぐ鍵概念になるということです。私たちはある時期、宗教的なもの、精神分析はその代表ですが、注意深くそれを取り除こうとしていこうとする傾向があったように思います。森田正馬も禅とか東洋的な思想に対する関連を最初強く否定したわけです。しかし、われわれにとって思いもかけないようなことが起こっているこの時代に、宗教と精神療法、精神医学、心理学がもう一度きちんと出会い、向かい合っていくという必要性も強く感じています。これが一つの契機になっていくと思います。

最近、アメリカではマインドフルネスの脱仏教化ということがよくいわれていますが、これは技法としてのマインドフルネスということになります。つまり、情動をコントロールするものとしてのマインドフルネスということになります。けれども、その肯定と批判と両方があることを知っておく必要があると思います。

【“とらわれとあるがまま” — 森田療法の治療現場から】

入院の森田療法は1週間の絶対臥褥から始まります。個室で周囲の環境から遮断され、トイレと食事以外はただ寝ていなくてはならない。私は何年か入院の森田療法を慈恵医大第三病院の森田療法室（現在森田療法センター）で行っていました。そこでは、入院する患者さんに「とにかくここで1週間寝てなさい」と言って、毎日様子を見に行くわけです。「どうですか」と様子を聞きます。あれこれ訴えてくるが多々あるわけです。「あ～、そうですか。それをただ見ててくださいね」あるいは「そのままにしてどうなるか、それを経験してください」と伝えて、あえてその訴えを取り上げず（不問）、そのまま経験することを勧めます。これが1週間の絶対臥褥になります。これは、マインドフルネスに近い経験です。ではこの現象は実際の臨床とどのように結びつく、事例を挙げてお話してみたいと思います。

一つは慢性の抑うつ的な青年で、これは自閉症スペクトラム障害とも診断できる方です。ある時から断食と瞑想に取り組みます。彼はそういうことがうまくできるようになります。自分の感情、考え、などが意識に浮かび、そして流れていくような経験をしながら、一方でそれを

見ている。そして、同時に自分の呼吸や歩いて行くこと注意を向け、そのものになっていき、そのうちに無我の境地のような感じにもなるのです。彼の調子がいい時にはそれができますが、落ち込んでいる時には、どうしてもできないと言います。彼は回復をしていくんですが、それには生活の実践やさまざまな出来事に対して自分が取り組み、乗り越えていく日常生活での経験が大きな意味を持っています。

もう一つは、長らく対人恐怖で悩んだ方です。この方は、ある機会に禅宗のお寺で修行を積み、後に浄土真宗で念仏行に取り組みました。彼自身が禅宗のお寺で座禅を組んだ時に、本当に呼吸そのものになりきれということで、その師匠にも褒められた経験があります。訳あって浄土真宗に移るんですが、そこでも念仏行に入り込んでいく。そして、阿弥陀さまが身近に感じるような経験をします。その後、彼はある難病にかかってしまいます。その経験について、「それをありのままに受け入れるということ、そこからむしろ自分の本来の生き方が見えてくる」と彼は言います。彼はそのような経験の総和が自分を成長させていくという考えるようになります。これが、難病と共に生きる、あるがままに生きるということなのだろうと思います。それには、彼の長い修行の生活と苦悩の経験、そしてそれを受け入れていくことが必要になってくるわけです。

お亡くなりになられた鈴木知準先生という方がいらっしやいます。森田自身から入院森田療法を直接受け、その後東大医学部を卒業し、森田自身の指導を受けながら、東大の物療内科、精神科で研修され、昭和26年から森田療法専門施設を開設し、入院森田療法を実践されていた先生です。鈴木先生は何千人という神経症性障害の患者さんを良くしたと自負されている方です。ある時、お話を伺う機会があり、絶対臥褥期の話になりました。「結局、何千人も診たけど、絶対臥褥期で心的転機をした人は1人しかいなかった」。心の転機とは、不安は不安でそれだけの自由な心であり（鈴木知準著、神経症はこんな風に全治する。誠信書房）、不安症状になり切る態度の基礎経験です。マインドフルネスの経験とってよいでしょう。そして先生は、「それを経験したのは私だけだ」とおっしゃたのです。「ああ、そうですか」と、私も深く納得がいった。しかしその経験も、絶対臥褥期に続く、作業に入り込むことで内在化されていったことと思います。

私の入院森田療法の治療経験からも、絶対臥褥期に患者さんにお会いすると、一過性に不安をそのまま受け入れる心の態度が出てくるが多々あります。逃げよう

もない状況で、不安をそのまま感じて行くと共に、生きたいという欲求がすーっと出てきます。そのような経験がおよそ1週間で起こっていきます。その時に臥褥期を終わりにして、軽作業期に移行します。その後どういことが起こるか。そのような気持ちが、また残念ながら、ずっと消え、不安の中に落ち込み、ゆさぶられます。それを治療者の支えなどから、何とか乗り切っていく。さらには作業期には、様々な面で行き詰まり、それを乗り切ることによって、次第に不安を受け入れ、自分の欲求を素直に発揮していく心の態度が形成されてくるのです。不安をありのままに受け入れるというマインドフルネスの経験は、自分の欲求に基づいて目の前の行動に取り組むという作業と結びつくことが重要である、と考えられます。したがって、1週間の臥褥期でのマインドフルネス的経験は、そう簡単に私たちに身に付くものではないのです。

【森田の“とらわれとあるがまま”】

今度は、森田が森田療法と禅の関係についてどう考えているかをお話します。森田は森田療法と禅とはまったく関係ない、西洋流の療法から次第に発展、脱化したものであるといえます。彼は、治療経験を積むにつれて、悩んでいる人の心理を深く知れば知るほど、その心理を表すメタファー、比喩として禅の言葉や浄土真宗の言葉、あるいはお釈迦様の言葉を深く理解し、それを治療で用いたのです。森田療法を創始する場合に利用したのではなく、自分が治療者として成功し、そこでの患者の経験を明らかにするために、禅の言葉なり、浄土真宗の言葉が役に立った、というのが彼の理解です。これは確かにそうだろうと思います。

私は、キリスト教徒や仏教徒の方の治療をしたことがあります。森田療法でその方々が変化をすればするほど、そして森田療法の理解が深まれば深まるほど、その方の宗教的な経験が深まっていくということは実際に何度も経験しました。

でも一方で、私はこうも思うわけです。森田自身が神経症的不安、恐怖で悩んでいました。それを何とか克服しようとする過程で、彼はさまざまな宗教書、哲学書を読み、座禅を組み、さまざまな経験をしてきたわけです。それが、森田の骨肉となって、初めて自分が治療に成功したときに「ああ、こういうことなのだ」とわかったのだろうと思います。

それから、もう一つ重要な点は、この精神療法は西洋の知との出会いとある種の葛藤がなければ、生まれな

かったということです。

森田のお話に行ってみたいと思います。森田は9歳のとき、死の恐怖に陥って、その他さまざまな汎神経症といつか、いろいろな神経症の症状を呈する人生を送ってきました。そして、それを何とかしたいと一念発起して、東大医学部に入り、勉強にいそむわけです。その時に、彼は重要な経験をしました。大切な試験の前にいわゆる神経衰弱というのでしょうか、体調が悪い、頭が痛い、不安だ、いろんなことに思い悩むわけです。そして、どうにもこうにも行き詰まった彼は何をしたか。飲んでいた薬を全て投げ捨てて、目の前の試験に取り組んだのです。これは医者になりたい、自分は精神療法家になりたいという強い思いが彼を突き動かしたのでしょう。彼は目の前の試験勉強に必死の思いで入り込むことで、恐怖はす〜と薄らいでいったのです。

ここに東洋の精神療法の重要なポイントがあるように思います。つまり、恐怖や情動をコントロールしない。ありのままに持ちながら目の前のことに入り込むこと、そしてその人の持つ本来の力を引き出すことで、その葛藤を解決する。つまり、葛藤そのものに焦点を当てない。不問に付すわけです。葛藤を何とかするわけではない。葛藤と全く関係ない、目の前の必要なこと、素直な〇〇したい気持ちにのって作業に入り込むことこそが最も本質的な解決だと考えるわけです。これは、最近でいうと、レジリエンスという概念とも関係します。

森田のとらわれとあるがまま(2)

(1874年生まれ—1938年没・64歳)

「赤面恐怖でいえば、人に笑われるのがいや、負けたくない、偉くなりたくない、とかいうのは、みな我々の純なる心である。理論以上のもので、自分でこれをどうする事もできない。私自身についていえば、私はこれを否定する事も屈服する事もできない。私はこれをひっくり返して、「欲望はこれをあきらめる事はできぬ」として置きます。これで、私はこの事と「死は恐れざるを得ず」との二つの公式が、私の自覚から得た動かすべからざる事実であります。(1931/1976)

「要するに、人生は、苦は苦であり楽は楽である。「柳は緑、花は紅」である。その「あるがまま」にあり、「自然に流るる、善悪に染染である」のが真の道である。」(1932/1975)

「困難と成功、苦痛と安楽、生と死とかいうものは同一の事柄の両面鏡であり、時間的といえば、一つの過程すなわちプロセスであります。…苦と楽、生と死とかいうものは、人生における絶えざる変化であり、創造的進化であり、「旧に新たに、又旧々に新たに」であらうと思えます。(同上)

「かくあるべし」という、なお虚偽なり。あるがままにある、すなわち真実なり。(1934)

「[生の欲望と死の恐怖]という事は、必ず相対的の言葉であって、同一の事柄の表裏両面鏡であります。生きたくないものは、死も恐ろしくはない。常に必ずこの関係を忘れてはなりません。」(1936/1975)



森田療法研究所 北西康二

森田は、精神療法について取り組んでいきます。私は、死の恐怖、つまり死を恐れないようにするというのをこの精神療法のテーマに据えたことは良かったと思います。森田療法は、仏教でいう生病死老死、生まれてきたことの苦しき・老いること・病・死というものを包括できるような精神療法に発展する可能性があると考えております。この死の恐怖を彼は最終的にどう認識したのか、

ということが「あるがまま」につながっていきます。

いろいろ悩んだが死は恐れざるを得ない。つまり怖いものは怖いんだ、自分はそれをどうすることもできない。だからありのままに死の恐怖を受け入れるしかない。それとともに、森田はもう一つ重要な事実を言うわけです。自分の欲望はあきらめることができない。自分の生きる欲望を発揮していくことが最も重要なことだといいます。この二つの面が森田療法でいう「あるがまま」ということです。

それから、もう一つのポイントは「かくあるべし」という思考のあり方です。森田はいいいます。「かくあるべし」という、なお虚偽たり。あるがままにある、即ち真実なり」。

つまり、あるがまま、あるいはマインドフルネスという経験は、「かくあるべし」というような思考のあり方、思考の万能への鋭い批判を含んでいるのです。

【高良・新福の“とらわれとあるがまま”】

とらわれとあるがまま(3) -高良武久/新福尚武の定義-

高良の定義

“元来神経質患者は強い「生の欲望」を持っているのであるが、この欲望を実現する上に不利と思われる(患者にとって)条件を過大に評価してついに本来の向上の努力そのものよりも、この不利と思われる条件を除去することに生活の主目的がおかれるようになっていくので、ここに生活態度の転倒が行われて適応困難になるのである”(高良/1965)

- 1) 症状の本態を知ること(症状の発生と固着の機制-とらわれ)
- 2) 「あるがまま」ということ(恐怖への認識の変換と欲望の発揮)
症状あるいは苦悩不安を1)そのまま素直に認め、まともに受け入れること(マインドフルネス)
2) 本来の欲望に乗って建設的に行動すること
- 3) 思想の矛盾(かくあるべし思考)とその打破

新福の定義

「1) 不安になった自分が自己自身を観察し、意識し(視野狭窄状態)、2) それを承認できないでもたえているような内向的、非行動的なありかた(何とかしようとかあがくこと)。(新福/1959)
視野狭窄状態/悪循環/生きる力が不安、苦悩を取ることに吸い取られている/
緊縮結(けるけつ)

高良先生のあるがままの定義は、症状あるいは苦悩不安を1) そのまま不安を素直に認め、まともに受け入れていくこと(マインドフルネスそのもの)、2) 本来の欲望に乗って建設的に行動すること、です。マインドフルネス批判という点では、あるがままに不安、恐怖を受け入れたとき何かが起こり、その何かが何かについて、論じる必要があろうということです。この点ではマインドフルネスは片手落ちと思います。それが森田療法では本来の欲望の発揮と言うことです。

あるがままの反対の状態、“とらわれ”という現象は不安になった自分に自分が注意を引きつけられ、視野狭窄となっており、かつそれを承認できない状態です。つま

り、自分の状態をありのままに受け入れようとしても、それができないから、われわれは苦しいわけです。これはどうするのか。瞑想ということだけで、果たして承認できないで悶えていくようなあり方を変えることができるのかについて、さらに検討を要すると思います。

森田療法でいう「あるがまま」というのはどのような心的境地をいうのか。皆さんは、これを悟りのようなもの、深遠で深い洞察を伴った境地を想像されるかもしれませんが。それは全く違います。われわれは、はらはらびくびくしながら、自分のしたいことを見つけ、それに組み込んで、生きていくわけです。それがそのままあるがままの状態です。それでよし、という考えです。

社交恐怖(対人恐怖)のある青年が、自分は、人前で対人緊張が強く、顔が変にゆがんでしまう、しゃべり方がおかしいので、人に絶対変に思われてるに違いないと訴えてきます。しかも、そういう自分を人に絶対知られたくない、隠さなくてはならない。そのような心のあり方が、人前の緊張を高め、人にどう見えるのか、に敏感となり、苦しむのです。そしてしばしばその青年は、長く続くうつ状態を呈するようになります。

何とか頑張って大学に入学し、留年しながら卒業、就職しますが、仕事がうまくいかないのです。自分が人前で緊張するのではないか、と思えば、思うほど、緊張し、顔はこわばり、またそのような自分がたまらなくイヤなのです。周囲の人たちも彼は一体何考えているのだろう、ということになるので、次第に職場でも孤立し、どんどん追い詰められるという状況になりました。

そこでしばらく私と外来で面接を続けていくのですが、「自分のつらさをそのまま言ってごらんよ」という助言をしました。紆余曲折がありましたが、彼の人生にとって初めて、上司に自分のつらさを泣きながら訴えたのです。すると、彼の予想に反して、その上司が「そうか、つらかったのだな・・・でもよく頑張ってるよ」と言ってくれた。

この経験がターニングポイントとなりました。自分の弱さをありのままに告白し、それを他者からそのまま受け入れられたときに、彼の自己を受け入れることが可能になったのです。そして彼は次のような認識に達したわけです。「自分の緊張、自分の弱さは、もうしょうもない、そのまま受け入れるしかない」とこのような経験を通し思うようになってきた。さらに「人がどう思うかは、自分にとってどうしょうもないことなんだ」ということも理解できるようになったのです。

それとともに、ここが重要な点ですが、彼本来の素直な欲求、人が好き、人の世話が好き、という面がそのま

ま行動としてすーっと表現されるようになってきたのです。では彼は煩惱を超越して、悟ったのでしょうか。仕事場面でも、人にどう思われるか、いつもはらはらびくびくしながら、それも自分と、受け入れ、それでいい、仕方がない、と考えられるようになったのです。それと共に、神経症的回避行動がなくなり、自分の素直な欲求に乗りながら仕事に入り込んでいくのです。そうして治療が終わります。

もう一つの例は、やはり社交恐怖（対人恐怖）で悩んだ青年期の男性です。親との葛藤もあり、時には家庭内暴力まで発展したような人でした。長い治療期間の中で、だんだん自分の人前緊張、恐怖を受け入れていけるようになり、仕事に取り組み、成長していったのです。その過程で、初めてある女性を好きになったのです。彼は、日記にこう書きました。「はらはらびくびくしながら話しかけた。人を好きになることは、はらはらびくびくすることですよね」。以前の彼は、このハラハラビクビクする自分が許せなかったのです。その彼が、人を好きになるのはこういうことなのだ素直に理解したのです。ハラハラビクビクする感情とその背後に人が好きという生きる欲望をありのままに感じていったのです。それから、時には人といるとはらはらびくびく、緊張する。それはその人とそこでうまくやりたいという自分の素直な気持ちに気づく。これが、「あるがまま」です。

次の事例は、慢性うつ病で悩んでいる女性です。しかしその人の問題の中心は、人との関係にありました。ある時期から不登校になり、引きこもっていたのですが、一貫した人との関係のあり方は、人に愛に思われたくない、すべての人とよい関係を持ちたい、ということでした。結果としてどういうことが起こったか、というと、人と、特に複数の人と会うと、その場を盛り上げようとします。自分を抑えて、周りの人に気遣い、あれこれ面倒を見るのです。したがって皆さんに好かれる優等生でした。そのような集まりの後で、ど〜んと落ち込み、過食、リストカットを繰り返していました。そして次第に慢性のうつ状態に陥り、家から出られなくなったのです。様々な診断と薬物療法試みられますが、対人関係に焦点を当てた介入は行われませんでした。

結局、彼女と母親は一緒に、私の所に治療を求めてきました。面接では、繰り返し強調したことは、よいコミュニケーションなどいらない、人に合わせてはダメ、そのようなときさっさと逃げ出さない、と伝え続けました。そして「友達とも無理して付き合うこともないや」と考えられるようになったときに、自然に自分の好きなことをしてみたい、という気持ちを感じることができるよう

になったのです。これが彼女の「あるがまま」であり、その人なりの感情をそのまま受け入れながら、自分の素直な気持ちを目の前の生活に向けて、そこに踏み込んでいくことです。

東洋では、自分のあり方が常に論議になります。老荘思想では、人為（つまり自分の考え方）を捨てたとき、自然（自己に内包する内的自然）がその機能を発揮する。つまり、あれこれ物を考え、コントロールするのをやめたら、おのずからなる本来の力が出てくる、という考え方が基本にあります。

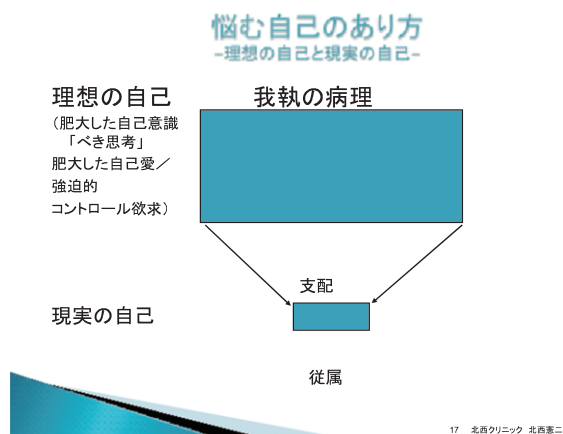
つまり自分を忘れ、自我を忘却する、無心になることが、逆に自分の本来の生き方を学んでいける、または自分本来のものをつかみ取れる、こういうある種のパラドックスな考え方です。これが、ノーセルフといわれる仏教のキーコンセプトになると思います。西洋のマインドフルネスが、この問題をどのように理解していくのか、を考えていくことも重要なポイントになるように思います。

森田療法でいう“はからい”、自分であれこれ不安を操作しようとする、逃げようとするのをあきらめたときに、本来の姿が出てくる。先ほど挙げた彼ら／彼女の事例では、自分の不安をあれこれコントロールするのをやめ、もうそのまま感じるしかないと思ったとき、本来の欲求が見えてくるというダイナミズムが、実は浄土真宗、禅、そして東洋の思想の中核としてあるということをお伝えしたかったのです。

では否定される自己というのはどのようなものなのか、について話しを進めます。原始仏教で、苦しみは自己の欲するままにならぬこと、自己の希望に副わぬこと、と理解します（原始仏教、NHKブックス／中村元）。悩むのは全てのもが無常であるのに、「われわれが物事全てわがものであると固執するからである」ということになります。この理解は、実は森田療法の理解にそのまま通底します。そういうあり方を、私は「我執の病理」と呼び、森田療法との関連について考察したことがあります。

生病老死というのは自然なもので、これは無常であり、それは「思うがままにならないこと」です。それを何とかしようとするありかたが、われわれの苦悩の源泉だと原始仏教では理解するのです。この我執を滅却すること、そこから自由になること、が苦悩の解決と釈尊は説くわけです。

【理想の自己と現実の自己】

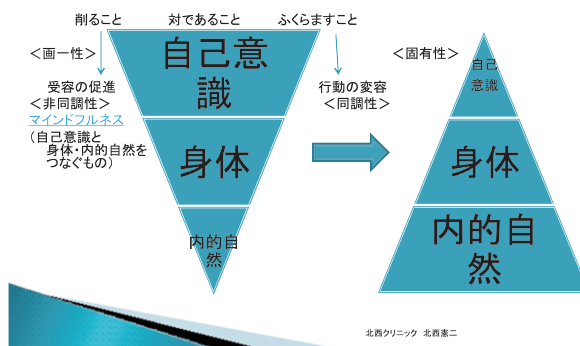


森田療法の自己理解から申しますと、われわれが悩んでいるときは、自己のあり方が頭でっかちになっていると考えます。私は、悩む人が治療を求めてきたときに「あまりに完全に、求めすぎているようです」、「あなたは何か足りないと思って悩んでいらっしゃるようだけど、多すぎるのです。治療は、この頭でっかちなあり方を減らし、足りなかったものを膨らませていく、育てて行く作業を一緒に行いましょう」と伝えます。この頭でっかちなものというのは、肥大した自己意識であり、自己愛であり、強迫的なコントロール欲求であったりするわけです。森田療法では、頭でっかちに悩んでいるということについて、このような自己のあり方をイメージするわけです。実際に図を描いて説明もしたりします。そして、「自然な身体とか、私たちの内的な自然というんでしょうか、命みたいなものが痩せ細くなってしまい、頭で全部何とかしようと、ぐるぐる回っている状態があなたの苦しみの源です」とお伝えするわけです。

先ほどの科学的思考とか自然的思考のところ、自己意識と体・命・内的な自然をつなぐものとしてのマインドフルネスがあると述べました。ここに瞑想・呼吸の意義があるだろうと考えています。したがって、マインドフルネスがマインドフルネスとして機能するには、ただ呼吸をして、それに気づき、あるいはただ瞑想するだけでなく、自分の意識、自己意識をどうしたら減らしていけるか、削れるか、そして自分の身体、内的なものをどうしたら膨らませていけるか、感じ取っていけるか、育てていけるか、が重要になります。森田療法では、それを生活の中で行動を通し、自分の生きる欲望を発見し、それを発揮していく作業を通して、それを膨らませていくことになり、そこから自己が安定したあり方になって

いく、ということになります。

自然論と森田療法の治療論



もう少しマインドフルネスとあるがままについて、考えをめぐらせてみたいと思います。マインドフルネスは気づき（サティ）であるといわれます。それは、余計なものを全て取り去ったシンプルな認識だといわれます。私たちが何かを感じたとき、不安であり、抑うつであり、さまざまな苦悩であっても、それに何も付け加えない、何も引くことをしないことが重要という指摘がなされます。それで、呼吸に注意を払い、無常や苦のあり方に少しずつ気づくことができるといわれます。

この気づきを、諦めと対峙させて考えてみたいと思います。諦め（あきらめ）というのは、これは大体諦めちゃ駄目ということで、むしろネガティブな意味に使われますし、これは敗北主義者、敗北だ、消極的だ、受け身だといわれます。私は、そうではないと考えます。岩波古語辞典で「あきらめ（明らめ）」を見ますと、次のような意味になります。

1. (心の) 曇りを無くさせる
2. 明瞭に細かな所までよく見る
3. (理にしたがって) はっきり認識する
4. 事の筋、事情を明瞭に知らせる
5. 片をつける
6. 断念する

あきらめには、1)～6)からの意味が含まれます。そして「あるがまま」を理解するには、1)「心の曇りを無くさせる」がまず重要で、私たちの経験をそのままを見ることです。

そして、これができるには、6番目の「断念する」ということが重要なプロセスとなります。マインドフルネスに、自己意識を削る、またあきらめる、断念する、というダイナミックな動きが、どういうふう理解されているのか、組み込まれているかが、興味あるところです。

しかし、そこが明確にされていないようにも思います。これがないと、ありのままの自己の経験をそのまま見ることはできなくなります。そして、おのずからなる素直な生きる欲望も感じ取れなくなるように考えているわけです。

マインドフルネスとあるがまま(1)

気づきとあきらめ

マインドフルネスでの気づき(Sati)
余計なものをすべて取り去ったシンプルで基本的な認識
あるがままの現象(何も付け加えない/何かを差し引くこともない)
呼吸(生じて滅する)/思考と感情が流れていく
無常(生滅変化)/苦は取り除くことは出来ない/渴望を知る/「私」はない(無我)

森田療法とあきらめ(明らめ)岩波古語辞典(1974)

1. (心の)曇りを無くさせる
2. 明瞭に細かな所までよく見る
3. (理にしたがって)はっきり認識する
4. 事の筋、事情を明瞭に知らせる
5. 片をつける
6. 断念する

「かくあるべし」思考の自覚と修正(1, 6) 断念(否定)のダイナミズム
ありのままの自己をみる
自ずからなる素直な欲求に気づき、それに乗って行く

北西クリニック 北西重二

19

森田はさまざまところで「自然の本能は驚くべき微妙さをもって周囲に適応し、反応している」といういい方をします。これは森田の言うマインドフルネスでもあり、「初一念」と言われます。さまざまところで心が適切に働いてるような状況だと理解されます。そして、「あるがまま」に関係する行動や認識とは、自在な行動であり、恐るべきは恐れ、逃げるべきは逃げるということです。それには自分の頭でつかちな生き方を修正し、「自然に服従し、境遇に柔軟なれ」ということが重要だ、と森田は力説します。

森田は死が怖いもの、どうしようもないもの、と「あるがまま」に受け入れたときに、自分は生きたい欲望をしっかりと感じ、それにしがみついで生きよう、と自覚したのです。森田の死を見てみると、森田はあるがままに生き、あるがままに死んだなと思います。決して立派な死ではないんですが、森田らしい死ですし、私が死ぬときは、このように死んでみたいと思います。

森田が死にさいして、身近な人たちに次のよう言います。

「僕は生まれるときと同じ心持ちで死ぬる。その事実を見えてごらんさい。僕は自由自在に泣きもし、怒りもする・・・偉人や天才や高僧の死の場合、いかに苦悩と虚偽にみちていることか。凡人の死は随分気楽なものだ。」(森田正馬評伝/野村章恒)

「人間は生まれた時は、おぎゃあおぎゃああと泣き、あーんと言って泣くよ。今日の僕でわかったでしょう。あれだけ思いきって泣けるものはないよ」

「いくらあるがままといたって、僕ぐらいあけっばなしに泣けるものはないよ・・・」

森田らしい、あるがままの死であり、つらいときは、そのまま悲しみ、苦しみに入りこみ、そしてその時々を生き抜いていったのです。

あるがままに至る道を簡単に説明すると「かくあるべし」という思考を、削り取る必要があります。私たちは小さいうちから、こうしなくてはならない、こうあるべきだと刷り込まれてきて、そこに縛られています。それを断念する、諦めることです。それが私たちの心身の不快な感情反応をありのままに受け入れることを可能とします。それと共に、回避していた生活世界に踏み出し、そこで自分の生きる欲望とつながった自在な行動をつかんでいく必要があります。2つの軸が「あるがまま」に至る道ですし、これには長く時間がかかるものだと私自身は考えます。

【まとめ】

最後のまとめに入ります。東洋的な思想と森田療法の関連はよくいわれます。森田自身は、そうではなく普遍的なものと考えていたと思います。しかしマインドフルネスという概念自体が、東洋的思想が普遍的であることを示していると思います。今の時代に森田がいたならば、意を強くしたに違いないと思います。マインドフルネスという概念枠ができたことは、大きな意味を持つでしょう。それが心理学や精神医学、精神療法と宗教、さらには西洋と東洋という枠組みをつなぐような役割を果たせるかもしれません。それには私たちがこのような問題意識を持ち、議論を重ねることが私たちの臨床を豊かにするものと思います。

東洋的思考と精神療法(まとめ) —自然論と関連して—

1. 現象即実在論
動的であること、現状肯定、人と自然への一体の重視/「今ここで」の経験の重視
自然的な欲望がそのまま肯定
2. 知行同一
ここでの知は行為と結びつく
3. 思考の相対化
思考の相対化と身体的、生命的な知恵の重視(身体性への注目)
4. 人間の限界を受け入れること
自己のあり方の重視/我をなくすこと(肥大した自己愛、思考のあり方)が「おのずからなるもの」(自然治癒力、身体的知恵と関係する)を引き出す
あきらめ、諦念の重視
5. 原因探求でなく、関係モデル(因縁果の法則)

23 森田療法研究所 北西重二

以上を頭に置きながら、まとめとして森田療法の特徴を述べます。一番重要なのは、現状をそのまま受け入れる、人と自然の一体の重視。これは現象即実在といわれるものです。現象そのものに現れてくるものが本質であって、その根っこに何か本質を規定する必要はないんだと。それをありのままに受け入れていく作業こそが一番重要だと考える考え方です。それとともに「知」と「行」の関係のあり方です。われわれは「行」を通して経験することによって「知」を獲得し、その「知」がまた新たな経験を生み出すのです。

行うことと知ることは、これは同じレベルのことです。ですから、日常生活の中で行動することが重要なことです。それとともに、単に頭で物を考えるということに対して、疑問を持つのです。そして、森田で行動といった場合、それは計画された行動を指すのではなく「感じ」から出発することが大切です。心が動いたらすっと乗りましょう、そういう行動の在り方を重視していくわけです。それが頭でっかちな「べき」思考を相対化していくことだと思います。

そして、私たちが自然と人間の関係のあり方、また自然的思考に思いがいった時、すぐに思い当たるのが、われわれには限界がある、人間の知恵とか思考には限界があるということです。それを、2011年の東日本大震災で日本人は嫌というほど知ったわけですし、そこからまた何か日本における宗教とかスピリチュアルなものは大きな力を持つようになったと思います。

重要なのは、人間の限界を受け入れる。人間の思考の限界を受け入れる。頭でっかちで考えることを減らしていくことこそが、私たちの「行」を引き出し、それが新しい「知」になると思います。そこには必ずあきらめ(明らめ)や諦念、そして執着を減らす、絶つということが重要になると思います。そこで原因を探求するのではなく、物事の関連の中で、生きていく、生かされていく感覚が重要になると考えています。

ご清聴ありがとうございました。

無心 (no mind) とマインドフルネス (mindfulness)

曹洞宗国際センター所長 藤田 一 照

【はじめに】

皆さん、こんにちは。藤田一照です。よろしくお願ひします。今日たくさんの方がいらしてはるんですけど、どんな人が来ているのかあらかじめ知っといたほうがいいと思いますので、ちょっと手を挙げていただけますか。心理系のバックグラウンドを持った方は、どのくらいおられますか。……はい、ありがとうございます。では、仏教系の関係でいらしている方はどのくらいおられますか。……なるほど。心理系の方が多いんですね。両方にわたっている人もいるかもしれませんね。はい、分かりました。

【導入のワーク】

私はたいていの場合、最初にソマティックなワークをしてもらって、ある程度「場づくり」をしてから本題について話すことにしています。それを勝手に「和みのワーク」と名付けています。

まず、ご自分の周囲を見渡して、少なくとも4人以上の方とお互いに顔をちゃんと見て、「こんにちは」と声を出して両手でハイタッチをしていただきたいんです。できたらスマイルで。じゃあ、どうぞ始めてください。……ありがとうございます。だいぶ場の空気が柔らかくなった感じがしますね。こういう場をつくっておいたほうが皆さんも多分よく聞けるでしょうし、目も覚めるので、いろんな意味でいいかなと思うんです。僕自身もリラックスしてしゃべれるので、こういう場づくりを大事にしているんです。

もう一つ「ほぐしのワーク」というのがありまして、これも簡単ですのでやってみましょう。身体を持っている智慧というものを活かすことが仏教の修行の場合、非常に大事になります。そういうものに支えられて初めて修行が可能になるんです。これは後の話にもつながってくるんですけども、体の内側からの催しで身体が思わ

ずやってしまうようなことを自覚的にやるワークです。

ため息というのがありますね。ため息も「さあ、そろそろため息の時間だからやらなくちゃ」というふうにしてやっている人はいないと思います。なんとなく体の内側から催してきてやってしまうのであって、頭で考えて意識でやっているわけじゃないですね。なんとなく催してきて、思わずため息をついちゃう、思わずあくびをしちゃう。そういう内なる催しにしたがって身体が思わずやっちゃうことというのは、たいてい不作法だとか、みっともないだとか、人前でやるのは失礼だというような言われ方で、出そうになると出ないように抑えてしまう傾向があります。自然の催しを意志で我慢するようにしつけられるんですね。日本のように対面とか世間体を重んじる社会では、最近は変わってきているかもしれないけれども、特にそういうことがあります。でも、それって果たしていいことなのかどうかというのは、もっと問うべきことじゃないかと思います。

それはさておいて、これから皆さんにため息を3回ついでいただければと思います。はい、どうぞ。本気でやってくださいね。なるべく本気で。でも頑張らないで、ため息をつく。もし、そういうことをやっているうちにあくびがしたくなったら、遠慮しないであくびしてもいいですから。

もうすでにやっている人もいますけど、次は自分のしたいような格好で伸びをしてもらいます。これも疲れてきたり、首や肩が凝ってきたりすると思わずやっていますよね。いろんな伸びの仕方があると思うんです。手を伸ばさなくても、猫がやってるように背中を丸くしたり、反らしたりするのもあるし、左右にひねったりするのもあるし。短い時間ですけど思う存分やってください。今のうちに、十分にやっておいて僕の話中には、なるべくしないようにしてください(笑)。

次は、背骨回しというのがあります。ここにチューブがありますが、これを背骨だと思ってください。このチューブの上の端と下の端が頭とお尻に当たります。椅子の上に坐った状態でみぞおち辺りをこういうふうに水平に丸く回してください。なるべくひねらないように。

背骨全体を柔軟に使ってください。……では反対に回します。背骨の真ん中辺りを回してください。

われわれは背骨が柔らかいものだとすることを忘れて棒のようにしている場合がしばしばあります。柔軟に変形できるのが生きている背骨です。僕は解剖学の骨格標本を見て、そのイメージから背骨は硬いものだと思っていますが、実は生きている背骨はこのチューブのように柔らかく動くはずなんです。それをうまく活かしているかどうかということです。



では最後に、首をゆっくり回していきます。回すというよりゆっくり転がします。まず、前に首をぶら下げます。息を吸いながら、吸う息の間に左の耳が左肩をかすめるように動いて真後ろまで来ます。口をかみしめていると、後ろにぶらんとぶら下がらないので、顎を緩めてください。吐きながら右から回って、前まで持ってきます。ゆっくり吐きながら、頭の重さで首筋が気持ちよく引っ張られるのを感じながら丁寧に転がしていきます。

今度は反対向きに回します。吸いながら右耳が右肩の上をかすめて通るように動いて、吸い終わったときに後ろにぶら下がっている状態になります。吐きながら左を回って前にもどります。今、前にぶら下がった状態になっていますね。ゆっくり息を吸いながら首の骨を下から1個ずつ積み上げるように起こして行って、最終的に頭が首の骨の上に上がってくる。首の上に頭がバランスよく

乗っかっている、そういう感じになるといいです。少し視野が明るくなったんじゃないかと思いますけど。首が緩んだからです。

最後に、呼吸のマインドフルネスというのをやります。椅子の上に楽に座ってください。ことさらに良い姿勢を作ろうとしなくてもいいです。居心地がよくて安定していて窮屈でないことが大事です。椅子の少し前の方に坐って、後ろにもたれないように。自分の上半身の体重がまっすぐ坐骨に落ちるように調整してください。両脚は組まないで股関節の幅ぐらいにして足の裏は床に置きます。胴体と腿は直角、膝も直角、足首のところで直角となるのを目安にして、脚の重さをちゃんと足裏で支えているように。左右の坐骨で椅子にしっかりグラウンドします。床と椅子のサポートを感じてください。上半身に余計な力みがないようにして、頭がなるべくお尻から遠いところにあると思ってください。遠くに置こうとして頭を押し上げようとするとう首や背中が緊張して、逆に縮まってしまいます。そう思うだけで、やらないというところがミソです。手のひらは上向きでもいいですし、下向きでもいいですけど、両手は膝の上の適当なところに置いてください。どこが一番いいかは自分の体にお伺いを立ててください。

この後の話で、ジョン・カバット・ジンさんが出てきますけど、これからやるのは彼の本に書いてあるやり方です。息を吸うときに下腹が膨らみますよね。意図的に膨らませるんじゃなくて、吸うと自然に膨らんでいきますので、下腹が膨らんでいくその感覚に注意を向けます。緊張した硬い注意ではなくなんとなく気づいているといったような軽やかで柔らかな感じの注意で。吐くときは下腹が弾力で元に戻ります。吸う息・吐く息に伴って、下腹がゆっくり膨らんでいく感覚、ゆっくり元に戻っていく感覚に注意を向けてください。これを1分半ほどやってみましょう。

その感覚から自分の注意がどこかよそに行っちゃったなって気がついたら、「注意が下腹の感覚からそれていたな」と確認してから、また下腹の感覚に注意を向け直します。またそれたら、それを確認して、またもどる、これを辛抱強くやっていきます。たとえ注意がそれでも失敗ではありませんから自分を責めたり、その理由を詮索したりしないように。それたらそれたということがただ起こったと気づくだけでいいのです。息はコントロールしないで、自然な息の起き方に任せておきます。下腹をもっとたくさん動かそうとか、もっと奥まで引っ込めようということはしないようにしましょう。目は軽く閉じておいてください。……

はい、ではゆっくり目を開けてください。お楽にしてください。本当は今までも楽だったはずですが（笑）。

今1分少々というごく短い時間でしたが、下腹の動きの感覚に注意を向けるというやり方での呼吸のマインドフルネスをやっていただきました。どんなことが起こりましたか？こういうマインドフルネスの練習をずっと日常的にやっておられる人と、きょう初めてやったという人とは、ずいぶん違った過ごし方だったかもしれないですね。たいていの場合、1分ぐらいだったらまあまあうまくできたかもしれませんが、これを、例えば30分とか40分やっていると、自分の呼吸に注意を向け続けることがどのくらい難しいかということを感じられると思います。課題としては非常にシンプルなものですが、人間の心というのはこういう一つの対象に、特に呼吸のような当たり前で何の変哲もないものに注意を向け続けるのはなかなか苦手だということです。知らないうちに居眠りをしたり、考え事にふけったりしがちなものです。

パスカルという、僕が高校の時から愛読しているフランスの数学者・哲学者の『パンセ』という有名な本があります。その中に「人間の不幸というものは、皆ただ一つのこと、すなわち部屋の中に静かに休んでいられないことから起こる」といった趣旨のことが書いてあります。これ、皆さん同意されますか？どうですか？人間の不幸というのは、いろいろな不幸の形がありますが、パスカルは、その原因はたった一つだと言うんです。それは部屋の中で静かに休んでいられないことだと。部屋の中で静かに休んでいられないというのは、退屈しちゃって、時間を持てあまして、そわそわしちゃう。落ち着きがなくなって、何か気晴らしなり刺激的なことを求めて部屋から出て動き回っちゃうということです。そして、ろくなことをしない（笑）。人間って本来的にそういう哀しい性質を持っているというのが、パスカルという感受性のすぐれた人が人間を観察する中で出てきた洞察だったわけですね。

こういう事情というのは、パスカルはずいぶん昔の方ですけど、今もあまり変わっていない。むしろ現代ではますますこの傾向が、強まっているのかもしれない。マインドフルネスというのは、こういう人間の基本的な問題に関わっていることだということをまず押さえておきたいと思います。

【マインドフルネス・ムーブメント】

まず、きょうのテーマの片方の「マインドフルネス」

についてお話しします。

現在欧米の臨床心理・精神医療の分野で盛んに論じられ、また実践されつつあるマインドフルネスは、もともとは仏教の修行体系における重要なコンセプトの一つであるサティに起源をもっています。サティというのは、パリー語で、サンスクリット語では「スムルティ」、それから漢訳の仏教語だと「念」に当たります。

これまでアジアの伝統的仏教国において、静謐な寺院の中で、主に出家した僧侶たちによって修行されてきたのがこのサティですが、今ではマインドフルネスと名を変えて、仏教の伝統を持たない欧米諸国の「世俗の巷」で使われています。例えばセラピールームであったり、刑務所であったり、学校であったり、軍隊であったり、あるいはビジネスのオフィスであったり、そういうところが「世俗の巷」と呼ばれているものです。もともとは仏教の修行の一部であった実践が、僧院ではなくて、そういう場所で、僧侶ではない人々によって有用な生活上のスキルとして積極的に応用されるようになってきました。そして、緩和ケア、鬱病の再発予防、依存症治療、ストレス軽減、トラウマのケア、更生保護といった臨床の分野で、その効果や効能が科学的データによって確認されつつあります。今、欧米諸国では「マインドフルネス・ムーブメント」という言葉でよばれるほどの盛り上がりを見せています。そのムーブメントの波が日本にもようやく届いてきているというのが最近の状況です。今日のこの会もその一つの表れでしょうね。10年前には考えられないことだったでしょう。

例えばこの写真を見てください。右側はTIMEという有名な雑誌ですが、そこでも「THE MINDFUL REVOLUTION」というカバータイトルで、マインドフルネスについての特集が組まれました。これは2014年の2月3日号です。



それから、左側は「Mindful」という雑誌です。これは、

アメリカのヘルスフードストアとかで、普通に置かれているようなポピュラーな雑誌で、マインドフルネスに関するいろんな分かりやすい記事あるいはマインドフルネスを応用したいろんな生活の送り方みたいなものをその分野で有名な人たちが執筆しているわけです。この号は、たまたまこの間アメリカで見かけて買ったものですが、この後に出てくるジョン・カバット・ジンさんというマインドフルネス・ムーブメントの立役者の一人がこちらを向いて瞑想の姿勢で笑いかけるところが表紙になっています。

「Mindful America」というタイトルがついたオックスフォード大学の出版部から最近出版された学術書もあります。副題が「仏教瞑想とアメリカの文化のMUTUAL TRANSFORMATION」となっています。仏教に起源をもつ瞑想実践とアメリカ文化がお互いに影響し合って相互に変容しつつある実態をさぐった本です。現在のアメリカの文化動向を語る上で、マインドフルネスというコンセプトが一つのキーワードになっていて、それがどのくらい広範な分野で盛んに取り上げられて実践されているかをいろんな角度から分析した宗教社会学的な本です。

こういうマインドフル・ムーブメントを推進している人たちは現在ではたくさんいるんですけど、その火付け役となった人物を挙げればまず間違いなく、ティク・ナット・ハンというベトナム人禅僧と、今写真を見ていただいたジョン・カバット・ジンさんの二人だと思います。

どういう縁か分からないんですけど、私はこの2人に面識があります。例えばティク・ナット・ハンさんは1995年に日本に来られて、20日間にわたって、日本各地で「マインドフルネスの日」という1日プログラムとか、公開講演会や5日間のリトリートを行いました。そのとき、私は通訳チームの一人として彼の横に坐って通訳をしたり、裏方をしたりしました。それが縁で、後にティク・ナット・ハンさんの英語の本を2冊翻訳しています。

ジョン・カバット・ジンさんに関しても、私はマサチューセッツの林の中にある小さな坐禅堂に18年ぐらい住んでいました。彼の活躍の場であったマサチューセッツ州立大学のメディカルセンターもそんなに遠くはないので、研究室にたずねて行ったりしたことがありました。この写真は、彼が一昨年、日本に来て講演会をしたときに再会した写真です。



【マインドフルネスとは】

今日のこの場ではマインドフルネスという言葉を、このカバット・ジンさんの定義に従って使おうと思います。臨床場面で使われるマインドフルネスはほとんどの場合、彼の定義に沿ったものだからです。彼はマインドフルネスの特徴を「特別な形で注意を払うこと。注意の特別な形である」と言います。それは、マインドフルネスが「意図的に、今の瞬間の体験に、評価や判断とは無縁な形で、注意を払うこと」だからです。こういう定義を核にしてもう少し詳しくしたバージョンや、これをもう少し簡略にしたバージョンまで、いろいろあるんですが、今言った表現が標準形と考えていいかと思います。

こういうマインドフルネスは「世俗的マインドフルネス」とも呼ばれます。英語だとsecular mindfulness、セキユラー・マインドフルネスです。この世俗的という形容詞は、別に「俗っぽいから低級」という意味で宗教の側から批判したり、おとしめるために使っているわけではなく、先ほども言いましたように、マインドフルネスが使われている場所が、お寺の瞑想室であったり、瞑想センターというような宗教的な場所ではなくて、世俗的、セキユラーな場所、つまり臨床的な現場で使われているという意味です。それを仏教の伝統の中で、主にお坊さんが僧院の静かな瞑想室の中でずっとやってきた宗教的なサティと区別するために「世俗的」という名前をつけているので、良い悪いの価値判断で言っているわけではありません。「宗教的」と対照させるために使っているのです。

先ほどのカバット・ジンさんの定義にもあるように、マインドフルネスはある特定のタイプの注意の力をシステムティックに養成するプログラムも意味しています。ですから、マインドフルネスというのは、ある注意の状

態も指しますし、それからそれを訓練する方法を指すこともあるのです。

マインドフルネスは、別な呼び方では、bare attention と呼ばれることもあります。bareというのは、「そのまま」「ありのまま」「むき出しの」という意味です。「思考であれこれ操作を加えていないナマの」ということです。仏教でも「如実観察」ということが非常に重要なことなのですが、そういうありのままの観察という、特殊な注意のスキルに関わるのがマインドフルネスです。われわれは放っておくと、体験をすぐ思考で加工してしまうんですが、それをしないように訓練するのが瞑想の眼目と言えます。外的刺激と、それに対する身心の反応の様子を冷静にありのままに観察できることが自己変容のために必要になります。

世俗的マインドフルネスは、仏教という宗教的な文脈から切り離された、bareな注意をツールにした臨床上のメソッドという特徴を持っています。

最近、精神科医の香山リカさんという方が4人の方にインタビューをした『マインドフルネス最前線』(サンガ新書)という本が出ました。対談の相手は哲学者の永井均先生、それからスマナサーラ長老、ご存じかもしれませんが、テーラワーダ系の仏教を日本で広めている立役者の方です。それから、永沢哲さんというチベット仏教の方。最近、瞑想と脳科学というテーマで本を出されています。それから、みなさんもよくご存じの熊野宏昭先生です。

この本の中でスマナサーラ長老は「世俗的マインドフルネス」についてこう書いています。

「なぜ人の物を盗むのかと言いたくなります。別に売り物ではないから、盗ってもいいですけど、きちんと仏教から盗りましたよと言えばいいでしょう。その礼儀作法がないんですよ。ジョン・カバット・ジンさんにしても、ものすごくヴィパッサナー瞑想を学んでいるのに、療法として打ち出したら仏教の瞑想を学んだことはなかったことにするんです」。香山さんが「あっ、そうなんですか。知りませんでした」と、軽く受け流しているんですけど(笑)。スマナサーラ長老は、「はい。いい加減にしろよと言いたいです。おそらく仏教をめっちゃくちゃ学んだと言うのが恥ずかしいとか、あまり仏教色を出すとキリスト教の方々が参加しないだろうという考えでしょうね」と。「私はジョン・カバット・ジンさんの本を評価しますよ。だって、われわれがやらないことをやっていますからね」と、こういうふうに言っています。

盗んだというのはちょっと言い過ぎかもしれませんが、マインドフルネスは仏教の瞑想法が基になっている

というのは間違いのないことです。きょうの話は、ここがポイントになります。

【臨床的マインドフルネス】

世俗的マインドフルネスという代わりに「臨床的マインドフルネス」と呼ぶこともあります。それは臨床的な場面で応用されているからです。もう少し限定して言うなら、学校でやるマインドフルネスだと教育的マインドフルネス、今流行りつつあるビジネスでやるビジネス的マインドフルネス、というようにその分野名で呼んでもいいかもしれませんね。

今日の話の場合は、臨床心理的マインドフルネス、と言えますね。一つの実用的な技法として、行動療法の第三世代の中では、その一つの重要な構成要素、コンポーネントとしてマインドフルネスが入っています。さっきマインドフルネスの母体は、仏教瞑想におけるサティ、正念であると言いましたが、もう少し細かく分けると、仏教瞑想といっても、2通りのアプローチがありまして、「シャマタ」と「ヴィパッサナ」という風に分けられます。漢語で言うと「止」と「観」ということになります。心を落ち着かせるタイプの瞑想と落ち着いた心で現象を観察する瞑想です。

蛇足になりますけど、私は、一応仏教の僧侶なんですが、もともとはこの大学の教育心理学科を卒業し、さらに大学院で勉強していたんですが、思うところあって途中で退学し、お坊さんになった人間です。まあここは古巣のようなものです(笑)。

仏教における正念は、相互に緊密に有機的に関係しあった8つの修行のまとまりの中に位置付けられています。普通、八正道というのですが、そのことを強調するためにここでは「八支正道」と言うことにします。8つに枝分かれした正しいひとまとまりの修行法の中の一つの枝であるということです。本来はこの8つというのは相互に包含し合う関係、お互いに他のすべてを含みあうような関係で成り立っていますので、その中のひとつを他から切り離して単体として取り出すことは想定されていないんです。しかし、臨床的マインドフルネスはそういうことを敢えてやっているのではないかというのが一つの問題点です。そのことを含めてスマナサーラ長老さんは「盗った」と言っているのかもしれませんが。フルコース料理の中の単品だけを提供しているようなものと言えますかね(笑)。

臨床的マインドフルネスの実践のやり方には色んなバ

リエーションがありますけど、そのヒントのソース(源)になっているのは、主に南方系の仏教に伝わっている『アナパーナ・サティ・スッタ (出息入息念経)』と『サティ・パターン・スッタ (四念処経)』という題の2つの經典です。

アナパーナというのは、出る息・入る息という意味です。それに対してマインドフルであることを訓練するいろいろなやり方が書いてあるのが『アナパーナ・サティ・スッタ』です。『サティ・パターン・スッタ』というのは、もちろん呼吸も含まれますが、さらに身体、それから感覚、心の動き、それから「法(ダルマ)」というのは経験の全部というふうに言ってもいいと思いますが、だんだん身近で単純なものから広範で複雑なものへと、うまくマインドフルネスをトレーニングする対象がアレンジされて説かれているんです。よくできたものだと感じします。

マインドフルネスが論じられる時はだいたいこの2つの經典が典拠になっています。そこで気をつけなければいけないのは、この2つの經典には瞑想法のやり方だけが書いてあるんです。つまり、これはアプリケーションのマニュアルなんです。ということは、この經典は仏教の教えがどのようなものがちゃんとすでに分かっているということが大前提になっていて、その仏教の文脈の中でこういうことをやりなさいとそのやり方だけが説かれていて、その教えそのものはどこにも書いていないお経なんです。それはもう言う必要が無いくらい共有されたものだからです。ですから、そういう仏教の前提という文脈抜きで、単なるマニュアルとして読んで、これは臨床現場で役に立ちそうな方法だ、使えるぞという形で、現代人向きに方法化するのには、本来の意図とは違う使われ方になってしまう可能性があります。実践というのは、それをどのような文脈でやるか、どのような方向性において何を目指してやるのかという、文脈やパラダイム抜きに、その実践自体が優れているかどうかという話ではできないはずなんです。つまり実践の方向性がちゃんとあって、その文脈やパラダイムの中で、「アナパーナ・サティ」や「サティ・パターン」をすることが本来の在り方なんです。一言で言えば、仏教でのマインドフルネスは、自我の社会適応のための道具ではなく、自我が幻想であるということに目覚めてそれから自由になるためのものだったのです。臨床的マインドフルネスではそこがすっぽり落とされているのではないかと。自我からの解放のためにデザインされたはずのマインドフルネスが自我の強化という方向性で理解され、使われているということです。

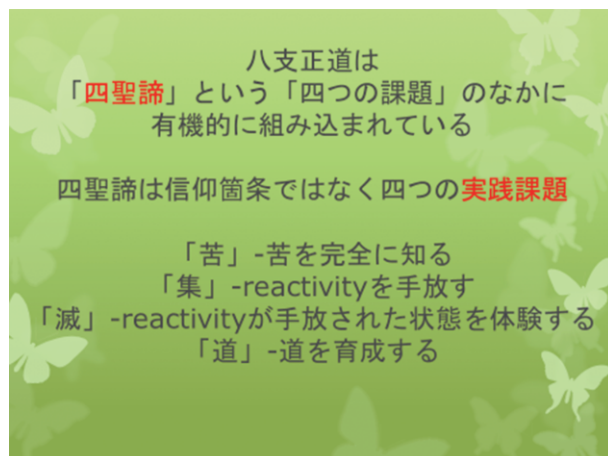
アメリカに長くいて気がついたのは、仏教に関心を持つ人たちの多くはとても熱心に実践をやりたがるのですが、その実践の前提になってる文脈やパラダイムの話はもう結構ですから、はやくやり方を教えてくださいという感じなんですね。自分の既成のパラダイム自体は変えないで、その中で人生をうまくやっていく方法を見つけてそれを熱心に実践する傾向があるんです。もっと言うなら、自分の既存のパラダイムがいろいろな事情で揺らいだ感じがするから、それを補強、強化、改善するために瞑想やマインドフルネスに関心を持つわけです。その既存のパラダイムそのものを批判的に吟味するのが仏教のはずだったんですけど、そういうことにはなかなかになっていない。

でも、それだと、これはT.S.エリオットの「Four Quartets」の中に出てくる言葉ですが、「われわれは経験は手に入れたが、その意味を取り逃がした」ということになりはしないか。たとえばマインドフルネスの実践をやった何かを経験すると、「わっ、これは今までと違う経験だ。すばらしいぞ」と感激するわけですが、文脈やパラダイムが変わってなければ、その中の経験に過ぎないので、本質的には何も変わらないことになってしまうんです。経験に意味を与えるのは、文脈あるいはパラダイム、前提みたいなものはずなんですけど、そのところが不問に付されてしまっている。今までどおりの枠組みの中やっていれば、経験の意味を取り逃がしてしまうことになります。自我の強化のためのマインドフルネスか、自我の乗り越えのためのマインドフルネスかで同じ経験の意味はガラリと違ってきます。

【「四つの課題」の現代的解釈】

八支正道というのは、実はさらにもっと大きな文脈があって、それは四聖諦といわれている仏教の最も基本の教義の一部になっているんです。私の四聖諦についての考え方は、一般的な本での説明とは違っています。普通は「4つの真理」という風に説明されているんですが、私はそうではなくて、「4つの課題」と理解すべきじゃないかと思っています。「苦・集・滅・道」というのがその4つなんですけど、そのうちの最後の「道」の具体的中身が八支正道なんです。四聖諦というのはたいていの解説書では、「人生は苦である。苦の原因は欲望である。欲望をなくしたのが涅槃である。そして涅槃に至るための道が八支正道である」と書いてあります。でも、こんなふうにあたかも信仰箇条の命題のように理解するのは違

うんじゃないかと思うんです。そうではなくて、これは4つの実践課題をわれわれに突き付けていると見るべきじゃないかというのが私の理解です。



最初の「苦」に付されているのは、苦を完全に知るといふ課題です。この苦というのは単なる苦しみではなくて、原語の「ドゥッカ」という言葉は「思いどおりにならないこの人生の現実」と理解するべきだと思います。僕はよく人を慰めるのに「しかたないよ。それが人生つてもものさ」と言うとき、「セ・ラヴィ」とフランス語で言いますが、そういう時に言う「人生」に込められているニュアンスがドゥッカじゃないですかね。最初の「苦」についての課題はそういう人生の悲哀に満ちた現実を経験に即して深く完全に理解する。現実直視ってことです。

次の「集」というのは、欲望というよりはリアクティビティ（反応性）と言うべきじゃないかと思います。人生というのは、どうしたって思いどおりにならないことが起こります。こう思ったのに、実際はそうじゃないことが起きちゃった。そのときにわれわれの中にリアクティビティというものが立ち上がります。何かの出来事に対して、われわれの側に何かのリアクションが自然に起こっちゃいますよね。怒りとか落胆とか不安とか恐怖、欲望、といったようなものです。実は、そのリアクションで終わりではなく、それに駆動されて、何か言ったり、やったり、考えたりと、それがずっと続いていく。この「集」に関しての課題は「それを手放すこと」。つまり、リアクティビティに引き回されないことです。

「滅」というのは、このリアクティビティが手放されている状態です。「なるほど。今までリアクティビティに引き回されていたけど、それを手放したらこういう感じか」というのを実際に体験するということが「滅」の課題です。そこにスペースができるという言い方をしてもいいと思います。そこから新しい生き方が生まれてくる。今まではリアクティビティ主導のパターンが人生だったん

ですけど、リアクティビティが手放された状態を知ったら、それを育てていくような生き方を自分のいる場所でやっていく。これが「道」。道の課題はそれを育成することです。

もう少し現代的に解釈すると、こうなります。思いどおりにならない人生の現実を受容し、自分の中にリアクションとして生起することを手放していく。まず、手放す前にそれが起きていることを知らなければいけない。ここにマインドフルネスが出てくるわけです。リアクションを手放すためにマインドフルネスの力でまずそのリアクションの存在に気がつかなければならない。「あっ、今、リアクションが起きているな」という気づきです。そのことによってリアクティビティが手放される。そこから、過去の条件づけられたリアクションではなく、現在の状況に即した新鮮なレスポンスとしてこの世の中で生きていく。この4つの課題を仏教がわれわれに突きつけているというか、こうした生き方の方がいいよと勧めているんです。突きつけているという言い方は強すぎるので勧めていると言ったほうがいいですね。この勧めに応えるためにはじゃあ、どうしたらいいのかというので、いろんな修行法ができています。八支正道というのはその具体例というか典型例です。

八支正道は正見から始まっています。正見というのは、私の理解では道徳的に正しいとか間違っているという意味の「正」じゃなくて、仏教の観点から見て賢明かどうか、つまり、ちゃんと仏教の縁起の道理が分かった上でつくられたヴィジョンかどうかということで、「賢明なヴィジョン」というふうに理解しています。正思というのは賢明な決意。その縁起のヴィジョンの実現に向かって生きていく決意と理解したほうがいいと思います。ここから初めて具体的な実践が始まります。そのヴィジョンと決意のもとに、どう語り、どう行為し、どういう生業をし、どう努力し、どう心を調べていくかを工夫する、ということです。

八正道を、「三学」と言われている仏教の3つの学びに割り当ててみると、正見と正思というのは、智慧。正語、これは正しい言葉遣いです。人に語る言葉。それから、正業というのは正しい行い。正命は、正しい生計の立て方。仕事の生業のことです。この三つは「戒」に当たります。後ろの3つ、正精進、これは正しい努力。正念、これがマインドフルネス。それから正定というのは、僕の話の最後のほうに出てきますけど、瞑想の極まっている状態のことですが、この三つが「定」に当たります。

ですから、三学は順番からいうと、普通、「戒」→「定」→「慧」という順なんですけど、八支正道では「慧」か

ら始まって「戒」、「定」という順になっています。ここで重要なことはまず智慧から始まっているということです。そしてもう一つ重要なのは、「定」で終わりではなく、また、「慧」に戻っていくということです。仏教では螺旋状に、スパイラルに修行のプロセスがどこまでも深まっていくのです。「慧1」→「戒1」→「定1」→「慧2」→「戒2」→……、というぐあいです。すべてがもともとつながっている、つまり縁起というヴィジョン、「慧」に導かれて、世界とのつながり、統合を再び取り戻す方向で生活行為を律していく「戒」によって生活が調い、瞑想実践である「定」によって内的なつながり、統合を取り戻していく。「定」の中身が正精進、正念、正定です。賢明な努力によって正念、つまりマインドフルネスが深まり、それが極まった状態、つまり意図的な努力をしなくても自ずからマインドフルでいる正定から自己と世界を見ると、なるほどすべてが当たり前のようにつながっていることが納得できる。ばらばらの閉じた個物がお互いに分離して存在するのではなくて、お互いに浸透し合って関係性の上で存在しているということが、最初は知的なレベルでの理解にとどまっていた（「慧1」）ものが、「定」によって世界を見ると、確かにそれが自明の事実としてより確信をもって見えてくる。それが、また「智慧」をより明確なものとして強め（「慧2」）、「戒」がより自然なものとなり（「戒2」）、瞑想がより深まっていく（「定2」）、……という形でどんどん発展していくスパイラルなプロセスが八正道だと思うんです。

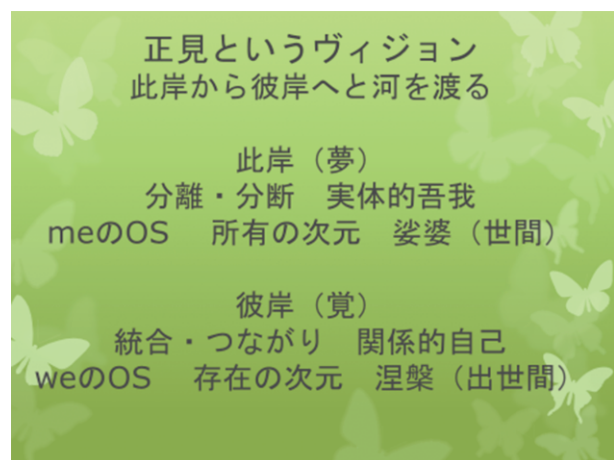
【正見というヴィジョン】

さてでは、正見というのは、どんなヴィジョンかということ。よく「暑さ寒さも彼岸まで」というふうに日常語になっていますけど、そういう意味ではなくて、仏教本来の意味での彼岸がここでいう正見のヴィジョンです。つまり、こちら側の生死の岸、迷いの岸から向こう側の涅槃の岸、覚りの岸に渡るというヴィジョンです。仏教的に言うと、われわれが今ここに生きている世界が、こちらの岸になります。此岸ですね。それは夢を見ているようなあり方をしている。みんなが共同で無明の夢を見ている世界だと仏教は言います。

こちら側の岸でのヴィジョンは、全てがばらばらに、イメージ的に言うと、くるみの殻のようにみんな閉じていて、お互いに浸透できない状態で存在しています。そのことを「不透明」と僕は表現しています。opaque（不透明な）という英語があるんですけど、transparent（透

明）じゃなくて、opaqueで閉じている。それ自体で存在している実体的な物がばらばらに分離して、分断して存在しているというヴィジョン。その中心になっているのが「私」という存在です。これが実体的な「吾我」と呼ばれているものです。エゴ、わがままな私のことです。実体的というのは、他と無関係にそれ自体で存在しているということですから、すべてが孤立的にしている存在で成り立っている世界です。

此岸と彼岸の特徴をいろんな言い方をそこに並べてみました。OSはオペレーティングシステムのことです。分離したmeというOSの上で、すべてのアプリケーションが作動して働いているということです。それが此岸のヴィジョンということです。



こちら側の岸で生きているわれわれの生き方というのは、自分に都合のいい物はなるべく「私」の近くに、嫌いなものはなるべく遠くに置くというのが生きる主要なテーマになりますので、これは「所有の次元」の生き方だと、エーリヒ・フロムは『生きるということ』という本の中で書いています。

「所有の次元」では、「私とは、私が持つものことである。人生の目的は、豊かに持つために生きることだ」ということになります。所有の対象はいろいろあります。物質的なものから、もっと抽象的な、地位とか名誉とか、あるいは宗教的体験でもいいですけど、いろいろバラエティに富んでいますが、共通して「ポゼッション」、つまり自分の占有物にするというのがテーマになっています。こういう生き方をしている世界を仏教では「娑婆」といいます。「耐え忍ばなければならない場所 忍土」という意味です。この世間のことですね。どうしたって、欲しい物が手に入らなかったり、持っていた物が奪われたり、欲しくないものが近づいたりするということが起こりますから。それに応じて貪りや怒りがわれわれの中に生じて、それに振り回されることになります。

【無心のマインドフルネス】

ところが、人はこういうふうには生きられないのかとそれに疑問を持つ人が時々出てきて、此岸とは別なヴィジョンを探し出す人がでてきます。あるいは、すでに向こう岸に渡った人が、ブッダとかイエスといった人たちですが、こういうまったく別な生き方もあるよというメッセージをくれる人が現れたりするわけです。今はこちら岸にいるけど、向こう岸があるぞという新しい展望を持つのです。こちらの岸とは違うあちらの岸があるというのが正見であり、困難かもしれないけど必ず渡るぞという決意が正思に当たります。ヴィジョンというのは生きる方向性ということです。

彼岸のヴィジョンは此岸のヴィジョンとはラディカルに違っています。分離、分断、孤立的自我ではなく統合、つながり、関係の自己。殻が閉じているような状態ではなくオープンな状態で周りとの交流が行われています。meのOSではなくweのOSの上でアプリケーションが作動している。

フロムの『生きるということ』という本は、所有と存在というのがテーマなんですが、その言い方を借りて、彼岸では「存在の次元」で生きると言います。そこでは、生きるのは、豊かに持つためじゃなくて、豊かに存在するために生きることになります。こういう生き方を仏教では「涅槃」と呼んでいます。そしてそれは「出世間」ということになります。

マインドフルネスというのは、あくまでもアプリケーションです。それ自体に方向性はない。実用的ツールであり、技術ですから。それをどのようなOSの上で起動し、働かせるかが問われなければいけないということです。

meのOS上で働かすマインドフルネスは、「私」が主役で、それが命令し、コントロールして「俺がマインドフルになろう」とするわけです。どういう風景がそこに現出するかというと、緊張的な努力によって一生懸命に今はまだ存在していないものを新しく作り出そうとするわけです。今はまだマインドフルでないので訓練という努力によって、将来もっとマインドフルになろうとする。必然的にそれはartificialだし、goal-orientedにもなるし、それからend-gaining mind、いろんな表現ができますけど、そういうわれわれがよく知っているタイプの営みになります。こちら側の岸にいることからしみだしてくるいろんな問題を解決するために、こちら側の岸で上手く適応していくために、マインドフルネスというメソッドを「私」が「私」のために活用する。だから、それを一言で「有心のマインドフルネス」と呼んでもいいのではないのでしょうか。有心というのはそこに「私」が入っているということです。

じゃあ、彼岸へ渡るための、そして彼岸におけるマインドフルネスというものはあり得るのかどうか。それは、有心ではなく無心でなされるマインドフルネスとでも言えるものではないでしょうか。そういう「無心のマインドフルネス」は緊張ではなくて、リラクスの方向での営みになります。そして、人工的ではなくて、自然的。spontaneous、process-oriented、そういう特徴づけができるようなものになるはずですよ。そういうクオリティをひっくるめて「無心」と言います。これは東洋的な文化、特に日本の文化の中で非常に大事なコンセプトです。意思的な努力ではない仕方、自然にマインドフルであることがはたして可能かどうか。そしてそれを訓練することが可能かどうか？

無心については、『無心ということ』という鈴木大拙さんの本が有名です。それから最近出た本ですけど、この教育学部の出身の西平直さんの『無心のダイナミズム』は非常に面白い本です。「いかにしたら無心になれるか、そう考えてるうちは無心になれない。じゃあ、どうするのか」という問題が出されて、それについて非常にうまくまとまっているので、関心のある方は読んでみてください。わたしが今言った「無心を訓練する」ということが問題にされています。

この文脈で、「心の二相論」という考え方を紹介します。数学者の岡潔さんが講演の中でこういうふうに言っています。

心には二つある。第一の心と第二の心。第一の心は、私というものを入れないと動かない。私というものの上で作動している。さっきのmeのOSの喩を思い出してください。そしてこの心は意識を通さないと理解ができません。どうも西洋の人というのは、この第一の心しか知らないようだ。ところが、もう一つ、別の心があると岡さんは言うのです。この第二の心は、私というものを入れない。つまり、無私。私というものを入れなくても働き、私というものを押し込もうと思っても、入らない。それから、この心の分かり方は意識を通さないと。直下に分かる。直接的に分かる。東洋人はほのかにであるが、この第二の心が分かっている。なかでも日本人は特に分かっているけれど、最近の西洋かぶれの教育のせいで分からなくなっているのではないかと。晩年の岡さんは、そういうことに対して警告を出しているんですね。

この「心には二つある」という論をマインドフルネスに持ってくると、第一の心とする有心のマインドフルネ

スト、第二の心である無心のマインドフルネスというのが考えられるわけです。心に二つあるというのは岡潔さんの独創ではなくて、彼が仏教から学んだものです。仏教の心の二相論では、いろいろな言い方でこの二つの心が区別されています。たとえば妄心と真心。妄心というのは、みだりに動きまわる心で、英語でモンキー・マインドと呼ばれているものです。それから、小心と大心、心と心源、心と心性、とか他にもいろいろあります。

日常で、われわれが普通心といったら、第一の心のことです。心理学や脳科学が対象にしているのも第一の心です。第二の心を対象にしている心理学はまだないのではないのでしょうかね。心理学の対象になっているのは仏教的にいうと「妄心」だということです。「なんと失礼なことを！」とムカッとされる方もいるかもしれませんがど(笑)。なぜそれが妄心なのかということも仏教が言っているのですが、時間が無いのではぶきます。

もし、マインドに二つあるとするなら、マインドフルネスという言葉の中にあるマインドというのは、どっちのマインドなのでしょう。第一の心なのか第二の心なのかということになります。仏教の立場からいうと、本来的に動き回る性質をもった第一の心、つまり妄心でマインドフルになろうとするのは無理難題なんです。自らの意志と努力によって仏になろうとすると、その時のエージェント（行為主体）は何かというと、第一の心である妄心なんです。仏教の基本的な考え方として、心とそれが見ている世界はいつでもペアになっているという「三界唯心論」というものがあります。それによれば、妄心である限りそれで何をやろうと、たとえまことしやかなことが起ころうと、それは妄境界としてしか現れてこない。妄心は妄境界しか見ることができません。妄心でいる限り仏にはなれないんです。なぜかというと、妄心がなくなっている状態が仏だからです。おわかりでしょうか。

たとえば、一遍上人は「有心は生死の道。無心は涅槃の城なり。生死を離るるというは、心を離るるなり」。「心を離るる」というのは無心のことです。

有心でいくらマインドフルになろうと思っても、努力云々の問題ではなく、そもそも始めから無理なことをやろうとしているわけです。仏典の喩だと「水をバターにしようとする」ようなものです。そうではなく、有心から無心に「心を入れ替える」、その方向に沿ってマインドフルネスを考え、「私」を入れないでマインドフルネスを訓練すればずっとたやすくマインドフルな状態がそこに出てくるのです。無心自体がマインドフルネスだからです。「無心なんて宗教家がやっていればいいんであって、

有心は生死の道
無心は涅槃の城なり。
生死をはなるるというは
心をはなるるなり

一遍上人語録

私たちのように俗世間に生きている人間に無心なんて無理だし用はない」と言う人がいるかもしれません。でも、ほんとうのところは、俗世間のためのマインドフルネスであつても有心ではけっきょくラチがあかないのです。「そんなにうまくいなくてもいい。有心でできる所までやる」という人なら、また話は別ですが。

仏教は、こちらの岸から向こうの岸に渡りたいと思っている人に、こちらの岸のままの在り方でやっていると、いくら頑張っても無理ですよということを伝えるのに苦労してきました。何もしなければ変わらないし、かといって何かやろうと思ってこちらの側の岸の妄心でやっても駄目、じゃあどうすればいいのかという難しい問題にみんな直面して苦労してきたんです。

そこで出てきたのが、妄りに動く心で何とかしようとするんじゃなくて、まずその心を鎮めることによって、第二の心といわれているものが働き出すようにする。つまり、第一の心が表舞台に出張って一生懸命に何かやっている限りは、第二の心、無心が出てくる余地がないので、第一の心である有心を鎮めるということで、スペースをつくって、そこに無心が登場するという、それが修行法として洗練されてきているのです。これが、さっき

その馳求（ちぐ）する心そのものを
息（や）め、空じる

妄心を除き、心の本源（真心）へと帰る

有心から無心へと転換するための
マインドフルネス

言った、シャマタ・ヴィパッサナ、「止」・「観」、第一の心を止めて、第二の心で観るといふ仏教の瞑想が二つ構えの構成になっている理由です。

【終わりに】

もちろん、心理療法というものは世俗における問題を解決することを課題としているわけで、それはそれで別にいいんですけど、世俗の諸問題を解決するに当たっても、無心のマインドフルネスという発想で技法の開発ができないか、という問題提起を今回してみようと思ったのです。「ただわが身をも心をも放ち忘れて、仏の家に投げ入れて、仏の方より行われて、それにしたがうもてゆく」、これは道元さんの言葉です。われわれは普通、身も心も緊張させて握りこんでいる状態で生きようとしています。そういう余計な力みや緊張を手放す練習をする。そうすると、道元さんは仏の方と言っていますが、これは大自然の働きと解していいと思いますが、われわれにとっては向こうの方から何かはずと行われて事が運んでいくので、それにしたがっていくということですね。そうすると「力をも入れず、心も費やさずして」つまり、力も入れないし、心もあれこれ費やさないで、「生死を離れ仏となる」、つまり人間の問題が根本的に解決すると言っています。こういう無心のパラダイムに基づくセラピーって構想できるでしょうか？

自分だけの閉じた努力ですべてをやろうとするのではなくて、世界全体からの有形無形のサポートを、自分をオープンにしてみんなありがたく受け取ることで、安らかで楽にマインドフルネスを身につけて行くことが可能なのかどうか。そういう無心のアプローチの上に成立するマインドフルネスの道というのではないのだろうか。有心のマインドフルネスでは、力をいっぱい使い、あれこれと心を費やさざるを得ません。有心というのは力感というのでしょうか、手ごたえ、俺はやってるぞという満足感を追求するからです。それとはまったくパラダイムが違う、力をも入れず、心をも費やさない無心のマインドフルネスというものを、日本が世界に向かって提供できないでしょうか。

岡潔さんの言うように第二の心という発想がないのなら、無心のプログラムなど思いつきようがありませんが、日本の場合、そういう発想がすでに伝統の中にあるのですから、たとえ世俗の巷で応用される臨床的マインドフルネスとしてもじゅうぶん有効な「無心のマインドフルネス」を構想し、それを訓練するプログラムを構築でき

るのではないのでしょうか？それは別に宗教くさいものになる必要はありません。臨床的な技法として、有心とは全然違う無心のパラダイムの中で練り上げられたマインドフルネスが実現可能なのではないかということを書いて締めくくりにしたいと思います。

そういう問題意識だけでも分かっていたら幸いです。ご清聴ありがとうございました。



第二部：パネルディスカッションの様子



公開講座終了後（左より、能智先生、石丸先生、高橋先生、北西先生、藤田先生、下山先生）

2015年度 活動報告

1. 全般的動向

東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室では、研究および大学院生の研修の一環として、臨床活動が行われている。本相談室は、1957年（昭和32年）に開設され、1983年（昭和58年）に臨床心理学の教育・研究のための特別施設として、有料の相談活動が認められ、相談室運営のために予算措置（相談料金収入に基づく）が講じられるようになった。相談室の関係規則としては、「東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室」、「同研究科心理教育相談室運営委員会内規」、「同研究科心理教育相談室内規」がある。実習施設としては、本郷地区弥生キャンパスの総合研究棟3階に、面接室5室、プレイルーム2室、待合室兼事務室1室、相談準備室1室を備えている。また、相談室と隣接してカンファレンスや演習等に使用する演習室がある。

本相談室には、幼年期から老年期に至るまで、発達障害、不登校、非行、対人関係や心理的な問題等を抱えた方が来談している。また最近では、子どもを対象とした強迫性障害およびうつ病の治療プログラムを求めて来談するケースも増加している。さらに2015年度からは子どもと若者の発達障害系こだわりプログラムを新規にスタートした。2015年度の活動状況・相談件数等については、次ページ以降の表に示した。

相談にあたるスタッフは、教育学研究科臨床心理学コースの教員（臨床スーパーバイザー）、臨床心理学コースの大学院生（相談員）、そして臨床心理士の資格を有し、臨床心理面接の指導を託された臨床相談員である。2015年度は、下山晴彦教授を相談室室長とし、下山晴彦教授、能智正博教授、高橋美保准教授、石丸徑一郎専任講師、袴田優子専任講師（育児休業中）、原田誠一客員教授（本務：原田メンタルクリニック院長）、黒田美保客員教授（本務：福島大学特任教授）が臨床心理スーパーバイザーとして指導に当たった。本学専任の臨床心理スーパーバイザーは、月2回の教員会議を開き、相談室運営・指導にかかわる事項について検討した。また、相澤直子先生（東京工業大学保健管理センターカウンセラー）、瀧井有美子先生（児童心理治療施設横浜いずみ学園治療課長）、藤川麗先生（駒沢女子大学人文学部心理学科准教授）、松澤広和先生（慶成会老年学研究所研究員）、黒田美保先生の5名が臨床相談員として、相談員のスーパービジョンや心理面接を担当した。また、2名の事務補佐員が電話取り次ぎ、来談者受付などの事務業務を担当した。相談員は修士課程29名、博士課程20名からなり、心理相談活動、相談室運営を行った。

2. 相談活動状況

表1に、過去5年間の新規来談申込み件数を示す。2015年度の新規申込み件数は196件と急増した。はっきりとした原因は不明だが、2015年度より発達障害系こだわりプログラムを新たにスタートしたこと、相談室の活動がさらに広く知られるようになったことが関連していると考えられる。

表2に、過去3年間の新規申込者年齢別・男女別件数を示す。2015年度は、小学生の相談と、成人の相談が増えてきている。

表3は、2015年度の新規来談者年齢別・男女別相談内容である。子どもの強迫性障害およびうつ病のための認知行動療法プログラムを実施しているため、未成年ではこれらの障害の相談が多くなっている。2015年度より新たに発達障害のプログラムも開始したため、発達障害関連の相談も増えた。

表4に、新規来談者来談経路を示す。ここ数年は、インターネットを見ての直接来談が多い傾向がみられたが、2015年度もその傾向は続いている。また、各種機関からの紹介としては、医療機関からの紹介が最も多く、さらにクライアントからの紹介も増えている。

表5に、新規来談者居住区域を示す。傾向としてはこれまでとは変化なく、東京在住の来談者がほとんどを占めている。一都三県以外の遠方からの相談も、例年数件みられる。

表6には、過去5年間の延べ面接回数を示す。2015年度の面接回数は、過去最高を記録した。現状では、相談員の人数、スーパーバイザーの指導可能量、面接室の設備キャパシティなどの点から、ほぼフル稼働している。このような状況の中で、相談品質を維持するために、2016年4月より相談料金改定を行うこととなった。

3. 研修活動

毎週火曜日の午前中にカンファレンス（事例検討会）が行われた。2015年度のカンファレンスは、多様な関心領域や研究分野をもつ大学院生に、より効果的な臨床研修の場を提供する目的で、例年同様以下3つの形態から実施された。

1つ目は、各ゼミ別個別カンファレンスであり、隔週で月に2回行われた。このカンファレンスの目的は、学生がそれぞれの指導教員の専門とする視点が技法を学ぶことである。2つ目は、さまざまなゼミや学年からなる混成グループにより合同カンファレンスであり、月1回実施された。4つのグループが編成され、各教員はローテーションで各グループに参加した。大学院生がすべての教員によるカンファレンスに参加できるように設計されている。3つ目は、月1回行われる初期事例カンファレンスであり、当相談室で新たに受理したケースについて、報告がなされた。このカンファレンスの目的は、心理臨床面接の核である面接初期の見立てや、相談室に申し込まれたケースの概要や全体的な傾向を、大学院生と教員が共有することである。このようにさまざまな形態からなるカンファレンスを行うことによって、偏りのない研修を可能にし、優れた臨床心理学研究者および実践家の育成を目指している。

4. その他の活動

その他、いくつかの教育啓発活動を行った。2014年度に引き続き夏学期の教育学部の講義として「心理教育相談(カウンセリング)入門」を開講し、臨床心理学コースの専任教員4名を中心としてオムニバス形式で授業を行った。授業の目的は、心理教育相談室で実施している心理療法やカウンセリングを中心に、臨床心理活動に関わる理論と実際を紹介して、相談室活動を広く知ってもらうことであった。

また、2015年9月には、「心理教育相談室年報10号」を発行し、当相談室の待合室に設置し来談者が自由に読めるようにするとともに、近隣の大学の相談室や地域の相談機関等に配布した。

さらに、2015年11月8日(日)には、「日本文化と心理療法—禅やマインドフルネスとの関連に注目して」と題する心理教育相談室第11回公開講座を行った。詳細は、本誌の「公開講座の記録」のセクションをご覧ください。

表1 2015年度 新規来談申し込み件数

月	2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度
4月	14	14	14	11	25
5月	10	18	10	12	15
6月	14	8	20	9	23
7月	12	16	20	21	24
8月	11	8	17	12	10
9月	13	18	6	17	12
10月	16	11	12	11	21
11月	16	6	6	9	10
12月	6	13	12	9	14
1月	13	13	12	11	15
2月	13	12	6	10	19
3月	13	3	6	6	8
合計	151	140	141	138	196

(2016年3月分まで)

表2 新規申込者年齢別・男女別・面接形態別件数（2013年～2015年）

	2013年度						2014年度						2015年度															
	男子			女子			計	男子			女子			計	男子			女子			計							
	本人	親	並行 家族	本人	親	並行 家族		本人	親	並行 家族	本人	親	並行 家族		本人	親	並行 家族	本人	親	並行 家族								
就学前児	0	0	1	0	0	0	3	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	3	0	5	
小学生	1	0	13	0	2	1	12	0	29	0	2	16	0	0	0	4	0	22	0	0	28	0	0	0	12	0	40	
中学生	1	1	13	0	1	0	7	0	23	0	2	14	0	1	3	11	0	31	0	0	8	0	0	0	12	0	20	
高校生	1	2	9	0	3	0	3	0	18	1	3	7	0	0	1	5	0	17	0	0	7	0	1	0	14	0	22	
他未成年	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	2	0	1	0	3	
浪人生	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	3	
大学生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	2	0	1	0	7	2	0	5	0	4	0	2	0	13	
成人	20～29	6	1	1	1	13	0	1	0	23	6	0	1	0	7	0	2	0	16	12	0	2	0	15	0	3	0	32
	30～39	6	0	0	1	12	1	1	0	21	3	0	0	0	14	0	0	0	17	5	0	0	0	11	0	1	0	17
	40～59	3	0	0	0	12	0	1	1	17	4	0	0	0	13	3	0	0	20	7	0	1	0	30	0	1	0	39
	60～	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2
計	15	1	1	1	39	1	3	1	63	13	0	1	0	36	3	2	0	55	24	0	3	0	58	0	5	0	95	
合計	15	7	47	0	39	7	26	0	141	20	0	27	3	46	1	41	0	138	27	0	54	0	65	0	50	0	196	

表3 2015年度 新規来談者年齢別・男女別相談内容

区分	相談内容			
	男		女	
就学前児	発達障害・発達相談	2	発達障害・発達相談 OCD・CBT 場面緘黙	1 1 1
小学生	OCD・CBT	8	OCD・CBT	7
	うつ・CBT	3	うつ・CBT	1
	こだわり・CBT	1	発達障害・発達相談	1
	発達障害・発達相談	10	プレイセラピー希望	1
	プレイセラピー希望	1	場面緘黙	1
	家族対応	1	不登校	1
	場面緘黙 不登校	1 3		
中学生	OCD・CBT	2	OCD・CBT	2
	こだわり・CBT	2	うつ・CBT	1
	発達障害・発達相談	2	カウンセリング希望	3
	家族対応	1	不登校	4
	カウンセリング希望	1	家族対応 起立性障害	1 1
高校生	OCD・CBT	4	OCD・CBT	3
	うつ・CBT	1	うつ・CBT	3
	家族対応	1	発達障害・発達相談	1
	不登校	1	カウンセリング希望 不登校	5 3
他未成年 浪人生	カウンセリング希望	2	カウンセリング希望 不安障害	3 1
大学生	OCD・CBT	3	うつ・CBT	1
	カウンセリング希望	3	カウンセリング希望	4
	家族対応	1	解離性同一性障害	1
成人	CBT希望	2	強迫性障害	1
	カウンセリング希望	15	カウンセリング希望	42
	発達障害	1	発達障害	3
	家族対応	3	家族対応	4
	不安障害・パニック	2	うつ	2
	双極性障害	1	不安障害・パニック	2
	対人関係	2	対人関係	2
	トライアルカウンセリング	1	双極性障害	1
			PTSD	1
			適応障害	1
		トライアルカウンセリング	4	

表4 2015年度 新規来談者来談経路

各種機関	幼稚園・学校より紹介	10
	医療機関より紹介	28
	他の相談機関より紹介	14
	上記以外のサービス機関より紹介	0
個人の紹介	クライアントより	11
	現役相談室関係者より	2
	当相談室関係者OBOGより	2
	東大教員・学生より	2
	他大教員・学生より	9
	その他（知人・家族）	17
	直接	本を読んで
再 来	4	
インターネット	90	
講演会・公開講座	0	
ちらし	0	
学内広報	0	
そ の 他	2	
計	196	

(2016年3月分まで)

表5 2015年度 新規来談者居住地域

	東京	千葉	埼玉	神奈川	その他	計
2010年度	105	15	12	11	3	146
2011年度	105	13	18	9	6	151
2012年度	99	13	8	16	4	140
2013年度	85	16	9	12	7	129
2014年度	91	16	11	15	5	138
2015年度	137	20	23	10	6	196

(2015年3月分まで)

表6 延べ面接回数

	2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度
受付面接	110	119	105	113	136
カウンセリング	1367	1674	1491	1533	1725
プレイセラピー	555	457	496	482	494
保護者面接	1004	1028	934	972	1042
家族面接	72	82	35	26	10
コンサルテーション	0	5	4	2	0
検査面接	4	7	10	14	17
計	3112	3372	3075	3142	3424

心理教育相談室のご案内

● 1. 東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室とは●

心理教育相談室は心理的な問題への援助に携わろうとする大学院生の実践的な研修の場として設置された、本研究科付属の相談機関です。相談は、東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コースに所属する大学院生、研究員、臨床相談員が担当します。当相談室で相談業務にあたる者は全員、臨床心理学の専門教育訓練を受け、実際の相談業務の他に、毎週開かれる心理検査・心理療法などに関する研究会や事例検討会に参加し、能力・知識向上のために日々研鑽を積んでいます。また、大学院生については、教育相談機関や精神保健相談機関、医療機関の臨床心理士などの専門職、あるいは臨床心理学的実践研究者を目指して研修を受けている者で、一定以上の技能を修得したことが認められている者が、経験豊富なスーパーバイザーの指導を受けながら、実際の相談に当たります。

● 2. 相談内容●

次のような問題でお困りの方のご相談を受けています。(ただし、ご本人の来談が難しい場合、医療的処置が優先される場合については、ご相談を受けることが難しい場合もあります)

- ・漠然とした不安感や無気力、落ち込みなどの心理状態を改善したい
- ・自分自身のことをもっとよく理解したい
- ・人前で緊張する、過ぎてしまったことをくよくよ考えるなど、性格的なことを何とかしたい
- ・友人や職場の同僚との人間関係上の問題を相談したい
- ・家族関係について考えたい
- ・親として子どもにどう対応してよいか困っている
- ・学校に行かない、行けない
- ・言葉が遅い、多動、集中困難であるなど、発達的な心配がある
- ・チック、夜尿など気になる行動が見られる
- ・反抗・暴力・盗みなどの問題行動がある etc.

● 3. 相談の種類と料金●

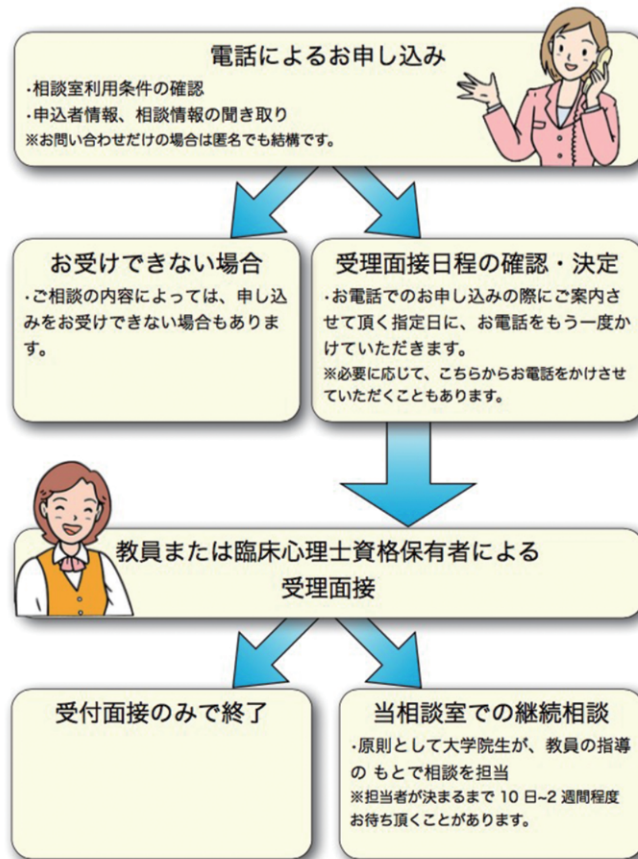
- 初回のご相談の場合 受付面接4,000円
- 中学生以上の方のご相談の場合 個人面接3,000円
- 小学生までのお子様プレイセラピー（遊戯療法）などを含む面接を行う場合 プレイセラピー2,000円
- お子様について、保護者の方からのご相談の場合 保護者面接2,000円
(※保護者の方のみでの相談はお受けしていません)
- 教師など、専門職の方へのコンサルテーションを行う場合 コンサルテーション4,000円
- 心理検査や発達検査を実施する場合 検査面接3,000円
- 文書を発行する場合 文書料2,000円

※2016年4月より料金改定を行いました。医療機関ではありませんので、健康保険などの適用はできません。

※検査面接のみの実施は受け付けておりません。

● 4 . 相談申込の流れ●

当相談室における相談申込みの流れは下記の通りです。相談は予約制をとっています。まずはお電話で申し込み、後日担当者と日時を調整します。詳細については、03-3818-0439にお電話もしくは<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>を参照してください。



● 5 . 設備●

面接室 5 部屋

プレイルーム 2 部屋

待合室

スタッフルーム、ミーティングルームなど



心理教育相談室の構成（2015年度）

心理教育相談室運営小委員会

委員長 山本 義春（教育学研究科教授 総合教育科学専攻長）
委員 下山 晴彦（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
委員 佐々木正人（教育学研究科教授 教育心理学コース）
委員 高橋 美保（教育学研究科准教授 臨床心理学コース）
委員 東郷 史治（教育学研究科准教授 身体教育学コース）
委員 石丸径一郎（教育学研究科講師 臨床心理学コース）

室長

下山 晴彦

臨床心理スーパーバイザー

下山 晴彦
能智 正博（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
高橋 美保
石丸径一郎
袴田 優子（教育学研究科講師 臨床心理学コース）
原田 誠一（教育学研究科客員教授／原田メンタルクリニック院長）
黒田 美保（教育学研究科客員教授／福島大学特任教授）

臨床相談員

相澤 直子（東京大学学生相談所／東京工業大学保健管理センター カウンセラー）
黒田 美保
瀧井有美子（児童心理治療施設 横浜いずみ学園治療課長）
藤川 麗（駒沢女子大学人文学部心理学科 准教授）
松澤 広和（慶成会老年学研究所研究員）

特任助教

中野 美奈（教育学研究科特任助教 臨床心理学コース）
日下華奈子（教育学研究科特任助教 心理教育相談室）

相談員

博士課程3年 大上真礼 樫原潤 河合輝久 高岡佑壮 能登眸 藤尾未由希 堀内多恵
博士課程2年 遠藤麻美 砂川芽吹 園部愛子 田川薫 伴恵理子 樋口紫音 安婷婷
博士課程1年 石黒香苗 浦野由平 片山皓絵 松下弓月 山本瑛美 横山克貴
修士課程2年 糸山恵未 稻吉玲美 大井葉月 小原千鶴 勝又結菜 小林良介 清水郁子 白川さゆり
中山奈緒子 信吉真璃奈 山崎久慶 横山萌 李智慧 大西未紗 横田七海子
修士課程1年 青木茂嘉 川上侑希子 神辺明香里 北原祐里 斎藤さらさ 下津佐綾 館野弘樹
中村安奈 野村佳申 馬場絢子 平林佳奈 真柄翔太 王夢琪

相談補佐員

岡田 和子
瀧田 恵美

東京大学大学院教育学研究科 心理教育相談室年報 第11号

2016年9月1日 発行

発行者 東京大学大学院教育学研究科附属
心理教育相談室
〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
Tel (03) 3818-0439
