

# 博士學位論文

内容の要旨  
および  
審査の結果の要旨

博甲第14号

令和5年度（2023年度）

京都文教大学

# は し が き

本編は、学位規則（昭和28年4月1日文部科学省令第9号）第8条による公表を目的として、令和6年3月18日に本学において博士の学位を授与した者の論文内容の要旨、論文審査の結果の要旨を収録したものである

学位記番号に付した甲は、本学学位規則第3条第1項（いわゆる課程博士）によるものであることを示す。

## 目 次

学位記番号	学位の種類	氏名	論文題目	頁
博甲第 14 号	博士(臨床心理学) (京都文教大学)	田中啓幹	自己調和体験に関する心理臨床学的研究	1

氏名	田中 啓幹
学位の種類	博士（臨床心理学）（京都文教大学）
学位記番号	博甲第14号
学位授与年月日	令和6年（2024年）3月18日
学位授与の要件	京都文教大学学位規則第3条第1項の規定による
学位論文題目	自己調和体験に関する心理臨床学的研究
論文審査委員	主査 教授 濱野 清志 副査 教授 平尾 和之 副査 教授 松田 真理子

## 論文内容の要旨

### 第 I 章 心理臨床事例研究

#### 第 1 節 はじめに

日常の生活場面において、何かについて話したり取り組んだりしているときに、ハッと何かに気づき納得することで、自身の内面や状況が変化することを経験した人は少なくないであろう。心理臨床の面接の中では、クライアント（以下 CI と略記）の主訴やその背景にある課題に関する様々な内容が語られたり表現されたりする。そのさまざまな関わりの中で、セラピスト（以下 Th と略記）の言葉や態度に CI が反応して、「そう！」や「そうなのか！」と瞬間的に腑に落ちるような様子を見せ、心身にわたる自己の中心からぴったりとピントが合うような体験をしたのではないかと思えることがあった。その体験の後の経過を追っていくとき、その体験が CI において治癒的・緩和的効果を果たしていると窺えることがあり、その体験に関して研究することは極めて重要と考えた。そこで、本研究では出発点として「Th の瞬間的な言葉や態度が媒体となって、CI の心身にわたる自己の中心からピントが合い、治癒的・緩和的機能を果たす体験」を「自己調和体験 (Self-Harmony Experience)」と表し、様々な側面から検討する。

#### 第 2 節～第 4 節

CI と Th が相互作用を重ねてそれぞれの人生課題の受容や解消に取り組むプロセスを段階的に経ると、CI の中に自己感覚の気づきを共有する積極性が醸成される時期（レディネス）が訪れうることが明らかになった。その時期において、CI の抱えた課題にマッチする Th の態度や言葉が、CI の感覚とピタッと重なり合うことがあり、この体験によって心身

の問題の素地となっていた自己の感覚機能（ボトムアップ）と認知機能（トップダウン）のつながりの不均衡が調整される。そして、その調和する状態が主体の心身機能の基軸となつて症状が緩和したり、その自己にしっかりと馴染む軸を基に将来の展望や自信、他者を思いやる心といった様々な機能が働き出すことが示された。

加えて、発達臨床と愛着臨床の事例研究を重ねることで自己調和体験に関する様々な事柄を明らかにした（図 1-1, 図 1-2, 表 1-1 参照）。すなわち、自己調和体験が訪れるまでに見られる双方に通じるテーマとして、「信頼関係」の構築や「自己モニタリング（内面観察）」、「相互の関係性」、「自己感覚の気づきと共有」が見られた。また、発達の課題が背景にある CI では、「相互の関係性」は「自己モニタリング」をすることが見られ出したころ（中頃）に見られるようになり、愛着の課題が背景にある CI では、「相互の関係性」のテーマは自己調和体験が訪れる直前の「自己感覚の気づきと共有」がされ出したころに見られている。面接過程の初めのころに「信頼関係」の構築が始まり、中頃に「自己モニタリング」がされ出すのは双方に共通に見られる現象と考えられる。

それぞれに現れる特有のテーマとして、発達の課題が背景にある CI では、「思い込みに対する気づきや整理」「焦点の切り替え」というテーマへの取り組みが特徴的に見られた。そして、愛着の課題が背景にある CI では、「攻撃性」「修復のテーマ」「相手の心の理解」「内面に共感を求める」「見出される・出会う」というテーマへの取り組みが特徴的に見られている。

各段階における CI と Th の地道な共同作業によって、身体感覚の次元から自己が活性化する時期が訪れる。その時期における、ある時・ある瞬間に、CI と同じ調子でいる Th の言葉や態度、姿勢が、CI の感覚と重なり合うことで自己調和体験が生じると考えられる。この時、自己の感覚機能から認知機能にわたるつながりの不均衡が調整（修正）され、その調和する状態が主体の今後のさまざまな心身活動の基軸となることが考えられる。

発達臨床と愛着臨床の双方に共通して見られる自己調和体験後の心身活動の変化の様子として、「症状緩和」や「思いやり」の生起、「展望的語り」などが見られている。自己調和体験は、長い間悩まされていた、あるいは、振り回されていた症状が緩和し、人間関係を潤滑にする思いやりの心が生じるようになり、また、展望的な思いを抱けるほど希望的に変化することができる体験であることが考えられる。また、発達の課題がある方には、「主体性」の生起が特徴として見られる。主体性が強化されると同時に自信や他者への配慮の気持ちも芽生えるようである。

表1-1. 発達臨床と愛着臨床における自己調和体験に関する共通テーマと特有テーマ

	発達臨床	愛着臨床
プロセス	特有のテーマ	共通のテーマ
初め	思い込みに対する気づきや整理	信頼関係
↓	内面観察・相互の関係性	自己モニタリング
	焦点の切り替え	(相互の関係性) 自己感覚の気づきと共有
		自己調和体験
		主体性・自信の回復・症状緩和・思いやり・展望的語り・他者への配慮
		特有のテーマ
		攻撃性 修復のテーマ 相手の心の理解 内面に共感を求める 見出される・出会う
		相互の関係性

## 第Ⅱ章 文献・理論研究

### 第1節 心身や人格の変容に関する研究の歴史

自己調和体験に関連する心身の働きや、症状や人格の変容、また、自己調和体験が訪れるのに必要と考えられる Th の姿勢や態度などについて、これまでの先行研究を総括した。まず、人格や心身の症状の変化・変容に関する研究の歴史として、Freud, S.や Jung, C. G., Sullivan, H. S., Rogers, C. R., Gendlin, E. T.の研究を、心身のつながりと意識化の観点から記述した。

### 第2節 自己や体験に関する先行研究と理論

近年の心理療法における「体験」について述べ、体験に関わる自己感について Stern, D. N.の研究より記述した。さらに、近年の神経科学の知見から、意識に関わる心身機能のネットワークについて、発達プロセスや関連症状と共に基礎から高次にわたる心身機能を整理した。それらは図 2-1 にまとめている。自己や心身の様々な機能や能力の基盤には身体感覚の次元が存在し、そこに相互作用することは支援や援助にとって重要と考えられている。

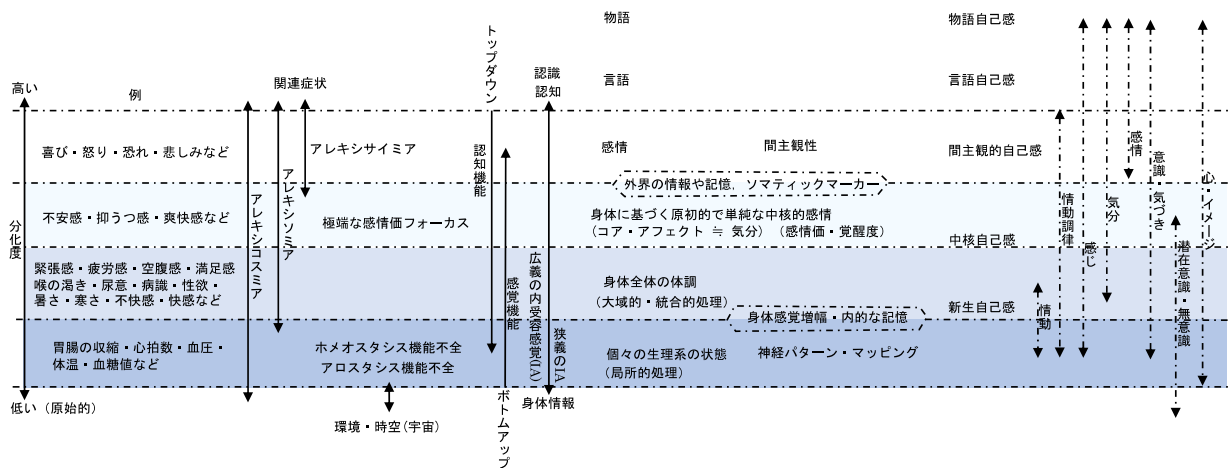


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

### 第3節 自己調和体験に要する共感的向き合い方

三種の「きく」、自我の機能水準と共感、共感体験、共感・連携する上での留意点、共感的関係性の欠如がもたらし得る課題、共感と助言などの観点から論述した。また、アンデルセン童話「赤い靴」を題材にして、それらの様相について考察した。

## 第Ⅲ章 調査・実証研究

## 第1節 自己調和体験に関する質問紙調査研究

自己調和体験に関わる心身機能のネットワークのつながりや関係性についての理解を深めていった。第1項では、情動と感情の中間にあり、対象をもたない持続的な心身の状態の統合あるいはまとまりである気分と、身体内部の感覚である内受容感覚との関連性を検討した。大学生152名を対象にして、「気分調査票」と「内受容感覚への気づきの多次元アセスメント(MAIA)」を用いて質問紙調査を行なった。その結果、気分の「爽快感」と内受容感覚の「注意制御」「身体を聴く」「感情への気づき」「信頼する」との間に有意な正の相関が見られた。また、気分の「疲労感」「抑うつ感」と内受容感覚の「注意制御」「身体を聴く」「信頼する」との間に有意な負の相関が見られた。そして、気分の「不安感」と内受容感覚の「気づき」との間に有意な正の相関が見られ、「気が散らない」との間に有意な負の相関が見られた。気分の「緊張と興奮」と内受容感覚との間には相関は見られなかった。これらの気分と内受容感覚との様々な関連性について、神経科学の知見を交えて考察した。日々の臨床の場においてそのような気分を訴える人、あるいは、そのような状態であるが自覚症状として認識が損なわれていることで言葉にならず困難を来している人などが、内受容感覚の次元でどのようなことを経験しているのかを理解する一助となる可能性がある。そのような心身機能のネットワークの関連性を理解することは、自己調和体験に至る過程やその体験がもたらすコンステレーションについて理解するのに役立つと考えられる。

第2項では、自己感覚に困難を覚える2名のCIにおける、MAIAを活用して展開した臨床心理現象の記述的事実を典型例として、その援助的活用について検討した。MAIAを通じて自己の内面の感覚について知ることがきっかけとなり状態が好転した事例を紹介した。また、症状や状態によっては特徴的な反応が見られることがあり、その一例として、自閉スペクトラム症がある人とのMAIAを活用した事例を通して、発達に課題を抱える人の内受容感覚の主観的な側面の理解を試みていった。実際の臨床場面でMAIAを用いて内受容感覚に目を向けていくことについて、CIに表れている症状によっては言語で内受容感覚に接近するときの難しさが生じる可能性はあるものの、援助的な関わりの中で様々な気づきがなされたり、自身にとってより適した感覚に意味づけが促進されたり、内的変容のきっかけになったりするなど、援助的な使い方ができることが示唆された。内受容感覚の働き方や捉え方を理解することは、感覚機能と認知機能の均衡・不均衡、強・弱、過剰・減衰の状態を理解するのに役立つ、自己における心身機能の調和・不調和の様子を理解するのに役立つと考えられる。

## 第2節 自己調和体験に関する面接調査研究

心理臨床の面接の場以外の現実の一般的な生活場面においても、他者との間で自己調和体験が生じ得ることが示唆された。調査協力者の体験報告により、自己調和体験時の心身の様子やその体験によって働き出す様々な機能の詳細がより明らかになったと考えられる(図3-1参照)。

y

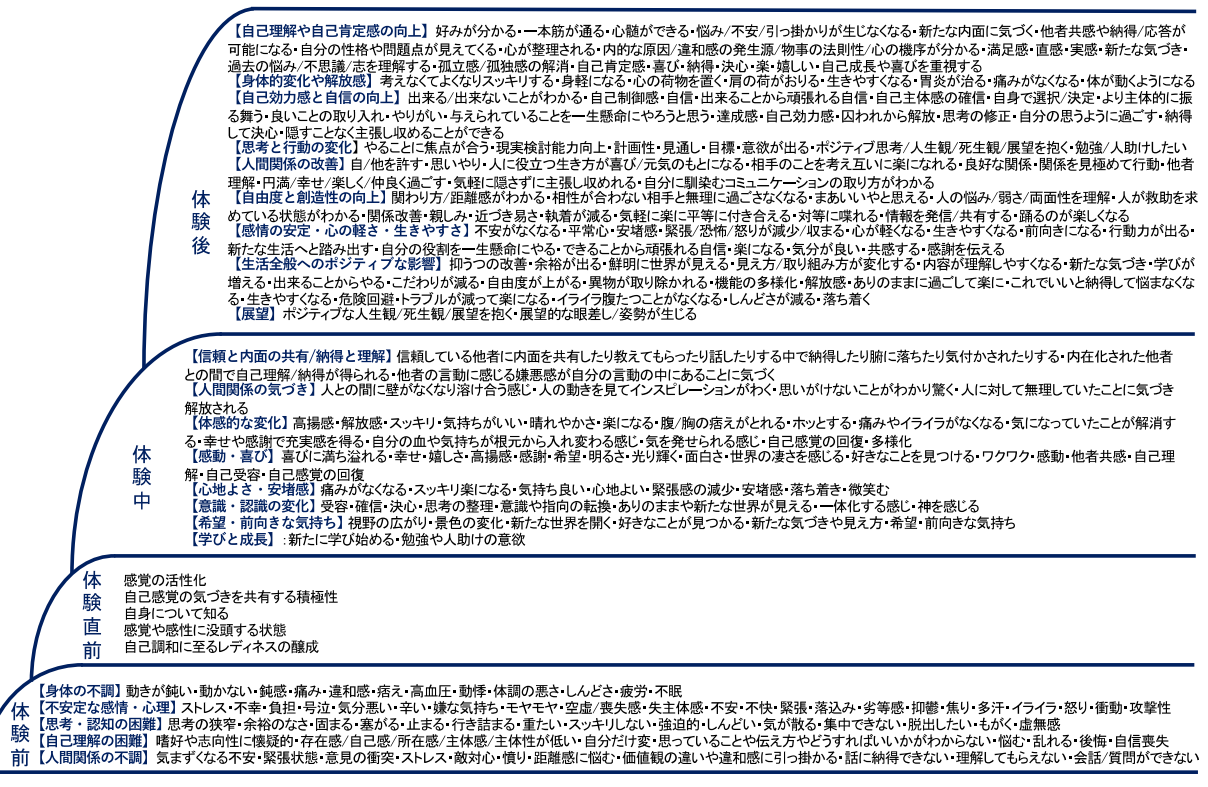


図3-1. 自己調和体験に関する現象 (x・y軸)

x

## 第4章 総合考察

心理臨床の場における自己調和体験は、CI自身の長期にわたって抱える症状や負の感情を伴った課題に関して、Thという他者を前にしてCIの感覚とぴったりと重なり合うアハ体験が生じた瞬間に起きていると考えられる。その体験が生じた後に、強い負の感情や苦しんでいた症状が緩和しており、認知レベルはもとより身体感覚レベルにおける神経メカニズムが関与し編成されていることが考えられる。この体験により、心身の問題の素地となっていた感覚機能と認知機能のつながりにおける不均衡や強弱が調整され、その調和した状態が主体の心身機能の基軸となることで、自己に馴染まない強い負の感情や気になっていた症状が緩和したりすることが示唆された。その自己にしっかりと馴染む軸を基にして、自信や楽しみを見出す心、他者への思いやり、将来の展望といった機能が多様に働き出すことが示されている。自己調和体験の瞬間とその後は、神経の活性化のパターンが変化し心身全体にわたる機能が自己に馴染むものへと変化していることが推察される。

ある瞬間において自己調和体験が訪れるまでには、CIはThとの自然なありのままの関係を通して取り組んできた人生課題の受容や解消を、図1-1のように段階的に経ていることが示唆される。CIとThが相互作用を重ねる過程で、CIが自己感覚に気づいたり、その



感覚を共有したりする積極性が醸成される時期（レディネス）が訪れる。そして、変容の瞬間には図 2-1 に示されているような心身の様々な機能が丸ごと関わり合って、その人の中の不均衡が程よくなり、全一的に調和した心身機能のコンステレーションがもたらされると考えられる。図 2-1 は、心身の様々な機能が全一的に布置していることを一望したり、強・弱、あるいは、過剰・減衰した機能や層を把握したりするのに役立つものとする。

人の感覚が意識とぴったりと重なり合う類似現象として、アハ体験や至高体験が挙げられる。至高体験は、自己調和体験を包含した概念であると考えられる。至高体験においては、その体験が自己実現欲求を経た人間にのみ訪れることや、体験される際に他者を含めた宇宙にまで体験が及んでいるところ等は、自己調和体験との相違点と思われる。人間関係で培われた心身の機能があつてこそ、大自然や宇宙と自己が合一する感じも生まれると考えられるが、自己調和体験は人と人との共感的な関係性や内在化された他者（間主観的他者）の要素がより大きく関わることでもたらされる、瞬間的な心身調和の体験であると考えられる。

自己調和体験を包含した至高体験は、アレキシサイミア（失感情症・感情失認）やアレキシソミア（失体感症・感覚失認）より根源的なレベルに焦点を当てた概念であるアレキシコスマ（失宇宙症・失自然症）の回復がもたらされる体験と考えられる。自己調和体験のレベルが根源的なレベルまで深いほど、身体的・原始的、あるいは、時間や空間を包括した宇宙的・自然的・根源的なレベルのつながりに調和がもたらされると考えられる。人類の心理・心性にこれらの回復がもたらされることは、人為的な破壊行為が減り、万物が共生する世の中の実現につながるのではないだろうか。アハ体験—自己調和体験—至高体験のスペクトラムは心身機能のネットワークにおける体験の深度を考える際に役立つと考えられる。

援助を必要としている人の主観を大切に心理臨床では、共感するにも発言をするにも、様々な事柄に細心の注意を払うことや、本人の状態や状況をその都度、慎重に総合的・多面的・多層のおよび探究的に見立てながら関わる必要がある。社会的に問題とされる言動には、その人が心の底から切実に訴える未消化な思いや課題が含まれている可能性があるため、重要なメッセージとしてそれを受け入れて共に感じ考えていくことが、その人の生きやすさにつながる。問題行動に対して、社会や他者の視点・文脈から論そうとする前に、本人の生きた象徴や体験に共に真摯に向き合う感性が動き出すことの方が大切な時があると思われる。これはこうするものだよと内容を教えることも社会性を養う上でときには重要と思われるが、それ以前に本人の思いやこだわり、辛さ、孤独感などの気持ちの状態を察して、その人の主観や体験に共感し寄り添うことを心がけたい。共感的に向き合いお互いを認め合う社会や心理臨床の場では、自己調和体験も生じやすいと考えられる。個人の自由が認められる関係や環境において、それぞれの人が個々に共感し、存在を認め合って尊重する社会においては、多くの人々が自己において調和し、多様性が育まれる幸福の連鎖が生じ、他者と調和する平和な世の中が出現すると考えられる。

心理臨床事例研究の知見からは、CI が Th と相互作用を重ねてそれぞれの人生課題の受容や解消に取り組むプロセスを段階的に経て、CI が自己感覚に気づいたりその感覚を共有したりする積極性が醸成される時期（レディネス）に差しかかると、自己調和体験がそろそろ CI に生じる可能性があるのではないかと Th としては予感ができてくる。そして、自

己調和体験が生じる瞬間と前後には、Th という他者の姿形・身体機能・雰囲気・感覚・情動・感じ・気分・感情・態度・培われてきた関係性・間主観性・イメージ・言葉・物語・身振り・存在・状況といった全身全霊の全てが、CI のそれと相互作用して自己調和的変容が起きていると考えられる。本研究は、以上のような人との関わりや体験によって、人は自己において程よく調和し安定するという基本を示したものといえるであろう。

## 論文審査の結果の要旨

本論文は、著者の心理臨床実践経験の中から、クライアントとのかかわりにおいて、クライアントの姿勢や態度が大きく変化し、それ以後のセラピーの流れにポジティブな変化を引き起こしたという体験を取り上げ、そこで何が起きているのかを明らかにしようとするところから始まっている。この心理臨床的な変化が起きる体験を著者は「自己調和体験」と名付け、その発端となった事例を通じた現象の把握を基礎に、従来の心理臨床研究の議論の中でこれとかかわりのありそうな議論を取り上げ文献的に比較検討すること、この体験の一側面を数量化して把握することを通して量的な研究を行うこと、こういった体験が普段の生活の中にどのように発見されるか、インタビューを通して質的に研究を行うこと、を推し進め、全体として「自己調和体験」とは何かを描き出そうとした労作である。

全体は4つの章からなり、第1章は事例を通じた研究、第2章は文献・理論研究、第3章は調査・実証研究、第4章は総合考察となっている。

第1章では、発達障害を抱える青年とのカウンセリング、愛着の問題を抱える思春期に差し掛かる手前の男児とのプレイセラピーの二つの事例をもとに、クライアントの姿勢に大きな変化が生じたと考えられるポイントとなるセッションの詳細な検討を通じて、「自己調和体験」がどのように生じているのかを明らかにしようとしている。こういった体験が生じるための前提としてセラピストとの間に信頼関係が築かれ、その場でクライアントが一定程度の自己モニタリングができるようになり、それらを二人で共有し、語り合う関係が培われていることが必要であることを指摘している。また、それぞれの障害のバックグラウンドの違いに応じて、自己調和体験の生じるプロセスの違いがあることなども明らかにし、臨床的实践に資する議論となっている。

第2章の文献・理論研究では、伝統的な心理療法家の議論から自己調和体験と関連する議論を取り上げ、その位置づけを試みており、さらに、近年の神経科学の展開から明らかになりつつある内受容感覚議論を軸とした身心の相関を援用しつつ、生理的なレベルから心理的なレベルにまたがった心身機能のネットワーク図を作成し、自己調和体験の個別性を議論するための分かりやすい地図を提供していることも評価に値する。

第3章の調査・実証研究では、量的な研究と質的な研究の二側面から、自己調和体験の諸相に迫ろうとしている。まず、量的研究として、上述の内受容感覚に関する近年の神経科学や心理学研究をベースに、「内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント (MAIA)」を用いて、自覚される感情状態と内受容感覚への気づきとのかかわりを検討している。さらに、MAIAを用いて身体への気づきを調査し、その結果をもとに自己理解を深める臨床的なアプローチについても事例をもとに紹介、検討している。また、質的な研究では、心理臨床場面ではなく、一般的な生活場面で「自己調和体験」が生じているのかどうか、その点を明らかにするために13名の調査協力者へのインタビューを通じて検討している。

第4章の総合考察では、あらためて「自己調和体験」を取り上げる意義について再検討している。自己調和体験はそれぞれの個人が自身の身体とのつながり、対人的な社会的つながり、さらに広く環境世界全体とのつながりなど、一人一人の自己を中心にすべてが響きあう感覚を生み出す体験であり、こういった調和をイメージ的に体験することが人の変容、成長を促進する契機となるという点を整理している。

以上、本論文はきわめて多面的、多角的に「自己調和体験」の概念を生成し、その意義を捉えようとした論文であり、心理臨床の実践知に新たな視座を提供することに成功しているといえる。したがって、本論文が博士(臨床心理学)の基準を十分に満たす論文であると認めることができる。

以上

博士学位論文 内容の要旨及び審査結果の要旨 博甲第14号

---

令和6年（2024）4月1日発行

編集・発行 京都文教大学大学院臨床心理学研究科

〒611-0041 京都府宇治市槇島町千足 80

TEL 0774-25-2426 FAX 0774-25-2498

---