

京都文教大学人間学研究所・臨床心理学部共催 公開講座  
シリーズ日本的心理療法研究

日時：2010年11月4日（木）13：00－14：30

会場：京都文教大学 弘誓館 G101教室

第3回「遍路にみる日本の精神性  
－日本の心理療法への可能性に向けて－」

講 師：北村 香織（臨床心理士）  
司会・対談：秋田 巖（京都文教大学人間学研究所所長）



秋田：時間となりましたのではじめさせていただきますと思います。平成19年から「日本の精神性」を臨床心理学的観点から捉えなおそうと考へ、公開イベントを次々と実施してきております。今年度からは「シリーズ日本的心理療法研究」を中心テーマに据え、第1回「生活臨床」、第2回「臨床動作法」そして第3回目として本日は「遍路にみる日本の精神性」です。副題を「日本の心理療法への可能性に向けて」

としていただいております。講師は北村香織先生です。それでは、よろしくお願いいたします。

北村：こんにちは。北村香織と申します。私は京都文教大学の編入一期生で、そのまま大学院修士課程の方に来まして、修了生なんですけれども、久しぶりに戻ってきて感無量というか。本当に9年前のちょうど今頃に修論をまだ書ききれなくて。書かなあかんの、もうどうしようどうしようってあせっていた記憶があります。私は卒論も修論も遍路をテーマにあげたんですけども、修論に取り掛かる9年前のちょうどその年のお盆にお遍路のやっ一周が終わりました。2年半くらいかかって、あとでまた出てくるんですけどもちょっとずつちょっとずつ区切りながら回ったんですね。それが終わって修論を書いて、で、その後はもうとにかく心理臨床の方一本でそちらが優先事項だったので、ちょっとお遍路の方からは離れていて間隔があいたんです。今回こういうお話をいただきまして、あわてて復習をして、私がかちょっとブランクが空いていた間にまた遍路研究の方も変わってきていて、勉強になりました。いい機会をいただけて感謝しております。今日は研究者というふうな形でここに来さしてもらったのではなくて、とにかく一卒業生で、まあ修論が十年経ったらこんな感じになりましたあ！みたいな、気楽な感じで来さしていただいたので、皆さんも気楽な形で聞いていただけたら嬉しいです。よろし

くお願いします。

まず遍路っていったいどういうものかというところからお話していきたいんですけども。皆さんどうですかね。遍路という言葉をご存知でしょうか。なんかそういう言葉は聞いたことがあるっていう方、手を挙げてもらったら。結構いますね。その中で実際に遍路を回ったとか、知り合いが回ってこんなことするっていうのを知ってるって方はどのくらい。あ、ずっと減りましたね。でもちらほらいるっていうのは、ちょっと嬉しいです。遍路っていうのは日本の巡礼の一形態なんですけれども。なぜか四国八十八ヶ所巡礼についてだけに使用されている言葉なんです。で、また巡礼そのものにプラス四国八十八ヶ所を巡る巡礼者のことも指します。地元の四国の方たちはお遍路っていうよりは、「お四国」とか「お四国さん」っていうふうに言われる方が多いです。で、もう一つ「へんど」っていうふうな言葉が入っているんですけど、これはちょっと軽蔑を込めた俗称で、またあとで説明させていただきますが、そういう言い方もあるんです。

遍路道について、地図を見ていただきたいんですけど、この赤い点々のやつが札所で、これが全部で八十八のお寺と場所です。やっぱり遍路の道っていうのは海辺が中心なんですけど、山のほうにもちょっとあるんですね。それから内陸の方を歩くっていうところもあります。すごく変化があるコースで、一周は1200キロとも言われますけど1400キロっていう説もあって、どちらかは私にはわかりませんが。八十八のお寺だけじゃなくて番外っていうのがあったり、あと奥の院っていうのがあったりで、そういうものを全部含めたら1400キロは軽く越えるんじゃないかと思います。一周の所要日数は車で大体一週間くらいっていわれてますけど、完全に歩いて回ると三十日から四十日といわれています。これは平均的なところなので、ご高齢の方とかゆっくり歩かれる方だったら六十日とかかかる場合もあります。

次に遍路の今昔というところで、歴史的な流れについて説明をさせていただきます。お遍路っていうと、弘法大師、空海の開祖って一般に

は通説になっているんですけども、実はこれは史実的には否定されます。今の遍路の形が出来上がったのは、だいたい江戸時代なんですけど、空海は実際に室戸とか石鎚山で修行したって書かれた資料があるんですね。空海以前から修行者の道がすでにあって、その道を空海自身が通って修行に出たというふうに考えられています。お遍路は背景に日本の様々な宗教の影響があるんですが、まず有史以前の海洋信仰、山岳信仰っていうのがあって、これはアニミズムとか古神道っていうふうにもいわれたりするんですけども、そういったものにプラスで神道であるとか、道教思想であるとか、仏教、修験道、大師信仰っていうものがない交ぜになって、その他のいろんなエッセンスが凝縮されて、現代の四国遍路の成立に繋がっていているという歴史があります。特に海洋信仰なんですけれども、これは補陀落渡海っていうのがありまして、これは基地になっていたところが四国の室戸岬であったり、足摺岬であったり、もうひとつ有名なのが紀州の熊野なんですけど、そういう海岸から船の中に修行者が入って、外から全部打ち付けて、出られなくした状態で海に流すんですね。で、海の向こうに浄土があるっていうことでそのまま出港して行って、まあ究極の自殺行為なんですけど、そういう行がありまして。その基地になっていたところに道が、海沿いの道があって、それが辺路っていうふうに呼ばれていたということなんです。今も熊野の道に、大辺路とか中辺路っていうのが残っていて、それがそういう補陀落渡海への道というふうに言われていたんです。そういう道が四国の海沿いにもあって、それが今の遍路道の礎になっていると考えられています。熊野とか四国とかはそのような背景があったので本当にシコク、死の国っていうふうに呼ばれたりもしていて、実際昔は流刑地で罪人を流す場所でもあったんですね。そういう遺影も纏わる土地なんです。

次にだいたいの形の遍路の道が出来てきたところから現代にかけての歴史を見ていきたいんですけど、便宜上私が勝手に名前をつけて分けてみました。まず平安中期から平安後期ごろのことなんですけれども、空海以後その足跡をたど

った修行者たちによって、遍路の基礎的形態ができあがってきた。その頃を「修行者の時代」と名づけてみました。その次が南北朝から室町時代にかけて、そういった修行者にプラス、今度は一般の民衆からも四国遍路を巡る人が現れて、その頃になってくると大師信仰が全国に浸透、定着し始めます。その頃を「信仰の時代」。次に江戸の中期ごろなんですけれど、この頃に現代に通じる四国遍路が成立し、現世利益と死者供養を目的とした巡礼が中心となってきます。それを「救済の時代」と呼んでいるんですけれども、この頃が一番四国遍路の隆盛期、ピークですね。その後、江戸の後期くらいに大きな飢饉がたび重なったりとか、あとそういったことで社会不安が高まってきた時代があったんですね。その頃から明治・大正期にかけては、夜逃げとかあと癲病者とかですね。あえてハンセン病という言葉でなく癲病者という言葉にさせてもらっているんですけど、そういった社会からの排除者、弱者が集まってくる時代があったんです。それを「はきだめ（弱者）の時代」と呼んでいます。で、こういう方たちが集まってきたその背後にはお接待という四国独特の風習があったためなんですけど、こういう排除者たちっていうのが乞食遍路であったり、さっき出た「へんど」です。で、こういう人たちが巡ることで結果的にはきだめのイメージを四国の地元の方たちに植え付けたんですね。それが第二次大戦前ぐらいまではすごくあったんですけど、今もまだちょっとそういうふうに見る高齢の地元の方っていうのもちらほらいらっしゃるんです。そういった時代を経て、第二次大戦後、高度経済成長期に第一次ブームっていうふうに呼ばれているんですが、また遍路がクローズアップされてくることがありました。そのときっていうのは、モータリゼーションによる観光化っていうふうなことが出てきて、大型バスで団体でツアーで回るようなことが中心になってきます。それに反して90年代、これは後半からなんですけど、現代の第二次ブームって呼ばれている「歩き遍路」の復活を中心とする、自分探しとか、レクリエーション的な動機、それから信仰心から回っているんじゃないって明言する

人々が増えてきたんです。そのへんで、車遍路、歩き遍路、自転車遍路というようないろんな言葉が出てきました。で、宿に泊まるお遍路さんに対して野宿遍路っていう言葉も出てきたんですね。昔は野宿遍路が主だったのであえて言う必要はなかったんですけど、今はやっぱり宿を取りながら回る人が多いので、野宿遍路っていうことも出てきています。

それからちょっと私はハテナつきなんですけど、現代のこのブームっていうのは「癒しの時代」っていうふうに言えるんじゃないかなって考えています。それと近年不登校生とか、ひきこもりの青年が遍路に出るっていうこともわりと増えているようなんです。レジュメの別紙の方に「ニュースタート百年遍路」っていう用紙を用意したんですけど、これはNPO法人のニュースタート事務局というところが取り組んでいるもので、今これは百年遍路っていうイベントとして「お遍路リレー」っていうのがあるようなんですが、もともとこの前段階で、このNPO法人さんには不登校やひきこもりの人を支援するものなんですけど、その一環として遍路を歩こうじゃないかというイベントを過去に何回かやっているんです。でも一周全部は無理なんで、ある区間だけを本当に自分のペースでゆっくり、十人くらいのそういう対象の子とスタッフの人が一緒に歩くっていう、それが「スローウォーク四国88」っていう企画です。その結果を受けて新たに今度は百年遍路っていうのが始まったようなので、ご参考までに。あとは映画とか、ドラマの題材になったりとか、地元の四国の大学や短大なんかでは遍路を歩くとかお接待を体験実習するというのがカリキュラムに含まれていて、教育面への導入っていうことも進みはじめています。心理職であるとか、精神科医の方が歩かれるっていうことも私の印象ではすごく増えてきていると思います。

次に実際にお遍路さんってどういうふうに一巡するのっていうところを説明したいんですけども、まずコースとしては「順打ち」と「逆打ち」があります。一番から八十八番まで順繰りに回っていくっていうのが順打ちで、逆に八十八番から一番に向かって反時計回りに回る

のが逆打ちですね。逆打ちの方がコース的には数倍きつと言われているので、だから逆打ちのほうが順打ちよりもご利益が高いといわれています。それから「通し打ち」、「区切り打ち」という言葉もあるんですが、通し打ちというのが一回で一周してしまう打ち方です。で、区切り打ちというのは一周全部はできない、時間的なことであったり経済的な事情がある人が、まあところどころで区切って帰って、またその打ち終わった場所から始めて…何回かに分けて一周する打ち方です。四国遍路の特徴は円環運動的、円周型であるということがいえると思います。これに対して直線型というのがありまして、これがキリスト教とかイスラム教の巡礼なんかがあてはまるんですけど、日本でもお伊勢さんは単体の聖地なので、お伊勢さんに行って帰ったら直線型になります。熊野については西国三十三所観音順礼の札所のひとつで、西国巡礼は四国と一緒に円周型なんですけど、熊野を単体でお参りするのならこれは直線型といえます。

次にレジュメに「発心」「修行」などと書きましたが、これはいつ誰が言い始めたのかわからないのですが、お遍路においては通説になっていることで、一番から二十三番目までの徳島県を「発心の道場」といって、高知県の二十四番から三十九番を「修業の道場」、四十番から六十五番までの愛媛県は「菩提の道場」、最後の香川県、六十六番から八十八番までを「涅槃の道場」といいます。これがまた言い得て妙で、本当にその通りの過程なんですね。また資料の方の表1を見ていただきたいんですけど、これは福島明子さんという方が研究でまとめたものなんですけど、遍路における体験過程ということで、その体験過程が、阿波での「発心の道場」が不安・試行期、土佐の「修業の道場」が葛藤・危機期、伊予の「菩提の道場」が自己探求・安定期、讃岐の「涅槃の道場」が統合期というふうにとまとめています。これは本当にそのまま、私自身も回ってまったくその通りの過程でしたし、いろんな人に話を聞きましたけれど、だいたいこういうふうには遍路の道中では進んでいきますね。

次に装束なんですけれども、遍路装束の良い写真がなかったんですよ。だいたい皆さんなんとなく装束についてはイメージできるかとは思いますが、これなんかそうですね。この人はプロレスラーの人なんですけど、まずお遍路の装束で絶対外せないのは、金剛杖です。これは私は歩き遍路の友と書きましたけど、「同行二人」という言葉が、杖は弘法大師の化身とされ、その杖と共に歩くから「同行二人」なんです。この杖は行き倒れた場合は卒塔婆になります。卒塔婆っていうのはお墓の周囲になんか木の長い札みたいな、神木に何か書いてあるやつなんですけれども、行き倒れて死んでしまったときにはそれを立ててお墓の代わりに出来るという。そういう代物です。それと菅笠ですね。それから白衣というんですけども、これは、僧侶は黒い法衣を着ますよね。あれに対して俗人が着て身を清めるって意味があるそうです。死装束としての意味もあって、やっぱりこれも行き倒れたときはそのまま死装束として葬られるというものです。それと輪袈裟には略式の袈裟という意味があるらしいです。その他もろもろ、納め札とか納経帳だの、お念珠だのってあるんですけども、正式な装束でばっちり決めているお遍路さんっていうのはなかなか最近いらいしやらなくて、私も卒論のときにそういう方を見かけたら写真を撮らせてもらおうと思ったんですけど、おられませんでした。歩き遍路自体に私自身はまったく何にも知らないで飛び込んで、最初は本当に笠も杖も何も持ってなかったです。とりあえず白衣と輪袈裟だけ買って、あと納経帳っていうものがあって一番札所で勧められたので買って、各札場所で納経を書いてもらって、最後八十八番でちゃんと一冊きれいにまとめたものが手元にあるんですけども。なのでこれも本当に「こうしたほうがいい」くらいのレベルで、必ずしも全然ばっちり決めないといけないというものではないと思います。

次に「お接待」についてですが、お遍路さんに対して地元の人が無償でさまざまなものを提供する風習をお接待と呼びます。いただくものは飲食物であるとか現金とか宿を貸す。これは善根宿というふうに言われるんですけど。あと

は今年か去年かに廃止になったと聞いたのですが、一箇所船に乗って渡るところがあるんですが、その船賃なんかがあって、船に乗らなくても回っていけば地続きで行けるところなんで、私はその船には乗らなかったんですけど、船代がサービスしていただけるお接待もあったみたいです。あと近年は車にちょっと乗せていただけるっていう、そういうお接待もあります。お遍路さんはお接待いただいたら、お返しに納め札を渡すっていうのが慣わしです。納め札っていうのはですね、(スライドを見せる)これが納め札なんですけど、まず上の方の白いやつが初心者用。五巡目までの人が白いものを使って、六回目から十回目までの人は赤いお札を使って、それ以上になると銀のお札を使うんです。で、五十回以上回った人が金になって、百回以上になると、錦のお札っていうお札があって。この写真がどうしても手に入らなくて、なんとか写真が手に入らないかなと思って、たまたま私がお遍路したとき一緒に回っていた方に連絡したら、ちょうど今10周目を回ってるからどこかで見かけたら写真送ってあげるねって言って、これが昨日送ってもらったホヤホヤなんです。仏具屋さんに置いてあった見本なんだそうで、微妙にこの下のところに八千円って書いてあるのがわかります? 錦のお札とかになると八千円とか七千五百円とかそのくらいのお値段がするらしいです。ちなみに私が持っていた白いやつは、百枚以上入っていて百五円でした。納め札っていうのはお遍路さんがお接待いただいた方にお渡しするんですが、それをまた地元の方は玄関口に貼ったら災いが入ってこないとか、すごく大事にしてはるんですね。こうして見るとやっぱり白い納め札より錦の納め札を貼っておいたほうが絶対ご利益がありそうな感じですよ(笑)。そういうふうにお守りのような意味合いが地元では納め札にはあるんです。

お接待は絶対に断ってはいけないと私は言われて、で、車のお接待など、最初の頃は断たらいけないんだってむしろ喜んで乗せてもらったんですけど、どうしても遠慮したいときは車のお接待は断るって人もいましたし、そのへんもなかなか難しいところですよ。あとからお接待

についてはお話をしたいので、お接待ってどんなものかっていうのをわかっていただきやすいかなと思ってDVDを今日は持ってきたので、見ていただけたらと思います。ちなみにですね、このDVDを撮ったのはスイス人の文化人類学者なんですけど、奥さんが日本人アーティストの方なんです。その人が巡礼をテーマに研究をやってこられていて、奥さんとビデオを持って遍路に出られて、一周されたドキュメンタリーなんですけれども、四国の風景とかそのお寺のカットとかなんともいえない芸術的な撮り方をされてるんですけど、全部お見せしていたら一時間くらいたっちゃうので、お接待のところだけを見ていただこうと思います。

私の印象としてお遍路さんというのはとにかくなんでもあり。レジュメにはポピュリズムって書きましたけど、これを日本語に訳したら大衆迎合主義で、そう言うところちょっと大衆にすり寄るっぽいニュアンスがあるんで若干違うなって思うんですけども、とにかく底辺の人々と共にずっとあった世界っていうところが私にとってはずごく魅力的です。お遍路の寺院は八十八ありますが、その宗派がまたまちまちなんです。真言宗が圧倒的に多いには多いんですけど、真言宗の中でも宗派がたくさんありまして、その宗派はばらばらですし、それにプラス天台宗とか時宗とかあと禅の臨済宗、曹洞宗のお寺も入ってます。あとお遍路っていうのはこんな感じでこういう装束を着てこういうことをするっていう大枠は決まっているんですけど、細かいところは本当になんでもアリですね。礼拝の作法についても人の数だけやり方があるような感じで、どれが本当なのってところなんですけれども、なのに不思議に、見事なまでに整合性が保たれていて、絶妙なんですね。それがお寺の配分であるとか間の距離であるとか、その場所であるとか、コースであるとか出逢う人とか物であるとかが、なぜか絶妙なんです。

DVDの上映準備ができたということなので、お接待の箇所をちょっと見ていただきます。

<DVD上映>

【DVDを観ながら】ここが最初にお話しした辺路だったろうという道なんですけど、今では四国の大動脈の幹線道路です。この方（20代男性）はお母さんが数年前にガンでお亡くなりになってその供養もかねて歩いておられるということでした。お接待でアメちゃんをくれるというのは多いですね。私もいただきました。あんな感じで地元の人が、いろいろくださるんですけど、私が実際にいただいた中で、ビニールの密閉袋に「遍路は道中にあり。無理せずがんばろう」と書かれた中に白い納め札が入っていて、そこにアメちゃんが二つと百二十円入っていたのをパッと渡されて、本当ならこちらが納め札を返さないといけないんですけど、返す間もなくピューッと行かれて、私が納め札をいただいてしまったんですけど。そんなお接待もありました。

ちょっと戻りますが、本当にその、なんでもありな四国ですけど、歩いていて一番思ったのが四国っていう非日常性における私自身の感情の流れが本当にすごかったですね。日常でもまあ映画とかドラマとかを観て感動して泣いたりとかは時々あるんですけど、そういうときってなんか心が反応しての涙なんですけど、四国ではお接待いただいたりすると、心よりパッと体が反応するんです。徳島の最初の頃は頭はすごい冷静で、勝手に涙がプワッって出てくる自分をめっちゃ冷静に見ているんですね。「どうしたんだ自分!？」みたいな気持ちもあるくらいに、本当に体が反応して感情が流れているなあというのが驚きでした。あと四国をずっと歩いているとお接待もそうですし、同行の人とか人や物との関わりが一期一会の嵐なんですけど、そういう一期一会であるとか、ご縁っていうものからコンステレーション（布置）っていうものを感じずにはいられない状況で、「実体験」ってレジユメに書きましたけれど、その実体験という言葉自体が表面的にも思えるくらい、コンステレーションの渦中にいて、そのときの臨場感というものがすごくありました。遍路の旅は私にとってはセラピストへのイニシエーションの旅でもあったし、修論に教育分析的意義があ

る！って書いたんですけど、その頃の私は教育分析がどんなものかわからなくて、秋田先生がそんな感想を言っておられたのを、「いただき！」と頂いちゃったんですね、実は。今実際に教育分析を受けてみて、あの歩き遍路の一巡の過程っていうのは教育分析そのものだなっていう実感が伴っています。

次に歩き遍路の心理療法的性についてなんですけど、レジユメには「歩き遍路≡心理療法!!」と書きました。修論書いたときは「おおよそ心理療法!？」って感じだったんですけども、私が10年くらいサボっている間に心理学方面からのお遍路研究というのが進んできてまして、それもあって自信を持ってびっくりマークを2つにしてみました。まず2003年に藤原武弘さんという方が、この方は社会心理学方面の方なんですけれども、「巡礼心理療法」ということを提唱されています。一種の運動精神療法であると断定をされていまして、『精神活動と身体活動が双方に作用し、両者が止場しながら、螺旋状に自己内部に変容が生じる。（中略）最終的には自己像の変化によって、安寧状態がもたらされること、それに身体の健康と精神の健康バランスをもった作用が治療への鍵であるように思われる』というふうに書いておられます。2009年には、黒木賢一先生が、この方はもともとトランスパーソナル心理学系の方で、そこから東洋的心理療法ということを中心になされている先生なんですけど、セルフセラピーとしての遍路ということを言われていて、資料1の表2ですね。これは黒木先生がまとめたものなんですけれども、心理療法と歩き遍路っていうものをきれいに比較してまとめていただいているので、非常に参考になると思います。今の私自身が歩き遍路と心理療法っていうところで考えていく中でキーワードとしては4つ挙げられます。まず身体性、それから五感、感覚、ということ。それから自然（しぜん・じねん）との関係、最後にセラピストの希薄性とお接待の4つですが、身体性については、日本の心理療法においては特徴的だと言えると思います。もともとの日本文化っていうのは心身一如っていいんですけど、身体を非常に重要視してきたとい

う伝統があるんですね。心身一如っていう字は心が先にたって、その後身がくるんですけど、これはもともとは逆だったんです。身の方が先で心が後についていた。それが江戸時代、戦がなくなって平和になってきたあたりで禅の影響もあったりして心優先の方に変わったという歴史があるんです。遍路においての身体性といったらなんといっても歩くこと。まあ人間がサルから、人間になったときに歩くことが始まって、人間の動作の根幹だといえると思います。それでウォーキングの大家であるデューク更家さん、ご存知かな、ちょっと昔に一世を風靡した、「ヒュッ、ヒュッ」と言って歩くおっちゃんなんですけど、私当時はおもしろいおっちゃんとしてしか見てなかったんですが、著書を読んだら歩くことについてしっかり研究されていて、実はすごい方だったんです。そのデュークさんが、歩くことっていうのは『人間の本能であり、エネルギーの交換』であるということをおられます。私がお遍路で、3～4日間一緒に同行した人がいたんですけど、その人が呼吸に詳しい人だったんです。その方いわく、歩いているときの呼吸というのは呼吸法のそれとほとんど一緒だと。たまたまその時一緒に歩いている全員が、歩きの最中にすごく眠かったんですね。眠りはしないんだけど、なんかこう、夢うつつというか。ちゃんと身体は歩いているし、一瞬一瞬、あ、寝てたかもみたいな、そういうような境地になって、全員そうだったから不思議だねって言ってたんですけど。私、実は、二回目の区切り打ちは脱線、コースアウトしてとある禅寺で一週間座禅体験をしたんです。座禅をしている時にもやっぱり寝ているような境地っていうか、本当一瞬一瞬、あ、寝てたかもっていう感覚がそっくりだったので、やっぱりその座禅と歩くことっていうのは同じ軸の両極にあると言えるんじゃないかなって思いました。座禅と遍路と両方体験して私自身が思ったのは、心と身体、心－身の軸がスッと通っていることで、より深くまっすぐ体得できるというか。自然に入ってきて自然に消化できるっていう、そんな感じがしました。なんといっても歩き遍路では身体が主役で、ずっと身体は働いているの

に頭はほとんど働かない。そんなの普段、日常では逆ですよ。それが相対的に頭側の比率がだんだん下がってきて、身体がその分復活してこういう感じにバランスがとれるのかなあって思ったのですけれども。それと2006年にNHKで「WALKERS」というドラマがあったんです。有名な俳優さんが出てらしたそうなんですけれども、その中のセリフで「歩くことは自分を見つめることだ。疲労困憊した体は複雑な理論を受け付けない。シンプルな問いかけが、頭の中を巡る」というのがあったそうで、これを聞いたときにまさにドンピシャだと思いました。

次に五感の感覚についてなんですけれども、もともとは私はこれは身体性の中に含めて考えていたんです。私の中で最近独立して急に浮上してきたものなんですけど、日本人は感覚優位の民族だと思うんですね。今日は詳しくはお伝えできないんですけれども、古典の表現や記述であるとか日本語の研究者なんかもそういうことを言っておられて、日本人の感覚と身体っていうのは深いところで、普段意識するよりもっと密接に繋がっていると思います。身体の各部をバランスよく使うことで感覚っていうのは活性化するし、普段あんまり使わない感覚でも使えば呼び醒ませる。反対に使わないとどんどん鈍化していってしまうと思うんです。五感がバランスよくしっかり働くということが心身の健全さを保つし、心身が健全であれば五感のバランスはしっかり働くっていう、なんかこう、どっちが先かわからないんですけど、すごく関連しあう関係だと思っています。そこが本当に現代社会では課題で、日常生活でそんな、「あー今日は全身の感覚使ったなー」みたいな充実感はあるし、あんまり無いと思うんですね。そのあたりが遍路で見ていると、本当に全身かなりしっかり、五感がたくさん刺激を受けて、そういう充実感があります。今の現代社会においては確かに刺激自体はものすごく溢れているのですが、やはり人工的な刺激ではだめなんですかね。本当に自然からの刺激っていうか、本来人間が受けてきた刺激。それはもう自然の中にしかなくて、そうでないと本当に、五感がバランスよく働くっていうことはないのかなあっていうふうに思

います。

そこでまた自然ということが出てきたので次にいきたいんですけども、自然（しぜん・じねん）について。古来より日本人は自然との関係が深く、従来の日本的な心理療法においても共通のキーワードと言えると思います。今の宗教学者では私が第一人者だと思っている鎌田東二さんが仰るには、神道っていうのは神からの道っていう意味と神への道っていう二つがあるんだそうです。神からの道っていうのは、存在の流れ。万物の歴史であり、永遠からの贈り物、存在からの贈り物。存在世界における普遍的な贈与である。神への道っていうのは、その贈与に対しての心からの感謝で、畏敬の念。それを神へ返礼していく道だと仰っていて、本当にこれはそのまま、共生と感謝とのつながりというのを表しているなって思ったんです。共生と感謝、そこから出てくるつながりっていうものを日本人は非常に大切にしてきたし、それはこれからもすごい大切な観念なんじゃないかなと思います。

それで、自然の中にいると自然って厳しいですし、その厳しさから大いなるものとか宇宙の中心の存在への気づき……というようなものがわかってきて、そうすると「分を知る」ことができると思います。分を知るっていうのは等身大の自分であるということで、本当に広大な宇宙の中で自分ってほんの1ピース、大河の一滴レベルの小さい存在でしかない。それを悟ったときにレジュメにシンプリシティーって書きましたが、本当に原点に戻ることが出来るんじゃないかと思います。そのシンプルはイコール必要最低限っていうことで、その必要最低限って感覚が、人間にとって本当にとても大事なものだと思います。突然なんですけれども、『ワンピース』って漫画、たぶん皆さんご存知だと思うんですけど、国民の人気漫画。私も大好きで今日が最新刊発売で、私これ終わったら速攻買いに行く予定なんですけど、発行部数が過去最高で前巻で記録を立てたのに、今回さらにそれを上回ったって新聞記事にもなってます、なんでここまで人気なのかと雑誌とかいろんなメディアで『ワンピース』の人気の秘密っていうのを

いろいろ説いていて、その世界観であるとか、少年漫画の王道だからとか、そういうふうにかかれてそれはその通りなんですけども、私が思うにもう一つ。「シンプル」であることだと思ってるんです。ルフィってすごいシンプルなんですよね。そのシンプルさっていうのが、人々が共感するものになっているんじゃないかなって感じています。必要最低限っていうことはその分余裕を生む。その余裕から優しさであるとか包容力であるとかが生まれるんじゃないか、と。

次に、「セラピストの希薄性とお接待」なんですけども。セラピストが希薄であるっていうところは、日本的な心理療法の特徴の一つであると思うんです。私のイメージでは西洋と比べると日本のセラピストっていうのは黒子的なイメージが強いですね。お遍路でいうと西洋のセラピストは同行者のなんだけど、日本のセラピストは金剛杖みたいな感じで、後ろにチラチラ、チラチラ存在が見え隠れしているようなそんなイメージです。クライアントさん自身の体感とか体験こそに意義を見出す傾向があるんじゃないかと思います。セラピストがいないのに、遍路でなんでこれだけの心理療法的な効果があるのかといたら、やっぱりセラピストの不在を埋めるものはお接待だと思います。お接待っていうのは相手の存在への畏敬だと思うんです。さっき（DVDで）見てもらったお接待はわりと軽い感じのお接待だったんですけど、もちろんあいうお接待もうれしいし元気が頂けるんですけど、私が存在のもっと根源的なところへの畏敬を感じたお接待っていうのがありまして。一つは宿のおばあちゃん。その宿の先代か先々代くらいのおかみさんだと思うんですけども、お金を払ったらそこから百円をお接待って返してくださいって、私が出発した後、ずっと見えなくなるまで深々とお辞儀をしてくれてたんです。ちらって、もうさすがにと思ってちらって振り返ったらまだすごく深いお辞儀のまま。そのときもそうでしたし、あと徳島の最初の頃で、私が何もお遍路のことをわからないときに道路を渡ろうと思って信号のない横断歩道で待ってたんです。そしたら車が止まってくれて、私

は小走りで渡ったんですけど、そしたらドライパーの女の方がまたこれが深々とハンドルのところでお辞儀をしてくださっていたんです。すごいびっくりしてそのときもさっき話したみたいに頭は、え？自分どうなっちゃったん？ってすごく冷静だったんですけど、身体が反応してもう号泣でした。そんなふうに深い存在への畏敬そのものがお接待だというふうに思います。そういうことに触れていくと、自分の個人的な観点からより大きな共生の輪の中に自分が入っているんだっていう、そういう気づきに繋がってくるように思いますね。究極の癒しってそういうことなのかなっていうふうに感じます。そのお接待に注目した研究なんかも出てきてまして、昨年度の修論でこれは黒木賢一先生のところの学生さんなんですけど、青木敬章さんっていう人がお接待の心理学的な効果っていうのを直接的要因や間接的要因というところでまとめて、これからもその研究を続けていくということなんで今後も注目していきたいなっています。

最後に課題なんですけれども、お遍路さんっていうのはセラピストがいない分、黒木先生がセルフセラピーと仰っていたようにやっぱり自分で自分を癒すみたいなのところがあるので、ある程度の自我の強さが要求されます。実際にお四国病とかお四国中毒っていう言葉もありますし、もう離れられなくなって延々お遍路さんをやっているっていう人も何人もいらっしゃいます。それから日常と非日常の切り替えているのが非常に難しいところもありますし、あとは身体性っていうところを私としては重要視してやっていきたいなっているんですけど、そうなるちょっと治療構造との兼ね合いが難しいなっていますね。これからはこういった課題についても考えていながら臨床もしっかり続けていきたいなっています。こんなところで以上なんですけれども、ありがとうございました。

秋田：どうもありがとうございました。最後の、深々とお辞儀をし続けておられるおばあさんのイメージが本当にすごいなと思いました。この

場合、北村さんを人としてのみ見ているのではなく、お大師さんとか仏様を重ねて見ておられる、そんな感じですか？

北村：やっぱりお大師さんを背後に感じておられたのはあると思うんですけど、ただ、でも、そうですね・・・なんかちょっとそれだけじゃないかなと。私自身の存在の深みへの畏敬の念というのをきくと感じたので、身体が反射的に反応したのだと思いますけれども。

秋田：僕は高知出身なんです。小さいときは、お遍路さんが日常的な光景でした。しかもさっきのプロレスラーの方みたいな格好をした、本当の正式な格好をした人、あるいはそれに近い格好をした人が日常的に見られました。それが、不思議で不思議で。なんでこんなに暑い中をあのような格好で歩くのかと。しかしながら、今思い出してみると深々とお辞儀をしたくなる気持ちというのは分からなくもない。そして今日の北村さんのお話を聞いていると、さらによく自分なりにわかってきました。なんとか生きていこうと努力をする人たちに対する、そういう人たちを見るとね、もう自然と、お辞儀をしたくなるような感じになってくる。そんなところから、本当に真摯に（お遍路を）回っておられた北村さんを見て、（そのおばあさんはお辞儀を）したくなったのかな、と。

北村：そうですね、でもきくとあの方はいろんなお遍路さんに対してもしてはと思いますし、それが遍路のすごいところですね。

秋田：人間学研究所の「日本の精神性」の講演会として前回来ていただいた千日回峰行の藤波源信先生、この方の先生にあたる、千日回峰行を2回された酒井雄哉先生という方がおられます。その方が書いておられたけれども、「歩く」ということに関してある泥棒から学んだ、というんですね。足が疲れてきたら、背中歩く。背中が疲れてきたら、今度は肩で歩く……。つまり歩くということがね、足だけで実は歩いていないんだということを、酒井雄哉先生はそ

の方から学ばれた。僕も4、50キロ歩いたことは何回かあるけれども、それだけでも大変でした。毎日毎日、結構な距離を歩くとどんな感じになってくるんですか。「歩く」ということに関する自分の意識というのは。

北村：そうですね、私は最初、荷物がやっぱり重かったんです。徳島に行ったときは。卒論のために四国に行ってこようと思って、秋田先生にそのことを言ったときにものすごい喜ばはって（笑）、「それはいいねえ、じゃあスケッチブック持って行って、あとカメラとレコーダーと・・・」ってすごく言われて、当時私は素直だったんで（笑）、わかりました！って全部持っていったんですね。たぶん荷物が10～15キロぐらいあったと思います。そしたらもう、20キロ歩いたらへ口へ口ですね。もちろん初めてなので身体もできてないですし、足の裏がとにかくもうすごく痛くなって、パンパンになるんです。そういうことから足がパンパンになったらとりあえず、靴下も靴も全部脱いで地べたにベロンって足を投げ出す。10分休憩したらちょっと収まるんですね。そういうことを繰り返して行って、あとは荷物の不要なものを徳島の町についたときに全部送り返したんですが、そしたらそこのおばちゃんに、「初心者の人は皆ここで送り返すのよねー」って言われたんですけど（笑）。それ、レジユメの表の1のところにも「不要な荷物を送り返す」って書いてありますよね。いらぬものをどんどん剥いでいくことによって、身体もだんだん歩くことに慣れると30キロとか歩けるようになってくるんですね。なので、頭で何キロ歩いたから休憩っていうのではなくて、やっぱり身体、全身の感覚で「ちょっとそろそろ休もうか」とか、「もうちょっと歩こうか」って身体が決めている、そんな感じでした。

秋田：だんだんと、頭で考えるのではなくて、身体感覚でもって決めることが出来るようになっていくと。それはいわば、飛ばしすぎかもわからないけども、自然（じねん）に近いところで存在が反応する、みたいな感じになってく

るという言い方はできるでしょうか。

北村：そこまで意識して歩いてはないと思うんですけども、本当に深層心理の奥のほうではそうかもしれない、くらしいイメージがあります。

秋田：そして通し打ち・区切り打ちのうえに、順打ち・逆打ちというものがあって、逆打ちということをやわざ用意しているというのも面白い。普通に一番から八十八番まで順に行けばよさそうなものだけれども。

北村：この順番っていうのも、実はもともとなかったようなんです。一番っていうのは鳴門なんですね。それは関東の方から来た巡礼の方が、ちょうど船が鳴門の辺りに着いて行きやすいから、そこが一番になったんじゃないかって説があって、昔はとにかく一周しさえすればいいっていう、そんな感覚だったようです。

秋田：その逆打ちの方がね、しんどくってしかも御利益が高い。じゃあ、そちらの方を「順打ち」にすれば良さそうなものだけれども、やはりそこで順打ち・逆打ちっていうものをちゃんとわざわざ区別をつけて。「逆」っていうのはあまりいいイメージじゃないじゃないですか。普通は回らないようなイメージをつけて、しかし残しておくということは、やはりよほど業の深い人っていうか、しんどい人じゃないとできないことじゃないかと思うんですけども。逆打ちで回っている方と会われたことはありますか。

北村：あります。

秋田：逆打ちをされる方の特徴というか、よりしんどい人がそうされる可能性が高いんじゃないかと思うのですが、どんなものでしょう。

北村：ちょっとそのへんはわからないですけども。人数自体も少なかったですし。私が出た逆打ちの方は、本当にそれこそ「職業遍路」って言えそうなくらいに、きっと錦のお札をも

っているくらい回ってはった方で、見た目なんかぼろぼろでしたし、職業遍路って今でもあって、身体が悪くてお遍路さんを回れないような人の代わりに自分が回ってあげる。その代わりお布施をもらうんですね。そういう方だったと思うんです。逆打ちはお布施をくださった方の希望だったのか、本人が望んでやっているのかわからないですけども、やっぱりちょっと尋常じゃない感じはありました。

**秋田：**アメリカでの「祈り」に関する研究で、末期がんの方たちに祈りが通用するかどうかということで大規模で実験した研究があって。本人には知らせずにクリスチャンの人々が祈る。そうするとがんの進行過程が違ってきた、がんの進行が遅くなったという研究があります。本人が全然知らないところで祈ってくれているものの存在が、ある統計の出し方によれば有意に効果的だった。そういうことも含めて考えると、代わりに回るということが無意味じゃないということは、感覚的にも分かるんだけど。代わりに回っておられる方の感覚というのは、通常の人の感覚とは、ちょっと違うものなんじゃないか。

**北村：**どうでしょうね。でも代わりに回る方が、やっぱり頑張れる気がするんです。私自身もレジメの表の1に書いてあるそのまんまの過程は歩んだのですが、やっぱり最初はどこかこう、物見遊山的というか、すごく表面的なお遍路さんだったと思うんですけど、だんだんとお接待とかいただいたりとかしていくうちに、土佐の辺りで、個人的に…っていうのか自分だけのために回るんじゃないかって思って、なんかこう、上っ面じゃなくてそれまでお接待いただいた方とかに対して責任を持って、本当にちゃんとしたお遍路さんにならないといけないっていう気持ちになったんですね。そうなるからの方が真摯に歩けたと思うんです。なので、何かを背負う方が本当に頑張れるという気がします。

**秋田：**セラピストとしても教えられるところが

大きいです。セラピーを「している」のだけでも、「させていただいている」ことにより意識をはせる必要があると感じます。「お接待」あるいは「代わりに」というところがもつ意味は小さくないような感じがします。「代わりに」ということで言うと、セラピストが時としてクライアントさんの「代わり」をやらされる、あるいは少し意識的にこちらが荷物を担ってあげようかと思うこともあります。それと、共時的に同じような課題のクライアントさんが来られることもあります。これらはすべてお遍路のことと重なってくる感じが致しますが。

**北村：**そういうふうに言われるとまさにその通りだと思います。

**秋田：**だから、一人じゃないことの強みというか、セラピーにおいて。こういう話を伺うと、より実感としてわかりやすい。そして受けておられる方の参考にもなるのではないかと思います。それと最後に千日回峰行との比較で言うと、千日回峰行は修行として途中でやめることができない。しかしお遍路はやめようと思えばいつでもやめることができる。藤波源信先生がおっしゃっていたんだけど、やめることができないことにまつわるマイナスというのがあって、それは邪悪なものが強すぎる人が最後までやりきってしまうと、より邪悪になってしまう…。藤波源信先生のお話の翌週にお招きした合気道のジャック・パイエ先生は、邪悪な人が合気道をやり始めたら、途中でやめていく人が多いと。つまり大きな「チェンジ」が必要になってくる、それが怖くなって続けられなくなるということを書いておられたんですが。お遍路をやめる方の特徴というか、そういうのはどうなんじゃないか。

**北村：**特徴というのは無いかもしれないんですけど、どうでしょうか。そこに特化した研究も面白いかもしれないんですけど。でも全てお大師さんのせいになるんじゃないかと思うんですけどね（笑）、やっぱりご縁がなかった、とかそういうことで。

秋田：私の患者さんの中にもお遍路に行こうとするけれども行けない方もおられましたね。本当に不思議ですね。お大師様の招きがないと回れない……。何か起こったりあるいは意志が単に弱かったりする場合もあるけれども、いざ行こうとしてもね、結局回り始められないというのをセラピーで経験しています。やはりお大師様はどこまでもついてくる…。

北村：そうですね。全てがそこに収束していく…。

秋田：はい、ありがとうございました。それではもう少し話をしたいところではありますが、時間の制約がありますので、この辺りでお時間

にしたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

北村：ありがとうございました。

(了)

#### <参考文献>

- 黒木賢一（2009）「四国遍路における臨床心理学的研究（1）」『大阪経大論集』第59巻第6号、pp.55-74.  
 福島明子（2006）「遍路の意味空間と体験過程」『お茶の水女子大学人間文化論叢』第9巻、pp.399-409.  
 藤原武宏（2003）「自己過程としての巡礼行動の社会心理学的研究（6）」関西学院大学社会学部紀要、pp.73-91

資料1

(表1) 遍路における体験過程

おおよその時期・場所	出発前	阿波 (発心の道場)	土佐 (修行の道場)	伊予 (菩提の道場)	讃岐 (涅槃の道場)	帰宅後
体験過程	導入・準備期	不安・試行期	葛藤・危機期	自己探求・安定期	統合期	移行期
課題	旅立つこと	遍路構造への馴化	歩き続けること	自分らしくあること	遍路の総まとめ、意味づけ	日常への回帰
重要な存在	ソーシャル・ネットワーク 遍路経験者					ソーシャル・ネットワーク
体験例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遍路への動機づけ</li> <li>・手記、ガイドブックなどを読む</li> <li>・装備、携帯品準備</li> <li>・歩きの練習</li> <li>・旅程を組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯品購入</li> <li>・参拝作法</li> <li>・接待の受け方</li> <li>・体力的不安</li> <li>・荷物の重さ</li> <li>・不要な荷物を送り返す</li> <li>・ルートの取り方</li> <li>・歩きのペース、リズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足のマメ、筋肉痛</li> <li>・肩の痛み</li> <li>・疲労</li> <li>・ひとりで歩く不安</li> <li>・接待への感動</li> <li>・接待への負債感や抵抗感</li> <li>・遍路者意識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遍路の身体になる(体力・体重)</li> <li>・自分らしい歩きの追求</li> <li>・ひとりで歩きたい</li> <li>・人生の振り返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遍路の過ごし方</li> <li>・結願への期待</li> <li>・名残惜しさ</li> <li>・感謝の念とお返し</li> <li>・遍路後の生き方の模索</li> <li>・至高体験</li> <li>・結願の感動</li> <li>・達成感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遍路への渴望</li> <li>・足の痛み</li> <li>・疲労感</li> <li>・身体ふわふわした感じ</li> </ul>

福島 (2006)

資料2

(表2) 心理療法と歩き遍路の構造

	(心理療法)	(歩き遍路)
場 所	面接室・治療室	四国(自然)
治 療 者	臨床心理士・精神科医	お大師さま(空海)
相 談 者	クライアント・患者	巡礼者
サポーター	家族、友人	家族、友人、遍路仲間、地元住民からの「お接待」
治療の構造	面接の回数と日時、治療法、費用、約束ごとなど	八十八カ所の札所の巡拝、参拝の作法、読経の手順十善戒と無財七施
治 療 法	学派による理論の違いにより治療法は異なるが、クライアントの話を傾聴しながら関わる。両者の「関係性」によって治療が成立する	「巡礼」という行為を通しての自己変容。徒歩巡礼の場合は心身の苦行性があるがゆえに、気づきが起こりやすい
治療理論	臨床心理学の各理論	お大師信仰／真言密教の教え
病理理論	精神医学	—
治療の過程	初期—中期—後期	発心(徳島)—修行(高知) 菩薩(愛媛)—涅槃(香川)

黒木 (2009)