

博士学位論文

自己調和体験に関する
心理臨床学的研究

Clinico-Psychological Study on
Self-Harmony Experience

田中 啓幹

論文要旨

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っ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例を明らかにした（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、姿形が、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

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

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。

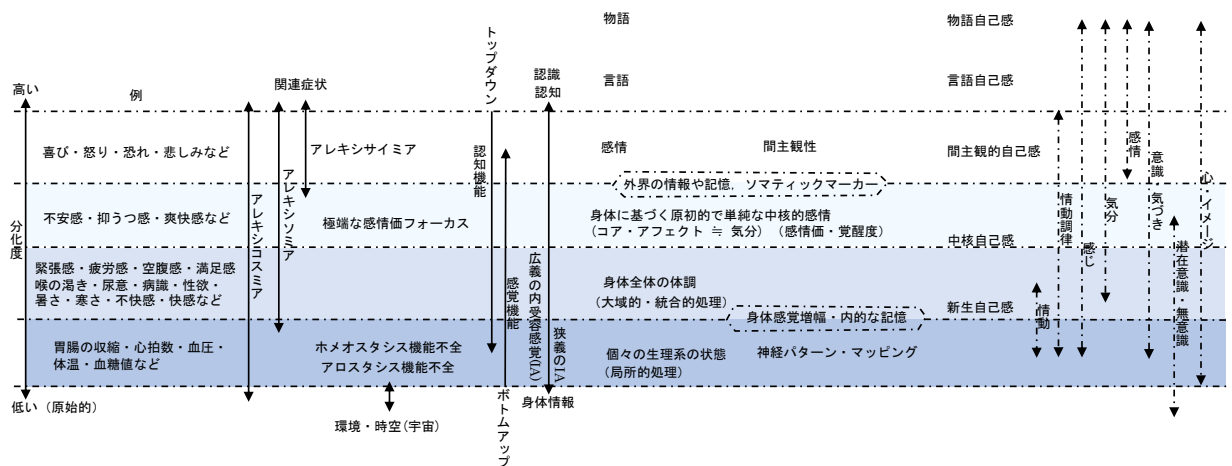


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

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的アセスメント(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生じたり、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)。

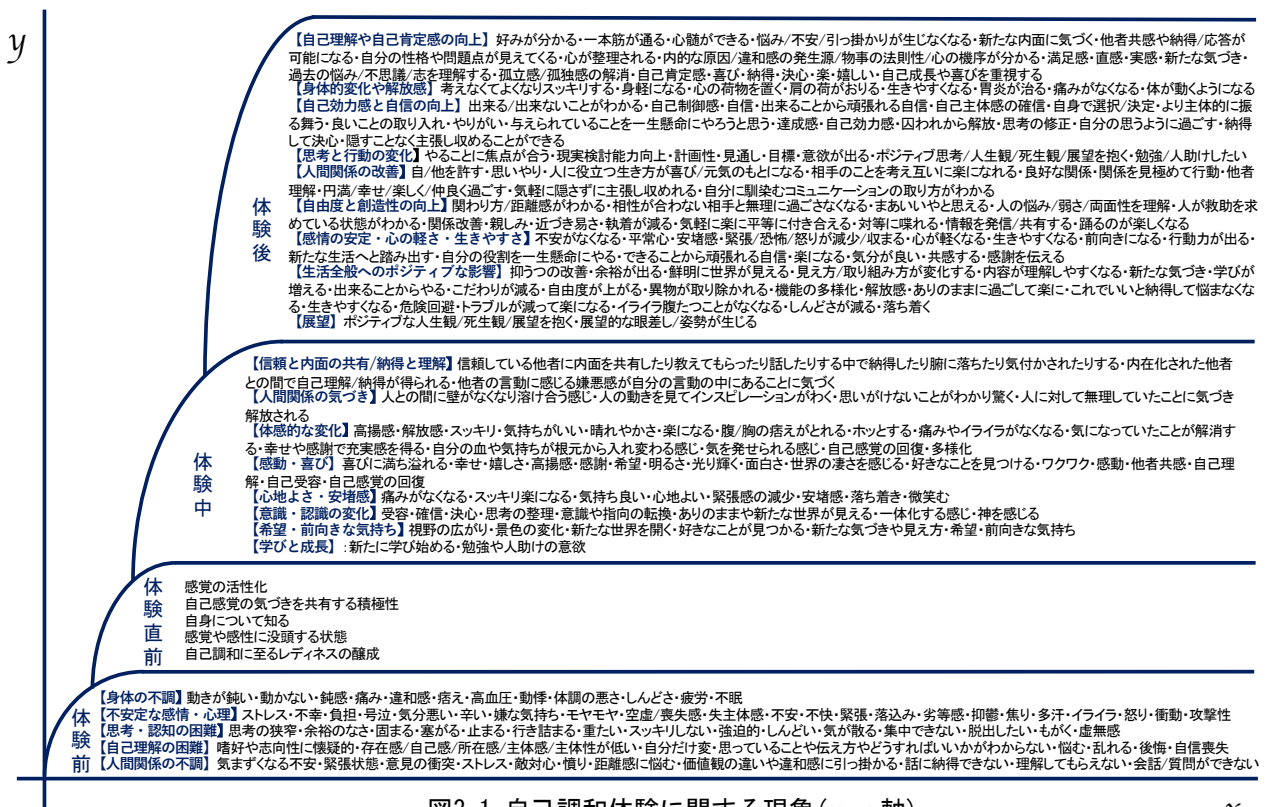


図3-1. 自己調和体験に関する現象(x・y軸)

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ミア（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すると心理臨床では、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・多層的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人に共感し、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。

目次

第 I 章 心理臨床事例研究	1
第 1 節 はじめに	2
第 2 節 心理臨床事例研究 1（発達臨床の側面から）	3
1. はじめに	
2. 方法	
3. セッションの提示	4
1) 事例の概要	
2) 臨床心理面接のワンセッションの記述	5
3) 考察の元となるワンセッション以前と以降の臨床的事実	6
4. 考察	9
【序盤】自己調和体験に至るまでの背景とその考察	
1) 発達特性に関する自己感覚の困難とその変遷に関して	
2) 社会生活や友人関係に関する自己感覚の困難とその変遷について	10
【中盤】自己調和体験前の調整段階と自己調和体験の考察	11
1) 自己調和体験直前の調整段階	
2) 自己調和体験と自信の回復，症状の緩和	12
【終盤】自己調和体験後についての考察	14
1) 主体性の立ち頭れについて	
2) 感覚や情動の肯定的意味づけや，他者への配慮や思いやり，展望的な語りの展開	
5. 総合考察	15
第 3 節 心理臨床事例研究 2（愛着臨床の側面から）	17
1. はじめに	
2. 方法	
3. セッションの提示	18
1) 事例の概要	
2) 臨床心理面接のワンセッションの記述	19

3) 考察の元となるワンセッション以前と以降の臨床的事実	21
4. 考察	24
【前半】自己調和体験に至るまでの背景とその考察	
1) 修復のテーマと攻撃性の変遷について	
2) 相手と自分の心の理解と相手に見出される・出会うというテーマ	26
3) 視線恐怖と攻撃性について	28
【後半】自己調和体験前の調整段階と自己調和体験の最中やその後の変化の考察	30
1) 自己調和体験直前の調整段階（相互に会話を楽しむ関係性や自己感覚の気づきと共有）	
2) 自己調和体験と症状の緩和	32
3) 自己調和体験後についての考察（他者への思いやり，展望的な語りの展開）	34
5. 総合考察	35

第4節 心理臨床事例研究1と2（発達臨床と愛着臨床）における自己調和体験の比較 37

第II章 文献・理論研究 43

第1節 心身や人格の変容に関する研究の歴史	44
1. 心身の症状や人格の変化・変容に関する研究の歴史	
2. Freud, S.の研究	45
2.1 Freud, S. による心身の考え方	
2.2 Freud, S が考える症状や人格の変化（心身のつながりと意識化の観点から）	
3. Jung, C. G. の研究	50
3.1 Jung, C. G. やユング心理学派における心身の考え方	
3.2 ユング心理学派における症状や人格の変化について（心身のつながりと意識化の観点から）	53
4. Sullivan, H. S. における心身とその変容の考え方	56
5. Rogers, C. R. や Gendlin, E. T. における心身とその変容についての考え方	61
5.1 人間性中心療法の考え方の変遷	
5.2 晩年の Rogers の考え方	63

第2節 自己や体験に関する先行研究と理論	67
1. 近年の心理療法における「体験」について	
2. 体験に関わる自己感の研究 (Stern, D. N.の研究より)	68
3. 意識に関わる心身機能のネットワーク	71
3.1 感じが形成される基礎	72
3.2 感じの形成	73
3.3 感じに関する高次の心身機能の形成	77
4. 近年の神経科学における感覚から認識にわたる研究	79
5. 感情や情動, 自己に影響する内受容感覚に関する脳内メカニズム	81
6. 内受容感覚に関する臨床的実践とその脳内メカニズム	82
7. 発達プロセスにおける感覚	84
8. 自己調和体験に関係する心身機能や概念について	85
8.1 自己調和体験に関するアハ体験	86
8.2 フェルトシフトと自己調和体験	90
8.3 至高体験に関する自己調和体験	
第3節 自己調和体験に要する共感的向き合い方	93
1. はじめに	
2. 傾聴を行う上での「きく」	
3. 共感することとその留意点	94
4. 共感体験と共感的関係性の欠如がもたらし得る課題	97
5. アンデルセン童話「赤い靴」から共感について考える	99
6. カウンセリング経過中のクライアントとの関わりにおける留意点	102
7. まとめ	104
第Ⅲ章 調査・実証研究	105
第1節 自己調和体験に関する質問紙調査研究	106
第1項 気分と内受容感覚との関連性	
1. 問題と目的	
1) はじめに	

2) 内受容感覚の測定や症状との関係	
3) 気分と内受容感覚との関係を検討する意義と本研究の目的	107
2. 方法	108
3. 結果	110
4. 考察	111
1) 「爽快感」と MAIA-J の因子との関係	
2) 「抑うつ感」「疲労感」と MAIA-J の因子との関係	112
3) 「不安感」と MAIA-J の因子との関係	113
4) 「緊張と興奮」と MAIA-J の因子との関係	115
5. まとめと今後の課題	
第2項 内受容感覚への気づきの多次元的アセスメントの特徴と臨床的活用	116
1. はじめに	
2. 内受容感覚の客観性と主観性による分類	
3. 主観的な内受容感覚を尋ねる質問紙 MAIA	117
1) 質問紙 MAIA の特徴と使用における利点・留意点	
2) 臨床における MAIA の活用例	120
4. 自閉スペクトラム症者への MAIA の活用	121
1) 自閉スペクトラム症と内受容感覚との関連性	
2) ASD 特性がある人への MAIA の導入	122
3) ASD がある B 氏の MAIA の因子の特徴と回答後の感想	124
5. ASD がある B 氏の内受容感覚の感性についての考察	125
1) MAIA を通じて得られた内受容感覚に対する気づき	
2) MAIA を通じて語られた内受容感覚に対する難しさ	126
3) MAIA を通じて見られた自己感覚の変容	127
6. まとめと今後の課題	
第2節 自己調和体験に関する面接調査研究	129
1. はじめに	
2. 調査の手続きと分析方法	

3. 調査結果と考察	130
3.1 事例1	131
3.2 事例2	135
3.3 事例3	145
3.4 事例4	152
3.5 事例5	157
3.6 事例6	162
3.7 事例7	165
3.8 事例8	168
3.9 事例9	169
3.10 事例10	170
3.11 事例11	172
3.12 事例12	177
3.13 事例13	180
4. 自己調和体験の瞬間とその前後に生じ得る現象	184
4.1 自己調和体験前の様子	185
4.2 自己調和体験中の様子	186
4.3 自己調和体験後の様子	187
5. まとめ	190
第IV章 総合考察	194
第1節 心理臨床事例研究の考察	195
第2節 文献・理論研究の考察	198
第3節 調査・実証研究の考察	201
第4節 総合考察	205
第5節 今後の課題	210
あとがき	211

謝辞

初出一覧	212
引用文献	213
資料	229
・ Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) : 内受容感覚への気 づきの多次元的アセスメントの因子と項目	
・ 「第Ⅲ章 第2節 自己調和体験に関する面接調査研究」の raw data	233
・ 「第Ⅲ章 第2節 4. 自己調和体験の瞬間とその前後に生じ得る現象」の内容分析	301

第 I 章 心理臨床事例研究

第1節 はじめに

人間はそれぞれの置かれた環境に応じながら、複雑な神経システムを介して心身を営んでいる（濱野, 2009）。古くから心と身体は分かれることなく結びつき、影響しあっていると考えられてきた。この視点を対人的な臨床現場で持つことの大切さは、心理臨床学では成瀬悟策が「心身一元性」（河合・成瀬・藤原, 2005）の概念を用いて、また、心身医学では池見酉次郎が「心身一如」（池見, 1973）の概念を用いて指摘している。近年、認知行動療法で盛んに導入されているマインドフルネスも、心と身体の動的な均衡状態が保たれていることを健康と捉え、その均衡全体に自覚的な注意を向け続けることが援助的であるとしている（Kabat-Zinn, 2018/2020）。

心理療法における、クライアントとセラピストとの相互の信頼的な人間関係の中でクライアントの主観性を大事にしながらかつ慎重にやり取りが重ねられる心理臨床の面接過程において、感覚的なことについてのやり取りが多くなされる時期がある。この時期のクライアントの様子からは極めて重要な主観的かつ身体的体験をしていることが窺える。その中でも、クライアントの感覚から認知にわたって変容する非意図的な一回性の主観的体験が訪れるその瞬間に、セラピストが共感をもって向き合うことは非常に大切な治癒的・緩和的機能を果たすと思われる。

心理臨床の面接の中では、クライアント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、セラピストの言葉や態度にクライアントが反応して、「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び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る。その体験の後の経過を追っていくとき、その体験がクライアントにおいて治癒的・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る。

そこで本研究では出発点として、「セラピストの瞬間的な言葉や態度が媒体となって、クライアント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)」と表して検討する。自己調和体験について、心理臨床事例研究や文献・理論研究、調査・実証研究、面接や質問調査など、様々な側面から研究し理解していくことで、その意義について考察したい。

第2節 心理臨床事例研究1（発達臨床の側面から）

1. はじめに

自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder; 以下 ASD と略記）がある人は、胃腸の収縮や血圧、心拍といった身体内部の感覚（内受容感覚）を統合する機能が弱く、身体情報が適切なまとまりを持った感覚として知覚処理されないと考えられている（福島, 2018）。そのために、身体全体の体調や具合が分かりにくい傾向がある。

また、ASD がある人は、身体感覚を適切に認識しにくく、過剰に、不正確に感覚を推測しすぎる認知処理の傾向があり、ASD がない人よりも不安を強く感じてしまう傾向にあることも指摘されている（福島, 2018）。

そこでこの節では、身体感覚機能と心の認知機能のつながりにおいて、それらの機能が過剰あるいは減衰した不均衡な状態にあるケースの、心理臨床における症状の緩和や内的変容の瞬間を考察することで自己調和体験について考察したい。

まず、ASD があり自己感覚に困難を覚える青年との面接事例を通して、自己調和体験がどのように訪れるのか、また、クライアントとセラピストにとって自己調和体験がどのような体験であるのかを検討する。

なお、この事例は「心理臨床学研究 40 巻 3 号」に掲載された田中（2022）の内容の一部を改変して記述している。

2. 方法

藤原（2005）が考案し、研究を重ねたワンセッション事例研究法は、「単一回の『ワンセッション』を丁寧かつ緻密に研究することで、長期にわたる多様で複雑な面接過程と面接関係を通じたクライアント像を研究するという逆説的な研究手法」（藤原, 2008）である。「ワンセッションを全面接モデルとして内的構造を捉え、必然性のある前後のセッションの記述で経過を表現する」（藤原, 2020）。

ワンセッション事例研究法は、部分を拡大することで、そこに全体と相似的な構造が普遍的に見られる「フラクタルの研究視点」（藤原, 2008）をもって、事例からつぶさに例証していく手法とされている。濱野（2014）は、「ワンセッションには、心理療法のかかわりの

全体がそのひとつのなかにもフラクタル現象のように織り込まれている」ことを指摘している。

セッションの概要を示す際に、セッションの様子を理解する上での最小限の情報に留めて示す点や、事例の流れを時系列で示さない点など、心理臨床における従来の事例研究法とは異なっているため、読み進めるのに初めは戸惑いが生じるかもしれない。しかし、この手法について、山川（2008）は、「『現在』の中に『過去』や『未来』を入れ込んだ形で面接は進んでいく」ことを考え、「時系列に則らない記述法であるが、臨床的な感覚により近づけようとする記述の試み」として事例を検討している。また、「ワンセッションでの事例提示方法は、面接中に感じていた身体感覚が最も伝えやすく、起きてくる感じ・感覚について考察してみたいという気持ちが起きる」（片畑, 2008）ことが報告されている。これらのことから、本節における自己調和体験が起きる状況や様子を検討するのに、クライアントとセラピスト双方の心身にわたる動きや反応、関係性などから細かく検討できるワンセッション事例研究法が役立つものと思われる。

従って本節では、自己調和体験をある一回の面接における臨床的事実の中に捉え、その体験が起こる状況や様子を前後のプロセスから読み解いていく。まず事例の概要を示し、続いて、ワンセッションの面接場面に表れた現象を記述する。そして、考察の元となるワンセッション以前と以降の臨床的事実を記述し、自己調和体験について検討していく。

3. セッションの提示

1) 事例の概要

クライアント（以下 CI と略記）は大学に通う青年期の男性（20代前半）で、ASDの診断を受けている。中学までは双子の兄（二卵性双生児）と同じ学校に通い、兄と共通の小学生の頃からの友人も周りにいる環境の中で育っており、母親曰く、何か困ったことがあっても周囲からの助けがあり、児童期や思春期はムードメーカー的存在で笑顔も多かったそうである。兄や友人と違う高校に入ってから、身の回りのことが上手くできなくて適応できず、一年生の中盤から不登校になって終盤に退学した。高等学校卒業程度認定試験を受けて大学に入学している。

両親と兄の4人で暮らしており、近所に母方の祖母が住んでいる。道に迷うので大学までは祖母や母が送迎をしていた。大学や公共の場などの社会的な場面において他者の視線が過度に気になってしまい、緊張したり動揺したりして挙動不審になり、上手く振る舞えず

こちなくなってしまうことに悩んでいた。そのような日々を過ごす中、講義内容にもついていけず、「自分は何もできない人だ」と思い詰め、イライラし、家族に暴力を振るうようになっていた。「どうしたらいいか何も分からない」「死にたい」「この発達障害、手術して治らないのか」などと言い、家でこぶしを固く握ったままじっと動かさず気分が落ち込んで塞ぎがちになっていた。そこで、まず母親がセラピスト（以下 Th と略記）である筆者の勤務する心理相談室（精神科クリニック併設）に相談に来て、次の回から CI がふらふらとした足取りで俯いたまま来所した。

CI は「一度行かないと言い出したら絶対行かない」「嫌となったらもう変わらない」と母親が言うように、この Th と問題に取り組んでいこうと思えて信頼関係ができるまでは、面接中ほとんど目を合わせることなく、「しんどい」や「行く意味がわからない」と言って面接をキャンセルすることも少なくなかった。そのように繊細に自分の内的世界を守りながらも自身の状況をなんとかしたいと思っている CI の主観を Th は大切にしながら、侵襲的にならないよう慎重に面接を進めていた。

ASD の診断は Th と関わる一年ほど前に、公立の精神医療センターで受けている。その当時の WAIS-III の結果は〔言語性 92, 動作性 70, 全検査 80〕（言語理解 93, 知覚推理 66, 作動記憶 81, 処理速度 78）であった。その後、当心理相談室併設のクリニックにおいても ASD の診断を受け、睡眠薬と少量のリスペダールが処方された。

以下に示すセッションは、面接開始後 1 年 7 ヶ月が経った 27 回目の面接セッションである。このセッションの臨床心理現象を序盤・中盤・終盤に分けて記述する。この CI との面接経過は、初めは週に 1 回の面接で設定されていたが、本人の希望で 7 回目の面接以降は 3 週に 1 回の頻度で行われた。CI の発言は「 」, Th の発言は〈 〉内に記し、それ以外の文は CI や Th の言動を含めた状況を描写している。また、#数は面接回数を意味している。

なお、この CI との面接は既に終結している。発表・論文掲載については、このセッションの半年後の面接中にクライアントから文書で承諾を得ており、施設からの承諾も得ている。個人が特定されないように倫理的な配慮を行って記述している。

2) 臨床心理面接のワンセッションの記述

【序盤】

「最近は大丈夫だったので二週間前くらいからダイエットのためにジョギングを再開しました」。以前走っていた人が多くてイライラしやすいコースを避けて「違うコースで送電線の柱の周りを2周、2.5キロくらい走っています」。

「大学2年に入ってから考え始めた」ことだが、最近も大学を辞めるか辞めないか漠然と考えている。「このまま授業を受けてもついていけないので辞めよう」と考える一方で、「一年やってきたことが無駄になるから辞めないでおこう」と考えたりもしている。Thが両方の思いを〈なるほど～、このままついていけないなら辞めようかな～とも思うし、今までやってきたことが、ねえ、勿体ない気もするし、ん～考えますねえ〉と頷いて受け入れつつ、どちらの比重が大きいのか聞くと、Clは「今のところ辞める方が60%」と話す。

今春休みだが、「春休みくらいは日頃考えていることについて考えたくない」と言うので、Thが詳しくそのことについて伺うと、「自分が考えることは意味がないことが多い」「ちょっとした悩み...、悩みというか...、ストレス、みたいな...」と言って自分が感じていることの言語化を数秒試みる様子を示した後、例えば「特定の人に見られている気がするとか、大学の講義でもし当てられたらどうしようとかが心配」であるという。Thは〈先生に当てられたら注目が自分に集まって、そんな状況の中で質問についても考えないといけないので、結構ねえ、焦りますよねえ〉と、その状況にいるような身振りや表情をつけつつ照らし返し、頷きながらその気持ちを受け入れると、Clは「はい」と頷く。

「この前中学の同窓会があった」が、会が終わった後の夕方にある飲み会の前に、双子の兄が中学時代から交友のある共通の友達数人を家に呼んで、中学以来5年ぶりに3時間ほど「結構喋った」。そのことで「軽くなった」「ストレスが、考えて煮詰まるのがなくなった」「仲良い人と話すの良い」「やっぱり仲良い人を作るのが大事」と話す。

【中盤】

昼間の同窓会には「行きたかったけど、お酒飲めないし、吐くのは迷惑かなと思って行かなかった」「今の自分に自信がないんで、成長してないと思われるのが嫌、身長とか見た目もあんまり変わってないので」。身長は「中学から変わってない」と言い、「中学でも小さい方だった」と話す。Thは〈そうだったんですねえ〉と深く頷きながら応える。

深く頷いた余韻でその後も何度か頷いた後、〈友達とどんなことを話したのですか?〉とThが聞くと、Clは「誰が同窓会に来てたとか」と答える。中には中学の時から交際していた付き合いの末に「結婚した人もいた」と話し、Thは感心しながら聞いた。

そして、同窓会の後に家に来た友達のうち一人はプロの選手になるために今大学の部活に入っており、高校の時は雑誌の表紙を飾るほどの実力であったことを、生き生きと誇らしげに話す。〈いずれテレビで見るともしれないですねえ。応援したいですね〉と Th が Cl の気分と同調しながら言うと、Cl は「そうですね！応援したいです」とやや興奮しながら笑顔で頷く。Th も Cl と同様の気分の盛り上がった状態で頷いて、二人で顔を見合わせて笑顔で頷き合った。それから、Cl は中学時代の部活で自分と兄が担っていた守備のポジションについて話す。Th が Cl の話すポジションが楽しそうであることや大事なポジションであることを伝えると、Cl は「二人ともスタメン（主力選手）ではなかった」と回想する。Th は〈そうだったんですねえ〉と頷きながら聞いて、〈キャッチボールが楽しいですよね〉とボールを投げるような手振りを交えて言うと、Cl は前のめりになって「そう！」と目を見開いて強めに頷き、小学校 5、6 年の時に友達十数人で「毎週日曜日にキャッチボールをして面白かった」ので、中学では何十人も所属する部活に入ったことについて穏やかな表情で Th と目を合わせながら楽しそうに話した。

【終盤】

今は「スポーツしたいというよりは痩せたいので」走っている。「太ったので体重が気になる」という。食事はどうしているのかと Th が聞くと、今までは深夜にお腹が減るので、小さなチョコスナックの菓子を 3 袋ほど食べたり、週 1 程度で肉やホルモンなどを深夜に食べたりすることがあったが、現在はお腹が空かないように「夜ご飯は思いっきり食べて、深夜には食べない」と話す。体重は 2 週に一回行く風呂屋で測っているという。

面接が終わる時間に近づき、Th も最近太ったので気をつけようと思っていることを話すと、「痩せて見えますね」〈そうですね、いや～こことかお肉ついてますよ〉「見た目痩せて見える人いますよね」と話し、Th は Cl のその眼差しに他者を思いやる態度を感じ、〈そうですねえ〉と感心する。

時間となり、〈またいろいろと一緒に話しましょう〉と言うと、Cl は快い様子で「はい」と応える。椅子から立ち上がった後、〈この後は何されるんですか？〉「何もしないです」「映画に行こうかと思ってもいたけど、そんな気分でもないです」。Th が映画について興味を示すと、「〇〇賞とった」映画で今注目されていると話し、「まだ内容は知らないんですけど」。〈僕もチェックしますね〉と言うと、Cl は好意的な感じで目を合わせて頷いた。

この回は何秒もの間 Th と目を合わせて話したり頷いたりすることが今までと比べて多く、気持ちが通じ合って信頼関係や連帯感がより深まったように感じ、面接後に Th は嬉しさを感じていた。

3) 考察の元となるワンセッション以前と以降の臨床的事実

【ワンセッション以前】

来談当初は、大学で他者が「睨んでくる」ことを過剰に気にして、緊張、不安、恐れなどが生起していた。「パニック状態で挙動不審になる」、「変な人と思われるのが嫌」で激しく落ち込むことが語られた。#6 辺りから、他者から「見られている気」はするが、実際の他者は自分がそう感じているようには振る舞っていないことに気づいてもいて、「自意識過剰な思い込み」で「自分の意識だけのものかもしれない」と語られた。#9 には、「前はすごくパニックになっていたけどましになった」が、他人の「視線が気になって落ち着かないのは変わらない」と語った。#10 以降は、中学の時の友達と久しぶりに遊んだ話題や面接中に描いた描画などを通して、様々な側面から自己の内面を積極的に観察し、時折楽しい雰囲気 Th とのやり取りが展開するようにもなった。「高校から友達がいない」ことや、「大学で友達が欲しい」ことを語るようになっていた。#17 以降、ジョギングについて語り、痛みを伴う筋肉の感じや喉の渇きなどの身体感覚について語った。ジョギング中や歩道を歩くときに「通り過ぎる人の視線が自分を睨んでいる」ように感じ、その視線が「意識にこびりついて苦しく」なり、「外に行くだけでイライラする」ことも語られた。

【ワンセッション以降】

#28 では、初めて大きなしっかりとした声で「こんにちは」と事務員に挨拶し、面接前に Th の姿を発見すると自発的に「こんにちは」としっかりと挨拶した。面接では、「今だったら同窓会に行っていたかな」と語った。他者の視線について「睨んでくるのはないです」と話し、一人でコンビニやファストフードを利用できた話をした。また、隣の県の観光地に一人旅して動物に「餌をあげた」話から、動物を「可愛い」と愛おしむ気持ちが語られた。

「有酸素運動と筋トレを交互に毎日やることで痩せる」ことを目指していて、「ちゃんと痩せていっていることがモチベーションになっている」ことを話した。中学時代から好意を抱いている人にいざ会ったときに備えるためにも痩せておこうと思っているという。また、「映画観ました。すごく面白かったです」「自分ではうまく説明できないんですけど、喋り

がうまくないんで」「詳しく話してしまうとネタバレになるのでどこまで話したらいいのか」と前置きして、映画の内容について詳しく、面白いところや怖いところ、登場人物の特徴や人間関係、物語などについて時折興奮しながら楽しそうに話した。映画の中身が盛り沢山で、「観終わった後しばらくは、大きな声が出せないくらいどっと疲れた」と言い、「久しぶりに面白い映画観たなという感じ」と生き生きとした様子で語った。#29には、初めてのプレゼントとして、母の日に「花でもあげたらいいんですけど」と話した。

4. 考察

以上の事例を受けて以下では、発達に困難を抱える CI の自己調和体験がどのように訪れるのか、また、自己調和体験がどのような体験であるのかを検討する。[] 内の記述は、ワンセッション以前や以降の臨床的事実を記している。

【序盤】自己調和体験に至るまでの背景とその考察

1) 発達特性に関する自己感覚の困難とその変遷に関して

ワンセッション (#27) の初めに、CI は最近太ったと感じジョギングを再開していることが語られた。面接過程で見るとジョギングについては#17 から語られ始めた内容である。

[痛みを伴う筋肉の感じや喉の渇きなどの身体感覚について語ったり、「通り過ぎる人の視線が自分を睨んでいる」ように感じ、その視線が「意識にこびりついて苦しく」なったり、「外に行くだけでイライラする」] といった自己感覚の気づきが語られてきた。

また、ワンセッションにおいて、CI は「特定の人に見られている気がするとか、大学の講義でもし当てられたらどうしようとかが心配」と話している。他者の視線が自分に集中すると、過度に動揺して振る舞い方が分からなくなることを心配し、講義内容にもついていけずに過ごしていた。このことについては来談当初、[大学で他者が「睨んでくる」ことを過剰に気にして、緊張、不安、恐れなどが生起] していた。[「パニック状態で挙動不審になる」] ので、[「変な人と思われるのが嫌」]、[「自分は何もできない」]、[「どうしたらいいか分からない」] と言って激しく落ち込む状態であった。

CI の WAIS-III の結果において、知覚推理や作動記憶、処理速度が比較的低いことから、多数の刺激を同時かつ瞬時に処理することに難しさがあることが推察できる。ASD がある人で「焦点や行動の切り替えに困難を伴う」(森ら, 2014) 人は少なくない。CI もそのよ

うな特性があることが考えられ、対人場面における急な状況変化に対応することが難しいことが考えられる。

CIにおけるこれらの感覚から認知にわたる困難は、徐々に[「実際の他者は自分がそう感じているようには振る舞ってなく、自意識過剰な思い込みで自分の意識だけのものかもしれない(#6) 」]と「思い込み」に対する気づきや整理が行われるようになり、[「前はすごくパニックになっていたけどましになった(#9) 」]と語るようになっていた。

そして、春休みの期間になってCIは、自分が日頃考えていることは自身にとっては「悩み」や「ストレス」であるので、「春休みくらいは日頃考えていることについて考えたくない」「自分が考えていることは意味がないことが多い」と話し、「悩み」や「ストレス」に苛まれていたことを自ら「意味がないこと」として焦点を切り替えることができるようになっていくようである。

さらに、ワンセッションでは、太ったので痩せようと自分の身体を省みつつ、以前と違うイライラすることが少ないジョギングコースを自ら選んで状況を変えるなど、限定され反復されがちであった行動様式を比較的柔軟に転換できるようになっていることが窺える。

このように、CIは発達特性に関する自己感覚に困難を覚えながらも、徐々に焦点や行動を柔軟に切り替えることができるようになっていく様子である。感覚機能と認知機能を自己にとって受け入れやすいつながりへと整えようとしていることが推察できる。しかし、他者の視線に関する恐怖や不安はこのときも訴えられており、感覚を自己に馴染まないものとして過剰に推測する認知機能の傾向には、依然として悩まされていたことが窺える。

2) 社会生活や友人関係に関する自己感覚の困難とその変遷について

春休みになって大学のシステムから少し離れて自分を見つめたとき、大学を辞めようかと考えると同時に、今まで自分がやってきたことが「無駄になる」ことに勿体なさを感じている。このときのThは、そのような状況においてキツパリとすぐには決められない揺れ動く二律背反的な思いを、CIが自身で抱えることができるようになっていくと受容的に感じている。それと同時にThは、CIがずっと揺れ続けるのも心配が募る要因かもしれないと思ひ、スケーリングクエスチョンを用いてどちらの思いがどのくらいあるのかと聞くことで、漠然とした世界に具体的な輪郭をつけるような作業を試みている。

一度、日頃の「心配」をThとの関係の中に出した後は、中学時代の友人数人と「結構喋った」最近の楽しかった出来事を思い出しながら語っている。その出来事があってから一度

面接は行われているがその時は話されず、5週間ほど経て「仲良い人と話すの良い」「やっぱり仲良い人を作るのが大事」と好意的に発言している。

CI は、[中学までは双子の兄と同じ学校に通い、兄と共通の小学生の頃からの友達も周りにいる環境の中で育っており、何か困ったことがあっても周囲からの助けがあり、児童期や思春期はムードメーカー的存在で笑顔も多かった] そうである。[兄や友達と違う高校に入ってから、身の回りのことが上手くできなくて適応できずに、一年生の中盤から不登校になって終盤に退学している] ので、語り合える友人が欲しいと切実に思いながら長い間過ごしていた。

そのような状況の中、家に来た友人と楽しく会話をしたことで、「ストレスが、考えて煮詰まるのがなくなった」「軽くなった」というように、感覚や体調がよい感じであったことが語られている。日常場面や面接場面における自己感覚の気づきを Th に話すことは、面接過程の#17 頃から見られ始めた現象である。前述した痛みや恐怖を伴った感覚以外にも、[好きな食べ物の味や食感などについて Th と時折楽しく話す] ようになっていた。そのような時期において、友人と楽しい会話をしている。

友人についての話題は、面接過程で言えば#10 以降に出てきている。[中学の時の友達と久しぶりに遊んだ話題や面接中に描いた描画などを通して、様々な側面から自己の内面を積極的に観察し、時折楽しい雰囲気 Th とのやり取りが展開] し出した頃から話すようになった話題である。

ワンセッションにおいて、CI に新たな友人はできていないが、中学時代の友人を通して同年代の友人と話すという思いが叶い、考え込んで行き詰まってしまうようなストレス反応が減り、身体が軽くなった感覚をその時覚えたことが語られている。

【中盤】自己調和体験前の調整段階と自己調和体験の考察

まず、自己調和体験に至る直前の様子を考察し、次に自己調和体験について考察する。

1) 自己調和体験直前の調整段階

序盤の最後では、「考えて煮詰まるのがなくなった」や「軽くなった」などの自身にとって受け入れやすい感覚が、「仲良い人と話すの良い」ことや「仲良い人を作るのが大事」であると意味づけられている。自己にとって肯定的で受け入れやすい、感覚と認知をつなぐ軸が現れ始めている。しかし、そのすぐ後に、同窓会に「行きたかったけど、お酒飲めないし、吐くのは迷惑かなと思って行かなかった」「今の自分に自信がないんで、成長してないと思

われるのが嫌、身長とか見た目もあんまり変わってないので」と言い、自分にとって受け入れ難い様々な身体的側面から自己否定的な認知へと戻っている。ここでは受け入れ難い認知が過剰に現れており、自己の感覚機能と認知機能のつながりは不均衡な状態にあると考えられる。

Th はそのように肯定と否定の間で揺れる CI を、〈そうだったんですねえ〉と深く頷いて受容する。Th はその余韻で頷くことを何度か繰り返して CI の気持ちに同調しようとしている。そして、その後に〈友達とどんなことを話したのですか?〉と、CI の自己に馴染むと思われる「軽く」なる方の心身の体験についての話題に、調子を合わせるように聞く。すると CI は、同窓会に来ていた友人や結婚した同級生について話し、友人という CI が切望している関係性の話題が展開する。それから、同窓会の後に家に来て楽しく会話した友人の一人で、高校時代にスポーツ雑誌の表紙を飾るほどの実力を持って現在も活躍している友人の話題が、誇らしげに生き生きとした雰囲気の中で始まる。そのとき、その場で自己調和体験が生じ始めたかと推察する。以下はそこからの展開の考察である。

2) 自己調和体験と自信の回復、症状の緩和

この時、友人の話をする CI の気分の高まりを Th は感じ、自然と Th の調子も高まっている。そこで Th が〈いずれテレビで見るともかもしれないですねえ。応援したいですね〉と発し、その言葉が自身の感覚と重なり合うような様子で CI は、「そうですね！応援したいです」とやや興奮しながら笑顔で頷いている。仲の良い友人の話題は CI にとって「思考が煮詰まるのがなく」なり、「軽く」なる感覚とつながっていることから受け入れやすく、「そうですね！」とぴったりと心と身体にわたる自己の中心からピントが合うような体験を瞬間的に経験することになる。そして、その感覚から認知にわたる体験を自己に染み渡らせるように、しばらく二人で顔を見合わせて笑顔で頷き合う。

さらに、CI は中学時代に所属していた部活のポジションを通して兄や友人との関係性について語る。Th がそのポジションが楽しそうであることや大事であることについて話すと、CI は主力選手ではなかったと冷静な感じになって話す。そこで Th はポジションという社会的な役割や位置づけでなく、ここで今一度 CI にとって受け入れやすい感覚機能が活性化されるとと思われる「軽く」なる感覚を伴った友人との体験に近づけるように〈キャッチボールが楽しいですね〉と投げる身振りを交えて言葉かけをする。すると、再び Th の言葉と CI の感覚が重なり合うように、CI は目を見開いて「そう！」と前のめりに身体を傾けて強め

に頷き、心身にわたって自己の中心からびったりとピントが合うような体験をしたようである。

この一連の体験が、心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能の不均衡を調整し、その程よくつり合った心身のつながりが主体の感覚と認知にわたる基軸を形成したと考えられる。ここではそれを「自己調和体験」と名付けている。自己調和体験の前後の記述を見ると、明らかに CI の様子が変わっていることが窺える。その臨床的事実を元にこの仮説を例証したい。

例えば、この体験の直後に、キャッチボールや中学の部活の話でいつになく楽しそうに振る舞っている。また、自己調和体験の前に、「今の自分に自信がない」ので同窓会に「行かなかった」と言っていたのに、次のセッション (#28) では [「今だったら同窓会に行っていた」] と話している。また、以前までは [他者が睨んでくるように感じて「外に行くだけでイライラ」したり不安を抱いたりしていた] ように、感覚を自己に馴染まないものとして過剰に推測する認知機能の傾向が見受けられた。しかし、この日を境に [「睨んでくるのではないです」] と他者の視線に対する恐怖やそれに伴う憤りや緊張、不安などが減少する様子を見せ始め、 [一人でコンビニやファストフードを利用] できた話をするようになっている。

このように、自己調和体験後に、視線恐怖やイライラ感、過度な緊張、対人不安などの症状が緩和していることから、感覚を自己に馴染まないものとして過剰に推測していた認知機能が、自身にとって程よいものとなり、感覚と認知が釣り合うようになったことが考えられる。そして同時に、その自己の感覚と認知に馴染むつながりが主体の心身機能の基軸となったことで、利用できなかった店を一人で利用できるようになったり、行けなかった同窓会に行けると思えるようになったりするといった、自身の体験に主体的に関わる自信が生成したと考えられる。

これらの変化は自己調和体験によって引き起こされた、CI にとってかけがえのない体験であったと考えられる。また、体験後に楽しさが前面に出るようにもなっている。感覚機能と認知機能が自身にとって程よく釣り合い、そのつながりがしっくりと馴染んでいく過程は、自分自身や他者と楽しく向き合う力が生じてくることが考えられる。症状の緩和効果や内的変容に関して、このような心身における感覚から認知にわたるつながりや、そのつながりにおける動的な感覚機能と認知機能の調和の視点が役立つと思われる。

【終盤】自己調和体験後についての考察

以下では、自己調和体験後の変化についてさらに見ていきたい。

1) 主体性の立ち顕れについて

ジョギングのテーマはセッションのはじめに語られるが、終盤でも再び現れる。序盤と異なるのは、「スポーツしたいというよりは痩せたい」と自身の動機について触れている点である。また、「体重が気になる」ので痩せるために、空腹に対処する自分なりの工夫をしていることも語られている。こうしたことから、CI が身体を気遣っている様子、並びに、自分なりにいろいろと考えながら実行していることが窺える。こうした自身の感覚への気づきや多方面からの検討は、序盤の考察でも触れたように#17 から見られ始めたテーマであるが、終盤のここでは、自己感覚の気づきを活かして自ら生活の中で工夫する自発的な内容の語りを展開している。先ほどの自己調和体験が生じたことで、CI のなかで主体的な工夫のテーマに焦点が当たり、そのことが前面に示されたのではないだろうか。

そして、この次のセッション（#28）では、[初めて大きなしっかりとした声で「こんにちは」と事務員に挨拶して来所する声が聞こえ、面接が始まる前に Th の姿を発見すると自発的に「こんにちは」としっかりと挨拶]する CI の姿があった。Th はこの時、CI の中で何らかの変容が明らかに起きていることを驚きとともに実感し、その直後のセッションに臨んでいる。セッションでは[隣の県の観光地に一人旅して動物に「餌をあげた」話から、動物を「可愛い」と愛おしむ]気持ちが語られ、自分が抱く興味・関心を糸口にして生活の場や視野を主体的に広げ始めたり、他者を慈しむ気持ちが現れ始めた様子が窺える。

このように、他の生き物を慈しみ、自発的に物事に取り組もうとする主体性なども、自己調和体験によってもたらされる現象として考えられる。

2) 感覚や情動の肯定的意味づけや、他者への配慮や思いやり、展望的な語りの展開

「映画に行こうかと思ってもいたけど、そんな気分でもない」と、#27 では観ないと言っていた映画について、興味深いことに#28 では[「映画観ました。すごく面白かったです」と、[興奮しながら楽しそうに]ストーリーや人間関係について情緒的にやりとりした。また、映画の中身が盛り沢山で、[「観終わった後しばらくは大きな声が出せないくらいどっと疲れた」と話し、[「久しぶりに面白い映画観たなという感じ」]と生き生きとした様子で語った。これらの感覚的・情動的体験をたっぷりと肯定的に意味づけて楽しんでいる様子からも、自己調和体験によって感覚と認知をつなぐ軸が自己にしっくりと馴染んで機能するようになっていることが窺える。

そして、[「自分ではうまく説明できないんですけど、喋りがうまくないんで」]と前置きして、[「詳しく話してしまうとネタバレになるのでどこまで話したらいいのか」]と Th に配慮して気遣ってくれるような発言があったり、母の日に母親に[「花でもあげられたらいいんですけど」]と他者を思いやる気持ちが語られるようにもなっている。自身の体験を肯定的に感じるようになったうえに、他者との温かい関係性にも開かれていくように展開していく Cl の様子を目の当たりにしながら、Th は体の芯から嬉しさや安心感を感じていた。

さらに、[「有酸素運動と筋トレを交互に毎日やることで痩せる」]ことを目指していて、[「ちゃんと痩せていっていることがモチベーションとなっている」]ことを話し、[「中学時代から好意を抱いている人にいざ会ったときに備えるためにも痩せておこうと思っている」]と、計画性や内発的動機づけ、他者に対する思いなどを含んだより展望的な語りも表出するようになっている。

このように、感覚や情動を肯定的に意味づけるようになることや、他者に配慮したり思いやりを向けたりすること、展望的な思いを描くことなどの変化にも、自己調和体験が寄与していることが考えられる。

5. 総合考察

ワンセッション事例研究法の特徴として、部分を拡大することで、そこに全体と相似的な構造が普遍的に見られる「フラクタルの研究視点」（藤原, 2008）が指摘されている。その研究手法を用いた本研究では、自己調和体験が生じたと思われるワンセッションで抽出した個別の現象を、長期にわたるクライアント像と照らし合わせることで、相似する内容やテーマが浮かび上がってきた。そこから、自己調和体験がどのように訪れ、どのような体験であるかを検討した。

自己感覚に困難を覚える ASD の青年における自己調和体験について 3 点にまとめると、自己調和体験は、①主体性の立ち戻れや自信の回復、症状の緩和、感覚や情動の肯定的意味づけ、建設的な将来の展望、他者への配慮や思いやりなどに目覚める糸口となる可能性があること、②自己感覚の気づきを共有したり、焦点を切り替えたりする積極性が醸成された時期において、クライアントの気分と同調するセラピストの言葉が、クライアントの感覚と重なり合うことで生じる可能性があること、③心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡を調整し、その調和する状態が主体の心身機能の基軸となり

様々に機能し出す可能性があることが示唆された。

また、その他にも自己調和体験が生じる気運が醸成されるには、信頼関係の構築や思い込みに対する気づきや整理、自己を積極的に観察（モニタリング）して相互に関係することに取り組んできたことなどによって身についてきた機能が基盤となっていると考えられる。

本節では ASD がある青年の自己調和体験について検討した。今後、問題や課題、主訴、症状など異なる様々な事例を通して、どのように自己調和体験が生起しうるかを検討すると、有意義な知見が得られる可能性がある。自己調和体験を念頭に置いてクライアントの内的体験に即した援助を行っていくことは、クライアントが感じる不調にセラピストが寄り添うのに役立つ可能性があり、さらに様々な視点から研究を行っていく必要があると考える。

第3節 心理臨床事例研究2（愛着臨床の側面から）

1. はじめに

身体内部の感覚（内受容感覚）を基盤にして生じるコア・アフェクト（感情価と覚醒度からなる感情のもと）が、外界の情報や文脈、記憶等の情報と合わさって解釈されたり推測されたりすること（認知プロセス）で、怒りや恐れ、悲しみ、喜び等の感情の種類が決まるとされている（福島，2018）。また，Wilkinson（2010/2021）によると、「虐待は心理的、身体的、性的いずれであったとしても、人生の早期で起こると、脳が敵意に満ちた世界に対処するようなかたちで回路が固定されてしまう」。そのときに心身に刻み込まれたトラウマが「強烈なフラストレーションとそれに続く攻撃性」を生じさせる。加えて、「トラウマの再体験」は「攻撃性をもたらす契機となる」ことを指摘している。そして、セラピーの過程では、クライアントは「恐怖や怒り、虐待」といった「不幸な早期体験によって作られた他者についての予想パターンを、セラピストに転移する」ことが報告されている（Wilkinson, 2010/2021）。

このように、虐待を受けたことで認知機能に強力に組み込まれる他者についての予想パターンは、身体感覚の活性を恐怖や怒りに結びつける。そして、他者がいる場面において、強烈なフラストレーションや攻撃性が先行し、安心できる他者を前にして感じていいはずの自己感覚を適切に感じる事が出来ず、他者との愛着を形成するのにも支障が生じると思われる。強力に組み込まれた認知機能の働きが感覚機能を圧倒して不調和が生じ、心身に様々な問題が発生すると考えられる。したがって、虐待経験のある子とのセラピーでは、セラピストはクライアントの主観を大切にしながら、脅かすことがないように慎重に言語的・非言語的な対話を重ねていく。その安全に守られたセラピーの関係性の中で、少しずつ他者を恐れずに自身に目を向けることができるようになっていくクライアントの様子が見られることがある。

そこでこの節では、トラウマ体験によって形成された恐怖や敵意に満ちた攻撃的パターンが、安全なセラピストとの関係の中で変容する様子を見せたケースを通じて、自己調和体験について検討していく。

2. 方法

第2節と同様にワンセッション事例研究法を用いる。

3. セッションの提示

1) 事例の概要

発表・論文掲載については終結して1年後にクライアントから文書で承諾を得ており、施設からの承諾も得ている。個人が特定されないように倫理的な配慮を行って記述する。このクライアント（以下、CIと略記）との面接経過は、2年間にわたり基本的に月2回の頻度で41回行われたケースである。1回50分間、17畳ほどのプレイルーム（以下、PRと略記）にルームインルームとして4畳の畳の部屋（以下、RinRと略記）がある相談室にて実施した。

筆者の前に3人の男性セラピストが合計203回担当している。このCIは、セラピスト（以下、Thと略記）である筆者が大学院在籍中に初めて受け持ったケース（イニシャルケース）である。地域の人に向けた減額有料の母子並行面接であり、Thの引き継ぎ時に母親セラピストの変更はなかった。

CIは小学校高学年の男子で、家やプレイルーム（以下PRと略記）では暴言が多く、多動的で、攻撃的な激しい振る舞いを見せるが、学校では大人しくしている。両親は小学2年の時に離婚し、母と兄、姉と住んでいるが、幼少期に父から虐待を受ける兄の様子を間近で見ていた経験がある。「感情のコントロール・上下関係を身につけさせてほしい・ストレス発散」を母親からの主訴としてセラピスト（以下、Thと略記）である筆者が前Thから引き継いだ事例である。

PRに入る時はThを廊下に締め出して鍵をかけ、最初の何分かはPRの中に入れないことを続けていた。伝えたいことを言葉にするのに何度も言い直して時間がかかり、自分なりの適切な表現を見つけることが難しく、その分イライラも募る様子であった。何かをするときやThと向き合う時には、怖い顔をして攻撃的に「目瞑って!」「見るな!」「お前アホやろ」「バカ」「キモい」「あっちで一人で何かしとけ!」などと発し、時には何十発もピコピコハンマーやバットなどでThを殴ることもあった。

そのようなCIの繊細さや敏感さ、自己の感覚や他者とのバウンダリー（心的な境界や枠組み）の乏しさから、Thは言葉のかけにくさを感じながらも、本人の主観や辿々しくも一所懸命に伝えようとしていることを大切に重んじて受容的に関わっていた。

以下に示すセッションは、面接開始後1年9ヶ月が経った35回目の面接セッションであ

る。Th は近視なので普段はコンタクトレンズをつけているが、この日は目の調子が悪かったので初めて眼鏡をかけていた。

Cl の発言は「 」, Th の発言は〈 〉内に記し、それ以外の文は Cl や Th の言動を含めた状況を描写している。また、#数は面接回数を意味している。以下、このセッションの臨床心理現象を前半と後半にわけて記述する。

2) 臨床心理面接のワンセッションの記述

【#35 の前半】

Th が〈こんにちは〜〉と言うと、待合室にいた Cl は Th の顔を見ずに「こんにちは〜」とつぶやいて、小走りで Th の横を通り抜けて PR に向かう。PR のドアを閉めて Th を締め出し、中でしばらく鍵をカチャカチャと音をさせて開け閉めした後、PR の中を駆け回る。小さな懐中電灯（以下、ミニライトと表示）を見つけ、以前はつかなかった電気がつくようになっていたのを確かめながら「ちょっと待ってなあ」と声をかけ、カーテンを閉めて暗くする。またカチャカチャと音をさせた後に鍵を開けて「いいよ！」と言うので、Th がドアを開けて入ると、ミニライトが入り口のドア付近の床に置かれてある。

Th はそれを拾って、ゆっくりと Cl が Th を誘導するために残しているヒントに沿って Cl の足取りを追った。Th はまず PR のカーテンが膨らんでいたのもので、そこをミニライトで〈どこだろ〜〉などと言いながら照らし、経験上そこに隠れているかもしれないと考え、敢えてはじめからはそこを探しはしなかった。そして RinR に向かって脱いだ靴が誘っているかのように揃えてあり、RinR のカーテンが膨らんでいたのものでそこを探した。PR に戻って Cl が隠れていると思っていたカーテンを最後にめくろうと思い、まず洗面所の方を探すとその下に隠れているのを見つけた。Th は少し驚きながらも〈発見！〉と言うと下から出てきて、「まずそこやろ」とカーテンを指す。

電気をつけて RinR に行き、人生ゲームを出しながら「来て！早く！」と呼ぶ。Th が RinR に入ると Cl は「目つぶって！」と強く Th に言い、Th はいつものように内心ビクッと反応して少し恐れつつも〈うん〉と言って目を瞑る。「今日これやんねん」と言って箱を開けて人生ゲームの用意を始める。Cl が話しながら用意を進めるうちに、Th は自然なタイミングで恐る恐る目を開けることを試みて、Cl に目を開けたことを怒られないか気にして身構える。目を開けることについて過敏な反応がなかったので Th はそのまま目を瞑る事をやめる。

【#35 の後半】

対面に座って、Th がかけている眼鏡を見て「今日眼鏡やん」〈うん、メガネ〜〉「似合うね」〈ありがとう！〉「目悪いの？」〈うん悪いねえ〉「どのくらい？」〈0.1 くらいやね〉「それ一番悪いやつよね？」〈うん、結構悪いね〉「かけたらどんぐらい？」〈1.2 やね〉「じゃあ、外したら何も見えないってゆうやつ？」〈うん、ぼやけて見えるねえ〉「外してみて」（眼鏡を外す）「見えない？」〈うん、ぼやけて見える〉と Th がいうと、Cl はふわっと明るさが生じているような表情を見せて、しばらくの間 Th の顔を見ながら向き合っていて立っていた。

そして、「ゲームのしすぎやろ〜」と笑みが漏れる感じで話し、〈ん〜、ゲームはしすぎてはいないかな〜〉などというやり取りをする。続いて、Cl は 10 時間テレビゲームをやって目が悪くなった友達の話をして、「10 時間もやって目を悪くするのは馬鹿」で、「自業自得」で、「勿体無いよな」と共感や同意を求めるように話す。この時 Th は Cl が自分の体を大切にしているように感じていた。

人生ゲームの前半は説明書を見ながらルールに沿ってやり、Th がお金持ちに Cl が借金を負うように進むので、「今回あなたの方が調子いいな」と話す。中盤になると、Th の進んだ方のコースに 10 万の大金が入るマスがあることを Cl が指摘して二人で〈おお〜〉と言って共有する。Cl が借金を負うマスがあり、「ちょっと今日調子悪い」と呟き、「目つぶって」「毎回ごめんなあ、こういう事やって」と言う。Cl が Th に目を瞑らせることに、Th はいつものような脅迫的な怖さは感じることなく目を瞑る。Th はその後、比較的短時間で自然に目を開けている。

ギャンブルのコースに入る前に Cl には借金があったが、お金を銀行から借りてギャンブルで賭けることができると独自のルールを作って賭け金を手に入れる。その賭け金をもとに大金を獲得して喜んでいる。紙に掛け算や引き算などをしてお金の計算をしているが、計算は間違っている。

お金持ちになった Cl がお札を揃えている途中で、Cl はお札でババ抜きをすることを思いついてやることにする。お札や保険や株券をそれぞれ 6 枚くらい一所懸命に選んで 2 人に分ける。ババ抜きのように同じ数字や券が二つあれば捨てて、その捨てるスピードも競う感じになる。そしてババ抜きをして Cl が勝つ。

勝利を特段喜んだりすることを今回はせず、残り3分くらいで「一緒に出よう」と言ってお出ることにし、Clはトイレに行くことにする。Thに上着と水筒を、持ってもらるのが当然のように渡してトイレに入る。出てくるとそれらを受け取り、待合に入り、Thには受付に入って欲しいことを、いつも言うような暴言ではなく落ち着いた感じで伝える。Thが受付に入るとドアのガラスに反射してお互いの姿が見えたので、Clはそれを面白がる様子で上着を着て待合にまた入る。面接室から出てきた母親が、次回の日にちをClに確認すると、Clは穏やかに頷いて了解し、お別れをした。帰り際にClが母親と対面したときの、怒りながら焦ってやりとりしていた今まで様子は薄れており、落ち着いた印象をThは感じていた。

3) 考察の元となるワンセッション以前と以降の臨床的事実

【ワンセッション以前】

#1からClはPRのドアを閉めて鍵をかけ、Thは廊下で〈お、開かないぞ〉〈おーい、入れてくれ〜〉などと話しかけた。開けてくれるまでは、30秒から長い時で7、8分ほど時間を要した(#1~#35)。PRにThを入れてからも、怒って「あっちで一人で何かしとけ！」と発した(#1)。以前Clの目の前で昆虫を手で潰して殺した人がいて、そのことが許せないという理由で、50発ほどThを取手付きのゴムボールで激しく叩いた(#1)。「目つぶって！」と言い、Thが目を瞑っている間にThのオセロの黒い駒を盗み、自分の白い駒にしてオセロ盤を埋めた(#1)。RinRにあるリアルな目をした乳幼児の女の子を模った人形(以下、人形Aと略記)を、Thを使ってRinRの外に出させた(#2)。Thにきつい暴言を浴びせて何度も激しく殴り、Thは〈強いなあ！〉〈ウアア〜！〉〈よし、こい！〉〈痛っ！〉などと言いながら受けた(#3, #4)。人生ゲームでClが「どういう意味？」と聞いてきた(#3)とき、Thが一言で返すと怒らないが、他に何か話そうとすると、「黙れ！」「目つぶれ！」「キモい」など暴言を浴びせて離れていった(#3)。人形Aを怖がり、Thをチラチラ見ながらRinRの外に自分で出した(#4)。人形Aの「目が怖い。外に出して。どうかして」と言うので、その後、人形Aは予めPRから出しておくことになった(#5)。箱庭の棚をバットで強く叩き、続いて棚の中のフィギュアをバットで叩き散らそうとするので、ThはClの手を取り〈こらこらそれはいかんよ。それは痛いよ、かわいそうだよ〉と穏やかだが毅然として声かけをすると、「いいんだよっ」と捨て台詞のように言って少し蹴散らした(#4)。RinRにClと一緒にThも入ると、「入ってくるなアホ！」「見

るな!」「目つぶれ!」と凄んだ (#6)。棚 (#7, #8) や、ドア (#7, #9, #10) , レジスター (#9) , 蛇口 (#11, #13) , 箱庭フィギュアの電車 (#10~#12) などを Th に「直しておくように (#8)」「修理しといて (#11) 」と言って修復させた。修理したのを見ると、「なかなかいいね」と喜んだ (#10) 。#12 では、Cl が言った通りに Th が修理してないものがあると、「やってないやん。もう一生信用しない」と怒り、しばらくそれぞれ一人で過ごした。しばらくして「おかしんとちゃう。普通な、謝るやろ」「次やったらほんま許さんからな」「お前考えろ、はい反省」〈ごめんなさい〉「もう遅い」。「前に殺したクモに謝れ」〈殺してないよ〉「はあ! バカじゃね! そこでお前が殺したやろうが! 」と言うので、Th は謝ることの重要性を感じて誰かの代わりに〈ごめんなさい〉としっかり謝った。すると「今度お墓参り行くとき、覚えられますようにって言ってみ。嫌なことが起きませんようにとか」と話した (#12) 。ビンゴゲームでカードを隠していたことを「わかった? 」と聞いたり、人生ゲームを介して「なんの教科が苦手なん? 」や「いっつも何やってるの? 授業に出てるの? 」と Th に聞いた (#15) 。修学旅行でスキー行ったことあるかと聞き、Th の行ったスキー場の名を聞いてワクワクする様子を見せた (#20) 。小学生のとき先生にプレゼントしたことがあるかと Th に尋ねてやりとりした後、Cl 自身は「特殊なのであげる。特殊じゃなくて…かかりで、係であげる」と話したり、[ビンゴのルーレットで出た数が Th のシートになく Cl のシートにあると、「アホ…、天才! 天才! 」と言って喜んだり、「35 番は~ございません♪ 2 番は~出たことがあります♪」等と語尾のトーンを上げたり抑揚をつけたりしてリズムカルに話した (#21) 。また、並べたルーレットの球が転がってしまうと、「見るな! キモい」と怒り出した (#21) 。片付けを Th が手伝おうとすると「いや、これはいい」「拾わなくていい」と言って丁寧に直す。拾い終わった後、テーブルの下を見渡して怒りながら「全然拾ってくれない」「何もせんのやね」と繰り返し言った後、「という夫婦のうざい会話とかありますよね~。うざい、ホンマウザい、キモい、ホンマやめてほしい」とつぶやいた。 (#21) 。「目つぶって! 」と Th の目を瞑らせて、「ポケットに何が入ってんの? 」と聞きながら Th のポケットに砂を入れ、「何も入ってない」とつぶやいた (#23) 。「気持ちを込めて」と何度も言って手を離さずに人生ゲームのルーレットをスピンしたり、それを Th にさせたりした (#24) 。「今日頭痛い」と話した後、学校で列をはみ出していたことを「怒られてムカついた」と言い、「お前もあつた? そういうムカつくこととかあつたよね! ? 」Th が〈うん〉と頷くと、Cl は喜びや安心を感じているような表情をし、「お前といたら頭痛いのがなくなる」とクッションにもたれかかっている

表情をした (#24)。「目つぶって！」と言って、Th が瞑っている間に、次にやることを探したり試したりして、かくれんぼも展開した (#25)。**#26**では、「目開けたらあかんで！」「騙されたらあかんで！」と言った後、「目開けて！目開けて！」と言い、ピコピコハンマーと取手付きのゴムボールで Th を何度も殴りつけた。「忍耐力をつけないかん」「耐えて！」「耐えたらいつかいいことがあるかもしれん。いつか、いつか、こう何か、いつかね」と言った。〈うん！耐える！〉〈忍耐やね！〉などと言っている Th を何度も殴り、さらに、鎖を Th の首に巻いて、グローブで顔を殴った。その後、投げたりバットで打ったりしてボールを Th にぶつけた (#26)。「目つぶって！」と言ってかくれんぼをした (#27)。**#29**では、「目つぶって！」と言って、知恵の輪を作って次々と Th に渡し「解けんやったらアホ」と言った。また、「そこで一人で遊んで。ちょっと今日は疲れてるから」とクッションを抱えて横になった。そして「ここが痛いんだ、この胸の間のところ。分かる？」〈うん、分かる〉「お前も分かるよね！？ここ痛いことあった？」〈うん、痛いことあった〉「この筋肉っていうか、骨の凹んだところなんだけど」〈うん、うん〉「仲間やん！」〈仲間やね！〉としばらく両手を繋いで喜び合った。痛くなると心配になると話し、そういうときは「どうしてた？」と聞くので、〈一人で何だろうこの痛みは～って思ってた〉「そうよね！」〈うん、仲間やね！〉「仲間やん！」と言って、また握手をして嬉しさを分かち合った (#29)。**#30**では、「やりたかったことがあるんだ～」と言って、砂を Th の靴に入れながら「砂入れるんだ」。Th が〈砂入れんの！？〉とびっくりしながらも砂の入った靴を履いて〈ウアッ、砂が入ってる！〉とびっくりした笑顔で言うと、和やかに「お前って変わってるよな～」と言った (#30)。**#31**では、「目つぶって！」と言って部屋の電気を消して真っ暗にし、次に電気をつけて「目開けて」と言い、その明るい状況を「お～、すごいな～」と互いに味わった後、好意的でない感じで「お前アホやな」「アホ、間抜け、カス」と次々に暴言を發した。また、三輪車を運転して「こういう感じでやるんだ」「子どもの時これしてた？」〈うん、してたよ〉「こんな感じで出来てた？」〈うん、出来てた～〉「そうよね！やってたよね！」と話した (#31)。目をつぶらせて Th の顔を赤い絵の具で塗り、二人で鏡を見て「お～お～赤い～」などと驚いた (#32)。目を瞑らせて木琴やマラカスを鳴らす音や、ビリヤードの球を突く音を Th に当てさせた (#33)。**#34**では、「目つぶって！」と言って PR の中に駆け足で入り、目を瞑らせたまま Th を部屋の反対側へと歩かせ、「何やる？」と言った。また、「最近外が暗いよね？」「今日静かやない？」と言いながら窓を開けて一緒に外を眺め、「静かだと何か喋らないといけない感じ」になったり、「怒られる」ように

感じてしまうので、「静かなのは嫌だよね」「賑やかにやっ払いこう！」と笑顔で話した。体の色々な所が次々に「痛むことあるよね？」それを病院の「先生に話すことあるよね？」と言うので、Thが「うん、あるよねえ」と共感すると「あるよね！」と興奮して見てきた。〈うん、僕はここ（みぞおち辺り）が痛いことがあった〉「ここだけ？」〈うん〉「ここだけやん！」と言い、Clは次々に痛むところが変わっていくことを話した（#34）。

【ワンセッション以降】

#36では、笑みを浮かべて小走りで初めて鍵をかちやかちや回したり閉めたりせずにPRに入り、Thが入ると「早く！何してるの！」「やるよ！」と言って人生ゲームを気持ちがはやる感じで用意した。また、互いに相手が回したルーレットを指で止めて数を決める独自のルールを「面白いやろ！？」と言って展開させ、その際にルーレットの出っ張ったところにThの指が刺さると、「痛いよなあ」と同情するようにThを気遣った。また、RinRを出るときに靴を仲良い雰囲気履き、そのときに「片付けがラクやろ」「片付けやすいようにしたんだ」と話した（#36）。また、人生ゲームを通して、「お前もサラリーマン？俺もサラリーマン、一緒やね」と言ったり（#37）、「フリーターになりたい。フリーターっていいよね～」「サラリーマンもいいよなあ」と思いを馳せたり、「将来どんな仕事がいい？（#38）」「将来何になりたい？（#41）」とThに聞いたりした。「中学生になったら部活に入ろうと思っている」と話した（#41）。

4. 考察

以上の事例を受けて以下では、愛着に困難を抱えるClの自己調和体験がどのように訪れるのか、また、自己調和体験がどのような体験であるのかを検討する。[]内の記述は、ワンセッション以前や以降の臨床的事実を記している。

【前半】自己調和体験に至るまでの背景とその考察

1) 修復のテーマと攻撃性の変遷について

ワンセッション（#35）の初めに、ClはPRのドアを閉めてThを締め出し、中で鍵を回してカチャカチャと音をさせた後、PRの中を一人で駆け回っている。面接過程で見ると、この鍵掛けと締め出しについては初回（#1）からこのワンセッションまで毎回繰り返され

た行為である。〔〈お、開かないぞ〉〈おーい、入れてくれ〜〉などと話す Th を自分の空間に入れることが出来るようになるには、30 秒から長い時で 7, 8 分ほど時間を要した〕。

〔PR に Th を迎え入れてからも、怒った感じで「あっちで一人で何かしとけ！」と発してしばらく距離をとっていた〕。他者と向き合う際に生じる内受容感覚やコア・アフェクトは、過去の虐待の記憶から恐怖感として予測され、その対処法として攻撃性が前面に表出したり距離を取ったりすると考えられる。そのような攻撃性や他者との距離感がワンセッションまでにどのように変遷していったかを以下に述べる。

この後、Cl は「いいよ！」と Th を信頼して部屋に入れてくれるが、このように快く迎え入れることができるようになるまでには、信頼できる Th がいる守られた空間の中で Cl が一つ一つ取り組んできた愛着の課題が窺える。例えば、「いいよ！」と迎え入れる前に、Cl はつかなかったミニライトの電気がつくようになっていることを確かめているが、これまでミニライト以外にもさまざまな物〔{ 棚 (#7, #8), ドア (#7, #9, #10), レジスター (#9), 蛇口 (#11, #13), 箱庭フィギュアの電車 (#10~#12) 等} を Th に「直しておくように (#8) 」や「修理しといて (#11) 」等と言って修復] させている。言った通りに直してないものがあると、〔「やってないやん。もう一生信用しない」と怒り、しばらくそれぞれ一人で過ごした (#12) 〕 こともあった。Cl が快く Th のことを信頼できるように、Th は修理に努めた。修理したのを見ると、Cl は〔「なかなかいいね」と喜ぶ (#10) 〕 ことがあった。

#7 から見られるようになった修復のテーマは、虐待や暴力によって受けた傷を修復するという意味があるように察せられる。つまり、Cl は壊れた物と自分を重ね合わせ、何度も他者に修復させて大切にしてもらおうことで、他者は暴力を振るって破壊してくる存在ではなく、また、自分を傷つける怖く恐ろしい存在でもないということを確認しているようである。Cl は Th に修復されることで、虐待で受けた恐怖の記憶とそれに伴って表れる攻撃的パターンの変容に、懸命に取り組んでいたことが考えられる。

他者に対する恐怖の記憶とそれに付随する攻撃的パターンは、このワンセッションに至るまで繰り返し表出されており、Cl の攻撃性を通して、Cl が感じていると察する恐怖を Th も感じていた。つまり、危機迫るような迫力で怒ったり暴力を振ったりする Cl に対して Th も怖さを感じて毎回会っていたのである。というのも、初回 (#1) から Cl は、〔以前 Cl の目の前で昆虫を手で潰して殺した人がいて、そのことが許せないという理由で、50 発ほど Th を取手付きのゴムボールで激しく叩い] ている。また、#3, #4 でも〔Th にきつい

暴言を浴びせて何度も激しく殴っ]ている。硬い物で殴ってはなく、怪我には至らないものであったので、Thは[〈強いなあ!〉〈ウアア〜!〉〈よし、こい!〉〈痛っ!〉]などと言いながら受け、怖さを感じながらもその攻撃性が意味するものを理解しようと努めていた。

さらに、[人生ゲームでClが「どういう意味?」と聞いてきた(#3)]ときなど、Thが一言で返すと怒らないが、他に何か話そうとすると、[「黙れ!」「目つぶれ!」「キモい」など暴言を浴びせて離れて]いく。自分の領域に少しでも他者が踏み込んでくるようなら攻撃的に跳ね除けて、自分の世界を守る必死さや敏感さがClにあるようにThは感じていた。ThはそのClの暴言を、自分と他者との境界(バウンダリー)の脆弱さがもたらす、侵入に対する抵抗として受けとめていた。Clの自他の境界がしっかりとして、他者から簡単に脅かされない自我状態の形成を目指し、Thは攻撃的でも侵入的でもない安心できる他者としてClに向き合い続けていた。したがって、Thは、攻撃的に言われることに対する怖さは感じるものの、Clが感じているような怒りは感じることはなく、受容的に関わっている。

そのような関わりの中で、[箱庭の棚をバットで強く叩き、続いて棚の中のフィギュアをバットで叩き散らそうとするので、ThはClの手を取り〈こらこらそれはいかんよ。それは痛いよ、かわいそうだよ〉と穏やかだが毅然として声かけをすると、「いいんだよ」と捨て台詞のように言って少し蹴散らした(#4)]。しかし、それ以後、Thを叩く暴力はなくなり、言葉を用いての攻撃のみになった。

このように、他者は暴力を振るって自分を破壊したり、傷つけたりしてくる怖く恐ろしい存在ではないということが、セラピーという安全に守られた空間の中で体験できると、虐待によって刻まれた傷の修復というテーマを自ら前面に出せるようになることが考えられる。その修復のテーマが前面に出ていた#12で、Clの目の前で虫を手で潰した誰かへの怒りをThに投げかけて謝らせてからは修復のテーマは前面から退き、次のテーマや課題に移っていったようである。

「いいよ!」とThを迎え入れることができるようになるまでには、以上のような取り組みが土台となっていると考えられる。自己調和体験に至るまでに、ワンセッションとそれまでの面接過程に相似的に見られる、Clが取り組んできたその他の課題について、以下でさらに見ていきたい。

2) 相手と自分の心の理解と相手に見出される・出会うというテーマ

ワンセッションにおいて、Cl はミニライトが修復されて電気がつくようになっているのを確かめながら、「ちょっと待ってなあ」と声をかけている。また、カーテンを膨らませてそこに自分が隠れていると思わせようとしたり、靴を RinR の方に揃えて、そちらに自分が隠れていると思わせようとしたりして、Th を自分が隠れている場所ではない方に誘導しようとしている。これらの言動が自然になされるようになるまでには、いくつかのステップが必要であったことが、面接過程に照らし合わせると浮かび上がってくる。

「ちょっと待ってなあ」と余裕を持って他者に言えるようになるには、相手が信頼できることや、自分は相手に侵入されず尊重されるということ、また、自分の行為は相手に共感されて応えられるということを体験の中で理解し、そのことを対人関係の新たなパターンとして記憶する必要があったと考えられる。また、相手の心を誘導するセッティング付きのかくれんぼは、自分の思いに相手が応えてくれたり、自分の思うように相手が動かなかったりすることを体験でき、自分や相手の心の理解やバウンダリー（自他の境界）の形成に役立ったことが考えられる。

相手の心の理解への取り組みについては、前述した修復のテーマが一段落した#15 以降に前面に出てきたテーマと考えられる。例えば、[カードを隠していたことを「わかった？」(#15)] と聞いたり、[「なんの教科が苦手なん？」や「いっつも何やってるの？授業に出てるの？」(#15)] と、人生ゲームやビンゴゲーム等の遊びを介して聞いて、相手の心を理解しようとするのが展開していった。また、#20 では[修学旅行でスキー行ったことあるかと聞き、Th の行ったスキー場の名を聞いてワクワクする様子] を見せていた。

相手の心の理解が進むと、#21 辺りから自分の心を観察するようにもなっていったことが窺える。例えば、[小学生のとき先生にプレゼントしたことがあるかと Th に尋ねてやりとりした後、Cl 自身は「特殊なのであげる。特殊じゃなくて…かかりで、係であげる」(#21)] と話したり、[ビンゴのルーレットで出た数が Th のシートになく Cl のシートにあると、「アホ…、天才！天才！」と言って喜 (#21)] ぶことが展開するようになっている。これらのことから、他者を前にしても落ち着いて恐れることなく相手を参照し、さらに自分の内面をも観察できるようになっていることが推察される。さらに言うと、他者と対面した時に生起する内受容感覚やコア・アフェクトが、過去の恐ろしい記憶から過剰に予測されて恐怖感として感じられ、相手は攻撃すべきものと認識する反応パターンが幾分か減少していることが考えられる。

また、ビンゴで [「35 番は～ごさいません♪ 2 番は～出たことがあります♪ (#21) 」等と語尾のトーンを上げたり抑揚をつけたりしてリズムカルに話]すことを続けたり, [「気持ちを含めて」と何度も言って手を離さずに人生ゲームのルーレットをスピニングしたり, それを Th にさせたりし]ている (#24)。これらのエピソードからも, 自分の内面の情緒的な側面にも焦点が当たり出していることが窺える。

そして, [片付けを Th が手伝おうとすると「いや, これはいい」「拾わなくていい」と言って丁寧に直す。拾い終わった後, テーブルの下を見渡して怒りながら「全然拾ってくれない」「何もせんのやね」と繰り返し言った後, 「という夫婦のうざい会話とかありますよね～。うざい, ホンマウザい, キモい, ホンマやめてほしい」とつぶやいた (#21)] ことがあった。また, [「今日頭痛い」と話した後, 学校で列をはみ出していたことを「怒られてムカついた」と言い, 「お前もあった? そういうムカつくこととかあったよね! ?」と聞く。Th が〈うん〉と頷くと, Cl は喜びや安心を感じているような表情をし, 「お前といたら頭痛いのがなくなる」とクッションにもたれかかっている表情をした (#24)]。例に挙げたこれらのエピソードから, Cl が自分の内面や記憶に目を向けながら, その思いや気持ちに他者からの共感を求める Cl の様子を窺うことができる。

このように, 相手の心を理解したり, 自分の内面を観察したり, 共感を求めたりすることが前面に出る時期を一つずつ体験することで, 自己の課題に取り組んでいる様子が窺える。そして, 今までの面接過程で形成してきたこれらの機能を踏まえて, ワンセッションでも見られるように#25からは, かくれんぼ等で発見されることを通して, 相手に自分が見出されるというテーマや出会うというテーマも繰り返し見られるようになっていった。

3) 視線恐怖と攻撃性について

ワンセッションにおいて, Cl は「目つぶって!」と強く Th に要求している。この目を瞑らせる要求は, 初回 (#1) からほぼ毎回続けられた内容であり, 自身が抱えている深刻な課題を Th に投げかけていると考えられる。Wilkinson (2010/2021) によると, 過去に虐待を受けた人は, セラピーの過程でその「恐怖や怒り」といった「不幸な早期体験によって作られた他者についての予想パターンを, セラピストに転移する」とされている。

Cl 本人にも父親が直接的に暴力を振るった可能性はあるが, 確認は取れていない。しかし, 暴力を振るう父親と暴力を振るわれている兄を間近で見っていた経験があり, その恐怖は計り知れず, その時の父親の怖い目が脳裏に焼き付いていることが推察される。したがって

ここでは、他者の目に関する Cl の行いについて面接過程を振り返り、Cl の心身に刻み込まれた目の記憶について考察する。

Cl は [RinR にあるリアルな目をした人形 A を、Th を使って RinR の外に出させ (#2)] たり、 [人形 A を怖がり、Th をチラチラ見ながら RinR の外に自分で出 (#4)] したりしていた。#5 では人形 A の [「目が怖い。外に出しといて。どうにかして」] と言うので、その後、人形 A は予め PR から出しておくことになった。

#6 からは RinR に Cl と一緒に Th も入ると、「入ってくるなアホ!」「見るな!」「目つぶれ!」 (#6)] などと凄むようになった。それ以来、何かを始める前や、途中で自分がやっていることがうまくいかなかったときなどに、毎回この攻撃的な反応パターンが表出していた。例えば、 [ビンゴで、並べたルーレットの球が転がってしまうと、「見るな! キモい」と怒り出 (#21)] すことなどが見られていた。

また、 [「目つぶって!」と Th の目を瞑らせて、「ポケットに何が入ってんの?」と聞きながら Th のポケットに砂を入れ、「何も入ってない」とうそぶ (#23)] くことや、 [「目つぶって!」と言って、Th が瞑っている間に、次にやることを探したり試したり (#25)] することなどもあった。

このように、他者の目を怖がって牽制したり、他者から見られることに嫌悪を抱き、攻撃的な口調で目を瞑らせたりしている。他者から見られると言うことが、Cl にとって過度に侵入的に働いていることが考えられる。そして、自分の自由にいろいろなことを試すには、相手が目を瞑って見られない時間を作る必要があったことが窺える。

さらに#26 では、 [「目開けたらあかんで!」「騙されたらあかんで!」] と言った後、「目開けて!目開けて!」と言い、ピコピコハンマーと取手付きのゴムボールで Th を何度も殴りつけた]。そして、 [「忍耐力をつけないかん」「耐えて!」「耐えたらいつかいいことがあるかもしれん。いつか、いつか、こう何か、いつかね」] と言い、 [〈うん!耐える!〉〈忍耐やね!〉] などと言っている Th を何度も殴り、その後、鎖を Th の首に巻いて、グローブで顔を殴った]。さらには、 [投げたりバットで打ったりしてボールを Th にぶつけ] ことをしている。

この行為はまさに、虐待で受けた過去の記憶を再現しているように思われる。Th が目を開けた瞬間に目の前で恐ろしい光景を繰り広げて、Cl の脳裏や心身に焼き付いた記憶を再現していると察せられる。この世の中を見て様々なことを直接的に純粹に吸収する幼児期に、深く刻み込まれてしまった恐怖の記憶を、Th が目を開けた瞬間に体験させていると考

えられる。CI は、虐待で受けた過去の記憶から成る心身の反応パターンである、恐怖からくる攻撃性という苦しみの連鎖に必死に耐えていることを Th に体験させることで訴えており、[「耐えたらいつかいいことがあるかもしれん」]と希求している様子である。苦しみの連鎖から解放されるべきを[「いつか、いつか、こう何か、いつかね」]と、どういう形で「いいこと」が訪れるかは「こう何か」とわからないが、「いつか」そのときが来るのを耐え忍んで待っている。

続けて、Th の顔を攻撃してさらに恐怖を体験させることで、自身が抱えているものを表現している。最後にボールをぶつけて徐々に離れることで、一旦納めようとしたのかもしれない。#26 の虐待で受けた過去の記憶（トラウマ）の再現は、前述した「見出される」というテーマが前面に出ていた時期であった。自身のトラウマが二人の間に表現された次の回の#27 では[「目つぶって！」と言ってかくれんぼ]をしている。トラウマの再現以降も、目を瞑らせることは見られており、恐怖の記憶にまだ耐えていることが窺える。

その後の#29 にも[「目つぶって！」と言って、知恵の輪を作って次々と Th に渡し「解けんやったらアホ」]と発している。そして、#31 では、[「目つぶって！」と言って部屋の電気を消して真っ暗にし、次に電気をつけて「目開けて」]と言う。[「お～、すごいな～」]と CI が作り出す明るい状況を互いに味わうような共感を見せている。しかし、その後「お前アホやな」「アホ、間抜け、カス」と次々に好意的でない感じで相手を痛めつけようとしているようである。#34 では、[「目つぶって！」と言って PR の中に駆け足で入り、目を瞑らせたまま Th を部屋の反対側へと歩かせ、「何やる？」]と聞く。そして、ワンセッション（#35）の序盤でも「目つぶって！」と発しており、目に付随する攻撃性やトラウマは依然として存在している様子である。

【後半】自己調和体験前の調整段階と自己調和体験の最中やその後の変化の考察

まず、自己調和体験に至る直前の様子を考察し、次に、自己調和体験の最中や自己調和体験によってもたらされた変化について考察する。

1) 自己調和体験直前の調整段階（相互に会話を楽しむ関係性や自己感覚の気づきと共有）

ワンセッション（#35）において、Th が初めて眼鏡をかけているのを見て「今日眼鏡やん」〈うん、メガネ～〉「似合うね」〈ありがとう！〉「目悪いの？」〈うん悪いねえ〉「どのくらい？」〈0.1 くらいやね〉「それ一番悪いやつよね？」〈うん、結構悪いね〉「かけ

たらどのくらい？」〈1.2 やね〉という比較的自然的な会話が展開する。このように、相互の関係性の中で自己感覚を感じたり確かめたりする様子は、相手に見出されることや出会うことが比較的スムーズに行われるようになった後の#29 から前面に出てきたテーマである。

例えば、[「そこで一人で遊んで。ちょっと今日は疲れてるから」とクッションを抱えて横になった] 後、[「ここが痛いんだ、この胸の間のところ。分かる？」〈うん、分かる〉「お前も分かるよね！？ここ痛いことあった？」〈うん、痛いことあった〉「ここの筋肉ってというか、骨の凹んだところなんだけど」〈うん、うん〉「仲間やん！」〈仲間やね！〉としばらく両手を繋いで喜び合った。痛くなると心配になると話し、そういうときは「どうしてた？」と聞くので、〈一人で何だろうこの痛みは～って思ってた〉「そうよね！」〈うん、仲間やね！〉「仲間やん！」と言って、また握手をして嬉しさを分かち合] うことがあった (#29)。

また、[「やりたかったことがあるんだ～」と言って、砂を Th の靴に入れながら、「砂入れるんだ」と言う。[Th が〈砂入れんの！？〉とびっくりしながらも砂の入った靴を履いて〈ウアッ、砂が入ってる！〉とびっくりした笑顔で言うと、和やかに「お前って変わってるよな～」 (#30)] と話した。さらには、[三輪車を運転して「こういう感じでやるんだ」「子どもの時これしてた？」〈うん、してたよ〉「こんな感じで出来た？」〈うん、出来た～〉「そうよね！やってたよね！」] と意気投合した感じになる (#31)。加えて、[目をつぶらせて Th の顔を赤い絵の具で塗り、二人で鏡を見て「おお～おお～赤い～」などと驚くことや (#32) ，[目を瞑らせて木琴やマラカスを鳴らす音や、ビリヤードの球を突く音を Th に当てさせ] ること (#33) などの遊びや表現が展開した。

さらに#34 では、Cl は [「最近外が暗いよね？」「今日静かやない？」と言いながら窓を開けて一緒に外を眺め、「静かだと何か喋らないといけない感じ」になったり、「怒られる」ように感じてしまうので、「静かなのは嫌だよね」「賑やかにやっていこう！」と笑顔で話] す。[体の色々な所が次々に「痛むことあるよね？」それを病院の「先生に話すことあるよね？」と言うので、Th が「うん、あるよねえ」と共感すると「あるよね！」と興奮して見て] くる。[〈うん、僕はここが痛いことがあった〉「ここだけ？」〈うん〉「ここだけやん！」] と言い、Cl は次々に痛むところが変わっていくことを話] すことがあった。

ここで挙げたいいくつかの例のように、Cl は Th と楽しく会話することが比較的容易になっており、相互の関係性の中で、自分や他者の自己感覚を感じたり確かめたりする様子が見られるようになっている。前述したこれまでの面接過程で培ってきたさまざまな能力や心

理が土台として機能することで、自身や他者の感覚に目を向けて共に感じようとしつつ、会話を通じて相互に関係することが前面に出るようになると考えられる。

ワンセッションの中盤では、Th が初めて眼鏡をかけていたことで、Cl の焦点が Th の視覚に向けられている。日頃 Th はコンタクトレンズを目に入れているのでよく見えていたのだが、そのことを知らない Cl の主観においては、Th は実は目が悪くて眼鏡をかけていないとほとんど見えていないのではないかと気づき始める様子が展開する。そのとき、その場で自己調和体験が生じ始めたかと推察する。以下はそこからの展開の考察である。

2) 自己調和体験と症状の緩和

Cl は「じゃあ、外したら何も見えないってゆうやつ？」と Th に尋ね、Th は〈うん、ぼやけて見えるね〉と応える。Cl はこのとき、眼鏡をしていない Th は実は何も見えていなくて、Th にとって他者や世界はぼやけてしか見えないことを興味津々に確かめているようである。そして、「外してみて」と言っ、実際に Th に眼鏡を外させて、「見えない？」と再度確かめている。〈うん、ぼやけて見える〉と Th が言うと、Cl はふわっと明るさが生じているような表情を見せている。実は見えていなかったのかと気づきが得られることで、Cl の中では“そうなのか！”と洞察 (insight) やアハ体験 (aha experience) が起き (Topolinski & Reber, 2010) , 心と身体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瞬間的に経験したと察せられる。

そして、Cl はふわっと明るさが生じているような表情を見せると同時に Th をしばらくの間その状態で見つめている。この一連の体験によって Cl の中では、感覚から認知にわたって馴染めなかった回路がピツタリと馴染める回路につながって組みかわり、感覚機能と認知機能がしっかりと釣り合い調和していく自己調和体験が起きていたことが考えられる。

というのも、Cl にとって、セラピー内での Th の目は時折、過去の恐ろしかった他者の記憶と重ねられた目として再体験 (投影) され、イライラ感を伴った強烈なフラストレーションとそれに続く攻撃性へとつながるものであった。しかし、そのずっと自分を脅かしてくる目が、実は見えていなかったのだと気づく体験は、今まで心身に刻み込まれていた恐怖の予測パターンへとつながる回路が、神経的なレベルから一気に組みかわって自己に馴染むものにピタッとつながったと考えられる。そして、過去の恐怖の経験 (記憶) からの予測によって過剰に反応する認知機能と、それに応じて、過剰に反応するようになっていた感覚機

能が、互いに程よく釣り合い調和することで、目や視線への恐怖の症状やイライラ感が緩和したり楽になったりしたと考えられる。

〈うん、ぼやけて見える〉と Th が言った後の Cl の「ふわっと明るさが生じているような表情を見せて Th をしばらくの間見つめている」時間は、物理的にはほんの一瞬のひと時であるかもしれないが、Cl にとっては [「耐えたらいつかいいことがある」 (#26)] と前述した、本当に長い間耐えて待ち望んでいたことが訪れた瞬間であり、そういう意味では長い一瞬であったのではないだろうか。

この自己調和体験が起きているとき、Cl と向き合っていた Th は、Cl にとって Bion, W が提唱した概念であるアルファ機能 (alpha-function) やコンテナ (container) のような役割を (Grinberg & Sor & Bianchedi, 1977/1982) , 最大限に果たしていたことが考えられる。信頼できる安全な Th という受け入れつつ照らし返してくれる他者を前にして響き合いながら、前述したように心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能の不均衡が調整された。その程よくつり合って調和したつながりは、主体の感覚と認知にわたる心身の活動の基軸となったり、症状を緩和したりしたと考えられる。自己調和体験の前後の記述を見ると、明らかに Cl の様子が変わっていることが窺える。その臨床的事実を元にこの仮説を例証したい。

例えば、この体験の直後に Cl は「ゲームのしすぎやろ〜」と笑みが漏れる感じで話し、〈ん〜、ゲームはしすぎではないかな〜〉と Th が言うと、Cl は 10 時間テレビゲームをやって目が悪くなった友人の話を出して、「目を悪くするのは勿体無いよなあ」と共感を求める感じで話している。自己調和体験前に見せていた感覚の気づきを共有する次元だけでなく、ここでは人や元々もった目や体を気遣い、思いやる様子が見られている。

また、その後、人生ゲームで停まったマスに、借金を負うという自分にとって不都合なことが書かれてあった際に、「ちょっと今日調子悪い。目つぶって。毎回ごめんなあ、こういう事やって」と言っている。Cl が Th の目を瞑らせることに、Th はこれまで脅迫的な怖さを感じていたが、このときはそれを感じずに目を瞑っている。つまり、このときの「目つぶって」には攻撃的なニュアンスはなく、しかも自分の行為を落ち着いて俯瞰するように、「毎回ごめんなあ」と相手を思いやって初めて謝っている。自己調和体験前に言っていた「目つぶって！」と比べて攻撃性が明らかに減少している。

そして、ワンセッションの次の回である#36 では、[笑みを浮かべて小走りで初めて鍵をちゃかちゃ回したり閉めたりせずに PR に入り、Th が入ると「早く！何してるの！」「や

るよ！」と言って人生ゲームを気持ちがはやる感じで用意]している。他者から侵入されることに対する警戒心や恐怖が減少していることが、毎回やっていた鍵を閉める行為をしなくなったことや、逸る感じで Th を好意的に迎え入れて誘う様子からも窺える。

このように、自己調和体験後に、視線や他者に対する恐怖やイライラ感、攻撃的な衝動などの症状が緩和していることが窺える。感覚を自己に馴染まないものとして過剰に推測していた認知機能が、自身にとって程よいものとなり、感覚と認知が釣り合うようになったことが考えられる。そして同時に、その自己の感覚と認知に馴染むつながりが主体の心身機能の基軸となったことで主体がしっかりとしたものになり、自身の体験に落ち着いてメタ的（俯瞰的）に関わる基点や他者の心を思いやる視点が形成したと考えられる。

3) 自己調和体験後についての考察（他者への思いやり、展望的な語りの展開）

以下では、自己調和体験後の変化についてさらに見ていきたい。

ワンセッション（#35）における自己調和体験後に、「毎回ごめんなあ」と相手を思いやって謝っている様子が見られている。そして、次の回（#36）では、[互いに相手が回したルーレットを指で止めて数を決める独自のルールを「面白いやろ!？」と言って展開させ、その際にルーレットの出っ張ったところに Th の指が刺さると、Cl は「痛いよなあ」と同情するように Th を気遣った（#36）]。また、[RinR を出るときに靴を仲良い雰囲気履き、そのときに「片付けがラクやろ」「片付けやすいようにしたんだ」（#36）]と話している。自己調和体験以降、他者との仲や楽しみを共有する中で、他者を思いやる気持ちや先を読んで相手を気遣う様子が見られるようになってきていることが窺える。

そのような様子は他のやり取りにも見られている。例えば、Th がお金持ちに Cl が借金を負うように進んだときに「今回あなたの方が調子いいな」と、初めて「お前」と言う二人称でなく「あなた」と Th を思いやって尊重するような呼び方で話している。また、帰り際に Cl が母親と対面したとき、今までのように怒りながら焦って突っぱねるように返事するのではなく、落ち着いた様子で母親の言うことを穏やかに聞いて頷いており、話している母親を思いやって配慮している様子が窺える。そして Th に対しても、「一緒に出よう」と誘って仲良く PR を出て、それぞれが待合室と受付で待つことを、いつものような暴言ではなく落ち着いた感じで言い、ガラスに反射して映った互いの姿を見て、楽しい感じでやり取りしている。笑顔で楽しく語らい合う中で「一緒やね（#37）」と愛着を見せるようになっていく。

そして、人生ゲームを通して、「フリーターになりたい。フリーターっていいよね〜」「サラリーマンもいいよなあ」と思いを馳せたり、「将来どんな仕事がしたい? (#38)」「将来何になりたい? (#41)」と Th に聞いたり、「中学生になったら部活に入ろうと思っている」] ことを話したりして、将来についての展望的な思いも話すようになっている。

このように、他者に対する警戒心や恐怖心が減少して好意的に迎え入れたり、他者を思いやる気持ちが生じるだけでなく、先を見据えて相手を気遣ったり展望的に思いを馳せたりするなどの変化にも、自己調和体験が寄与していることが考えられる。

これらの変化は自己調和体験によって引き起こされた、CI にとってかけがえのない体験であったのではないだろうか。自己調和体験後に相手を思いやる温かさや相手と共有する楽しさが主な感情として表出している。傷つきや恐怖の記憶を抱え、愛着に困難を覚える子の、感覚機能と認知機能が自身にとって程よく釣り合い、そのつながりがしっくりと自己に馴染んでいく過程や、その自己調和した感じを持って他者や世界に向き合っていく過程は、楽しくて温かい感情が生じるようである。治癒的効果や内的変容に関して、このような心身における感覚から認知にわたるつながりや、そのつながりにおける動的な感覚機能と認知機能の調和の視点が役立つと思われる。

5. 総合考察

ワンセッション事例研究法の特徴として、部分を拡大することで、そこに全体と相似的な構造が普遍的に見られる「フラクタルの研究視点」(藤原, 2008)が指摘されている。その研究手法を用いた本研究では、自己調和体験が生じたと思われるワンセッションで抽出した個別の現象を、長期にわたるクライアント像と照らし合わせることで、相似する内容やテーマが浮かび上がってきた。そこから、自己調和体験がどのように訪れ、どのような体験であるかを検討した。

愛着の課題によって自己感覚に困難を覚える少年における自己調和体験について 3 点にまとめると、自己調和体験は、①症状の緩和、将来の展望的語り、他者への思いやりや同情などに目覚める糸口となる可能性があること、②相互の楽しい会話、共感や同調、自己感覚の気づきを共有するなどの積極性が醸成された時期(レディネス)において、クライアントの抱えた課題にマッチするセラピストの態度や言葉が、クライアントの感覚と重なり合うことで生じる可能性があること、③心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡を調整し、その調和する状態が主体の心身機能の基軸となり様々に機能

し出す可能性があることが示唆された。

また、その他にも自己調和体験が生じる気運が醸成されるには、信頼関係の構築や攻撃性、修復のテーマ、相手の心の理解、自己を積極的に観察(モニタリング)して内面に共感を求めること、自身が見出されることなどに取り組んできたことによって身についてきた機能が基盤となっていると考えられる。

本節では愛着に課題を抱えた少年の自己調和体験について検討した。心理臨床における自己調和体験の瞬間は、セラピューティックな関係性の中で、それぞれのクライアントが抱えている課題に即して感得的に訪れる可能性があり、セラピストという他者との心身の響き合いを通して、個別の物語性をまとめて得心的に体験され表出される現象と考えられる。今後も、問題や課題、主訴、症状など異なる様々な事例を通して、どのように自己調和体験が生起しうるかを検討すると、有意義な知見が得られる可能性がある。自己調和体験を念頭に置いてクライアントの内的体験に即した援助を行っていくことは、クライアントが感じる不調にセラピストが寄り添うのに役立つ可能性があり、さらに様々な視点から研究を行っていく必要があると考える。

第4節 心理臨床事例研究1と2（発達臨床と愛着臨床） における自己調和体験の比較

この節では、第2節の心理臨床事例研究1と第3節の心理臨床事例研究2を比較しながら、自己調和体験についてさらに検討したい。前者は自閉スペクトラム症があり自己感覚や人間関係に困難を覚える青年の事例であり、後者は心理的虐待の経験があり自己感覚や人間関係に困難を覚える少年の事例である。これらの発達の課題や愛着の課題によって自己感覚や人間関係に困難を抱えたクライアントとの事例に見られた、それぞれの自己調和体験に至るまでのプロセスとその後の現象を図1-1と図1-2に示している。自己調和体験が生じたと思われるワンセッションで抽出した個別の現象を、面接過程におけるクライアント像と照らし合わせることで浮かび上がってきた相似する内容やテーマを整理している。

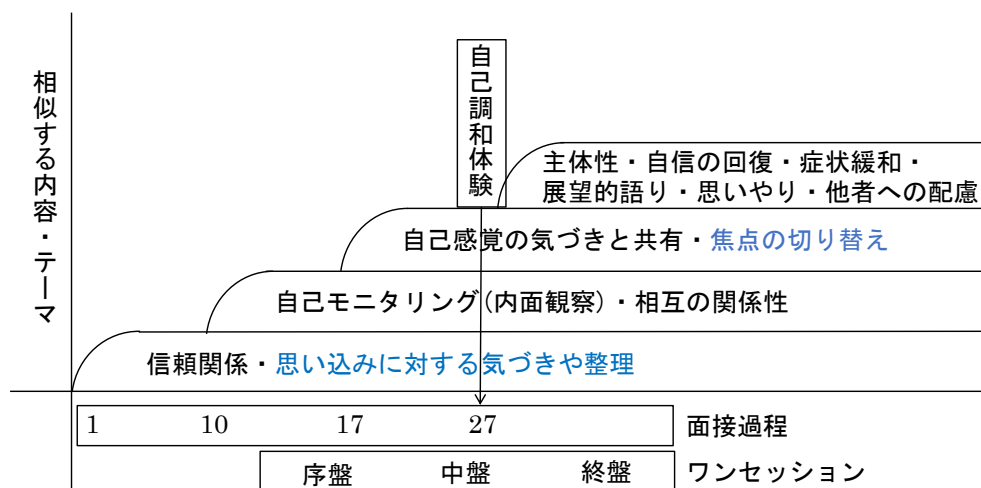


図1-1. 発達に課題を抱えた青年との自己調和体験に関する現象と面接過程(田中, 2022)

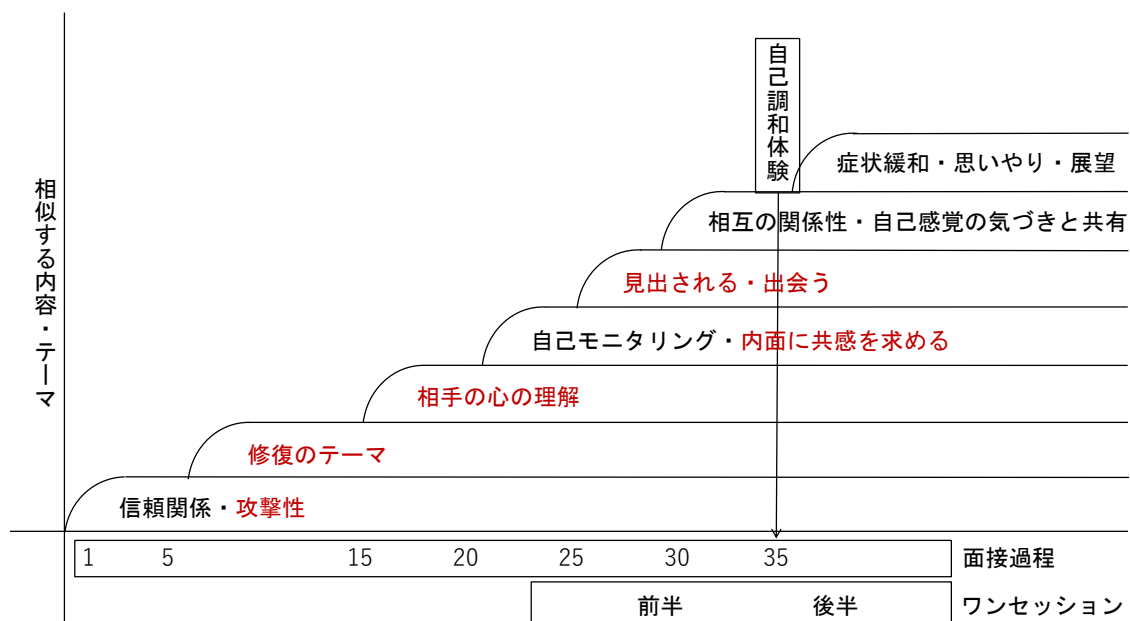


図1-2. 愛着に課題を抱えた少年との自己調和体験に関する現象と面接過程

それぞれを比較すると、双方に通じるテーマとそれぞれに現れる特有のテーマが顕在化しているのがわかる。まず、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を取り上げると、「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」などのテーマが挙げられる。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。

また、発達の課題が背景にあるクライアントでは、「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クライアントでは、「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。

それぞれに現れる特有のテーマを見ると、発達の課題が背景にあるクライアントでは、「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る。そして、愛着の課題が背景にあるクライアントでは、「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。

これらの双方に通じるテーマとそれぞれに現れる特有のテーマから、自己調和体験についての理解を深めていきたい。まず、人と人が互いに向き合う際に必要なこととして、信頼

関係を作っていくことは、面接過程が始まる初期のころに見られる一般的なテーマであると考えられる。二者関係の中でさまざまな課題に取り組むことができるようになるには、まずは信頼関係が基盤として必要であることがわかる。

そして、発達に課題を抱えている場合は「思い込みに対する気づきや整理」をセラピストと行う中で、この人と話すときすっきりするという体験を重ねながら、信頼関係が形成されていっている。それに対して、愛着に課題を抱えている場合は、表面に出ている「攻撃性」をまずセラピストに受け入れられることを通じて、この人は自分を攻撃する人じゃなく信頼できるかもしれないと思い始めて、信頼関係の形成が始まるようである。

発達に課題がある方は、思い込みに対して気づきや整理がされるようになり、信頼関係も形成されていくと、今度は、自己の内面を観察すること（自己モニタリング）に積極性が見られるようになっていき、その内容をセラピストに話すことで、相互に相手と関係する難しさにも取り組むようになっていく。しかし、愛着に課題がある場合は、自己の内面を積極的に観察するようになるまでには、いくつかのステップを経る必要があることが窺える。

すなわち、信頼関係や攻撃性のテーマがある程度一段落すると、次のステップで「修復のテーマ」が前面に出る時期があり、次に「相手の心の理解」に積極的になって、その後で自己の内面の観察に取り掛かっている。しかも、自己の内面を観察する際に、その観察内容をセラピストに共感を求めながら見つめていくスタイル（様式）をとっている。

発達課題を抱えたクライアントも愛着に課題を抱えたクライアントも、対人不安や視線恐怖、人間関係の困難を覚えていた。しかし、発達に課題がある方は「修復のテーマ」や「相手の心の理解」を前面に押し出して取り組む時期は見られずに、内面に共感を殊更に求める形でなく、自分が観察した内面を事実として相手に伝える様子を見せている。一方、愛着に課題がある場合は、自分の内面に向き合えるようになる前に、まず壊れたものや傷を修復するイメージに取り組んで大事にされることで、相手の心に安心して向き合えるようになることを必要としている様子が見られる。その相手の心の動き方がある程度理解できるようになると、次に、相手の内面と共感的に照らし合わせながら、自分の内面に向き合うことができ始める様子が見られている。他者の心を基地にしてそこから慎重に梯子をおろすことで、自身の心に降りていくことができるようになっていくのかもしれない。その作業は、乳幼児が養育者との関係性を通じてアタッチメント（愛着）を形成し（遠藤，2017）、心を作っていく過程と相似的な関係（フラクタル構造）にあることが考えられる。

この自己の内面を素朴に観察できるようになるまでの道のりの遠さからは、いかに自分

の心を見つめることに困難を来していたか、そこに隔たりが生じていたかが理解できる。自己の内面の中でも、さらに自身の感覚にまで素朴に目を向けることができるようになるのは、図 1-2 に示すようにもう少し先のことであり、さらに困難や隔たりがあるものと思われる。

トラウマティックな過去の経験の記憶が影響して、いまこの世界や他者をも怖いものとして過剰に認識するので、自身の内面や感覚を現在の状況に即したありのままの状態で捉えることができず、イライラしたり、距離をとってクールダウンさせたりする必要があるのであろう。そこには、過剰になった認知機能によって過剰に反応する感覚機能や、逆に、感覚機能を弱めようとする働きが窺える。その調整がうまくいかない段階では、感覚の領域は意識として表面化しにくく、気づきとして認識されないままの状態になっていることが考えられる。感覚機能が減衰したまま、力があまり湧かないような無気力状態になることもあれば、感覚機能が過剰に発動してコントロールできないまま暴走し、攻撃的になることもあると察せられる。

自身の感覚が減衰したり過剰になったりした未調整の不均衡な状態で自己の内面への気づきが得られにくく、自身の感覚や内面を意識しづらい状態で日常を経験していることを考えると、感覚を土台として発達するさまざまな機能に支障を来していることはもっともなことと思われる。土台としての感覚に気づきや意識が向いたり到達したりしにくく、わかりにくい状態なので、人間関係や学業などにも困難が生じているのも理解できる。したがって、本人が必要として取り組む各段階のテーマに、侵入的でない他者が共感的に丁寧寄り添うことで、その不調和を調整していくことが必要と思われる。

発達に課題を抱えるクライアントにおいて、自己の内面を観察することが前面に表れる段階が訪れると、次に自己の身体感覚への気づきが積極的に行われるようになり、それをセラピストに話して共有することが前面に出る時期が訪れている。しかし、愛着に課題を抱えたクライアントでは、自己の内面を（他者に共感を求めながら）観察する段階が訪れると、「見出される・出会う」というテーマが前面に現れる段階があることがわかる（図 1-1、図 1-2 参照）。自己の感覚への気づきが積極的にされる前段階に、もう一つ、自身が他者に見出されたり、他者と出会ったりすることがスムーズにできるようになることに取り組む段階があることが考えられる。

他者と出会うことがある程度スムーズにできるようになり、安心できる他者に見出されて他者とのつながりが強固なものになる中で、自分の存在が確かなものに感じられるよう

になっていくのではないだろうか。そうやって初めて、自己の身体の感覚を意識する心の働きが生じるようである。自分が他者から見出されて、自己存在感が確かなものになって、そして自分の身体的なレベルの感覚を自らが見出せるようになっていくと察せられる。その自己感覚についての発見的な気づきを他者に話して共有し、気後れすることなく他者と相互にスムーズに関係する様子が窺える。

発達に課題があるクライアントでは、内面を積極的に観察するようになった頃に、相互の関係性のテーマが動き出している様子であるが、愛着に課題があるクライアントでは、他者と出会うことがスムーズになってから、他者と相互に関係するテーマが動き出すようである。

そして、自己感覚の気づきが共有されだすと、自己調和体験が訪れる可能性が高まることが両方の事例から示唆される。発達に課題がある場合は、自己感覚の気づきが共有される中で、「焦点の切り替え」も積極的にされていることが窺える。このことは、身体感覚の次元が活性化すると同時に、焦点が切り替わる際の神経的な切り替えが、盛んに行われるようになっていくことが推察される。

一方、愛着に課題がある場合は、自己感覚の気づきが共有される中で、「相互の関係性」が積極的にされていることが窺える。このことは、身体感覚の次元が活性化すると同時に、新たな安心できる相手と相互に関係する際の、愛着の困難やトラウマによって固定化された神経回路の組み替えや修復が、活性化していることが考えられる (Wilkinson, 2010/2021)。

このような、これまでの各段階における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した時期において、ある時、ある瞬間に、クライアントと同じ調子でいるセラピストの言葉や態度、姿形が、クライアントの感覚と重なり合うことで自己調和体験が生じることが考えられる。このことより、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。

このように、発達に課題があるクライアントと愛着に課題があるクライアントの、自己調和体験の前後の各段階の様子を比較し検討することで、双方に通じるテーマとそれぞれに現れる特有のテーマが顕在化された（表 1-1 参照）。これらの事柄を念頭におきながらセラピーを行ったり、人間関係を築いていったりすることは、クライアントが自らのいのちを享受して生きていく方向へと導く（育む）上で有意義であると考えられる。

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		特有のテーマ
初め	思い込みに対する気づきや整理	信頼関係		攻撃性
↓	内面観察・相互の関係性	自己モニタリング		修復のテーマ
	焦点の切り替え	（相互の関係性） 自己感覚の気づきと共有		相手の心の理解
		自己調和体験		内面に共感を求める
		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		見出される・出会う
				相互の関係性

愛着に課題を抱えた少年と発達に課題を抱えた青年では年齢差があるので、同年代のクライアントの心理臨床における記述的事実を比較検討することは、今後の課題として残されている。

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

本研究は、出発点として「セラピストの瞬間的な言葉や態度が媒体となって、クライアントの心身にわたる自己の中心からピントが合い、治癒的機能を果たす体験」を「自己調和体験」と表し、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。

すなわち、クライアントとセラピストとの相互作用によって、クライアント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）が訪れる。その時期において、クライアントの抱えた課題にマッチするセラピストの態度や言葉が、クライアントの感覚とピタッと重なり合うことがある。そのことで、心身の問題の素地となっていた自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡が調整される。その調和する状態が主体の心身機能の基軸となっ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。

そこでこの節では、本研究のテーマである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セラピストの姿勢や態度などについて、これまでの先行研究を総括する。

1. 心身の症状や人格の変化・変容に関する研究の歴史

医学の祖である Hippocrates^{注1}や心身医学の祖である Alexander, F.など多くの先人達が、症状を癒す自然治癒力の重要性を述べている（Hippocrates, 1963; Hippocrates, 1961/1997; Alexander, 1991）。医学の発足当初は、人間に備わる自然治癒力として、四体液（血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁）がバランスをとり治癒する自然の力を引き出すことに焦点が当てられていた（Hippocrates, 1961/1997; Hippocrates, 1963; 石井, 1999; Margotta, 1968）。自然治癒力を引き出すためには、休息や安静が最も重要視され、清潔な状態を保つことや適切な栄養を取ることも重視されていた。

その背景には、人間の身体を構成する体液の調和が崩れることで病気になるとする体液病理説がある（梶田, 2003）。人間の身体を構成する体液の調和が崩れることで病気になる

注1 Hippocrates (B.C. 460～370年頃) 本人の著作であることが確認できるものは一つもないが、紀元前5世紀～4世紀半ばにかけて複数の著者によって彼の言葉が書き残されている。

とする説に基づいて、四体液が調和していると健康であるが、どれかが過大・過小または遊離・孤立した場合に、その身体部位が病苦を患うと考えられた (Hippocrates, 1963)。その中でも、高熱が数時間のうちに下がる分利 (crisis) という病気の進行における段階を、自然治癒によって回復するか病に屈して死を迎えるかの分岐点として重視していた。

心理学の分野で四体液といえば Kretschmer, E の気質類型が有名である。多血質・黄胆汁質・黒胆汁質・粘液質のバランス状態において、最も強い勢力を有している体液によって分類し、それぞれの性質タイプに応じて特徴的な体質や体格、性格傾向などが現れるとされる類型論である (大山, 2009)。これによって人間の体質や体格といった身体性が心理的な性格傾向と結びつけられ、それぞれの性質が相互に関連づけられる考え方が体系づけられていった。

近年、こうした類型で人を描写することに関しては、かなり敏感で繊細に扱わなければならない情勢となっている。例えば、オリンピック組織委員会の責任者がした“会議の長さ”と“女性”を関連づけた発言など、多くの人々から一面的な差別的発言であるとして非難されている。概念化することは研究や論文作成を行っていく上では必要なことではあるが、人類にとって、また、世の中にとって有益となるものであるかどうかを常に見極めながら言語化していくことは今後も当然求められるであろう。

自然治癒力を活性化する治療・援助について神田橋 (2020) は、医師として現代における医学的に類型化された様々な概念や神経科学を頭に入れながらも、言葉にならない個人個人の感覚や情緒といった次元にアプローチする手法を重視している。雰囲気や醸成される雑談の中に援助者が感覚や情緒といった次元の視点を持ってクライアントとやり取りする関係性の中で、心身にわたる治癒的モードに入っていくことが重要と考えられる。次の項からは、今日の臨床心理学や心理臨床学の基礎理論として重要な研究を心身の視点からさらにみていく。

2. Freud, S. の研究

2.1 Freud, S. における心身の考え方

Freud, S. は症例ドラの記述において、「ヒステリーの症状は、どれも心身両面の関与が必要なのである。それは、身体器官の、正常ないし病的現象によってなされるある種の身体側からの対応がなければ、成立しない」と述べている (Freud, 1905/1969)。ヒステリーの症状の起源が心的なものなのか、身体的なものなのかは決めることはできないが

(Laplanche & Pontalis, 1976/1977) , この「無意識の精神現象に身体的な出口を用意する身体側からの対応」(Freud, 1905/1969) が、神経症を呈する決定要因であることを指摘している。

そして、Freud は、「心的なもの身体的なものの境界概念の一つ」として「欲動」を想定し、それは「つねに流動し続けている体内の刺激源の心的な代表」と述べている (Freud, 1940/1997) 。彼によると、欲動は「それ自体はいかなる性質ももたず、心的な生の作業を進める条件尺度」としてのみ、その性格を理解できるものである。「はじめに無差別な心的エネルギーがあり、これが対象備給という行為によって、リビドーlibido となるのかもしれない」と述べているように、「欲動の身体的な源泉や目標と、欲動そのものの関係によって、さまざまな欲動が、固有の特性をもつものとして区別できるようになる」と考えられている。加えて、「欲動の源泉は、一つの器官において起こる刺激的なプロセスであり、欲動のもっとも手近な目標は、この器官の刺激を除去することにある」と指摘している。

彼が重視する「性欲動」は、「エネルギー論的には一つの動きのようにみえるが、構造的・発達論的には、さまざまな部分欲動が統合されることによって成立している」とされている。彼は、「人間の身体のほとんどすべての部位が性器と同じ地位を要求することができる」ということを発見し、「性欲動が身体のさまざまな部位で、異なった形で存在しうるものであること」を明らかにした。そして、「性欲動がさまざまな部分欲動の束として、身体のさまざまな部位に局在するものであるという構造論的な見方を、人間の発達のプロセスとして発達論的に解明しよう」として、幼児の前性器体制の理論を構築した。

「幼児の欲動の性目標」は、「特定の方法で選択された性感帯に適切な刺激を与えることによって、満足を得る」とされ、「この満足感を反復するという欲求が生まれるためには、この満足は過去においてすでに獲得されたことがあるものでなければならない」ことを示している (Freud, 1940/1997) 。その「満足感を反復したいという状況」は、第一に「それ自体が不快の性質をもつ独特な緊張感が存在すること」、第二に「中枢から末梢の性感帯に投影されているむず痒さまたは刺激感が存在すること」とされている。Freud はそれらを踏まえて、幼児の欲動の性目標は「性感帯に投影されている刺激感を、外部の刺激に代えることによって解消し、これによって満足感を得る」と考えた。この外部の刺激とは、幼児期においては口唇による「吸引に似た操作のうちに生じることが多い」が、「身体の皮膚と粘膜のあらゆる場所だけでなく、内臓にも性感帯としての特質がそなわっている」ことも指摘している (Freud, 1940/1997) 。

このように Freud (1940/1997) は、人格構造や症状が身体と結びついていることを示している。「心理学とは異質な生物学などの考え方を、精神分析で採用しないように心掛け」つつ、「人間についてのすべての心理学的な仮説は、有機体としての人間という土台に引き戻して考える必要がある」ことも述べている。ここで挙げられた概念や理論は、「心理学的な基礎に立つものではあるが、本質的には生物学に依拠するものである」ことを認めており、「だから精神分析の作業によって、欲動についてのもっと利用価値の高い仮説が登場すれば、この仮説を捨てるのは、首尾一貫したことだろう」という姿勢を Freud は示している。

2.2 Freud, S が考える症状や人格の変化（心身のつながりと意識化の観点から）

Freud は、無意識下に抑圧した内容を意識化する過程を、治療上きわめて重視している。そこで、以下では彼が意識や意識化の過程をどのように考えていたかについて心身のつながりの観点から見ていきたい。

Laplanche & Pontalis (1976/1977) によると、Freud は意識を、「感覚的性質の知覚によって、呼び起こされる質的現象」と捉え、「緊張と弛緩という量的現象は、質的な形でしか意識に上らない」と指摘している。

その一方で、「意識化の過程」や「意識と密接に関係している注意のような現象」は、「経済論的な解釈を必要とする」とも述べており、「知覚に『過備給』する注意のエネルギーは自我に由来する」か、または知覚系からくるエネルギーであり、「意識によって与えられる質的な特徴によって規定される」ことを示している。

加えて、「我々の感覚器官による知覚は、その結果として注意の備給を、求心的感覚刺激がつうじる諸経路へ向けることになる。」知覚系の「質的刺激は心的装置における可動的量の流れの統制の役目をする。」この高等な感覚器官としての意識系は同様に機能するとも述べている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。

すなわち、感覚的性質の知覚系からくるエネルギーが質的現象としての意識を呼び起こす過程と、意識や注意によって与えられる質的な特徴が知覚におけるエネルギーの量や流れ、感覚的性質などを規定する過程を捉えている。これらのことから、Freud は意識に関する質的・量的現象を、エネルギーを介した心身相関の視点をもって考えていたことが窺える。

そして、精神分析的治療は意識の無意識への影響によってなされるとされている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。局所論的な意味で無意識とは、Freudの心的装置についての理論で定義された系の一つを指し、抑圧の働きにより、前意識-意識系へ到達するのを拒まれた、抑圧された内容によって形成されている。また、無意識の中核には、個人的に獲得されたものでない系統発生的な内容が含まれていると考えられている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。

Freudは意識系と前意識系、無意識系の区別を、「各々の系に固有な備給エネルギー」と「凝集力」という経済論的概念によって基礎づけようとした。「無意識のエネルギーは、それが備給しまたは撤収する諸表象に向けられ、一つの系のある要素から他の要素への移動は、前者からのエネルギーの撤収と他の要素への再備給によって生じる」とされている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。このように、無意識と前意識、意識の関係や機能にも、前述した知覚系と意識系にわたる心身機能と同様に、備給エネルギーと凝集力という経済論的概念が組み込まれている。

さらに述べると、Freud(1915/1970)は「無意識について」で、無意識を「欲動の代理」と名づけている。「無意識的表象は欲動が結びついた幻想、想像的シナリオとして配備され、それは欲望の実際の舞台化」であることが指摘されている。そして、「欲動は身体と精神との境界領域にあり、意識と無意識との対立に先立つもの」と述べるように、無意識は身体の影響を受ける欲動と結びついて形成されていると考えられている。

Freudが考えた無意識の本質的特徴をあげると、無意識の「内容」は欲動の「代表」であり、この内容は「一次過程に特異な機制、ことに圧縮と置き換えの機制によって支配される。欲動のエネルギーによって強力に備給されているので、それは意識および行動として復帰しようとする(抑圧されたものの回帰)。しかしそれらは検閲による歪曲を受けたのちの、妥協形成の形でしか前意識-意識系に入ることはできない」とされている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。

馬場(1992)の言葉によって換言すると、「なんらかの理由で自分のものと認めがたい欲求、願望、感情などは抑圧され、本人には自覚されない存在となる(無意識化)」が、それらは「存在し続けて意識レベルでの行動に影響を与える」ようになる。そして、「無意識の葛藤が強くなりすぎると、その結果として神経症的症状が生じる」ことになる。つまり、「欲求や感情を無意識に留めておこうとする防衛(抑圧、その他)が過剰になることと、抑えられ

た欲求や感情が出口を求めて活動することが、不合理な行動、動機の不明な行動、歪んだ認知、原因の不明な不安や苦痛、すなわち症状を生み出す」と Freud は考えていた(馬場, 1992)。

そのような無意識の葛藤について Freud は、「意識内に移行させることだけでは、抑圧されたものを前意識系に真に統合することはできない」ことを指摘している(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。なぜならば、抑圧されたものの意識化の過程は「無意識系と前意識系との交通を妨げる抵抗を除去しうるような、また無意識的記憶痕跡とその言語化とのあいだにより密接な関係を結びうるような多くの作業によって補足されなければならない」からである。そして、「この作業が完結して初めて『話された事実と体験した事実』とを統合することができる」と唱えられた。こうして、治癒的な変化に必要なこととして、抵抗を除去しうるような作業や、無意識下に抑圧した内容や体験した事実を意識化・言語化して統合する作業が重視されるようになった。

その「無意識を発見するための『王道』」として夢を扱う作業が、精神分析療法において重視されている(Laplanche & Pontalis, 1976/1977)。なぜならば、夢のなかで展開される諸機制(置き換え、圧縮、象徴性など)は、失錯行為や言葉の間違いなどの無意識による形成物と同様に、妥協形成の構造や「欲望充足」の機能などにおいて、症状と同じ意味をもつものと考えられているからである(Freud, 1900/1968)。

これらの Freud の業績は、「意識領域の現象のみを扱う心理学では説明できない行動の意味が解明され、症状行為を解決する手がかりが得られること、意識と無意識の連続性、健全と病理の連続性をとらえることによって幅広い人間理解を得られること」(馬場, 1992)に貢献し、今日の臨床心理学の基礎理論として極めて重要なものとなっている。

このように、精神分析的治療上きわめて重視されている無意識下に抑圧した内容を意識化する過程の理論構築の背景に、身体と精神との境界領域にある欲動の代表である無意識があり、身体と無意識、意識の連続性が想定されている。また、意識と感覚的性質の知覚に関する質的・量的現象に、エネルギーを介した心身相関の視点があることが、Freud の理論構築過程の初期に見られている。

これらの心身のつながりは、本研究のテーマである自己調和体験における感覚機能と認知機能のつながりという点で重要と考えられる。自己調和体験は、心理臨床における症状の緩和や人格の変容が起きる瞬間の、感覚機能と認知機能のつながりにおけるエネルギーの偏りによる不均衡とそれらの調和の様子を、心身と環境や個体内と個体間の側面から研究するものと位置付けられるであろう。

3. Jung, C. G. の研究

3.1 Jung, C. G. やユング心理学派における心身の考え方

Jung, C. G. (1912/1966)は、「心 (psyche) と体 (body) は分離した存在ではなく一つの同じ命である」(Jung, *CW7*, §194), と述べており、深層心理学において心を考えていく上で想定している意識・無意識は、身体と深く結びついて成り立っていると考えられてきた。また、「心は身体と同様に均衡 (equilibrium) を維持する自己制御装置であり、過度なプロセスは直ちに必然的に補償される。これなしに正常な代謝も正常な心もあり得ない」(Jung, 1934a/1966, *CW16*, §330), 「身体が過剰になれば精神が死ぬ。精神が過剰になれば、身体が死ぬ。その二つの要因の間には変化していく均衡のようなものがある」(Jung, 1934b/1989)というように、心の機能が身体の機能に例えられ、心を健康的に保持するのに意識・無意識の相互補償の関係性が重要であることや、身体と精神の間には変化していく均衡のようなものがあることが指摘されている。

Jung にとっての無意識は、個人的無意識から集合的 (普遍的) 無意識までのスペクトラムを成している。河合(1964)によると、個人的無意識の層は「第 1 に、意識内容が強度を失って忘れられたか、あるいは意識がそれを回避した (抑圧した) 内容、および、第 2 に意識に達するほどの強さを持っていないが、なんらかの方法で心のうちに残された、感覚的な痕跡の内容から成り立っている。」個人的無意識には、忘却されたもの、抑圧されたもの、識閥下で知覚され、考えられ、感じられたことといった個人的存在が取得したものすべてが含まれるとされている。そのような個人的無意識の底に、すべての人類が生来的に備える無意識の層である集合的無意識があることが想定されている。Stevens(1994)によると、身体を基盤とする内的・外的な出来事が影響する中で、一連の元型的な決定子としてのプログラムが集合的無意識に組み込まれる。それは内的・外的な出来事に反応して再び活性化され、現在の瞬間を新たに構成するものと考えられている。

無意識の心の動きは、外界の事物に投影された象徴を通して間接的に意識される。集合的無意識の層にあるものが象徴として意識化されるときは、ある種の類型的なイメージの形を伴っている。この潜在的なイメージのパターンが元型(archetype)と呼ばれるものである。元型は直接意識されることはなく、象徴のレベルで、いわば薄められた形でしか意識されないとされている。個人によっては生涯意識されぬままにとどまることも多いが、古今東西を

問わず人類に共通する象徴が認められることから、集合的な元型イメージが存在すると類推されている(氏原, 1992b)。

個人的無意識の層にはコンプレックスが形成される。それは「特異な、どちらかといえば苦痛の感情的色相をもっていて、通常は視野から遮られているような事態におかれている、心的内容物の塊」であり、「複合的な色彩を帯びた感情」を伴っている。コンプレックスは連想の中断や間違い、当惑、混乱といった、言語や精神活動に関わる意識的な心の働きを通して姿を現す。連想が障害を受けることで、初めてその背後にある無意識が意識化すると考えられている(末廣, 1992)。

象徴がもつ重要な機能は別々のものに橋をかけて両者を結合することとされている(河合, 1964)。象徴は、既知のものの代用物である記号 **sign** とは区別され、未知のものを表現しようとして生じた最良のものである。象徴は受け手の文脈の中で変化するため、象徴の意味を汲むときは、あらゆるものの背後に内在する未知の可能性への開かれた態度が要求される(根本, 1992)。そのような生きた象徴は、意識と無意識、心と体および理性と情熱の分裂を癒し、両者を結びつける機能があるとされている(河合, 1964)。また、元型的イメージは、集合的無意識を構成する元型が内容を与えられて具体化した象徴であるので、それが意識において経験されるときは、意識と集合的無意識の間に橋がかけられていると考えられる(河合, 1964)。

このように、象徴は意識と無意識、合理と不合理、あるいは最も高度に分化した心的機能と最も原初的な心の機能の両方のつながりから生じてくる。これらの対立物が協同しうるためには、まずこの対立が意識されねばならないと考えられている。そのとき、自我は対立物の両方に参与することにより、重大な葛藤を経験する。そこで対立物の一方が抑圧される場合は、象徴ではなく症状が生じることになる。一方、対立物を結合するような象徴は、心的機能である思考と感情、感覚と直観のすべてに影響を及ぼす生きた象徴として葛藤を解決し、個人の内部の分裂を癒す力があるとされている(河合, 1964)。

Jung が心の意識的な基本機能として挙げた感覚・思考・感情・直観の 4 つのタイプは、思考-感情、感覚-直観の二軸で構成されている。Jung が「優越機能が最も意識化され、意識の制御や意識的な意図に完全に従っているのに対して、未分化な機能はどれもあまり意識的ではなく、その一部は無意識的であり、意識の自由になることがほとんどない」(Jung, 1921/1987, §640)と述べるように、これらの心の機能は一般的にいずれか一つの機能が前面に出て、残りはその背後で未分化なままとなっている。その前面に出ている優越機能には

「強度・不動性・首尾一貫性・信頼性・適応性」(Jung, 1921/1987, §1025)がみられる。一方、その対極にある劣等機能には「他者や環境に影響されやすく、被暗示性が強く、きまぐれな過敏性があり、信頼性が乏しい」(Jung, 1921/1987, §1025)がみられることが指摘されている。そして、その劣等機能である「未分化な機能は、常にきわだった自己中心主義と個人的な偏見によって極度に囚われた状態にあり、無意識と密接に関連している」(Jung, 1921/1987, §641)と考えられている。

この無意識と密接に結びついている劣等機能は、時として心の補償機能の働きより、象徴的なイメージとして夢に現れることで認識されることがある。このことについて Jung, C. G.は、「夢の一般的な機能は、微妙な方法で心全体の平衡性を取り戻させる夢の材料を産出することによって、心理的なバランスを取り戻させる試みなのである」(Jung, 1964/1975)^{注1}と述べている。また、「意識的態度が偏っているものであればあるほど、それが最適なものから遠ざかっていけばいるほど、いきいきとした夢が、心の自己制御機能としてあらわれる可能性が高まる」(Jung, 1957/1996)。そして、「夢がたいていの場合に意識的な構えに重要な修正をもたらさうる内容を持っていることは結論できよう。このことから我々は無意識に補償機能があると言って正しいと考える」(Jung, 1921/1987, §969)と臨床的経験から述べている。

この意識に対する無意識の補償機能により、「時がたつにつれて、個人にとって、それまで無視してきたものも発達させる必要が生じてくる」(Jung, 1921/1987, §963)ことから、人格の発達にとって劣等機能が意識と統合されて分化されることが重要とされている。Jung, C. G.は、この内的な統合機能を「個性化」と呼び、意識的内容と無意識的内容の統合、あるいは意識をより大きな人格領域へと同化する機能として提唱した(Jung, 1957/1996)。

身体と密接に関わることとして、意識的な基本機能の一つである感覚機能の底に身体プロセスがあると考えられている。しかし、身体プロセスは生体を維持するのに不可欠なものであるにもかかわらず、我々は常にそれを意識しているわけではない(氏原, 1992b)。このことについて Jung は、以前よりも我々の意識が、心的現象の身体的基盤や心の本能的な層からますます遠ざかっていることで、身体的・本能的な部分が無意識の一部として残存していることを夢の分析から捉えていた(吉川, 2011)。そして、このますます意識から遠ざかっ

注1 ユングが 1961 年に亡くなる前に書き終えた原稿や、ユングの指示と指導のもと複数の著者によって書かれて生前にユングから承認を得た原稿を、生前のユングの詳細な指示に従ってフォン・フランツ博士がユングの死後に編集した書物から引用している。

ている本能や身体が大きく関わっている心の層として、サイコイド (psychoid : 類心的レベル, プシコイドとも呼ばれる) という概念を導入している。Jung は晩年に心の層を、サイコイド, 集合的無意識, 個人的無意識, 自我意識と四つのレベルに定式化した。サイコイドの層は, 心と物質, 身体と心が分化されていない, 心身一如や心身一元性を伴って世界と結びついた領域であり, 集合的無意識と密接に関わっている(定方, 1992)。

Jung(1952/1960)は, 「生きている有機体の心のプロセスと身体のプロセスの調整・協調 (co-ordination) は, 因果的な関係というよりむしろ共時的な現象として理解されうる」 (§948) と指摘している。定方(1992)によると, サイコイドという類心的レベルとの触れ合いによって, ミクロコスモスとしての個人がマクロコスモスとしての自然を反映することになるとされており, そのレベルと触れ合う瞬間に, 臨床場面において治療的価値をもつとされる意味のある一致が共時的に生じると考えられている。

3.2 ユング心理学派における症状や人格の変容について (心身のつながりと意識化の観点から)

ユング心理学派における症状や人格の変容については心身に関して前述した中でも触れているが, そのことについてここではさらに, ユング心理学派が心理臨床家としてクライエントと向き合うときに大切にしている姿勢や考え方を含めてみていきたい。

個人の内的変容の過程は, 外側から観察して客観的に検証することはできないが, 個人の主観においてその過程は動かしがたい心的現実として体験されている。この内的変容の体験は, 意識的内容と無意識的内容の統合機能である個性化の過程がもたらす自然な結果として生じ, ユング心理学では変容の元型との出会いによってもたらされるとされている。個性化の過程には, 避けて通ることができない急激な変化が訪れるときがあり, このような変容の体験は個人にとって大きな節目となる内的な「死と再生」として体験されることがある(河合, 2002; 若山, 1992)。

前述したように, 象徴は意識と無意識, 合理と不合理, 優越機能と劣等機能の両方のつながりから生じてくるとされるが, 対立物の一方が抑圧される場合は, 象徴ではなく症状が生じることになる。例えば, 養育者の構えが極端に偏っている場合や, 何らかの外部からの支配的な要因が強い場合には, 子どもの本来の素質が捻じ曲げられ, 無理な適応スタイルとして偽造されたタイプが前面に現れることがある。この無理な適応スタイルによって対立物の一方が抑圧されることにより, 心理的なバランスを保つ補償的機能が作用せず, 症状を出

現させることになる。そうすると、Jung が述べるように「その治療は、彼の自然にあった構えを引き出して育てることによって初めて可能になる」(Jung, 1921/1987, §625)と考えられる。その人にもともと備わっている構えを支持する他者が側に寄り添うことで安心感が生まれる。その関係性の中で、その人は生きた象徴を出現させ、対立物を統合し、葛藤を解決したり内部の分裂を癒したりする(河合, 1964)。すなわち、集合的無意識に根ざす生きた象徴がイメージとして意識に現れることで、意識と無意識が統合され、心的機能や心全体の平衡性が取り戻されると考えられている。

河合(1997)によると、「意識内において対立する(あるいは矛盾する)考えや感情などがあるとき、その片方を無視したり、抑制したりせず、あくまでその対立のなかに身をおいて苦悩していると、そのうちに心のエネルギーが無意識内へと流れはじめ、自我はいわゆる無心の状態に陥ったり、ただ無力感に襲われたりする」とされている。しかし、「それにも耐えていると、心のエネルギーが意識のほうへと還流するのに無意識内の内容が乗って、自我によって把握されることになる。その内容は言語的に明確にではなく、イメージによって把握されることが多いが、それが新しい創造の根幹となる」ことが指摘されている。

このように伝統的な心理療法の基本は無意識の意識化とされるが、これを急激に進めるとかえって状態を悪化させることがあるので、少しずつ時間をかけて意識化を進めることが基本とされている(加藤, 2003)。なぜならば、無意識を意識化させると個人的無意識の層が希薄化し、集合的無意識の圧力が直接意識に影響を与えて状態を悪化させることが考えられるからである。集合的無意識は個人的無意識と違い、原初の時代から人類が受け継いできた心的内容であるから、自我が直接的、積極的、並びに防衛的に集合的無意識からの圧力に関わることは難しいと考えられている。したがって、心理臨床家は細心の注意を払って無意識の意識化の作業を行なっていく必要がある。

前述した、心と物質、身体と心が分化されていないサイコイドの層は集合的無意識と密接に関わっているとされている。氏原(1992b)によると、身体における成熟のプロセスが顕著に突出する思春期などは、このサイコイドの層からの圧力がより明確になり、意識の場が混乱すると考えられている。そのような身体と結びついた反応によって混乱した意識の場において、意識の4機能がバランスよく相補的に働き合うようにする体験を、儀式やイニシエーション儀礼は期待したり促進したりするとされている。そして、身体レベルから突出する元型的な衝動が外的世界の象徴と出会うとき、無意識と意識が出会い、「自分が自分自身

であるという、内なる自己との出会いの体験」(西村, 1978)である自我体験が生じ、自我の構造的変化が突然意識化されることがある。

しかし、意識の4機能が相補的に働かず、思考機能による現実適応能力が失われた場合、自我と元型が同一視されて自我肥大が生じ、いわば危機的な取り込まれた状態になることもあるとされている(氏原, 1992b)。また、定方(1992)によると、サイコイドの層に布置された元型は意識水準の低下を引き起こし、変性意識の状態を生じさせる。その時、「人間の心のなかに抗しがたい力をもって生じるものであって、意識的に起こしたり、制御したりできるものではない」(河合, 1964) ヌミノース体験が生じることもあるとされている。

概念の把握が不可能で説明し難く、身体の内面から湧き起こる体験の中でもヌミノース体験は、宗教的な体験による原始的な感情や、相反する感情としての畏怖と魅惑が湧き起こるもの、並びに、人間が本来備えるプリミティブな感覚によって直感され、絶対他者の存在を感じさせるものとされている(Otto, 1917/2010)。感覚が感情として認識される際に起こり得る興味深い現象が、ヌミノースという視点から研究されている(松田, 2006)。

さらには、定方(1992)が述べるように、人は「意味ある一致」を前にすると、背筋が寒くなるといった感覚や畏怖や恐れが感情が生じ、存在が揺さぶられるような情動を体験することもある。このような共時性を体験している人に向き合う心理臨床家は、予断・偏見をもって臨まず、その治療的価値をもつ共時的現象に対して開かれていることが求められる。

先に、集合的無意識に根ざす生きた象徴がイメージとして意識に現れることで、意識と無意識が統合され、心的機能や心全体の平衡性が取り戻されることを述べてきた。心理臨床家はイメージをクライアントと共有し、生きた象徴の前にもともにたたずみ、そして象徴が与える心的効果とともに経験することは、治療にとって重要な意味があると考えられている(河合, 1964)。すなわち、生きた象徴こそが治癒力をもつこと、そのために治療者は象徴的態度をもってクライアントとともに象徴を生きることが大切とされている。したがって、プレイや夢に与えられる解釈は、意味を固定化するものであってはならず、より深い意味へと接近することを可能にするものでなければならないと考えられている(李, 1992)。ユング派の心理臨床家は、一つの判断基準や善・悪といった価値観に縛られず、表裏一体や相補性の視点を持って対立する両者を熟視し、そして、他の新しい視点の獲得の可能性に開かれながら、柔軟にクライアントに向き合って自由に表現できる場を提供することが求められる。

氏原(1992a)が述べるように、箱庭療法や遊戯療法は言語レベルの意識化や洞察がなくとも治療が進展することがあり、それは象徴を通して無意識と意識がつながることが促進さ

れることによって成されると考えられている。また、古来から伝わる儀式にも、無意識の意識化に役立ち得る象徴的機能があることから、儀式の治療的な有効性が指摘されている。

以上で、ユング心理学派が捉える症状や人格の変容について、心身のつながりや無意識の意識化の観点から概観した。ユング心理学派が積み上げている心身に関する様々な知見や治療論は、本研究のテーマである自己調和体験における感覚機能と認知機能のつながりの不均衡と調和を考えていく上で重要な意味を持つと考えられる。

4. Sullivan, H. S. における心身と変容の考え方

精神分析における対人関係学派の Sullivan, H. S. (1940/1976)は、「精神医学とは対人関係の学問である」と述べると同時に、「精神障害は生命の側からの要求に対する反応の型」であり、精神病患者の「言動に説明をつけ、彼らの言動に慣れようと思えば、幼児の対人関係—大体生後1年6ヶ月未満のところ—に目を向けるべきである」と述べている。「生まれた当時の能力はごくわずかであるが、身体は生まれた時すでに周囲の物理化学的な実態と選択的な関係を結ぶ能力をある程度もっている」とされている。この時期は、「ある任意の瞬間に存在した生物体とその生物体にとって意味をもつ環境から成る複合体のあり方のパターンが固定される。」また、「生体の変転してやまない形状の一瞬一瞬の状態のすべての、比較的永続的な記録が記憶される」ことを指摘している。

さらに、Sullivan は記憶について、「生物は、すべて、自己の生命活動が通過したあらゆる事象の、意味的な痕跡を、何らかの個所、何らかの形式において定着する。これが記憶である。定着されるものは“知覚内容”や“大脳皮質の興奮状態”などではなく、むしろ《ある任意の瞬間に存在した生物体とその生物体にとって意味をもつ環境から成る複合体のあり方のパターン》が固定される」と述べている。

場を構成する各々の個人の「力動的要素」は、「一部、適当な行動によって排出あるいは解消される」。しかし、「解消された要素は個人の歴史の中に残り、まったく痕跡も残さず消失するわけではない。わずかながらもその名残は、意識的無意識的な記憶に残っており、将来また同様の場に遭遇すれば復活するだけの潜在能力がある」とされている。例えば、極めて強い不安感や不快感を伴う強迫観念があり、それを打ち消すための強迫行為を繰り返す「強迫症」は、「人生の非常に早い時期における深い安全保障欠如状態に端を発する」ことや、「幼児期晩期から言語使用期の初期に由来」することを指摘している。

Sullivan によると、生体の生理の中に文化が強力に侵入する結果、身体のさまざまな部分が象徴的な意味で切り離されるという現象が起こるとされている。例えば、幼児期の口腔の触覚活動は、食事を摂ったり乳を吸ったりするときの、特殊な慣習やしつけによって多様に条件づけられる。言い換えると、個人が教育を通して文化を取り込む過程の様相は、口唇、性器、肛門などの相互作用帯のあり方に大きな影響を与えるということである。それらは「自己態勢」の中で混ぜ合わされて一つのものになると考えられている。

口唇帯は多種多様の機能に關与しているため、自己がさまざまな方向に発展してゆく際の幹となるものと想定される。それは人生の始まりから終わりまで終始活用される、非常に多数の器官からなる領域であるが、主に呼吸器と消化器から成っている。また、口唇帯は口唇、鼻咽喉部に特別の触覚装置を備えており、人間の持つもっとも純粋な化学物質受容器官である味覚器と嗅覚器を備えている。口唇帯の機能も他の「相互作用の領域」と同じく、需要があるかないかにかかわらず、いつもある量の生命エネルギーの割当てを受けているとされる。口唇的な活動は成人に近づく頃には極めて多種多様なものとなるが、始まりはおおよそ呼吸すること、吸いしゃぶること、声を出して泣くことの三つから成ると考えられている。

周囲との窓口となる「相互作用の領域」として、口唇帯、網膜帯、聴覚帯、全身の触覚帯、前庭運動感覚帯、性器帯および肛門帯などの生理学的基底が考えられている。これらの「相互作用の領域」は、物理化学的、生物学的、人間関係論的環境の、それぞれの特定の側面と相互作用を営むために生じてきたものであり、それに適合した構造と装備を持っているとされる。

Sullivan は、「精神障害や適応障害のさまざまな状態を説明しようとする者は必ずこの生理学的な基底をふまえて考えなければならない」と述べている。なぜ精神を考えていく上でこのような生理学的な基底が重視されているかというと、「満足の追求」と「安全の維持」という人間の思想と行動の二大原動力には、生理学的な事柄が大きく関わっていると考えられるからである。

Sullivan によると、満足の追求とは「一時的・生物学的な欲求、すなわち飲食物、睡眠、休息、性欲、などに対する反応」とされる。「人は一生の間を通じてどこかの平滑筋のトーンが増大すると生理的に満足を追求するようにと促される。逆に満足が確保されると、この日はトーンが弛み、注意や、気くばり、警戒心などが減少する傾向が現れ、眠りに誘われる」ことを指摘している。トーンとは筋の持続的緊張のことであり、それは快不快の感

覚と関連して変化する。また、トーンスは直接の仕事や運動とは無関係に起る、主要な筋肉系統全体にわたる全身的な現象であるとされている。

つまり、「口唇的力動態勢」が満足されると同時に気配りは消えてなくなり、周囲の事象に対する警戒が引き込められ、眠りにさそわれてゆく。この「口唇的力動態勢」は乳児にとって飢えや痛みをはじめさまざまな不快を鎮めるのに必要な営為のチャンネルとして働く。幼児期の泣き叫ぶという口唇の機能は、ほとんど全く自動的に行われると考えられる（注：Sullivan の述べる幼児期とは、新生児期や乳児期を含むものと思われる）。

そして Sullivan は、「感情の伝染すなわち共感」と深く関わる機能として「感情移入」があると考えている。感情移入は幼児が情動の表現法を理解するよりも遙か以前から存在するとされ、感情移入の最も重要となる時期を生後 6 ヶ月から 2 歳 3 ヶ月の間と推定した。感情移入は「幼児にとっての重要人物たち—母親や乳母など—との関係を支える一種特別の感情の絆」をつくる重要な役割を果たしている。

一方、幼児が泣いても、周囲にいる大人が速やかにかつ積極的に反応しない場合もある。つまり、幼児が口唇的力動態勢を働かせて泣き喚くと、周囲にいる大人が幼児の世話をする方に動くのではなく、イライラ感を高める傾向にある場合、幼児に対する感情移入性の不快が高まるということが起こり得る。幼児はそのような状況を経験することによって、次第に感情移入性の不快と他の種類の不快を区別するようになっていく。そうすると、感情移入によって起る不快から逃れる必要性が生じるので、「満足の追求」や「安全の維持」を得るために今までやってきた、泣き喚くという口唇的力動態勢はもはや役に立たないものとなる。この体験は幼児にとって油断のない気配りの大切さを知る早期の体験の一つとなるとされている。幼児にとって安全とは、何よりもまず、周囲の人間から感情移入的に伝染してくる、有害な情緒をはらんだ状態からの安全になると考えられている。

このように、他者の否定的な態度があり、他者からの是認の量が足りないと、「とりわけ否定的な面の勝った自己」が形成されることになる。周りにいた重要な他者からの低い評価が投影されることで生じた自身の否定的な態度は、対人関係における満足の確保を妨げ、成功の機会が非常に乏しくなることが指摘されている。そして、満たされない思いを抱いた状態は、意識の中でしばしば孤立感として表象され、人にとって耐えられないものとなることがあるとされる。「失敗に失敗を重ねるにつれて、未来に眼を向けた〔建設的な型の〕夢想過程からもたらされる安全保証感の残渣も風化してしまう」ことになりかねない。そうなる

と、「建設的な夢想はその効用がなくなり、絶望と紙一重の状態がそれに代ることがある」と考えられている。

Sullivan は、そのような状態から生じた「感情の残り火とそれが起こしている内臓の乱れ」が、「眠っている間に、夢という経路によって発揮」されることもあると指摘している。人の「夢想そのものは建設的な目的に向けられている」が、他者からの否定的な態度や低い評価によって満たされない思いを抱いた状態が続くと、「それを過去の中に探る方向に向かうようになる。こうなった人は、いわばもと来た道を帰ってゆく」とされ、「自分の発達してきたコースを遡って、自分の人生のなかで満足があった時点を探し求める」と考えられている。そして、「これが再出発の道だ」という気がするものに行き当たると、「退行の方向が一変する」ことを報告している。

欲動や衝動という言葉が Sullivan が用いる時、「その意味はいつでもかならず、対人的な場をつくりあげる心理的傾向のこと」を指している。この対人的な場にはそれぞれ特有の解消形式があり、この解消の仕方が重要とされる。すなわち、「対人的な場をつくり、また解消させるものは、多く、主として〈人間が環境と相互作用をいとなむ時の窓口となる〔身体〕領域〉のどれか一つが関与する活動、そしてまた主として人間のもついくつかの力動体態勢のどれか一つの活動である」ことが指摘されている。そして、それらの力動態勢は、単に身体的なものに終らず、以下のような体験様式や象徴活動の中にも見られると考えられている。

前述のように、Sullivan は人間の初期の体験やその様式を重視し、プロトタクシス、パラタクシスおよびシンタクシスという3つの体験様式を唱えている。Sullivan の用語法では、「他の何かの代わりをするものならなんでも、また、他の何かの記号になるものならなんでも、象徴」であり、これら3つの体験様式はいずれも「象徴活動」から捉えられた概念である。

まず、プロトタクシスとは、自己と他者の境界線が曖昧であり、複数の物事を関連づけする能力が欠如している非対人的で幼児的な体験様式のことである。例えば、「プロトタクシスの象徴活動」において母親の乳首は、漠然とではあるが「よいお母さん」を象徴している。これは、「悪いお母さん」を表象するもう一つの「原概念」と対になっている。「幼児は、漠然とした、どちらかといえば以前、どちらかといえば以後だという感じをおぼるげに『把握』はするが、事象の間に系列的な連結があることを理解することはできない」。そして「プロトタクシス的な象徴化には形態による区別もなく、時空の区別、つまり、以前と以後、こ

ことあそこの区別」もなく、「ものごとの間につながりがない」。「場を一挙にひとつかみに記憶するもの」であり、主に我々の「記憶の最底辺と関係している」ものである。さらに、幼児には「自己」が全くないか、「せいぜい萌芽的」であることから、「自我 (ego) , つまり『主我』 (I) や『客我』 (me) との関係づけがなされることもない」体験様式とされている。

このように、プロタクシス的な象徴活動は「まだ段階を踏んで進行する過程になく、推論もまだできない」。幼児の「体験は刹那的でつながりのない、生物レベルの状態」とされている。そして、次のパラタクシス的なものは、プロタクシス的なものの中に現われるとされている。成長につれて「目と耳の重要性がしだいに増大するので、パラタクシス的な象徴は主に視覚と聴覚という両経路を介して喚起される」ことが指摘されている。

パラタクシスとは、自己の知識 (自己概念) と体験が一致してなく、「転移・投影」などの防衛機制により、他者との感情的コミュニケーションに歪曲が生じる非適応的で病理的な体験様式である。幼児は成長につれてしだいに自分自身と残りの世界とを識別することを学んでいき、いくつかの初歩的な識別を学習する。Sullivan は初歩的な識別学習の例として、「目や耳などの遠距離受容器の対象は、触覚や味覚の捉える事物とは全く異なった次元の関係に属するものであることを学ぶのも幼児期である。味を知るために口の中に入れて見たものは厭な味であれば吐き出せる。しかし満月は目には見えるが思い通りに動かすことは全くできない。両者は自分との関係が全く異なっている」ということを述べ、パラタクシス的な体験様式を説明している。

このパラタクシス的な様式の象徴活動が発達するという事は、同時に「原初的体験のもつ未分化な全体性・単一性」が破壊されることを意味する。しかし、ここで断絶した経験の各部分、各側面、各種別等は、「まだいかなる意味においても論理的に結合されていない」とされる。相互に関係のある複数の体験は、単に相前後して起っているとしか感じられてなく、未だ自らの体験を関連づけて対照させることはできていない体験様式と考えられている。前述した「感情移入」は、「パラタクシス的なもの」および「パラタクシス的なものの亜型」とされている。

そして最後に、シンタクシスとは、共感性や現実吟味能力が発達しており、適切な自己理解と他者理解に基づいて、自分の思考、感情、態度および行動が適応的に調和している望ましい体験様式とされている。体験様式の発達は、プロタクシスからパラタクシスを経てシンタクシスに至る。我々の「自己と非自己とから成る態勢の構造」である「人格」は、これ

らの 3 つの体験様式が重なり合って形成されている。象徴活動がこれらのどの体験様式のものか見立てることで、病理の様相を捉えることができると考えられる。

以上のように、身体を基盤にして対人関係や内的な出来事が心に組み込まれ、どのような働きをしているかということに関する Sullivan(1940/1976)の考えを概観した。Sullivanは「人間は〔ひとに〕自分のあり方や経験したことを伝えることに貢献した範囲内しか、〔ひとから〕ものを教わるができない」ことや、「人間というものは、一人一人が独自の存在であるというよりもはるかそれ以上に同じ人間である」という言葉も残している。心理臨床においてクライアントとセラピストは、相互に密に心身の様々な働きを響き合わせて影響しあっており、その中である種の変容も起こり得ることが考えられる。本研究は、そのような人間と人間との関わりにおける心身の変容の瞬間がどのようなものであるか、また、どのようなプロセスを辿るものなのかということの研究するものと考えている。

5. Rogers, C. R. や Gendlin, E. T. における心身とその変容についての考え

5.1 人間性中心療法の考え方の変遷

Rogers(1951/2005)は、クライアント中心療法を提唱する中で、有機体の「内臓感覚経験」(sensory and visceral experience)が、「象徴的レベルで全て自己概念と一致(congruence)するように同化されるもしくは同化されるかもしれないとき、心理的適応は存在する」と指摘している {sensory and visceral experience は感覚的内臓的経験と主に訳されてきたが、本稿では Ikemi (2006)に倣い「内臓感覚経験」と訳している}。

一方、「有機体が内臓感覚経験の十分な覚知をもたないとき、心理的不適応が存在する。そしてその結果それは自己構造の全体(ゲシュタルト)に象徴されたり、まとめられたりしない。この状況が存在しているときは、基本的あるいは潜在的な心理的緊張がある」と述べている(Rogers, 1951/2005)。

このように、内臓感覚経験の覚知による象徴化やまとめる作業が機能して自己概念と一致しているかどうかによって、心理的な適応・不適応、また、基本的・潜在的な心理的緊張の状態にあるかないかを見立てている。

Rogers(1957)は、このようなクライアント自身の内なる経験とその象徴との一致という意味で用いていた「一致」の概念に、セラピストからクライアントへ「伝達」される要素を加えて「一致」の概念を拡大した。すなわち、Rogers の「一致」とは元々、有機体の内臓感覚経験(自己経験)が正確に意識上に象徴化され、自己概念に組み込まれている状態であ

り、その状態にある人は心理的に適応した状態にあり、うまく機能している人と考えられた (Rogers, 1951/2005; Brodley, 1998)。この概念に、「セラピストの内臓レベルで体験されていることと、セラピストのなかで意識されていること、およびクライアントに向けて表現されていることが密接に符合し、一致しているということ」(Rogers, 1967/1972)が加えられた。このことから、セラピストにおける「一致」は「純粋性」とも呼ばれている。

Rogers は病理を考える上で一般的であった「抑圧パラダイム」の中で、「一致」という概念に着目して重要な視点を提示したが、Rogers と共に研究していた Gendlin は、Freud, S.から初期の Rogers に至るまで、心理療法において一般的に適用されている抑圧パラダイムを採用しなかった(Gendlin,1964/1999)。Gendlin の「体験過程」の概念は、根本にある哲学が Rogers とは異なっており、相容れないものと考えられている(Gendlin, 1964/1999; Purton, 2004)。

すなわち、Rogers における「一致」の概念は、隠れた実態としての経験を想定し、それと自己概念との適合を問題としている(Gendlin, 1964/1999; Purton, 2004)。Rogers の述べる自己概念に「不一致」な経験とは、知覚されない経験であり、感じるができない感情があることが前提とされるが、その感じられていない感情と考えられているところに論理的な矛盾が生じていることが指摘されている。そして、一致というとらえ方は Freud と同様に、Descartes が唱えた心身二元論的なパラダイムからの二分法的な解釈とされている(Ellingham, 1999)。

一方、Gendlin(1964/1999)は、Rogers(1951/2005)の内臓感覚経験についての観察を拡大し、内臓感覚経験を固定的なものとして捉えず、体験過程の流れとして捉え直している。すなわち、体験を今ここのからだで感じられ、生きている人間の中で常に進行しているプロセスと捉えて体験過程としている。体験過程は認識や象徴化に先行しており、言葉になっていない暗黙の状態にあるが、そこに注意を向けたり象徴化したりすることができるものとされている。

このように Gendlin は、精神生理学的な流れや内臓感覚経験を含む前概念的な感じ(フェルトセンス)を、覚知から否認・抑圧された経験の表現や意識に存在しない表象や象徴と見なさなかつたところに Rogers との違いがあるとされている(Ikemi, 2006)。

Gendlin(1981/1982) が提唱したフェルトセンスとは、体験過程の中で人が感じているまだ言葉にならない意味で、「ある特定の気がかりなことに関するからだの感じ」のことである。その「ある問題(あるいは特定の気がかりなこと)についての言葉になっていない身体

的不快感に注意を向け」、そこから意味が展開することを促す手続きとして、Gendlin は「フォーカシング」を開発した。フォーカシングでは、言葉を発することによってフェルトセンスとの相互作用がおこり、それが指し示している方向にフェルトセンスを推進させたりシフト（変化）させたりして体験過程を進めていく。

Gendlin(1962/1993)の体験過程の理論における「一致」とは自分のフェルトセンスに注目し、そこから自分の体験を象徴化していくプロセスそのものであり、「不一致」とは自分の体験過程を適切に象徴化していないこととされている。このときの「一致」とは、フェルトセンスと象徴が静止した状態で同じということではない。なぜならば、フェルトセンスから何らかの象徴が表出された瞬間、元のフェルトセンスは変化し、新たなフェルトセンスが生じていると考えられているからである。そして、その新たに感じられるフェルトセンスに注意を向けると、また別の象徴が表出されることから、Gendlin の言う「体験過程」は Rogers の言う「経験」とは異なり、いつまでも完全に表現されるものではないと考えられている。

これを受けて Rogers (1980/2007)も体験過程の考えを取り入れ、「個人がそれぞれの体験の新しい意味を見出すための照合体として繰り返し注意を向けることのできる体験過程の流れが人間の有機体の中に常に動いている」と述べている。そして、「腹で感じる経験が完全に受容され、そしてそれが的確に覚知としてラベルづけられたとき」に、「ひとはさらに先へと進むことができる」と考えられている。

このように、人が心理的に適応した状態に変容して主体として歩み出すには、その人の中で常に進行している精神生理学的な体験過程の流れと言語表現が「ぴったりするかどうか」や、それぞれが主観的に体験の新しい意味を見出せるかどうか心理臨床の場において重視されるようになっている(Rogers, 1980/2007)。

5.2 晩年の Rogers の考え方

Rogers の唱える人間性中心療法の初期には、有機体の「内臓感覚経験」が重視され、「自分自身の中にいまの態度や感覚的生理的に経験されたような情動を発見することは、意識的に認識されていたことのあるものではないが、セラピーの最も深く、意義のある現象の一つと考えられる」と述べられていた(Rogers, 1951/2005)。そして、その 26 年後には、感情とは「個人的意味を伴う、情動的に色づけられた経験である。それ故に、感情は情動のみならず、その体験的文脈における、その情動の意味についての認識内容を含んだもの」(Rogers, 1977/1980)と述べている。すなわち、感覚的生理的に経験されたような情動があり、その情

動が体験的文脈において意味づけされ、その内容が意識上で感情として認識されるプロセスを Rogers は捉えていたと考えられる。

また、意識と無意識について Rogers(1977/1980) は、「意識的思考を焦点づける能力は人間において最も後になって生じてきた進化論的発達現象だと思える。これは無意識の生体機能という大きなピラミッドの上部に位置する。意識＝象徴化する能力というちっぽけな頂点である。絶えることのない変化をよく示すためには、個人の機能を大きなピラミッド型の泉にたとえるといいかも知れない。泉の上層部は意識という光に断続的に照らされているが、生活体の底流は暗い無意識においても同様に流れている」(Rogers, 1977/1980)と述べている。この言説により、Rogers がどのように意識や無意識、生体機能や生活体を位置付けていたかが理解できる。

そして、Rogers(1977/1980) にとって心理的に適応した状態にある「うまく機能している個人」の意識は、「スポットライトのように狭く鋭く焦点づけるもの」ではなく「柔軟性のあるもの」であり、「その瞬間における生活体の流れを反映している」ものである。つまり、うまく機能している人は自己の内的過程の全てをことごとく意識しているのではなく、むしろ、「感情を主観的に内省的に知ることからも、意識化することからも解放されている」人と考えている。

さらに、Rogers(1977/1980)は「結論として、この激しく変化する世界の中で最も信頼に足るあり方は、人が、内的体験過程が与えてくれるデータと、外の世界での体験過程で得たデータの両方を最大限に生かしていくということである。このあり方は分裂に悩む個人と正反対の極にあると言うことができる。個人が実存的体験と意識的自己との分裂を生じなかったならば、あるいはその分裂が人々との触れ合いの中で除去できるならば、あるいは治療的体験によって取り除けるならば、幸運である」と述べている。

そして、現代人に「分裂」が生じやすい傾向があり、それが心理学的病理の根幹や社会病理の基底となっていると以下のように指摘している。「有機体のプロセスと違った行動を取るという人間に共通して見られる現象は、人間にとって不可欠な特性ではない。それは学習されたものであり、西欧文明においては特にその傾向が強いのである。厳格な思考内容、建て前で行動し、時としてそれが有機体のプロセスにそった行動によって崩されるという特徴をもっている。自己を実現しようとする基本的傾向は満足されることなく互いに矛盾する二方向に分裂し、ある時は一方が顕著に現われ、別の時には他方が現われるといった具合で、緊張とエネルギー浪費が生じているのである。その分裂はほとんどの人に存在し、人類

を心理学的にみた場合の病理の根幹をなしている。同時に社会病理の基底でもある」(Rogers, 1977/1980)。

また、「人間の場合は、特に私たち欧米の文化がそうなのかも知れないが、自己の機能に気づく能力が常にゆがんでいるために、自己の有機体的経験に対して疎遠になってしまっている。神経症のように自己破壊的にもなりうるのである。精神病のように生きることに取り組まなくなったり、われわれ一般にみられる不適応行動のように、不幸や疎外も生ずる。なぜ疎外が生ずるのだろうか？人間が生体の志向性と一致する方向に向かって意識的に努力していくことはいかにして可能になるのだろうか？」(Rogers, 1977/1980)とも述べている。

Rogers(1977/1980)によると、これらの不一致は「文化的に条件づけられ、賞賛され、強化されている」ことであり、人間の自己実現志向の自然な方向性や行動を歪めることとされている。「健康でうまく機能している人が自分の生活体プロセス、意識のレベルだけでなく無意識を含むプロセスとの食い違いがあまりなくて、安定感のある生き方をしているのと対照的に、「統合されていない人は、意識的には借りものの、厳格で融通性のない建て前で行動しようと努力する。」したがって、そのような方向性や行動の動因となる感覚および意識を理解する必要がある、それを理解することが個人の成長につながると考えられた。

しかし、学習によって意識化された自己(自己概念)と有機体の方向性との間に分裂を抱えた人にとって、有機体の方向性を自覚し、自己理解していくことは非常に困難な作業を伴うとされる。否定・抑圧された恐ろしい感情(有機体の方向性)を発見し、充分にその感情を情緒的に受容することは、自分一人の力だけでは難しいことがあると考えられている。したがって、人間性を中心的課題とする心理療法では、セラピストとの関係性の中で個々人が自己の内的志向性を信頼し、意識が自然な生体機能の一部となって統合されることが重視されている(Rogers, 1977/1980)。

Rogers(1977/1980)は人類の今後について述べる中で、「もしも意識が生活の一部としてとらえられ、個人の内的発達プロセスを支配したり、それに照明を当てることに反対することがないなら、私たちの生命全体が自然なる経験を統合しうるであろう。もしも人類のすばらしい象徴化能力が意識・無意識両レベルに内在する自己実現志向の一側面として、それを充実させる方向に発達するならば、人類がたぐいまれな豊かな経験をする能力を持っているが故に、生体的調和(organic harmony)が失われることなく、人間の調和(human harmony)と全体性(human wholeness)が出現するであろう」(下線部は筆者が訳した箇所を指す)と述べている。

Rogers は自身が述べたこの仮説に対して、次のように言っている。「『だが、どうやって？いかにして可能になるだろうか？』という疑念、当然の疑問には科学が答えを示唆してくれると私は考えている。個人の全体性と統合の回復(restoration of unity and integration in the individual)のための条件を明確にすることができるなら、自己実現志向の発達をばみ、分裂させる要因(elements that promote dissociation)を見つけ出すところまで前進できるであろう」と (Rogers, 1977/1980)。

そして、「現在実証できる仮説のひとつに、愛情と尊重が条件づけで与えられる時、分裂が生ずるといふものがある」ことを示し、「もしも私たちが子どもたちの内的調和(internal harmony)を増す環境条件を、現在の分裂を起こすような学習状況に代わるものとして提示していくことができるなら、それを予防的意味合いで利用していくことができる。不調和を根幹から予防できるわけである。私たちは科学技術を個人の全体性と統合を保つものとして利用してゆけるであろう」 (Rogers, 1977/1980) と予言した。

このように、Rogers の考えの基底には内臓感覚経験や、無意識と意識における分裂と一致の概念があり、そこに体験過程の考えが取り入れられ、最後に個人の内的調和の重要性が指し示されている。個人の内的調和にとって現在の科学は何を示しており、その視点を踏まえると自己における内的調和の体験は現在どのように捉えられるだろうか。

Rogers における調和とは、分裂したものの一致や統合を意味していると思われる。本研究のテーマである自己調和体験の研究は、現在の科学的知見を参照しつつ、有機体・生活体・生体機能・体験過程における内的調和の体験の瞬間やその前後の様子を捉え直し、人間理解を深めるものと位置付けられる。

第2節 自己や体験に関する先行研究と理論

1. 近年の心理療法における「体験」について

Gendlin(1964)にとって「体験」とは、「心理および人格現象の基本的な問題を構成する具体的な身体感覚のプロセス」であり、「プロセスの枠組みから見たすべての『体験』」を意味することから「体験過程」が重視されている。そして、感情はその体験過程の中で「毎瞬間新しく生み出される」と考えられている(Gendlin,1981)。

Ellingham(1999)によると、Gendlin の「フォーカシング指向／体験的心理療法」は、Gendlin が修めた哲学で扱われている「暗黙」という概念を、Rogers が行っていた心理療法の理論に適用したときに始まったとされている。つまり、Rogers の言う象徴化が、“経験によって有機体の中に既に存在しているが、否定されて隠されているものや感情に意識を開いてラベリングするプロセス”であるのに対して、Gendlin のそれは、「自分が長い間感じていたが、自分が感じたことを知らなかったことに気づく」(Gendlin, 1964/1999)という暗黙の意味から明示的な意味へ移行するプロセスを意味している。

このような考えが登場して以来、Gendlin や「体験的心理療法」と呼ばれる治療形態を作り上げた人々によって、前述したような「一致」や心理療法における「変化」を再概念化する取り組みが積極的に行われている(Ellingham, 1999)。

Gendlin のアイデアに基づいて構築された Greenberg の体験療法では、人は「多くのレベルで処理された情報と、内部および外部の両方の情報源からの情報を、意識的な体験に絶えず合成する動的システムとして機能する、象徴的で意味を生み出す存在」と見なされている(Greenberg & Balen, 1998; Elliott, Greenberg & Lietaer, 2004)。

Greenberg は、人が合成する主な情報処理について、感覚中枢と運動中枢の両方に関係する「生来の感覚運動 innate sensory motor」や、「情動的意味記憶 emotional schematic memory」、および「概念的なレベルの処理 conceptual level processing」という 3 つのレベルの処理を想定している。そして、「体験の状況と処理のレベルが、相互に親和的な関係に収まるように調整され、首尾一貫した全体に統合された」状態を心理的健康と考えている(Greenberg & Balen, 1998)。

これらのことから、Greenberg は体験に伴う感情(感情体験)を心理療法において重視する、エモーション・フォーカスト・セラピーを提唱し、これが 1990 年代以降北米を中心に

発展している(Greenberg, 2011/2013)。それは近年の認知科学や感情理論に基づいて、クライアント中心療法(Rogers, 1951/2005)や、ゲシュタルト療法(Perls et al, 1951)、フォーカシング指向／体験的心理療法(Gendlin, 1996)、実存療法(Frankl, 1959; Yalom, 1980)を発展させた統合的心理療法として位置付けられている(Greenberg, 2011/2013)。

2. 体験に関わる自己感の研究(Stern, D. N.の研究より)

これまで述べてきた様々な心理療法の理論的背景には、感覚形成のレベルから基本的で包括的な感情認知のレベルへと発展する図式が暗示されている。このことは、Ellingham(1999)が指摘するように、哲学者のCassirer(1923/1989, 1925/1991, 1929/1994, 1944/1953)が唱えた、感覚形成から象徴化のレベルまでの発達図式の考えが含まれている。すなわち、人間は“動物や人間の乳児によって示されるような身体的・感覚運動レベルで世界を受け取る形式”、“後期の乳児やFreudが述べる一次プロセスに見られるような、記号的で非論理的なレベルの象徴化の形式”および“論理的な概念的思考レベルの象徴化の形式”を連続的に形成していることが想定されている(Cassirer, 1923/1989, 1925/1991, 1929/1994, 1944/1953; Ellingham, 1999)。

このような人間の発達の視点を持って乳児の対人世界から自己感を捉えた研究はStern(1985/1989)によって成されており、その理論は心理臨床や人間理解に大きく貢献している。Sternは、1970年代以降の乳幼児発達心理学の様々な知見を組み入れながら、誕生直後からの組織化の形態を、「自己感」や乳児が世界や対人関係において主観的に体験している「かかわり合いの領域」の視点から説明している。自己感とは、様々な体験を組織化していく中心として、自分自身が他から区別された行為主体として自分を感じる主観的感覚である。それは物質、意識、知覚、情動、時間といった、直接肌で体験できる現実を強調するものであり、頭の中だけでの認知的構造物ではない体験的統合とされている(Stern, 1985/1989)

Stern(1985/1989)によると、乳児は「新生自己感・中核自己感・主観的自己感・言語自己感」の順に重層的に自己感を形成していき、それぞれの自己感におけるかかわり合いの領域で独自の認知と情動の様式をもって世界と関わっているとされていた。Sternが自己感の階層モデルを発表した1985年当初に「主観的自己感」と呼ばれていた自己感は、2000年に出版し直された著書の中で「間主観的自己感 (the sense of an intersubjective self)」と表現が改められている。また、新たに「他者との (他者と共にある) 中核自己感 (the sense of

core self-with-another) 」と「物語自己感 {the narrative self (selves)} 」が2000年に追加され、現在は「新生自己感・中核自己感・他者との中核自己感・間主観的自己感・言語自己感・物語自己感」が主な自己感として想定されている (Stern, 2000) (注釈：新たに加わった概念については、原文の英語も表記している)。

それぞれの自己感は互いに他の自己感と力動的に関連し合いながら、それぞれにおいて新たな自己感の姿を創出し洗練させていく。新たな自己感はそれ以前に形成された自己感と生涯にわたって共存しながら展開し発達していくが、後から形成された自己感が他の自己感よりも圧倒的に優位となって自己の経験のあり方を決定するとされている (Stern, 1985/1989; 2000)。

Sternによると、人間は生後直後、あるいは、胎児期から新生自己感のかかわり合いの領域において、視覚、聴覚、触覚などの知覚を、緻密さはないが包括的に連結させつつ、無様式に世界を認知している。新生自己感は、睡眠覚醒サイクルやホルモン環境の安定・変化などの生理的な感覚や刺激の弁別能力が中心となっている。この自己感において乳児は、呼吸・排泄・睡眠・空腹および養育者との相互作用などに伴って活性化される、瞬間的な動きや変化、神経発火的なほとぼしりを特徴とする生氣情動 (vitality affect) に基づいて、世界との境界を作り出している。この新生自己感から備わる生氣情動は、カテゴリー化されていない情動であり、怒り・喜び・悲しみといったカテゴリー性の情動とは区別されている。

次に、中核自己感は、1985年に唱えられた当初は生後2、3ヶ月を過ぎると発達してくるとされていたが、2000年には生後直後、あるいは、胎児期から存在すると修正されている。中核自己感において体験する生のエピソードは、すぐにそのまま特定のエピソードとして記憶され、それが繰り返されることで「一般化された相互交流の表象 (RIGs: Representation of Interaction that have been Generalized) 」が出来ていく。他者からの関わりを身体的に感知しつつ、自己の発動性や主体性、一貫性、連続性、情動性といった不変要素を把握する認知機能が高まっていく。そうして、徐々に自己と身体の世界が確立していくことで自己と他者の境界もできていくが、それは不明瞭で揺らぎやすく、他者が独立した存在であるとは未だ認識されていないと考えられている。

近年の、自ら行動する時と他の個体が行動するのを見た時とで、同じ活動電位が生じるミラーニューロンの研究などの知見から、間主観性の原型となる「他者と存在する自己 (self in the presence of another) 」, 「他者と調整する自己 (self with a self regulating other) 」及び、「他者と共鳴する自己 (self resonating with another) 」が生後間もなく、あるいは、

胎児期から備わっていることが推定された。それらのことから、「他者との（他者と共にある）中核自己感」が新たに主要な自己感に加えられ、人が生来的に関係性の中に組み込まれていることがStern(2000)ではより強調されている。

それらの生来的に備わっている3つの自己感を基盤にして、生後7～9ヶ月以降のかかわり合いの領域において「間主観的自己感」が形成される。間主観的自己感は、養育者が乳児の知覚に対して適切に反応したり、乳児の情動に波長を合わせて調律したりすることによって発達する。他者との間で知覚や情動を含んだ主観的体験を共有する間主観的な相互感知の能力が高まるので、他者の心的世界を認識しつつ他者との関係の中で生きようになる。この自己感の発達によって、他者と一緒にある物を見つめたり、同じ音を聞いたり、他者の意図を理解して先に行動したりするようになる。

そして、生後2年目以降は、言語自己感のかかわり合いの領域において、自己は言語という枠を通して世界や他者を経験するようになる。さらには、これらの自己感が多層的に重なりながら、生後3年目くらいに物語自己感が展開し出し、自分の経験を言葉で物語るができるようになっていくとされている。

このように自己感は、誕生あるいは胎児期から順に出現する感覚や知覚、知的能力などを基盤とし、間主観的な相互交流の中でそれらの諸能力が発現・連動し、情動が調律されることによって発達する。そして、言語や物語によって自分の経験を認識し語ることができる自己感が展開していくと考えられている。

一方、言語自己感の世界を言語で境界づけることから、それまでの自己の経験のあり方に本質的な変化をもたらすとされる。つまり、言語自己感の発達により、自己の世界認識や他者との間主観的領域は著しく拡大する一方、総括的な生の体験は歪められることになることが指摘されている。それまでに形成した自己感とは根本的に異なった次元の自己感であるため、体験の一断片のみが言語化されてその他の部分は潜行していくと考えられている。潜行した体験は無意識を形成していくが、言語自己感とそれ以前に形成された自己感における体験のずれは、心身の問題の素地にもなるとされている。

自己感の形成は乳幼児期だけでなく生涯のどの時期においても続いており、それぞれの自己感の動きをやめることなく形成・維持・破壊・再形成される。自己感の連続性における齟齬や違和が生じた場合は、心の形成にとって障りとなったり、連続性を作ることができないまま心身に課題を抱えながら成長・生活していくことになることが考えられる。

治療において Stern は、とりわけ間主観的自己感の形成を促す情動調律という他者との相互作用の体験に焦点を当て、情動の調律や共感が子どもだけでなく大人に対しても治療の要となると指摘している。また、彼は中核自己感より発達する表象記憶能力に注目し、自己が記憶を物語として語る事が治療的作用として重要とも考えている(Stern, 1985/1989; 2000)。

Stern は、自己感の階層モデルを発表した後、無意識の意識化という従来の力動的精神分析の治癒論の中に、母子相互作用研究の知見に基づいて新しい考え方をもたらしめている(Stern et al.,1998a; 1998b)。すなわち、言語自己感の方が圧倒的優位に表れるが、情動的・感覚的な感じについては、無意識の領域に抑圧されるものではなく、容易に接近できないものではないという考えを示している。これは Gendlin の体験過程における暗黙の状態にある感じと同様の考え方と言えるだろう。

また、心理療法における変化がどのようにして生じるかということについて、彼は顕在的知識の変容にとって重要と考えられている解釈の提示と同様に、暗黙的知識の変容にとっては、現在の瞬間の間主観的な出会いの体験が重要であることを強調している(Stern et al., 1998a; 1998b; Stern, 2004)。

情動を調律する間主観的な体験はその基盤に、身体的な感覚や感知があり、自己の不変要素や一般化された相互交流の表象 (RIGs) およびそれらを把握する認知機能が関係しているように、Stern の理論は、身体感覚から言語的・象徴的認識にわたる自己感のつながりが整理されており、本研究のテーマである自己調和体験の心身ネットワークを考えていく上で有用と考える。次項ではさらに、近年の神経科学や生物学の視点から、心身についての様々な知見を整理することで、自己調和体験に関わる心身機能のネットワークやメカニズムを捉えていく。

3. 意識に関わる心身機能のネットワーク

Damasio(2021)によると、意識がなければ、何事も認識しえない。人間の意識を支えてきた能力には、人間の学習能力や記憶能力、推論や意思決定、創造の能力などがあり、これらは言葉、数学、音楽のような言語能力が補っている。人間はこのような豊かな能力を備えたからこそ、「素朴な存在」から「感じて、認識する存在」へと進化を遂げてきた。

生物の内部状態のバロメーターである「感じ (feeling) 」は意識に至る道の一部を成している。心的かつ身体的なプロセスである感じは、相互作用しているハイブリッドなものであ

り、神経系が誕生した 5 億年前から、適応的で創造的な行動を実現するメカニズムを支えてきた。感じはそれを備える生物に助言や誘因を提供し、意識の基礎を築いてきたとされている。

感じは、意識の基礎を成す構成要素であり、身体内部の生命の状態を意識に興す役割をしている。Damasio(2021)によると、感じがあるからこそ、心と身体が一体であり、それぞれがもう一方に属していることを認識できる。感じのおかげで、物理的な身体と心的現象を隔ててきた古典的な空白を埋めることができると考えられている。近年では、Descartes が唱えた「我思う、ゆえに我あり」という古典的な人間理解から、「我感ずる、ゆえに我あり」という捉え方が唱えられるようになってきている(Craig, 2015/2022)。

以下では、近年の神経科学や生物学的な知見から、心理臨床にとって有益と思われる意識のメカニズムについての知識を整理し、自己調和体験に関する心身ネットワークのコンステレーション（布置）を捉えていく。

3.1 感じ形成される基礎

Damasio(2021)によると、感じ形成されるプロセスの基礎には、ホメオスタシス（恒常性）調節や、暗示的（潜在的）な知性、感知能力、マッピング、イメージ形成の機構などがあるとされている。それらの概要を以下に述べる。

ホメオスタシスとは、ある生物の生理的なパラメーター（体温、pH、栄養、内臓機能など）を、その生物の最適な機能や生存にふさわしい範囲に保つプロセスである。環境の変化に合わせて生体を変化・調節することで、内部環境を安定させようとするアロスタシス（動的適応能）の機能もある。これらの活動は、生存に関わる正または負のエネルギー・バランスと両立し得る機能範囲を実現することを目的とするが、その成功度は生物や状況によって異なっている。

このようなホメオスタシスの規則や調節に従って、暗示的な知性が生命を管理しているとされている。暗示的な知性とは、顕微鏡や高度な生化学、事実を理解するための理論的説明なくしては、見ることも調べることもできないが、密かに、単純に、経済的に問題を解決している、身体と神経系との融合に関わる生物学的な知性とされている。その能力は、反射や習慣、情動的行動、生物間の競争・協力など、幅広い場所に姿を現しているとされている。

感知（検知）能力は、生物が温度や他の生物の存在といった刺激を検出し、防衛的で先見のな反応を取ることを可能にする。この感知能力がなければ、最終的に感じや意識ある心を生み出す機能を発達させていくことはできないとされる。

これらの機能を支える機構として、神経系と呼ばれる調整装置がある。神経系は身体と直接相互作用を行い、生命のプロセスや生体の環境への対応を調整している。感じは、身体の化学的作用と神経系内のニューロンの生体電氣的な活動との間の相互作用によって生成される。身体に深く埋め込まれている神経系は、感覚プロセスを通じてさまざまな活動を管理するだけでなく、さまざまなパターンを記憶したり描き出したりして、外界をマッピング（マップ化）している。

具体的には、目や耳、あるいは皮膚の触覚小体などの感覚器官によって、外界に対応する神経活動のパターンがつくられ、脊髄や脳幹といった中枢神経系の神経核と連携して入力信号が組み立てられる。そして、その信号が視覚系、聴覚系、触覚系に対応する大脳皮質の領域内に届くと、特定のパターンに従って活性化する神経細胞（ニューロン）のマップが形成される。曖昧なマップは、誤った解釈や動きへと導く場合があるので、精巧なマップを構築することが重要とされている。

このように、さまざまな種類の感覚において、事物やその周辺領域のマップが構築される。これこそが、人間が心の中で体験するイメージの基礎と考えられている。そして、身体の化学的作用とニューロンの生体電氣的な活動との間の動的な相互作用によってイメージ化が生じるとされている(Damasio, 2021)。

次に、これらの機構が基礎となって形成される感じについて述べていく。

3.2 感じの形成

Damasio(2021)によると、身体の組織や器官からの情報は、直接そこに埋め込まれた神経終末へと大量に伝えられたり、血流を経由して神経系へと伝えられる。これらの信号が脊髄や脳幹といった中枢神経系に到達すると、様々な神経中枢へと通じる複雑な軌跡を経て、感じの形成のプロセスを進める心的イメージがつくられる。例えば、喉の渇きや空腹、膨らんだ膨脹、窒息、脱力感が示すエネルギー不足などのイメージは問題の兆候として働く。

ホメオスタシスの危機は情動へと翻訳されて、不安や不快感といった情動状態や逆らい難い強迫的な衝動を引き起こして行動を動機づける。これらの制御機構は、脳皮質の下の脳

幹や脊髄の上に位置する中枢神経系の一部である間脳の視床下部に存在し、免疫の制御やホルモンの分泌を調節する内分泌系の調節役を果たしている。

近年では、ホメオスタシスと感じの両方にとって重要な機構が、三叉神経の入口部より上側、脳幹上部の後部辺りの中脳水道周囲灰白質（PAG: periaqueductal gray）に収められていることが分かって来ている（Damasio, 2021; Solms, 2021/2021）。PAG は末梢からの求心性情報と高次中枢からの情報を統合し、個体の反応をホメオスタシス的に制御する中心的な役割を果たしている（Solms, 2021/2021）。

自発的にホメオスタシスの乱れを知らせる飢えや渇き、極端な暑さや寒さ、不快感、痛みなどを、ホメオスタシス的な感じ（homeostatic feelings）と捉える見方がある（Damasio, 2018/2019）。それは生命維持や生存につながる形で生体が機能しているかどうかの情報を直接的に伝え、意識や行動の生成にとって不可欠な基礎的役割を果たしているとされている。さらに、ホメオスタシス的な感じの基礎には、先ほど述べた心的イメージが形成される特定の身体状態をマッピングしている一連の神経パターンがあると考えられている（Damasio, 2003/2005）。

Damasio(2021)によると、ホメオスタシス的な感じは、先の危険を予告するだけではない。その生体が、正常に機能するのに必要なものと実際に手に入るものとの間の良好なバランスを保ちつつ機能しているときや、気候などの環境が適度なとき、もしくは周囲の社会的環境が対立なく良好なときには満足感も表わす。正のホメオスタシス的な感じである満足感にはさまざまな形や強度がある。満足感はその量を増して集中していくと、快と呼ばれる体験へと変化する。一方、負のホメオスタシス的な感じが集中すると、不快感が増して痛みへと変わるとされている。

このようなホメオスタシス的な感じは、意識を実現する最初の機能と考えられている。それは、生体の内部で動的に湧き起こり、ホメオスタシスの調節によって絶え間なく修正・調節される、質的かつ量的な情報を心のプロセスに提供しているとされている。そして、心理的・社会文化的な状況もまた、ホメオスタシスの機構へと入り込み、苦痛や快、不調や満足感を生み出すと考えられている。例えば、社会的に屈辱を与えられたときの苦痛は癌の痛み匹敵し、裏切られることはナイフで刺されたような痛みを感じることもあるとされる。一方、社会的な称賛によって生まれる快感は、オーガズムに等しい感じになることもあると報告されている（Damasio, 2021）。

また、PAG は、情報を筋骨格系や内臓系の効果器に送信して情動 (emotion) を生み出ししており、感じと情動の主要な出力センターとして機能している (Solms, 2021/2021)。情動とは、知覚された出来事によって引き起こされる身体内の無意識的な一連の活動 (例えば、平滑筋の収縮や、心拍数、呼吸、ホルモン分泌、表情および姿勢の変化などに伴う活動) であり (Damasio, 2021)、外的刺激や内的な記憶の想起に伴って個体に生じる生理的な反応のことである (Damasio, 1999/2003)。情動は、処理可能な心的表象である感じ (feeling) や心のプロセスである感情 (affect) には未だなっていない、身体的なプロセスとされている (Damasio, 2003/2005)。

情動は、外的対象の価値が有益か有害かという信号として、また、適応的行動への誘因として機能し、通常は恐怖や喜びなどの感情を通じて体内のホメオスタシスを支えるために働いている (Damasio, 2021)。ある刺激の結果として起こる身体的で自律的な変化の総体であり、その刺激は、感覚体験として外界から生じることもあれば、イメージとして内界から生じることもある (Damasio, 1994/2010)。この一連の情動的反応は、身体における情動的プロセスの主体である内臓の一部にさらなる変化をもたらし、その結果として、新たな内臓の状態を得たり、身体と脳のパートナーシップを通じて描かれるイメージが変化したりするとされている (Damasio, 2021)。

Damasio(2003/2005)によると、感じとは、このような情動的反応についての心的表象でもあるとされる。このレベルの感じになると、ホメオスタシス的な感じと区別して、情動的な感じと呼ばれている。知覚したものはたやすく情動的反応を引き出し、それぞれに対応した感じを生み出している。人はこうした情動的な感じを体験し、その感じを「美しい景色」や「快適な部屋」などと言語化する。しかし、厳密な意味での感じとは、身体内部の状態と対応しており、自分自身の生体の一部または全体のその時々調子と考えられている (Damasio, 2021)。

つまり、心の中に絶えず映し出され、意識の構築に不可欠な感じには、二つの機構が考えられている。一つ目は、身体内部の生命管理のプロセスであり、それは満足、不調、空気や食物への飢餓感、渇き、痛み、欲求、快感および不快感など、身体の調子を絶えず映し出しているホメオスタシス的な感じである。二つ目は、心の内容が呼び起こす強弱のついた様々な情動的反応が心に表出したものであり、恐れ、喜び、イライラといった情動的な感じである。この二つのメカニズムによって絶えず生成される感じは、自己の存在の起点を築き上げるのに役立っており、意識を生み出す機能と考えられている (Damasio, 2021)。

このように、Damasio(2021)によると、感じは身体から脳への信号の伝達を担っている神経系である内受容系が持つ特徴や設計に依存する、心と身体のハイブリッドなプロセスである。そのプロセスの中心的な機能を脳幹の PAG が担っていることが報告されている。感じのおかげで、身体の内部を感覚によって、ひいては心によって調べることが可能となり、人間は感じて、認識する存在になったと考えられている。この身体の内部で発生している心的イメージ構築のプロセスは、意識ある固有の心によって命を帯びた生体を所有している存在の誕生に貢献していると考えられる。

そして、Damasio(2021)によると、感じによって与えられる情報は、物事や状態の質（良し／悪し等）と、その質に関する量（非常に悪い／それほどでもない等）の両方を示している。つまり、感じは特定の質を一定のスケールの中で描き出し、その質の違いをトーンや強度で表現している。その情報の精度は高いとは言えず、時には敢えて誤った情報を伝える場合もある。例えば、体内でつくられた鎮痛物質が、傷による激痛を和らげるときなどは、まさにそれが起きていると考えられている。

また、感じをつくり出すのに役立つ神経機構は、その感じの引き金となったものと直接やり取りをする。例えば、病気の内臓から発せられた痛みの信号が、中枢神経系へと流れて痛みを引き起こすが、中枢神経系が病気の内臓の被膜への反応を生み出し、痛みの持続を調節せずに、痛みを遮断することもあるとされる(Damasio, 2021)。一方、事故などで失った手がまだあるように感じられ、その幻の手に痛みを感じる幻肢痛 (phantom pain) のように、中枢神経系に刻まれた痛みの記憶が、実際にはない手の感覚や痛みを持続させることもあると報告されている(Yanagisawa et al., 2020)。

身体の内部で繰り返し起こった活動は、生体の神経マップに投影され、続いて、そのマップが身体部位や活動と結びつけられる。この符号化されて記憶されたマップは、感じの色合いの根源として、その生体が体験することになる valence（感情価：ポジティブ／ネガティブ、快／不快等）やイメージを生み出している。このマップと結びついている活動は、記憶された時と同様の状況や雰囲気を感じると、筋線維の弛緩やリラックスから器官の収縮や狭窄まで多岐にわたって再現される(Damasio, 2021)。しかし、場合によっては不快感が極まった痛みが神経マップに残り、根源が消失・除去・治療されても痛みや不快感として残ることもあると考えられている。神経には記憶されているが実在しない身体の感覚が生じる幻感覚や幻不快感の発生機序と考えられる。

ここでは、内受容系によって成立する、心と身体のハイブリッドなプロセスである感じのメカニズムの中でも、主に脳幹が中心的に担っているとされる機能を外観した。次項ではさらに、感じのプロセスにおける神経的な意味での最上位に位置づけられる島皮質を中心としたメカニズムや機能について述べていく。

3.3 感じに関する高次心身機能の形成

Damasio(2021)によると、感じに関する構造は主に、①内受容系の末梢神経要素、②脳幹の神経核、③帯状皮質、④島皮質に位置している。島領域への入力信号と島領域の全体的な連係構造のおかげで、我々は様々な体内プロセスの表象を統合できるようになる。感じに関する高次のプロセスは、この島皮質領域に依存すると考えられている。

島皮質領域は、脊髄神経節や脊髄に始まり、脳幹（とりわけ結合腕傍核、中脳水道周囲灰白質、孤束核）まで続く構造が成し遂げてきたことに磨きをかけて完成させる働きをする。島皮質と皮質下に存在する数々の構成要素は、全体として言わば感情複合体を構成していると考えられている。

感情複合体には情動 (emotion) や感じ (feeling) , 気分 (mood) , 感情 (affect) 等が含まれると考えられる。感情に関する初期の研究では、情動や感情と言える範囲が曖昧であったが、近年では情動と感情は区別して考えられるようになってきている。

前述したように、Damasio(1999)によると、情動とは外的刺激や内的な記憶の想起に伴って個体に生じる生理的な反応のことである。したがって、情動は他者によって観察や計測が可能とされている。そして、「なんとなく」感じるのは感情よりもむしろ情動と呼ぶべきものと考えられている。

一方、Damasio(1999)によると、感情は情動の発生に伴う主観的な意識体験を指すため、基本的には本人にしか分からないものとされている。感情は個体が体験的に学習するための基礎となる評価システムであり、その時々状況に応じて刻印された特異な身体状態のイメージであるソマティック・マーカーによって制御されている。また、Damasio(2021)によると、感情は、観念などの心の内容が感じという形に変換されたものでもあり、感情に伴ったイメージがどれだけ長く心に留まるか、また、どれほど明確に知覚されるかという度合いを変えることもできるとされている。主観的・意識的かつ身体的な感情の機能は極めて適応能力が高いことから、効率的な知性が生まれた歴史的な前兆として、創造性の出現と発達にとって大きな役割を果たしたと考えられている。

また、神原(2015)は、身体感覚、情動、感情というレベルで考えると、感覚はより原始的であり、感情はより分化度が高く、情動はその中間にあつて、これらは連続的に繋がっていると指摘している。

気分については、さほど強くないものの、かなり長時間に亘って持続するようなものであり(遠藤・佐久間・石井, 2014)、情動的な感じや感情の状態のダイナミクスの結果、長期間にわたって持続する状態と捉えられている(Damasio, 2021)。加えて、Bollnow(1941)は、気分を土台として感情が起こると捉え、恐れのように対象をもつ場合に感情と呼び、不安のように対象をもたないものは気分と呼んで区別している。

したがって、気分と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として捉えられる。「なんとなく気分が落ち込んでいる」や「気分が良い」などと表現するように、その用いられ方は生理的反応である情動とも、情動の発生に伴う主観的意識体験である感情とも捉えることができるような、対象はないが長時間にわたって持続する心と身体に及ぶ状態の感覚ないし認識を表わしていると考えられる(田中, 2020)。気分は「やる気」や「無気力」の源泉に当たり、様々な度合いの興奮や覚醒、倦怠感や眠気などに関与しているとされている(Damasio, 2021)。

このような、情動、感じ、気分および感情といった感情複合体は、内臓の知覚(内受容感覚)を司る内受容系の末梢神経や脊髄、脳幹、帯状皮質、島皮質といった構造で磨きあげられていく心身のハイブリッドなプロセスにおいて分化していると考えられる。

他方、視覚・聴覚・触覚といった外界の知覚である外受容感覚は、それぞれの感覚野においてイメージの構築や提示を行っている。これら外受容感覚由来のイメージを意識的なものにするには、そのイメージの所有を認める内受容系の追加知識(ホメオスタシス的な感じ)が必要とされる。意識的な心は、感情複合体と感覚野の両方の構造が、相互に神経投射するかほぼ同時に活性化することによって実現すると考えられている(Damasio, 2021)。したがって、内受容感覚と外受容感覚を意識する時は、一体となって認識されると考えられる。

加えて、大平(2017)によると、視覚野や体性感覚野において知覚が形成されるとともに、それに付随する身体状態の変化の知覚、すなわち内受容感覚が島皮質において形成されるため、外受容感覚だけでなく固有感覚(自己受容感覚)も、常に何らかの内受容感覚を伴っていると考えられている。

Damasio(2021)のいう自己とは、命を吹き込まれている身体という枠組みにおいて、感覚系が提供する視点によって方向づけられる心的プロセスのことである。イメージは、感じと認識が関わる処理機能の連携によって初めて、生体と結び付けられるようになると考えられている。イメージを我々の生体へと参照し、その内部に位置づけることができるようになって初めて、体験が生まれるとされている。

ここでは、意識に関わる神経科学的・生物学的なメカニズムについて整理することで、心身機能のネットワークを捉えてきた。自己の心身の機能が程よく調和される自己調和の体験について考察するのに、この心身のネットワークの視点は大きい役立つものと考えられる。次項ではさらに、近年の感覚研究やその脳内メカニズムを述べることで、自己調和体験に関わる心身機能の理解を深めていく。

4. 近年の神経科学における感覚から認識にわたる研究

感覚は大きく内受容感覚・外受容感覚・固有感覚の3つに分類される。外受容感覚 (exteroception) とはいわゆる五感のことであり、外からの刺激に対する感覚のことを指す。固有感覚 (proprioception) とは筋、関節などの運動感覚と前庭器官による平衡感覚や位置感覚のことである。そして、内受容感覚 (interoception) は、心臓の鼓動や胃や腸などの内臓感覚、喉の渇き、便意、尿意、性欲といった身体内部の生理的な環境やその変化に関する求心性感覚、およびその脳内処理によって生じる感覚である(乾, 2018; Craig, 2002; Mahler, 2017; Pace-Schott et al., 2019)。つまり、内受容感覚は神経系が体内から発生する信号を感知、解釈、統合し、意識水準と常には意識されていない水準にわたる身体の内部環境の瞬間的な情報を提供するプロセスのことである(Mehling et al., 2018)。

自律神経によって伝えられた内受容感覚の信号 (情報のボトムアップ処理) と、前頭前野や帯状皮質などから伝えられた状態変化が生じた原因の推定・予測 (情報のトップダウン処理) の2要因が島皮質で統合され、感情や自己感、意識などが生じると考えられている(Craig, 2015/2022; 乾, 2018; Feldman-Barrett, 2017; 2017/2019; 福島, 2018; 大平, 2017)。このことから、島皮質は心と身体、精神と物質をつなぐ重要な領域と考えられている。

島皮質は他にも多岐にわたって脳内で協調的に働いており、前頭葉 (認知) や頭頂葉 (注意)、側頭葉 (言語・聴覚)、帯状回 (感情・認知)、扁桃核 (情動)、視床 (情報伝達) など幅広い脳領域と双方向的な神経連絡を持っていることが報告されている(小谷, 2019)。したがって、体内で発生する神経系の信号を島皮質で感知、解釈、統合するプロセスを司る

内受容感覚は、ホメオスタシスやアロスタシス、情動、気分、感情、運動・認知プロセス、知覚、身体状態の意識化、意思決定、自己感など多くの機能に関与しているとされている。

Solms(2021/2021)によると、この分野の第一線で研究している Damasio と Craig は、「感じる自己」がどのように生まれるのかというテーマにおいて激しく議論を交わしている。Craig は“自己を構成する感情的な感じは島皮質で生成される”と主張するのに対して、Damasio は“自己の意識や気づきが生成されるメカニズムが、少なくとも部分的には脳幹と視床下部に位置している”という見解を示している。

この違いは、Craig が“自己の気づきの一目瞭然の兆候とは、鏡の中の自分自身を認識する能力である”と考えるのに対して、Damasio は、“島皮質が完全に破壊された患者が、情動的な感じだけでなく身体的な感じ（喜び、幸福感、悲しみ、心配、苛立ち、思いやり、共感、痛み、かゆみ、くすぐりなど）も体験し、命に関わる身体的な感じ（空腹、渇き、排泄の欲求など）であるホメオスタシス的な感じを調節するのに相応しい行動をとった”という事例に基づいて考えていることに則していると指摘されている(Solms, 2021/2021)。

このように、「感じる自己」や「意識」、「気づき」が脳のどの領域から生まれているかについて、両者の捉え方に違いが生じている。しかし、それらが外界からやってくる興奮の知覚と、内部から生じる快・不快という感じから構成されており、内臓の状態をモニターする脳の領域から発生するという点では一致している(Solms, 2021/2021)。すなわち、内受容感覚の信号（情報のボトムアップ処理）と伝えられた状態変化が生じた原因の推定・予測（トップダウン処理）が脳のある領域で合わさって意識や気づき、感情や感じなどが生じることには合意が見られている。

このプロセスがうまく機能せず、生理的反応に基づいて適切に感情を認識することができない場合は、自己の身体状態がうまく捉えられず、適切なホメオスタシスの維持や意識の形成が難しくなる可能性がある(乾, 2018; 小谷, 2019)。したがって、内受容感覚の適切さについては、いくつかの条件が満たされることが重要と考えられている。その条件とは、①感覚が正確であること、②身体感覚に関する歪んだバイアスや信念を伴わないこと、③身体感覚とその認知処理の間のバランスが取れていること、④個別の内受容感覚が統合されて意味づけられたものであること等が考えられている(福島, 2018)。

このように、近年、身体内部で発生する神経系の信号を感知、解釈、統合するプロセスである内受容感覚が心身の健康や感情の認知、意思決定などに関連することが指摘されている(乾, 2018; 金井・湯川, 2017; 小谷, 2019; Mehling, Acree, & Stewart, 2018; 寺澤・梅田,

2014)。本研究では、これらの身体的な感覚を総合したボトムアップ機能を感覚機能と呼び、心的な認知処理を総合したトップダウン機能を認知機能と呼んでいる。

5. 感情や情動、自己に影響する内受容感覚に関する脳内メカニズム

近年では脳指標を用いて内受容感覚の正確性を測定することが盛んに試みられており、それが反映される脳領域として島皮質が想定されている(Craig, 2002)。島皮質の灰白質体積が内受容感覚の正確性と相関することから、心拍知覚課題中の島皮質の活動量を観察することで内受容感覚の正確性を判断することが試みられている(Critchley et al., 2004; Terasawa et al., 2013)。

島皮質は、前頭葉（認知）や頭頂葉（注意）、側頭葉（言語・聴覚）、帯状回（感情・認知）、扁桃体（感情）、視床（情報伝達）など幅広い脳領域と双方向的な神経連絡を持っており、自分の身体の状態の意識化から、運動・認知プロセス、意思決定、知覚、情動、感情など非常に多くの機能に関与しており、心と身体をつなぐ重要な領域とされている(小谷, 2019)。その中でも島皮質前部（前島）が感情の主観的経験において中心的な働きをしていることがわかって来ている(乾, 2018)。

感情の主観的経験とは、身体内部の状態についての能動的・予測的な推測過程の産物とされている(Seth et al., 2012; Seth, 2013)。例えば、心拍数が上がるという生理的な変化に対して、自分がポジティブな興奮状態にあるとも、緊張や不安、恐れなどのネガティブな状態であるとも認識され得るように、感情とは身体からの情報をどのように評価するかという認知のプロセスである(Lazarus, 1966; Schachter & Singer, 1962; Seth, 2013)。さらに言うと、感情は内受容感覚によって伝えられた内臓の状態とその状態変化が生じた原因の推定の2つの要因によって決まるということである。この統合部位が島皮質であり、これら2つの情報が統合されて感情が生まれると考えられている(乾, 2018)。Guら(2013)は、帯状皮質や腹側前頭前野によって内受容感覚が予測され（予測信号）、それが前島で実際に受け取られた内受容感覚（内受容信号）と比較され、その予測誤差が大きいと感情の気づきが生じると指摘している。また、予測誤差が小さいと内臓状態がよく予測（理解）できていることになる。

さらには、この統合時の予測の誤差が少なく、精度の高い状態が自己存在感や自己主体感の基盤となることも報告されており(Seth et al., 2012)、それが広くアイデンティティ（自己同一性）の基盤となると考えられている(濱野, 2019a)。このように、心と身体の心身相関ル

ープが島皮質を中心として展開しており、個の主体性と生命の自然現象との接点として捉えられている。すなわち、ほぼ自律的に調整している感覚を意識の内に自覚することによって、個である「私」という生命現象が、「私」の体験として生きようとする自覚的な感覚の問題に移行すると考えられている(濱野, 2019b)。

6. 内受容感覚に関する臨床的実践とその脳内メカニズム

心理臨床の場において、内受容感覚を適切なものにする技法やボディワークとして、マインドフルネス瞑想やボディスキャン瞑想などの技法に期待が持たれており、近代西洋医学と組み合わせる療法である統合医療として応用されている(Farb et al., 2015; Garfinkel et al., 2016; Hatfield et al., 2017; Khalsa et al., 2008; 厚生労働省, 2019; Mehling, 2016; Terhaar et al., 2012)。その背景には、瞑想的技法によって、不安や抑うつなどの気分が改善したり、感情の制御や向社会性などが向上したりするのに加えて、内受容感覚の皮質中枢である島皮質の体積が増加するという報告などがある(Hölzel et al., 2008; 厚生労働省, 2019; Lazar et al., 2005)。

瞑想の熟達者の内受容感覚の正確性を心拍知覚課題によって調べると、非熟達者と違いがなかったという例もあるが(Khalsa et al., 2008; Parkin et al., 2014)、瞑想の実践によって内受容感覚の正確性が上昇すると報告した論文も見られる(Bornemann & Singer, 2017; Daubenmier et al., 2013)。乾(2018)によると、繰り返し辛いことを思い出したり考えたりして、自分の心の中にひたすら向かっている状態(マインドワンダリング)から、今の自分の呼吸などに注意を集中(集中瞑想)することで、ネガティブな感情や出来事に囚われる循環であるマインドワンダリングネットワークを切ることができる。脳のメカニズムにおいては、集中瞑想に熟達するにつれて、課題に集中した時に働く中央実行ネットワーク(central executive network)を構成する左背外側前頭前野と後部頭頂皮質の活動だけでなく、二次体性感覚野および感情中枢である島皮質が活動し出すということである。

この島皮質は前部帯状回と共に顕著性ネットワーク(saliency network)を構成しており、身体の状態の意識化や外界の顕著な刺激を同定している(Menon & Uddin, 2010; Seeley et al., 2007)。この顕著性ネットワークは身体内外の情報を受け取り、ボーッとした状態などの安静状態の時に賦活するデフォルトモードネットワーク(default mode network)と課題に集中した時に働く中央実行ネットワークの間のバランスを取りもって脳内の刺激の処理を行っているとされている。顕著性ネットワークは先天的に存在するものではなく、年齢

とともに発達する後天的なネットワークであり(Menon, 2011), 瞑想や気功, 武道, ヨガなどは, この切り替えが効果的にできるように顕著性ネットワーク, すなわち島皮質の機能を鍛錬して休息と集中を融合したような心身のバランス状態(例えば, 静の中の動, 動の中の静など)を目指すものと考えられる(田中, 2020)。

日本に心療内科を立ち上げた池見(1992)は, 「身心セルフ・コントロール(自律訓練法, 生体エネルギー療法, 気功法など)による体験レベルの深化は, 失感情症, 失体感症, 失宇宙症からの解放を促し, 実存的療法に限らず, ほとんど, すべての心理療法のベースとなりうる」と述べている。失感情症(アレキシサイミア)とは, 感情の同定・識別・表現の困難が見られる症状とされ, 失体感症(アレキシソミア)とは, 感覚の同定・識別・表現の困難が見られる症状とされている。それらに続いて, 自然や宇宙とのつながりを欠いていることから生じる症状として, 失宇宙症(失自然症・アレキシコスミア)という概念を提唱している。アレキシコスミアは, 「体と直接触れ合っている自然の生命体の掬への気づき」を深めることに困難があり, 「『natural being』としてのベースを踏まえて, 『social being』として生きる人間実存への気づきの障害」とされている。現代の危機をもたらしている際限のない自然破壊に歯止めがかからないのは, 現代人が「natural being」として, 人間実存への気づきを体験的に会得していないからであることが指摘されている(池見, 1992)。

深尾(2015)によると, アレキシサイミア, アレキシソミア, アレキシコスミアを伴う患者は, 自我レベルにおける自らの感情や身体感覚の認知が乏しいため, 古典的精神分析や認知行動療法のような自我主体の心理療法では対応が困難であり, 自我を超越したトランスパーソナル心理学等の深層心理学的アプローチがしばしば必要となる。

また, 神原(2015)は, 「身体感覚, 情動, 感情というレベルで考えると, 感覚はより原始的(primitive)であり, 感情はより分化度が高く, 情動はその中間にある」と述べ, このような連続的な視点からみると, 「アレキシサイミアが比較的高次レベルに焦点を当てた概念である」のに対して, 「アレキシソミアはより原始的(未分化)なレベルに焦点を当てた概念」と述べている。

これらのことを踏まえると, アレキシコスミアはより根源的なレベルに焦点を当てた概念であると考えられる。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ことが考えられる。それは全ての心理療法のベースになるだけでなく, 現代人の心

理・心性に、根源的回復をもたらさしめるであろう。そうして、人為的破壊行為の終焉と万物の共生が実現されると考えられる。

Damasio(2021)によると、例えば知性や感性を持って創造した芸術などを見る際に私たちが調和や恐怖を覚えるのは、満足や快感、苦しみや痛みなどに関する感じがあるからとされる。その感じが生じるには、ホメオスタシスを保とうとする生命の状態があり、さらにその土台には、生命の維持にとって不可欠な、宇宙が奏でる音楽を調律する化学的・物理的なプロセスが存在しているとされる。私たち人間が直面している危機や大災害の一因と考えられる環境破壊の数々に対処するのに、これらの相互依存性を認識することが重要と考えられている(Damasio, 2021)。

また、Mahler(2017)は、内受容感覚を基盤とする様々な機能を報告し、自閉スペクトラム症の支援や援助において感覚の次元を扱うことの重要性を述べている。彼女は、「内受容感覚の気づき」が基盤となって「感情への気づき」が生まれ、さらにそれを基盤として「行動の問題」につながる「感情の調整」が成されることを報告している。加えて、「内受容感覚の気づき」を基盤として「自己への気づき」に関する「自己調整・自己感・主体感・社会的スキル」が生まれ、さらにそれらが土台となって「他者への気づき」である「他者の感情への気づき」や「他者の感情への共感」の能力が生まれることを指摘している(Mahler, 2017)。

これら様々な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が支援や援助にとって重要とされている。臨床の場において、感覚についてやりとりすること自体が人間の根底的な次元から意識的な次元までを取り扱っていることになると考えられる。

7. 発達プロセスにおける感覚

以上で述べてきた感覚の発達について、前述した Stern(1985; 2000)の自己感 {様々な体験を組織化していく中心として、自分自身が他から区別された行為主体 (エージェント) として自分を感じる主観的な感覚} のモデルに照らして考えると、内受容感覚は生誕もしくは胎児期から備わる新生自己感 (a sense of an emergent self) から備わっている感覚と言えるであろう。つまり、Stern の述べる、呼吸、空腹、排泄、睡眠などに伴って活性化される、カテゴリー化されていない生気情動に基づいた瞬間的な動きと変化によって世界との境界を作り出している新生自己感において、すでに内受容感覚は生じていると考えられる。

また、新生自己感では視覚、聴覚、触覚などの知覚を、緻密さはないが包括的に連結させながら、無様式（アモーダル）に世界を認知していることから、無様式な外受容感覚も生誕もしくは胎児期から備わっていると考えられる。

この内受容感覚や無様式な外受容感覚から成り立つ新生自己感を基盤として、中核自己感（the sense of a core self）が成り立っていると考えられている。中核自己感は身体的単位で一貫・連続した主体として自己を認知する自己感であり、自己と身体境界を確立することで、自己と他者の境界ができたり空間を認識したりする。しかし、それは不明瞭で揺らぎやすく、他者が独立した存在であるという認識はまだ形成されていないとされる。空間認識は固有感覚（自己受容感覚）が発達するにつれてはっきりとしてくることから、固有感覚は中核自己感に深く関わっていることが考えられる。また、無様式でなく、はっきりと空間認識できるレベルの外受容感覚も、中核自己感を形成するのに大事な要素であることが考えられる。

Stern(2000)によると、外界から受け取る情報がいつもとは異なると乳児が感じるとき、中核自己感の自己不変要素に関わる自己の一貫性と連続性は揺さぶりをかけられる。その自身の違和感への反応は大人の調整を誘い、新たな間主観的な関わりが引き起こされる。そうして乳児にとって馴染みのある感覚が生じると違和感が解消するが、それは一般化された相互交流の表象（RIGs）のようなメモリーシステムを使って自己の不変要素に関わる事柄を流動的かつ力動的なやり方で組み直していると考えられている。そのことは中核自己感にまとまりや確実性をさらにもたらし、自己体験のネットワークを発達・成長させていくことになるかとされている。

そのことは、他者との中核自己感を形成する安定した愛着パターンを築くことになるかと考えられる。しかし、Wilkinson(2010/2021)によると、心的トラウマとなる体験やそれから生じる未統合の感情は、「自己の一貫性、自己の凝集性、自己の連続性といった経験の拠り所となる内部テンプレートを混乱させる恐れがある。起源である自伝的記憶と結びつかない感情的記憶として、解離した自己状態によって保持された未処理の『私ではない not-me』体験が、自己に“つきまとう”とされ、トラウマ体験は「不安定な中核自己の原型を形成する愛着パターンを築くことになる」とも考えられている。

8. 自己調和体験に関係する心身機能や概念について

クライアントの抱えた課題にマッチするセラピストの態度や言葉が、クライアントの感覚とぴったりと重なり合った様子が見られた後、その体験が治癒的効果を果たしていると察せられることがある。心理臨床事例研究（第I章）において、その体験は、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、その調和する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。さらには、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。本研究ではこの体験を自己調和体験と呼んでいる。

自己調和体験の心理臨床事例研究の知見からは、クライアントとセラピストが相互作用を重ねる過程で、クライアント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、クライアントの心身にわたる自己の中心からピン트가合うような自己調和体験がそろそろ生じる可能性があるのではないかと、セラピストとしては予感ができてくる。

「そうなのか！」や「そう！」といったように、クライアントの感覚が意識とぴったりと重なり合う現象に類似した現象として、アハ体験（aha-experience）や至高体験（peak-experiences）などの研究が挙げられる。それらの現象の特徴や自己調和体験との相違点を以下に述べる。

8.1 自己調和体験に関するアハ体験

アハ体験は Böhler(1907)が提唱した概念で、未知の物事に関する知覚関係を瞬間的に認識することであり、認知過程が完了した後にしばしば現れる体験である。この体験は、洞察や腑に落ちると一般的に言われるような体験である。Topolinski & Reber (2010)は、アハ体験の特徴として、突然スムーズに問題が解決し、その閃きの正確さに疑いが持たれず、肯定的な感情が引き起こされることを指摘している。また、Rothmalerら(2017)によると、アハ体験は、解決者自身が解を発見した時、または外界から解を呈示された時にしばしば経験される、閃きと驚きの感覚とされている。

近年、アハ体験を伴う問題解決の神経基盤について、洞察問題を用いて調査する研究が行われている。問題が提示される前の準備段階においては、血圧や心拍といった自律的機能や、情動、共感、報酬予測および意思決定といった認知機能の制御に関わる前帯状皮質の活動が活性化されると報告されている。このことは、その後提示された問題を洞察によって

解決することを容易にしていると考えられている(Kounios et al., 2006; Subramaniam et al., 2009)。

そして、問題解決において、アハ体験を伴わない場合と比べてアハ体験を伴う場合は、課題開始直後から脳の両側の前島の活動がより強く活性化されることが報告されている(Becker et al., 2019)。そして、問題解決時またはその数秒前には、右前上側頭回や側頭葉の内側にある扁桃体・海馬・海馬傍回が活性化することが報告されている(Jung-Beeman et al., 2004; Kizilirmak et al., 2016; Ludmer, Dudai, & Rubin, 2011; Tik et al., 2018; Zhao et al., 2013)。

上側頭回は、音の感覚や音声言語処理を担う脳の領域とされ、右前上側頭回は、理解を行う際に遠く離れたところにある関連する情報を接続することに関わっているとされている(Jung-Beeman et al., 2004)。Jung-Beemanら(2004)はこのことについて、無意識が意識化する瞬間を反映するような活動であると述べている。つまり、従来の見方からすれば、左半球の脳機能が言語的な問題に関与していると考えられているが、アハ体験を伴った洞察問題の解決の際は、言語的な問題を解くときにほとんど寄与しないはずの右半球の脳において活動の活性化が観察されている。したがって、アハ体験を伴う問題解決は、早期の無意識的解決に関連する過程と連合して生じており、自己においてその解決を十分に意識するようになるのはその後のことと考えられている(Jung-Beeman et al., 2004)。

さらに、アハ体験を伴う問題解決時に活性化される海馬は、新たな連合の形成に関連しており(Luo & Niki, 2003)、扁桃体は突然の理解に対するポジティブな感情反応と関連しているとされる(Ludmer et al., 2011)。

自己調和体験におけるアハ体験は、クライアント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、セラピストという他者を前にして「そうか!」や「そう!」といったように、クライアントの感覚とぴったりと重なり合うような現象が生じた瞬間に起きていると考えられる。その瞬間はアハ体験の研究で明らかになっているメカニズムが少なからず関わっていることが推察される。自己調和体験においては、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。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。

すなわち、瞬間的に腑に落ちる洞察や閃きといったアハ体験を内包する自己調和体験は、認知機能（トップダウン）と感覚機能（ボトムアップ）のつながりが程よく調和し、心身機能のネットワークが自己に馴染むように布置（コンステレーション）されることが考えられる。そのコンステレーションに関わる心身機能のネットワークを一望したものを図 2-1 に示している。図は、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（田中, 2024）。

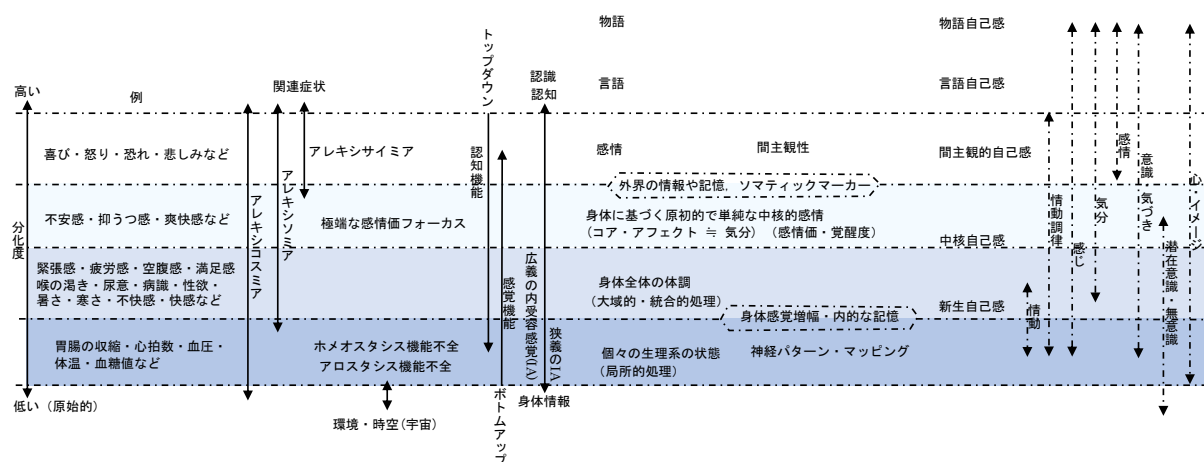


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

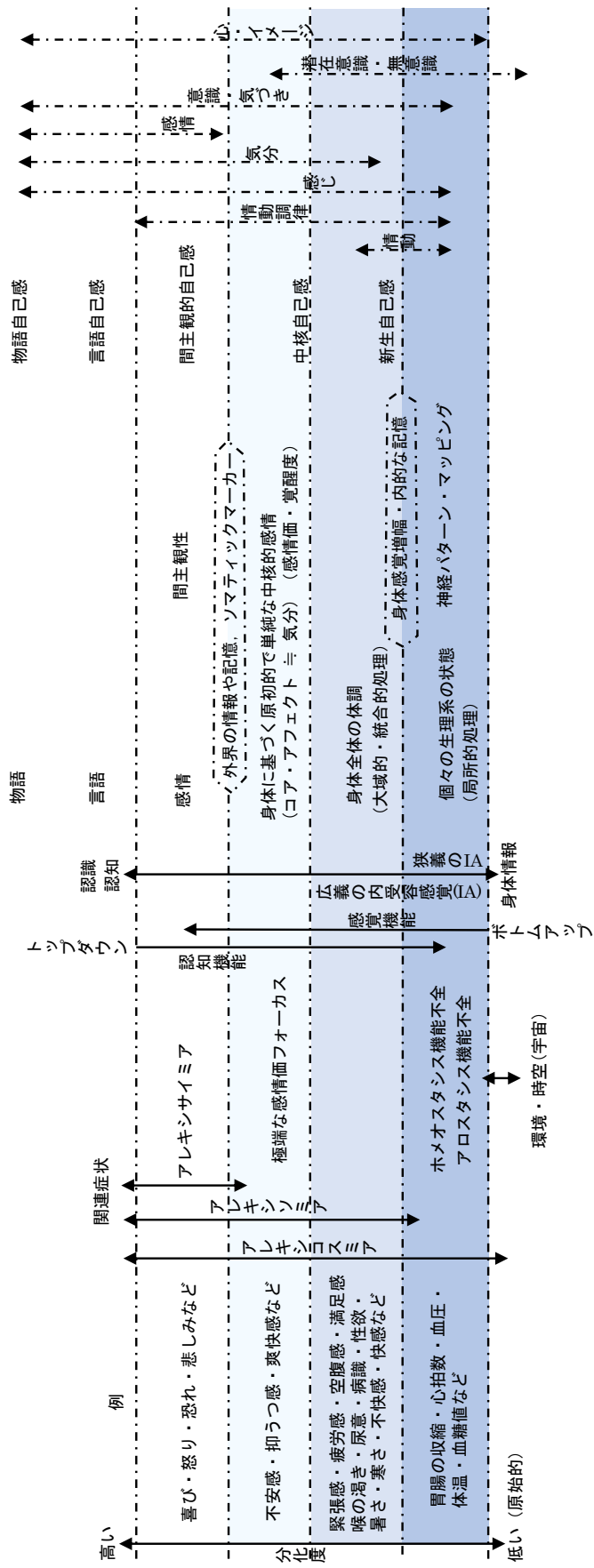


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

8.2 フェルトシフトと自己調和体験

フォーカシングは、言葉やイメージになる以前の漠然と感じ取られる身体感覚 (felt sense) や、それを感じ取るときに付随して生じる感情などを伴った一連の体験過程 (experiencing) を重視している。そして、クライアントが自身の身体感覚と合った言葉 (handle) を見つけることができるように、セラピストはフォーカシングの手法を用いて関わっていく。クライアントの中で自分自身の感覚とぴったりと合った言葉が見つかり、フェルト・シフトという変容が生じて解放感が得られるとされている (Gendlin, 1982)。

自己調和体験の瞬間はフォーカシングの研究で明らかになっている、言葉やイメージになる以前の漠然と感じ取られる感覚が、言語化・イメージ化されて解放感が得られるフェルト・シフトのメカニズムも関わっていることが考えられる。

一方、フェルト・シフトと自己調和体験が生じ得る状況には相違点も見られる。フォーカシングでは、クライアントが身体感覚と合った言葉を見つけることができるように編み出された言語化・イメージ化の手法をセラピストが用いて、クライアントの体験過程を促進させるが、自己調和体験においては、その体験が生じる瞬間と前後に、セラピストという他者の姿形・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・言葉・身振り・存在・状況といった全身全霊の全てが、クライアントのそれと相互作用して変容が起きていると考えられる。

また、ある瞬間において自己調和体験が訪れるまでには、クライアントはセラピスト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、段階的に経ていることが示唆されている (本研究第 I 章; 田中, 2022)。そして、変容の瞬間には、これまで述べてきた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。

8.3 至高体験に関する自己調和体験

Maslow(1962/1972)によると、至高体験とは、自己実現 self-actualization 欲求を経た人間にのみ訪れる、ある種の神秘的体験のことである。至高体験は平常時の感覚とは区別され、大自然や宇宙と自己が合一しているという感情を伴うとされている。至高体験は畏敬や脅威の念を伴う、自己実現の人間にしばしば起こる刹那的・瞬間的な体験とされる。それは感動や恍惚などを伴った人生における最高の幸福と充実を感じる体験あり、自己実現的

人間へと成長・発達していく過程で訪れる啓示的体験と考えられている(Maslow, 1971/1973)。

Maslow(1962/1972)によると、至高体験は一瞬の体験ではあるが、その残効は個人に留まり、その人の性格や知覚様式を変容させる。欠乏欲求(生理的欲求・安全欲求・愛と所属の欲求・承認欲求)の充足の上に、真・善・美などの価値を求める成長欲求である自己実現の欲求が生じるとされている。その自己実現欲求の過程におけるある瞬間に至高体験が訪れ、その至高体験の経験とその残効によって、理想的な人間像とされる自己実現的人間が完成すると考えられている。

至高体験により、認識対象(他者や外界の景色)と経験(自己との相互作用)が完全な一体として捉えられたり、自己や他者が宇宙を構成する同一要素であるように感じられたりする。したがって、この状態にある人間は、同じ生命の一部として他者に愛情を示すようになることが指摘されている。偉大な生命の一部として外界を認識することから、自己や他者を比較したり、評価を行ったりすることがなくなると考えられている。このような状態は、至高体験を経た後も個人に根強く残り続け、周囲に影響を与え続けるとされている(Maslow, 1962/1972)。

その他にも、至高体験の特徴として、対象にすっかり没入することや、自己超越的ないし自己没却的で無我であり得ること、固有の本質的価値を担うこと、主観的に時間や空間の外に置かれて時空を超越すること、望ましいばかりの善の認識で評価を行なわないこと、人生を越えて永続する現実を見つめるような強い絶対性を伴うこと、能動的というよりもはるかに受動的で受容的な経験であること、経験を前にして驚異・畏敬・尊敬・謙遜・敬服という特殊な趣をもつこと、多くの二分法的で両極的な葛藤が融合し超越されて解決されること等が指摘されている(Maslow, 1971/1973)。

そのような至高体験は、症状をとり除き、自分の見方を健康な方向に変え、他人についての見方や世界観に変化をもたらし、人間を解放して創造性・自発性・表現力・個性を高めることが報告されている。それらの経験は非常に重要で望ましい出来事として記憶され、経験した人はそれを繰り返そうとする。さらには、人生は価値があり、正当なものと感じられ、その人に生き甲斐をもたらすことが述べられている(Maslow, 1971/1973)。

このように至高体験も自己調和体験と同様に、感動を伴った瞬間的な体験を経て、知覚様式の変容や症状の緩和、他者や自身に対する肯定的な眼差し、自発性などが生じたりすることが指摘されており、自己調和体験の要素が少なからず関わっていると考えられるが、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、瞬間的な心身の調和の体験であると言えるであろう。

以上のことを踏まえて、第3節では、自己調和体験に要する他者の共感的な関わり方や向き合い方について論じる。そして、第Ⅲ章調査・実証研究の第1節において質問紙調査研究を行い、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く。続いて、第Ⅲ章第2節における面接調査によって、人と何かしている時や人との関係性を通じて、「そうか!」「そう!」などと瞬間的に腑に落ちて変容した体験を分析・考察することで、自己調和体験の理解を深めていく。

第3節 自己調和体験に要する共感的向き合い方

1. はじめに

心理臨床事例研究(第I章)において、自己調和体験は、相互の楽しい会話、共感や同調、自己感覚の気づきを共有するなどの積極性が醸成された時期(レディネス)において、クライアントの抱えた課題にマッチするセラピストの態度や言葉が、クライアントの感覚と重なり合うことで生じる可能性があることが示されている。また、心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡を調整し、その調和する状態が主体の心身機能の基軸となり様々に機能し出す可能性があることが示唆されている。

また、その他にも自己調和体験が生じる気運が醸成されるには、信頼関係の構築や攻撃性、修復のテーマ、相手の心の理解、自己を積極的に観察(モニタリング)して内面に共感を求めること、自身が見出されることなどに取り組んできたことによって身につけてきた機能が基盤となっていることが示唆されている。また、心理臨床における自己調和体験の瞬間は、セラピューティックな関係性の中で、それぞれのクライアントが抱えている課題に即して感得的に訪れることが示唆されている。

個別の物語性をまとめて得心的に体験され表出される自己調和体験に関する現象は、セラピストという他者との心身の響き合いを通してもたらされると考えられる。そこで、この節では、自己調和体験に要する他者の共感的向き合い方について論じていく。なお、この節は、「京都市教育相談総合センターカウンセリングセンター紀要9」に掲載される田中(2023)の論文の内容の一部を改変して記述している。掲載の許可は当施設から得ている。

2. 傾聴を行う上での「きく」

相手を理解する姿勢として、まず傾聴することが大切とされている。話し手は自分の話をじっくり聴いてもらうことで、「自分の存在を大切にしてもらえた感覚」を実感することが報告されている(竹村, 2021)。話を「きく」ことを日本語で表すとき、「聞く・聴く・尋く」など様々な字がある。ここでは、その微妙な違いをみていくことで傾聴することについての理解を試みていきたい。

耳で感じ取って自然に入ってくる音などを私たちがきくときには「聞く」という漢字を使い、その聞こえるものを理解しようとして注意深く耳を傾けるときは「聴く」の方を用いて

いる。また、本人の主観を尋ねながらわかっていく「尋く」というスタイルもある。このように、話を「きく」ということは、外界や他者に対して、身体的な感覚の次元から意識的な認識の次元にわたって広く包括する概念であることが考えられる。

心理臨床の場での「尋く」という姿勢を考えると、尋問して自己中心的に判っていくというものではなく、本人の主観を大切にしながら尋いて共に解っていくことが大切であると言える。つまり、「聞く・聴く」という姿勢から外れないようにしながら「尋く」ことで、コミュニケーションのズレを最小にして、共に同じものを感じようとしながら関わっていくあり方である。そのような「きく」という他者から寄せられるまなざしに共感的な温かさを感じる時、人はくつろぐことが出来たり、自分という人間を見つめて変容していく力や自身のかけがえのない世界を創造する力が生じてきたりすると考えられる。

3. 共感することとその留意点

来談者中心療法を提唱した Rogers(1980)によると、心理面接における共感(empathy)とは、「他者の私的な知的世界に潜入し、そこですっかりくつろぐこと」であり、「その人の中に流れ変容し続けている、その人が主観的に感じている意味、恐れとか憤りとか脆さとか混乱とか、その人が経験しているあらゆるものに刻々と敏感であり続けること」とされている。さらに、「その人の生の中に一時的に住まい、その中を何の批評もせずに細やかに動き回り、その人がほとんどといってもよいほどに意識していない意味を感じとること」と述べている。

このように、共感とは関係性の中で相手のつらさを「あたかも」自分のつらさのように感じて経験することである。ただし、その人がまったく意識していない感情をただ掘り起こすだけでは、その人にとって脅威と感じられる体験になる可能性があるため、心理療法においては共感を行う上での専門的知識や感性の研鑽が要求される。

例えば、その人がどのような心の状態にあるのかを考慮に入れて、共感の仕方や共感する点に注意を払って関わらないとその人を危険な状態に追いやってしまうことも生じ得るとされている(伊藤, 2004)。大きな視点で言えば、健常者の悩みのレベルか、神経症やパーソナリティ障害、精神病の病態水準か、あるいは、発達の特性の偏りからもたらされた生き辛さなのかなど、大きな枠における特徴を念頭に置いておくのは役に立つことがある。

濱野^(注1)は「心理臨床における『見立て』の技術——病態水準論との関わりで」と題した講演で、「自我の機能水準の見立て」が重要であることを述べ、McWilliams や Masterson & Lieberman を引用している。McWilliams(1994/2005)は、性格構造の病態水準（①神経症水準，②精神病水準，③パーソナリティ障害の水準）の検討について、クライアントの自我の防衛の仕方や自我アイデンティティの水準，現実検討の妥当性，自ら病理に気づける能力，主な葛藤の性質，起こり得る転移やセラピスト側の逆転移といった視点が重要であると指摘している。それぞれの詳細を述べることはここでは割愛するが，接し方は各病態水準によって慎重に変えなければならないとされている。

極めて大まかに述べると，①神経症水準にある人は自分が抱いている不快なことに耐えられる復元力を持つので，無意識に抑圧している障害を取り除くことを目的として，セラピストは受容，共感，傾聴を旨とする探究的方法で関わるができる。

一方，②精神病水準にある人には，まずセラピストが情緒的に正直に振る舞うことで安全な対象であることを示し，クライアントの中に，人は信頼に値するという感覚を養うことが重要とされている。奇妙と思える症状の説明であっても，それを支持的に真剣に受け入れつつ，認知的に混乱している心の領域を正常な文脈に近づけたり，身近な生活上のストレスと繋げて捉えたりする方法が求められる。

そして，③パーソナリティ障害の水準にある人には，表出的方法で接することを念頭において関わりとされている。つまり，クライアントは共生的な愛着と敵意に満ちた分離との間を行きつ戻りつしているので，セラピストは一貫性のある心理療法の枠組を設定し，その枠組の約束事を守ることを明確にすることが重要とされる。その枠の中で自分とは違う存在として他者を認識できるように観察自我を養っていく。また，過去のある人物に対する感情をセラピストに転移して投げ入れてくるので，その原始的な防衛を解釈し，適切な時に伝えることも重視されている。クライアントは孤独を感じて「見捨てられ抑うつ」という苦痛に満ちた絶望に陥ることから，快適な密着した関係を求めて相手を幼児扱いするようにコントロールしようとしてくることがある。そのときは，セラピストはクライアントの退行を阻み，個体化を促進することを心がける。その時，クライアントは分離に伴う感情を痛切に感

注1：濱野清志先生(京都文教大学教授・京都府臨床心理士会会長)が葵橋ファミリークリニック対人援助専門講座の中で講義された内容である。

じるであろうが、それは結局のところ、クライアントに力を与える体験となると考えられている。情動が高ぶっているときは混乱がひどく何も理解されないので、落ち着いている間に解釈を伝えることを心がけたい。セラピストが感じる直感や情緒的、イメージ的な反応は、二者関係において展開している本質を提示していることが多いので、その逆転移もクライアントが反論できるような形で治療に活用する手法が McWilliams により指摘されている。加えて、Masterson & Lieberman (2004/2007)は、パーソナリティ障害の水準において、自己と対象（他者）の融合の程度やスプリッティング防衛などの様子を見立てて、支持的・共感的に関わる段階か、解釈・直面化する段階にあるかについて事例をもとに述べている。

このように、セラピストは相手に対してどのような考えや感情を抱いているかを自ら^{つぶさ}真に観察して、言葉かけがどう相手に影響するか、どのような雰囲気とそこにいると治療的になるかなど振り返りながら把握しつつ対面している。従って、セラピストは自分の思考や感情などのパターンを理解して、自分のちょっとした仕草でも相手に波及することを自覚しながら会っている。それが独りよがりや著しくずれた関わり方にならないように、個々のケースはもちろん、事例検討会やスーパービジョンなどを通じて積極的に臨床体験を振り返りながら感性の研鑽を続けなければならない。

時には、セラピストの能力や組織の支援体制の枠組において今後の面接が可能か、あるいは、カウンセリングで引き受けることができるかなどを考える中で、その枠組にないと判断した場合は、適切な支援を受けることができるところを紹介することも必要になってくる。そういった事柄を念頭におきながらも、心理臨床の現場においては様々な領域や分野の方々と協調的に連携し、いろいろな面からクライアントをサポートしていくことが求められる。

何か困難を抱えているクライアントと向き合うときは、こう考えた方がいいのではないかとアドバイスする以前に、本人がその困難に対してどう思っているか、どうしたいか、どういう状況にあるかと思っているかといった、本人の主観的な経験にまず耳を傾けることを心がけたい。それを通じて自分は受け入れられていると感じると、不安や緊張を抱いていたクライアントの中に安心感が生まれる。そして、自分自身が感じていることをあるがままに安心して見つけ、自ら受け入れることができるようになっていくと思われる。

藤原(1999)や Mahler(2017)も述べているように、自分の感覚や感情を見つめ、自己への共感(自己共感)ができるようになると、それがベースとなって他者の気持ちを理解したり、他者に関心を向けて共感したりすること(他者共感)もできるようになっていくと考えられ

る。そして、クライアントは主体を脅かされずに思ったことや感じたことを、快く他者や世界に向けて発言・発揮できるようになっていく可能性が考えられる。

まずは本人が困っていることや大切にしていること、感じていることなどを理屈抜きで一度しっかりと共に味わうように共有していくことが大切と思われる。それが成された上で初めて、こうしたらいいのではないかという具体策やこうなのではないかという他者からの解釈・助言も、聞き入れることができる余裕やスペースが生まれるのではないだろうか。

そのような個人の自由が認められる関係や環境において、自分自身がびったり・しっくりくるものを重要な他者とのつながりや響き合いの中で発見することは、自身が感じることと思うこととの間につながりや程よい釣り合い、すなわち、自己調和を生むと考えられる(田中, 2022)。第 I 章で示されているように、その心身に馴染む程よい調和が主体の基軸となることで、困難や症状が緩和したり、自身の置かれた状況や物事に対しても、主体的に関心を持って向き合っていく楽しさや喜びが生まれたり、他者を思いやる心が生じたりすると考えられる。したがって、それぞれの人が個々人に共感し、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ることと思われる。そして、他者と調和する平和な世の中が出現することが考えられる。

4. 共感体験と共感的関係性の欠如がもたらし得る課題

共感とは、我々がお腹の中にいる時から身体的なレベルにおいて母親との間で生じていたり、乳児期の授乳における母親の胸の張りによる痛みと乳児の空腹感の連動やその痛みと空腹感を共に改善する授乳行為においても見られるとされている(藤原, 1999)。ここでは、人から共感される体験として乳児が初めて意味を含んだ言葉を発した時のやり取りを例とし、共感されることがどういう体験なのかを想像しながら考えてみたい。

クライアントとの具体的なやり取りではなく、敢えて原初的な相互の共感体験を取り上げる。なぜならば、これと同様のことが相似的にその後の人生でとられる様々なコミュニケーションの場においても頻繁に起こっていることとして見て取れる話と考えるからである。

もっとも、乳児がどういう心境にあるのかについて想いを馳せて言語化する行為は、共感的理解をベースにしたこちら側の解釈であることは頭の片隅に置いておかなければならない。共感なのか解釈なのかについて敏感に感じ取り、鳥瞰の眼(メタ認知)を持って自己をモニタリングしながら関わるこちら側の在り方は、対面している相手のありのままのかけ

がえのない経験を大切にして、侵襲的にならずに関わっていく際にとっても重要と考えるからである。そのことも念頭に置いて次のことを例にして共感体験について考えてみたい。

例えば、ある乳児が養育者のことを初めて自発的に「マンマ」あるいは「パッパ」と養育者に向けて発したとする。その養育者は笑顔で喜んで「ママ～」あるいは「パパ～」と返しながらかきしめたり撫でたりして身体に触れることがあるであろう。このとき乳児は、自分が他者に全身全霊で声として発した出来る限りの働きかけが、喜ばれて肯定的に受け入れられる経験を言葉や意味の次元だけでなく身体感覚や情動の次元でも感じ取ってニコッと反応し、他者と共有する感情に輪郭が出来ていく。

一方、乳児が養育者という対象に向けて全身から発したマンマ・パッパといった有意味語は、そう呼ばれたり関わられたりすることに抵抗がある養育者側の意味や文脈、意思によって遮られることがある。そのことは様々な環境要因や内的要因が組み合わさって起こり得ることであろうが、乳児は命を与えてくれる大切な他者の名を声に出して呼ぶ度に、嫌悪を伴った別の複雑な言葉で訂正されたり、拒否的な情緒を伴って無視されたりすることに曝される。そのように、自分の感覚や情緒を言葉にして表現する度に、否定や拒否、嫌悪等に向けられ続けることは、自分には分からない他の複雑な意味の世界の永遠の広がりには放り出される、あるいは、深淵を覗き込まざるを得ない恐怖体験になる可能性がある。したがって、何らかの要因で乳幼児への非共感的な対応が続いてしまう状況がある場合は、速やかに支援や援助の手が両者に差し伸べられる必要があるであろう。

人は感覚や情動、気分といった身体的次元を重要な他者との共感的な相互のやりとりによって調律し、それを基盤として感情を認識したり、様々な言葉や象徴、イメージと共に自己感や主体感、生命を自分のものとするための物語などを連続的に形成していくとされている(Stern, 1985/1989; 1990/1992; 2000)。しかし、マンマやパッパといった全身で発せられた言葉が共感を持って受け入れられない状況が続くと、それらの連続性において齟齬や違和が生じ、心の形成にとって障りとなる可能性が出てくるかもしれない。あるいは、連続性を作ることができないままそれらの機能が発揮されず、心と身体に渡る課題を抱えながら成長・生活していくことになることも考えられる。

以上は共感にまつわる一つの例え話であるが、私たちの住む世界では時折、自分の気持ちや感覚としてはこうしたいと思っているのに、それに反して社会や身近な人などからこうしなければならない、こうすべきということを言われ続けたり、非言語的なメッセージとしてそう感じて受け取っていたりすることは少なくない。

さらには、自分の思いを他者の思いに合わせて、自分の気持ちが追いついていないのにそれを抑えつけて生活したり、自分のもった特徴やできることからかけ離れたことを要求され続けたりして、ストレスフルに事や状況が進んで行く中でどこか生きづらさや違和感、所在無さなどを感じていることはないだろうか。

未消化の思いや感情を含んだ課題を抱えていると、無意識のうちに自分自身が感じていることや心の奥底にある思いに目を向けないようにしていたり、奥底でそれがくすぶり続ける中で自分の生命を守るために極端な形でバランスをとってしまい、後にそれが表面化したり、過剰に意識が向き過ぎる状態になったりすることがある。そうすると、身体症状や心理・行動上の問題として顕在化し、生活や関係性において困難を来すことにもなりかねない。一人で抱え込んでしまうと苦しい状態が続いたり悪化したりすることが生じやすいが、うまく専門家のサポートに繋がることができれば、症状や問題が変容する一助となることもある。

5. アンデルセン童話「赤い靴」から共感について考える

ここで一つ、アンデルセン作の物語「赤い靴」(Andersen, 1845/1993)を題材にして、前述した共感や解釈、助言、および共感的関係性の欠如がもたらす可能性などの様相について考えてみたい。筆者が子どもに促されてこの物語の読み聞かせを行った直後に、その子から「後ろから読んでみるとどうなるだろう？」と提案されて音読したことがあった。後ろのページから読んだ時の筆者の中で生じた感動と共に伝えることができればと考える。この物語を読まれた人は、最後のページから前に遡りながら一度読まれることをお勧めしたい。なぜならば、物語や主人公の見方が初めから終わりへと読み進めた最初の時とは違った趣を感じられるからである。その物語の概要を以下に述べる。

主人公の少女カーレンの家は金銭的に靴が買えず、裸足や分厚い木の靴を履いて過ごしていたので、彼女の足は傷ついて赤くなっていた。それを見て可哀想に思った靴屋の老婆が、古い赤い布で靴をつくってくれた。その靴は、見た目はあまりよくなかったが、思いやりの心がこもっていた。その赤い靴を初めてもらった日はカーレンの母親が亡くなった日であった。一般的にお葬式にふさわしい色とはされていないが、他に履くものがないカーレンは、その赤い靴を履いて棺桶の後をついて歩いていた。裕福な老婦人がカーレンを見てかわいそうに思い、引きとることになった。カーレンはそのような厚意を受けられたのは赤い

靴のおかげだと信じた。ところが、老婦人はその靴をみすばらしい靴と言って焼き捨ててしまった。そして、カーレンはござっぱりした綺麗な服を着せられた。

それからのカーレンは、人々から可愛いと言われ、鏡からも可愛い美しいと言われていた。王女が旅の途中でこの地方を訪れたので、カーレンや町の人々は集まって王女を見に行った。王女は世界中探してもないような美しい赤い革の靴を履いていた。そしてある日、カーレンは教会に履いていく黒い靴を買いにいったが、ピカピカの赤い靴を気に入り、それを買ってしまった。目の悪い老婦人はカーレンが赤い色の靴を履いて教会に出かけていることに気がつかなかったが、周りのみんなはカーレンの足元に注目しているようだった。牧師がカーレンに聖なる洗礼や神との約束事の説教をしているときも、カーレンは赤い靴のことばかり考えていた。後に人から靴のことを聞いた老婦人は、カーレンに教会には黒い靴で行くようときつく諭した。しかし、赤い靴が気になるカーレンはまた翌日もそれを履いて教会にいった。すると、松葉杖をついていた老兵士が赤い靴を見て「踊るときには、しっかりくっついていくがいい」と、おまじないのようなことを言った。すると、カーレンは教会で踊り出してしまった。カーレンは周りの人に捕まえられて馬車に乗せられたが踊るのを止めることができず、恩のある老婦人までも蹴飛ばしてしまった。やむなくみんなで靴を脱がせるとやっとおさまった。

靴は棚にしまわれたが、カーレンはその靴を見ないではいられなかった。恩のある老婦人は病床に伏し、死に向かっていたが、カーレンは靴を取り出して舞踏会へ出かけてしまった。そして、とうとう脱ごうとしても赤い靴が脱げなくなり、踊り続けるしかなくなってしまった。そこに天使が厳しい顔をして現れ、「お前は踊らなければならない！思い上がった見栄っ張りのお前が子供がお前を見て怖がるように踊り続けなさい！」と言った。カーレンはヘトヘトに疲れても、足が傷だらけになっても、慈悲を懇願しても踊ることをやめられなくなった。そして、カーレンは自分の罪を全て懺悔し、荒野で出会った首斬り役人に頼んで両足を切り離してもらうことで、ようやく踊りをおさめることができた。

カーレンは悲しみの涙にくれながらも「私は赤い靴のために十分苦しんだわ」「教会の人たちと同じくらいよい人間になったかもしれない」と自分を励まして教会に向かったが、その道の途中であの切り離した赤い靴がくるくると踊っているのを見かけてひどく驚き引き返した。その後、カーレンは心の底から悔い改め、牧師の家で働いた。他の子どもたちが着飾ったり女王様みたいに素敵になりたいなどと話したりするのを聞いても、カーレンは静かに首を振るだけだった。するとある時、カーレンの部屋にあの天使がバラの花をたくさん

持って現れ、部屋の中がキラキラと輝き出し、讚美歌が聞こえる教会に変わった。教会にいるみんなから「よく来てくれたね」と言われ、カーレンは「神様のご慈悲です」と応えた。そのとき、オルガンや子ども達の歌声が優しく響き渡り、カーレンは陽の光と平安な気持ちと喜びでいっぱいになり、はりさけた。カーレンの魂は陽の光にのって神様の元へのぼって行った。天国ではもう赤い靴のことを尋ねる者はいなかった。

物語の概要は以上である。この物語は、初めから読み進めると、主人公が悪い行いや虚栄心、高慢の罪から更生するという流れがクライマックスとして強調されているように思われるかもしれない(平田, 1989; 佐藤, 2000)。しかし、最後から最初のページに向かって読むと、主人公が問題とされる様々な行動をしてしまう背景に、赤い靴にまつわる温かくも悲しい大切な思い出があったことが強調されるようであり、そこに共感したい気持ちが心の底から湧いてこないだろうか。

筆者はこの「赤い靴」の絵本を子どもの要望により反対から読んだとき、その第一のエピソードにより焦点が当たって、まずそこに傾聴や共感をする事の大切さ、赤い靴に強く心ひかれざるを得なかった主人公の思い、あるいは、主人公のことを丸ごとわかってくれる他者がいないことなどがクライマックスとなるようで、筆者はなんとも言えない胸が締め付けられるような感じに包まれた。

この「赤い靴」の物語は、赤い靴を履いて踊ることから逃れられない少女の悲劇や不思議な運命、また、傲慢や虚栄心がなくなり更生することの大切さなどを説く物語という見方が主流となっているようである。しかし、共感的向き合い方の視点や前提から見ると、この少女が赤い靴に抱いている主観的な思いや気持ち、感じ方をきくことから始めることの大切さが浮かび上がってくる。

その視点や前提をもってサポーターに寄り添うと、本人の口から赤い靴への憧れや赤い靴を履くことで満たされた欲求(二足目と三足目の赤い靴のエピソード)などが語られる中で、あるいは語られたその先に、一足目のみすばらしいと思われて焼き捨てられる運命を辿った赤い靴のエピソードにふと意識がつながり、目を向けないようにしていた本人の大切な思いや感情が語られ始めるかもしれない。

例えば、その捨てられた赤い靴が自分を痛みや危機から守ってくれた心強い存在であったことや、母の死という絶望や心細さから新たな人生の扉を開いて救ってくれた存在であったこと、亡くなった母親との思い出が想起される象徴的な存在であったこと、あるいは、

みすぼらしいと焼き捨てられた運命に自分もみすぼらしいと思われたらそうなるのではないかと恐怖を感じたことなどが、赤い靴を起点として語られるかもしれない。

それを思うと、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ので、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のではないだろうか。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と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。場違いなので赤い靴は履かない方がいいとか、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。

共に感じてくれる他者を心の拠り所として、本人が少しずつ時間をかけてじっくりと赤い靴を前にして生じる感覚に向き合っていくと、赤色の靴に深く関わっているが怖くて独りでは扱えず、ずっと内奥に抱えたままになっている気持ちや思いを主観的に自覚することが起き得る。さらには、どうしてそこまで赤い靴にこだわり執着して行動していたのか、自分なりの気づきが生じることも起こり得るかもしれない。そのように、本人の中で消化されていなかった思いや気持ちの課題が意識上で扱えるようになると、これまでのある物事に過剰に意識が向きすぎていた状態から脱することも考えられる。

赤い靴を前にして、体からボトムアップ的に生じる感覚機能と、様々な記憶から織りなされる心からトップダウン的に働く認知機能のつながりが、程よく釣り合って調和すると、これまで赤い靴に抱いていた感情が変化したり、やめたい・したくないと思っただけでどういこうわけかしてしまっていた行動パターンが変容したりする可能性が考えられる。そうして、安定感が形成されたり取り戻されたりすると、次第に心に余裕が生まれ、周囲の状況に応じた言動が協調的に取れるようになったり、場に相応しいとされる色の靴を履いたり、他者に配慮したりすることも自分の中から生じ得ることが考えられる。

6. カウンセリング経過中のクライアントとの関わりにおける留意点

心理療法では、人間関係を通じて人間の変容を目指していく(藤原, 1999)。その過程において、感覚・感情表現を積極的に待ち、本人の体験を第一に尊重して傾聴するこちらの共感的な態度は、言語による知的な次元での理解を越えて、その背後にあるその人自身の感情や感覚の次元の体験へと向かわせることを促進する。

信頼関係の中で、本人主体で慎重に継続する面接過程において、自と他が心の深いところで通底し、自己の主体感や存在感、連続性や一貫性、情動性、物語などが回復・獲得されるような内的変容や非意図的な一回性の共感現象も訪れる可能性がある。それはピタッとポイントが合ってしっくりくるような心身一如の一元論的現象であると考えられる。その過程を促進することに対して、意識的・無意識的に抵抗する機能が働くことがあるが、それは自己における未曾有の危険な内的体験の渦から自らを守る機能であることを考慮し、そのことを心理臨床の中心的課題に据えながらも、乱暴に進めないよう細心の注意を払いながら進めていくことが求められる(藤原, 1999)。

そのように、その人自身が取り組もうとしている本人の課題への気づきが深まっていく前段階、面接過程の比較的早い時期における共感的なやり取りの中で、来談者がセラピストに対して自分の苦しみを理解してくれる人と心底感じたり、自分が一人で抱えてきた苦悩を吐露したりすることによって問題や症状が軽快、あるいは消失したように見えることは少なくない。

しかし、社会や学校、家庭において、もうこの人はこれで大丈夫と安易に考えたり、現実に対応するための具体的な指示を与えたり、本人が適応しようと徐々に生活に取り入れていることに対して、他者目線からの現実をもって剥奪的に考えを突きつけたりしないよう、非常に難しいこととは思われるが、その人と関わる全ての関係者、家族の方々は留意しておかなければならない。なぜならば、伊藤(2004)が述べるように、それらの時期尚早な関わりによって、一時的にセラピストに預けただけで荷ほどきされていない苦しみを伴った荷物そのものが再びその人のもとに戻り、再び症状が悪化する場合も少なくないからである。

さらに言えば、症状や問題が軽減するその時期には、「症状や問題を支えるために今まで消費していたその人自身のエネルギーが、どのような方向に向かう可能性があるのか」(伊藤, 2004)ということ(例えば、自傷・自死・他害などを含む)についても、対象のクライアントと関わる全ての関係者は留意して関わる必要がある。そのため、カウンセリングにおいて経過を見ながら、組織において連携・協調してサポートしていくことが大切となってくる。

そのような環境の中で、来談したクライアントはセラピストとの二者関係において、表面化している問題や症状の背景にある、ひとりでは直視し難かった自身の課題や関係性をセラピストに見立てて投げかけて(転移させて)向き合い、自己を変容していくことで少しずつ自分の世界を回復・形成することが可能となっていくことと思われる。

7. まとめ

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、以上で述べたような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・多層的および探究的に見立てながら関わる必要があることなどについて論じた。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。

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

第1項 気分と内受容感覚との関連性

1. 問題と目的

1) はじめに

ここでは自己調和体験に関わる感覚から認識にわたる機能について、調査や実験を通してその関連性の詳細を見ていく。

これまで述べてきたように、感覚は大きく内受容感覚・外受容感覚・固有感覚の3つに分類される。外受容感覚とはいわゆる五感のことであり、外からの刺激に対する感覚のことを指し、固有感覚とは関節の角度の変化など、運動感覚と平衡感覚のことである(Craig, 2002; 乾, 2018; Mahler, 2017)。Sherrington(1906)が提唱した概念である内受容感覚(interoception)は、心臓の鼓動や、胃や腸などの内臓感覚、喉の渇き、尿意、性欲といった身体内部環境やその変化に関する感覚である。周囲や身体内部の状況に基づいて、私たちが感情を認識したり情動を感じたり、気分を感覚ないし認識したりするときに、この感覚は重要な役割を果たすと考えられている。それは自律神経によって脳に伝えられ、感情や気分、情動を生成したり、ホメオスタシスやアロスタシスを維持したり、意識を形成したりする基礎を構築しているとされている。

近年、この身体内部の環境や変化に関する感覚である内受容感覚と気分(mood)との関係が注目されている。心拍知覚を扱って内受容感覚を測定し、抑うつ感や不安感などの感情と比較検討した研究は少なくないが、MAIA(multidimensional assessment of interoceptive awareness; 内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント)(Mehling et al., 2012)を用いた内受容感覚の主観的な側面の研究は始まったばかりであり、アジアにおける研究は未だ少ない。内受容感覚の気づきに関しては文化差も見られ(金井・湯川, 2017)、東洋の文化をベースに西洋文化も取り入れている我が国での研究が国際的に発信されることが強く期待されている(神原, 2015)。近年、感情(気分)障害などの疾患が多く見られることから、研究を積み上げていく必要がある領域である。

2) 内受容感覚の測定や症状との関係

器質的な異常は特に見られないのに身体内部の痛みを訴えたり(例えば、心因性の慢性疼

痛や内臓痛覚過敏症など), それとは反対に, 身体感覚や感情が意識に上りにくく自覚することに困難を覚えたりすること(例えば, アレキシサイミアやアレキシソミア等)が近年多く報告されており(池見, 1992; 神原, 2015; Tanaka, 1984; Utsunomia et al., 2000; 山本, 2017), 身体内部の感覚を測定するための様々な方法も近年盛んに試みられている。

内受容感覚に関する指標には様々なものがあり, 例えば心拍数を, 実際の心拍よりわずかにずらせて聴覚フィードバックを与えた時にどの程度の時間の遅れで気がつくかといった識別閾値をもって測定される「内受容感度」や, 主に指定された時間内の心拍数をカウントしてもらう心拍知覚課題(Schandry, 1981)によって測定される「内受容感覚の精度」, そして, 質問紙によって自分の内臓感覚や身体の状態がどの程度正確にわかっているか評価してもらう「内受容感覚の自己評価」などがある(乾, 2018)。また, 内受容感覚の自覚の程度について, 質問紙によって評価された場合を内受容感覚の「感受性」(interoceptive sensibility) と呼び, 実験によって客観的に評価された場合を内受容感覚の「正確性」(interoceptive accuracy)と呼ぶ動向も近年見られ(Garfinkel et al., 2015), これから呼び方が統一されていくものと思われる。一方, 内受容感覚の自覚については interoceptive awareness (IA)や内受容感覚知覚, 内受容感覚の気づき, 内受容意識というように様々な呼び方が見られる(Bornemann et al., 2015; Lackner & Fresco, 2016; 寺澤・梅田, 2014)。

心拍知覚課題による指標では, 客観的な心拍数と主観的に体験する心拍数の乖離が小さいほど, 内受容感覚知覚が正確であると解釈される。その精度から見た疾患の分類としては, 不安障害, パニック障害においては内受容感覚の精度が高く(Cameron, 2001; Domschke et al., 2010), 逆に, うつ病, 摂食障害, アレキシサイミア(失感情症), 身体表現性障害, 解離性障害においては内受容感覚の精度が低いことが報告されている(Harshaw, 2015; Herbert & Pollatos, 2012; 乾, 2018; Murphy et al., 2018; Paulus & Stein, 2006; Pollatos et al., 2009; Schaefer et al., 2012; Terhaar et al., 2012)。

3) 気分と内受容感覚との関係を検討する意義と本研究の目的

第Ⅱ章第2節の3. において述べてきたように, 気分と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として捉えられる。「なんとなく気分が落ち込んでいる」や「気分が良い」などと表現するように, その用いられ方は生理的反応である情動とも, 情動の発生に伴う主観的意識体験である感情とも捉えることができるような, 対象はないが長時間にわたって持続する心と身体に及ぶ状態の感覚ないし認識を

表わしていると考えられる(田中, 2020)。気分は「やる気」や「無気力」の源泉に当たり、様々な度合いの興奮や覚醒、倦怠感や眠気などに関与しているとされている(Damasio, 2021)。

内受容感覚が情動や感情に密接に関係しているのと同様に、情動と感情の中間にあって心身の状態を持続的に統合している気分も、内受容感覚と深く関係している。言い換えると、我々が気分を感覚ないし認識するとき、内受容感覚が重要な役割を果たしているということである。内受容感覚によって身体内部の状態やその変化が脳に伝えられることで、我々は感情や情動、気分を感じたり認識したりしているが、生理的反応に基づいて適切な感情を持つことができない場合は自己の身体状態がうまく捉えられず、適切なホメオスタシス、アロスタシスの状態や意識の生成ができなくなることに繋がることから(Damasio, 1999; 乾, 2018; 小谷, 2019)、身体と心、生理的な反応と意識にわたっている気分と内受容感覚の関係について理解していくことは非常に重要なことである。

したがって本研究では、主観的に感じている気分と MAIA における内受容感覚の様々な側面との関連性を、質問紙を用いて調査することで、様々な気分と内受容感覚との関係性について検討する。

2. 方法

大学生を対象として授業の前に教室で、質問紙を用いた調査を一斉に行った。以下、調査対象者、調査の実施方法、質問紙の構成を説明する。

1) 調査対象と調査日

関西圏の文系の大学生 163 名に対して 2019 年 1 月 15 日に調査を行った。回答していない調査項目のある回答者 11 名を除外し、残り 152 名(男性 69 名, 女性 83 名, 平均年齢 19.2 歳, $SD = 1.08$)が有効回答者となった。

2) 調査方法

講義前に質問紙を配布して実施した。回答依頼時に調査内容や参加の自由、参加の拒否・中止、個人情報保護に関する説明を行った。その上で、文書で回答への同意の署名を求めた。回答はいずれも無記名で行い、実施時間は約 10 分であった。

3) 調査内容

質問紙は(1)フェイスシート、(2)気分調査票 (Mood Inventory) (板野ら, 1994)、(3)日本版内受容感覚への気づきの多次元的评价尺度: MAIA-J (MAIA in a Japanese population) (Shoji et al., 2018)、(4)質問・意見で構成した。

i) フェイスシート

性別・年齢・母語が日本語であるかどうかの記入を求めた。

ii) 気分調査票

気分の測定には気分調査票(Mood Inventory)(板野ら, 1994)を用いた。「緊張と興奮 (tension and excitement)」、「爽快感 (refreshing mood)」、「疲労感 (fatigue)」、「抑うつ感 (depressive mood)」、「不安感 (anxious mood)」の5因子から成り、それぞれ8項目ずつの計40項目である。気分の状態を「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」の4件法で求めた。各因子の得点範囲は8点から32点である。

iii) MAIA-J

内受容感覚の測定には Shoji ら(2018)の「内受容感覚への気づきの多次元的评价 日本語版 (MAIA-J)」を用いた。「注意制御(attention regulation)」、「身体を聴く (body listening)」、「気づき(noticing)」、「感情への気づき(emotional awareness)」、「信頼する(trusting)」、「気が散らない(not-distracting)(逆転項目)」の6因子から成り(表3-1)、項目数はそれぞれ順番に7, 4, 5, 3, 3, 3項目である。内受容感覚を「全くない」から「いつもある」の6件法で求めた。各因子の合計得点を項目数で割ることから、得点範囲は0点から5点である。

表3-1. 内受容感覚への気づきの多次元的评价 (MAIA-J) の因子 (Shoji et al., 2018)

Attention Regulation	注意制御	身体感覚への注意を保ち、コントロールする能力
Body Listening	身体を聴く	自己洞察に関する、身体への積極的傾聴
Noticing	気づき	不快さ、快適さ、及びニュートラルな身体感覚に関する気づき
Emotional Awareness	感情への気づき	身体感覚と感情状態との関連性への気づき
Trusting	信頼する	自分の身体が安全で信頼に値するという体験
Not-Distracting	気が散らない	痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

iv) 質問・意見

質問や意見などがあれば、自由に記入してもらった。

3. 結果

1) 基礎統計量

気分調査票と MAIA-J の得点の平均値および標準偏差を表 3-2 に示した。

表3-2. 気分調査票とMAIA-Jの各因子の平均値(M)と標準偏差(SD) (N=152)

		M	SD
気分調査票	tension and excitement 緊張と興奮	15.32	(4.46)
	refreshing mood 爽快感	17.81	(3.63)
	fatigue 疲労感	20.61	(4.63)
	depressive mood 抑うつ感	17.33	(5.71)
	anxious mood 不安感	20.65	(5.37)
MAIA-J	Attention Regulation 注意制御	2.33	(0.95)
	Body Listening 身体を聴く	2.22	(1.07)
	Noticing 気づき	2.84	(0.91)
	Emotional Awareness 感情への気づき	2.91	(0.91)
	Trusting 信頼する	2.47	(0.91)
	Not-Distracting 気が散らない	2.51	(0.91)

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

2) 気分調査票と MAIA-J の関連

気分調査票と MAIA-J の各因子得点の相関分析を行ったところ表 3-3 のような結果となった。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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関係、「気が散らない」との間に有意な負の相関が見られた。
- ④ 気分の「緊張と興奮」と内受容感覚との間には相関を示す因子は見られなかった。

末永(1987)に倣い、分析結果は有意な相関が見られたものの内、相関係数の絶対値が 0.2 以上のものを扱った。

表3-3. 気分調査票とMAIA-Jの各因子との相関係数

		tension and excitement 緊張と興奮	refreshing mood 爽快感	fatigue 疲労感	depressive mood 抑うつ感	anxious mood 不安感
Attention Regulation	注意制御	-.15	.33***	-.21*	-.28**	-.16
Body Listening	身体を聴く	.06	.43***	-.24**	-.25**	-.06
Noticing	気づき	.04	.03	.10	.02	.31***
Emotional Awareness	感情への気づき	-.04	.26**	-.17*	-.17*	.07
Trusting	信頼する	-.05	.42***	-.37***	-.34***	-.12
Not-Distracting	気が散らない	-.10	.05	-.17*	-.17*	-.29***

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4. 考察

本研究では主観的に捉える様々な気分と内受容感覚との関係性について検討するために相関分析を行った。結果の意味をより直観的に把握できるように、相関が見られた気分調査票と MAIA-J の各因子のうち、正の相関が認められた箇所に「+」を、負の相関が認められた箇所に「-」を当てて表記した（表 3-4）。また、本研究の質問紙による主観的な感覚を問う調査と客観的な測定(心拍知覚課題)による先行研究の調査における結果、すなわち、一人称の科学的知見と三人称の科学的知見を視覚的に比較できるように表 3-4 の下部に示した。そして、心拍知覚課題における代表的な先行研究により得られている結果の該当箇所も追加記載した。

表3-4. 相関が見られる気分調査票とMAIA-Jの各因子および先行研究（+：正の相関 -：負の相関）

内受容感覚 (MAIA-J)		気分 (気分調査票)				
		緊張と興奮	爽快感	疲労感	抑うつ感	不安感
注意制御	身体感覚への注意を保ち、コントロールする能力		+	-	-	
身体を聴く	自己洞察に関する、身体への積極的傾聴		+	-	-	
気づき	不快さ、快適さ、及びニュートラルな身体感覚に関する気づき					+
感情への気づき	身体感覚と感情状態との関連性への気づき		+			
信頼する	自分の身体が安全で信頼に値するという体験		+	-	-	
気が散らない	痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向					-
先行研究における心拍知覚課題による内受容感覚					-	+
					Pollatos et. al.(2009)	Cameron (2001)
					Terhaar et.al. (2012)	Critchley et al., (2004)

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

1) 「爽快感」と MAIA-J の因子との関係

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。このことを MAIA の各因子の意味(表 3-1 または表 3-4 を参照)を記述して整理すると、爽快感が高い人は“身体感覚への注意を保ってコントロールする能力”が高く、“自己洞察的に身体への積極的な傾聴をする”傾向が高く、“身体

感覚と感情状態との関連性への気づき”が高く、“安全で信頼に値するものとして自分の身体を体験している”傾向が高いことが示唆された。

気分調査票を作成した板野ら (1994)によると、「爽快感」はポジティブな気分状態を意味し、すっきりとした覚醒状態で、意欲的で活気にあふれた活動状態の準備状態にあたるものとされている。また、何らかの疾病によって医師を受診している者の「爽快感」が健康な状態と思われる一般成人よりも低いことや、抑うつ感や不安感が強いと考えられる心療内科患者群が健常群よりも「爽快感」が低いことが指摘されている。爽快感が高すぎても臨床的には躁的な問題などを考慮することが必要ではあろうが、以上のことを踏まえると、本研究の結果は、内受容感覚の強さは健康的な感情スタイルと基本的には結びついているという知見(福島, 2018)の、主観的に感じている内受容感覚の具体的な側面として捉えることができる可能性がある。

2) 「抑うつ感」「疲労感」と MAIA-J の因子との関係

気分の「抑うつ感」「疲労感」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間が見られたことから、抑うつ感や疲労感が高い人は“身体感覚への注意を保ってコントロールする能力”が低く、また、“自己洞察的に身体への積極的な傾聴をする”傾向が低く、“安全で信頼に値するものとして自分の身体を体験している”傾向が低いことが示唆された。

抑うつ感と内受容感覚の「注意制御」「身体を聴く」との間に有意な負の相間が見られたという結果については、先行研究における抑うつ症状が高いほど内受容感覚(心拍知覚)の正確性が低いという客観的データに基づく知見と一致する (Pollatos et al., 2009; Terhaar et al., 2012; Furman et al., 2013)。また、抑うつ感と内受容感覚の「信頼する」との間にも有意な負の相間が見られたことについて、MAIA-J の因子における内受容感覚の「信頼する」(自分の身体が安全で信頼に値する)と心拍知覚課題における内受容感覚の正確性との関係について以下に考察する。

場所や関係性において安全感がないとそこに居続けることが難しくなるように、身体に対する安全感が持ちにくいと心拍知覚に対して注意を向け続けにくくなったり、また、身体に対して信頼を抱きにくいと、真正面から身体に向き合えずにノイズが入ったりするなど、内受容感覚(心拍知覚)の正確性に対して何らかの障りが生じることなどが考えられる。そのようなところで MAIA-J の「信頼する」と心拍知覚における内受容感覚の正確性との関係

しているものと推察される。本研究で主観的な感覚を尋ねる MAIA-J において同様の結果が認められたことは、今後、内受容感覚のこういった側面が抑うつ感と関わっているのかを見ていくのに有意義な知見と思われる。

疲労感とうつ病の密接な関係は、本研究の「疲労感」と「抑うつ感」の結果において、MAIA の同じ 3 つの因子との間で負の相関が見られたことと関係すると思われる。つまり、内受容感覚の「注意制御」や「身体を聴く」「信頼する」などの因子、すなわち、“身体感覚への注意を保ってコントロールする能力”や“自己洞察的に身体への積極的な傾聴をする”、“安全で信頼に値するものとして自分の身体を体験している”などの感覚ないし認識が、「疲労感」と「抑うつ感」の双方にわたって関係していることが、内受容感覚の次元で示唆されたということである。このことは自分の身体の声を自分のものとして信頼して聴くことが出来て、その要求を満たすことが疲労やうつ状態の改善にとっていかに大切であるかを物語っている。

疲労感については日々の生活や臨床の場において問題になることが少なくない。こうした身体全体の調子についての感覚ないし認識は、個々の(狭義の)内受容感覚(例えば、心拍や胃腸などの感覚)を全体としてとらえる、大局的・統合的に処理された(広義の)内受容感覚とされている(福島, 2018)。疲労感をうまく処理できないことが続いて慢性的に恒常性の異常を経験すると、「自己効力感の低下」や「コントロールの欠如」などの信念が一般化してうつ病を引き起こすことが指摘されている(Stephan et al., 2016)。

また、運動における島皮質を中心とした内受容感覚の役割は、中枢性疲労すなわち「疲労感」を発生させて、恒常性維持(生命維持)にとって危機的な状況になる前に、運動を停止させることであるが(McMorris et al., 2018)、前頭前野(中央実行ネットワーク)の働きである「意志」によって島皮質の機能(顕著性ネットワーク)が抑制されると、疲れた状態であってもデフォルトモードネットワークに切り替えられずに休息できないことが起こる。この時、過度に島皮質が前頭前野によって抑制されることが続くと、顕著性ネットワークの切り替え機能が低下して身体が疲れているという情報が神経的に扁桃体から多く投射され、デフォルトモードネットワーク優位の状態へシフトし、動機付けが低い状態やうつ病などの心理的な問題を引き起こすことが指摘されている(小谷, 2019)。

3) 「不安感」と MAIA-J の因子との関係

次に、気分の「不安感」と内受容感覚の「気づき」に正の相関関係が見られたことから、

不安感が高い人は“不快さ、快適さ、及びニュートラルな身体感覚に関して気づく”傾向が高いことが示唆された。内受容感覚の気づきが高い人ほど不安感が高いという本研究の結果は、客観的指標である心拍知覚課題によって調査された多くの研究が示す通りでもある(Cameron, 2001; Stewart et al., 2001; Critchley et al., 2004; Domschke et al., 2010; Terasawa et al., 2013; 寺澤・梅田, 2014)。

また、うつ病において不安症状が頻繁に併発することから、その内受容感覚の研究に関心が寄せられている(Cameron, 2001)。不安感が高いほど内受容感覚が高くなるのとは対照的に、抑うつ感が高いほど内受容感覚が低くなることが心拍知覚による研究において報告されている(Lackner & Fresco, 2016)。本研究において「不安感」と内受容感覚の「気づき」に正の相関、「気が散らない」に負の相関が認められ、「抑うつ感」と内受容感覚の「注意制御」「身体を聴く」「信頼する」との間に負の相関が認められたことは、うつ症状における不安を理解するのに貢献すると思われる。

その一方で、気分の「不安感」と内受容感覚の「気が散らない」との間に有意な負の相関が見られたことから、不安感が高い人は“痛みや不快な身体感覚を無視しない、またはそれらから注意を逸らさない”傾向が低い(逆説的に言うと、不安感が高い人は痛みや不快といったネガティブな身体感覚を無視する、またはそれらから注意を逸らす傾向が高い)ことが示唆された。不安感が高い人は前述した「気づき」因子の意味する“不快な感覚も含めて身体感覚に気づく”傾向が高いという結果は、「気が散らない」が意味する“痛みや不快といったネガティブな身体感覚を無視したり、注意を逸らしたりする”という結果とは一見矛盾するように思われるが、不安が高い人はそのような複合的な認知処理を行っている傾向があることが示唆されたと考えることができる。このことに関しては、福島(2018)が指摘している、内受容感覚が亢進しているように見える高不安者の臨床像が、‘身体感覚がわかりすぎて気になる’というよりも、むしろ‘身体感覚がわからなくて過剰に、不正確に推測しすぎている’という状態の背景になっていると思われる。

また、高い不安感情を持つ人は、島皮質前部における内受容感覚の予測信号の内、将来起こり得る嫌な身体の状態に関する情報が高すぎるために、実際に観察される身体情報との誤差が大きく、この大きな予測誤差を減少させるために、苦労性の認知(心配)と行動(回避)を取ることが報告されている(Paulus & Stein, 2006)。このことは、本研究で示された、不快な感覚に対して気づく一方で、それを無視したり注意を逸らしたりするという脳内メカニズムを説明したものと考えられる。

4) 「緊張と興奮」と MAIA-J の因子との関係

最後に、気分の「緊張と興奮」と内受容感覚との間には相関を示す因子は見られなかった。胃腸の緊張状態や発表前の緊張感というように、緊張感是我々の日常生活でしばしば感じられる極めて重要な気分であり、内受容感覚の重要な要素であるとされている。また、身体の興奮状態も内受容感覚を考えていく上で重要とされている(庄司, 2017; 福島, 2018)。本研究で測定される気分は、ある特定の状況(授業前の教室)で一時的に引き起こされた心理的反応であり、結果は調査時の状態を測定している。結果的に「緊張と興奮」因子で相関が認められなかったのは、調査時が安静状態であったからかもしれない。今後、気分の変化を検出して調査すると新たな発見が得られる可能性がある。さらに、緊張感や興奮のそれぞれの特徴をより詳細に捉えて調査すると、内受容感覚との間に何かしらの関係が見られる可能性も考えられる。

5. まとめと今後の課題

以上のように、第 1 項では気分と内受容感覚の様々な側面との関係が示唆された。この研究は、日々の臨床の場において以上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。そして、こ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、自己調和と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。

この研究では、有意な相関が見られた結果の内、相関係数の絶対値が 0.2 以上のものを扱った。相関係数が 0.2 付近の関係についても 0.4 付近の関係と同様に記述しており、相関の強弱の問題は残されている。また、本研究は大学生を対象としているが、今後、臨床群において調査するとさらに有意義な知見が得られる可能性が考えられる。

第2項 内受容感覚への気づきの多次元のアセスメントの特徴と臨床的活用

1. はじめに

これまで述べてきたように、近年、身体内部で発生する神経系の信号を感知、解釈、統合するプロセスである内受容感覚 (interoception) が心身の健康や感情の認知、意思決定などに関連するとされている (乾, 2018; Mehling, Acree, & Stewart, 2018)。内受容感覚は心身機能の基礎を担っており、自己調和体験にとって重要な役割を果たしていると考えられる。

内受容感覚について尋ねる質問紙である「内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント (multidimensional assessment of interoceptive awareness; MAIA)」は、心身の特徴や機能の理解、臨床的介入などに役立つものとして近年しばしば使用されている (Mehling, Price, & Daubenmier, 2012; Shoji, Mehling, Hautzinger, & Herbert, 2018)。

アジアやわが国における内受容感覚の研究は少なく、国際的に発信されることが期待されている (神原, 2015)。そして、MAIA を用いた内受容感覚の主観的側面の研究も近年始まったばかりである。本稿では、内受容感覚研究における MAIA の特徴や位置付けについて述べ、その活用法や留意点について事例を通して検討する。

なお、この項はアレキシソミア研究会 {発起人: 村川治彦 (関西大学教授)・神原憲治 (香川大学教授)} 共著『身心の気づきとそのプロセス: 臨床と研究から』に掲載される田中 (2024b) の内容を一部改変して記述している。

2. 内受容感覚の客観性と主観性による分類

内受容感覚を研究するとき、その心と身体、精神と物質をつなぐ機能的特徴から、生理的な面を客観的に捉えようとする立場と、意識的・主観的な面から捉えようとする立場で、議論に微妙なずれが生じるところがあるのでここで整理しておきたい。

内受容感覚の初期の研究では、内受容感覚の主観的な側面を表わす概念としての interoceptive awareness (内受容感覚の気づき・認知) や、内受容感覚の客観的・生理的な側面を表わす概念としての interoceptive accuracy (内受容感覚の正確さ・正確性・精度) または interoceptive sensitivity (内受容感覚の感受性) の用語が使用され、しばしば曖昧なまま同義に用いられたことで、研究結果を比較・記述する上で支障が生じていた。

それを踏まえ、最近ではその曖昧さを整理すべく、測定方法の違いをもとに内受容感覚の概念を①interoceptive sensibility (内受容感覚の敏感さ・敏感性), ②interoceptive accuracy (内受容感覚の正確さ・正確性・精度) {interoceptive sensitivityはinteroceptive accuracyの概念に含まれるとされる}, ③interoceptive awareness (内受容感覚の気づき・認識) の3つに分類して捉えるモデルが提案されており、現時点での主流になりつつある(Garfinkel & Critchley, 2013; Garfinkel, Seth, Barrett, Suzuki, & Critchley, 2015; Mehling, 2020)。

簡潔に述べると、①内受容感覚の敏感さ (interoceptive sensibility) とは、質問紙によって主観的に内受容感覚に焦点が当てられて自己評価された特性・傾向を指す。

また、②内受容感覚の正確さ (interoceptive accuracy) とは、主に指定された時間内に体験された自分の心拍数と客観的に測定した心拍数との差を比較することや (心拍カウント課題), 提示された一連の外部刺激 (音, 光, 触覚刺激など) と自己心拍のタイミングの同期性を判断することで測定した客観的指標を指す (心拍弁別課題)。心臓以外にも呼吸器, 胃腸などそれぞれの器官で内受容感覚の正確性の測定が試みられている。

そして、③内受容感覚の気づき (interoceptive awareness) とは、心拍検出課題における内受容感覚の客観的な正確さと主観的に報告される内受容感覚に対する信頼度との対応によって導き出される指標であり、客観的な内受容感覚の正確性に関するメタ認知的認識とされている。

内受容感覚を尋ねる質問紙で現在 30 言語に翻訳され、多くの研究に適用されている MAIA は、上述した3つの分類で言えば、質問紙によって主観的に自己評価するものなので「①内受容感覚の敏感さ」に分類される評価法である。MAIA で使用している interoceptive awareness (内受容感覚の気づき) という概念・用語は3分類される以前から使用されており、3分類上の「③内受容感覚の気づき」という概念とは区別しておきたい。

3. 主観的な内受容感覚を尋ねる質問紙 MAIA

1) 質問紙 MAIA の特徴と使用における利点・留意点

内受容感覚を尋ねる質問紙である MAIA は表 3-5 に示す 8 因子から成っている。32 項目を「全くない」の 0 から「いつもある」の 5 のまでの間で答えてもらう 6 件法で、「身体内に不快感があることに気づいている」や「自分の身体に意識を向けたとき、落ち着いた感覚を感じる」などの質問に答える。各因子の合計得点を項目数で割ることから、各因子の最高得点は 5、最低得点は 0 である。(Mehling et al., 2012; Shoji et al., 2018)。

表3-5. MAIA（内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント）の因子と各因子の特徴

MAIAの因子	因子の特徴
注意制御 (Attention Regulation)	身体感覚への注意を保ち、コントロールする能力
身体を聴く (Body Listening)	自己洞察に関する、身体への積極的傾聴
気づき (Noticing)	不快さ、快適さ、及びニュートラルな身体感覚に関する気づき
感情への気づき (Emotional Awareness)	身体感覚と感情状態との関連性への気づき
信頼する (Trusting)	自分の身体が安全で信頼に値するという体験
気が散らない (Not-Distracting)	痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向
自己制御 (Self-Regulation)	身体感覚に注意を向けることで、苦痛を調整する能力
心配しない (Not-Worrying)	痛みや不快な感覚を伴う精神的苦痛を心配、または経験しない傾向

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

日本の大学生への調査では、各因子の平均値はおおよそ 2.0 から 3.0 の間にあり、標準偏差は 1 程度である (Fujino, 2019; Kabir, 2019)。平均値と標準偏差を踏まえて内受容感覚の感性の高低を大まかに判断すると、数値が 1 以下であると内受容感覚は低く、4 以上であると内受容感覚は高いと捉えることができる。何かしらの身体技法に取り組んでいて、内受容感覚へ接近することに慣れている集団に調査すると平均値は上がることが考えられる (Mehling et al., 2012)。

MAIAは内受容感覚を、神経系が体内から発生する信号を感知、解釈、統合して、意識水準と意識的には気付かないような水準にわたる身体内部の環境の瞬間的な情報を提供するプロセスと捉えている (Mehling et al., 2018)。その複数の次元を備えた内受容感覚の意識レベルとして interoceptive awareness (内受容感覚の気づき) を定義しており、自己報告の中で潜在的に接近することが可能とする立場をとっている。

すなわち、福島(2018)による、内受容感覚を統合して意味づけていく過程として、個々の臓器や生理系の状態といった局所的な内受容感覚の情報処理の水準（狭義の内受容感覚）と、それらの無数の身体内部の情報を固有感覚も含めてまとめ上げ、体調として感知する大域的な内受容感覚の統合的処理の水準（広義の内受容感覚）の両方を全体的に捉えようとする特徴があると考えられる。作成者のMehlingはそれら情報処理の水準を次元として捉えている一方で、MAIAの8つのそれぞれの因子のことを次元とも呼んでおり、「多次元のアセスメント」の「次元」を考えるとときにはこれらのことを意識しておきたい (Mehling, 2016; Mehling, 2020)。

また、awareness (気づき) という用語に関しては、還元主義的であり内面の経験における現象の豊かさを欠いているという批判もあるが、MAIAにおいて interoceptive awareness

という用語は、自己報告でアクセスできる内受容感覚の意識的プロセスとして、その要素を複数の側面と次元から定義、概念化、運用化するものとされている (Mehling et al., 2018)。

そのことは、固有感覚に対する分類の仕方にも表れている。すなわち、感情研究の文脈での分類で、身体外部の環境に関する感覚を外受容感覚、固有感覚を含めた身体内部の環境に関する感覚を内受容感覚として二分類に定義する立場があり、MAIAも固有感覚を内受容感覚の一部と捉える立場をとっている(e.g. 項目13: 誰かと会話しているときに、自分の姿勢に注意を向けることができる) (Craig, 2002; 福島, 2018; Mehling, 2020; 寺澤, 2017)。

さらに、内受容感覚を尋ねる他の主な質問紙である Body Perception Questionnaire (BPQ) と比較することで MAIA の特徴の理解を試みたい(Porges, 1993)。まず、BPQ の特徴は主に嫌悪的・過敏的な状態の身体感覚を質問しており、特性不安やアレキシサイミアと正の相関があることが報告されている(福島 2018; Mehling, 2016)。すなわち、前述した狭義の内受容感覚から、広義の内受容感覚にまとめ上げる段階における、身体感覚の嫌悪的な増幅現象の高低を BPQ は主に測っていると考えられる。

一方、MAIA は中性的・制御的な身体への態度を質問しており、特性不安やアレキシサイミアと負の相関があることが報告されている(福島 2018; Mehling, 2016)。すなわち、情報処理の各水準にわたって内受容感覚を統合して意味づけていく過程における自己感覚を全体的に捉えようとする特徴がある。このように、MAIA と BPQ では捉えている内受容感覚に異なる面があることも把握しておきたい。

加えて、内受容感覚を適切なものにするための技法としては、マインドフルネス瞑想やボディ・スキャン瞑想などに期待がもたれることが多く、内受容感覚を尋ねる質問紙はそれらの技法に伴う内受容感覚の変化の測定に用いられている(福島, 2018; Mehling, 2016; Mehling, 2020)。マインドフルネスに基づく援助的アプローチに関する研究では、うつ病を伴う慢性疼痛患者のうつ症状の改善や出産を終えた女性の産後うつ病に対する有益な効果と、MAIA によって評価された内受容感覚の改善が関連している可能性などが報告されている(Fissler et al., 2016; Daubenmier, 2005)。

一方、質問紙で尋ねる内受容感覚の敏感性(主観的側面)と心拍知覚課題などで調べる内受容感覚の正確性(客観的側面)は必ずしも相関しないことが報告されており、質問紙と実験課題では計測する内受容感覚の側面が異なることが考えられている(Mehling, 2018)。このことを心の側からの認知処理と身体の側からの知覚処理の差や乖離と捉えて、様々な症状における情報処理の特徴や特性の理解が試みられている。

例えば、心身症や不安症、自閉スペクトラム症において主観的には内受容感覚が敏感であると報告されるが実験で内受容感覚を調べると逆に正確性は低く測定されることがある(福島, 2018; Garfinkel et al., 2016; 寺澤, 2017)。この現象は過度に増幅した認知処理と減衰した知覚処理によって心身の状態に不均衡が生じている状態とされており、主体のしんどさや日々の生き辛さに繋がっていると考えられる。

以上のように、MAIA だけでは内受容感覚の全貌を把握できるわけではなく使用する上での留意点はあるものの、MAIA は内受容感覚の主観的側面や認知的処理の特徴を理解するのに役立つものである。内受容感覚について言語で詳しく様々な側面から提示する MAIA の性質を考えると、心理臨床の場面では自己感覚に困難のあるクライアントへの援助的な関わりとして MAIA が役立つ可能性が考えられる。以下では、自己感覚に困難を覚えるクライアント二名における、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する。

2) 臨床における MAIA の活用例

MAIA を臨床現場で援助的に用いる時の典型的な活用例として、以下に事例を示す。なお、事例の発表・論文掲載については文書で承諾を得ており、個人が特定されないように最低限の情報のみを記述し倫理的な配慮を行っている。

専門学校に通う青年 A は「人が自分のことを悪く言っているように感じる・ストレスに襲われる・気分が落ち込む・何をしたいか分からない」ということを主訴に心理相談室を訪れている。何気ない他者の言動を否定的に受け止めることが多く、そのことにとらわれて心身に負担が生じ、苛立ったり疲労感を覚えたり気分が落ち込んだりすることが続いていた。また、学校に対する不満を語り、この先どうしたらいいのか分からないと悩んでいた。

課題として、自身の感覚への気づきが希薄になって主体的に対処できなくなっており、内部の感覚や情動、外部の状況などがネガティブに意味づけられて苦しくなっている状態にあると考えられた。そこで、自己の感覚に焦点を当てて理解していくために MAIA を実施した(表 3-6 参照)。

表3-6. 青年AのMAIAの各因子の得点

注意制御	身体を聴く	気づき	感情への気づき	信頼する	気が散らない	自己制御	心配しない
2.14	1	3.5	1.8	3	2.33	2	2.67

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

MAIA をやって【身体を聴く】因子が低いことに気づきが得られ、その後、内受容感覚を含む自己感覚を聴くことやマインドフルネスなどの身体に目を向ける技法に取り組みました。その後、次第にストレスが減って気分が落ち込むことも減り、人のこともそこまで気にならなくなったと報告された。そして、主体的に物事に取り組む話を多くされるようになり、就職活動に前向きに取り組むようになっていった。

このように、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ていくことが他の事例においても観察されることは少なくないが、症状によっては特徴的な反応が見られることがある。その一例として、以下では自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder; 以下 ASD と略記) がある人との事例を通して、発達に課題を抱える人に対する MAIA の活用について検討する。

4. 自閉スペクトラム症者への MAIA の活用

1) 自閉スペクトラム症と内受容感覚との関連性

ASD がある人が抱えている身体感覚として、感覚過敏や感覚鈍麻が混在していることが、診断における一つの基準となっている(森・杉山・岩田, 2014)。

ASD に関する内受容感覚の研究では、前述したように質問紙調査における主観的な内受容感覚(感受性)は高く報告される一方で、実験で客観的に測定された内受容感覚(正確性)は低く測定されることから、ASD の人は過度に増幅した認知処理と減衰した知覚処理によって心身の状態に不均衡が生じていると考えられる(福島, 2018; Garfinkel et al., 2016; 寺澤, 2017)。

また、ASD 特性における社会的および情動的な側面が重度であるほど内受容感覚の感受性が高く、ASD 特性における反復的に限定された行動様式の側面が重度であるほど内受容感覚の正確性が高いことが報告されている(Palser et al., 2020)。

さらに、ASD がある人は身体感覚や感情が意識に上りにくく自覚することに困難を覚えるアレキシソミア(失体感症)やアレキシサイミア(失感情症)を伴う傾向にあることが指摘されており、ASD などの多くの臨床像を理解する上で内受容感覚の特徴が近年注目されている(Craig, 2002; 福島, 2018; Gaigg, Cornell, & Bird, 2018)。

加えて、ASD がある人は内受容感覚を含む身体の様々な情報が統合されないままに感じられているとされており(福島, 2018; Mehling, 2017)、そのような感覚の様式が自己を形づ

くる土台にあると、自己感覚は捉え難いあるいは揺らぎ易いものとして経験されると考えられる。

また、内受容感覚は自己感覚だけでなく、自身の感情認識や社会的場面において適応的に振る舞ったり他者の感情を踏まえて応答したりする機能の基盤となるとされている(Mahler, 2017)。基盤にある内受容感覚が適切に機能しないと他者とのコミュニケーションが上手く行かず、失敗体験が続いたり孤立感を抱いたり混乱する中で圧倒されたりして、不安や怖れを経験することが多くなることが考えられる。対人場面においてそのような感情認識のパターンが内的に形成されてそれらが増幅すると、社交不安や対人恐怖と言われるような障害を二次的に抱えるに至ることも少なくないと考えられる(Wilkinson, 2010/2021)。

このように、ASD がある人の困難の要因となっている内受容感覚に着目して援助を行っていくことは重要な視点と思われる。ASD における内受容感覚の研究は近年盛んに行われるようになってきているが未だ歴史は浅く、今後さらに発展していくことが望まれる(Dubois, Ameis, Lai, Casanova, & Desarkar, 2016; 福島, 2018)。従って、ここでは ASD の人が MAIA に取り組んだときに抱く反応を臨床的事実から検討することで、ASD の内受容感覚の主観的な側面の理解を試みていきたい。

2) ASD 特性がある人への MAIA の導入

現在 ASD がある人の MAIA の得点の特徴に関する研究は少ないが、MAIA の使用に焦点を当てた研究報告は筆者が知る限り見当たらず、これからの課題であることが考えられる(Dubois et al., 2016; Mahler, 2017)。したがって、MAIA に答える取り組みの中で得られた反応に基づいて、ASD がある人が主観的に内受容感覚を言葉で捉える際の特徴について検討することは重要と思われる。

MAIA を活用する前提として、安心して言語的コミュニケーションができる関係性が形成されている必要がある。ここで典型例として紹介する ASD がある青年期の男性クライアントの B 氏は DSM-5 の ASD の重症度の 3 段階で言えば、比較的軽度の「レベル 1：支援を要する」に該当する人である(森ら, 2014)。B 氏も腹部や胸部などの内受容感覚、特定部位の筋肉などの固有感覚、視覚などの外受容感覚に過敏性が認められ、大学の校内や通学路などの社会的場面において人の視線が過度に気になって緊張してしまい、挙動不審になっ

で思うように振る舞えないことに悩んでうつ状態になっていた。そして、来談当初は家族に攻撃的に接したり、死にたいと発言したりするようになっていた。

また、気持ち悪さや吐き気として深刻な感じで報告される感覚が話を聞いて行く内に食後の満腹感であることが分かったり、身体が過剰に緊張・動揺する中で自分は何も出来ない・どうしたら良いか分からないと感じていたりすることなどから、自己の感覚的・情動的な体験をうまく認識して調整することに難しさがある状態であることが窺えた。

このような状況にある B 氏に対して、セラピスト（以下、Th と略記）は当初から B 氏の内的体験に共感を持って寄り添うことに留意しながら援助的に関わっていた。心理相談室内での Th との面接過程において信頼関係ができる中、困難と結びつく思い込みについて整理が行われたり、Th との相互のやり取りが徐々に展開されたりするようになっていった。そして次第に、主観的に感じている困難な感覚や制御しにくい情動についても B 氏から積極的に語られるようになり、Th は展開される B 氏の感覚・情動体験を大切にしながら共感的・調律的に関わることを心がけていた。その過程の中で、B 氏が自身の感覚様式を理解するのに MAIA を通じた内受容感覚の意味づけへの取り組みが役に立つかも知れないと Th には思われた。

というのも、MAIA は内受容感覚を意味づけていく過程における身体内部の様子を言語で詳しく提示しており、自身の感覚に意識的に焦点を当てて接近することを試みる特徴があるからである。B 氏が自分ではどうしたらいいか分からないと困難を覚えている自己感覚の様式に対して Th がいる守りの中で安心して接近し、自身の感覚を自分にとって受け入れやすい適切な状態へと調整したり、感覚の意味づけ機能を育んだりする援助的ツールとして活用できるのではないかと推察し導入した。

ASD に関する内受容感覚の先行研究では、前述したように、過度に増幅した認知処理と減衰した知覚処理によって心身の状態に不均衡が生じていると考えられている(福島, 2018; Garfinkel et al., 2016; 寺澤, 2017)。また、ASD 特性における社会的および情動的な側面が重度であるほど主観的に評価される内受容感覚の敏感性が高いことが報告されている(Palser et al., 2020)。ASD 特性があり、内受容感覚の認知処理や社会的場面における情動制御に困難を感じる B 氏の MAIA に対する反応やその特徴を検討することにより、内受容感覚の主観的側面の新たな知見が得られることが考えられる。

3) ASDがあるB氏のMAIAの因子の特徴と回答後の感想

i) MAIAの因子の特徴

MAIAの実施にあたっては、自分の身体の感覚を捉えていく質問紙があることをB氏に紹介すると「やります」と応えられたことで実施した。その得点を表3-7に示す（【自己制御】の得点の変動については後述する）。

表3-7. 自閉症がある青年BのMAIAの各因子の得点

注意制御	身体を聴く	気づき	感情への気づき	信頼する	気が散らない	自己制御	心配しない
2.86	1	3	5	1	0	1.25→2.25	0.67

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

前述した内受容感覚の敏感性の高低の判断基準から、ASDがあるB氏のMAIAの得点から言えることを次にまとめる。

- ① 内受容感覚に関する【注意制御】【気づき】は平均程度である。
- ② 内受容感覚に関する【身体を聞く】【信頼する】【気が散らない】【心配しない】は低い。
- ③ 内受容感覚に関する【感情への気づき】は高い。
- ④ 内受容感覚に関する【自己制御】は振り返り時に「よく考えたらしているかな」と書き直したことで比較的低いところから平均付近に移行した。

ii) 回答後の感想

MAIAを実施した直後にやってみた感想を伺った。以下、「」はB氏の発言、[]は質問項目の内容、項目の数字はMAIAに記載されている項目の順を表す。

- ① 「自分になっている状態のことを書いているな～」と気づきを話した。具体的には、[誰かと話しているときに自分の姿勢に注意を向ける(項目13)]や[不快な感覚から注意をそらしている(項目6)]「注意をそらそうとする」というのは「気持ち悪くなった時にいつもやっていること」。
- ② [身体の一部に痛みや不快感があっても、身体全体への気づきを保つことができる(項目16)]の[気づきを保つことができる]ということについて「意味がわからない」。[自分の感情の状態を知るために自分の身体に耳を傾ける(項目27)]と[自分が何をすべきかを知るために自分の身体に耳を傾ける(項目29)]の[耳を傾ける]ということについて「意味がわからない」。

③ [考えることにとらわれたとき、身体・呼吸に注意を集中させることによって心を落ち着かせることができる(項目 26)] について、はじめは 1 にしていたが、筆者と質問紙をやってみた体験を振り返っている時に 5 に書き直した。その理由を聴くと「よく考えたらしているかな」と語られた。これによって、【自己制御】因子の点数が増加した。

④ 「同じような質問があつて」、その「細かい違いがわからなかった」。

5. ASD がある B 氏の内受容感覚の感性についての考察

ここでは B 氏が MAIA に応えた直後に語った臨床心理現象の記述的事実に焦点を当てて、ASD の人が内受容感覚を捉えるときに経験する気づきや難しさ、自己感覚の変容の可能性などについて考察する。

1) MAIA を通じて得られた内受容感覚に対する気づき

内受容感覚に対する適切な気づきは心身の健康に寄与する大きな要因とされている(福島, 2018)。B 氏は MAIA の項目の [誰かと話しているときに自分の姿勢に注意を向ける] や [不快な感覚から注意をそらしている] に対して「気持ち悪くなった時にいつもやっている」と語られた。ASD がある人は社会的場面において適応的に振る舞ったり他者の感情を踏まえて応答したりする機能が働きにくい傾向にあるとされるが、他者と向き合ったときに他者の心を汲み取りながら相互に交流するよりも、気持ち悪いと感じる自分の姿勢に注意が向く傾向にあることでそのような機能が働きにくくなっている可能性も考えられる(Mahler, 2017)。

また、気持ち悪さや不快感は耐え難く、そこから逃れようと注意をそらす試みは時に自分を守る有効な手段となると思われる。しかし、ASD 特性の反復する様式やこだわりとして予測的にその対処法ばかりに認知処理が限定されるならば、不快や気持ち悪さへの対処法の少なさや認識や変容の機会の欠如から、生き辛さや心身の不調に繋がることも考えられる(森ら, 2014)。不快に対する自分の注意の様式について B 氏は「自分になっている状態のことを書いているな～」と語り、心身の健康や心理臨床過程にとって重要な内受容感覚への気づきが得られた様子であった。

実際にその後の面接を通じて [誰かと話しているときに自分の姿勢に注意を向ける] ことは、B 氏にとって特に見知らぬ他者と対面した時に生じる緊張や不可解さ、不信感、自意識過剰による反応であることを自ら認識するに至っている。また、これらの体験がきっかけと

なり、気持ち悪くなった時に不快な感覚から注意をそらすという対処法以外にも自分の傾向を理解しながら工夫して様々に対処することができるようになっていった。

2) MAIA を通じて語られた内受容感覚に対する難しさ

次に、ASD の人が内受容感覚を質問紙で捉えるときの難しさについて考察する。「同じような質問があつて、細かい違いがわからなかった」と B 氏が言うように、MAIA は人によっては理解が難しい項目がいくつか含まれている可能性が考えられる。このことは、MAIA が身体感覚に接近するのに比較的慣れた人（瞑想やマインドフルネス、ヨガといった身体技法の実践者）を調査対象に含めて項目が作成されていることが原因の一つにあるかも知れない(Mehling, 2012)。

具体的な難しさとしては、自分の身体に「耳を傾ける」(項目 27・29)ということについて「意味がわからない」と話している。身体外部の音や声に耳を傾けるという一般的な聴く感覚に対して、身体内部に耳を傾けるという表現は比喩的であり、抽象的表現の理解に難しさを覚える傾向がある ASD の人にとってこの表現は難解である可能性が考えられる(安立ら, 2006)。従って、ASD がある人に内受容感覚を尋ねるときは、より伝わりやすい日常的な言葉や具体的な表現で伝えていくことが重要と思われる。

また、「身体全体への気づきを保つことができる(項目 16)」について「意味がわからない」とも語っている。このことは、個々の臓器や身体システムの情報が統合されにくいために、体調や具合といった身体全体のことが適切に捉えにくいという、多くの ASD の人が示す特徴とも関係があることが推察される(福島, 2018)。

恒常的に働いている身体内部の様子は普段そこまで意識されることがなく、自ら能動的・意識的に理解しようと身体に耳を傾けることには慣れも必要と思われる。意味の分からない不慣れな感覚やまとまらない感覚が適切に意味づけられるための援助として、クライアントの内的体験に即して身体にフォーカスしたり、身体の部分から全体へ注意を切り替えたり、様々な感覚を味わって自己に馴染むものへと整理したりすることを意識した丁寧な関わりが役に立つと思われる。

内受容感覚を捉える際に生じる難しさについて、クライアントと Th の双方が具体的に知ることができる MAIA は、そういった援助的関わりに入るきっかけ作りとしても効果を発揮する可能性が考えられる。普段は見えない内的な感覚が MAIA によって数値化・対象化・言語化されることで他者と共有できるようになることから、内受容感覚のアセスメントだ

けでなく、困難を覚えている心身の状態への介入のツールとしても有用と思われる。

3) MAIA を通じて見られた自己感覚の変容

最後に、MAIA を通じて自身の内受容感覚に向き合う中でクライアントに見られた自己感覚の変容について考察する。[考えることにとらわれたとき、身体・呼吸に注意を集中させることによって心を落ち着かせることができる]について、初め“全くない”の方に近い感覚であったのが、筆者と振り返っている時に「よく考えたらしているかな」と気づいて“いつもある”に書き直している。ASD の人は行動や認識のパターンを切り替えることが不得意な傾向にあるとされるが、出来ない・分からないと思っていたことに対して「よく考えたらしているかな」と、自分で既に制御出来るようになっていたという気づきが感得された。

考えることにとらわれた時に身体や呼吸に注意を向けても不安や緊張等を感じ、心が落ちつかなかったこれまでの状態から転じて、そういうときは身体や呼吸に注意を向けて落ち着かせることができると改めて実感している。このことは、自身の中に生じる感覚や情動に注意を切替えて肯定的に意味づけて認識した体験と考えられる。それまで気づかなかったが実は既に自分の中でそのような変容が起きていたと気づくことができた、本人にとってかけがえのない重要な体験であったと思われる。

MAIA をすることで意味づけのパターンが切り替わって変容していることを自ら実感できたことは、その後の内的変容のプロセスを促進させる基盤や力にもなっていったことが推察される。というのは、その後の面接過程で B 氏は自己感覚をさらに積極的に語るようになり、その中で不安や緊張を伴った症状が緩和したり自信を見せるようになったりするなどの変容が見られたからである。

安心できる静かな場において、馴染みのある臨床家と MAIA を通じて関わったことが、内受容感覚を主体的に認識する援助として機能したことが考えられる。そのことは、クライアントの自己感覚への気づきを活性化させ、ネガティブな感情を減少させたり、心身に調和をもたらしたりするきっかけの一つとして役立つことが考えられる。

6. まとめと今後の課題

内受容感覚を評価する方法が確立していない中、内受容感覚を把握する上で留意点や限界など考慮すべきところはあるものの、MAIA は内受容感覚の主観的、認知処理的側面を把握するのに役立つ質問紙である。また、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は、クライアント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。

今後の課題としては、MAIA は内受容感覚に関する 8 つの因子と内受容感覚が意味づけられていく課程における個々の臓器や体調、気分、感情などの情報処理の各水準にわたって多次元的にアセスメントするには有効であるが、情報処理のどの水準に得意または支障があるのかについて把握することは容易でないので、それらをアセスメントできる質問法を研究していくことは、情報処理の各水準における主体の主観を理解するのに、また、どの水準で困難を抱えているのかを当事者と援助者の双方が理解できるようになるのに有意義と思われる。今後、様々なクライアントとの MAIA を通したやり取りを検討することで、内受容感覚を言語で捉える際に難しさを覚える人にとっても理解しやすく、より伝わりやすい具体的な表現が明らかになる可能性が考えられる。

第 2 節 自己調和体験に関する面接調査研究

1. はじめに

心理臨床の面接の場以外でも、人は現実の生活場面において、他者との間で自己調和体験を経験すると考えられる。そこで、一般の人を対象とした事例的見地から自己調和体験の考察を加えるため、以下の 13 名の面接内容を呈示する。人と何かしている時や人との関係性を通じて、「そうか!」「そう!」「なるほど!」「わかった!」などと瞬間的に腑に落ちて変容した体験を分析・考察することで、自己調和体験についての理解を深めていく。

なお、調査内容の記載に関しては、調査協力者から文書で同意を得ている。研究の実施については、本学「人を対象とする研究」審査委員会による承認を得ている（京都文教大学 22 第 1291 号）。

2. 調査の手続きと分析方法

関西圏の大学の臨床心理学講座と気功教室で調査を依頼したところ、大学生 1 名、気功愛好家 11 名、その他 1 名の計 13 名（20 代～80 代）（男性 3 名、女性 10 名、平均年齢 62.3 歳、 $SD=15.9$ ）の協力が得られた。面接は 2022 年後半に大学内の個室や気功教室の一室で行った。気功愛好家に面接を依頼したのは、身体に意識を向けることに日頃から親しんでいると思われたからであり、心身のつながりやその調和の体験が抽出されやすいのではないかと考えたからであった。

面接を始める前に、内受容感覚について尋ねる質問紙である「内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント (multidimensional assessment of interoceptive awareness; MAIA)」を実施した。その後、『人と対面したり会話したりしているときに、「そうか!」・「そう!」・「なるほど!」・「わかった!」といった、そのとき話している話題に深く納得したり腑におちたりした体験をお話してください』と教示して面接を行った。調査時間はおおよそ 20 分～1 時間半で行われた。面接で語られた内容は録音され、面接後に文字起こされた。巻末資料に調査協力者が面接内で語った逐語 (raw data) を示している。逐語における〈 〉内の発言は体験の様子を聞く調査者 (筆者) の発言である。

各々の面接内容から、自己調和体験の有無や自己調和体験と思われる体験の様子について、第Ⅱ章で示した心身機能のネットワークの視点（図 2-1 参照）をもって考察した。年齢の若い方から順に調査協力者の番号を 1～13 で示している。

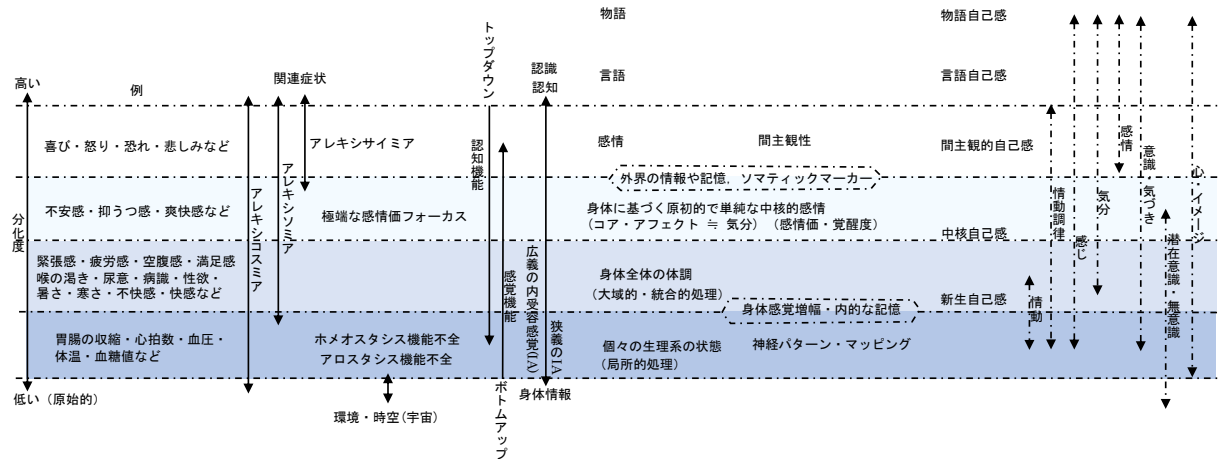


図 2-1. 心身機能のネットワーク(田中, 2024)

3. 調査結果と考察

それぞれの調査協力者の年代や性別、MAIA の各因子の得点、自己調和体験時に関わった他者を表 3-8 に示す。

表3-8. 調査協力者の基本情報

調査協力者	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
年代	20	40	60	60	60	70	70	70	70	70	70	70	80	
性別	女	女	男	女	女	女	女	男	女	女	女	男	女	
MAIA	気づき	4.75	3.50	3.75	1.25	1.75	2.50	4.00	3.25	1.75	4.00	3.75	3.00	3.25
	気が散らない	2.33	4.00	3.00	0.33	2.67	5.00	2.33	1.00	3.00	1.33	2.33	1.00	3.67
	心配しない	5.00	1.00	3.00	5.00	2.33	3.00	2.33	3.00	2.67	2.67	3.33	2.33	3.00
	注意制御	3.57	2.43	3.14	3.86	2.86	2.14	3.00	4.17	2.71	4.14	4.00	2.86	4.57
	感情への気づき	4.40	3.60	4.20	4.20	3.20	3.00	3.40	4.60	2.60	4.00	4.00	3.20	4.40
	自己制御	3.25	3.00	4.00	4.75	2.25	2.75	3.25	5.00	3.00	4.25	2.50	3.50	4.00
	身体を聴く	2.00	2.33	4.00	5.00	2.67	2.00	3.67	2.33	2.00	3.67	4.00	2.33	4.33
	信頼する	4.33	3.33	4.00	5.00	2.67	3.00	3.33	4.00	3.00	3.67	4.00	3.00	3.67
自己調和体験に関わる他者	母親	①出演者 ②年上の人	①タイの村人 ②即興の相手	霊的能力者	大学の先生	中国古典の先生	母親		セミナー講師	①フラの先生 ②自他の映像 ③臨床美術士	医師		気功の先生	

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.1 事例 1

3.1.1 調査協力者 1 の基本情報

調査協力者 1 : 20 代女性。大学生。

調査協力者1のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
4.75	2.33	5.00	3.57	4.40	3.25	2.00	4.33

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.1.2 事例 1 の面接内容と考察

調査協力者 1 は、母と話している時の深く納得したり腑におちたりした体験を話している。以下で、語られた内容を体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間とその後の様子で整理・要約して考察する。

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 1 は、友達から相談を受けて話したことでなんとなく引っ掛かりが生まれることが多かった。その引っ掛かりが結構多い時は、どうしたら良いかとすごく悩み、その事だけで心がいっぱいになってしまい、何を考えていてもそこで自分が固まってしまったり、堰き止められるような感じがして嫌な感じを覚えていた。悩み事があると、体を動かしている時もいつもの感じでなく、体が動かず、普段できていることができなくなっていた。

例えば、いつもは絶対に間違えるはずのない慣れた道でも、いつもと違って間違っていると感じ、不安がどんどん広がっていく。それ自体が間違っているんじゃないかと思い、思考が途中で止まってしまう。なんとなく、自分がやらなきゃいけないことが全部中途半端な気がしていた。皿を洗っていたとしても、自分が今やっていることに目がいかずやっていない感覚があり、あ、そうだ今皿洗っていたのだった、やらないととハッと気づくことがあった。それはモヤモヤする嫌な感じであった。自分がやっていることの価値が違うと言えるほどで、本当にフワフワして足場がない。モヤモヤして鈍感になり、自分が今やっていることへの感覚に集中できず気が散り、気になっていたことにばかり意識が向いていた。

大学の課題に対して、こういう風にやらなければいけない・人より多く強く書かなければならないと思い、納得しないと提出できなかった。ちょっと手前に目標を設けたほうがいいと言われて、とりあえず出すということを目指したが、段々と知らないうちに自分の中に

負担が溜まっていき、すごく泣いたこともあった。その当時は、友達同士が争っていると、私が間に入って何とかしてあげないといけないと当たり前になっていた。しかし、自分が悩んでいるので友達と話していても、何かが頭をよぎって上手く話せず、自分まで友達と気まぐずくってしまうのではないかとどんどん不安になっていた。

【体験の瞬間とその後】

上述したような状況で生活していたある日のある瞬間、自らの状況を振り返りながら母親と話しているとき、母親の考えを聞いたことで納得して腑に落ちたことがあった。母親と話している内に整理されて、改めて受け止めることができた。自分の中のものとして飲み込めたような感じがした。母親から、二人の問題だからあなたが気にすることではない・別に合わないところはしょうがないと言われて、あ、そうなんだ、確かにそれはそうだなと思えた。自分の中にはなかった新しいところに自分の意識が向き、それですごく納得した。

その時は、フワア～という感じで高揚する。視野が広がって見えるようになったり、明るくなる感じがした。景色が変わったような感じで、あ、世界だ、すごいという感じがする。自分の中にあった異物が流された感じもした。自分の大切な感覚が取り戻され、他の感覚にも目が向けられるようになる。気になっていたことが慣らされていき、あれもそうだったのかもしれないなという感じで慣らされていき、気持ちがいろんなところに行くようになる。気づきが一点だけでなく、いろいろなところで生まれるようになり、視野が広がる。私の中で異物は一個だと思っていたのが本当はたくさんあり、それも同じ文脈で解決できることだったと感じる。心地よさや解放感、スッキリとした感じがし、晴やかな気分になる。新しい引っ掛かりに気づかずにやれるうちは、確かにこれもそうだなと、新しい見え方で世界が見える。

自分は友達同士の争いの相談にのっている側だけど、私自身がすごく引き出されているという感覚に気づく。自分でも気づいていなかったことが口から出て、自分の中にそんな考え方があったのか、良い相談ができたな、いい応え方ができたなとも思えたこともあった。普通の生活を送っていても、新しい気づきが生まれやすいような気がする。例えば、覚えたての漢字のように、あ、この漢字はこう読むのだなというように、ルールがわかるような感じがする。違和感の大元はこういうことだったのかもしれないなというふうにいるような物事がわかってくるというのが結構続く。

スッキリして体の軽さを感じ、自分がちゃんとコントロールできている、自分の意識の下で動いているという感じがする。一つのことに立ち止まってそのことばかりに気を取られて悩んでしまうことが解決し、うわの空で洗い物していたというのはなくなる。これをやろうと思って、ちゃんと段階が踏めるような感じでやれるようになる。

かなり見え方が変わり、気分が良くなる。かなり鈍感になっていて気づくことがなかったところに、新たに気づくことができるようになり、自分の中で学びが増える。例えば、考え事があるとあまり先生の話が耳に入っていないが、そういうことがなくなる感じで、集中して聞けるようになり、取り組み方も変わってくる。自分の集中力が 60%くらいから、もうちょっとマシだったと気づきが得られる。追い込まれて見えなくなっていたのが見えるようになる。

気持ちが楽になって、結果的にもういいやみたいな軽い気持ちで気づいたことをポンポンと書けるようになり、成果も上がるように感じられる。解決してからのの方がやっぱりいい感じがし、それだけにこだわらなくてもいいんじゃないと思えて気が楽になる。そして、友達との接し方がわかり、気楽に付き合えるようになる。争っている友達同士を無理にくっつけようとしないうえ、あまり気にならなくなる。相手からしてもあまり意識されても嫌と思うので、特に何も考えなくていいし、強く意識しなくてもよくなる。自らはフラットに、争いを忘れられるような感じで生きている方がお互いに楽と思えるようになる。悩んでいるときは、自分が友達と話していても、不安がどんどん出てきていた感じだったけど、そういうことがなくなると語られている。

考察

このように、調査協力者 1 の体験はまさに自己調和体験の典型例と考えられる。自分の固まった認知機能（トップダウン）が強く生じ、感覚機能（ボトムアップ）がおぼろげで鈍感になり、体が動かず、嫌な感じや不安、自信や主体、所在のなさ等を抱える日々の中で、母親という信頼する他者との関係において自己調和体験が訪れている。

自己調和体験を経験する前は、気になっていることばかりに意識が向く状態で、どうしたらよいか非常に悩み、その事だけに心が引っ掛かって囚われて固まり、こうやらなければならないと思いつつ他の何かが頭をよぎるような認知機能（トップダウン）が強く支配的に生じていた。そのような中、感覚機能は鈍感になっており、動かそうと思っても体が動きにくく、上手く話せなくなっていた。そのような感覚機能と認知機能のつながりの不均衡な状態

は、比較的長期にわたって嫌な感じや自信・主体・所在のなさ、人間関係が気まづくになってしまふのではないかという不安などを引き起こしていたと考えられる。

心理臨床事例研究（第Ⅰ章）における考察では、自己調和体験は、共感や同調、自己感覚の気づきを共有するなどの積極性が醸成された時期（レディネス）において、クライアントの抱えた課題にマッチするセラピストの態度や言葉が、クライアントの感覚と重なり合うことで生じることが示唆された。それと同様の現象として、調査協力者 1 の日常生活の場における母親との会話の中での自己調和体験は、調査協力者 1 が日頃の悩みや不安、不快感を話すことができるほどの信頼関係が築かれている母親に対してそれらを共有しており、自己感覚の気づきを共有する積極性が培われていることが分かる。そして、その母親という他者との会話の中で、調査協力者 1 は納得し腑に落ちた体験（アハ体験）をしている様子が窺える。

その体験によって、自己感覚の回復と多様化、高揚感や明るさ、凄さ、視野の広がりや多面性、思考の整理や受容、意識や指向の転換、ありのままの世界や新たな世界が見え、異物が取り除かれたり気になっていたことが解決できたり、馴染んだり、心地よさ、解放感、スッキリとした感じ、並びに晴やかな気分などが生じている。

第Ⅰ章の心理臨床事例研究における考察では、自己調和体験は、心身の問題の素地となる自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡を調整し、その調和する状態が主体の心身機能の基軸となり様々に機能し出す可能性があることが示唆されている。調査協力者 1 にもそのような現象が同様に見られており、認知機能（トップダウン）の強さや過剰さが緩和され、感覚機能（ボトムアップ）の鈍感さが様々な感覚を感じる事が出来る程に回復している。すなわち、自己の感覚機能と認知機能のつながりの不均衡が程よく調和し、その調和した軸が自己に馴染む中でさまざまな機能が動き出したり回復したりしていることが窺える。心身にわたる感じや感覚を豊かに語る調査協力者 1 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。

自己調和体験後は、人の相談にのっていても自分の中に悩みや不安、引っ掛かりなどが生じることがなくなり、自分の新たな側面に気づきつつ応答でき、満足感が得られている。そして、違和感の発生源や物事の法則性などが分かってきたり、新たな気づきを得られたりすることが続くようになっている。また、スッキリして体の軽さを感じ、自己制御感、自己主体感、自己効力感などが生じている。一つの物事に囚われたり目の前のことをうわの空でや

ることがなくなり、集中力や計画性、目標、見通しがつくようになり、意欲や行動力が発動している。気分が良くなり余裕も出て、見え方が変わったりより鮮明に見えるようになったり、耳に入ってくる言葉や内容が理解しやすくなるので気づきや学びが増え、取り組み方も変わっている。さらには、こだわりが減って自由度が上がり、気持ちが楽になって気軽に意見や主張ができるようになってきている。それによって、達成感や自己効力感が上がっている。人間関係においては、自己に馴染むコミュニケーションの取り方がわかり、相手のことも考えて（相手の視点に立って）お互いが楽と思えるように、適度な距離感で気軽にかつ楽に、執着せずに平等に付き合えるようになり、悩みや不安が次々に出てくることなく報告されている。これらのことは自己調和体験後に働き出す機能と考えられる。

調査協力者 1 の内受容感覚の敏感さ (MAIA) は、以上のような自己調和体験を経た後に、本人が主観的に評価した数値であるので、自身の感覚を信頼し、自身の内受容感覚や感情への気づきが高く評価されていることが考えられる。また、心配せずにコントロールできるという感覚も比較的高めに持っていることが窺える。「身体を聴く」・「気が散らない」因子は平均的であり、それらの感覚を特に強く感じたり感じられていなかったりする訳でもなく、適度に感じながら過ごしているのかもしれない。自己調和体験前の調査協力者 1 の様子から察すると、その体験の前に MAIA が回答されていたならば、これらの数値は比較的低く示された（評価された）可能性が考えられる。

このように、心理臨床の場以外の日常の場においても、共感的に認めてくれる信頼できる他者との関係の中で自己調和体験が生じ、調和した心身機能のコンステレーションが全一的に生じる可能性が考えられる。

3.2 事例 2

3.2.1 調査協力者 2 の基本情報

調査協力者 2：40 代女性。太極拳教室主催。気功愛好家。中国出身。中国で東洋医学を修めた後、日本の病院に勤務した。そこを退職して予備校で心理学を学びつつ太極拳の教室を開催した。そして、心理系の大学院に進学し、修了後の現在は心理士として働いている（面接の語りから記述）。

調査協力者2のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.50	4.00	1.00	2.43	3.60	3.00	2.33	3.33

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.2.2 事例2の面接内容と考察

調査協力者2は、「動画で人の話を視聴していた時（エピソード①）」、「成瀬悟策の本を読んでいた時（エピソード②）」、「年上で偉い人の困難に直面した時（エピソード③）」、「中国人の先輩の嘆きを聞いた時（エピソード④）」に「なるほど」と納得して変化した体験や、「今現在（エピソード⑤）」の状態の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：動画で人の話を視聴していた時

【体験前（生活歴・問題歴）】

心理学を学んだり動画を見たりする前は、大変でしんどかった。外国人として日本で生きることも大変だったし、自分で自分のことを理解できず、人のことも理解できずにしんどかった。人が何を考えているのかわからなかったのも、人間関係もうまくいっていなかった。とても辛い体験をしていたので、そのような状況から脱出したかった。どうやったらもっと良くなれるのか考えていた。まず自分を助けることを優先し、余裕がないと人助けはできなかった。

自分が思ったことや体の感覚について、人にどう言えばいいかわからず、言えなかった。人に言っても理解してもらえないと思い、言ったことがなかった。人が思わないようなことを私だけが思っていると思い、自分は変な人だと思っていた。何かについて思えば思うほどしんどくなっていた。

【体験の瞬間と体験後】

30代のある時、私は動画サイトで台湾人の女性が自分の人生について演説しているのを偶然観ていた。その人は自分の人生がどんなに大変だったかを、振り返って以下のように語っていた。その人は両親が離婚して母親と暮らしていたが、母親は不幸せで笑顔を見せなかった。一緒に暮らしている自分が笑うと母親を裏切ることになると思い、母親の前では笑えなかった。その人も結婚したが、不幸せな母親の影響で幸せでなく、旦那と姑と上手くいか

ずに離婚した。その後、その人は心理学を学んで心理士の資格を取り、完全に人生が変わった。その人は、なぜ自分はあるに苦しんでいたのかと人生を振り返り、その原因が母が不幸せだったから自分が幸せになったら裏切ってしまうのでダメだ、ずっと苦しく暮らすべきだと思っていたことにあると考えた。その人は、そのような考えを打破するために諦めて違う考えをするようになり、人生が変わった。その後、その人は再婚して今はとてもうまくいっていると人生を語っていた。

私はその人の話を視聴している時になるほどと思い、不思議と私も心理学を学び始めることになった。その人が大変な人生を歩んでいたと聞いて私もそうだと思った。私も大変な状態だったからすぐに共感できた。

その後、私は心理士の資格を調べて、自分も勉強して資格取ろう、人を助けようと思った。そのためには大学院に入らないといけないと分かり、とりあえず基礎心理学のテキストを読み始めた。心理の本を読んで学び出すと、今まで悩んでいたこと、不思議に思っていたこと等、いろいろなことが書いてあった。人と喋っても理解されないことが心のメカニズムから細かく書いてあってとてもわかりやすく、得るものが多かった。これは私だけの特別な体験ではないのだと感じることが沢山あり、段々と自分の考えを修正していった。

SNS のブログに、今日読んだ本にこんなこと書いてあったので、皆さんも何かの参考になるのではないだろうかと思い投稿していた。すぐ人に自慢したかったというか、こんなことが書かれているという閃きを投稿していた。

私は心理の仕事をして給料をもらえればそれでいいけど、その前にまず自分自身に生きた利益はお金よりも大きいので、給料は少なくとも私はこの道で生きることができてものすごく喜びを感じている。

考察

このように調査協力者 2 は以前、異国での生活のし辛さを経験する中、自分のことも他者のことも理解できず、人と関係がうまく取れない状態でかなり辛く、しんどさを感じていた。それを自分で捉えることも人に伝えることもできずに、自分は大変だ、人には理解してもらえないと思うしかなく、その状態から抜け出たい、良くなりたいと考えてもがいていた。

“思えば思うほどしんどくなっていた”とも述べているように、体験前の調査協力者 2 は、認知機能（トップダウン）と感覚機能（ボトムアップ）の両方が過剰に働くようになっていたことが窺える。

そのような状態・状況で過ごしていたある時、自分と同じように大変な人生を歩んでいた人の話を画面越しに聞いて、“なるほど”“自分もそうだ”と納得・共感することがあり、その人のように心理学を学び始めている。心理学を学んでさらに、この辛さが自分だけの特別な体験ではないと知ることが度々あり、しばしば考え方が修正されている。そして、心理学の本に書いてあることから得た閃きを SNS 上のブログに投稿し、不特定多数の人と自分の考えていることや感じていること等を共有していった。“心理学を学んだり動画を見たりする前は、大変でしんどかった”が、現在は心理職の道で生きることができて喜びを感じている。

このエピソード①から、画面越しの人物が自身の人生を語っているのを視聴した時に、深い納得や共感がされ、それが自己調和へのきっかけとなる様子が窺える。昔の話を調査協力者に振り返ってもらった調査の性質もあり、その画面越しの人物に納得や共感をした瞬間が自己調和体験となっていたかどうかは、この語りからは特定できないが、自己調和へと至るプロセスが開かれた、または、瞬間ではなく比較的長期の自己調和体験期間が訪れた可能性が考えられる。画面上の人物の人生や生き様、姿、考え方などに共感し、その後も内在化されたモデルとなり、辛くしんどかった状態から抜け出して喜びを感じる生き方が出来るようになっていく。体験前は過剰に働いていた認知機能と感覚機能が程よくなって調和していることが窺える。

心身に馴染む程よい調和が主体の基軸となった、もしくは、なっていく中で、困難やしんどさが緩和されたり、自己を理解し主体的に関心を持って物事（心理学）に向き合っていく楽しみ（喜び）が生まれていると考えられる。加えて、“まず自分を助けることを優先し、余裕がないと人助けはできなかった”状態から、“人を助けよう”という思いやりや利他の心が生じている。

調査協力者2は太極拳をしており、身体に目を向けることには慣れていると推察される。そのような身体感覚への気づきがレディネスとなり、画面越しの他者であっても、自己調和体験が生じる可能性があることが示唆される。また、この体験は30代の時の体験であり、人生経験を30年積んだ人の自己調和体験の特徴もあるかもしれない。さらには、様々な人生経験を40代で過去を振り返った時の語りの特徴も表れていると考えられ、以下に挙げられた様々なエピソードが同時に語られている。

エピソード②：成瀬悟策の本を読んでいた時

【体験前（生活歴）】

私は東洋医学の学部の大学生の時から太極拳を学び始めて練習していた。その後、社会人になり、1人では太極拳の練習を継続できずにほとんど止めていた。親に社会でやっていた自分の姿をみせるべきだと思い、病院で臨床研究をしていた。社会人をしていて（エピソード①を機に）心理学を学ぼうと思い、図書館で様々な本を借りて読むようになっていた。

【体験の瞬間と体験後】

心理学を自分で学んで2年目くらいのときに、臨床動作法を作った心理学の成瀬悟策先生が本の中で太極拳について書かれていた。その本の中の二行ほどに、体の動きと気持ちがつながっていることが、昔からヨガや太極拳などにおいても認められていると書いてあった。その時、あ、なるほど、そうかあと思い、体が熱く感じ、じゃあ私もみんなを集めて太極拳やろうと心が動いた。何か落ち着かない感覚でいろいろと考えた。成瀬悟策先生のような大きな人物に認められている太極拳に、私は以前から出会っていたのに、それをやらない私はバカではないかと思った。もちろん心理学も興味はあるけど、心理学の世界でも太極拳はこんなにも高く評価されているのに、私は本来やるべきものをほったらかして違うものをやっていると思った。なぜかその本を読む時に、これは私の道みたいに思えて、もう私やらなきゃ、今から太極拳やらなければって思った。そして、興奮して繰り返し文章を読み、本を裏向きに置いて家の中を行ったり来たり歩き回った。

その次の日には太極拳の本とDVDを取り出して復習した。計画を立てて、知り合いに相談し、太極拳の先生を紹介してもらった。やろうとしたらものすごく行動力があつた。

考察

このエピソード②は、時系列で言えばエピソード①の後の話である。つまり、瞬間的ではないが自己調和体験期間を経て自己調和した後のエピソードと考えられる。以前の辛くしんどかった状態からは抜け出し、心理学の様々な本を読んでいたある時、臨床動作法の創始者である成瀬悟策が書いた本の一節に、調査協力者2が大学生の時に熱心に練習していた太極拳について書かれてあった。その一節を読んだ時、なるほど・そうかと思って体が熱くなっている。この時にはもう既に、自身に馴染む心身の軸は活性化しやすくなっていること

が窺える。その文字通りの熱い思いを持って、興奮冷めやらぬまま行動に移し、太極拳を再びやり始めている。

このように、自己調和後は、自己に馴染んで布置された心身機能が活性化し、自分がやることはこれだと思えることに会う率が増え、行動力が生じることが示唆される。

エピソード③：年上で偉い人の困難に直面した時

【体験前（生活歴）】

昔は、自分より年上の人には人生経験も長く、自分より世間を知っていて立派な人と思っていた。私は、そのような社会的地位もあるような偉そうな人たちの前で太極拳を教える自信がなく、小さくなって緊張していた。例えば、大学教授であったら 100 点満点の完璧な人で、その人に従うべきだと、その人に叱られた私はダメな人間だと思っていた。若い時は偉い先生と喋る時、何か媚びるような、先生の言うことは全部素敵、分かりました、従いますというタイプであった。

【体験の瞬間と体験後】

現役の時も中医学の時も大学院にいたことはあったけど、あの時も大学教授が言われたことは完璧だと思っていた。30代の社会人でまた大学院に入り、教授の完璧じゃないところを見られた。ケースカンファで教授同士が喧嘩になりそうな場面を見て、その後、その影響で教授同士も気分が悪くなり落ち込むような感じが見られた。そして、とても尊敬している他の先生も、何かミスをして間違えているのを見て、あ、先生も間違えるんだと思ったことがあった。また、尊敬される先生に頼まれたことが、私たちに相応しくなく、あの先生苦手と話しあったこともあった。こういったことから、教授でもやはり完璧じゃないので、苦手であれば言われたことに従わなくてもいいことがわかった。やはり人間は人間だから神様ではないと分かった。

その後は、人のことも理解できるようになっていった。今は、いくら年上でもその人なりにできない部分があると理解できる。どんな人でも子どものように弱いところや悩みがあり、助けを求めているところがあると分かった。それが分かるようになると、その人ととても話しやすくなり、親しくなりやすくなり、また、心が近づきやすくなった。もちろんその人の立派なところがあり、そこは私が出来ないからそこは教えてもらう。そして、互いにできないところは補い合うようなことができるようになった。

歳をとったから悟ったのか、それとも心理学を学んだから悟ったのかは分からない。私の場合は、心理学を学んで歳もとってから悟った。私なりに自分のやりたいことがあり、出来ないことがあって出来ることもある。先生も偉いところもあるけどできないこともあると悟った。偉い先生でも弱いところがあり、思いやったり対等に喋れたりするようになった。しかし、若い人たちはやはり先生たちの前でとても自分を低くしている。自分が若い時と同じように、先生を怖がっているように見える。私はもはやそうではなく変化していて、楽になっていることに成長して気づいた。

考察

調査協力者2にとって年上の人や偉い人は、自分より世間を知っていて立派なので従うべきであり、その人に叱られたら私はダメな人間であると、昔から畏縮・緊張するきっかけを与えてくる大きな存在であった。

そのように過ごしていた日々の中で、ある時、年上の偉い人が間違える場面に遭遇し、“あ、先生も間違えるのだ”と思った。そのことで、年上の偉い人でもやはり人間は神様ではないと分かり、その後は、年上の偉い人でもどんな人でも弱さや悩みがあり、助けを求めているところもあるということや、人も私も出来ること出来ないことがあるということが分かるようになった。そうになると、人のことも理解できるようになり、人に親近感を持って話しやすくなっていった。そして、調査協力者2は、目上の人に対してもはや畏縮・緊張することがなくなり、気持ちが楽になっていることに気づいた。

このように、目上の人に対する時に、自分の心身機能に深く染みついて賦活していた畏縮・緊張反応が変化する体験によって、人の痛みがわかるようになり、親近感を抱きながら楽にコミュニケーションが取れるようになっている。“～すべきだ”“～ならダメだ”とやや過剰になっていた認知機能と緊張・畏縮する感覚機能が程よく調和して楽になった自己調和体験の一例と考えられる。その後も、その調和を軸にして他者理解が進み、自尊心や他者受容が向上する中、親近感やコミュニケーションが取りやすくなることが示唆される。

エピソード④：中国人の先輩の嘆きを聞いた時

【体験前（生活歴）】

昔は、偉そうな態度の人には、何かあなた偉そうな態度をしているのに何で私が協力しなければならぬのなどと思っていた。

また、昔は自分は悩む人間だけど、人は皆幸せに生きていると思っていた。とても尊敬できて私が見本としている中国人の先輩がいるが、その先輩もいろいろと大変なことがあるということを私は知らずに過ごしていた。

【体験の瞬間と体験後】

ある時、その先輩が故郷の中国に帰った人の話をして、ため息をついて嘆いたことがあった。そして、故郷があつてしかもその故郷に帰ることが出来るのは、一つの幸せだよと嘆いていた。私はそれを聞いてびっくりして、フーっと思って何も言わなかったが、内心、えっ？この先輩もこんなところで嘆いているのかと思った。私から見ると、とても輝いて人生を送っているように見える先輩だけど、中国に帰れる人がとても羨ましいと、まるで故郷に帰れる場所がないように語っていた。そこで私は、人それぞれ悩みがあるのだなと気づいた。自分よりも年上だけど、こんなところで悩んでいるとは、私は知らなかったし、分かっていなかった。私にはまだ親兄弟が故郷にいるから帰れるけど、確かにあの先輩だったら、親も兄弟もおそらく違うところにいるから、帰れずに人のことを羨ましく思っているのだ。このような悩みを初めて知った時は、ああそうかとなった一つの瞬間と思う。

今は、みんなそれぞれ大変なところがあるのはわかっている。それがわかった後は、人に頼まれたり、協力お願いします等と言われたら、大変だからできるだけ協力してあげようと思うようになっている。その人の大変なところを理解してあげると、その人からも笑顔や温かい態度を返してくれるようになっている。

また、自分の内省力も上がったと思う。自分が言い間違えたら後で反省し、可能なら謝り、謝れなかったらこれから気をつけるようにして行動している。このことはやはり独学ではできないと思う。ある程度、自分の間違いを修正するのはできるけど、内省力まではやはりモデルや見本がいると思うので。やはり様々な先生の内省している姿や謝っているシーンなどの行動を見て、私は成長していったと思う。カウンセラーもまたモデルになると考えていて、モデルの力はとても大きいと感じている。

普段なるほどと思うことは時々ある。今日話したのは大きくなるほどと思った話をした。夫婦関係でうまくいった、じゃあ私もやってみようって思うこともある。しかし、自分がやってみて上手くいかなかったこともあるので、人が上手くいったからといって自分も上手くいくとは限らない。

考察

調査協力者 2 はエピソード①～③を経て、その後、“ああそうか”となった瞬間の一つとして、“えっ？この先輩もこんなところで嘆いているのか”と思ったエピソードを話している。尊敬し見習っていた先輩の意外な一面に触れて、人それぞれ悩みや大変なことを抱えて生きていることに気づいた。それ以来、助けを求める人にはできる限り協力してあげようと思ったり、人が大変に感じていることを理解しようと思うようになっていく。そうすると、人からも笑顔や温かい態度が返ってくることを知った。このように、“ああそうか”と気づきが得られたことで、認知と行動にポジティブな変化が起き、その自分の変化によって他者にもポジティブな変化が起きるようになったエピソードが語られている。

また、調査協力者 2 は内省力が上がったことを自覚している。内省する他者がモデルとなることで、自己を内省する力が身に付き、そしてその力は、反省して人に謝ったり気を配ったりする行為につながるということが述べられている。このように、他者を前にして得られた気づきによって、認知や行動の変化や内省力の向上、他者に配慮する心などが生じている。

調査協力者 2 にとってなるほどと思うことは普段から時々あるが、今回の面接では比較的大きく“なるほど”と思ったエピソードを話したと述べているように、“ああそうか”や“なるほど”という感じには、大小や強弱のスペクトラムがあることが考えられる。その内、自己調和体験は比較的大きな・強い“ああそうか”や“なるほど”を伴った、心身にわたる深みのある体験であると考えられる。

また、調査協力者 2 は、人が上手くいったことを自分もやってみたりもするが、人が上手くいったからといって自分も上手くいくとは限らないことについて述べている。自と他の同一・区別ができる見当識は人間関係や社会性、主体の健康に必要な能力と思われる。エピソード①の他者を前にして“自分もそうだ”と同一視して物事にポジティブに取り組み始めた段階や、エピソード④のように自他を肯定的・受容的に区別もする段階があり、自・他の遠さ・近さ（ディスタンス）のスペクトラムがあることが考えられる。つまり、自己調和体験の瞬間の自・他の遠さ・近さ（ディスタンス）と、体験後のそれには差や度合があることが考えられる。自己調和体験の瞬間と経過における自他のディスタンスを分析することは、今後の研究課題となり得る大きなテーマと考えられる。

エピソード⑤：今現在

【体験前（生活歴・問題歴）】

先ほどアンケート（MAIA）を書いた時にも感じていたが、気分が落ち込む時に実は、やばい、やってしまった、私の今やっていることで人が傷ついてしまったと思うことがたまにある。つい2, 3日前に私はちょっと焦っていて不適切なことをやってしまい、今でも気になっていることがある。そのことで少し何か、胃か心臓か胸辺りに少し違和感を感じている。体に何かグーッと槍で刺されているような痛みや違和感を少し感じる。今でも気になっているので、未解決の状態ですっきりしていない。以前、他の気になることがあって今のよ様な体の違和感を感じたことがあった。それが解決した瞬間は、体がスッパリ気持ちいいよ様な感覚がしてチクチク痛い感じがなくなり楽になったので、今の違和感も何とか人に相談したりしてスッパリしたい。

毎日人間は生きているから、いろいろところで様々な問題に出会うので、毎日気持ちも変わるし体も何かを感じ取っている。そして、落ち着いたたら少しホッとして、そしてまた何かが生じてくる。体について何か聞かれる前はあまり思わなかったけど、今は心の専門家になるために自分の内面も大切に、もっと体の感覚にも気づいていこうと思った。

考察

調査協力者 2 は、不適切な自分の行為によって、人を傷つけてしまったと思う時に気分が落ち込むことがある。2, 3日前にも焦っている時に不適切な行為をしてしまい、今でもそのことが気になってスッパリしていない。そのことで、胃・心臓・胸辺りに槍でグーッと刺されているような痛みや違和感を少し感じている。この違和感を人に相談したりして解決しスッパリしたいと思っている。

このことは冒頭に示している MAIA の値にも反映されているようである。つまり、MAIA の「気が散らない」因子が高く、「心配しない」因子が低いことから、痛みや不快な身体感覚を無視したり注意を逸らしたりせず、痛みや不快な感覚を伴う精神的苦痛を心配または経験していると、調査協力者 2 は主観的に高く評価している。このように、調査協力者 2 が身体に痛みや違和感等を感じていることを MAIA の数値から察することができる。

調査協力者 2 は時折、このような痛みや違和感を感じていてスッパリしたいと思っているが、人生では様々な問題に出会い、毎日何かを体で感じ取っては気持ちも変わり得ることを既に経験しており、また落ち着いたたらホッとしたりスッパリしたりすることも分かって

いる。そして、しばらく落ち着きを得られた後でも、また日々の中で“何か”不安定になることが生じ得ることも経験から知っていることを述べている。このような両極の事柄を自己受容的に語っていることから、例え不安定になることが生じても、動的に心身の均衡を保っていける自信や主体性が、この段階の語りでは窺えるようである。エピソード①のように、辛くしんどい心境や状況からなんとかして抜け出たいともがいていた時期もあったが、自己調和体験を経て辛いところから抜け出した経験は、自らを省みて受容しつつ新たな事に挑む力が備わる可能性が考えられる。

3.3 事例3

3.3.1 調査協力者3の基本情報

調査協力者3：60代男性。気功やヨガの愛好家。音楽家。日本の研究者・学者・教育者。

調査協力者3のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.75	3.00	3.00	3.14	4.20	4.00	4.00	4.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.3.2 事例3の面接内容と考察

調査協力者3は、「タイで交通事故にあった時（エピソード①）」、「無理やり歩いた時（エピソード②）」に「なるほど」と納得して変化した体験や、「喉の痛みがなくなったことについて（エピソード③）」「ゼミのコメントや本を読んでいる時（エピソード④）」「人と即興で演奏している時（エピソード⑤）」の状態の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：タイで交通事故にあった時

【体験前（生活歴・問題歴）】

30年近く、年に2,3回、研究でタイにフィールドワークに行き、農村のお寺に泊まったりしている。近くのお寺に偉いお坊さんが来られるので、バイクでそのお坊さんに会いに行ってお話を聞き、交通事故防止の御守りをもらった。そして、村に帰る途中にバイクで転ん

で皮膚が擦りむけたり打撲したりした。調査協力者 3 は村に帰って、これは事故防止の御守りではなく、事故を起こす御守りじゃないかと怒っていた。

【体験の瞬間と体験後】

すると村の人が、“それがあったからその程度で済んだのだ、もしそれがなかったら死んでいたとも知らずに”と言った。その時、調査協力者 3 は“なるほど”“そうか、そういう考え方もあるのか”となり、“そうか、そういう風にポジティブに考えればいいや”と気づいた。タイの人たちは何でも良いように考える人が多く、それが調査協力者 3 にとってすごく楽に感じる。そのようにポジティブに考えたことで、事故による体の痛みをあまり感じなかったのかもしれない。日本人ももっとタイの人たちのようにポジティブに考えたらいいのと思っている。

考察

“なるほど”“そうか、そういう考え方もあるのか”とタイ人のポジティブな考え方に触れる前の調査協力者 3 は、タイ人とは違って、調査協力者 3 が思う日本人の一般的な考え方と同じように、ネガティブな捉え方をしていた。調査協力者 3 は事故を起こして身体に危機が生じたことをきっかけに、活性化した感覚がネガティブに認知されて怒りの感情が生じ、その直前にもらった事故防止のお守りに、あるいは、お守りをくれた人に、あるいは自分自身に対してその怒りが向けられていた。その時、あるタイ人から意見を言われて“なるほど”と腑に落ちるアハ体験をした。その体験によって、事故についてポジティブに捉えるようになり、怒りが収まって楽になり、痛みをあまり感じなかったと回想している。

この体験は自己調和体験の一例であると考えられる。すなわち、怒りの感情として過剰に反応していた感覚機能と認知機能の繋がりが人との関わりを通して調和し、自身にとってポジティブに馴染んで機能するようになり、気分が楽になっていることが窺える。その感覚から認知にわたって自身にポジティブに馴染む軸が機能するときは、身体的にも主観的にも痛みが減少する可能性が考えられる。

エピソード②：無理やり歩いた時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 3 の父親が肺に物を詰まらせて 1 年間意識不明になり、3 年前に亡くなった。当時は親友が突然亡くなったり、コロナウィルスが流行したりしていた。そのような大変な

状況だったが、仕事があつて落ち込んでいられなかった。しかし、いろいろと心身に支障が出るようになっていた。足（膝）が痛んで非常に歩きにくくなり、病院の整形外科に行くと、無理して歩かない方がいいと医師から言われ、数ヶ月間注射を打った。それで大分良くなるが、痛みは続いていた。

調査協力者 3 は体を整えることが大切と思い、知り合いの鍼灸師のところに行った。鍼灸師は“痛みの記憶が脳に残り、本当は治っていても痛いという感覚がいつまでも残ることがある”と話し、足を外側に向けて歩く癖があるので対処法として内股で歩くことを教えてくれた。いつまでも前のことを引きずらないことを説く仏教や、体の気づきに取り組む気功やヨガでも、同じようなことが重視されていると思っている。

鍼灸師の他に気功や韓国ヨガの先生にも様々なことを相談して話を聞き、体の使い方を心がけるようになった。丹田を叩いたり、臓器に手を当てて活性化させたり、臓器を自分で感じたりする等、様々なことをやった。水上火降という火を下に沈めて水を上げさせるイメージを持って体を動かし、気を通りやすくもした。水上火降では下半身に重点を置いて、足の裏やつま先が大地と繋がって根が生えたようにイメージする。その繋がりは肝臓にも続いているとされ、腸や内臓を重視して腸の運動も行う。そのため、調査協力者 3 にとって MAIA の項目に書かれてあるようなことは割合コントロールできていると思っている。トレーニングや修練で何時間もわざわざやらないといけないと思うと義務のように感じてしまうので、毎日 1 分だけでも少しずつ心がけて、歩き方に気をつけたり、寝る前に臓器を感じたり、体を捻ったりして生活をしていた。

【体験の瞬間と体験後】

調査協力者 3 は、ちんどん屋として祭りに出演するために歩かねばならない予定があつた。日々の忙しさの中、お祭りの出演予定があり、歩けなかったらどうしようと思うと余計に足が痛くなっていた。当日、足が痛む中を思い切って“まあいいや、やっしまえ”と歩くと、ぴたっと足の痛みが治り、それ以来痛まなくなった。その時、調査協力者 3 は、やはり痛みとは頭で作っているのだと実感した。自らピタッと治る体験をして初めて、鍼灸師が言っていた“痛みの記憶が脳に残り、本当は治っていても痛いという感覚がいつまでも残ることがある”という意味が分かり、なるほどと納得した。

むやみに薬に頼るのは良くないと思うので、足を少し内側に向けて内股にして歩くなど、生活の仕方を少し心がけるといろいろ治ることが自身の体でも実感できた。以前痛かった

足は、今は全然痛くなくなっており、1日1分でも5分でも毎日体を整えることをやっていると、かなり変化することを実感している。

考察

調査協力者3は、近しい人の訃報などが重なって大変な状況であったが、立ち止まって落ち込むことも出来ずに仕事に追われて過ごしていた。そのような中、足の痛みが生じていた。それをきっかけに、心身へのアプローチの仕方を人から聞き、毎日少しずつでも身体に目を向けて整えることを心がけたことから、痛みが緩和するレディネスが醸成されていったことが窺える。足が痛む中、日々の生活の中で自ら身体的アプローチを続けていたが、歩きながら演奏するイベントへの出演が迫っていた。このまま足が痛んで歩けなかったらどうしようと不安が募ると余計に痛みは強くなっていた。祭りに出演するために思い切って歩くとそれ以来ピタッと痛みが消失するという体験をしている。

このように調査協力者3は日々、足の動かし方から矯正し、身体的な痛みが発生する構造の解消に取り組んではいたが、痛みの記憶が神経に残っていることで痛みが続いていた。この痛みは幻感覚や幻不快感であったと考えられる。その神経に刻まれている痛みの記憶は、過剰な認知機能として感覚機能を圧迫し、痛みの症状が持続する繋がりを形成していたと考えられる。その過剰に反応する心身の軸は、不安感が増大するとそれが刺激となってさらに過剰に反応し、痛みが増幅していたと推察される。人と音を合わせて演奏に集中して歩く中で、痛みの記憶によって過剰になっていた認知機能と感覚機能が程よく調和し、痛みの症状が消失したと考えられる。その体験は、人との楽しい雰囲気の中で好きな音楽を奏でる快感や痛みが解消するとされる歩き方をしている安心感など様々なことが影響しあって、自己に馴染む心身へと調和していったと思われる。

自ら痛みがピタッと治る体験を経験して初めて、鍼灸師が言っていた“痛みの記憶が脳に残り、本当は治っていても痛いという感覚がいつまでも残ることがある”の意味が分かり、なるほどと納得したと言うように、人から言葉で言われていた身体についての内容を後に体で経験してなるほどと納得している。エピソード①の自己調和体験を経ていることや、日々身体感覚に親しんでいることで、身体の側からの気づきが起こり得ることが示唆される。調査協力者3が身体感覚や内受容感覚に親しんでいることは、MAIAの得点の高さからも窺える。

エピソード③：喉の痛みがなくなったことについて

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 3 は、日本はタイよりも変に杓子定規で融通が効かないところがあるので、日本人もタイ人のようにポジティブに考えたり共感したり寛容になったりすれば生活しやすいのと思っていた。日本の生真面目で頭が硬く融通がきかない人がタイに行くと、タイではしばしば約束が守られなかったり計画が次々と変わったりするので、いい加減だと思ったり相性がよくなかったりするかもしれないが、調査協力者 3 はタイにいと楽で、日本にいと息苦しさを感じていた。

そのような中、やらなければならないことに夢中になっている内は、体はまだ大丈夫、頑張れると思っているが、一段落すると急に疲れが出てきて体調が悪くなることがあった。何かを頑張っている時は、緊張が続いているだけで体調が良いわけではないのかもしれないが、頑張っていた。若い頃だと無理できたが、歳を取るとなかなか無理が効かなくなってきたと感じている。体調との兼ね合いで、あまり無理をしないようにしてはいたが、度々喉がおかしくなって痛むことはあった。

【体験後】

調査協力者 3 は 1 年前から韓国ヨガを始めた。その先生から喉の痛みについて、喉に神経が集中しているのでストレスが溜まると喉が痛くなり得ることや、その喉の痛みは風邪とは全く関係がないことを聞いていた。韓国ヨガを始めてからは、気にしていた喉の痛みや不調がほとんどなくなっている。自分の脳をより覚醒させて、体をコントロールできるようになることを目指している。脳だけが人間をコントロールしているわけじゃなく、腸も指令しているなどと様々なことが言われており、腸を活性化するのも理にかなっているので、自分で体をコントロールできるよう、体の様々なところに気づけるように心がけて生活している。現在、調査協力者 3 の身体に痛みはほとんどなく、不愉快なこともそんなに引きずらずにコントロールできるようになっている。

考察

調査協力者 3 は、融通の効かないことが多いと感じる日本で、息苦しさを感じながら生活していると、神経の集まる喉にそのストレスが集中して痛むことが度々あったと話している。ヨガの身体技法を用いて、身体を動かしたり意識したりして腸や脳を覚醒させ、身体の営みに気づき、自己制御や自己調整する能力を磨いていくと、ストレス耐性ができたり喉

の痛みなどの症状が緩和したりしている。韓国ヨガの先生から教わった技法で、身体感覚に意識を向けて様々な気づきを得ることでストレスが減り、感覚から認知にわたる調和が生じ、喉の痛みが緩和したと思われる。何か不愉快なことが起きても、しっかりと調和する心身機能のコンステレーションにおいて全一的に処理されることから、調和が保たれたり再び調和したりし、長期的に過剰な機能が生じにくく、引きずらなくなることが考えられる。

エピソード④：ゼミの学生のコメントや本を読んでいる時

【体験について】

調査協力者3があまり考えてなかったようなことを、ゼミなどで学生がコメントすると、“なるほど”となって面白い。こちらが授業でそういうコメントを学生から引き出せて話せたという醍醐味も感じる。そのような“なるほど”もあれば、本を読んで新しい知識を得て“なるほど”となることもある。大きな変化のない知的好奇心を満足させるレベルの“なるほど”もあるし、自分の人生に何か大きな影響を与えるような“なるほど”もあり、“なるほど”には様々な種類があると思う。本を読んでなるほどと思うのは、きっとその前に何かそれに通じるような体験があり、それはどうしてかなあと潜在的に思っていたらある時、本の中に“あ、そうか自分が心の中で気にかけていたのはそういうことだったのか”と思う内容が、自分の人生のことでなくても、何か自分の関心があることでなるほどとなる。どこかで疑問に思っていることが残っているので“そうだな”となる。本を読んで一つ謎が解けたように分かるというのはそういうことだろうと思う。

考察

本を読んで“なるほど”となることについては、調査協力者2が述べていて考察したところである。なるほどとなる体験について調査協力者3が「大きな変化のない知的好奇心を満足させるレベルの“なるほど”もあるし、自分の人生に何か大きな影響を与えるような“なるほど”もあり、“なるほど”には様々な種類がある」と述べるように、“なるほど”や“あ、そうか”といった納得や腑に落ちるような体験には、深さやスペクトラムが存在すると考えられる。調査協力者2のエピソード④の考察においても述べているが、調査協力者3も述べるように、大きな変化を伴わない知的好奇心を満足させるレベルの“なるほど”のレベルから、症状や困難が緩和する自己調和レベルの“なるほど”もあると考えられる。

エピソード⑤：人と即興で演奏している時

【体験の瞬間】

言葉のコミュニケーションだけでなく、楽器を用いて音楽のセッションをしている時に、表現で伝わってくる感じで“なるほど”となることもある。人が奏でる音を聞いて即興でそれに合わせていくと、思いつかないようなメロディが自然に出てきて応えることがある。1人で弾いていたら思いつかないような音の対話が生じ、感動したりワクワクしたりする。

そのような即興での演奏を聴きながらアーティストがその場で絵を描くことがあり、その時、独りではできないような作品ができて、お互いになるほどとなることがある。頭で整理して論理化していく言葉のプロセスがないアート(芸術)は、ストレートに感情が伝わる。

踊りと楽器の演奏を合わせる即興も人とやったことがあるが、急に神様が降りてくるような瞬間がある。楽譜などを見たり何か考えたりしていない時にその瞬間は訪れる。1人で弾いている時にそういう瞬間はない。言葉でなかなか言い表せないが、人が踊っているのを観て、インスピレーションが沸く。最初は楽器を演奏しますという構えでいるが、途中から神様が降りてくる感じになると、楽器が自分の体の一部になって一体化する感じになり、最初に演奏しようと自分で思っていたのとは全然関係のない演奏をしている。自分の音を聞いてそれが指に伝わり、その音がまた耳に伝わり出すとサイクルが回り出して気持ちが悪くなる。

太鼓や踊りとのかけあいでもそういう瞬間になると、人と一緒にやっている感じではなく、自分と人との壁がなくなる。自分と人が溶け合う感じがすると一番よく、そうなるに入ったという感じがする。演奏を聴いている人も、そういう溶け合う感覚に入っているのがいいと思う。音楽によって神様と繋がるような感覚は、祭りや宗教など様々なところで感じられていると思う。

考察

エピソード⑤は、人と即興で演奏している時に、1人で弾いていたら思いつかないような音の対話が生じ、表現で伝わってくる感じで“なるほど”となる体験が報告されている。楽器と自分が一体化する感じや、人と自分が溶け合う感じ、および神様と繋がるような感覚になって、気持ちが良くなったり感動したりワクワクしたりする体験が報告されている。他者との調和の中で至高体験レベルの自己や自然との調和が起きていると考えられる。

3.4 事例4

3.4.1 調査協力者4の基本情報

調査協力者4：60代女性。

調査協力者4のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
1.25	0.33	5.00	3.86	4.20	4.75	5.00	5.00

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.4.2 事例4の面接内容と考察

調査協力者4は、「霊的な能力者を通じて亡くなった娘に会えた時（エピソード①）」、「自分の前世を知った時（エピソード②）」になるほどと納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

なお、事例4の面接の語りの内容とMAIAの数値を照らし合わせて考察を試みたが、一貫して言えるようなことが筆者には見当たらなかったため、MAIAには言及せずに考察している。

エピソード①：霊的な能力者を通じて亡くなった娘に会えた時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者4は娘を亡くし、いつもいた娘がいなくなるという喪失感で長期間元気がなく、精神的に落ち込んで過ごしていた。知り合いがスピリチュアルな世界と交信ができる人に会った話を聞いて、“あ～そういうところを私は探していたのだ”と気づいて紹介してもらった。調査協力者4は、元々小さい時から母親の影響もあり、スピリチュアルな世界のことは信じて育っていた。

【体験の瞬間と体験後】

宗教ではないが、そういった世界があると小さい時から感じていたので、スピリチュアルな世界と交信ができるその人を紹介してもらい、会うことが出来て本当に嬉しかった。その交信できる人を通じて、会いたいとずっと切に思っていた娘と話げた時、本当に娘の話す言葉や喋り方だったので、“あ～こういう世界って本当にあるのだな”ととてもびっくりした。その時、とても暗く落ち込んでいた気持ちが前向きになって生きられるようになって

た。いつもいる人がいなくなるという喪失感の中に長い間いたので、久しぶりに子どもに会って言葉が聞けた時は本当に嬉しかった。気持ちが沈んで落ち込み、かなり喪失感を感じてそれまで生活していたが、その時、希望的な明るい光が差し、“あ、もう、そうなんだ、良かった”と思えた。目には見えないが、やはり心や魂というのは本当に存在することに気づかされた。それからは、“娘は今お仕事や旅行に行っていることにしよう”と思えて、前向きな気持ちになることができた。

考察

娘を亡くした喪失感の中、気持ちが沈んだり落ち込んだりして過ごしていた。いつもいた存在がいなくなるという体験は、当事者にとって大変危機的なものであり、他者が慮るには計り知れないものがあるが、今まで布置されていた感覚から認知にわたる機能の均衡が一気に崩れて不調和が生じ、喪失感や気分の落ち込み・沈み込みという心身の反応（症状）が長期的に生じていたことが考えられる。

スピリチュアルな世界と交信できる人を通じて娘と話すことができた時、改めてそういう世界があることを知ってびっくりすると共に、娘と話すことができた嬉しさを感じている。同時に、希望的な明るい光や安堵感を感じて、前向きな気持ちになっている。亡くなった娘に会いたいと切実に願う辛い日々の中で、交信者を通じてこれは娘が言っている言葉だと認識した時の感動は計り知れない。

喪失感で気持ちが落ち込んで沈んだ状態から、内在化、あるいは、交信者を通じて外在化された娘を前にして、“あ、もう、そうなんだ、良かった”と安堵感や希望的な明るい光を感じて前向きな気持ちになったという変化の体験は、自己の感覚の次元から認知の次元にわたる各機能に調和が生じた可能性が考えられる。この体験は、自己調和しつつスピリチュアルな世界も含んでいたり明るい光を感じたりしていることから、至高体験に近い体験と言えるかもしれない。しかし、この段階では、以下に示されるような主体感や主体性の形成は未だなされていないようである。

エピソード②：自分の前世を知った時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者4は、今までずっと60歳になるくらいまで、人には言えないくらいのこだわりが自分の中にあり、人に言ってもわかってもらえないと思っていた。どうして私はこういう

のが好きなのだろう・なんでこんなことしたいのだろう・どうしてこういう風なのが心地いいのだろうと、自分だけの疑問を長い間持っていた。自分は何者なのかと考え、心の中にはぼんやり穴が開いている感じであった。人には前世があると聞いて、あるとしたら自分は何をしていたのだろうと疑問に思っていた。そのようなことを全く気にしない人もいると思うが、自分は前世を知りたいと思って過ごしていた。

【体験の瞬間と体験後】

娘を亡くして以来、前世を教えるのがとても得意で、人助けのためにパイプ役の仕事をしている人のところに幾度か通っていたある時、自分の前世は何をしていたのか尋ねたところ即座に教えてくれた。自分の前世を知ったその時、“あ～、もう、なるほど～、あ、そういった人なのですね”となった。今までの自分の生き方や考え方、人や動物と接する時の自分の気持ちなどが、“なるほど～、だからなのね”とするっと分かり、本当に納得した。“やっぱりそうなのだ～”とスーっとそれを受け入れられるような感じで納得し、気持ちや体が楽になる感じがした。妙にびっくりするのではなく、“あ～やっぱりねえ”と確信を得た喜びがあった。“ハ～”と綺麗なものを見た時の喜びに満ち溢れるような気持ちや、“ワ～綺麗、素敵～”という感じで輝いて幸せな気持ちであった。充実感、嬉しさ、ホッとする安堵感などを感じて微笑み、このような機会を得られて自分は幸せ者だと、本当にありがたい気持ちになった。

自分の前世がたまたま歴史上の人物で、その人物について調べると“あ、これは間違いなく自分だ”と思った。殊更に人に言う事ではないし本人にしかわからないことだが、“あそうだ、やっぱり、何百年昔も同じようなことを志して生きていたのだな”と納得した。そのお陰でずっと心にあった荷物を置いたように軽くなった。

また、前世というのはいくつもあり、輪廻転生のように繰り返していることも段々分かってきた。人と人との関係性や縁などを聞くと、この時代でこういう関係でしたと教えてくれて、自分が前世で何をしていたかがわかる。占い等ではなく、前世で見たことや言ったこと等そのままの事実を教えてもらえたり、神様の教えを伝えてもらえたりする。

その時の私の状態やしていること、心の持ち方は、自分だから本当によくわかり、“ああ、やっぱりそうなのだ”と共感して納得する。“あ、やっぱり！だから私、昔もそれをやっていたから今も心の中でそれが好きだったり、心地よかったり、こう生きたいと思っていたりするのだな”と、スパッと納得して嬉しくなる。すると、“あ、これでいいのだ”と納得して全然悩まなくなり、とても生きやすくなった。

前世に恥じないように前向きに生きようと、自分の中に良いことだけ取り入れるようになった。そして、いろいろな荷物を下ろして本当に肩の荷が降りたように身軽になり、本当に心が軽くなって毎日が生きやすくなったので、“はあ〜！やっぱりそうなんだ！あ、それは絶対に私だ”と心から思えた。

信じない人は信じなくてもいいが、何回も生まれ変わるものなのだな、本当に前世はあるのだなと心から知って直感や実感を得ることができた。心の中がとても整理されて行くような感じで、生きやすくなり、自信が持てるようになった。“やはりこれでいいんだ”と前向きになり、もっとこの世の中で自分がしなければいけないことや与えられていることを一生懸命にやろうと思った。それからは、人のために役にたつ生き方することが喜びや元気のもとになっている。

前世の自分が教えてくれて、“ああ、私だ”と感じた。自分の場合は最初に教えてもらった前世の精神に納得しており、それが今でも自分の中の一番大事な基本になっている。その前世の精神によって自分の心の大部分ができていると納得できるのは自分しかいない。

例えば、趣味嗜好など、こんなことが自分は好きだという一本筋が通っている自分や心髓ができる。前世を聞いたら、それは自分なので“あっ、なるほど、そうですね、全く一緒だ”と本当に思える。自分なので、何回も生まれ変わってくる時に名前や親や場所は異なっても、心や魂は本当にその人だけで、全然違う人にはなれないということが分かり、本当に大きな喜びであった。人には信じてもらえないかもしれないが、実際“あそうなんだ”と心から分かった。

日本ではあまり聞かないが、以前、イギリスやアメリカでは前世療法があると聞いた。前世が分かって教えてくれる人も少ないが、自分はすごく生きやすくなったので、日本でももっと気楽に受けられて、もう少し発展してもいいのではないかと思う。様々な人がそれで納得して軽くなり、明るく前向きに生きられるようになれば、どんなに素晴らしいことかと思っている。

考察

調査協力者4は、好きなこと・心地よいこと・したいこと・こだわりといった自分の嗜好性や志向性が、どうして・何で生じるのかという疑問を持った状態で過ごしていた。そのことを誰にも共有できずに、自分は何者なのかと長期にわたり独りで考え、心の中にぽっかり穴が開いている感じを抱いていた。

調査協力者 4 はエピソード①で、安堵感や希望の明るい光を感じ前向きな気持ちに変化して、娘を失った喪失感や落ち込み沈み込んだりしていた気持ちが緩和したことを述べているが、それからはより自分に焦点が当たるようになり、自分とは何者か・自分の嗜好性や志向性はどこから来ているのかという新たな、あるいは、元々自分が持っていた空虚感に関する課題が前面に出るようになってきていることが窺える。

自分の好みや心地良さ、欲求、こだわりといった感覚の志向性や嗜好性がどうして・何でそもそもあるのかと疑問が生じて認知・受容し切れずに、感覚から認知にわたる軸が自己に馴染まないことで主体感が持てず、“心の中にぽっかり穴が開いている”という空虚感を感じながら過ごしていたと推察される。エピソード①で感覚機能と認知機能のつながりの均衡は成ったが、そのつながりの軸が自己により馴染むには、自分は一体何者なのかという根源的なテーマと向き合う必要性があったようである。

そのように過ごしていたある時、気になっていた自分の前世を教えてもらって知ることがあった。その時、“あ〜”“なるほど”“そうなのか”“だからなのね”“やはりそうか”といった言葉や感嘆詞を伴って、スーッと受け入れられる感覚で納得したり確信したりし、気持ちや体が楽になる体験をしている。その時、綺麗なものを見た時のように喜びに満ち溢れ、幸せな気持ちの中で輝いている。さらに、充実感、嬉しさ、ホッとする安堵感、幸福感などを感じて微笑み、感謝の気持ちが湧いている。この体験は、受信者によって伝えられた前世という他者が自己と同調・同一化する中で、感覚機能と認知機能がしっくりと調和し、ポジティブな様々な感情や感じが生じた自己調和体験であったと考えられる。前世という超越した存在とつながり光輝くという体験の特徴から、自己調和体験を含みつつも、至高体験とも言える体験であったのかもしれない。

その後、調査協力者 4 は自分の前世とされる人物について書かれた文献に興味や関心を示して読んでいた。そして、その人物についてよりわかっていく過程で、“あ、これは間違いなく自分だ”“あ、これでいいのだ”“昔もそれをやっていたから今も心の中でそれが好きだったり、心地よかったり、こう生きたいと思っていたりするのだな”と納得し嬉しさを感じている。同時に、ずっと心にあった荷物を置いたような軽さを感じ、肩の荷が降りたように身軽になっている。また、心の中が整理されて生きやすくなり、前向きに“やはりこれでいいのだ”と自信が持てるようにもなっている。良いことのみ取り入れて前向きに生きようとするようになって悩まなくなり、とても生きやすくなったとも述べている。このように

自己調和体験後は、自分が楽しい嬉しいと感じる興味や関心事に取り組むようになり、自信が回復したり、悩みや身体の重さ等の症状が緩和したりして生きやすさを感じている。

調査協力者4にとって“ああ、私だ”と感じることができるこれらのことは、前世の自分が教えてくれたことであり、今でも自分の中の一番大事な基本になっていると述べているように、前世とは外在化かつ内在化された自分かつ他者と言えるような基礎的融合体と考えられる。人には信じてもらえないかもしれないと思いながらも、調査協力者4の主観として、実際的に“あそうなんだ”と心から分かる体験を経験し、自分の感覚や感じの嗜好性や志向性に“一本筋が通って”自己の“心髄ができた”ことは本当に大きな喜びであったとも語られている。このように、感覚機能と認知機能が程よく調和して自己に馴染む主体軸が形成しており、その際にポジティブな感情が生じると考えられる。

さらには、もっとこの世の中で自分がしなければいけないことや与えられていることを一生懸命にやろうと思うようになり、人のために役にたつ生き方をすることが喜びや元気のもとになっていると述べられているように、自己調和体験によって利他の精神や他者への思いやり、主体性や使命感、幸福や意欲などが生じることが示唆される。また、自分の前世を知った体験のように、深く納得したことで心や身が軽くなって明るく前向きに生きられるようになることが、より気楽に様々な人が受けられるようになったり発展したりして、人々が生きやすくなればなんと素晴らしいことだろうかと、希望的・展望的なことも語られている。自己調和体験によって形成された機能が様々な内容を伴って生まれ、社会に向けて多様に展開していくと考えられる。

3.5 事例5

3.5.1 調査協力者5の基本情報

調査協力者5：60代女性。お花の先生。気功愛好家。

調査協力者5のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
1.75	2.67	2.33	2.86	3.20	2.25	2.67	2.67

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.5.2 事例5の面接内容と考察

調査協力者 5 は、「人づき合いでしんどくなった時（エピソード①）」、「仏教の講義を受けていた時（エピソード②）」、「本を借りて読んだ時（エピソード③）」、「人が急に泣き出した時（エピソード④）」になるほどと納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：人づき合いでしんどくなった時

【体験前（生活歴・問題歴）】

人間関係で悩みがある時や忙しい時、寝不足の時などに、気分が悪くなったりしんどくなったりすることはよくある。寝不足の時はボーっとしており、疲れが溜まると思考が鈍ったり思うように動けなくなったりする。逆流性食道炎と言われているので、体調が悪い時は食欲はあっても食べ過ぎないようにしており、食事が取りにくくなることがある。

人間関係としては、考え方の違う人と一緒に行事を行わなければならないが、お互いが我を通して自分が正しいと思って折り合わない時に精神的にしんどくなる。初めはみんなで上手くやっていた団体であったが、何年か経つと一人一人の個性が出てきて上手くいかなくなってくるので、大人や老年になってからは密接に関係を持たない方がいいのかもしれないと思っている。ドキドキ・ムカムカ・イライラしてイーッとなり、ワーッとその人に言うてしまうので、その言ったことに対して自分が嫌になる。若い時なら前頭葉が衝動を抑えてくれていたと思うが、歳をとると抑えずに人にガーッとやってしまう方なので、どのくらいの距離感で人と居たらいいのか考えていた。

あまり合わないところに長い間いると、何でこんなことを言わないといけないのかと思って、相手ではなく自分自身が嫌になるので、自分のためにも相手のためにも近づかない方が良いのかなと思っていた。しかし、どうしても自分がやらないといけないことだと思い、グループを抜けるなんていけないと思ってやっていた。

【体験の瞬間と体験後】

生涯学習の一環で社会人になってから大学の授業を受け始めた。その授業は初めの 5 分ほど瞑想を体験して始まるが、少し気分が悪い時などはそれが和らぐ感じがする。その授業の中で、以下のような“あ、そうかそうか”と思ったことがあった。

授業の中で、仏教では無理して自分をそこに向けることはないというような話を聞いて、自分も無理してまで嫌になる人とお付き合いすることないかと思った。自分だけでなく、他

にもそう思ってる人がいることがわかり、相性が合わない人との関係を頑張らなくてもいいかなと、年齢的にも自分の思うようにそこは我を通していいかなと思ったことがあった。そのように自分で納得して決めるとすごく楽になった。何か言われても、まあいいや、もうこの団体を辞めるのだからと思っているのでイライラ・ムカムカするのが変化して楽になった。

その人とは5, 6年お付き合いしており、相手が他人の意見で動くような人ではないことはわかっている。相手はそこまで思っていないのに、自分がそうだと思い込んで反対意見を出してワッと騒ぎになるという面もあるので、自分の中にも原因があったのかもしれないとも思っている。

考察

調査協力者5は、意見が合わない人と一緒に行事に取り組んでいると、ドキドキ・ムカムカ・イライラして精神的にしんどくなっていた。その人に反対意見を衝動的に言うとトラブルになり、そういう自分が嫌になっていた。使命感を持って行事を行っていく中で、相手との距離感について悩まされていた。

そのような中、生涯学習で大学の仏教についての講義を受け始め、講義初めに行われる瞑想によって気分の悪さが和らぐことがあった。人間関係のトラブルで不快感が増している中、瞑想によってしんどさが緩和されることがあり、心身の調和するレディネスが醸成されていたと考えられる。

そのような状態において講義で先生の話をしている時、“あ、そうか”自分も他の人と同様に、相性が悪い嫌な気分させられる人とは無理してまで関わらずに、自分の思うように過ごそうと納得して決心することがあった。話を聞いて新たな気づきを得られ、納得することにより、自分の認知が切り替わり、自己に馴染む感覚機能と認知機能の繋がりが形成されていることが窺える。

それからはその人に何か言われても、物理的に距離を取ることで“まあいいや”と心理的にも距離を取るようになり、自己に馴染む認知機能が感覚機能を圧迫しなくなって程よく調和していき、今までのイライラやしんどさが変化して楽になっていったことが考えられる。

エピソード②：仏教の講義を受けていた時

【体験の様子】

調査協力者 5 は仏教についての知識を全然持っていなかったが、大学で仏教の講義を選んで受講した。そのきっかけは、自分が死に向かっていく準備をしようと思い、一応仏教のことは外せないなと思ったからであった。亡くなる時にお迎えが来るということやその時お迎えに来るのはごく近い間柄だった人物といった仏教の考え方を知り、昔から日本で常識的に言われていることが“ああ、仏教から来ていたんだ”と納得したことがあった。それからは“自分が南無阿弥陀仏とお願いしないと誰もお迎えに来ないよね”などと様々なことを考えた。それは事実というよりは考える道筋であり、それで救われる人はきっと救われると思っている。

自分は悟りを開かなくて自然でいいのかなと思っているので、死に向かっていく時に南無阿弥陀仏とお願いして、次のところに行ってもう一回修行して悟りを開こうとは思っていない。具体的には思い出せないが、世間で言われていることが仏教と関係があるというのが結構変だと思っている。日本で常識的に言われていることは、キリスト教系は関係していないが、神道は関係しているかもしれないと調査協力者 5 は思っている。

考察

このように、ある時、身の回りの日常の起源を知って知的に納得することがあり、自分の考え方や位置づけ、自身の今後のこと、常識や自明性への気づきなどについて考えるようになっていく様子である。エピソード①のように、認知機能と感覚機能が程よく調和して心身に落ち着きをもたらされると、自身の考え方の位置付けや今まで常識と思っていたことや自明であったことへの気づきが増える可能性が考えられる。

エピソード③：本を借りて読んだ時

【体験前（生活歴）】

調査協力者 5 は生徒にお花を教えていて、土についてのレクチャーをすることもあった。ガーデニングをする時にいつも土は使うので、植物をどう育てたらいいのか、何で育たないのかと考える時に、土が影響しているのかなと思うことがあった。

【体験の瞬間の様子】

図書館でふと土の話の本を手にとって借りたが、その時に何でその本を選んだのか思い出せないが図書館にあったのでたまたま読んでみた。読んでみると“そうなのかとヒット”して“あ、そっか”と思うことがあった。土と社会情勢の関連性など、思いもよらないところで様々に土が関連していることがわかった。

地球上の土が12種類に分類されて、今話題になっているウクライナ辺りの土が良いと書いてあり、昔からあの辺を争奪する争いが生じるわけが、土の性質からわかることに納得した。穀倉地帯は、土によって育つ植物が違い、日本も割と良い土らしい。土は1年間に1ミリくらいしか増えないらしく、砂漠やツンドラなどでは土ができない。土は地球の真ん中辺りでしか出来ず上（北）と下（南）ではできない。土ができる箇所が何箇所か本に書いてあり、すごく面白かった。知的好奇心が満足した。

考察

日頃考えていた疑問が解決するような、知的好奇心が満足する納得を本の内容から得ている。地球や自然、世界といった身の回りのことについての理解に心が開かれていく様子が窺える。

エピソード④：人が急に泣き出した時

【体験の様子】

今日、心の病気の方の通所施設にお花を教えに行ってきた。そこに通所している人で普段は安定した感じに見えていた人が、急に精神不安定になり、泣き出したり攻撃的になったのを初めて見た。大丈夫だと思っていた人が急にそうなったので、腑に落ちてはいないが「あ、そうか」と思った。そこは心の病気の方の通所施設であり、何に気をつければいいのかな、どう言葉を発したらいいのかなと少し悩んだところだった。大丈夫と言われていても、やはり気をつけないといけないなと思った。

そこに初めて行った時も失敗したことがあった。健康に注意して病気にならないようにという話をしてしまった時に、いやいや僕らはここ（胸あたりを指して）の病気だと言われて、 “あ～しまった、変なこと言ったかな” と思ったこともあった。

考察

他者の衝動的な変化を目の当たりにして、環境を見直し、身の振り方について考えたり振り返ったりするようになっている様子である。また、時・場合・場所・相手のことを考えて、冷静に適切に振る舞おうとするバランス感覚が窺える。MAIA の得点はほぼ全ての因子において平均的であり、このような心身のバランス感覚が得点にも反映している可能性が考えられる。

3.6 事例6

3.6.1 調査協力者6の基本情報

調査協力者6：70代女性。気功愛好家。

調査協力者6のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
2.50	5.00	3.00	2.14	3.00	2.75	2.00	3.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.6.2 事例6の面接内容と考察

調査協力者6は、「中国古典の先生と話している時（エピソード①）」、「鍼灸師の先生と話している時（エピソード②）」になるほどと納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：中国古典の先生と話している時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者6は30代の半ばごろから、部下を育てなければならない責任のある役職に就いた。その役職の前任者は非常に堅実で丁寧な人であった。自分はその人の後を引き継いだため、自分が若いスタッフに仕事を適切に任せられることができるかどうか心配があり、また、スタッフが上手くやっているのかが気になって不安でいた。職場は上司がスタッフを細かく評価し、愚痴っぽく言うことが多いので雰囲気が悪かった。調査協力者6は元々胃が弱かったが、当時は神経性胃炎を患ってしんどかったので、仕事している時はずっと手でお腹を押さえて過ごしていた。

【体験の瞬間と体験後】

40代になった頃、仕事に悩んでいた調査協力者6は、中国古典の人間学を先生から学び始め、易経や大学などを学んでいた。“私は何なのだろう”という疑問があり、自分自身を材料にして四柱推命で命式を見ていくと、自分のことがわかって納得することがあった。

自分のことが“あ～そうなんや～”とわかって納得した瞬間は、体の中にドスンと居着いていたイライラしたものが解消されて楽になった。いつも“ンンン”と考えていたものが考えなくてよくなり軽くなった。神経性胃炎が治り、手でお腹を抑えなくてもよくなって、解放感を感じた。自分の性格や問題点が見えてきて、他人との関わり方や距離感も見極められるようになって危険を回避できるようになり、トラブルが少なくなって楽になっていった。

それからも中国古典の勉強を通じて、人間関係の悩みが根本的には自分自身の問題であることに気づき、自分の考え方を変えたり自分を安定させたりすることが重要だと学んだ。協調性が自分には欠如していることに気づき、協調性を持つことが重要であることを学んだ。短所は長所になることがあるし長所は短所になることもあり、自分の考え方を変えたらそれが顕著になってくると感じた。

また、過去は変えられないが自分自身と未来は変えられるということや、自分の考え方が変わると人も変わることを理解・納得してからは生きるのが楽になった。だから、自分が自分を分かっていたら、なんとなく乗り越えることができると感じた。

どうしようもないことで怒っていた人がいても、“そういうものなのだろう”と流せるようになった。また、他人の性格や自分自身の性格を理解することができて、同じ命式を持つ人でも考え方や行動によって差が生まれることを知った。

“とりあえずできることをしたらいい”という考え方によって、評価を求める意識から解放され、自分のできる範囲で最大限努力すればいいと思うようになった。職場では浮いていたため、叩かれることも多かったが、自分の命式がノーマルであることを受け入れ、自分のできることから頑張ることが大切だと思った。命式を見ていると力のある人は命式も強いと感じた。他人の命式を見ることで、自分の良いところや弱点も見えて納得できるようになった。以前はなぜ自分をそのようにしか見てくれないのかと不満に思っていたが、納得してからは人に期待せず、自分がどうであってもしょがないと受け入れるようになった。この人は私と合わないからそこに行かない方がいいなど、なんとなく避けることができるようになった。職場での評価や他人の目を気にしたり期待したりすることはなくなり、“いや～

それは～私がこうだからそんなこと言っても”というふうに気楽に生きることができるようになっていく。

また問題が出てきて悩む時は胃が痛くなって手で押さえるが、その問題が解決するとまた胃痛からは解放される。約 20 年近く陰陽について勉強をしたが、そのことについて先生と話していると今でも落ち着く感じがある。

考察

調査協力者 6 は職場の責任や人間関係がストレスとなって胃炎を患い、しんどさを感じていた。MAIA の得点を見ると、「気が散らない」因子のみ高く評価されている。元々の胃の弱さやストレスからくる神経性の胃炎などの痛みに向き合ってきたことによって、「痛みや不快な身体感覚を無視したり注意を逸らしたりしない傾向」が高くなっているのかもしれない。

仕事での悩みを抱えるそのような日々の中で、中国古典を先生から学び始めている。その先生との学びを通じて自分自身について知る日々におけるある瞬間に、“あ～そうなんや～”と納得のいく理解が訪れている。その時、体の中に頑固に根付いていたイライラが解消されて体が楽になると、同時に、いつも考えて重たさを感じていた認知機能であったのが考えなくて良くなり軽さを感じている。さらには、神経性胃炎が治り、手でお腹を抑えなくてもよくなって、解放感を感じている。この体験は、先生という他者と取り組んで醸成してきた雰囲気やレディネスの中で、他者を前にして自己についての納得・理解が得られたことで、認知機能と感覚機能が瞬間的に程よく釣り合い、心身機能のネットワークが自己に馴染むように布置（コンステレーション）し、心身の症状が緩和される自己調和体験であったと考えられる。

そして、自分の性格や問題点が見えてきて、“とりあえずできることをしたらいい”と、より主体的に振る舞うようになっていく。同時に、“いや～それは～私がこうだからそんなこと言っても”“そういうものなのだろう”と自分も他者も大きな目で許す思いやりの眼差しが生じている。他人との関わり方や距離感も見極められるようになって上手く関わることができるようになることで、危険を回避できるようになり、トラブルが少なくなって楽になっている。また、自分のできることから頑張る自信が生じたり、人間関係を見極めて行動する展望的な姿勢も生じていたりする。このエピソードは、自己調和体験によって心身機

能のネットワークが自己に馴染むように布置される中で、様々な機能が多様に働き出すことを示した典型例の一つと考えられる。

エピソード②：鍼灸師の先生と話している時

【体験の様子】

肩こりがひどく、知り合いの鍼灸師のところに通っていた。体をなぞってもらいと違いを感じるし触ってもらいと気持ちがいい。その先生が研修会で学んだことを教えてくれたり、具体的な触り方や考え方の話を聞けたりもするので、今も月に1回通っている。

鍼は中国の技術で、気の流れや気分の問題なども関連している。対人関係の問題を話してもお互いに“うん！”と納得することがある。自分の気持ちや心の器を意識して受け入れる準備ができていないと、偉い人と会って話を聞いてもすれ違ってしまうと、縁の重要性については以前に中国古典の先生から聞いていた。そして、勉強熱心な鍼の先生が、経験が増えると納得できることも増えると縁について話していた時、お互いに“うん！”と納得しあったことがあった。何にも努力しなかったら何にも変わらないが、努力や積み重ねがあれば納得することや縁が増えていくと感じている。

体調が悪くても、触ってもらうことで痛みをスルーできる方法を学び、最近は寝込むこともなくなっている。体が動かなかった時も動けない部分を探して鍼を入れると動けるようになることが多い。中国古典の先生からは考え方を学んでいろいろなことに納得して楽になり、鍼の先生からは体の不調に対する対処法や様々な考え方を教わって楽になって面白さを感じている。

考察

調査協力者6は、身体感覚に日頃から接したり、身体感覚を他者と共有したりしており、心身が楽になったり面白さを感じたりする中、他者と話している内容に共感的に納得し合っただけに落ちるような体験が生じやすい状況・状態にあることが考えられる。他者と身体に向き合う習慣は、自己調和体験後の心身の健康を維持するのに役立つことが示唆される。

3.7 事例7

3.7.1 調査協力者7の基本情報

調査協力者7：70代女性。気功愛好家。

調査協力者7のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
4.00	2.33	2.33	3.00	3.40	3.25	3.67	3.33

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.7.2 事例7の面接内容と考察

調査協力者7は、「亡くなった母が前日に発した声の意味がわかった時(エピソード①)」になるほど納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前(生活歴・問題歴)・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

なお、調査7の面接の語りの内容とMAIAの数値を照らし合わせて考察を試みたが、一貫して言えるようなことが筆者には見当たらなかったため、MAIAには言及せずに考察している。

エピソード①：亡くなった母が前日に発した声の意味がわかった時

【体験前(生活歴・問題歴)】

調査協力者7は親の介護をしながら自分自身の店を経営し、自由が利かない忙しい生活を送っていた。妹に月に1回程度、母親の介護を任せたいが、妹に頼んでも嫌がったり無言だったりするので気持ちよく頼めなかった。自分でできることならやりたいが、忙しくて時々頼らざるを得ず、妹に1日だけでも助けてと電話で頼もうと思うとしんどくなって心臓がドキドキし出し、かなりストレスを感じていた。血圧が200にまで上がるほど心身に負担が生じ、辛くて嫌な気持ちになっていた。

母親が亡くなるまでの期間は、3年から4年ほどで、そのうち1年は入院していたり介護の施設に預けたりしていた。母親が亡くなる直前は認知症が進んでおり、目の焦点が合わずにボーッとしていて、調査協力者7のことを娘とわからず、声を出してはいたがその意味は調査協力者7にはわからなかった。

そのように過ごしていたある時、調査協力者7が病棟から帰ろうとして声かけをすると、母親が体に力を入れて目が合うことがあった。そして、苦しそうだが一生懸命に力を入れて“あー”と発して少し笑顔を見せることをしていた。どこかが痛かったり苦しかったりするのかと思って“どうしたん?”聞くと何度も目を合わせて“あー”と言っていた。

【体験の瞬間と体験後】

その翌日に電話が入り、母親が亡くなったことを知った。彼女が亡くなり、身の回りの様々なことが少し落ち着いた時に、彼女が「あー」と発していたのは、「ありがとう」と言ってくれていたのだと気がつき、確信することがあった。自分は最後にちゃんと母を看ることができてよかったと、ホッとして緊張感が取れた感じがした。

自分は母が亡くなる前に近くにいることができて、十分ではないが精一杯できることをやったと、ある程度の満たされた感じを抱いている。母に対する後ろめたさや後悔を抱かずに、心豊かに堂々と亡くなった母に会いに行けると希望を抱いている。

“人に何かする時は嫌々な気持ちでせずに、ありがたいという気持ちを持って気持ちよくしてあげたほうがいいよ”という父の教えを大事にしている。よかった、ありがとうという思いを母が持っていてくれていたことがわかり、母と気持ちが通じた気がして嬉しく思っている。

考察

調査協力者 7 は母親の介護を手伝ってくれない妹に憤りを感じ、辛く嫌な気持ちを抱きながら過ごしていた。そのストレス反応として自律神経の働きが乱れたり、交感神経の働きが高まって緊張状態となったりすることで、血圧が上昇したり動悸が生じたりしていたと考えられる。自営業の仕事をしながら分刻みのスケジュールで、認知症で目の焦点が合わず会話ができなくなっていた母親のお世話をしていた。

そのように過ごしていたある時、母親が目をしっかり自分と合わせて力を込めて“あー”と発し、ニコッと笑ってくれたことがあった。その時はその意味が理解できなかったり誤解したりしていたが、母が亡くなってしばらく経って振り返った時、自分に対してありがとうと感謝の気持ちを伝えてくれていたのだとわかった瞬間があった。その時から、最後まで母を看ることができてよかったと嬉しさが生じ、緊張感が減少し、安堵感を覚えている。

精一杯やったことに対して、ありがとうと感謝の気持ちや言葉を向けてもらえることは、喜びや安堵感が生じ、緊張感を和らげる効果がある。調査協力者 7 にとってそれは、長い間抱えていた辛くてしんどい心身の状態から解き放つほどの体験だったと思われる。その瞬間が、内在化されたイメージ上の母がしっかりと目を合わせて力一杯“ありがとう(あー)”と言ってくれた時に訪れている。その時、感覚から認知にわたる機能が自己に程よく馴染ん

で、乱れたり高まっていたりした神経が整い、心身に調和がもたらされた可能性が考えられる。

そして、(時間差はあるがそれぞれの主観において)互いに共感して感謝の気持ちを伝え合うことができた喜びの中、精一杯最後まで母親に感謝の気持ちを持って関わる事ができたと満たされた気持ちになり、また胸を張って堂々と彼女に会える自信や希望を抱くようになっていく。母が発した“あー”の意味がありがとうと言っていたことに気づき確信したことで生じたこの一連の自己調和の体験は、満たされた気持ちや感謝、自信や希望を抱くことができる、調査協力者 7 のかけがえのない新たな生活へと踏み出す契機となったと考えられる。

3.8 事例 8

3.8.1 調査協力者 8 の基本情報

調査協力者 8 : 70 代男性。気功愛好家。

調査協力者8のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.25	1.00	3.00	4.17	4.60	5.00	2.33	4.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.8.2 事例 8 の面接内容と考察

調査協力者 8 は、そうかい、そう、なるほど、わかったと納得した時の様子の話をしている。以下で、その体験の様子を整理・要約して考察する。

【体験の様子】

良い話を聞いたり新しいことを教えてもらったりしたときは“そうか”と納得して爽やかな気分が気持ちよくなる。失敗した時や欠点を言われた時は少しびっくりして“そうか”まずいなと反省する。また、自分が無意識にやったことを褒められた時は嬉しくなる。なるほどとなるのは以上の 3 パターンがあり、それぞれ感じることは異なっている。最近では年金生活で仕事がないから具体的に例を挙げることは難しいが、なるほどという話はよく聞くことがある。

考察

具体的なエピソードは語られていないが、納得するパターンとして以下のように 3 つ述べている。①良い話や新しい話を聞いて“そうか”と納得し、気持ちがいい爽快感を感じる、②失敗したり欠点を指摘された時に“なるほど”と驚いて納得し反省する、③思いがけず褒められて嬉しい時に納得する、ということ述べている。これらは納得するときの心身の様々な様子を示すものと考えられる。

調査協力者 8 の MAIA の得点を見ると、「気が散らない」因子が低く、「自己制御」・「注意制御」・「感情への気づき」・「信頼する」因子が高く評価されている。すなわち、身体感覚と感情状態の関連性に気づきつつ、痛みや不快な感覚への注意を逸らしたりしながらも、身体感覚に注意を向けてコントロールしたり苦痛を調整したりできる自分の身体を、安全で信頼できるものと感じていることが MAIA の得点から窺える。そのような感覚一認知の様式により、納得する状況・状態がエピソードではなく、パターンとして整理されて捉えられるのかもしれない。他方、調査協力者 8 が述べているように、老年期に入り仕事を引退した現在において、具体的に例を挙げて経験を述べたり思い出したりすることが難しくなっていることも考えられる。

3.9 事例 9

3.9.1 調査協力者 9 の基本情報

調査協力者：70 代女性。気功愛好家。

調査協力者9のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
1.75	3.00	2.67	2.71	2.60	3.00	2.00	3.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.9.2 事例 9 の面接内容と考察

調査協力者 9 は、表層的に“そうか”“わかった”となったことはあるが深く体験したこととはなく、その具体的な様子は分からないし思い出せないと話している。人の話を聞くと何かしらの参考になっているとも話されている。そうか、わかったといった納得・腑に落ちたりする体験の深さや自己調和体験のスペクトラム（連続体・範囲）や群を考えたり捉えたりする上で、興味深い有益な語りの内容と思われる。

調査協力者 9 の MAIA を見ると、どの因子も平均的である。敢えて、一つ一つの項目で顕著なところを見てみると、「身体内に不快感があることに気づいている」という項目が唯一 1 と答えており、その他の項目はすべて平均的な数値であった。調査協力者 9 の面接の語りの内容と MAIA の数値を照らし合わせて考察を試みたが、一貫して言えるようなことが筆者には見当たらなかった。

3.10 事例 10

3.10.1 調査協力者 10 の基本情報

調査協力者：70 代女性。気功愛好家。

調査協力者10のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
4.00	1.33	2.67	4.14	4.00	4.25	3.67	3.67

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.10.2 事例 10 の面接内容と考察

調査協力者 10 は、「夫と別居して母の介護をしながらセミナーで学ぶ日々」の中で自己理解していった話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験中と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：夫と別居して母の介護をしながらセミナーで学ぶ日々

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 10 の夫は非常に封建的かつ支配的な人であったので、調査協力者 10 は子どもや親戚から離婚した方がいいと同情されるほど大変な生活を送っていた。夫は調査協力者 10 の良いところを認めてくれたり本の内容などについて静かに会話したりすることはあったが、調査協力者 10 に対するライバル意識が強く、道理が通ってないことについて調査協力者 10 が議論しようとしても“うるさい”という感じで聞いてくれず、人として扱ってもらえなかった。

夫との関係に大変苦勞し、自分自身の生活リズムは無茶苦茶になっていた。60 代になるまでとことん我慢して過ごし、自分を見失わないように生きてきた。血圧は高く 200 程度

あり、体重は今より 15 キロほど多かった。実母の介護が必要となったことを機に、夫の同意の上で実母の家に移り、夫と別居することになった。

【体験中と体験後の様子】

調査協力者10は、夫と別居して自由になり、母親の介護をしたりセミナー（量子力学や引き寄せの法則、七つの習慣、言霊学など）に通ったりしていた。セミナーでいろいろと学ぶうちに、他者の言動に対して感じる嫌悪感が、実は自分の言動の中にあるものだったと気づいたり、自分が認知するように世界が自分に映って現れているということを知ったりして、“全部私なんだ” “そういう世界だったんだ” という感じが段々とわかっていった。

それがわかってきてからは、腹の立つことがなくなったり、たとえ腹が立ってもそれを隠すことなく相手に主張して収め、ありのままに過ごして楽になっている。人と会う前にはピースサインを指で作って、ハッピー・ラッキー・元気と唱えてテンションを上げてから会い、円満で楽しく幸せにみんなと仲良くしている。そして、私らしさが今から出てきたらいいなと思っている。

考察

調査協力者 10 は、支配的な夫から離れてセミナーで学ぶうちに段々と自分について理解していき、心身の健康を取り戻していることが窺える。このエピソードは、認知の側面や環境要因から変化が起きていくことで、徐々に内的な変化が現れる様子を示していると思われる。つまり、外的要因で過剰になっている認知機能が次第に自己に馴染む程よいものへと変化していき、感覚機能の圧迫や緊張も程よいものへと変化していき、イライラが緩和したり心身が楽になっていったりしたと考えられる。

それ以来、円満で楽しく幸せに仲良くといった他者への思いやりや配慮、幸福のテーマが楽しさの中で前面に出るようになっていく。また、主張して収めることができる自信や、自分らしさが芽生えて主体性に関わっている様子、これからの展望を希望的に描いている様子が窺える。このように、段々と自己調和していく場合もあることが示唆される。

また、MAIA の得点を見ると全ての因子が平均的な値を示している。このような感覚—認知のバランス感覚が、“60代になるまでとことん我慢して過ごし、自分を見失わないように生きてきた” 調査協力者 10 を支えてきたものと思われる。

3.11 事例 11

3.11.1 調査協力者 11 の基本情報

調査協力者：70 代女性。フラメンコや気功の愛好家。

調査協力者11のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.75	2.33	3.33	4.00	4.00	2.50	4.00	4.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.11.2 事例 11 の面接内容と考察

調査協力者 11 は、「好きなフラメンコの先生に教えてもらった時（エピソード①）」や「録画した映像で客観的に自分を見た時（エピソード②）」、「臨床美術をやった時（エピソード③）」に“あ、そっか！”や“なるほど”“こんなに面白いことがあったのか”などと納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前（生活歴・問題歴）・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：フラメンコの先生に教えてもらった時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 11 は、フラメンコを 20 年近くしており、足の打ち方や手の振りなど、踊り方を先生の動きを見て教わった。それをやってみて自分ではいいと思っているが、側から見て違う、こうだよと他の人から指摘された。自分なりに修正しても違うとまた言われ、どこが違うかわからず、敵対意識が湧くこともあった。自分は間違っていない・出来ていると思うけれども、別の人からも違うよ、こうだよと言われた。たまたま気の合う人から違うと指摘されると、“あ、そうなの”と我に帰ることもあるが踊り方の癖は直らなかった。数人から何度も言われて、自分が間違っていて出来ていないことは理解できるが、納得できずに不安が募り、自信がなくなっていた。

【体験の瞬間と体験後】

自分が信頼している先生に見てもらって手を取って教えてもらおうと、“ああ！”や“あ、そっか！”とストンと腑に落ちて、踊りが楽しくなることがよくあった。なので、好きな人に言われるか嫌いな人に言われるかによってわかったりわからなかったりすると思ってい

る。自分が信頼している人や好きな人から“こうだよ”と教えられると合点がいき、そこを乗り越えることができたなら自分に自信が持てることが多々ある。

考察

調査協力者 11 は、自分のフラメンコの動きを他者から間違っていると指摘されて、敵対意識を抱いたり納得できなかつたりする中で、不安になったり自信を失ったりしていた。ある時、自分が信頼し好意を持っている人から教えてもらった時に“あ、そっか！”と腑に落ちて、それからは踊るのが楽しくなり、乗り越えることができて、自信を取り戻している。このように、信頼関係の中で成り立つ腑に落ちる体験によって楽しくなったり自信を取り戻したり課題を乗り越えたりできたことは、自己調和体験に通じるものがあると考えられる。

エピソード②：録画した映像で客観的に自分を見た時

【体験前（生活歴・問題歴）】

時間をかけてもどうしても踊り方がわからないので、迷いの中でモヤモヤし、遅れているような劣等感に苛まれて落ち込んでいた。そのような状態していると、踊りを間違えたり、動悸がしたり、自信喪失や焦燥感で目が横に泳いだりしていた。腑に落ちていないので、人に聞くのも気まずくて聞けなかった。合点が行かないまま皆の前で踊ると、変な汗がタラタラと出ていた。

【体験の瞬間と体験後】

ビデオのコマ送りで自分と他者の動きを客観的に見比べると、“あ、なるほど”と合点がいくことが少なくない。空気や匂いを含めてその時の感じを思い起こしながら、目で見て心に通し、言葉で聞いて五感に通すと、“あっそうか！”“あ～なるほどこうだったのか”と合点がいくことが多い。

そうすると、すごく気持ちがよく晴れ晴れとし、自信を持って踊れるようになる。目は一点を見つめていて、あまり横の人を見なくてよくなる。同じ汗でも気持ちがいい爽快な汗となる。何をするにも“やってやるぜ” “次も頑張るぜ”と次の行動へのステップになる。“どうだ、まいったか”というような成功感があり、“今度の発表会も見にきてね、頑張るから”と自信につながる。

若い時だと高飛車になっていたかもしれないが、腑に落ちている今は落ち着いてものが言えるようになってきている。自信のない時は余計な言葉をたくさん並べて喋っていたが、自分に合点が入って自信があると、高揚して声は大きいけど落ち着いていて、指導したり教えたりすることができるようになる。60歳を超えて最近は落ち着いているが、若い時は腑に落ちたということで自分から人を誘いにいって活動していた。

考察

調査協力者 11 は、自分の踊り方に納得がいかない・合点がいけない時の心身の状態を以上のように詳細に述べている。自己の認知機能と感覚機能がうまく調和せず、様々な症状や現象（分からなさ・迷い・モヤモヤ感・劣等感・遅滞感・抑うつ感・間違い・動悸・焦燥感・自信喪失・動揺・目の泳ぎ・違和感・多汗など）が表出している。

そのような状態において、五感を使って状況を回想しながら、自分や他者の動きをビデオで見比べた時に“あ、なるほど”と合点がいき、認知機能と感覚機能のつながりが程よく調和する自己調和体験が生じたと考えられる。過剰・減衰した状態であった機能が自己に馴染むようになり、様々な機能が改善・回復（気分・認知の改善、自信・安定感・意欲・自己効力感・自己肯定感の回復など）していると考えられる。

エピソード③：臨床美術をやった時

【体験前（生活歴・問題歴）】

調査協力者 11 は、両親の介護を 10 年間してうつ状態になった。体や心が動かなくなり、ばね指にもなっていた。精神安定剤が欲しいほど寝られず、かなりきつく、ずっとイライラしていた。ばね指で全ての指が曲がり、朝も起きられないほどしんどく、なんとかしたいと思っていた。母が認知症となってお世話が大変になり、どうしていいかわからなくなっていたので病院で相談すると、こればかりは家族が関わらないと仕方がないという答えしかもらえずに落ち込んだ。

【体験の瞬間と体験後】

たまたま臨床美術士の友達がいて、その人に自分の困っていることを話すと、臨床美術を勧められた。やってみると、日常とは異なるモードに入り、日常を全て忘れて必死に絵を描いていた。とても楽しくて、“こんなに面白いことがあったのか”と、本当にストンと腑に

落ちた感じがした。当初はばね指で手が痛くて描きにくかったが、できる範囲で描いた自分の絵が大好きであった。

それからコロナウィルスが全世界で流行り、入院した親と面会できなくなって家にいることも増える中、体の痛みからフラメンコも休むことにしていたが臨床美術はやっていた。友達の勧めで自分も臨床美術士の資格を取ることになり、10人程のメンバーで試験に向けて様々なコミュニケーションをしつつ試験を受けた。その過程においても、臨床美術や人の影響力の凄さを感じていた。

薬を服用するよりも楽しい会話や作品、新しいことなどに集中したり気を向けたりすることで、親の介護のことが意識から抜けて楽しんでいるうちに、段々と手が動くようになり、抑うつ感も改善し、臨床美術士になることもできた。その後、両親は亡くなってしまったが、悠々自適の生活を送るようになり、臨床美術士として様々な施設で臨床美術を行っている。

せっかく資格を取得したのだから誰かに教えてみたらと勧められ、最初は半信半疑だったが始めてみると生徒さんが集まり始め、喜びや自信、安堵感、落ち着き、高揚感、やりがい等を感じるようになった。臨床美術をすると、納得感が生じて自分の中にストーンとした納得感と落ち着きが生じ、自分の血や気持ちが入れ変わるような感覚を、自身の“根”から覚えることがある。気功ではないが、気を発せられると感じることもあり、面白さを感じている。人々が感動したり、人々から褒められたり感心されたりすると、それらの一つ一つの言葉や態度が自身の心の栄養や“肉”になっていると感じている。

臨床美術では五感を大切に、繋がりを認め、心の安定を促すことを意識して寄り添っている。こちらから教えたりせず、自分でやっていくうちに“あ、そうかあ！”と自分で気づき、自分でできた成功感を味わってもらおう。人を大切に、決してけなさないことが基盤となっている。みんなでいいところを一つずつ褒め合い、紹介することが次の活動に繋がる。調査協力者11はこのような臨床美術をぜひ体験してほしいと勧めている。

臨床美術の認知症の人への影響を医師と共同で調べており、頭に電極をつけてデータを集めて発表している。脳の活性化にも役立つ臨床美術は医学会でも認められるようになってきている。自分は自分の中で腑に落ちているこの臨床美術をこれからも続けて余生を過ごそうと思っている。

考察

調査協力者 11 は、長期にわたる介護の疲労やストレスで、うつ状態になっていたと思われる。その他にも、不眠、しんどさ、イライラ感、ばね指の痛みなどが生じていた。また、認知症の母を共に見てくれたり相談に乗ってくれたりする人がおらず落ち込んでいた。そのように過ごす中、臨床美術士の友達の誘いで絵を描くことに日常を忘れる感覚や感性に没頭した時に“こんなに面白いことがあったのか”と認識し腑に落ちている。うつ状態でしんどく、手の指も痛んで動かない日々の中、新たな世界を切り開く好きなことをこの時見つけている。

その新たに体験した楽しい・面白い臨床美術が、調査協力者 11 の感覚から認知にわたるつながりの中に強力に組み込まれ、主体の様々な機能が自己に馴染むように布置するための基軸として芽生えたことが窺える。その感覚機能と認知機能のつながりにおいて、その時から自己の心身機能の調和が促進されていったと思われる。臨床美術に関わる人々と様々なコミュニケーションを取る中で、楽しい会話や新しい作品に集中したり気を向けたりしているうちに、主体の様々な機能が自己に馴染むように布置されて調和していき、段々と手が動くようになり、抑うつ感も改善していったと考えられる。

自身が臨床美術士になった後も、感動したり、褒めたり、感心したりといった参加者との相互の関わりが心身の栄養となって、喜びや自信、安堵感、落ち着き、高揚感、やりがい等を感じるようになっている。納得感がストンと生じた時に、落ち着きが生じ、自分の血や気持ちが入れ変わるような感覚を、自己の根源的なところから覚え、気を発せられるような面白さを感じるという報告は、面接から得られた大変興味深い自己調和後の変化と考えられる。

絵や作品を通して、相手の身体感覚や主観などを大切にして、褒めたり認め合ったりする中で、自己効力感や自己肯定感、行動力、自尊感情などが高まり、将来を展望的に見通して語っている。エピソード③は、芸術を介して他者と様々な言語的・非言語的コミュニケーションをする中で、心身の機能が自己に全一的に馴染んでいく自己調和の布置のプロセスを示していると考えられる。

調査協力者 11 の MAIA を見ると、「注意制御」「感情への気づき」「身体を聴く」「信頼する」の 4 つの因子において高い傾向にあり、その他の因子は平均的な値を示している。このような主観的に内受容感覚を感じ取る傾向の高さからも、このエピソードを語る調査協力者 11 の、自己調和していて充実した様子が窺えるようである。

3.12 事例 12

3.12.1 調査協力者 12 の基本情報

調査協力者：70 代男性。気功愛好家。

調査協力者12のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.00	1.00	2.33	2.86	3.20	3.50	2.33	3.00

MAIA : Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.12.2 事例 12 の面接内容と考察

調査協力者 12 は、「孫の問題が進み出した時 (エピソード①)」や「ウォーキングをして生活リズムや体調が良くなった時 (エピソード②)」になるほどと納得して変化した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前 (生活歴・問題歴) ・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：孫の問題が進み出した時

【体験前 (生活歴・問題歴)】

調査協力者 12 の孫は、クラスの委員長に誰もならなかったので自分が手を挙げてなった。しかし、元々人とのコミュニケーションの難しさがあり、ぎくしゃくして二進も三進もいかなくなって、学校に行かなくなったのではないかと調査協力者 12 は推測していた。孫はほとんどの時間を家で過ごし、保護者としか接さない日が多く、過眠の傾向も見られた。たまに学校に行くことはあったが、焦ったり自己否定したりすることなく、クラスではいつもいるかのように過ごす様子が見られた。いくつもの医療機関で様々なアプローチを試みたものの全て上手くいかず、調査協力者 12 は孫への対応に行き詰まっていた。調査協力者 12 は、孫の発達に特性があることはわかっていたが、どうしたらいいかわからなかった。

【体験の瞬間と体験後】

そのように過ごしていたある日、近所の児童精神科の医師に診てもらうことがあった。その先生は、学校に行かない孫の特性や思考、事情などにあつた具体的な場面を例にして想像しながら、非常に小さい傷のようなものが日常的に積み重なっている可能性を述べ、その背景に発達の課題があるかもしれないことを言われた。調査協力者 12 はこの時、孫本人も気

づかないような小さな摩擦や不快感が募り、学校がつまらない・行きたくない状況になっていたのであろうと納得した。

加えて、その先生は、孫と同じような興味関心を持つ子どもらが通う、孫が好みそうな場所を提示してくれて、具体的な行動や環境調整なども教えてくれた。孫は保護者としてしか接していない状況が続いていて母親も心配していたが、殻（その母子だけの二者関係）の中から出られることができたのは非常に大きい出来事であり、一步踏み出すことができる提案をもらえて、調査協力者 12 自身のお腹や胸辺りの引っ掛かりがスツととれてホッとした。この児童精神科医の助言により孫の人間関係が広がり、今後の見通しも立てられるようになった。娘も元気になってきており、少しずつ状況が改善していると実感している。

一方、調査協力者 12 は受験対策講座を主催しており、オンラインでの受講者が集まらないことに悩んでいたため、スカッとできない状況がもう一つあったと述べている。自身の仕事についての問題点や具体的な解決方法が見えず、気分の重たさを感じながらも解決策を模索している。

考察

調査協力者 12 は発達課題が見受けられる孫への対応に行き詰まり、どうしていいかわからなくなっていたところ、児童精神科医の話を聞いて納得し、孫が一步踏み出すことができるように思えて、お腹や胸辺りの^{つか}痞えがスツととれてホッとした体験を述べている。この時、感覚機能と認知機能のつながりにある程度の調和が生じて^{つか}痞えが解消し、安堵感が生じた様子が窺える。しかし、同時に自身の仕事の問題で、すっきりしない状況や状態を抱えていることを述べている。

調査協力者 12 のように、多様な問題を多層的に抱えている人は少なくないであろう。調査協力者 12 は、仕事の問題でスッキリしない自身の状態・状況がある中で、他者の状況や困難、悩みに尽力する上で生じる悩みも抱えており、その構造は複雑になっている。孫の問題でお腹や胸辺りの^{つか}痞えがスツととれて安堵感を感じた時点での自己調和があったと考えられるが、一つの問題が解消するともう一つの悩みが前面に出てくることが示されている。

このエピソードは、援助を求める人の語りの中に、日々の生活における問題や状況が重なり合い、多様に多重性をもって現れることが示唆されている。自己調和体験やそのスペクトラムを考える際には、それらのことを念頭に置いて関わることが重要と考えられる。

エピソード②：ウォーキングをして生活リズムや体調が良くなった時

【体験の様子】

調査協力者 12 は自身の体重増加に驚き、ウォーキングを始めた。ウォーキングを始めてまもなく体重は減り始めたが、しばらくすると体重が減らなくなった。そこで、より遠くまで歩くようにすると、再び体重は減り始めた。ストレスになるので食事制限はせず、今まで通り好きな量食べて夜は酒を楽しんでいたのが、ウォーキングの効果で体重を落としていた。

そのようにウォーキングを始めてから、深い睡眠が得られるようになり夜中に起きる回数が減った。体温が上昇し、免疫力も向上することが分かった。ウォーキングはセロトニンの分泌を促し、メラトニンの分泌も増加させるため、深い眠りにつながることは不眠の治療法の一つとして知識や理論は知っていたが、自分で実践することで“あ、なるほどな〜”と少し納得できた。

歳をとって感性が鈍くなり、物事に動じないというよい面を感じる一方で、大感激することがあまりなくなってしまうと感じている。

考察

調査協力者 12 は、歳をとって感性が鈍くなっていることや、大きく感激することがあまりなくなっていることを述べている。MAIA の得点を見ると、「気が散らない」因子が低いことが認められるが、このことは“痛みや不快な身体感覚を無視したり、それらから注意を逸らす”傾向が強いことを意味している。痛みや不快な感覚だけでなく、全体的に感性が鈍くなっていることで、感激することが少なくなっている可能性が考えられる。

このエピソードでは、あらかじめ知っていた生理的な機能の理論的知識が、自身の身体的変化を通して実感できた時に納得したことが述べられている。このことは、認識していたことが感覚とピッタリと合うようなつながりを感じた時に、人は納得することを示唆している。

また、加齢とともに感覚機能よりも認知機能の方が優位となって感じられることも示唆されている。自己調和体験やそのスペクトラムをとらえていく際に、年齢的な特徴によって生じる感覚機能と認知機能のバランス状態があり得ることが考えられ、そのことを念頭に置いて関わる必要性や重要性が示唆されている。

3.13 事例 13

3.13.1 調査協力者 13 の基本情報

調査協力者：80 代女性。気功愛好家。

調査協力者13のMAIAの得点

気づき	気が散らない	心配しない	注意制御	感情への気づき	自己制御	身体を聴く	信頼する
3.25	3.67	3.00	4.57	4.40	4.00	4.33	3.67

MAIA: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness

3.13.2 事例 13 の面接内容と考察

調査協力者 13 は、「理路を教わりつつ母に優しくする振りをしている時(エピソード①)」
“あ、そうか”と納得した体験の話をしている。以下で、それぞれのエピソードで語られた内容を主に体験前(生活歴・問題歴)・体験の瞬間と体験後の様子で整理・要約して考察する。

エピソード①：理路を教わりながら母に優しくする振りをしている時

【体験前(生活歴・問題歴)】

調査協力者 13 と母親の関係は若い頃はあまり良くなく、常に距離を置いていた。気功の先生から理路という宇宙の真理のような教えを習う前は、喧嘩まではしないが自分も母も負けず嫌いで、常に緊張感の中で過ごしていた。

【体験の様子】

その先生から悩みはないかと繰り返し聞かれるので、それまで自分は悩みがないと思っていたが、どうしても母のことが好きになれず大事にできないことを話してみた。その時に先生が、「百巡は一向に如かず」と言われ、優しくできないのであれば優しくする振りをしなさいと言われた。

それを聞いた時は納得していなかったが、優しくする振りをするようにした。例えば、今までは母に嫌味を言われるので旅行に行くことなどは隠していたが、母に旅行に行った時のお土産を渡すととても喜んでくれた。調査協力者 13 はその母の態度にびっくりしたが、それから自分から何がしてほしいのかいろいろと尋ねてできる限り応え、優しくする振りをして母に接した。先生から言われて母に優しくする振りをしたことが自分にとって一

番印象に残っている。

調査協力者13がイライラしていた時に、先生は「あなたじゃない人間がすることだから、あなたならそうするかもしれないけど、この人は違う人です」と言った。今までは自分が他者に何かを期待していてそれが叶わない時に、自分の気に沿わないのでイライラして腹を立てていた。しかし、自分ではない人間がどう考えるかはその人の問題であって自分が悩むことではないと、先生の言葉から“なるほどなあ”と気づいて切り替えることができた。

そのような理路を習っているうちに現実が見れるようになって“そうか”“なるほどなあ”と納得し、次第にイライラしたり落ち込んだり腹を立てたり恐れたりすることがなく楽になっていった。振りをすることも段々と負担ではなくなり、自然に振りをするようになるようになっていった。

いつから母のお世話ができるようになったかというのは知らぬ間に身につけていたのでわからない。それまでも他の親戚の介護やお世話をしていたので、そうすることに嫌という感覚がなく、当然やっていくものなのだと、自分の中で準備ができていた。

年齢が上がって母が衰え始めると、弱っている人に強い口調で話すのはフェアではないと思い、自分が後悔しないようにもっと優しくしなければならないと思った。当初は母の家で2時間我慢していれば良いと思っていたが、段々とその感覚はなくなり、母の顔を見てホッとし、また来ると言って帰ることができるようになった。母が亡くなった後、兄弟に「よくやった」と看病を褒められたときは嬉しかった。穏やかに母の最後を見送ることができて、何もしないよりは良かったと思っている。

自分もよく頑張ったと思うが、こんなに良い方向に向かうのであれば、もっとしてあげれば良かったという反省もある。母との別れを惜しんだり、母が大好きという気持ちにはなれなかったりしたので、振りをするのが振りではなく本当の行いになれていたら自分も幸せだったと思っている。振りではなく瞬時にスッと受け入れられたらいいかもしれないが、自分は未だそこまではいってはないと思っている。

自分は理路に沿って最後に“ああ、よかったな”と死ぬるように生きていたいと思っているうちに楽になってきた。相手に対応ができるようになった時に、“ああ、どうしよう”という余分な迷いや不安が一切無くなった。歳を取って腰が痛む以外はかなり楽で、身体に問題が出ることはない。死ぬまで元気でいたいと思っている。理路に全てが沿ったら、惑わされたり、自分の体に響くようなことがほとんどなく、割といい方向に行っている。段々と自身の体調や具合など、体の状態をみることに慣れてくるので、落ち込んでどうすればいいかわか

らなくなるまでには至らなくなっている。

悩みが起きる前に理路を勉強していたので、いろいろな問題が起き出した時に冷静に受け止めることができた。理路のお陰で、夫が病気で亡くなった時や母が倒れた時も平静でいることができ、救われたと思っている。親は選ぶことはできないが、師は選ぶことができ、良い師に出会い学ぶことができる縁が重要と考えている。息子のお嫁さんとは、むやみに干渉しないので深くもならないが喧嘩も起きず、互いに尊敬し合う自由で良い関係が築けている。

40歳くらいで太極拳を始め、それから7、8年後に気功に行き出した。気功の勉強はお釈迦様に近づくようなことばかりで、動き自体はゆったりしており、競争もないので腹立てることがない。他の教室では女同士でもめて大変と聞かすが、自分が主催している教室では揉め事が起きない。自分が知っていることは出し惜しみせずに教室で伝えている。

考察

互いに負けることが嫌いな調査協力者 13 と母親との関係は、緊張状態で距離を置くほど悪かった。しかし、調査協力者 13 は、気功の先生から“母親にまず優しくする振りをすることが大切”と物事の道理（理路）に沿った教え（百巡は一向に如かず）を伝えられ、半信半疑で実践していた。

調査協力者 13 は、母親に初めて旅行のお土産を渡して優しくした時、思いがけず母親から喜ばれたことに驚いている。それ以降も母に優しくし、様々な変化や気づきを得られたことが語られている。

すなわち、自分と他者との適切な心理的距離感を意識できるようになり、良好な人間関係を築き、現実見当識や自己肯定感、平常心、自分で選択・決定する主体性が得られている。また、イライラ感や落ち込み、怒りや恐れがなくなり楽になっている。さらに、内省や反省をしながらも迷いや不安をことさらに抱くことがなくなり、ポジティブな人生観や死生観、展望を抱くようになっている。

本研究の心理臨床事例研究（第 I 章）では、思いやりや他者への配慮といった優しさや愛情が前面に出るのは、主に自己調和体験以後の変化として観察されている。一方、このエピソードでは、一般的な生活の場において、他者への優しさや思いやりを表す行為を、半信半疑ではあるがまず実践してみたことで、上述のような様々なことが体験されている。

言い換えると、セラピストがクライアントの主体や主観を大切に共感的に向き合う

心理臨床の事例によっては、クライアントが思いやりや愛情、優しさを他者に示そうとする段階に入るまでに、本人の中にあるいくつかの心理的ステップが満たされる必要性が認められる。しかし、このエピソードでは、一般的な生活場面において信頼できる他者の教育的な言葉や助言の意味を、言われたその瞬間はピンと来なくとも、本人がその後のいくつかの体験の中でその都度その意味に納得し、自身の体験として掴んでいくことがあることが示されている。

これが可能となるには、主体が自己を自由に内省（モニタリング）できたり、自己の感覚に気づき、その気づきを他者と共有できたり、相互に他者と関係し、自身や他者を信頼できたりする心性が備わっている状態が必要であることは、本研究の心理臨床事例研究（第 I 章）において示唆されている。

これらの必要状態が成り立っていると、信頼している他者からの勧め（教育的な言葉・助言）を受け止めてトップダウンで自分の認知機能を変えてみることができ、次第にボトムアップの感覚機能が調整されて受け入れられ、程よく調和して自己にそのつながりが馴染んでいったと考えられる。この一連の体験の中には“一番印象に残っている”と述べられているような、主体の様々な機能の基軸と“なるほど”の体験があったと察せられる。本人の語りからは体験の瞬間についてはあまり語られてはいないが、一連の体験の一つ一つの瞬間的体験が積み重なって、徐々に自己に馴染んでいって変化に気づいていった可能性が考えられる。

その信頼できる他者と実際に会っていない時でも、その内在化された他者（間主観的他者）と心身にわたるイメージ上で、共に自己調和のプロセスを歩んでいくことが示唆されている。このように、一気に瞬間的に訪れる自己調和体験のスペクトラムを成す、長期的自己調和体験あるいは自己調和プロセスと呼べるようなプロセスを経て自己調和状態に至る場合があることが示唆されている。

調査協力者 13 の MAIA の得点を見ると、「注意制御」「感情への気づき」「自己制御」「身体を聴く」の因子が高い傾向が認められる。これらのことから調査協力者 13 は特に、積極的に身体内部を傾聴するように洞察でき、身体感覚と感情状態との関連性に気づきつつ、身体感覚に注意を保ちコントロールすることができたり苦痛を調整したりすることが得意と感じていると読み取れる。調査協力者 13 が述べている、“段々と自身の体調や具合など、体の状態をみることに慣れてくるので、落ち込んでどうすればいいかわからなくなったり身体に問題が出たりするまでには至らなくなっている”背景として、MAIA で読み取れ

ような感覚—認知の様式が培われていて心身のネットワークが自己に馴染みうまく機能している状態にあると考えられる。

4. 自己調和体験の瞬間とその前後に生じ得る現象

本研究によって、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。表 3-9 は 13 人の調査協力者における自己調和体験と思われる体験の有無とそのエピソード番号を示したものである。納得やアハ体験の有無と至高体験と思われる体験の有無も同様に示している。

表. 3-9 それぞれの調査協力者における体験の有無とエピソード番号

調査協力者	納得・アハ体験	自己調和体験	至高体験	納得・アハ体験のエピソード	自己調和のエピソード	至高体験のエピソード
1	○	○		1	1	
2	○	○		1, 2, 3, 4	1, 3	
3	○	○	○	1, 2, 3, 4, 5	1, 5	5
4	○	○	○	1, 2	1, 2	1, 2
5	○	○		1, 2, 3, 4	1	
6	○	○		1, 2	1	
7	○	○		1	1	
8	○			1		
9	○			1		
10	○	○		1	1	
11	○	○		1, 2, 3	1, 2, 3	
12	○	○		1, 2	1	
13	○	○		1	1	

さらに、面接調査から得られた自己調和体験と思われるエピソードの内容を分析した。筆者がそのエピソードから内容の抽出を細かく行った後、生成 AI (ChatGPT-3.5 September 25 Version) を用いて、「以下の各文章について、できるだけ細かくカテゴリー化してください」と指示した。得られたカテゴリーとその下位概念 (内容) を筆者が吟味し、生成 AI がカテゴリー化する際に省いた内容を、適切と思われるカテゴリーに加えた。さらに、生成 AI が作成したカテゴリー名を吟味し、より理解しやすく伝わりやすいと思われる適切な表現へと、一部のカテゴリー名に変更を加えた。それを再び生成 AI に読み込み、「以下の【 】内のカテゴリーとその下位概念 (内容) が妥当であるか検討してください」と指示した。そ

の結果、妥当であると返答されたため、以下の下位概念（内容）によってカテゴリーを構成した（巻末資料の表を参照）。得られたカテゴリーは【 】内に示している。

4.1 自己調和体験前の様子

自己調和体験前の【**身体の不調**】については、体の動きに鈍さがあり、動かそうとしても動かず、鈍感であったりする。体に痛みや違和感、^{つか}痞えを感じていたりすることもある。血圧が上がったり動悸が生じたりして自律神経の働きが乱れ、体調が悪い。疲労や不眠が生じ、起床できないほどのしんどさを感じる状態でありうる。

また、【**不安定な感情・心理**】については、普段できていることができなくなったり間違えたりする可能性がある。ストレスや不幸を感じ、知らないうちに負担が溜まり号泣することがある。気分が悪く、しんどさを感じ、辛く嫌な気持ちでモヤモヤしたりフワフワしたりして、足場がなかったり心にぽっかり穴が開くような空虚感や喪失感を抱くこともありうる。どんどん不安になり、緊張感や不快感、落ち込み、劣等感を感じ、うつ状態になっていることもある。ドキドキして焦燥感を感じて多くの汗が出たり、長期間イライラ・ムカムカして憤って怒り、衝動的に人に当たってしまったりすることもある。

【**思考・認知の困難**】は、一つの未解決のことが気になり、心がいっぱいになって固まったり塞き止められたりする感じで行き詰まり、重たくスッキリせず、こうやらねばと思ってしんどさを感じることもある。目の前のことに集中できず気が散り、やっていない感覚がしてしんどく、なんとかしたい、よくなりたい、脱出したいともがいている状態である。

【**自己理解の困難**】は、好きなこと・心地よいこと・したいこと・こだわりといった自分の嗜好性や志向性に疑問を持ち、自分は何者なのか分からなかったり、自分だけ変だと思ったりして、所在感が低い状態である。人が考えていることや自分が思ったことの伝え方が分からず、主体性が持てない。どうすればいいか分からずに悩み、思考が乱れ、後悔の念や自信喪失の中で過ごしている可能性がある。

【**人間関係の不調**】としては、気まずくなるのではないか等の不安や悩みがあり、しんどさや緊張状態が生じていることがありうる。意見のぶつかり合いが生じてストレスや敵対心、憤りを感じ、相手との距離感について悩まされている。価値観の違いや違和感で引っ掛かりを感じ、人の話に納得ができなかったり、自分の思ったことや感覚、こだわりが理解してもらえないと感じたり、何かが頭をよぎったりして、うまく会話や質問ができない状態にある可能性がある。

自己調和体験前は、【感覚—認知の不均衡】な状態で、過剰な認知機能（トップダウン）や、おぼろげで鈍感な感覚機能（ボトムアップ）、感覚機能の圧迫や緊張した状態などがあり、感覚から認知にわたる軸が自己にとって受け入れ難い状態にあることが考えられる。

そして、自己調和の【体験の直前の状態】には、感覚の活性化や自己感覚の気づきを共有する積極性が生じていたり、自分自身について知ることがあったり、自己調和に至る準備性（レディネス）が醸成されたり、感覚や感性に没頭したりする状態にあることが考えられる。

4.2 自己調和体験中の様子

自己調和体験中（最中）の様子としては、信頼関係が築かれている人に対して内面を共有したり、そのような人に何かを教えてもらった時に“あ、そっか！”と腑に落ちたり、話の中で納得したり、気づかされた時に自己調和体験が訪れる可能性が考えられる。また、自己調和体験は、目の前に他者が実際にいなくても、内在化された他者を前にして自己について納得・理解が得られた時に訪れるかもしれないし、他者の言動に対して感じる嫌悪感が実は自分の言動の中にあるものであったと気づいた時などにも訪れる可能性があるようである（【信頼と内面の共有】 【納得と理解】 カテゴリー）。

加えて、自分と人との間に壁がなくなり溶け合う感じがしたり、人の動きを見てインスピレーションがわくことがあったり、思いがけないことがわかって驚くことがあったり、自分が人に対して無理していたことに気づき解放される中で自己調和体験が訪れることもあるようである（【人間関係の気づき】 カテゴリー）。

【体感的な変化】については、高揚感や解放感の中、体がスッキリ気持ちがいいような感覚が生じ、晴やかな気分で楽になることが生じ得る。お腹や胸辺りの痞えがスツととれてホツとしたり、チクチク痛い感じやイライラがなくなり楽になることもある。気になっていたことが解決し、幸せや感謝の気持ちで、充実感を感じることもあり得る。さらには、自分の血や気持ちが入れ変わるような感覚を、自己の根源的のところから感じたり、気を発せられるような感じが生じたりし、自己感覚の回復や多様化が生じることがあり得ることが示されている。

【感動・喜び】については、喜びに満ち溢れ、幸せな気持ちになり、嬉しさや高揚感を感じ、感謝の気持ちが湧くことがあり得る。希望的に明るくなる感じや光り輝く感覚や世界が凄いとこに感じたりすることもあり得る。こんなに面白いことがあったのかと好きなこ

とを見つけ、ワクワクして感動したりもし得る。他者に共感したり、自己理解や自己受容が進んだり、自己感覚が取り戻されるような感じも感じ得るようである。

【心地よさや安堵感】については、チクチク痛い感じがなくなりスッキリ楽になって気持ちよくなり、緊張感が減少して心地よさに馴染んだり、安堵感や落ち着きを感じて喜びに満ち溢れて微笑んだりすることがあり得る。

【意識・認識の変化】については、受容や確信、決心が持てたり、思考の整理ができたりして意識や指向が転じたりすることがあり得る。また、ありのままの世界や新たな世界が見え、異物が取り除かれ、視野の広がりや多面性への気づきが生じたりし得る。さらには、一体化する感じや神を感じることもあり得ることが示されている。

【希望・前向きな気持ち】については、視野が広がって景色が変わったように感じ、新たな世界を切り開く好きなことが見つかったり、新しい見え方で世界が見えて新たな気づきが得られたりして、希望を感じる中で前向きな気持ちになることがあり得る。新たなことを学び始めよう、勉強しよう、人を助けようと【学びと成長】のテーマが生じることもあり得る。

【感覚と認知の変化】について、自分の認知が切り替わったり、認知機能（トップダウン）の強さや過剰さが緩和したり、自己に馴染む認知機能が感覚機能を圧迫しなくなって程よく調和したり、また、感覚機能（ボトムアップ）の鈍感さが様々な感覚を感じる事が出来る程に回復して、感覚機能と認知機能のつながりの不均衡が程よく調和したりし得る。心身機能のネットワークが自己に馴染むように布置し、心身の症状が緩和されたり、調和した軸が自己に馴染む中でさまざまな機能が動き出したり回復したりすることが自己調和体験中に起こり得ることが考えられる。

4.3 自己調和体験後の様子

自己調和体験後の様子を以下に述べると、【自己理解と自己肯定感の向上】については、自分の好みがわかり一本筋が通っている自分や中心軸ができ、自分の中に悩みや不安、引っ掛かりなどが生じなくなり得る。また、自分の中にも原因があったのかもしれないとわかったり、自分の新たな側面に気づきつつ他者に対して共感して納得したり応答できるようになったりもし得る。自分の性格や問題点が見えてきたりして、心の中がとても整理され、違和感の発生源や物事の法則性なども分かるようになり、満たされた気持ちになったり満足感が得られたりし得る。加えて、直感や実感を得ることができ、新たな気づきが得られるこ

とが続くこともあり得る。過去の悩みや不思議に思っていたこと、志などを理解することも指摘されている。心のメカニズムの細部についての知識を獲得したり、自己特有の経験でないことを理解したり悟ったりして、自己肯定感が得られ、喜びを感じるようになることがある。自分で納得して決めるとすごく楽になることがわかったり、納得して嬉しくなることが増えたり、自己成長や喜びを重視するようになることも報告されている。

【身体的な変化と解放感】については、考えなくてよくなったりスッキリしたりして体の軽さを感じ得る。ずっと心にあった荷物を降ろしたように、また、肩の荷が降りたように身軽になり得る。心が軽くなって毎日が生きやすくもなり得る。神経性胃炎が治り、手でお腹を抑えなくてもよくなったり、体の痛みをあまり感じなくなったり、段々と痛んでいた手が動くよくなったりすることもあることが報告されている。

【自己効力感と自信の向上】に関しては、自分ができることとできないことがわかったり、自己制御感が生じたりし得る。自信がついたり自信が持てるよくなったり、自分のできることから頑張る自信が生じたりし得る。これは間違いなく自分だと確信が持てたり、自己主体感や自分で選択・決定する主体性が生じたり、より主体的に振る舞ったりするよになり得る。また、良いことだけ取り入れるよくなったり、やりがいを感じるよくなったり、自分がやるべき・与えられていることを一生懸命やろうと思ったりもすることがある。達成感や自己効力感が生じたりより上がったたりもし得る。一つの物事に囚われなくなったり、自分の考え方を修正したりできるようになったりもし得る。さらには、自分の思うように過ごそうと納得して決心するよくなったり、隠すことなく相手に主張して収めることができるよくなったりもすることがあり得る。

【思考と行動の変化】については、目の前のことをうわの空でやらなくなったり、現実見当識が得られたりし得る。また、計画性や見通しがついたり、目標を持ったり、意欲が出たりすることがある。また、物事をポジティブに捉え、ポジティブな人生観や死生観、展望を抱くようになり得る。高揚感を感じて、前向きな気持ちになって生きられるよくなったり、希望を抱くよになり得る。さらには、勉強して人を助けたいと変化することもあることが報告されている。

【人間関係の改善】については、自分も他者も大きな目で許す思いやりの眼差しが生じたり、人のために役にたつ生き方することが喜びや元気のもとになることが報告されている。他者を思いやり、相手のことを考えてお互いが楽と思えるようにもでき、良好な人間関係を築けるよになり得る。人間関係を見極めて行動したり、他の人を理解できるように

なったりし、円満で楽しく幸せにみんなと仲良く過ごすことができるようになり得る。気軽に隠すことなく相手に意見を主張して気持ちを収めることができるようになり、自己に馴染むコミュニケーションの取り方がわかったりすることが指摘されている。

【自由度と創造性の向上】については、人との関わり方や距離感が見極められるようになって適度な距離感で上手く関わったり付き合ったりすることができるようになり得る。相性が合わない人との関係を頑張らなくてもいいかなと思えるようになり、何か言われても、まあいいやと思えるようになり、また、人の弱さや悩みを理解したり、どんな人でも強みと弱みを持っていることや助けを求めている人もいることを理解したりすることがある。人との関係が改善し親しく近づきやすくなったり、執着せず、気軽にかつ楽に、平等に人と付き合えたり、どんな人でも対等に喋れるようになり、加えて、他者に情報を発信し共有するようになり、踊るのが楽しくなり、また、加えて、他者に情報を発信し共有するようになり、踊るのが楽しくなり、また、加えて、

【感情の安定・心の軽さ・生きやすさ】に関しては、悩みを乗り越え不安が次々に出てくることなく、平常心や安堵感が生じて、緊張感や恐怖心、怒りが収まったり減少したりし得る。心が軽くなって毎日が生きやすくなったり、前向きに生きようとし、行動力が出て、新たな生活へと踏み出すようになり得る。また、自分がやるべき・与えられていることを一生懸命やろうと思ったり、自分のできることから頑張る自信が生じたりし得る。さらには、イライラ・ムカムカするのが変化して楽になり、気分が良くなったりし、人と互いに共感して感謝の気持ちを伝え合うことも生じ得る。

【生活全般へのポジティブな影響】に関しては、抑うつ感が改善していき、余裕が出ることもある。また、より鮮明に世界が見えるようになり、見え方が変わることもある。耳に入ってくる言葉や内容が理解しやすくなり、新たな気づきや学びが増え、取り組み方が変わることもあり得る。できることをしたらいいと思い、こだわりが減り、自由度が上がる。異物を取り除かれ、様々な機能が多様に働き出し、解放感を感じ、ありのままに過ごして楽になり得る。これでいいのだと納得して悩まなくなり、生きやすくなることもある。加えて、危険を回避できるようになり、トラブルが少なくなって楽になることもある。さらには、イライラ・ムカムカして腹の立つことがなくなったり、しんどさが減ったりして、落ち着くことなどが指摘されている。

【展望】に関しては、ポジティブな人生観や死生観、展望を抱くようになり、私らしさが今から出てきたらいいな・勉強して人を助けたい・人々が生きやすくなればなんと素晴

らしいことか等と思ったりして、展望的な眼差しや姿勢が自己調和体験後に生じ得ることが示されている。

5. まとめ

これらの内容は、人において自己調和体験の瞬間とその前後に生じる可能性がある現象の典型的な例の一部と考えられる。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や現象の詳細がより明らかになった(図 3-1 参照)。図 3-2 は、面接で得られた自己調和体験に関する現象のカテゴリーをプロセスに沿ってまとめたものである。様々なライフイベントや人間関係を通じて、または、それらを契機にして、これらの現象が円環的に生じ得ると考えられる(図 3-3 参照)。日常のライフイベントや人間関係の影響、自己調和の状態などにより、移り変わりやある状態であり続ける期間は異なってくると考えられる。また、円環的・螺旋的に経験が積み重ねられることでそれらの状態の様相も変容していき、以前の自己調和体験前と同じように落ち込んだり体調が悪くなったりはしなくなるレジリエンスが備わっていくことが示唆される。図 3-1 を x 軸 y 軸にして図 3-3 が z 軸として合わさり、立体を構成していると考えられる。

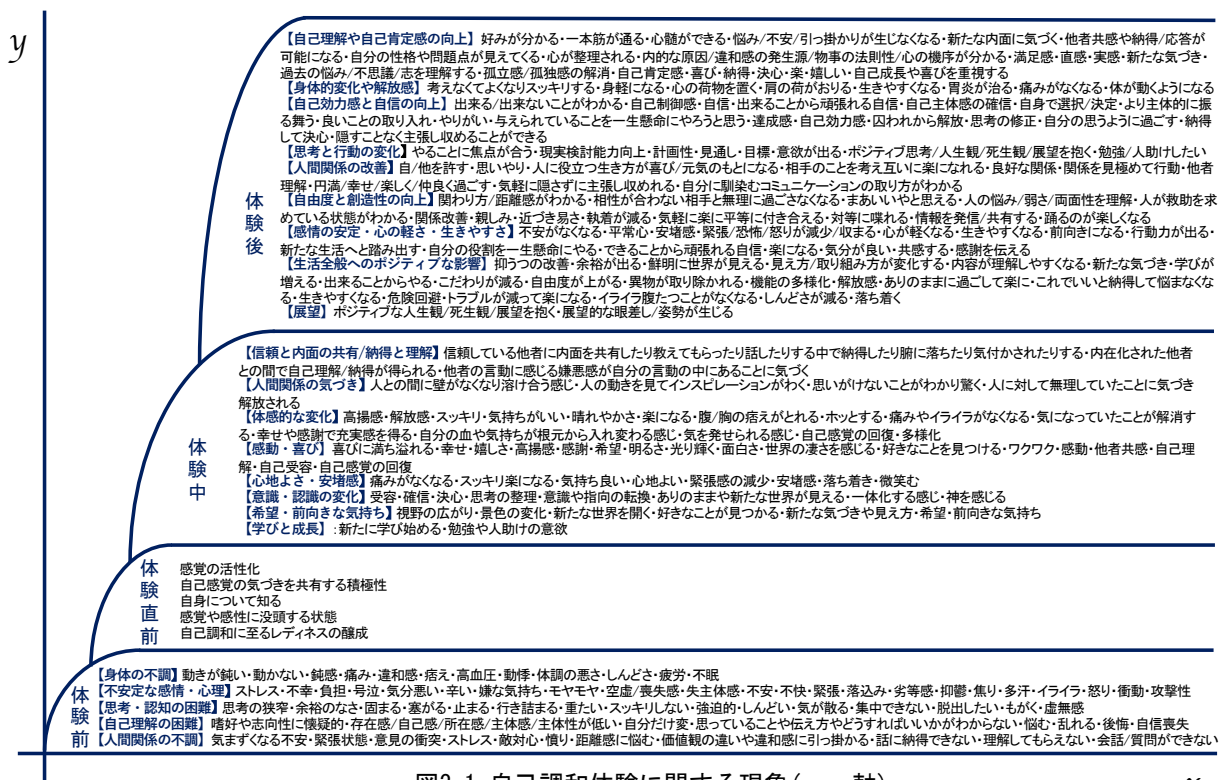


図3-1. 自己調和体験に関する現象(x・y軸)

x

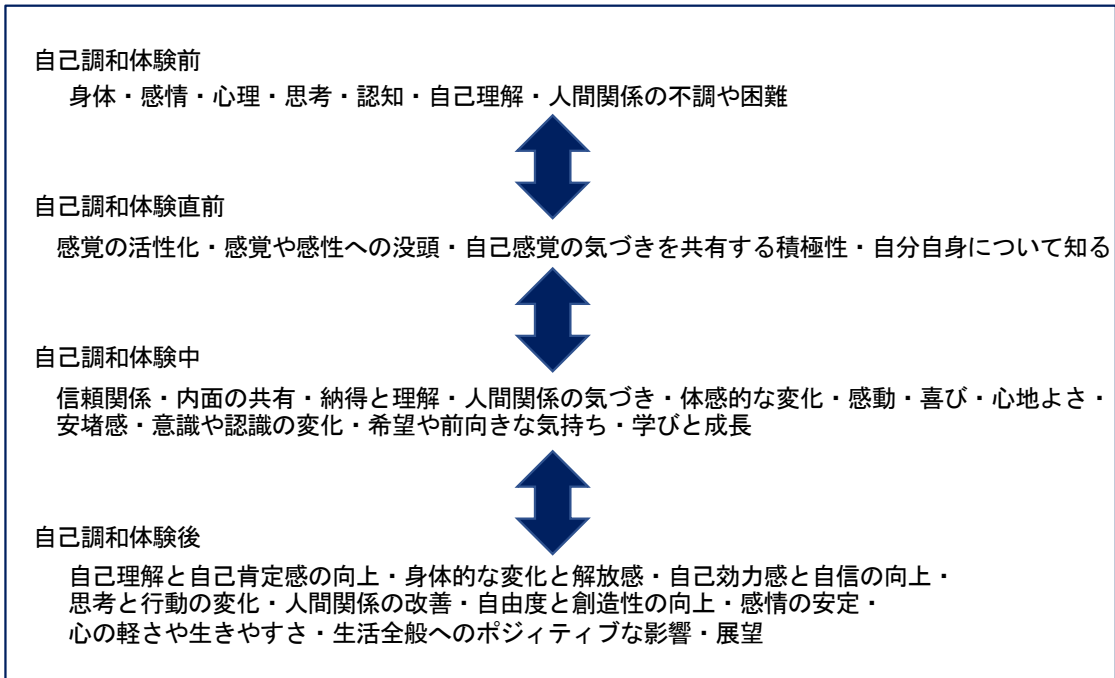


図. 3-2 自己調和体験に関する現象(カテゴリーレベル)

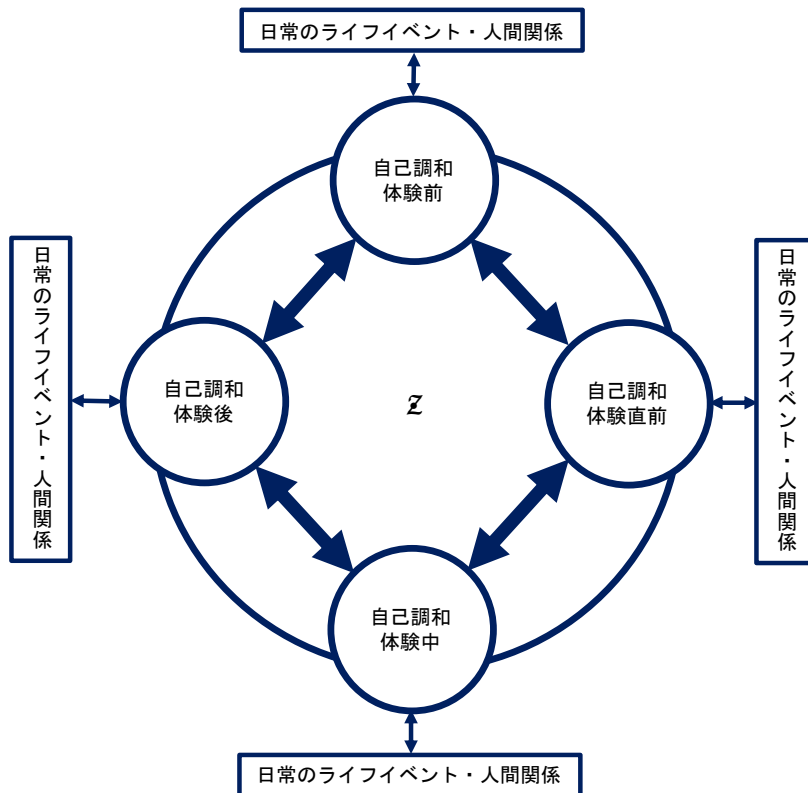


図. 3-3 ライフイベント・人間関係と関連する自己調和体験（前・直前・中・後）の円環モデル(ζ軸)

自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の変容については、自分の認知が切り替わったり、認知機能（トップダウン）の強さや過剰さが緩和したり、自己に馴染む認知機能が感覚機能を圧迫しなくなって程よく調和したり、また、感覚機能（ボトムアップ）の鈍感さが様々な感覚を感じる事が出来る程に回復して、感覚機能と認知機能のつながりの不均衡が程よく調和し得ることが考察された。自己調和状態の感覚機能と認知機能の程よさはそれぞれの個人によって多様であると考えられる。そのような自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の過剰・過小・調和の状態のイメージ図を図3-4に示している。同時に、図2-1に示すような心身機能のネットワークが自己に馴染むように共時的・全一的に布置（コンステレーション）し、心身の症状が緩和したり、調和した軸が自己に馴染む中でさまざまな機能が動き出したり回復したりすることが自己調和体験中から起こり得ることが考えられる。

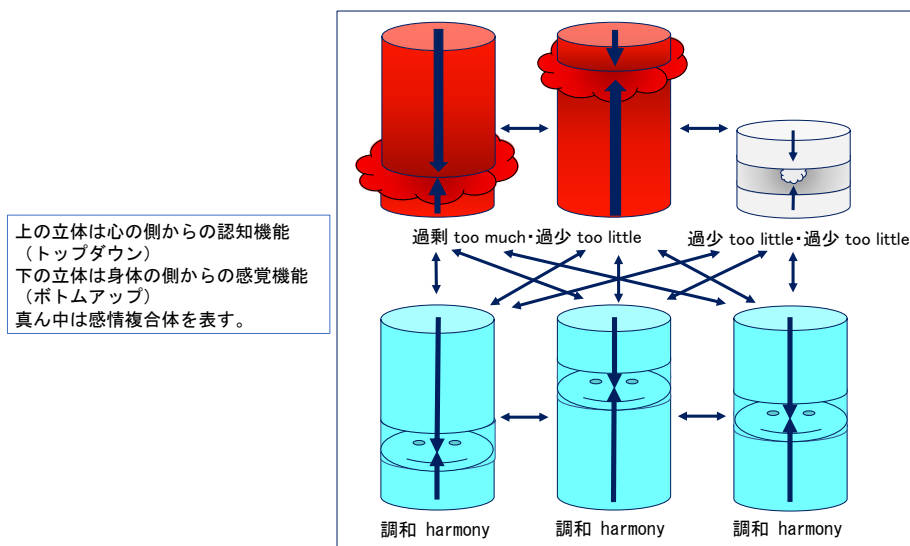


図3-4. 自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の過剰・過小・調和状態のイメージ図

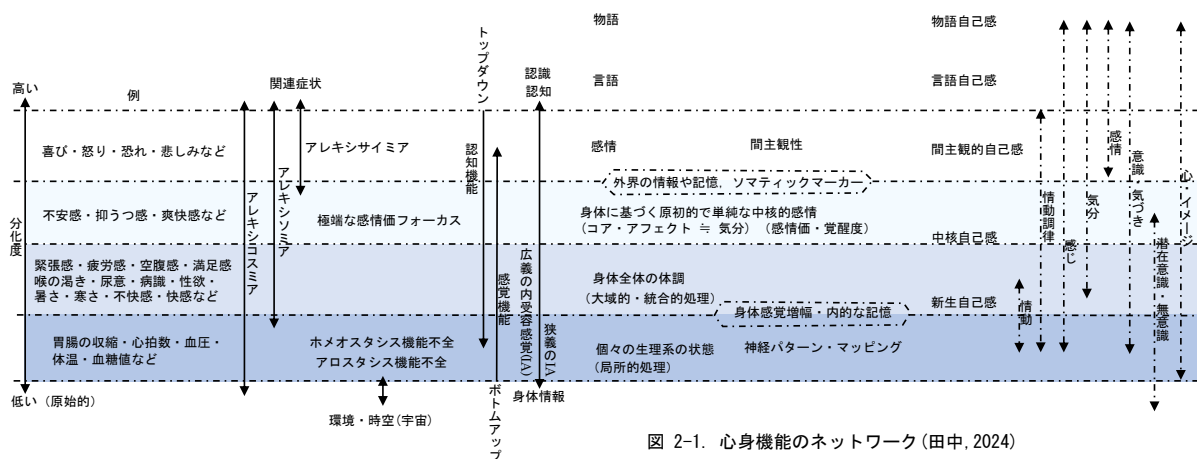


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

第IV章 総合考察

本章では、各章で検討した結果や考察を要約して本研究で取り組んできた成果を示し、総合的な考察を行う。また、今後の課題についても示す。

第1節 心理臨床事例研究の考察

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が、そのような体験が心理臨床において重要な意味を持つことがある。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、第1章第1節では出発点として、「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していくことを目的とした。

第2節では、発達臨床における心理臨床事例研究を通して、第3節では、愛着臨床における心理臨床事例研究を通して、自己調和体験について検討した（図1-1、図1-2参照）。

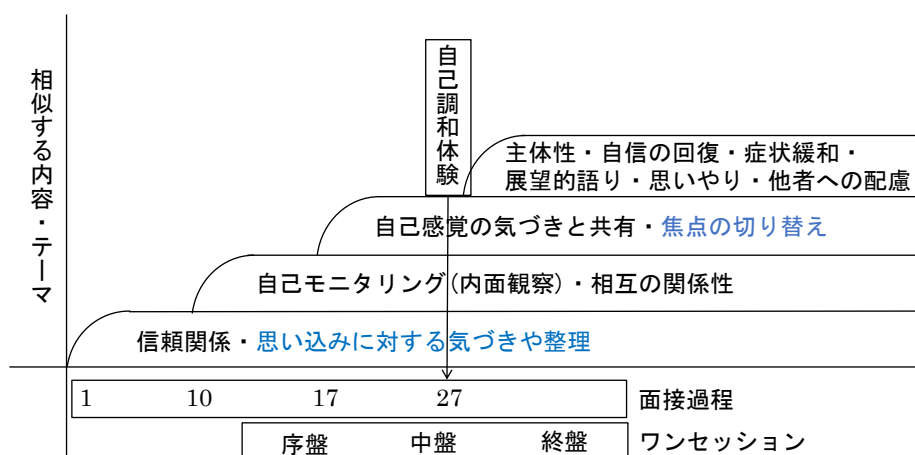


図1-1. 発達に課題を抱えた青年との自己調和体験に関する現象と面接過程(田中, 2022)

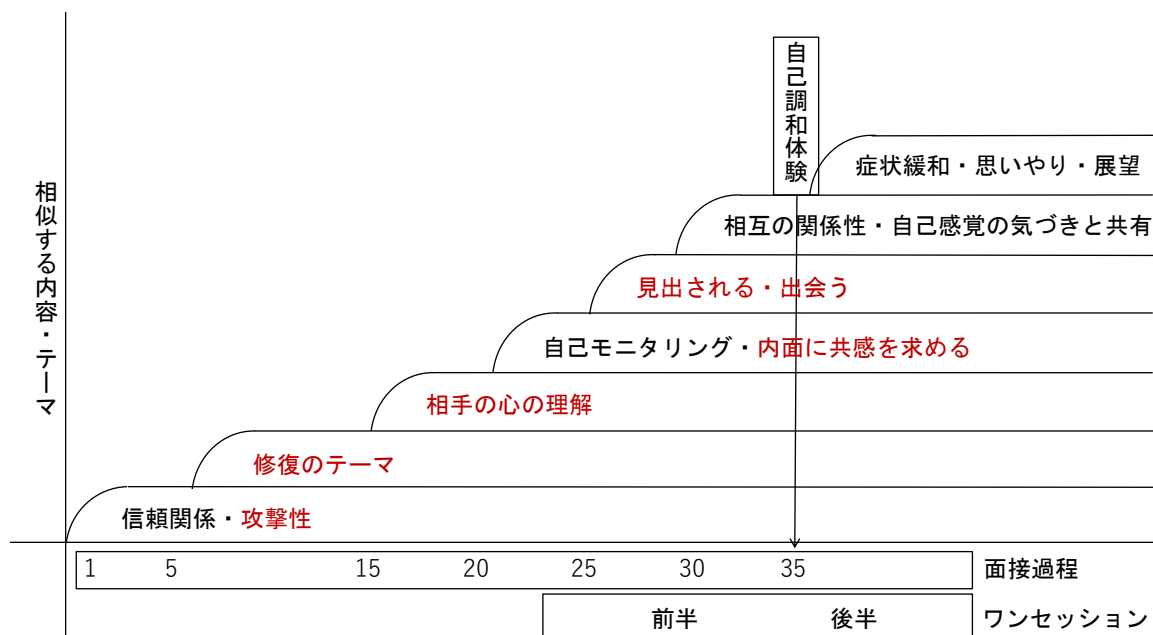


図1-2. 愛着に課題を抱えた少年との自己調和体験に関する現象と面接過程

これらの事例研究により、Cl 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、Cl 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、Cl の抱えた課題にマッチする Th の態度や言葉が、Cl 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っ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。

続く第4節では、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（表1-1参照）。

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	特有のテーマ	
初め	思い込みに対する気づきや整理	信頼関係	攻撃性	
↓	内面観察・相互の関係性	自己モニタリング	修復のテーマ	
	焦点の切り替え	(相互の関係性) 自己感覚の気づきと共有	相手の心の理解	
		自己調和体験	内面に共感を求める	
			見出される・出会う	
			相互の関係性	
	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			

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、姿形が、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。

第2節 文献・理論研究の考察

第1節の「心身や人格の変容に関する研究の歴史」では、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。

そして、第2節の「自己や体験に関する先行研究と理論」では、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されている。臨床の場において、感覚についてやりとりすること自体が人間の根底的な次元から意識的な次元までを取り扱っていることになると思われる。

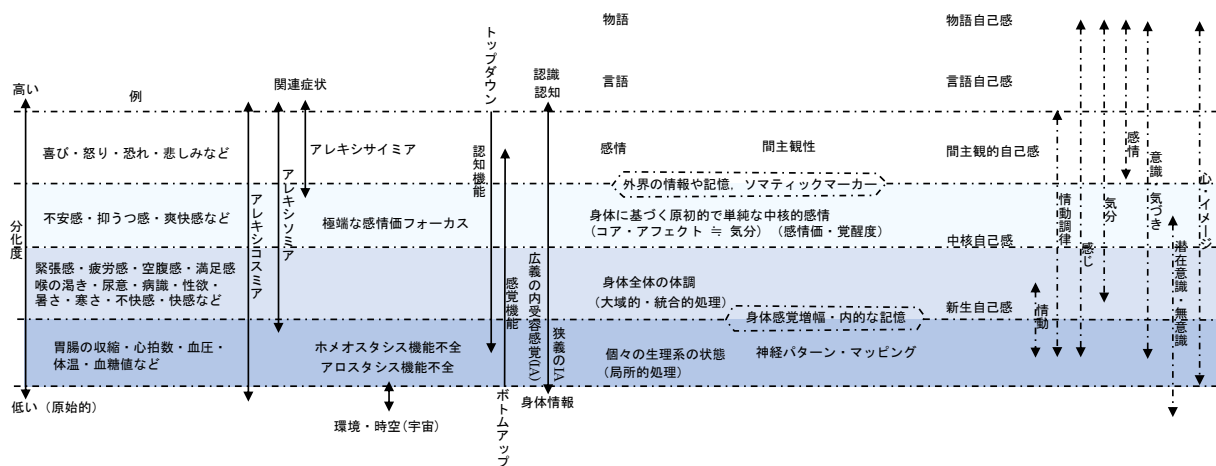


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

また、「そうなのか！」や「そう！」といったように、感覚が意識とぴったりと重なり合い、認知的・感情的な変化や心身に深い影響をもたらす現象として、アハ体験 (aha-experience) や至高体験 (peak-experiences) などの研究が挙げられる。第2節 8. に自己調和体験に類似したそれらの現象の特徴や相違点を論じた (表 4-1 参照)。

表4-1. アハ体験・自己調和体験・至高体験の特徴や相違点

	アハ体験	自己調和体験	至高体験
	未知の事柄に対する瞬間的な知覚-認識体験	長期にわたる問題や負の感情に関する瞬間的な変化	自己実現した人に訪れる神秘的な体験
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知プロセス完了後に現れる ・ 理解や洞察、腑に落ちる感覚 ・ 特定の脳領域の活性化 ・ 新たな視点や気づき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他者との相互作用を通じて生じる ・ 心身全体の機能変化 ・ 認知-感覚機能の調和による感情の変化 ・ 安定感や自信、思いやり等の生起 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 平常の感覚と区別される ・ 自然や宇宙との一体感 ・ 感動や恍惚感、満足感 ・ 自己超越的な体験
影響	強力な一時的な影響	負の感情や苦痛の緩和、長続きする変化	性格や知覚様式の変化、深い精神的意味

比較することで明確化された点を簡略化してまとめると、アハ体験は、未知の事柄に対する知覚を瞬間的に認識する体験であり、通常は認知プロセスが完了した後に現れ、洞察や腑に落ちるような感覚を伴うとされる。問題解決の際に特定の脳領域（例：前帯状皮質、前島、右前上側頭回、扁桃体、海馬、海馬傍回など）が活性化し、無意識が意識化される瞬間を反映すると考えられている。新たな視点や理解や気づき、肯定的な感情、驚きや閃きの感覚を伴う、一時的ながら強力な影響をもたらす体験とされている。

自己調和体験は、個人が長期にわたって抱える問題や負の感情に関して、他者との相互作用を通じて生じるアハ体験を伴った瞬間的な変化であり、心身全体にわたる機能が自己に馴染むように変化する。認知レベルだけでなく、感情複合体や身体感覚レベルにおいても変化が見られ、安定感や安心感、肯定的な感情、主体性、自信、思いやり、展望などをもたらす、自分自身や他者、周囲の状況との調和が感じられる。結果として、強い負の感情や苦痛、症状が緩和されることが多く、その状態が長続きする体験と考えられる。

そして至高体験は、自己実現した人に訪れる神秘的な体験であり、平常の感覚と区別され、大自然や宇宙との一体感を伴うとされる。感動や恍惚感、最高の幸福、満足感などを伴い、個人の性格や知覚様式を変化させる。自己超越的であり、高度な感覚的な喜びや啓示がある場合があり、主観的には時間や空間を超える経験となる。非常に深い精神的な意味を持ち、多くの葛藤が融合し、解決されるような体験とされている。

続く第3節では、「自己調和体験に要する他者の共感的向き合い方」について論じた。心理臨床における自己調和体験の瞬間は、セラピューティックな関係性の中で、それぞれのCIが抱えている課題に即して感得的に訪れることが示唆されている。個別の物語性をまとめて得心的に体験され表出される自己調和体験に関する現象は、Th という他者との心身の響き合いを通してもたらされると考えられる。

そこで、自己調和体験に要する他者の共感的向き合い方について、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。

話を「きく」ということは、外界や他者に対して、身体的な感覚の次元から意識的な認識の次元にわたって広く包括する概念であり、相手の主観を大切にしながら、共に同じものを感じようとしながらきいて共に解っていくことが大切である。そのような「きく」という他者から寄せられるまなざしに共感的な温かさを感じるとき、人はくつろぐことが出来たり、自分という人間を見つめて変容していく力や自身のかけがえのない世界を創造する力が生じてきたりすると考えられる。

また、心理療法では神経症水準、パーソナリティ障害の水準、精神病水準のそれぞれの心の状態に応じて共感に関する異なるアプローチが要求されることや、セラピーの過程を促進することに対して、自己における未曾有の危険な内的体験から自らを守る機能として意識的・無意識的に抵抗する機能が働くことがあること等を考慮しつつ、共感するにも発言をするにも細心の注意を払いながら、援助を必要としている人の主観を大切にすることや、共感的関係性の欠如がもたらし得る課題等について記述した。

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。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。

共に感じてくれる他者を心の拠り所として、本人が少しずつ時間をかけてじっくりと自己感覚に向き合っていくと、体からボトムアップ的に生じる感覚機能と、様々な記憶から織りなされる心からトップダウン的に働く認知機能のつながりが、程よく釣り合って調和し、これまで抱いていた自己に馴染まないネガティブな感情が変化したり、やめたい・したくないと思っただけでもどういふわけかしてしまっていた行動パターンが変容したりする可能性が考えられる。そうして、安定感が形成されたり取り戻されたりすると、次第に心に余裕が生まれ、周囲の状況に応じた言動が協調的に取れるようになってきたり、他者に配慮したりすることも自分の中から生じ得ることが考えられる。

第3節 調査・実証研究の考察

第Ⅲ章「調査・実証研究」では、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検証し、理解を深めていった。

第1節「自己調和体験に関する質問紙研究」の「第1項 気分と内受容感覚との関連性」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的アセスメント(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、神経科学の様々な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。

続く、「第2項 内受容感覚への気づきの多次元的アセスメントの特徴と臨床的活用」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、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。

加えて、第2節「自己調和体験に関する面接調査研究」では、一般の人を対象とした事例的見地から自己調和体験の考察を加えるため、面接調査を行った。心理臨床の面接の場以外でも、人は現実の生活場面において、他者との間で自己調和体験を経験すると考えられる。人と何かしている時や人との関係性を通じて、「そうか!」「そう!」「なるほど!」「わかった!」などと瞬間的に腑に落ちて変容した体験を分析・考察することで、自己調和体験についての理解を深めていった。

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、現実の他者や内在化された他者（間主観的他者）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）。

日常のライフイベントや人間関係の影響、自己調和の状態などにより、移り変わりやある状態であり続ける期間は異なってくると考えられる。また、円環的・螺旋的に経験が積み重ねられることでそれらの状態の様相も変容していき、以前の自己調和体験前と同じように落ち込んだり体調が悪くなったりはしなくなるレジリエンスが備わっていくことが示唆される。図 3-1 を x 軸 y 軸にして図 3-3 が z 軸として合わさり、立体を構成していると考えられる。

y

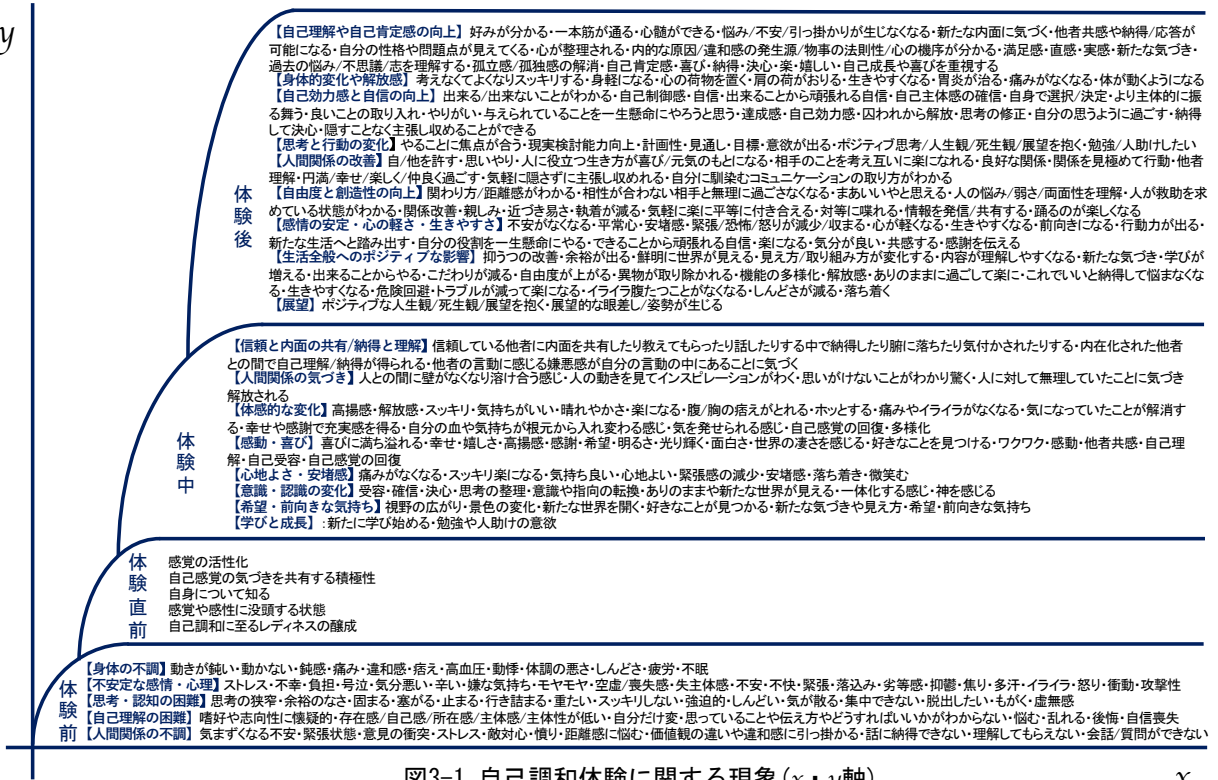


図3-1. 自己調和体験に関する現象 (x・y軸)

x

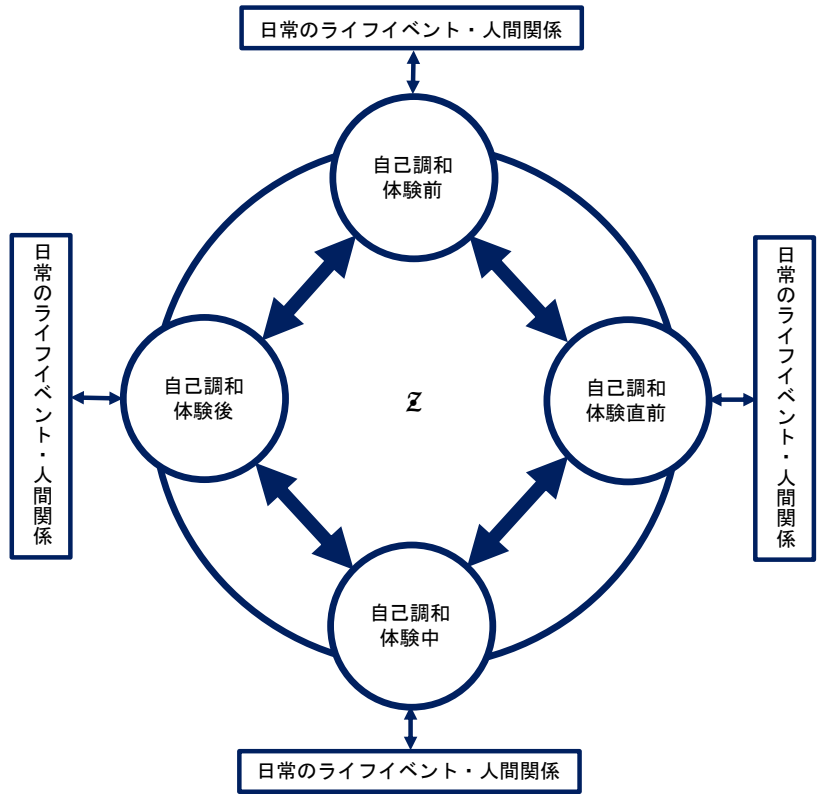


図 3-3 ライフイベント・人間関係と関連する自己調和体験（前・直前・中・後）の円環モデル(Z軸)

また、自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の変容については、自分の認知が切り替わったり、認知機能（トップダウン）の強さや過剰さが緩和したり、自己に馴染む認知機能が感覚機能を圧迫しなくなって程よく調和したり、また、感覚機能（ボトムアップ）の鈍感さが様々な感覚を感じる事が出来る程に回復して、感覚機能と認知機能のつながりの不均衡が程よく調和し得ることが考察された。自己調和状態の感覚機能と認知機能の程よさはそれぞれの個人によって多様であると考えられる。そのような自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の過剰・過小・調和の状態のイメージ図を図 3-4 に示している。同時に、図 2-1 に示すような心身機能のネットワークが自己に馴染むように共時的・全一的に布置（コンステレーション）し、心身の症状が緩和したり、調和した軸が自己に馴染む中でさまざまな機能が動き出したり回復したりすることが自己調和体験中から起こり得ることが考えられる。

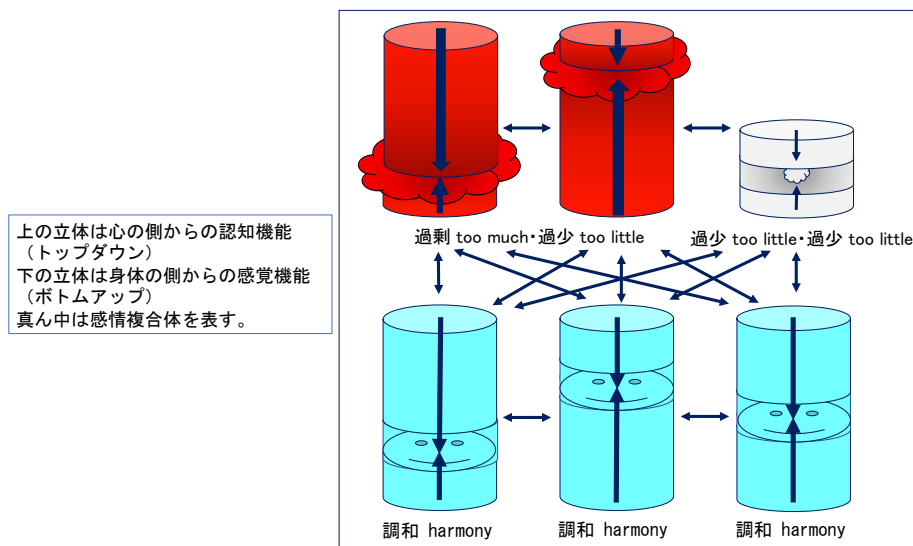


図3-4. 自己調和体験に関する感覚機能と認知機能の過剰・過小・調和状態のイメージ図

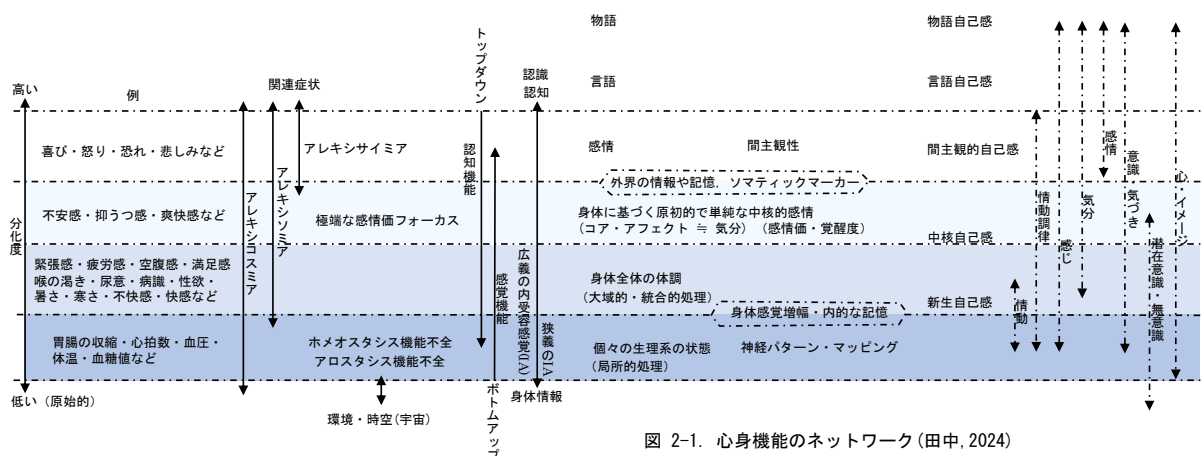


図 2-1. 心身機能のネットワーク(田中, 2024)

第4節 総合考察

以上で概観したように、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の感覚とび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(図4-1参照)。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。

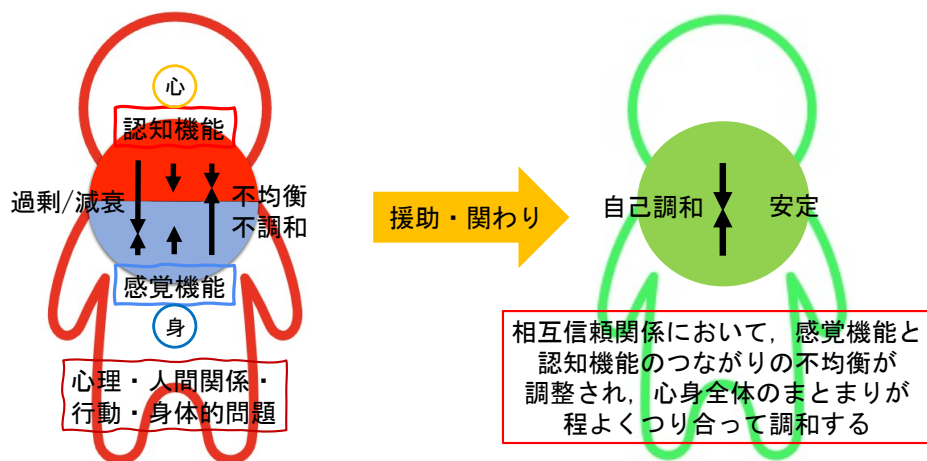


図4-1. 自己調和体験の概要図

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、表1-1(図1-1, 図1-2)のように段階的に経ていると推察される。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考えられる。

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

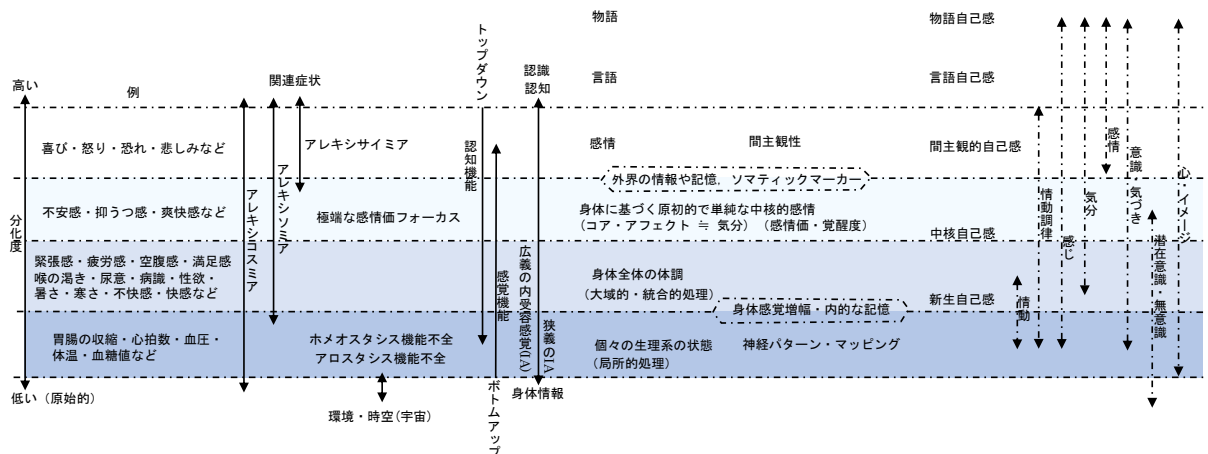


図 2-1. 心身機能のネットワーク (田中, 2024)

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ってこそ、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（図 4-2、表 4-1 参照）。

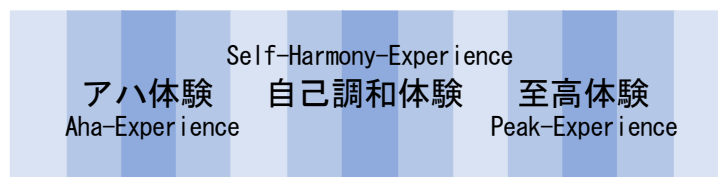


図4-2. アハ体験—自己調和体験—至高体験のスペクトラム

表4-1. アハ体験・自己調和体験・至高体験の特徴や相違点

	アハ体験	自己調和体験	至高体験
	未知の事柄に対する瞬間的な知覚-認識体験	長年にわたる問題や負の感情に関する変化の体験	自己実現した人に訪れる神秘的な体験
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知プロセス完了後に現れる ・ 理解や洞察、腑に落ちる感覚 ・ 特定の脳領域の活性化 ・ 新たな視点や気づき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他者との相互作用を通じて生じる ・ 心身全体の機能変化 ・ 認知-感覚機能の調和による感情の変化 ・ 安定感や自信、思いやり等の生起 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 平常の感覚と区別される ・ 自然や宇宙との一体感 ・ 感動や恍惚感、満足感 ・ 自己超越的な体験
影響	強力な一時的な影響	負の感情や苦痛の緩和、長続きする変化	性格や知覚様式の変化、深い精神的意味

日常の生活場面においても、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。本研究では一般の人への面接調査によって、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、他者や内在化された他者（間主観的他者）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

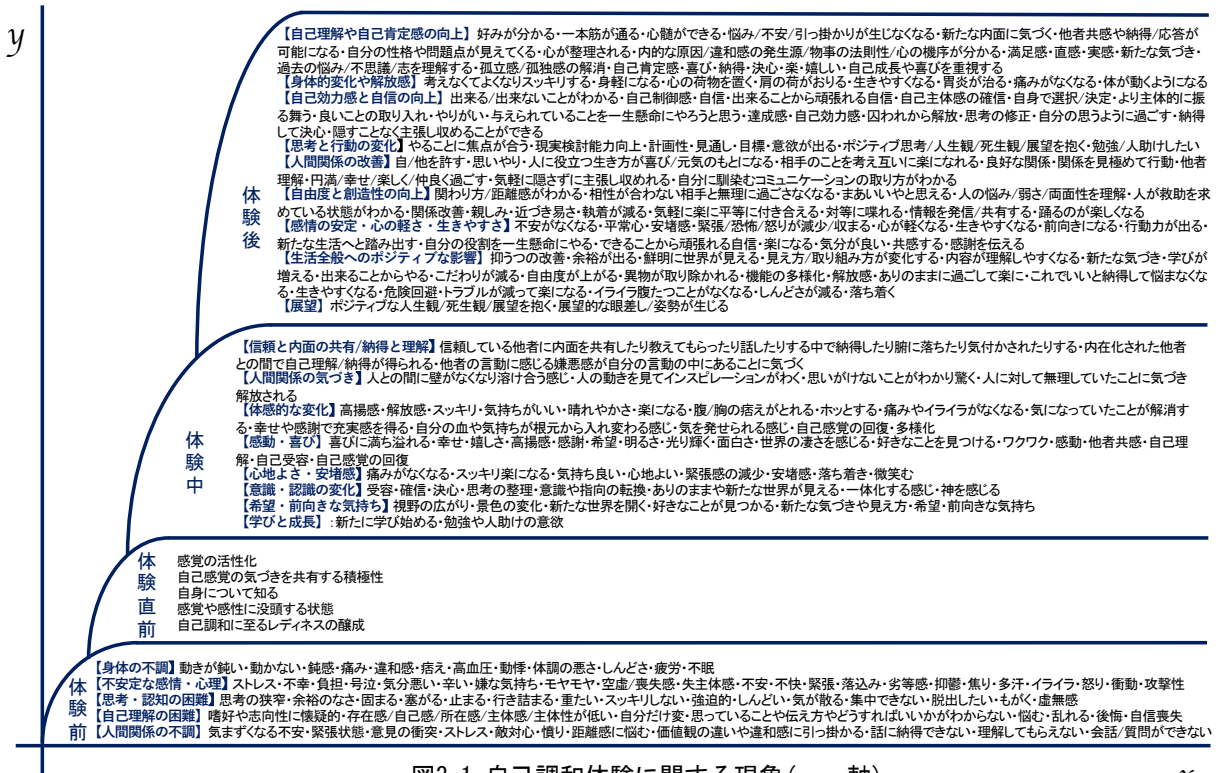


図3-1. 自己調和体験に関する現象 (x・y軸)

x

援助を必要としている人の主観を大切に心理臨床の場では、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・多層的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。重要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・文脈から諭そうとする前に、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人に共感し、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、Cl 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、Cl 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 Cl 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、Cl 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。

第5節 今後の課題

第I章第2節と第3節では、発達に課題があるCIや愛着に課題があるCIの自己調和体験について検討した。今後、問題や課題、主訴、症状など異なる様々な事例を通して、どのように自己調和体験が生起しうるかを検討すると、有意義な知見が得られる可能性がある。自己調和体験を念頭に置いてCIの内的体験に即した援助を行っていくことは、CIが感じる不調にThが寄り添うのに役立つ可能性があり、さらに様々な視点から研究を行っていく必要があると考える。

第I章第4節では、発達に課題があるCIと愛着に課題があるCIの、自己調和体験の前後の各段階の様子を比較し検討した。愛着に課題を抱えた少年と発達に課題を抱えた青年では年齢差があるので、同年代のCIの心理臨床における記述的事実を比較検討することは、今後の課題として残されている。

第III章第1節第1項では、大学生を調査対象としているが、今後、臨床群において調査するとさらに有意義な知見が得られる可能性が考えられる。第2項の今後の課題としては、MAIAは内受容感覚に関する8つの因子と内受容感覚が意味づけられていく課程における個々の臓器や体調、気分、感情などの情報処理の各水準にわたって多次元的にアセスメントするには有効であるが、情報処理のどの水準に得意または支障があるのかについて把握することは容易でないので、それらをアセスメントできる質問法を研究していくことは、情報処理の各水準における主体の主観を理解するのに、また、どの水準で困難を抱えているのかを当事者と援助者の双方が理解できるようになるのに有意義と思われる。今後、様々なCIとのMAIAを通したやり取りを検討することで、内受容感覚を言語で捉える際に難しさを覚える人にとっても理解しやすく、より伝わりやすい具体的な表現が明らかになる可能性が考えられる。

第III章第2節の面接調査では、大学生や日頃から身体技法に通じている人など、13名の一般の調査協力者を募っている。今後も様々な背景を持つ人々や、様々な年齢層に調査を続けると有意義な知見が得られるであろう。

あとがき

この博士学位申請論文を執筆している間に、コロナウィルスが世界的に大流行し、人類は心身にわたる様々な事柄を共有することになった。今、世界全体が様々な思いで揺らぐ中、大規模な衝突や争い、破壊行為が増加し、不安定で危機的な状況が生じている。自己や他者を感じて思いやる愛と調和への道として本論文が役立ち、世界に万物が共生できる平和が訪れることを祈っている。

謝辞

多岐にわたってご指導いただいております京都文教大学臨床心理学研究科教授・京都府臨床心理士会会長の濱野清志先生には、本当に多くのことを学ばせていただきまして心より感謝申し上げます。

また、心理臨床や研究、人生に関する多くの指針をご教授いただいております京都大学名誉教授・日本心理臨床学会理事長・日本臨床心理士資格認定協会代表理事の藤原勝紀先生に心より厚く御礼申し上げます。

博士前期課程でスーパーバイズをいただき心理臨床家として出発させていただきました放送大学教授の大山泰宏先生には、大変温かくご指導いただきまして心から感謝申し上げます。

副査として本論文のご高閲をいただきました京都文教大学大学院臨床心理学研究科教授の松田真理子先生と平尾和之先生には、大変お忙しい中をご指導賜りまして深く感謝申し上げます。

本論文の発想に関して多くのことを学ばせていただいております京都文教大学大学院の先生方、香川大学教授の神原憲治先生、関西大学教授の村川治彦先生、合気道祥平塾道場長の菅沼守人先生、気功文化研究所代表の故津村喬先生に厚く御礼申し上げます。

本研究の執筆にご協力いただきましたクライアントや調査協力者に深謝申し上げます。共に切磋琢磨して過ごして来た音楽仲間や九州大学、京都文教大学大学院で出会った皆様、本当にありがとうございました。これまで関わり、励まし、支えていただいている皆様のおかげで博士論文を執筆することができました。誠にありがとうございました。

最後に、温かく応援してくれている家族に感謝します。この論文をいつも見守り励ましてくれる亡き姉に捧げます。

初出一覧

(第Ⅰ章 第2節) 以下を改変, 加筆修正

田中啓幹 (2022). 自己感覚に困難を覚える青年との心理臨床における自己調和体験の一研究 心理臨床学研究 **40** (3), 189-199.

(第Ⅱ章 第2節) 以下を改変, 加筆修正

田中啓幹 (2024). 意識に関する心身ネットワークのコンステレーション 京都文教大学臨床心理学部研究報告 **16**. (掲載予定)

(第Ⅱ章 第3節) 以下を改変, 加筆修正

田中啓幹 (2023). 児童・生徒への共感的向き合い方について 京都市教育相談総合センター: カウンセリングセンター紀要 **9**, 31-42.

(第Ⅲ章 第1節) 以下を改変, 加筆修正

田中啓幹 (2020). 気分と内受容感覚との関連性 京都文教大学臨床心理学部研究報告 **12**, 77-90.

引用文献

- Alexander, F. (1991). 心身医学の誕生 末松弘行 (監訳) 赤林 郎ら (訳) 中央洋書出版部.
- Andersen, H. C. (1845). *The Red Shoes: New Fairy Tales, First volume, Third Collection. Denmark: C. A. Reitzel in Copenhagen.* 大畑 末吉(訳) (1993). 赤い靴 アンデルセン童話選 岩波書店, 231-238.
- 安立 多恵子・平林 伸一・汐田 まどか・鈴木 周平・宮英司・北山 真次...小枝 達也 (2006). 比喩・皮肉文テスト(MSST)を用いた注意欠陥/多動性障害 (AD/HD), Asperger 障害, 高機能 ASD の状況認知に関する研究 脳と発達, **38**, 177-181.
- Becker, M. Sommer, T., Kühn, S. (2019). Verbal insight revisited: fMRI evidence for early processing in bilateral insulae for solutions with AHA! experience shortly after trial onset. *Human Brain Mapping*, **41**(1), 30-45.
- Bollnow, O. F. (1941). *Das Wesen der Stimmungen.* Vittorio Klostermann, Frankfurt a. M. 藤縄千艸 (訳) (1973). 気分の本質 筑摩書房.
- Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, **5**, 1504.
- Bornemann, B., & Singer, T. (2017). Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. *Psychophysiology*, **54**, 469–482.
- Bowden, E. M., J-Beeman, M., (2003). “ Aha! Insight experience correlates with solution activation in the right hemisphere”, *Psychonomic Bulletin & Review*, **10**, 730-737.
- Brodley, B. T. (1998). Congruence and its relation to communication in Client-Centered Therapy. *Person-Centered Journal*, **5**(2), 83-116.
- Bühler, K. (1907). Tatsachen und Probleme zu einer Psychologie der Denkvorgänge: I Über Gedanken. *Archiv für die gesamte Psychologie*, **9**, 297-365.
- Cameron, O. G. (2001). Interoception: the inside story — a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic Medicine*, **63**, 697–710.

- Cassirer, E. (1923), (1925), (1929). *Die philosophie der symbolischen formen. (Bd. I, II, III). Das mythische Denken.* 生松敬三・木田 元・村岡晋一(訳)(1989), (1991), (1994). シンボル形式の哲学(一)(二)(三) 岩波書店.
- Cassirer, E. (1944). *An essay on man: An introduction to a philosophy of human culture.* Yale & New Haven. 宮城音彌(訳)(1953). 人間 岩波書店.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physical condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, *3* (8), 655-666.
- Craig, A. D. (2015). *How do you feel?: An interoceptive moment with your neurobiological self.* Princeton University Press. 花本知子(訳), 大平英樹(監修) (2022). 我感ずる, ゆえに我あり—内受容感覚の神経解剖学. 青灯社.
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Ohman, A., & Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, *7*, 189–195.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* New York: Putnam. 田中三彦(訳)(2010). デカルトの誤り—情動, 理性, 人間の脳. ちくま学芸文庫.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.* New York: Harcourt Inc. 田中三彦(訳)(2003). 無意識の脳 自己意識の脳—身体と情動と感情の神秘 講談社 .
- Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain.* London: Heinemann. 田中三彦(訳)(2005). 感じる脳—情動と感情の脳科学: よみがえるスピノザ. ダイヤモンド社.
- Damasio, A. (2018). *The strange order of things: Life, feeling, and the Making of Cultures.* New York: Pantheon Books. 高橋 洋(訳)(2019). 進化の意外な順序—感情, 意識, 創造性と文化の起源 白揚社.
- Damasio, A. (2021). *Feeling and knowing: Making Minds Conscious.* New York: InkWell Management, LLC.
- Daubenmier, J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, *29*, 207-219.

- Daubenmier, J. J., Sze, J., Kerr, C. E., Kemeny, M. E., & Mehling, W. (2013). Follow your breath: respiratory interoceptive accuracy in experienced meditators. *Psychophysiology*, *50*, 777–789.
- Domschke, K., Stevens, S., Pfleiderer, B., & Gerlach, A. L. (2010). Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. *Clinical Psychology Review*, *30*, 1–11.
- Dubois, D., Ameis, S. H., Lai, M., Casanova, M. F., Desarkar, P. (2016). Interoception in Autism Spectrum Disorder: A review. *International Journal of Developmental Neuroscience*, *52*, 104–111.
- Ellingham, I. H. (1999). Carl Rogers' 'congruence' as an organismic, not a Freudian concept'. *The Person-Centred Journal*, *6* (2), 96–115.
- Elliott, R., Greenberg, L. S. & Lietaer, G. (2004). Research on Experiential Psychotherapies. In M.J. Lambert (Ed.), Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change (5th ed.). New York: Wiley. 493–539.
- 遠藤利彦 (2017). 赤ちゃんの発達とアタッチメント (愛着) 乳児保育で大切にしたいこと ひとなる書房.
- 遠藤利彦・佐久間路子・石井佑可子 (2014). よくわかる情動発達 ミネルヴァ書房.
- Feldman-Barrett, L. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *12*, 1–23.
- Feldman-Barret, L. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. New York: Brockman Inc. 高橋 洋(訳) (2019). 情動はこうしてつくられる——脳の隠れた働きと構成主義的情動理論. 紀伊國屋書店.
- Fissler, M., Winnebeck, E., Schroeter, T., et al. (2016). An investigation of the effects of brief mindfulness training on self-reported interoceptive awareness, the ability to decenter, and their role in the reduction of depressive symptoms. *Mindfulness*, *7*, 1170–1181.
- Frankl, V. (1959). *Men's Search for Meaning*. Boston: Beacon.

- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Standard Edition, Vol.4, (5). Strachey, J. (trans.), London: Hogarth Press. 高橋義孝(訳) (1968). 夢判断 フロイト著作集 2 人文書院.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Standard Edition, Vol 7, Strachey, J. (trans.), London: Hogarth Press, pp123-246. あるヒステリー患者の分析の断片. 懸田克躬・高橋義孝(訳) (1969). フロイト著作集V. 人文書院, 276-358.
- Freud S. (1915). *The Unconscious*. Standard Edition Vol.14. Strachey, J. (trans.), London: Hogarth Press, pp159-215. 井村恒郎・小此木啓吾(訳) (1970). 無意識について フロイト著作集 6 人文書院, 87-112.
- Freud, S. (1940). *Gesammelte Werke*, London: Imago Publishing, Co. Ltd. 中山 元(訳) (1997). エロス論集 ちくま学芸書房.
- Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *BMC Research Notes*, **12**, 1-6.
- 藤原 勝紀 (1999). 心理臨床における関係性の体験からみた共感と解釈 成田 善弘・氏原寛(編) 共感と解釈—続・臨床の現場から 人文書院, 31-53.
- 藤原勝紀 (2005). 創造の臨床事例研究. 藤原勝紀 (編). 創造の臨床事例研究. FJK 報告書, 創刊号, 1-8.
- 藤原勝紀 (2008). パラドックスの心理臨床学 —三角形イメージ体験法をメタファーとして—. 藤原勝紀 (編). 創造の臨床事例研究. FJK 報告書, 第 5 卷, 5-25.
- 藤原勝紀 (2020). 臨床心理学から心理臨床学を歩む —日本心理臨床学会賞受賞記念講演をもとに—. 藤原勝紀 (編) 創造の臨床事例研究. FJK 報告書, 第 12 卷, 15-35.
- 深尾篤嗣 (2015). 〈身〉の医療——心身医学から魂身医学へ. *ratik*.
- 福島宏器 (2018). 身体を通して感情を知る —内受容感覚からの感情・臨床心理学—. *心理学評論*, **61** (3), 301–321.
- Gaigg, S. B., Cornell, A. S., & Bird, G. (2018). The psychophysiological mechanisms of alexithymia in autism spectrum disorder. *Autism*, **22**, 227–231.
- Garfinkel, S.N., Critchley, H.D. (2013). Interoception, emotion and brain : new insights link internal physiology to social behaviour. Commentary on : “Anterior insular cortex mediates bodily sensibility and social anxiety” by Terasawa et al.(2012). *Social Cognitive Affective Neuroscience*, **8**, 231-234.

- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, *104*, 65–74.
- Garfinkel, S. N., Tiley, C., O’Keeffe, S., Harrison, N.A., Seth, A.K., Critchley, H.D. (2016). Discrepancies between dimensions of interoception in autism: implications for emotion and anxiety. *Biological Psychology*, *114*, 117-126.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective*. Free Press of Glencoe. 筒井健雄(訳) (1993). 体験過程と意味の創造. ブック東京.
- Gendlin, E. T. (1964). *A theory of personality change*. In P. Worchel & D. Byrne(eds.) *Personality Change*. John Wiley and Sons. 池見 陽・村瀬孝雄(訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩. 金剛出版.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing (2nd ed.)*. Bantam Books, New York. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳) (1982). フォーカシング. 福村出版.
- Gendlin, E. T. (1996). *A Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York : Guilford Press.
- Greenberg, L. S. & Balen, V. (1998). The theory of experience-centered therapies. In Greenberg, L. S., Watson, J. C. & Lietaer, G. (Eds.) *Handbook of Experiential Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 28-57.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-Focused Therapy*. Washington D.C. : American Psychological Assosiation. 岩壁 茂・伊藤正哉・細越寛樹(監訳) 関屋裕希・藤里紘子・村井亮介・山口慶子(訳)(2013). エモーション・フォーカスト・セラピー入門. 金剛出版.
- Grinberg, L., Sor, D. & Bianchedi, T. (1977). *Introduction to the work of Bion*. Jason Aronson, Inc., New York. 高橋哲郎 (訳) (1982). ビオン入門 現代精神分析双書第Ⅱ期 第8巻. 岩崎学術出版.
- Gu, X., Hof, P. R., Friston, K. J., & Fan, J. (2013) Anterior insular cortex and emotional awareness. *J Comp Neurol*, *521*, 3371-3388.
- 濱野清志 (2009). 身体に潜在する自然 —「こころ」, 心, 身体. 伊藤良子・大山泰宏・角野善宏 (編). 京大心理臨床シリーズ9 心理臨床関係における身体, 245-252.
- 濱野清志 (2014). ワンセッションの事例研究のおもしろさ. 藤原勝紀 (編). 創造の臨床事

- 例研究. FJK 報告書, 第 10 巻, 59-63. 池見酉次郎 (1973). 続・心療内科. 中央公論社.
- 濱野清志 (2019a). アイデンティティ感覚の基盤となる内受容感覚 第 2 回日本心身医学
関連学会合同集会 抄録集.
- 濱野清志 (2019b). こころとからだを生きる —その基盤をめぐって— 京都市教育相談総
合センター カウンセリングセンター紀要, 7, 5-7.
- Harshaw, C. (2015). Interoceptive dysfunction: Toward an integrated framework for
understanding somatic and affective disturbance in depression. *Psychological
Bulletin*, 141, 311-363.
- Hatfield, T. R., Brown, R. F., Giummarra, M. J., & Lenggenhager, B. (2017). Autism
spectrum disorder and interoception: Abnormalities in global integration? *Autism*.
- Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2012). The Body in the Mind: On the Relationship
Between Interoception and Embodiment. *Topics in Cognitive Science*, 4, 692-704.
- 日笠摩子(2015). フォーカシング指向の観点から一致を考える —セラピストの真実性はど
のようにクライアントの変化に貢献するのか—. 村山正治(監修) 本山智敬・坂中正義・
三國牧子(編) ロジャースの中核三条件〈一致〉 カウンセリングの本質を考える 1, 創
元社, 55-65.
- Hippocrates (1961). *Hippocrates opera omnia*. Littre, E. (Ed.) Hakkert A. M. 大槻真一
郎(訳) (1997). 新訂ヒポクラテス全集 エンタプライズ.
- Hippocrates (1963). 古い医術について 他八篇 小川政恭 (訳) 岩波文庫.
- 平田 昭吾 (1989). 赤いくつ ポプラ社.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D.
(2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based
morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3, 55-61.
- Ikemi, A (2006). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they
share and where they differ. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 4(1),
277-288.
- 池見酉次郎 (1973) . 続・心療内科. 中央公論社.
- 池見酉次郎 (1992). 心身医学と QOL(第 32 回日本心身医学会総会) 心身医学, 32 (1), 9-17.
- 今福理博 (2021). 赤ちゃんの心はどのように育つのか —社会性と言葉の発達を科学する
— ミネルバ書房.

- 乾 敏郎 (2018). 感情とはそもそも何なのか —現代科学で読み解く感情の仕組みと障害— ミネルヴァ書房.
- 石井 厚 (1999). 古代ギリシャ・ローマの精神医療 松下正明(編). 臨床精神医学講座 (全24巻) +special issue S1巻 精神医療の歴史. 中山書店, 67-74.
- 板野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本春義・野村 忍・末松弘行(1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, **34**, 629-636.
- 伊藤 良子 (2004) : 心理療法過程と治療的变化の諸相 心理臨床大辞典. 培風館, 200-204.
- Jung, C. G. (1912). *Neue Bahnen der Psychologie. Rascher Year book.* Hull, R. F. C. (trans) (1966). On the psychology of the unconscious; Two essays on analytical psychology; The Collected Works vol. **7**. London: *Routledge*, p115.
- Jung, C. G. (1921). *Psychologische Typen. Rascher & Cie. Verlag, Zürich.* 林道義 (訳)(1987). タイプ論 みすず書房.
- Jung, C. G. (1934a). *Die praktische Verwendbarkeit der Traumanalyse. Zurich: Wirklichkeit der Seele.* Hull, R. F. C. (trans) (1966). The practical use of dream-analysis; Specific problems of psychotherapy ; The practice of psychotherapy; The Collected Works vol. **16**. London: *Routledge*, p153.
- Jung, C. G. (1934b). Nietzsche's Zarathustra: Notes of the seminar given in 1934-1939 by C. G. Jung. Jarrett, J. L. (ed) (1989). Autumn 1934; II. 17 October 1934; The Collected Works of C. G. Jung. London: *Routledge*, p177.
- Jung, C. G. (1952). Synchronizität al sein Prinzip akausaler Zusammenhänge. Zurich: *Rascher.* Hull, R. F. C. (trans) (1960). The structure and dynamics of the psyche; Synchronicity: An acausal connecting principle. Collected Works vol. **8**. London: *Routledge*, p505.
- Jung, C. G. (1956). *Mysterium Coniunctionis—Untersuchungen über die Trennung und Zusammensetzung der seelischen Gegensätze in der Alchemie. Psychologische Abhandlungen. Rascher, Missigan University.* 池田絃一 (訳) (2000). 結合の神秘 II 人文書院.
- Jung, C. G. (1957). 創造する無意識 松代洋一訳(1996) 平凡社ライブラリー 平凡社.

- Jung, C. G., von Franz, M. -L., Henderson, J. L., Jacobi, J., Jaffé, A. (1964). *Man and his symbol*. London: Aldus Books Limited. 河合隼雄(訳) (1975). 人間と象徴 河出書房新社.
- Jung-Beeman, M., Bowden, E. M., Haberman, J., Frymiare, J. L., Arambel-Liu, S., Greenblatt, R., Reber, P. J., Kounious, J. (2004). Neural activity when people solve verbal problems with insight. *PLoS Biology*, *2*(4), 500–510.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think*. Hachette Books, New York. 大野純一 (訳) (2020). 瞑想はあなたが考えているものではない なぜマインドフルネスがこれほど重要なのか. コスモス・ライブラリー.
- Kabir, R. S. (2019). Interoceptive attention tendencies predict trait anxiety in undergraduate students and hospital nurses participating in stress management programs. *Bulletin of the Graduate School of Education, Hiroshima University, Part III*, *68*, 111-120.
- 梶田 昭 (2003) . 医学の歴史 講談社.
- 金井雅仁・湯川進太郎 (2017). 文化的自己感と感情認識の明瞭性とを結ぶ内受容感覚 感情心理学研究, *24* (2), 71-81.
- 中原憲治 (2015). ストレス反応と心身の気づき 〈身〉の医療, *1*, 45–51.
- 中田橋條治 (2020) . 発想の航跡 別巻2 聴く, かたる —講演集— 岩崎学術出版.
- 片畑真由美 (2008). 「身体感覚」についての雑考. 藤原勝紀 (編). 創造の臨床事例研究. FJK 報告書, *5*, 59-68.
- 加藤實 (2003). 意識と無意識の関係 —個人的無意識の肯定的側面について— 岐阜聖徳学園大学紀要. 教育学部編 *42*, 91 – 111.
- 河合隼雄 (1964). ユング心理学入門 培風館.
- 河合 隼雄(1984). 働きざかりの心理学 新潮文庫.
- 河合隼雄 (1987). 明恵 夢を生きる 京都松柏社.
- 河合隼雄 (1997). 無意識の世界 日本評論社.
- 河合隼雄 (2002). 河合隼雄著作集第Ⅱ期 第3巻 ユング心理学と超越性 岩波出版.
- 河合隼雄・成瀬悟策・藤原勝紀 (2005). 座談会：臨床心理スーパーヴィジョンをめぐって —その現在・過去・未来. 藤原勝紀 (編). 現代のエスプリ別冊 臨床心理スーパーヴィ

- ジョン. 至文堂, 9-37.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Damasio, A. R., Davidson, R. J., Lutz, A., & Tranel, D. (2008). Interoceptive awareness in experienced meditators. *Psychophysiology*, **45**, 671–677.
- Kizilirmak, J. M., Thuerich, H., Folta-Schoofs, K., Schott, B. H., & Richardson-Klavehn, A. (2016). Neural correlates of learning from induced insight: A case for reward-based episodic encoding. *Frontiers in Psychology*, **7**, 1693.
- 小谷康則 (2019). 「予測」を調べると心と体の関係が見えてくる —予測からみた心と体の相互作用— 心理学ワールド, **84**, 5-8.
- Kounios, J. & Beeman, M. (2009). The aha! moment: The cognitive neuroscience of insight. *Current directions in psychological science*, **18**(4), 210-216.
- Kounios, J., Frymiare, J. L., Bowden, E. M., Fleck, J. I., Subramaniam, K., Parrish, T. B., & Jung-Beeman, M. (2006). The prepared mind: Neural activity prior to problem presentation predicts subsequent solution by sudden insight. *Psychological Science*, **17** (10), 882–890.
- 厚生労働省 (2019). 「統合医療」に係る情報発信推進事業 <http://www.ejim.ncgg.go.jp/> (2019年10月29日).
- Lackner, R. J., & Fresco, D. M. (2016). Interaction effect of brooding rumination and interoceptive awareness on depression and anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, **85**, 43–52.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1976). Conscience (psychologique). *Vocabulaire de la psychanalyse*, 5th edition. Paris: Press Universitaires de France. 村上 仁 (監訳) (1977). 意識 (心理学的). 精神分析用語辞典. みすず書房, 6-10.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, **16**, 1893-1897.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. *McGrawHill series in Psychology*.
- Ludmer, R., Dudai, Y., & Rubin, N. (2011). Uncovering camouflage: amygdala activation predicts long-term memory of induced perceptual insight. *Neuron*, **69**(5), 1002-1014.
- Luo, J., & Niki, K. (2003). Function of hippocampus in “insight” of problem solving.

- Hippocampus*, **13**(3), 316–323.
- Mahler, K. (2017). Interoception: The Eighth Sensory System. *Kansas: AAPC Publishing*.
- Margotta, R. (1968). The Story of Medicine. New York: *GoldenPress*.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being. Second edition*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc., 上田吉一(訳)(1998). 完全なる人間 (第2版) —— 魂の目指すもの 誠信書房.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press Inc. 上田吉一(訳)(1973). 人間性の最高価値 誠信書房.
- Masterson, J. F. & Lieberman, A. R. (2004). A Therapist's Guide to the Personality Disorders: The Masterson Approach. *Zeig Tucker & Theisen Inc*. 神谷 栄治・市田 勝 (監訳)(2007). パーソナリティ障害治療ガイドー「自己」の成長を支えるアプローチ 金剛出版.
- 松田真理子 (2006). 統合失調症者のヌミノース体験—臨床心理学的アプローチ 心理臨床学モノグラフ第3巻. 創元社.
- McMorris, T., Barwood, M., & Corbett, J. (2018). Central fatigue theory and endurance exercise: Toward an interoceptive model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **93**, 93-107.
- McWilliams, N. (1994) : Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. *Guilford Press*. 成田善弘(監訳)・神谷栄治・北村 婦美(訳)(2005). パーソナリティ障害の診断と治療 創元社.
- Mehling, W. E. (2016). Differentiating attention styles and regulatory aspects of self-reported interoceptive sensibility. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, **371**, 1-11.
- Mehling, W. E. (2020). If It All Comes Down to Bodily Awareness, How Do We Know? Assessing Bodily Awareness. *Kinesiology Review*, **9**, 1-7.
- Mehling W. E., Acree, M, Stewart, A, Silas, J., Jones, A. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). *PLoS One*, **13**, 1-12.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS One*, **7**, 1-22.

- Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology: A unifying triple network model. *Trends in Cognitive Sciences*, **15**, 483-506.
- Menon, V., & Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain Structure and Function*, **214**, 655–667.
- 森 則夫・杉山登志郎・岩田泰秀 (2014). 臨床家のための DSM-5 虎の巻. 日本評論社, 7-42.
- Murphy, J., Catmur, C., & Bird, G. (2018). Alexithymia is associated with a multidomain, multidimensional failure of interoception: Evidence from novel tests. *Journal of Experimental Psychology: General*, **147**, 398–408.
- 中田行重(2015). ファシリテーターの一致について. 村山正治(監修) 本山智敬・坂中正義・三國牧子(編) ロジャースの中核三条件〈一致〉 カウンセリングの本質を考える 1, 創元社, 44-53.
- 根本葉子 (1992). 集合的無意識. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1091-1092.
- 西村州衛男 (1978). 思春期の病理—自我体験の考察—中井久夫・山中康裕 (編). 思春期の精神病理と治療 岩崎学術出版社, 255-285.
- 西村州衛男 (1992). 夢分析. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 294-299.
- 大西紀子 (1992). 補償. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1090-1091.
- 岡田康伸 (1992). 原型の諸相. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1101-1102.
- 大平英樹 (2017). 予測的符号化・内受容感覚・感情 エモーション・スタディーズ **3**(1), 2–12.
- 大山泰宏 (2009). 新版 人格心理学 放送大学教育振興会.
- Otto, R. (1917). *The idea of the holy*. Oxford University Press. 久松英二(訳) (2010) 聖なるもの. 岩波文庫.
- Pace-Schott, F., Amole, C., Aue, T., et al. (2019). Physiological Feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **103**, 267-304.

- Palser, E. R., Fotopoulou, A., Pellicano, E., et al. (2020). Dissociation in How Core Autism Features Relate to Interoceptive Dimensions: Evidence from Cardiac Awareness in Children. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, **50**, 572-582.
- Parkin, L., Morgan, R., Rosselli, A., Howard, M., Sheppard, A., Evans, D., Dunn, B. (2014). Exploring the Relationship Between Mindfulness and Cardiac Perception. *Mindfulness*, **5**, 298-313.
- Paulus, M. P., & Stein, M. B. (2006). An insula view of anxiety. *Biological Psychiatry*, **60**, 383-387.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy. *New York : Dell*.
- Pollatos, O., Traut-Mattausch, E., & Schandry, R. (2009). Differential effects of anxiety and depression on interoceptive accuracy. *Depression and Anxiety*, **26**, 167-173.
- Porges, S. (1993). Body Perception Questionnaire. *Laboratory of Developmental Assessment*. Maryland: University of Maryland.
- Purton, C. (2004). *Person-Centered Therapy: The focusing-oriented approach*. Palgrave Macmillian. 日笠摩子(訳) (2006) パーソン・センタード・セラピー —フォーカシング思考の観点から 金剛出版.
- 李 敏子 (1992). 象徴. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1093-1094.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin. 保坂亨・諸富祥彦・末武康弘(訳) (2005). クライアント中心療法 ロジャース主要著作集第 2 巻 岩崎学術出版者.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting Psychology*, **21**, 95-103.
- Rogers, C. R. (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. the University of Wisconsin Press. 友田不二男(編) 手塚郁恵(訳) (1972). サイコセラピィの研究—分裂病へのアプローチ ロジャース全集 第 19 巻 岩崎学術出版者.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and its Revolutionary Impact*. Delacorte Press. 畠瀬稔・畠瀬直子(訳) (1980) 人間の潜在力：個人尊重のアプローチ 創元社.

- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston, MA: Houghton Mifflin. 梶瀬直子(訳)
(2007). 人間尊重の心理学—わが人生と思想を語る— 創元社.
- Rothmaler, K., Nigbur, R., & Ivanova, G. (2017). New insights into insight: Neurophysiological correlates of the difference between the intrinsic “aha” and the extrinsic “oh yes” moment. *Neuropsychologia*, **95**, 204–214.
- 定方昭夫 (1992). 共時性. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1097-1098.
- 佐藤義隆(2000): アンデルセンの世界① -21世紀へ伝えたい豊かな世界- 岐阜女子大学紀要 **29**, 97-109.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, **69**, 379–399.
- Schandry, R. (1981). Heart Beat Perception and Emotional Experience. *Psychophysiology*, **18**, 483-488.
- Schaefer, M., Egloff, B., & Witthoft, M. (2012). Is interoceptive awareness really altered in somatoform disorders? Testing competing theories with two paradigms of heart beat perception. *Journal of Abnormal Psychology*, **121**, 719–724.
- Seeley, W. W., Menon, V., Schatzberg, A. F., Keller, J., Glover, G. H., Kenna, H., Greicius, M. D. (2007). Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control. *Journal of Neuroscience*, **27**(9), 2349-2356.
- Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences*, **17**, 565-573.
- Seth, A. K., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2012). An interoceptive predictive coding model of conscious presence. *Frontiers in Psychology*, **2**, **395**, 1-16.
- Sherrington, C. S. (1906). The integrative action of the nervous system. *New Haven: Yale University Press*.
- 庄子雅保 (2017). 内受容感覚の概要と研究 〈身〉の医療, **3**, 13–17.
- Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M., & Herbert, B. M. (2018). Investigating Multidimensional Interoceptive Awareness in a Japanese Population: Validation of the Japanese MAIA-J. *Frontiers in Psychology*, **9**, 1-12.

- Solms, M (2021). *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*. New York: W. W. Norton & Company. 岸本寛史・佐渡忠洋(訳)(2021). 意識はどこから生まれてくるのか. 青土社.
- Stephan, K., Manjaly, Z., Mathys, C., Weber, L., paliwal, S., Gard, T., Tittgemeyer, M., Fleming, S., Haker, H., Seth, A., Petzschner, F. (2016). Allostatic Self-efficacy: A Metacognitive Theory of Dyshomeostasis-Induced Fatigue and Depression. *Frontiers in Human Meuroscience*, **10**, 1-27.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books, Inc. 小比木啓吾・丸田俊彦(監訳) 神庭靖子・神庭重信(訳) (1989). 乳児の対人世界 理論編・臨床編 岩崎学術出版社.
- Stern, D. N. (1990) : Diary of a baby: What your child sees, feels, and experiences. *New York: Basic Books*. 亀井 よし子(訳) (1992). もし、赤ちゃんが日記を書いたら 草思社.
- Stern, D. N. (2000). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology; First Paperback Edition. *New York: Basic Books*.
- Stern, D. N. (2004). The Present Moment in psychotherapy and Everyday Life. W. W. Norton & Company, Inc. 奥寺 崇(監訳) 津島豊美(訳) (2007). プレゼントモーメント—精神療法と日常生活における現在の瞬間— 岩崎学術出版社.
- Stern, D. N., Sander, L., Nahum, J. P, Harrisen, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Bruscheiler-Stern, N., and Tronick, E. Z.(1998a). Non-Interpretive Mechanisms in Psychoanalytic Therapy: The 'Something More' Than Interpretation. *International Journal of Psycho-Analysis*, **79**, 903-921.
- Stern, D. N., Bruscheiler-Stern, N., HaiTison, A M., Lyons-Ruth, K, Mergan, A. C., Nahum, J.P., Sander, L., and Tronick, E. Z. (1998 b). The process of therapeutic change involving implicit knowledge: some implications of developmental observations for adult psychotherapy. *Infant Mental Health Journal*, **19**, 300-308.
- Stevens, A. (1994). *Jung*. Oxford University Press. 鈴木 晶(訳) (1995). ユング 講談社.
- 末廣晃二 (1992). 意識とコンプレックス. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館, 1089-1090.
- Subramaniam, K., Kounios, J., Parrish, T. B., & Jung-Beeman, M. (2009). A brain mechanism for facilitation of insight by positive affect. *Journal of Cognitive*

Neuroscience, **21**(3), 415–432.

末永俊郎 (1987). 社会心理学研究入門 東京大学出版会.

Sullivan, H. S. (1940). *Conceptions of Modern Psychiatry*. W. W. Norton & Company Inc.

中井久夫・山口隆 (訳) (1976). 現代精神医学の概念 みすず書房.

竹村 知世 (2021): 教師の「しゃべる・話す・語る場」の設定—「カウンセリングセンター」で試みた 2, 3 の取り組み 京都市教育相談総合センターカウンセリングセンター紀要 **8**, 53-68.

田中啓幹 (2020). 気分と内受容感覚との関連性 京都文教大学臨床心理学部研究報告 **12**, 77-90.

田中啓幹 (2022). 自己感覚に困難を覚える青年との心理臨床における自己調和体験の一研究 心理臨床学研究 **40** (3), 189-199.

田中啓幹 (2023). 児童・生徒への共感的向き合い方について 京都市教育相談総合センター: カウンセリングセンター紀要 **9**, 31-42.

田中啓幹 (2024). 意識に関する心身ネットワークのコンステレーション 京都文教大学臨床心理学部研究報告 **16**. (掲載予定)

田中啓幹 (2024b). 題名未定 Ratic. (掲載予定)

Tanaka, M., Ikeda, S., Nakayama, F., (1984). Change in bile duct pressure response after cholecystectomy; loss of gallbladder as a pressure reservoir. *Gastroenterology* **87**(5): 1154-1159.

寺澤 悠理 (2017). 感情認識と内受容感覚—感情関連疾患と内受容感覚の下位概念について バイオフィードバック研究, **44**, 97-101.

寺澤悠理・梅田 聡 (2014). 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム 心理学評論, **57**(1), 49-66.

Terasawa, Y., Shibata, M., Moriguchi, Y., & Umeda, S. (2013). Anterior insular cortex mediates bodily sensibility and social anxiety. *Social cognitive and affective neuroscience*, **8**, 259-266.

Terhaar, J., Viola, F. C., Bar, K. J., & Debener, S. (2012). Heartbeat evoked potentials mirror altered body perception in depressed patients. *Clinical Neurophysiology*, **123**, 1950–1957.

Tik, M., Sladky, R., Di Bernardi Luft, C., Willinger, D., Hoffmann, A., Banissy, M. J.,

- Bhattacharya, J., & Windischberger, C. (2018). Ultra-high-field fMRI insights on insight: Neural correlates of the Aha!-moment. *Human Brain Mapping, 39*(8), 3241-3252.
- Topolinski, S. & Reber, R. (2010). Gaining insight into the "Aha"-experience. *Current Directions in Psychological Science, 19*, 402-405.
- 氏原 寛(1992a). ユング心理学と臨床心理学. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕(編). 心理臨床大事典. 培風館, 126-130.
- 氏原 寛(1992b). 元型論. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕(編). 心理臨床大事典. 培風館, 1088-1089.
- Utsunomiya N, Tanaka M, Ogawa Y, Konomi H, Takahata S, Nabae T, Yokohata K, Chijiwa K. (2000). Pain associated with phase III of the duodenal migrating motor complex in patients with postcholecystectomy biliary dyskinesia. *Gastrointest Endosc, 51* (5), 528-534.
- 山川裕樹 (2008). 基盤としての身体性にたちかえること ―不登校少年との面接過程から. 心理臨床学研究, **26** (3), 257-268.
- 若山隆良 (1992). 死と再生. 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕(編). 心理臨床大事典. 培風館, 1099-1100.
- Wilkinson, M. (2010). *Changing Minds in Therapy: Emotion, Attachment, Trauma, and Neurobiology*. USA: W. W. Norton & Company, Inc. 岸本寛史(監修) 広瀬 隆(監訳) (2021). セラピーと心の変化 情動・愛着・トラウマ, そして脳科学. 木立の文庫.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy. New York : Basic Books.*
- 山本和美 (2017). マインドフルネスと内受容感覚 〈身〉の医療, **3**, 18-24.
- Yanagisawa, T., Fukuma, R., Seymour, B., Tanaka, M., Hosomi, K., Yamashita, O., Kishima, H., Kamitani, Y., Saitoh, Y. (2020). BCI training to move a virtual hand reduces phantom limb pain: A randomized crossover trial. *Neurology, 95*(4), e417-e426.
- 吉川眞理 (2011). ユングによるパーソナリティ理論再考 自然のダイナミズムを手がかりとして 学習院大学人文科学研究所. 人文 **10**, 103-118.
- Zhao, Q., Zhou, Z., Xu, H., Chen, S., Xu, F., Fan, W., & Han, L. (2013). Dynamic neural network of insight: a functional magnetic resonance imaging study on solving Chinese 'chengyu' riddles. *PloS one, 8* (3), e59351.

資料

- ① Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) : 内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント(Mehling et al., 2012)の項目。日本語訳 : Shoji et al(2018)。

【気づき】

1. 緊張しているとき、身体の中の部分が緊張しているか気づいている
2. 身体内に不快感があることに気づいている
3. 身体の中の部分が心地よいか気づいている
4. 呼吸が遅かったり早くなったりするなどの変化に気づいている

【気が散らない】

5. 深刻な状態になるまで、身体の緊張や不快感を無視している（逆転項目）
6. 不快な感覚から注意をそらしている（逆転項目）
7. 痛みや不快さを感じても、なんとか乗り切ろうとする（逆転項目）

【心配しない】

8. 身体の痛みを感じる時イライラする（逆転項目）
9. 不快さがあると身体に何か異常があるのではないかと心配になる（逆転項目）
10. 不安におちいることなく、不快な身体感覚に気づくことができる

【注意制御】

11. 周りで起こっていることに気を散らされることなく、呼吸に注意を向けることができる
12. 周囲でいろいろなことが起きていても、身体感覚に気づくことができる
13. 誰かと会話しているときに、自分の姿勢に注意を向けることができる
14. 注意がそれでも、自分の身体に注意を向けることができる
15. 考えている状態から再び身体の感覚に注意を集中させることができる
16. 身体の一部に痛みや不快感があっても、身体全体への気づきを保つことができる
17. 全身にしっかり意識を向けることができる

【感情への気づき】

18. 怒っているときに、身体がどのように変化するか気づいている
19. 生活の中で何か異変があったときに、それを身体で感じることができる
20. 穏やかな体験の後、身体が違うように感じることに気づいている
21. 心地よさを感じているときに、呼吸が自由で楽になっていることに気づいている
22. 幸せ・喜びを感じているとき、身体がどのように変化しているかに気づいている

【自己制御】

23. (精神的に) 圧倒されているときに内面に落ち着きを見つけることができる
24. 自分の身体に意識を向けたとき、落ち着いた感覚を感じる
25. 緊張を和らげるために深呼吸を使うことができる
26. 考えることにとらわれたとき、身体・呼吸に注意を集中させることによって心を落ち着かせることができる

【身体を聴く】

27. 自分の感情の状態を知るために自分の身体に耳を傾ける
28. 気が動転したときに、時間をかけて身体がどのように感じているかを探る
29. 自分が何をすべきかを知るために自分の身体に耳を傾ける

【信頼する】

30. 自分の身体の中に居心地の良さを感じられる
31. 安心感を自分の身体で感じられる
32. 自分の身体感覚を信じている

② 日本版内受容感覚への気づきの多次元的评价尺度：MAIA-J (MAIA in a Japanese population) (Shoji et al., 2018)の【因子】と項目

【気づき】

1. 緊張しているとき、身体のどの部分が緊張しているか気づいている
2. 身体内に不快感があることに気づいている
3. 呼吸が遅かったり早くなったりするなどの変化に気づいている

【気が散らない】

4. 深刻な状態になるまで、身体の緊張や不快感を無視している（逆転項目）
5. 不快な感覚から注意をそらしている（逆転項目）
6. 痛みや不快さを感じても、なんとか乗り切ろうとする（逆転項目）

【注意制御】

7. 周りで起こっていることに気を散らされることなく、呼吸に注意を向けることができる
8. 周囲でいろいろなことが起きていても、身体感覚に気づくことができる
9. 誰かと会話しているときに、自分の姿勢に注意を向けることができる
10. 注意がそれでも、自分の身体に注意を向けることができる
11. 考えている状態から再び身体の感覚に注意を集中させることができる
12. 身体の一部に痛みや不快感があっても、身体全体への気づきを保つことができる
13. 全身にしっかり意識を向けることができる

【気づき】

14. 怒っているときに、身体がどのように変化するか気づいている
15. 生活の中で何か異変があったときに、それを身体で感じるすることができる

【感情への気づき】

16. 穏やかな体験の後、身体が違うように感じることに気づいている
17. 心地よさを感じているときに、呼吸が自由で楽になっていることに気づいている
18. 幸せ・喜びを感じているとき、身体がどのように変化しているかに気づいている

【身体を聴く】

19. 考えることにとらわれたとき，身体・呼吸に注意を集中させることによって心を落ち着かせることができる
20. 自分の感情の状態を知るために自分の身体に耳を傾ける
21. 気が動転したときに，時間をかけて身体がどのように感じているかを探る
22. 自分が何をすべきかを知るために自分の身体に耳を傾ける

【信頼する】

23. 自分の身体の中に居心地の良さを感じられる
24. 安心感を自分の身体で感じられる
25. 自分の身体感覚を信じている

「第三章 第2節 自己調和体験に関する面接調査研究」の raw data

3.1 事例1

この前、母と話している時に、結構私が相談をお友達から受けることがあって、そのことについて話している時に、母が、自分が相談を受けているときに自分の中にそんな考え方があったんだとか、本当に自分でも気づいていないことが口から出て、それが自分の中でも結構良い返しみたいなのができるなということで、良い相談ができたなど、いい応えができたなって思うことってあるよねっていう話をしている、そういうのは本当は自分の中にはなかったけど、そういうふうに相談をされて、新しいところに自分の意識が向いたことによって、考えたけど、相談にのっている側だけど、私がすごい引き出されているという感覚があるよねっていう話をしている、それですごく納得したっていうことがありました。

結構その、私が今一人暮らしなので、学校とかでこうだったよとかちょっと話することがあるんですけど、ご飯食べている時にこんな相談に乗ったんだよみたいな感じで雑談を母としていた時ですね。

〈そういう体験って結構あることですか？それとも珍しいことですか？〉結構頻繁にありますね。友達と話したことでなんとなく引っ掛かりがあったことを母に言って、また母の考えを聞くことで腑に落ちる、振り返っているうちに納得することが多いですね。友達と話している時は休みなく話しているので、あんまり自分の中でそれを受け止めるっていう時間を持たないので、話しているうちになんか整理されて、改めて受け止めることができるというか、そんな感じがありますね、ふふふ。

〈その時自分の身に起きる変化はありますか？〉そうですね、やっぱりなんかフワア~というふうに、高揚するというか(笑)、ふふふ、したりとか、視野が本当に広がっているわけではないですけど視野が広がって見えるように、明るくなる感じですね。電話で話しているだけなのに、景色が変わったみたいな感じで、ふふふ。

〈その前とかどんな感じなんですか？〉そうですね、結構引っ掛かりがある時だと、どうしたら良いかなみたいな感じですよ。すごい悩み事一点になっていってしまっているのが、それがなんか私の中のものとして飲み込めたみたいな感じで、それも含めて、あ、世界だみたいな(笑)感じで、すごい感じを持てるようになります。〈それも含めて〉そうですねそれを自分のものとして、異物があったのが、流されたみたいな(笑)感じかな。その前は何を考えていてもそこで自分が固まっちゃうというか堰き止められるような感じで嫌な感じ。

〈身体感覚のレベルではその時どんな感じがします?〉例えば体を動かしている時とかも、何か悩み事があったりすると、いつもの感じじゃないというか、いつものように体が動かない。できていることができてないというか、絶対駅からバス停までの道を絶対間違えるはずないけど、そこがなんかいつもと違うような感じ、間違っているなという感じで不安がどんどん広がっていくんです。それ自体が間違っているんじゃないかと。思考が途中で止まっちゃうので、なんとなく、自分がやらなきゃいけないことが全部中途半端な気がして。なんか皿を洗っていたとしても、さら洗っているけどやってないというか、やっていることに目がいかなくなって、自分が今やっていることを、あ、そうだ今皿洗っているんやったらやらなきゃ見たいに、ハッとして。〈自分でやっていることが実感なく気づいたら〉ふふ、気づいたらやらなきゃやらなきゃみたいなの。

気持ちとしてはやっぱりモヤモヤするとか、嫌な感じ。自分がやっていることの、価値が違うって言ったらい過ぎかもしれないんですけど(笑)、本当にフワフワしているというか、その、足場がない。ふふふふ。

本当にモヤモヤするというか、鈍感になる。自分が今している感覚に集中できない、気が散る。

〈体験の後はどんな感じなんですか?〉本当は大切な感覚が取り戻されるというか、今まで鈍感になって、気になってたことにばかり意識が向いていたのが、自分の他の感覚にも目が向けられるようになる。気になっていたことがならされていくので、ならされたものがあるところに行くので、あ、あれもそうだったのかもしれないなみたいな感じで、気づきが一点だけじゃなくて、いろんなところで生まれるようになる。その、視野が広がることで、私の中で異物は一個だと思っていたものが、本当はいっぱいあって、それも同じ文脈でというか解決できることだったのかなという。そうです、ふふふ。

〈その時他の感じとかありますか?〉心地よさというか、解放感、スッキリとした感じ。気分は晴やかというか、新しい引っ掛かりに気づかずにやれるうちは、新しい見え方で世界が見えるので、確かにこれもそうだなみたいな感じ、どんどんその普通の生活を送っていても、新しい気づきが生まれやすいような気がします。本当に漢字の読み方を覚えたてのような感じで、あ、この漢字もこう読むんだなみたいな感じで(笑)、ルールがわかる、ふふふ、みたいな感じです、ふふふ。その違和感の大元はこういうことだったのかもしれないというふうにいるんな物事がわかってくるというのが結構続くと思います。

〈他に感じたこととかありますか?〉 スッキリして、なんとなく体の軽さというか、自分がちゃんとコントロールできるというか、自分の意識の下で動いているという感じ、ふふふ。気づいてないけど洗い物してたとかじゃなくて、これをやろうと思ってやれる、ふふふ。ちゃんと段階が踏めるような感じになる。

結構私が一つのことでも悩んでしまう、立ち止まってしまおうというか、そのことばかりに気を取られてしまう方と思うので、そういうのが解決するだけでもすごくなんか見え方が変わるし、気分も良くなる(笑)、はい。

結構鈍感になって気づかなかったところに新たに気づくことができるようになる。そうですね、自分の中での学びが増える。授業中とかも考え事があるとあんまり先生の話が耳に入らないけど、そういうのがなくなる感じ。集中して聞けるというか、取り組み方も変わってくるのかなあと。60%くらいが自分の集中と思っていたのが、もうちょっとマシだったみたいな、ふふふ。

〈変化後の取り組みとかどんな感じでした?〉そうですね、なんかこういう風にやらなくちゃとか課題とかへの取り組みとかでもちょっと人より多く強く書かなきゃと(笑) 課題とかでも本当は出さなきゃと思うんだけど納得しないと出せないと、最初の4月とかの頃はすごく思っていて、でもそれは出さないよりも絶対出したほうがいいじゃないですか(笑)。そこで止まるんじゃなくて、とりあえず出すというところを目標にして、ちょっと手前に目標を設けたほうが良いと言われたことがあって、そういうふうになっているとだんだんその自分の中に知らず知らずのうちに溜め込んだ負担というか、そのすごい泣いて、本当はそんなこと言われなくても本当は気づけるかもしれなかったんですけど、そういうふうに進められて見えなくなっていたものが見えたので、明日からもういいやみたいな感じで(笑)、気持ちが楽になって、で結果的になんかそういうふうな軽い気持ちで気づいたことをポンと書いた方が先生が読んでくれて取り上げてくださったりとかして、結果的に、その、あ、思わずというか、成果も上がったように感じられる。

解決してからのほうがやっぱりいい感じ。

〈例えば人間関係とかの変化とかありましたか?〉そうですね人間関係のことも母に相談するんですけど、私の中ではすごい、これってして当たり前だよってということが、それは別にしてあげなくてもいいんじゃないみたいな(笑) ふふふ、みたいな感じで言われたり。で、それだったらこういうことを私も頼んでいいということとか、そういうふうにしてあげなくてもいいよということと言われると、自分の当たり前っていうのが間違っていたと

うか、それだけにこだわらなくてもいいんじゃないと思って、気が楽になる。その人とは切れずというか、もっと気楽に付き合えるようになる。

〈その他は？〉結構人間関係に関連した話になるんですけど、私とその3人組とかで仲良くしていると、私以外の2人が喧嘩しちゃって、どうしようみたいな感じになることがすごく多くて、そういうことが本当に幼稚園からずっと何かしらあって、て、そのことを結構相談することが多くて。別にそれって私は本当に部外者も部外者だから、そこでどっちがどっちが悪いとかを無理して持つことはないというか、それは二人の問題だからあなたが気にすることではないみたいなことを(笑)言われて、て、あ、そうなんだって思えて、それは二人を無理にくっつけようとしなないし、その人と1体1の関係はちゃんと続けていけばいいんじゃないと言われて、て、そういうことを最近、最近も結構3人で仲良くして2人が喧嘩することはよくあるんですけど、あまり気にならない(笑)ふふふ、そういう接し方がわかってきた(笑)。

〈最初は気になっていたけども〉アハハ、そうですね、最初は私が何とかしてあげなきゃいけないと思っていたところがあって、別にそこは合わないところはしょうがないしと言われて、確かにそれはそうだなと思った。

その人のことを、誰々と喧嘩した誰々とかじゃなくって、その人と接するときはフラットというか、特に何も考えなくていいんじゃないと。

二人が仲悪いままっていうケースもあるんですけど、別にそれを、なんというかな、相手からしてもあまり意識されても嫌なわけじゃないですか、だから別にそこは、私の中の意識としては強く持たなくていいとか、それを忘れられるような感じで生きている方がお互いに楽じゃないですか、ふふふ。

悩んでいるときは、自分が友達と話していても、なんかそんなことが頭をよぎっちゃって上手く話せないというか、なんなら私まで気まずくなっちゃうんじゃないかみたいな不安がどんどん出てきていた感じだけど、そういうことがなくなりました。

3.2 事例2

結構私は人の話を聞いて、人生変わった行動をとるときもありますねえ。例えば心理学を学び始めるのも、ある人の話を聞いて、なるほど、もう、スタートしようとなったんですね。えーと、それを話すか、後もう一つ、いまあの、気功太極拳の人を集めてやっているんです。それも本を見て、その本に書いてあることに、あ、なるほどと思って、じゃあ私もみんなを

集めて太極拳やろうと思って、やり出したらもう長く続いていて、ずっと最後までやって行くんですね。この二つの件とも偶然に、もちろん前から興味あるけど、なんかある日偶然に、なんか聞いたりして見たりして、さ、すぐに行動をし始めたんですね、うーん。ははは。

〈その時、さあやろうと〉そうですね。もちろん、あの、心理学を学んで、臨床動作法という療法があるから、それはなんだろうなあとと思って、図書館で成瀬、の本を読んで、その中に体の動きと気持ちがつながっている、うん、これは昔から、ヨガ、太極拳とかでも昔から使われているんですけど、そう書いてあったんですね。それを読んで太極拳って私大学生の時から学び始めて、あの時も分かったっていつて何年間か練習してて、その後1人で継続できないからほとんどやめたんです。心では太極拳はとてもストレス解消できる、だから楽しそうとわかるけど、やりたいけど、時々1人でやったりするけどなかなか継続できない。うー、どこかの教室に行こうとしたこともあるし、それも仕事に行くと時間も合わないし、なんかずーっとやりたいけど、なんかあつという間に、あの時も、30代後半になって10年くらいしっかりやってなくて。で、心理学を学んで心理士になろうと一生懸命勉強して、で、心理学の本をたくさん読んで読んで、で、その一冊の本の中に太極拳の良さを書いてある。あれえ、私は学問を追求して、ここまで心理学を学んで、結局、ここに書いている太極拳は実は私はもっと若い時にすでに出会ったものじゃないですか。このものはもう、心と繋いでいることはこの本にも書いてあるんや。もう私は、前から太極拳できていたのに、今こんなに心理学を学んで、私のできる太極拳をやらないと、知らない心理学からも入る私がバカみたいな、前からすでに出会ったものを、ほったらかして、また違う学問をやり始めて、元々関連性のあるのに、心理学の、心理学の成瀬、成瀬悟策先生ですね、このような大きな人物に認められている太極拳、私もっと前から出会っていたのに、あれをやらない私は、バカじゃないかみたいな。バカじゃないかというより、あの、本来やるべきものをほったらかして違うものをやっている。もちろん心理学も興味あるけど、でも本来の太極拳は心理学の世界でもこんなに高く評価されてるんだあって。もう私やらなきゃあって、今からやらなきゃあって、と思うと、いや、あれから、あの、確かにあれから仕事も辞めて、心理の大学院にもはいりたいし、勉強の時間も欲しいし、じゃあ、仕事辞めて太極拳教室作って、もっと長く継続できるように人を集めようというふうに考えたんですね。うん。その本ですね、うん、その二行くらいの本。そうかあつと思った。そうそうそう。

私にとって太極拳、私元々東洋医学ですね、漢方医学の学部ですね、医学部の、あの、中国では中医学、とても伝統的な古い学問ですね。若い人は何も役に立たない、年とれば取る

ほど役に立つような学問ですね。学ぶものも現代科学とはだいぶ離れて、本当に昔の陰陽の哲学、昔の漢方の方剤ですね、なんと何を合わせて、頭を回して暗唱するような、古いものばかりで大学で勉強して、太極拳も古いもの。なんか若い人、太極拳やる人なんか珍しいですね。それでも私は太極拳の魅力に惹かれて、やってたんですね、うん。なんか友達同士で寮で太極拳やろうって。若いから、みんな普通太極拳をうつって言う、太極拳を練習するって使うけど、でも若い人って踊る、ダンスするのが人気じゃないですか。なので、私たち冗談で、さあ今から太極拳踊ろうっていうんですね。本当太極拳の動きはゆっくりだけど、踊ろうって冗談ぽく言うんですけど若い人は。その時を思い出して、若い時から練習してたなあ。継続して行くにはやっぱり人を集めようと。

あと、もうちょっと前にも、私太極拳やったことある周りの日本人の知り合いに言ったことあって、あの人も、じゃあTさん太極拳教室やろうと、もっと前に言われただけど、あの時は私全然気が向いてなかった。そんな私日本に来たばかりで、あの、もっとバリバリって就職したいのに、太極拳なんかどんなふうにするのかも、道筋もわからないから、できるはずもないって。あの、すぐその話は続かなかったんですね。なぜかあの本を読む時、やらなきゃ、私、これは私の道みたいな、やらなきゃみたいにして、であれから知り合いに、あの時中国語教室もやってたから、あの、5、6人のメンバーに相談したんですね。周りの日本人の方に。あのー、誰に相談したらいいかわからなくて、その人達に言ってみた。みんなに賛成されて、応援するって言って、やろうやろうって。で、チラシ作ってみんな手伝って配ってくれたんですね。それで意外といっぱい連絡が来て、ですぐ教室が立ち上げられた。そそそ、それですねえ、うん。

〈そこから太極拳の先生として教えられた〉はっはっはっ、やっぱり最初は教えるのが難しく、上手いかわなくて本当に迷惑かけた皆さんに。それでもう辞めた人もいるし、続けている人もいるし、続けてやってきたんですね。これからもやって行く、ふふふ。

〈どれくらい前から〉もう5年目ですね。

〈そうしようと気づいた瞬間はどんな感じ?〉そうしようと思った時は、興奮して、もう一回読んでもう一回読んで、本を裏向きに下ろして、家の中で行ったり来たり行ったり来たり。そう書いてあるんやあー、なんかやろう、やらなきゃって。その次の日には太極拳の本とDVDを取り出して、復習しましたね。で、計画立てて、どうしようどうしよう、先生に一回見てもらおう。で、知り合いに連絡して、昔の同級生も太極拳やっていたから、私もやりたいから、その先生を紹介してもらえる?って。で、ちょうど母校の先生と連絡している

から、紹介してもらって、ま、その先生に習って、その後も会いに行きましたね。私やろうとしたらものすごく行動力がある。

〈その時、他にどのような感じが〉だいふ前のことだから記憶も遠くなっているけど、その時は体が熱く感じた。うーん、体が、なんか感覚ありますねえ。なんか落ち着かない、うーん、なんか色々考える。

大学院に入る前に、心理学を自分で学んで2年くらいか、心理学の先生が本の中で太極拳について書かれていて、心が動いた。大学院に入る前に自分で心理学を勉強してたんですよ。その時もう社会人やから、心理学学ぼうと思って、ほとんど図書館から、いろんな本を借りて読んでましたね。

その時は病院で臨床研究をやっていた。親に社会でやっていけている自分の姿をみせるべきだと働いている時は思っていた。

心理学を学ぼうとしたのは、とても不思議な、ある日YouTubeみたいなのを観ていたのですね。中国のNS? MSSM? MS? ふふふふふふ、すみません、誰かがアップした動画を偶然観て、当時有名なテレビ番組で、私は演説家という番組があって、そこで台湾人の女性が演説で自分の人生を語ったんです。自分が昔は、うー、あの一、人生がどんなに大変だったか、うー、両親が、あ、自分が離婚した、不幸せだった、うーん、自分の親が離婚して、で自分の母と暮らして。で母が不幸せで、笑顔も見せなかった。その人が人生を語るんですよ。で、えーと、そのような母と暮らした自分が笑うと裏切るものになるから、母の前では笑えない人生でした。それで結婚しても幸せでなく離婚して、母の影響で離婚した旦那と姑とかともううまくいわずに離婚した。でその後自分が心理学を学んで、その人ね、心理士の資格をとった、うーん。取って人生が完全に変わりました。うん。自分の人生を振り返ると、なぜあんなに、あんなだったのかあ、その原因は母が不幸せだったから。自分が幸せになったら裏切るものだと思って、笑ったらダメだと。だからずーっと苦しく暮らすべきだと思っていた。うん。そのような考えを打破する、諦めて違う考えになってから、そのあとは人生が変わった。また再婚して再婚の旦那とはとてもうまくいって。で今はとてもうまくいっている。と人生語っていたんですよ。で、あれを聞いて私も心理学を学ぶことになりました。

その動画を見ている時になるほどと思った。その時職場で心理士のことを調べてみようかと、いろいろ資格を調べてみようかと。なんか民間の資格もいろいろあるし。自分も勉強してその後資格取ろうとか、人を助けようと思って、そして調べて。いろいろあるけど、やっぱり臨床心理士の方がレベルが高いと、やっぱりそれを取らないと、それを取った方が一番い

いなと分かって、じゃあ、それに向かって大学院の受験から頑張ろうと、すぐ、あの、勉強しようと思う前にその勉強したら最終的にどうなるって調べて、最終的に臨床心理士の資格として仕事できる。うん。じゃあ、資格取るためには大学院に入らないといけない。じゃあ、大学院ってどこにある？って、働きながら通信の大学院もあるんだーって、そこを目指そうと思って。じゃあ、とりあえず基礎心理学のテキストを読もうって。そこから入った。

〈その体験と体験の前後についてどんな感じでしたか〉 この話どこまで行ったらいいのか。やっぱり、その前の自分。やっぱりあの演説家の人の、自分が大変な人生を歩んでいたと聞いて、やっぱ自分もそうだと思った。自分も大変な状態に居てるから、それですぐに共感できたのかなあって思って。うん。それで、あの時の自分も、あの一、心が、その一、心の状態はとても辛いような、うーん、体験してたかもしれないですね、うん。うー、なので、まず自分をそのような状況から脱出したい、うーん。自分はどうやったらもっと良くなれるのかをまず思って。まず自分を助けることを先にして、その後余裕があったら人を助ける。うーん。

心理学を学び出してやはりとても良かったですねえ。今でも思うけど、お金もかかるし、資格は取れたけど、それでもこれから研修会、勉強会いろんなところでお金使うやん。あの時、学び始めた時、も、時間をかけて、やっぱり得るものが多いですよ。今もだけど、本当私はこれで仕事をできるのだったらそれでいいけど、給料もらうのはそれでいいけど、その前にまず私、自分は自分自身が有益な、自分自身に生きた利益はお金とかよりも大きい。なのであんまり給料は少なくても、私はこの道をやって行って、ものすごく喜びを感じますね。そうそうそう。うーん。勉強して、本で勉強したりするときいつも、今まで悩んでいたこと、不思議に思っていたこと、ここで、ここに書いてある、よく心って結構不思議じゃないですかあ。時々自分が思ったこと、体の感覚もだけど、人に言いにくい。言っても理解してもらえない。時々、私は変な人ですか？なんか私は人が思わないことを私だけが思っているって思ったり。うーん、でも、心理の本を読むと、こんなことも書いてある。他の人と喋っても理解されないことが、ここに書いてある。しかも心のメカニズムも細かく書いてある。例えば森田療法、森田療法もあの時、神経質のメカニズムも詳しく書いてある。なんか捕らわれがあって、なんか思えば思うほどしんどくなる。そのような体験、そのような体験も自分もあつたし、人に言えない、どう言ったらいいのかわからない、人に言ったことがない。でもここに書いてある。あ、これは私だけの特別な体験じゃないんだあって。あのようなこと、たくさん出会って、うーん。なんかだんだんだんだん自分の考えを修正していく、

うーん。うーん、そのようなこと沢山ありますね。うーん、うん。そういう感じ沢山ありますね。

〈そういう感じ〉なんかあの時はまだ専門じゃないから、気持ち的には、あ、これが書いてある、なんかすぐこれ押して、あの時SNSでブログをし始めたんですよ。今日私が読んだ本はこんなこと書いてある、皆さんもなんかその参考になるんじゃないかとアップしてたんですよ。すぐ人に自慢したいというか、ほら、こんなこと書いてるって、うーん、気持ち的には、閃きとかそんなだったかな。

太極拳教室開いて半年後に大学院入ったんですね。半年間予備校に通いながら勉強して受験したんですね。心理学を学んだり動画を見る前は、大変ですね、しんどかったですね。外国人として日本で生きること。あと、どうもあの時自分は自分のことを理解できないし人のことも理解できなかった。人が何を考えているのか、わからない。うーん。なので人間関係もうまくいかない感じでしたね。うーん。

その後は人のことも理解できるようになっていた感じですね。うーん、例えば、例えば太極拳教室を例にしたら、結構私より年上、今私は四十代で基本は六十代の人とか多いですね。基本は自分よりも10歳以上年上の方。昔だったらなんか自分より年上の人だったらまず世間のこと自分より知っている、人生経験も長い、あの、うーん、立派な人、なんか見た目偉そう、偉そうというか社会的な地位もあるような人も結構太極拳学ぶ人もいるから、その人たちの前では自分が小さくなる、うん、自分が先生になれないんじゃないか、こういう人の前で、うーん、こう、緊張しやすい。緊張したり、うーん、自信がなかったですね、自信がない。でも、今だったらいくら年上でも、うーん、やっぱりその人なりにできない部分があって。その人は運動したい、普段は運動不足で、私のところに来てお願いして、逆にその人にも悩みがあって助けを求めているなんて、大人でも、どんな人でも、子どものようにこう助けてほしい弱いところがあるんだって。それがわかるようになると、とてもその人と話しやすくなって、親しくなりやすくなったんですね。うーん。心が近づきやすくなった、うーん。もちろんその人はその人の立派なところがあって、そこは私が出来ないからそこは教えてもらう。で、その人もできないところがあって、じゃあ、お互いに補うような、うーん、ことができるようになりましたね。うーん。

それは大学院卒業してから。やっぱ大学院入るには独学よりやっぱり訓練をして、ケースカンファに参加して、専門家の先生に触れて。専門家の先生と人のケースを検討して、その人の言動を見て考えている。それをやっぱりどこかで影響されて、大人でもちょっと理解で

きるようになったな。〈あ、こういう人でも苦手なところがあるんだってわかって〉そうそう、あ（笑）、今もなるほど（笑）、そう。その前は、心理学学ぶ前の私だったら、この人は大学教授だと知ったら、あ、大学教授やったら完璧な人、まるまる100点でどこでもその人のことは従うべきだと、その人に叱られた私はダメな人間だと思う、あの時は。でも今は全然、大学教授もそれは一部だけ、その自分の分野だけで、得意やけど違うところは全然できてないのが今はわかる、うーん。

〈それがわかった瞬間とかあったのですか？〉やっぱり大学院に入って、私は社会人だから、現役の時も中医学の時は大学院にいたことはあったけど、あの時も大学教授が言われたことは完璧だと思っていたのですが、なぜか30代で大学院入って、教授の完璧じゃないところを見られた。ケースカンファで教授同士が喧嘩になりそうな場面を見て、うん。それで、その後、その教授同士も、やっぱり影響があつて、気分が悪くなって落ち込むような感じも見られた。うん、見られた。そして、一つだけじゃなくて、他の先生も、他の先生とても尊敬している先生も、なんかミスをしたりしてなんか間違えたりして、それも見て、あ、先生も間違えるんだと。

後、尊敬される先生に頼まれたことが、私たちに似合わなくて、私たち3人ともに合わなくて、あの先生苦手って話したこともある。ので、教授でもやっぱり完璧じゃない。言われたことは、苦手だったら全然従わなくていいし、うん。あの一、それがわかったんかな。それであの一、やっぱり人間は、人間だから神様じゃないのがわかったんですね。

やっぱり若い時、これは私も不思議ですけど、私は若い時は心理学学んでいないですね。私30の頃から学び始めた。もし20代から心理学学んだ人はもっと早く悟るのかわかんないですよ。歳をとったから悟ったのか、それとも心理学を学んだから悟ったのか、ちょっと分からない。私の場合は、心理学学んで、ま、歳もちょっといってから悟って、やっぱり偉い先生と喋る時、若い時はなんか媚びるような、媚というか、そうですね先生、言うことは全部素敵、分かりました従う〜というタイプだったんですね。今やったら結構対等的にえらい先生とも喋る。私は偉くないけど、でも私なりに自分のやりたいことがあって、できないことがあってできることもある。先生も偉いところあるけどできないこともある。対等的に普通に喋るんですよ。偉い先生でも。質問とかも、先生なんでこんなところに、うーん、例えば、先生はなんでお住まいはここを選んだんですかとか、普通に喋れる。でも周りの同じ心理学の若い人、先輩やけど若い人、結構現役の人は若いですね。その人たちはやっぱり先生

たちの前でとても自分を低くしている。自分が若い時と同じような、先生を怖がっているような、うーん。私はもうそうじゃない。変化している。そうですねえ、楽になりますねえ。

例えば偉い先生はよく歳もとっているじゃないですか。60代とか。自分も40になったから、だんだん、年取っていく人の方がそれなりに悩みもあるやん。結構歳取った先生とかは、自分が定年になったら、もう役に立たないと思う先生もいるんですよ。ちょっと若干落ち込むような先生もいるし、なので、体も弱くなっていくし。私の方がまだ体力もあるし、偉い先生にちょっと思いやりも思うこともありますねえ。先生がやっぱり歳やから。弱くなっていくんやなとも思いますね。〈思いやる感じも〉そうですねえ。〈それに気づいた瞬間は覚えてますか〉気づいた瞬間。ま、人間はだんだん歳とっていくというのは、あんまり瞬間はないけど、自分自身もだんだん、20代の時よりもちょっと体力が落ちているのも感じてるし、そしたら60代になったらさらに弱くなるだろうって、自分の成長で気づいた。

あと今思い出したのは、偉い先生も弱いところが。割と最近の話ですが、これはどういったらいいのかな、うーん、ある中国人の知り合いでとても尊敬のできる先輩ですけど、私の見本になったような先輩ですね。その先輩と喋る時、その先輩は日本で暮らして長いから、ある日その先輩と喋ると、第三者の話をしている。その第三者は日本で暮らしていたけど今は中国に戻りました、ということ。その先輩に言ったんですね、あの人は今は中国に戻ったんですよ。その先輩は嘆いたんですね、ハー、自分には故郷があってしかもその故郷に帰れて、帰れる場所があって、それは一つの幸せだよと嘆いたんですね。それ聞いてびっくりして。え、この先輩もこんなところで嘆いているんや。この先輩自身が自分の故郷に帰れる場所がないみたいな。それで嘆いているんやと。なんかとても私から見てとても輝いている人生をしている先輩やけど、でも日本が長いから、おそらく中国にも。まあ、私から見て、帰れるんじゃない？と思っても、中国に帰れる人がとても羨ましいと言っていた。うーん、それで、人それぞれ悩みも待っていることがあるんだあって、気づいた。私やったらまだ帰れるんだけど、親兄弟いるから帰れるんだけど、確かにあの先輩だったら、親もおそらくいないし兄弟もおそらくいないから、多分みんな違うところにいるから、帰れないんや、羨ましく思っているんや。なので、んー、それはああそうかとなった一つの瞬間かな。

なんかメールで嘆いて、帰れるところがあるのは幸せだよって、で、私、フーっと思って私何も言わなかった。あれこんなところで嘆いているんだ。私は知らなかった。自分よりも年上やけど、あ、こんなところで悩んでいるんや。私は分かってなかった。このような悩み初めて知った。うーん。昔は自分は悩む人間やけど、人は皆幸せだと思っていた(笑)。い

ろんな大変なところ知らなかった。今は結構みんなそれぞれ大変なところがあるのはわかっている。うん。

それがわかった後は、人に頼まれたり、例えばPTAとかの担当者に協力お願いしますとか言われたら、できるだけ協力してあげよう大変だからと思うようになりますねえ。前だったらなんで私が協力しなければならないの、なんかあんた偉そうな態度しているのにとか思っていたけど、今は前に立っている人実は大変やから、協力してあげようって。だからその人の大変なところを理解してあげると、その人からも笑顔を温かい態度を返してくれる。うん。

後自分の内省力が上がりましたね。自分が言い間違えたら後で反省するんですよ、あれ私が間違えたって。可能なら、謝ったりするけど、できなかつたらこれから気をつけるように、行動をとってますね。(それに気づいたら内省力も上がる感じ) ふふふ、カウンセリング受けているみたい(あ、すみません) いいですよお、気持ちいい。やっぱり独学ではできない。ある程度自分の間違えた考えを修正するのはできるけど、内省力まではやっぱりモデル、見本があるね。やっぱりいろんな先生の見本を見て、先生の行動を見て、で、先生は内省している。先生が反省しているのを見て、先生も謝っているシーンを見たことがある。やっぱり私はモデルができて、それを見て成長していったと思う。だから、カウンセラーもモデルになるんですよ。モデルはとても力大きい。

あの、さっきアンケート書く時、気分が落ち込む時やばいやってしまった、私の今やっていることで人傷ついたあつて実はたまにあつて。つい2、3日前に私はちょっと焦りであるちょっと適切じゃないことをやっちゃって、今でも気になっていることがあつて、ちょっとなんか、胃か心臓か胸らへんでちょっと違和感があるんです体に、なんかグーッと少し痛みのような、槍に刺されているような痛みのような、違和感ありますね。あの、今でも気になっているからまだ解決になっていないから、スッキリにはなっていないけど、でも以前他にも気になることがあつて、やっぱりあの今のような体にはやっぱり違和感あるんでなんとか人と相談したり、解決した瞬間に体がやっぱりスッキリ気持ちいいような感覚がありますね。そのチクチク痛い感じがなくなって楽になるんですね。やっぱり毎日人間が生きているから、やっぱりいろんなところでいろんな問題に出会うから。毎日やっぱ気持ちも変わるし体もなんか感じるんですね。で、落ち着いたらちょっとほっとして、で、またなんか出てくるんですね。体になんか聞かれる前はあんまり思わないけど、最近今は心の専門家になるためやから自分の内面も大切にして、体の感覚ももっと気づいていこうと。

〈本に出会って太極拳をやろうとなった瞬間の前後は〉あまり覚えていないけど、多分心が動いたら体も感じるんじゃないですかね。その前は臨床動作法ってなんだろうって。認知行動療法、行動、動作、なんか似たようなもので、日本の独自の両方だからなんだろうって。ただ勉強しようって。

普段なるほどと思うことはちょこちょこありますね。今日話したのは大きくなるほどおもしろい話。私もやってみようって、夫婦関係でうまくいった、じゃあ私もやってみようって思うこともありますね。でも人が上手くいったからって自分がうまくいくかは、やってみてうまくいかなかったといのはありますね。

3.3 事例3

そうですね、あの、うーん、なんだろうな(笑)。まこれはその、ね、日本での経験もあれば海外での経験もあって、よくエピソードとして出すのは、あの、タイの研究をして、ずっとタイにフィールドワークに行っていて、タイのある農村に、定期的に通って、あの、90年から91年にかけてフィールドワークしてた時はちょっと長く住んでたりして、それで、村人の家かお寺とかに、まあ今ではコロナで行ってないけど、3年前に行ったきりなんで、それまでは年に二、三回は行ったりして、その村のお寺に泊まったりして、そんなことをずっと30年近く(笑)、あの、ね、行ったり来たりして。そうか、そういう考え方もあるのかっていうので、あの、なんかそういうふうを考えればいいのかと思ったようなエピソードとしてよくいろんなところでお話するのが、ま、タイの人ってなんでもいいうようにいいうように考えるので、あの、それがすごく楽っていうかね。まあ、日本人ももっとそんなふうを考えたらいいのにみたいなね。ふっふっふっふ、こういうことがあって、村でバイクに乗ったりするんですけど、バイクで、あの、なんか、近くのお寺でなんか偉い坊さんが来るっていうので、ちょっとそのお坊さんに会いに行くと、最後にちょっと話を聞いて、あの一、交通安全の、あの一、交通事故防止のあの一御守りみたいなものをもらったんです。であの一(笑)、御守りをもらった帰りになんか村に戻ってくる途中で転んで怪我したんですね、ハッハッハッハッ。ハッハッハッでこれは事故を起こす御守りじゃないかって言って(笑)、あの一村に帰ってきて怒ってたら、ま、ま、村の人が、それがあつたからその程度で済んだんだと、んー。あの一もしそれがなかったら死んでたとも知らず、なんて、なんかそういう、みんな割とそういうふう考えるんで、あの一、そうかそういう風に考えとけばいいやって(笑)。フッフッフッフ、あの一それをよく言ったりするね。ポジティブに考えないとい

けないね、うん、自分の中でそう、うん、うん。なるほどとなった。そんなすごい怪我とかでもなかったんだけど、転んで擦りむいてちょっと打撲した。(その時の体の変化は) うーん、体の変化はちょっと分かんないんだけど、そう考えることで、あの一、体の痛みとかもあんまり感じなかったのかもしれない。そんなことがなんかいろいろあるんじゃないかな。

(その他ありますか?) ちょっと足が痛くって、ちょっと歩きにくい時にすごい近くの整形外科にいったらあんまり無理して歩かん方がいいよと言われたけど、あの一、歩かなきゃいかんことがあって(笑)、〇〇橋通りの祭りでちんどん屋をやらなきゃいけない(笑)、まあいいややっしてしまえってなって、二往復〇〇橋を学生たちとまあ歩いてしまえと歩いたら、ぴたっと治ってしまったという。フッフッフッフ、そう! 痛みってやっぱり頭で作ってるものだろうなっていうのもなんか実感した。(頭で考えていた) うん、なんかねえ忙しいとかなんかだったら、なんか後、お祭りもあるし歩けんかったらどうしようかなとか思っていると余計に痛くなるんだな。まあ、整形の先生は無理せんほうがいいと言われて、ふふふふ。それ以来ピタッと。だから言われたことが納得したって言うのはそういう経験があって、あの一まあそういう痛みのサイエンスみたいなのか、なんか他の鍼灸師の人の話しなどで、まあ、痛みは本当に治っているんだけどその痛みの記憶が脳に残ってて、それで痛いという感覚がいつまでも残っているだけみたいなこともあると言われているというのを聞いてなるほどって、はっはっは。体験があって初めて納得、言っている意味がわかるというね。

(どのくらい痛かったのですか) 歩くのが、だいぶ前だったからその後いろんなことが、いろんな痛みがあつたりしたんでそれに特定してちょっと覚えてないけど、まあ整形に行ったくらいだからちょっと、遠くまで長く歩くのがしんどいかなとなっていた。

最近気功とかもおそらくそういうね、体への気づきみたいなこともするから、大体いろんなところで同じようなことを、仏教なんか優しく説いたような話も。最近ちょっとうちの近くで韓国ヨガがあつてちょっとそれにも行っていて、まあそこでだいぶあれかな、あの一いろんなことをまあ脳のかつていうのかな、なんかそういうことであの一、まああれもなんか気功の一種なんだけど、まあ一つ一つはあの下半身を、まあ鍛えるっていうのか、下半身をしっかりさせるとか、水上火降って言って火を下に沈めて水を上げさせるみたいな、そのためのいろんな動きを、気を通りやすくさせるような、うん、とか丹田を叩くとかさ。それからあの一臓器に手を当ててその活性化、活性させるというか、うん、臓器を自分で感じるとか、なんかいろんなことをやるんですけど、あの一それと〇〇先生とやっている気功とちょ

っと比べて(笑)。それとなんかやっぱり共通したところが、まあ、呼吸が大事とかね、うん、やっぱりちょう、腸、腸とか内臓とか割と重視するかな。腸を、腸をなんかこう、こういう呼吸で、うん、お腹を凹ませて、でなんか腸運動とかいうなんか色々あるんですけど。まあそれなんかさっきの項目(MAIA)にあったような、このようなことは割とコントロールできる。いつまでもなんかそのあのなんか、前のことを引きずらないとかね、ふふふ、うん。これを見たらそういう、まあそれだけでもないけど、あの一他にああいう仏教のわかりやすい教えとかわかりやすく解説したものとか皆共通して同じようなことを言っているんだろうなと思うんですよこの辺の話(MAIA)は。やっぱり無理して、トレーニングとか修練とか称してますけど、なんかあのやっぱポイントを押さえてなんかこう何時間もわざわざやらなきゃって思うと、あの一それが逆に義務感みたいになるんで、生活をしながらちょっと心がけるというか一日1分だけでも毎日やるとかね。なんか歩いている時に歩き方をちょっと気をつけるとか、そういうので、確かにそこ心がけていると、ちょっといろんなあの一寝る前にさっきの臓器を感じるだとか、あと、あとこっちにひねるだとか、なんかいろんなのがあって、一日1分から5分毎日やっていると、あの、だいぶ変わるというのは確かにそう。(その変わるとはどんな感じ)だから前言ったあのすごい痛かったのが、膝が前痛かったのだけど全然痛くなくなったとか、あの一、これはなんか鍼灸師の人に言われたんですけど、昔はなんかガニ股というか外向きに歩いていると、ここが痛くなるというね、うん、だから、足、その、この足の裏とか、そのつま先とか、大地に根が生えたようにする、まあそれが水上火降というのかな。あの、下半身に、あの、うん、重点を置くという。でやっぱなんかその肝臓とかなんかそういうところに繋がっている、うん。歩き方をだから、この内股にちょっとうちに向ける、それを心がけたとかで、それでなんかあんまり痛く無くなって。まあ、これねえ、2年くらい前の冬にめちゃくちゃ痛くって歩けなくてそれでその整形のところに行って(笑)。やっぱそのあの一、注射を何ヶ月か打ってもらったりしたんですけど、それでだいぶ良かったんだけど、でもそういうことをいろいろ言われて心がけるようになった別に。

なんかそのいろいろ、うちの親父亡くなったとか、あのまあ、えーっと、うん、なんだ、えー、うん、なんて言ったけ、呼吸ができなくなる、えーっと、飲み込んでそのあの肺の方に入って、それで意識不明になって1年間意識不明でそれで亡くなったのが、えーっと一昨年なので3年前に意識不明になって、それでそのまま寝たきりだったんだけど、一昨年亡くなってとか。それとちょっと大分の方の親友が突然死したとか、なんかなんかちょっと

まあ色々なことがあって、それとまたコロナがあつてと、うん、まあそういうこともあったんかもしれんけどね。うん。落ち込んでもいられんで、けどやっぱりねいろいろ。でそれで、ね、体整えることをちょっと重点おきたいなと思つて、ちょっと私鍼灸師の人が知り合いで、なんかそこで言われたこともね、いろいろね、さっきの内股で歩くとか、でもまあちょっとその人もまあちょっと、近いところで韓国ヨガもあってまあいろんなこと相談できるし、あの一、むやみに薬に頼るのは良くないだろうし、なんか生活の仕方でちょっとした心がけで、いろんなこと治るといのが体でも実感できたというのがあるんで。うん。

後、喉がおかしくなることが前からちょこちょこあって、ちょっとなんか風邪かなと思つたりして、そのそれで内科に行ってそのまあとりあえず喉の薬か風邪薬をもらつてという感じだったんですけど、でもまあそれ耳鼻科とかで聞くと、全然そのここが痛いというのはあの、喉が痛いんじゃなくて神経がここにあの集中しているからなんか緊張じゃないけどなんかあのストレスが溜まってここが痛くなるって風邪とは全然関係ないっていうことで、まあそういう話だったんで。それもなんか今、今年は韓国のヨガを始めてからほとんどない、気にしていたことが。〈韓国ヨガは今年？〉去年かな、韓国ヨガは去年の8月から始めた。やっぱり脳、脳が、脳がやっぱりあの、ね、自分の脳をもっと覚醒させて自分の体をコントロールできるようになるというか、目標というか。ま、脳だけが人間をコントロールしているわけじゃないというのはいろんなこと、なんか腸が指令しているとかいろんなことが言われてますけど(笑)。だから腸を活性化するのもね、ま、そういうのも理にかなっているのかなって。自分で体をコントロールできるように、もっといろんな体のところに気づきができる。ここ(MAIA)に書いてあることはそういうことなんかなって、ふっふっふ。〈韓国ヨガに出会われてやっていると、喉も今年は痛くないと〉そうですね。去年一昨年まではなんかたまにあるけどほとんどないかな。だから妙に緊張、ま、不愉快なことはそんなに引きずらないとか。〈韓国ヨガに通われる前はちょっと不愉快なこともあったということですか〉ま、そういうこともあったね。そこもコントロールできるようになって。

ま、タイなんかで、ポジティブになったとかはもっと前の話なんだけど、うん。タイはもう随分前だから90年台の話ですよ、うん。日本もそうになったら良いのになあって思うので、タイにいると楽だけど日本にいると息苦しい見たい(笑)、はっはっはっはっは。でもね、日本で生活していかないといけないのでね、はっはっは。タイにいると楽、人によると思うけど、相性みたいな、ふっふっふ。〈日本よりもタイの方が楽〉日本はなんというかな、まあ、日本での仕事の方が本業だったりするから、そういうことがあるけど、向こう

ってフィールドワークするのも仕事だけど、でもね、タイ社会の中でタイでお給料もらって働くとまたちょっと違うストレスがあるかもわからんけど、そういうのでもないということはあるかもしれないけど、それにしてもやっぱりちょっと違うなっていう。ね、さっき言ったものの考え方とか、共感、寛容さみたいなのが変に日本だと杓子定規なところが。ま、そりゃ日本に来てるタイ人なんか言っている話。ちょっとした観光とかに来てたんだったら、綺麗なところだったり日本のアニメとかもやってるし、それで日本に観光に来るタイ人って結構多いんですけど、今また、あのコロナも緩和されて、また旅行に来てる大人とかもね、またいるみたいだけ。うん。

なんか要するに日本の方が融通が効かないというね、うんうんうん。でも日本のお堅い人がタイに行くと、タイ人はいい加減だというふうに思うのかもしれない。約束を守らないというか、あの、計画がコロコロ変わったりするのは日常茶飯だったりするので。でもタイ人はそれがフレキシブルという風に、ふっふっふっはっは。確かに土壇場で色々変わったりすることも(笑)。あの、公の学校と学校の取り決めでも、そんなこともあったりして、ふっふっふ、日本の事情とかと考えるといろいろ大変だったりする、ふっふっふ。前の大学で、タイ人、タイとタイの大学と日本の、学生の短期の交換みたいなことを、そういう仕事をやってたら、いろいろとその辺が大変だった、はっはっは。きちんとスケジュールが決まっていけないので、前勤めていたところが看護系で、医療系だったので。向こうも医療系のタイではすごいエリートのところだったけど、ま、都合によって明日はこうなったというのは(笑)よくある、はっはっ。日本だと行政のシステムがそういう風に動かなかったりする(笑)。前もって書類が行ってその通りでないみたいなのが(笑)。まあ、そういうところ考えると、息苦しい、ふっふっ、こっちはタイ人になってしまうと、ふっふっふ。

〈痛みとかがヨガとかタイ人との関わりの中でグーッと変化する〉うんうん。それはあるね。今でも、まあ、そういうことはねえ、誰でもあるというか、何か夢中、どうしてもやらなければならないということで走っている間は、体は大丈夫だまだ頑張れるみたいに思っている。けど、なんか一段落すると急に疲れてくる。そして、体調が悪くなったりすることがあったりする、ふっふっふ。ない？〈あります、はい〉ふっふっふ。だから、そういうね、緊張がずっと続いているだけで体調がいいというわけでもないのかもしれないけど、なんか頑張ってしまうと頑張ってしまうので、もっと若い頃だったらいけたんかもしれないけどなかなかそういう無理は効かなくなってきたからね。あんまり無理せんとこうかなと(笑)、はっはっは。ま、そのへんのねえ、兼ね合いみたいな。考えるようになった。自分

でそういうこと気づくこともあるだろうし、韓国のヨガでなるほどなって思ったことはある。

他にはヨガと関係のないところでも、ふふふ、どんなことなんだろう。ゼミとかのコメントなんかで、こっちが考えてなかったようなことを学生が指摘したりすると、なるほどなって、ふっふっふっ、なるけど(笑)。まねえ、そういうのを引き出せて話せたっていうのも(笑)。学生のコメント読んだり、ま、あの一、ゼミは学生みんなが意見を言ってね、ディスカッション。あんまりこっちが考えてなかったようなところだったりすると面白い。なんかね、授業のコメントで、ま、それも紹介するけど、次の回で参考になるね。それはなんか面白いね。

〈その他、思い付かれることありますか?〉なるほどなっていうのもいろんな種類あって、どこら辺を期待されてあるのか分からないけど、なるほどなってことがいろいろあることを前提にして聞かれてるのだったら、ま、それを逆に質問したいけど(笑)。どういうことなのかなって。〈なにかなるほどなって体験されてその前後で自分の中でこんな変化があったなみたいな〉そういえば最初に言ってたね、ハッハ。変化を与えたようななるほどな。なるほどなだったらなんか本を読んで新しい知識を得てなるほどなってなることもあるし、それは別にそうかなるほどっていうので、別に大きな変化を与えるのでもないな。分かるっていうのは多分いろんなレベルがあるけど、知的好奇心を満足させるレベルでなるほどなっていうのもあるし、なんか自分の人生に大きな影響を与えるようななるほども、なんかいろいろあって、でも本を読んでなるほどって思うのは、きっとその前になんかそれに通じるような体験があって、あの一それはどうしてかなあって潜在的に思っていたら、ある時本で、あ、そうか自分が心の中で気にかけていたのはそういうことだったのかと、思うのが、それがね自分の人生のことじゃなくても、なんか自分の関心があることでなるほどって。あの、どっかで疑問に思っていることが残っているから、そうだなって。本を読んで分かるっていうのはそういうことだろうね、うん。一つ謎が解けたようなね。

そういうのもあれば、もっと違う話すると、なるほどなっていうのは言葉のコミュニケーションだけじゃなくって、言葉じゃない、僕音楽やってる、音でセッションをしていてそういう空間でなるほどなってなることもあるから、すごく言葉だけじゃないのかもしれないな。表現で伝わってくる感じとかで。それで1人で弾いていたら思い付かないようなことも。人の音を聞いてそれに合わせて応える、人の音に合わせて応える、ま、即興かな、ま、合わせていくと、自分でも思いついていないようなメロディが自然に出てくるみたいな。そうい

うのね、うん。それもね、音の対話みたいなね。そういうなるほどなっていうのもあるかもしれないね。そういう感動とかワクワクね。そういうのが、そういう意味で。最近紹介された絵のアーティストで、違う音を聞きながら即興で絵を描くのがあって、そんなこともやってたりするとお互いになるほどとなる。それで1人ではできないような作品ができる。そういうアートの方が感情がストレートに伝わる。言葉だとね、頭で整理して論理化していくので、そういうプロセス抜きだから（笑）。ちょっと試みてやってるんだけどね。なんかゴム手袋みたいな、ビニールの手袋をはめて、好きに絵具を練りたぐるとか、ローラーに絵の具をつけて好きに、抽象画っちゃ抽象画やね、イメージが。徐々に出来上がっていくうちにワクワクしてくる。（ワクワクの他にも感じることはあるのですか？）いろんなことがあるね。何か即興で弾いていて、踊りの人と、即興の踊りと即興の楽器の演奏をやったことがあるんですけど、1人でなんかインドの、乗ってくるというよりも、なんか急に神様が降りてくるような（笑）、ハッハ、瞬間があるんですよ、フッフッフッフ。だから楽譜なんて見てない。自分でなんか思ってない。で、最初自分で全然思ってないようなことを弾いているんですよ（笑）。なんか見て、人が踊っているのを、インスピレーションを。1人で弾いている時にそういう瞬間はない。

〈前後の変化は〉ありますよ。〈それを言葉で表すと〉言葉でなかなか表せない。まあ、明らかに違うのは、最初はさあ、楽器を演奏しますよって構えでしょ、途中から神様が降りてくると楽器が自分の体と一体化するという感じ、ふっふっふ。体の一部みたいな。自分の音を聞いてそれが指に伝わって、それがまた耳に伝わりだすとなんかサイクルがね回り出す。気持ちいい感じ。何人かで、太鼓とかけあいとか踊りとのかかけあいとかいろんなのがあって、そういう瞬間になると、人と一緒にやっているというのじゃなくて、その壁がなくなる。うん。溶け合う感じがあるのが一番いいかな（笑）。そうなると入ったという感じ。溶け合う。

自分はそうだけど、聞いている人もそういう感覚になっていけば本当はいい。多分そういうのが世界でいろんなね、音楽のお祭りとかで神と、音楽と神様って割と宗教のところで、いろんなところで繋がっているよね。で、多分、あの、同じようなことは（笑）。〈音楽と神様とが〉うん。

3.4 事例4

ありますね。私あの、例えば、あの、ある人の紹介でとても、あの一、スピリチュアルな方のところにね、あの一、お誘いいただいて行った時に、とてもそういう時、娘を亡くした後でしたので、ちょうど精神的に落ち込んでいました。ちょうどその時に娘とお話できた時に、あ、本当に娘の言葉でしたのでね、言い方とか。もう本当に、ああ～こういう世界ってあるんだって、あの～本当にびっくりしましたし、その時にすごく暗く落ち込んでいた気持ちですが、すごく、なんというのかな、前向きにね、生きれるようになったんですよ。本当に嬉しかったんですよ。やっぱりいつもいるのがいなくなるという喪失感の中にずーっといましたので、あの一、本当久しぶりに子どもに会えて、言葉が聞けたっていうのは。

あの私は元々小さい時からそういうのは、信じて育ちましたので、母の影響もありますしね。うん、宗教ではないんですけどね、そういったものはあるって小さい時から、感じていましたのですんなり、あの、行けて、本当に、うん、もう、嬉しくなって。今までの本当に落ち込んで沈んでいて、あの一、すごい喪失感のある生活の中から、明るい希望的な明るい光がして、あ、もう、そうなん良かったって。目に見えないけど心はね、やっぱり魂というのは本当にあるんだあってことに気づかされたので、そういうところにあの、今お仕事に行ってるのか旅行に行っていることにしようとか、本当に前向きな気持ちになれたんですよ。

それと幾たびかそこに通っているときに、その方は占い師とかとは全く違う人で、あの、非常に、なんというかな、ま、パイプ役というか、そういったことが、パイプ役のお仕事を敢えてその人は人助けのためにしていることで、全然宗教とかは全く違う世界の人なんです。それで、その方の結構お得意のところがあって、あの一、前世とかを、あの一、教えてくださいるのがとても得意な方なんです。それで、やはり私は今までずーっと、あの、60歳になるくらいまで、あの、いろんな自分の中で人には言えないくらいのこだわりというものがあるんですよ。あの、どうして私はこういうのが好きなんだろうとか、例えば、なんでこんなのでしたいのだろうとか、あの、こういうふうなのが自分にはあの一自分は心地いいよねえっていうのが、自分でずーっと思っている人には言えない、人に言ってもわからない部分のところを、あの一、自分だけのそう言った、あの一、ハテナみたいところがずーっとあったんですよ。それで、あの一、そここのところ、前世を言うてくださるのがお得意と聞いたので、自分の前世も当然何をしてたんでしようってお尋ねしたら、あの一、即座に教えてくださいました。まず最初の、それで、あ～、もう、なるほど～、あ、そういった人なんですって。それで自分の今までの生き方とか考え方とか、あの～、人とか動物に接してい

る気持ちか、それでスルーともう、あの一、分かったんですね。なるほど～、だからなのねって。本当に納得しました。

それで、それとか、行く度に例えば、この人とこの人の関係性とかを聞くときに、この人ご縁がございました？って聞いた時に、あ、この時代でこういう関係でしたって聞いた時に、自分の、あの、何をしていたかがわかるんですね前世が。それでそういう事実を教えてくださいのような現場とか、見たこととかいったこととかがちゃんとそのまま、あの一、占いとかじゃなくって、神様が教えてくださるのを、それを教えてくださるんですよね。そして本当に自分だから本当によくわかるんですよね。ああ、やっぱりそうなんだっていうそういう心の持ち方っていう、その時のその私の状態、何をしているかで、なんていうんですかね、納得するんですね。あ、もう共感というか、あ、やっぱり！というか、だから私今そういうことがとても、あの、心の中で、あの、好きなことだったり、そういうのが心地よかったり、こういうふうに生きていたいと思うことが、あ、昔もそれやっていたからなんですねって、もう本当に、あの、なんていうのかな、もうスパーっと納得、嬉しくなるんですよね。ねえ、共感、そして非常に自分自身が全然悩まずに生きやすくなったんですよ。あ、これでいいんだ見たいな。納得して。で、やっぱりその方に恥じないように生きようとか前向きにね、なんていうかな、自分の中にいいことだけ取り入れて、あの、うん、本当になんていうのかなあ、肩の荷が降りていろんなものをこう、荷物を下ろして身軽になって、あの、本当に心が軽～くなって毎日が生きやすくなったというか、本当に、本当にそういう気持ちになりました。だから、はあ～！やっぱりそうなんだ！あ、それは絶対に私だって、あの、心からね思えた瞬間がありましたよ。

〈娘さんを亡くされてからそこに行かれるようになった〉知り合いの方がね、私が元気がなく落ち込んでいるから、あの、その方もお知り合いの方から習われているとご相談されて、である時ポロッとそこを教えてくださいだったので、ああ～そういうところ私探してたんだって自分の心に気がついて、ぜひ教えてくださいって、うん。ああ、これは娘の言葉だって〈その時に楽になられたと〉楽になったのはその後ですね。ああ、今まで会いたい会いたい会いたいって、そう。

〈ご自身の前世を知る前はどんな感じだったんですか？〉あのね、心の中にぽっかり穴が開いているんですよ。あの、少しの人しかそんなこと思わないのかもしれませんが、あの、自分は一体何者とかよく聞きますよね、一体何者だとか、そこまでは思っていないのですが、やっぱり、あの、前世があるってやっぱりあるのかなあとか、何をしていたらとか、

次の疑問が湧きますよね。で、全く思わない人もいると思うんですけど、自分はちょっと、うーん、知りたい方で、聞いたら、あ、もう、とか、その人のちょっと文献とか読んだことあるんですけど、あ、これ自分だってなったことがありました。ま、ちょっとたまたま歴史上の、ハハ、だったりしましたからね。あ、これは間違いなく自分だなって、うーん。人に言うことじゃありませんけど、自分の中で納得するんですよ。納得なんですね。人に言って聞かせるものではなくって、本人にしかわからない、あの一、あそうだ、やっぱり、何百年昔も同じようなことを志して生きてたんだなって。あの一、納得ですよ。だからずーっと心にあったお荷物を置いたみたいに軽〜くなって、そうですねお陰様で、あの一、元々結構明るいアレでしたけど、本当に前向きにね、うーん、生きていられますよ。うーん、そう。だからやっぱりねえ、ああ、これはまた別の話しになりますけど、そういったのは本当にあるんだなって直感しましたね。信じない人は信じないでいいんですけどね、こういったのは絶対に何回も生まれ変わるものなんだなあと(笑)、うん、私は、あの、直感、心から知りましたというかね、うーん。実感を得ることができたんですよ。うん。

〈知った後とその前で何か変化がありましたら〉さほどの変化はないんですけどね。心の中がとても整理されて行くような感じで、うん。生きやすくなって自信が持てるんですよ、前向きに、やっぱりこれでいいんだって。で、もっとこの世の中で自分がしなければいけないことを、与えられていることを一生懸命にね。あの一、やっぱり、人のために役にたつ生き方を、それをね、やっぱり喜びになって、元気のもとですよ、うーん。

〈それを聞いた時の最中の体験はもっと詳しく言うとどんな感じだったんですか?〉納得、うーん、やっぱりいいという、なるほどねえ〜やっぱりそうなんだ〜みたいな感じでした。スーっとそれを受け入れられるような感じ、やっぱりねってというような感じ。妙にそんぴっくりするようなものでもないですし、あ、やっぱりねえって、あ〜って確信を得たという喜びですよ。そういう感じかな。

〈その時の体の感じとかは〉それはやっぱり喜びに満ち溢れるような。はあ〜って、こう、綺麗なものを見た時の気持ちとか、ふあ〜って、素敵〜って、そういうのと似てるんじゃないですかね。わあ綺麗、素敵〜とか。あの一輝く、うん。幸せな気持ちですね。

〈その他に感じたこととかありますか〉それはもう微笑みとか、充実感とか、あの一嬉しい〜ホッとする。安堵感とかホッとする、ありがた〜い。最後はもう本当にありがた〜くなりましたよね。ありがたい気持ち。本当こんな、ほんとに、よくこんな機会を与えられて、ほんとに、なんて自分は幸せ者だろうなって。感謝は終わった後ですけどね。お聞きして

いる時はやっぱり、ほ〜っという感じで、あ〜やっぱり〜す〜っとなんか、気持ちが楽になるというか、体が楽になる感じですよ。ああ、そうなんだあって。

でも、前世というのはいくつもあるんですよ。普通に生きていたら何百回あるんでしょうけど、繰り返し繰り返し、産まれてすぐ亡くなったり、3歳くらいで亡くなったり、若くして亡くなったり。あの、その繰り返しで来てるようなんです。そういうことも段々分かってきて、人間のそういう、輪廻転生みたいなのが、うーん。で、例えば、今この人はこういう関係ですけど、前世でも何かご縁がございましたかって、尋ねたら、あ、前世はこうでしたっ聞いた時、ああ〜そうなんです、へ〜ってまた驚くことも。あのその人によってはその時その時聞いた時によってちょっと違いますよね。いつも同じような感想ではない時がありますよね。その時の相手とのアレだから。えーとですよ〜なんて言ったらいいんですよ。私はそういったことは大きいと思いますよ。あの一その人が抱えていることが、なんでなんでが多分、いや私の場合はそうでした。で、あの一、お聞きしたらですよ、なんかほんと、なんていうかな、生きやすくなるというのが本当の、あの一、一言で言えばそうですね。

ま、いろんな人生を送られている人、あると思うんですけど、あの一、うーん、例えば趣味嗜好とか自分の心臓とか、あの一、なんというかこんなことが自分は好きだというよな、なんと言うかな、自分の中で一本、こう、筋が通っているとしたらそういったところですよ。なんか前世を聞いたら、あ〜っ、あっ、なるほど、そうですね、全く一緒だって、本当に思えるんですよ自分だから、うん。〈自分の中に筋が通っている〉そうですね、うん。

だからやっぱり、あの、自分のね、なんか、何回も生まれ変わってくる時に、全然違う人にはなれないんですよ。てことが分かりました(笑)。あの、自分なんです。あの、まあ産んでくださる人が名前をつけて下さるので、その度に名前とかね、両親が違うかもしれませんが、どこで生まれるとか、でも、心っていうのが本当にその人だけなんです。その人が歳取って死んでいって、でもまた生まれてこの世に生まれてきて、で、誰かが名前をつけてくださって、人生を終わろうと、何回生まれ変わろうと、その人なん、魂っていうんですか。なんか、心、魂が、たった1人その人だけが生まれたり死んだり生まれたり死んだり。そういったことが本当に、あの、分かったというのが本当大きな喜びですよ。人には信じられないかもしれないけど、あ、実際、あそうなんだっていう、もう心から分かりました。はい。こういったなんか日本でも、ずっと前に聞いたことあるかもしれないんですけど

ね、イギリスとかアメリカとか、そういった前世療法とか、なんかそういったのもしているってある人が言ってたんですけどね、お知り合いの方で、あの外国でね。だから日本でもそういうことがもう少し発達しても、あの、いいんじゃないと思いますね、なんか。前世、でもそういったのが分かる人が少ないですからね。私が行って教えてくださる先生っていうのも、そんなにぼろぼろいらっしゃるわけじゃないので、うーん。もっともっとそういったのが、あの一、前世療法みたいなのが、日本でももっと受けられていろんな人が前向きに、あの一、納得して軽くなって、明るく前向きに生きられるようになったらどんなに素晴らしいんでしょうとか、私は思いますけどね、はい。日本のはあまり聞きませんでしょ。日本のはどうなんですか？あるんですか？〈あるみたいですね〉アハ、そうですか〈行ったことがあるっていう話を聞いたことはありますね〉いや、私がすごく生きやすくなったので、そういったのがもっともっと気楽に受けられる世の中に日本もなればいいなって思いました。

私の場合は、この人と前にご縁がございましたかっていう尋ね方をするんですね。そして、その時にパッと教えてくださる。私の初めて聞いた前世の人は、ポッと向こうから。前世の人、どこそこにおいてこんなこんなしましたって。誰との関係性とかじゃなくって、向こうからまず、あの、主なというか。だから、思うに一番最初に教えてくださった精神っていうのが、今でも一番私の中に、あの、一番大事な部分なんですね。なんていうかな、基本みたいになっているので、本当に納得しました。

その後いろんな前世を教えてくださったのも納得ですけど、今の自分の心、作り、あの、私が作られているっていうのは、一番最初にその方が教え、本人が、ちょっとそこも信じられないでしょうけど、その前世の自分が教えてくれたんですよ。それが一番の、やっぱり、ああ、私だあって思いましたね。それが一番の、自分の中でできた、あの、心の大部分ができてるんですね。だから私にしか納得できないことなんですよ。

〈あなたの前世の口調で教えてくれるのですか〉口調はそんなに関係ないんですけど、あ、でも娘はそうですね、ああ、これは娘だあって、うん、分かりましたねえやっぱり。それとか、私への言い方とか、お母さんへの言い方とか、やっぱり兄弟の名前をぼっと言ったり、あ、やっぱり娘だって本当に100%実感なんですよ。

〈その、それを言うてくれる人はご自身にどう映っているのですか〉そのまんまですよ、な一んにも怖くなくて普通の優しい方で、うん。普通の、そんななんかテレビで大袈裟に見るような祈禱師のようなあんな大袈裟なそんなちよっとおかしなアレじゃなくって、ただ普通の方で、怖くもないし優しい雰囲気、うん。別にお金の、お商売でもない、さほどそ

んなご自分からお金を要求するようなのでもないし、宗教は全く入ってないし、うん、ただ。そうですね、その方はまあ、あの、ご病気されて何歳から神様から人々をね、助けるように諭されて、本当に人助けのためにしてらっしゃるので。全く商売とか宗教とかないつてところが信用おけますしね。あんまり人には喋ったことないんですけど、どこまで分かってもらえるかちょっと疑問なんですけど、ま、そういったことが本当に実在していますよね、本当に。そうです。え、ま、参考になれば嬉しいですけど (笑)

3.5 事例 5

例えばね、何年か前に、この学校へきて面白かったとかも、そういうことも含めていいのですか？ 学校というところから遠ざかっていたのが、社会人になってから 2 年間だけきていっていうので、ここにきてみて、あの A 市のアレで、授業を受けてまあ、面白かって、今 B 先生の授業を受けているんですけどね、授業受ける中で、あそうかそうかっていうのはありますね、最近はそれかな。(変化は) 変化はありましたね。例えば仏教についてとか、全然知識がなかったので、あの、日本の社会の中は仏教社会だから、お迎えが来るとかね、聞いてたんだけどそれがどういう意味なのかというのがね、納得できました。C 先生とか D 先生とかの授業を納得して聞いてましたね。5 分くらい授業の初めに瞑想をされて、あの体験をして、ちょっと気分の悪い時とかはしてみると緩んだなという感じがするんですよ、うん。

気分が悪い時はしょっちゅうありますよ、ふっふっふっふ。あんまり出さない方なんですけども、やっぱり中を出してるんですね、外で出さなくても。しんどくなると、ちょっとじっとしとこうかなと。人間関係とか、忙しすぎるとか寝不足の時とかの時にしんどくなる。寝不足はね、頭にきてると思います、ポーっとしてるし、疲れが溜まるとやっぱり思考が鈍る、思うように動けなくなるとか。あと食事、体調が悪い時とか食事も取りにくくなる。食欲はあるけれども、逆流性みたいな、多分逆流性食道炎っていうのを言われているからそれが頭にあるから、食べ過ぎたらちょっと、食べ過ぎたらダメやなって。

人間関係は、考え方の違う人と一緒に行事をしなければならない、でも両方が折り合わない、我を通す、で、自分が正しいと思っているし、向こうも多分正しいと思っているだろうなと思うから、やっぱその時がしんどい。精神的にしんどいし、そのグループにはいたくない、来年抜けるんですけどね (笑)。自分では決めてるんですけどね。やっぱりあんまり合わないところに長いこといると、自分自身が、相手に対してじゃなくて、自分が嫌になるん

ですよ、なんでこんなこと言わなならんのかってなって嫌な気分になるから、そういうところに近づかない方が自分のためにもいいのかなって、相手のためにもいいのかなって、うん。

〈その時の体の感覚は〉ドキドキするしムカムカする。ムカムカって吐くんじゃなくって、イーってなってイライラする。それはありますね。〈痛みがあるまでは〉ない、どっちかっていうと言ってしまうから私が、わーって言ってしまうから私が、その言ったことに対して自分が嫌なんです。若い時だったらちゃんと前頭葉が抑えてくれてたと思うんだけど、ちょっとね、言ってしまうんですよ。〈ぶつかり合う感じに〉そうそうそう、ふっふっふ。

無理して付き合わなくていいって、どっちの先生もおっしゃったけど、仏教の方から言うのと、無理して自分をそこに向けることはないようなことをおっしゃったんですね。私の解釈が間違っているかもしれないですけどね。あ、先生言ってはったなって、ま、無理してそこまでお付き合いすることないかってね。自分がそう思っているんじゃないしに、そう思ってる人も他にもいるんやって。我を通すというか、自分の思うようにしていいのかなと。

それまでは、どうしても自分がやらなあかんっていうふうな、うん、という感じで、抜けるなんていけないって思っていたから。〈距離置いてもいいと〉そうそうそう、頑張らんでもいいのちゃうかなって。ま、年齢的なものもありますけどね。

自分で納得して決めたらすごい楽になりました。なんか言われても、まあいいやもうやめるんやからって自分で思っているから(笑)、楽にはなりましたね。いろいろムカムカというのも変わってきてますね。自分の中に原因があったのかなってのは思ってますけどね。相手はそこまで思っていないのに、自分がそうだと思い込んで反対意見を出す。そこでワ～ってなって、でも相手がそれで動くような人じゃないってわかって、5、6年お付き合いしてるからね、ふふふ。初めは、そんなにも、割とみんなが上手いことやってた団体なんですけど、でもやっぱり何年か経つとやっぱり個性が出てくるんですね。だからあんまり人って、大人になってからは、老年になってからはあんまり近づかない、あの、密接な関係を持たない方がいいかなっていうのは思ってます。どのくらいの距離感でいったらいいのか、私はガーって言ってしまう方だけ。

仏教はこんな考え方するんだとか。昔から常識的に言われていたことは、ああ、仏教から来てたんだっていうのは思いましたね。うん。迎えにくるとかはもう決定的ですよん、誰が迎えに来てくれるねんって(笑)、はっはっはっは、ふっふっふっふ。

ここの大学のね仏教の講義を受けようと思ったのは、自分が死に向かっていく準備をしようと思ったんです、実は(笑)。それで一応仏教のことは外せないなっていうことで、そ

うするとお迎えが来るという浄土宗で言うと、あの人たちが来はるんやというのが、だから自分が南無阿弥陀仏ってお願いしなかったら来ないよねとか、いろいろ考えましたよね（笑）、うん。だからそれは事実っていうよりは考える道筋という、事実やないんやからきつと。だからそれで救われる人は救われるきつと。

私はしいひんと思う。私は悟りを開かんでいいと思ってるから、ふふふ、そんなに、アレってねえ次のとこ行ってもう一回修行して悟りを開くっていうね、だから、ふふふ、自然でいいのかなって。変でしょ、結構変やと思う、ふっふっふ。世間で言われていることが、ああ、仏教関係あるなっていうのが。具体的にアレがどうっていうのは思い出せないんやけど。神道もあるかもしれないけど。でもキリスト教系ではないなというのはありますよね。

〈その他に何かありますか？〉最近読んだ本でね、土、地球上の土が12種類に分類されて、でそのウクライナ、今話題になってる、あの辺の土がいいっていうのが書いてあってね、昔からあの辺を争奪するようなことが、土からいろんなことがわかるなっていうのが最近になって納得しましたね。なんであそこで争いがあるのかとかね。穀倉地帯って、土によって育つ植物が違う、で、日本も割といい土らしいんです、そんなこと書いてました、1年間地域によって違うんだけど1ミリくらいしか増えないらしいんですよ。そう書いてたんですよ。砂漠とかツンドラとかああゆうところは土ができないんですよ。土とは何かとかも書いてあったんですよ。ここは何ができる何ができるとか。できるのが地球の真ん中らへんで上と下はできない。できる箇所が何箇所か書いてまして、すごく面白かった、本読んだら面白いなって。

なんであんな本選んだんやろって、図書館行ってふっと手に取ったのが、ちょっと思い出せないけど、どこにあるかなと思って、ここの図書館見てみたらあったんで読んだんです。で、その後も、そうそうそうその先生の授業を聞いてみたり、ネットですけど。やっぱり土と社会情勢というのが、いろんなことに関連しているのがわかったし、後、思いもよらないところでいろんなことが関連性がある、ふっふっふっふ。

〈それを知った後の世の中の見方は〉見方はあまり変わらへんね、面白かったなあって。私教えているのもあって、生徒さんに土ってこういうものなのよってレクチャーはしましたけど。土はしょっちゅうガーデニングとか植えることはしているので、植物をどう育てたらいいのかとか、なんで育たへんのやろ、というので土なのかなとか。その辺は思っていましたね。〈薄々思っていたのが〉のがたまたまそうなのかとヒットした。初め借りた時ななんで土の話と思ったんですけどね、読んでたら、あそっかと思って。

〈その時に感じたことはありましたか?〉知的好奇心が満足することくらいかな(笑)。あそうやったんか、あ、それやね。

〈その他に何かありますか?〉心の病気の方の通所施設に今日お花を教えに行ってきたんですよ。で、普段全然どうもない普通の感じに見えるんですけど、ちょっとみたらわかるんですけど、あの～、そんなに酷いとは思わなかったんですけど、急に精神が上下するというのかな、泣き出したりする人初めてみたんでね。んん、あの～、自分の言葉をどう発したらいいのかなというのは感じたけど、腑に落ちるとまではここにはいかへんかもわからんねまだまだ。あ、そうか、大丈夫やと思っていた人が急にそうなったから「あ、そうか」って、それやね。

そう1回目行った時も失敗したのは、健康に注意して病気にならないよという話をしてしまって、いやいや僕らはここ(胸あたりを指して)の病気やって言われて、あ～しまった、変なこと言ったかなと思ったり。今日なんか、なんか一人に対してなんか攻撃的になり始めた、隣にいた同じ年くらいの人がね。で、私は普通の人の会話で、それくらいのことは言わんからいいのかなと思ってたんやけれども、やっぱ専門家から見たらおかしいと思われはったと思うんですよ、ね(笑)、で、失礼があったので、「ああ、そうか」ってしょんぼり。なんかすごい気分が相手の言葉によって上下するんですよ、うん。何に気をつければいいのかなと、ちょっと悩んだ(笑)ところですけど。でも、大丈夫よって言われてても、やっぱりちゃんと気をつけないといけないなというのは、うん、はい、最新の情報です(笑)今日の、ふふふふふ。

3.6 事例6

肩こりがすごくて、知り合いの人が鍼灸師さんで、自分でお仕事するよっていわはったからそこに通っているんですよもう10何年。でその、体をなぞってもらくと、やっぱり違っているのを感じられるし、喋っている中でもここをなぞったらここが変わるとかという具体的な体の触り方もあるし、それからものの考え方の話もあるし、でその先生が研修会に行ってきたこうやったああやったこんなしたらああなるとその習っている先生に聞いてこういうふうにしたらいいねんでみたいなことを言ってくれたんで、今日はこれしよっかというんで、ま、今は月に1回くらいかな、最初は月に2回くらいから始めて、でやっぱり触ってもらえるとすごく気持ちがいいし。

その、それとは別に私 40 くらいの時に、仕事に悩んでいたんで、中国古典に学ぶ人間学っていう、変なものを学んだんですよ、そこでいろんな話を聞いたりとか、気功でもやっている陰陽五行説とかをしてたんで自分のことも材料になるんですよ、自分の面識を見て、こうやからあんた生活こうやねとか、今のあんたの状態こうやねとかいうのがあって、それを勉強し出してから、なんか自分に対して、なんか、そう、なんだろう、私はなんなんだろうと、思っている中で、その勉強をやっていく中で、すごく納得ができてたから、その陰陽も、なんやかんや言うて 20 年近くしたんですよ。うん、だから今でもその鍼の話をしたりする時にその話が出てきたりするんで、その先生と話していると、うん、言って話をするだけでも落ちつくと言う感じ。なんです。うん。

それを習ってから。もともと人間関係で悩んでたんやけど、ようは人間関係って相手の話やけど相手やなくて自分のための問題やから、相手を思うというかは自分を安定させるといふか、あの、自分の考え方を換えへんと人は変わらないわけやから、だから、その、根本は自分なんやっていうことで、そう言うことを常に基本的にはそういう勉強やと思うんやけどね、でそれをしてから、そんなに、あの、どうしようもないことで怒ってたん人がいたけど、まあでも大概はまあまあそんなもんなんやろうと流せるようになったといふか、そうなんです。

鍼ってやっぱり中国系やから、気の流れの話とか、気分的な問題とか、そういうのも全部一緒やから、ああでもないこうでもないそうでもない対人関係の問題とかしてると、「うん」といふ感じ、お互いに「うん！」っとなる。そういうことありますよ。

私も人間学の先生に言われてんけど、その先生は習う前にも何回かお会いしてて誘われてんけど、その時は全然気が動かへんかって、で、勉強するようになってから、縁ってこう、人の縁なんやけど、あの、弟子の方の気持ちがそうならへんと受け取る準備ができへんかったらなんぼ偉い人と会ってもすれ違ってしまう。だから自分の器ができなあかんねんってよく言われていて、その器を自分で意識してもたなあかんのよって話をよくされてんけど、その鍼の方の先生がその、すごくお勉強をするのが好きな先生で、もうどこまであんたは手を広げんねんていうくらい勉強しはるねんけど、それでもやっぱりその、前に言われたことを前に言われてんけどその時はわからへんかってんって、で、今はわかかんねんていう、だからその先生もいろんなこと勉強するとどんどん自分の中に蓄積ができて、受け入れられるから聞いた話がちゃんと納得できる。それってやっぱり経験の話なんやでとしている時に、二人で「うん！」となって。うん、だから、何にも努力しなかったら何にも変

わらへんねんけど、努力をするというか積み重ねがあつたら納得することが増えていく。なんです。その話を鍼をしてもらいながら、遊んでるんです、うん、お互い気晴らしにね。なんですよ。

体調が悪かった時でも昔はもうしんどいねんってなってたけど、結局その、だんだん体触ってもらってたら、どうしたらその、とりあえず痛いのをスルーできるのがわかってきたから、あの、最近では寝込むこともないし、だから行った時もここが痛いけどどうするとなったときに、それはここなぞつたら治るんやでと言われて、うん、そや、動いたという感じで、すごいですよ。その時手が動かへんかったんですよ、で手が動くようになるの。そんなのいっぱいですよ。ここを押さえながら自分が動けんところを探すと手が動くようになる。ここにとりあえず鍼を入れようかなとなる。面白いんですよ。だから中国古典の先生には考え方を教えてもらっているいろんなことを納得したし、こっちの鍼の先生は体が不調な時にこうしたら体が楽になるとかね、です。

〈まずは古典の先生で5、6年並行して鍼の先生にも通っている〉そのね中国古典の先生にね、習ってた頃に、その、所謂世間一般的な大学とか易経とか、そういうのもすんねんけど、根本的なところを理解するのにその人がどんな人かって、その、四柱推命って占いがあるじゃないですか、アレで見るとその人が見えるんですよ。でそれでいろんな人の命式を見るねんけど、自分の命式も見ることから(笑)、じゃあ自分がずっと仕事をしている中で感じていたことが、ああ私はこういう人間やからこういう考え方をする境にこうなるんやと。でその中で一番思ったのは、私協調性がないって(笑)。なんかこう人と連むのがなんか邪魔くさいし、ンンンええやんそんなってすぐに思ってしまうねんけど、その、協調性がないってところに行って、あ、協調性がないから、っていうその協調性やねんけど、その人の性格の長所と短所って、こっちから見たら長所でこっちから見たら短所ってわけで、それ考えたら短所は長所になるし長所は短所になるし、で、自分の考え方変えたらそれがもっと顕著になってくる。で、そういうことを習ってて、自分のことも思ってんけど、こないだ亡くならはった、あの、稲盛さん、稲盛さんと、大阪知事をやってはった横山ノックさん、あの人たち同じ生年月日なんですよ、で、同じ生年月日やのに片っぱはすごくこう福祉の方にいかはって立派な人やと言われて、片っぱは女性問題で失速しはったやん、で何が違うねんていう話やねんけど、そもそも人の行いや考え方で差が出てくるねんてという話で、で、稲盛さんはその頃に横山さんが知事してはった頃に仏門に多分入ってはったんよ、で、仏門にはいらはって考え方を換えはったから、稲盛さんは天寿を全うしはったんやけど、ノックさんはやっぱ

りその、現実世界にいたから女性問題で失速することにはなあって、だから持っている命式が一緒でも考え方で違うし、行動が変わってくるし、ということのを頭に置かなあかんねんで、というようなお勉強をしたんです。だから、その、要は自分なんやと。そやし、今でも思うのは、過去と人は変えられへんけど、自分と未来は変えられるんですよ。だから自分なんです、というのを納得してから生きるのが楽になりました。だから、いいねんで、自分が自分を、なんだろ、自分が分かってたらなんとなく乗り越えていけるというか。

〈納得してから生きるのが楽になる前は〉例えば30代の半ばになったら、それまでって言われた仕事をこなしたら良いわけでしょ。で、30の半ばくらいになると自分が責任を持たなければならなくなるし、下を育てなければならぬんやけど、私の前任の係長さんがすごい細かい、細かいというか丁寧な人で、要は周りの人が、石橋を叩いて戻ってきける人やっていうくらい堅実やったのよ、で、その人の後やったから、若い子2、3人抱えて、ちゃんとこの子らに仕事をさせられてるんやろうかとか、ちゃんと育つんやろうかとか、自分自身が仕事するというよりかは仕事を回さんなあかんということに対して、その若い子に責任持ってやらなあかんねんけど、ちゃんとできてるんやろうかというのが、一時すごい不安やったんですよ、で、その時、それがきっかけで、中国古典の勉強を始めてんけど、で、初めは孔子とかいろいろな話をして、ふーんふーん、ああそうなんやあとか思ってたんけど、だんだんそれと合わせて自分の命式を、何かにつけてその話が出てくるから、それを見直してると、うーん、私ってこういう性格やから、飽き性やからもうちょっとこの飽き性をなんとかせなあかんとか、嫌つと言わんと最後までなんとかせなあかんとか、余分な口は聞いたらあかんとか(笑)、とかいう細かいことが、あの、自分自身の問題点が見えてくるから、まあ、トラブルが少なくなっていくんかな。

その前は、あの人がそんなこと言わはったとか、人間関係が濃いところやったからね、あもうあの課長がいちいち細かいことをとか、なんとかかんとか、やっぱり愚痴はすごく多かったし、なんかアレやったけど、その後はまあ、その人の性格も見えるし自分の性格も見えるから、まあ近づかんどころかとか、あの人と喋ってもしんどいだけやからもう喋らんどころか、危険を回避していく、そしたら楽になっていく

〈その瞬間とは〉自分の性格がわかった時は、それまではイライラというか、体の中にドスンとしたものがあるけど、あ〜そうなんや〜と思ったら、なんとなくそれが解消するというか、体が楽になるかなって。いつも割にニンンンって考えていたものが考えなくて良くなるからその分が軽くなるかな。うん、私ね胃が悪いんですよずっと、だからこう、最近しいひ

んけど結構仕事している時にこういう状態(手で胃を押さえて)でずっと仕事してたんですよ、しんどいから。胃が弱いっていうのもあるけど、神経性胃炎だったんですよ。やから、自分が納得すれば胃炎って治るんですよ、その瞬間。またなるんですけど。その時は軽くなったあとという感じ。でまたなんか詰まってくるとまたこういう感じになってくるから、ンンンン〜って悩んでいる時は手がここんところ(太陽神経叢、みぞおちあたり)に結構神経が集中しているのかな。多分。

(その後は) とりあえずできることをしたらええやんって、そうそう、あんたは評価を求めんねんって言われて、仕事している時でもとちったらあかんとか失敗したらあかんとかそういう意識が知らず知らずにあってんけど、ああ、言われたらそうやんなあって思って、そういうのはまあとりあえずすることをすればいいでしょって、別に給料分、給料もらってしていることやから、人にほけてもらってしてないんやし、その、自分のできる範囲で、最大限努力したらあとはどうでもええんちゃう、だから、その結構あの、職場で浮いてたからね、叩かれることも多かったですよ(笑)、そやし、叩かれんようにせなあかんやんってのがあったんやと思う。だから、まあ、どこまで行っても、そんなにその命式を見ると、すごく力のある人は命式も強いよ。でごくノーマルやから、どんなに頑張ってもノーマルからは出れへんのやから(笑)、だからそれはそれで自分のできることからしたらええんちゃうと。もう色々な人の命式見たから面白かったよ〜。

人の命式見てたら自分の命式も見れるようになるし、見ると、その良いところも弱点も見れるから納得せなしゃあなくて(笑)、はい、で納得しました、はい(笑)。

それまでってやっぱりそのまだ若かったというのもあるから、なんでこういうふうにしか見てくれないんやろうという、その期待の裏返しというのがあるじゃない、で、納得してからは、自分がこうなんやからこうでしゃーないやろというので、あんまり人に期待もしいひんし、あの〜、さっき言ってたみたいに、よっぽど「ん？」と思った人は命式見るから、この人は私と合わへんからそこ行ったらあかんわとか、そういうのはなんとなくできるようになった。だからあんまり人に期待しなくなったというのが本来かな。やっぱり職場にいてると、評価してほしいとか人に見てほしいとかいうのがあるけど、いや〜それは〜私がこうやからそんなこと言うたってという。そうなんです。だから今は気楽に生きてますよ〜。

3.7 事例7

親を見ててね、介護してたんですよね、で私仕事持っててお店してて自由が利かないというかね、家でできることはいいんですけど家から外になかなか出られなくて、店があるために母を見てたりして、外に出なならん用事がある時に、妹と二人で見てたんですよ。妹に月一回でいいから、最初は日帰り、まあちょっとだけやったんやけど、まあ、一日だけみてくれへんって、一泊二日やね、一泊止めてみてくれへんって、そしたらまあ、動きやすくなるよね、いろんなことにね、だから話しててんけど、足が痛いし、腰が痛いし、いろいろ言うてね、なんか、ずっといい返事が来ないね、うーん、で、ごちゃごちゃいうので、もういいわあーって、言いたくなんねんけど、結局自分の首絞めてんのよね、動けんのわかってるから、耳塞いで、1日だけやから見てくれへん？って言って、押し付けとる形で、見てもらったりしてね、月一回、一回だけ見てやって、ま、頼んで、で、頼むときになったら、すっごくしんどくなるんですよ(ため息)、一回それ聞いて、気持ちよく頼めないから、次また、次の月になってもまた頼もうと思っても頼みにくいしなーって思ってね、そうになったらすっごいドキドキしてね、血圧が上がるんよね結局ね、うーん、だけれどもみてもらわんと自分が自由が取れないからね、うーん、そやからもう、あんまりスッと気持ちよくは引き受けてくれないけど仕方ないしと思って頼むんやけど、も一電話しようと思うともーしんどくなるんやね、も一自分で見たほうが楽やわーもうよっぽど楽やわーって思うんやけど、でもそれできたらね、ま初めから頼まへんのやけど、できないからお願い、頼んで、うーん、な一。

言われたことは、私が家にいるからみたらええって思ってるんやろって、ね、そんな一言も言うたことないしね、私だけ見ようというか見るもんと思ってるから、うーん、でも1日だけ助けてって(ため息)いう形で言うねんけどね、でもその一日言うのに、まーしんどくなって(ため息)、血圧200、190まで上がって、下が105やったかな、うーん、上がるんですよ、やっぱりガーツと心配というか、嫌な気持ちになるね、うーん、だけど、それ言われた時に、自分はずっといつもみてるやろおって言って、うーん、だから月一回やしお願いって言って、ね、うーん、で、だけど向こうは何も言わないんだけど(苦笑)、言わないというか言えないというか、ね、うーん。

で、一回そのあんたがみてんやから次はあんたが見いと、半分半分だとか、あっち行ったりこっち行ったりとかそんなこと言わないしね、もう自分は主として見るもん、覚悟というか気持ちをもってたから、でもちょっとくらい助けてほしいというか、ね、自由に動きたい時があるから、そやから月一回でいいし、一泊二日で見たいって言ってね、うん、頼

んでえ、もうその度に（ため息）、しんどい思いを、うーん、してたことはありますわ。うーん、それが一番しんどかったかな。うーん、で、自分見るのはそんなに思えないんだけど、もう最後の方やったら毎日点滴に行かんといかんようになってたりして、店をバーってすぐに閉めて車椅子に乗せて、でそのお陰でその A 病院、近くにありましたしね、もうすぐそこに走って、毎日店閉めてからそれやって、うーん。そんなんもあって、そやさかいなんやっていうのも全然なくて、ただ時計とだけ走ってた感じで、何時になったら、7時半までしか受け付けないし、で店は7時半までなんですよ閉めるのが、だからその時はもう7時までにはさして言うて店に張り紙書いて、夜は7時で閉店しますって書いて、7時にわーっでもう閉めるよう段取りして、で、車椅子にもう乗せといて行けるようにしといて、でもう、閉めたらすぐに走って、うーんもう受付行ってアレして、点滴したら2時間くらいね、うーん、そんなん毎日ずっとしてましたけどね、うーん。その時は何にも思わなかったんやけど、ただ、大変さということも思わへんやったね、そんだけ余裕ないというか時間ないというか、もうとりあえず、今何時、なら閉めとかなあかん、用意とかなあかんとか、今のうち空いとるしお客さんが少ないから、今のうちご飯の用意とかなあかんとかね、今のうち食べといてもろうたら後が楽やしとか、もう時とばかりね、見ていたような感じで、うーん。

そんなんで、だから最後亡くなった時は、うーん、よう看させてくれたなあとか、世話できてよかったなあって言って、うーん、という言葉がなんか出てたみたいで、娘が言うてましたけど、うーん。そやから、後悔いうたらおかしいけど、その時、そりゃ周りから見たら、こう、もっとああしたらよかったのに、あんなんもしてやったらと見えるかもしれないけど、もう精一杯自分のできる範囲で精一杯のことはしよって、決めて、もうそれからはもうその言葉通りずっと言ってたしね、だから悔いはないというたらおかし、悔いはなんぼでもあるんやけど、あの、どういうかな、うーん、しまったあつていう悔いはないですよ。うーん。

で、ずっと入院してた時ももうわからへんのですよね、誰がきてんのやらも分からへんし、問いかけてもずーっと天井ばっか見てるし、ここにいてもこっち見てるからまたベッド回って、覗き込んで焦点合わそうと思って、こうしてしても合わないのよね、やっぱりね焦点がもうね、そやけど、私が毎日行くんやけど、明日来れないしね、帰ったらすぐ来るしねってね、会話一方的な会話やけど（吐息漏れながら笑い）、独り言みたいな感じやけど（泣き笑い）、こう言って、帰ったらすぐ来るからねって言って。昼間来られへんし、出かけ

る用があったから、で、それ帰る時にね、すっごい力入れてね、気張って、で、そういう時だけね、合うんですよお（ノ）、見えるんですよ、それまでずーっと何日も何日も合わなかったんですよ、ぼおーっとしてはるしね、全然こっちから覗き込んで合わそうと思っても合わへんのよね見てるところが違うからねえ（興味深い感じで言う）、だからそれでも、その最後の日の前、明日来れへんしねって言うたときにずっと見てるからね、合うてるんですよね。え、どうしたんって言うたら、力入れて「あ（濁点）ーっ」って言うんです。どっか痛いのかって思ってね、しんどいのかと思って、どうしたーんって覗き込んで。それで、ニタアってこう、笑うみたいな、そんな感じで、でまた「あ（濁点）ーっ」って言って力入れてね、言うし、そうか、なんや分からへんけど痛くないのお？って言うたら、笑ってるし、なんとなくの感じやけど、ま、ゲラゲラは笑わないけど（笑）。ニタツとした感じの笑い顔で、帰ったらすぐ来るし昼間これ無いしねえって言うて、でま、帰ったんですけどね（吐息）、そしたら帰り道の自動車でね電話入って、今亡くなられました（濁音）言うて、ふーん（ため息、鼻吸る）、そして帰るまで待ってましょかあ言うて、病院の方も言ってくれはって、で帰ってすぐ行ってね、でもう二、三十分経ってたと思うんです亡くなってから、ん、看護婦さんかて、亡くなってはるわあ言うて気がつかないくらい、あのあっこに入ってICUですか、心臓のアレも、データも出てたんですけど、分からないくらいに、あの、亡くなられました言うて、ですぐに電話くれはったんですけどね、うー、で帰ってきて1番にそれ言うたら、あの、子どもが、お母さん言うてたよお言うて、よお看させてくれたなあ、よお世話させてくれたなあいうて、言うてたって言って（笑）、んー、言うてましたって言ってましたけど、んー、そんなんありましたわ（涙も枯れた感じの吐息）。んふうー（半笑い）、やっぱりそれが一番強烈ですかねやっぱり。

んー、...、でまあ、車の中で、妹にも知らしてえって娘にも先に知らせてすぐ行って連れてて病院に、妹にも知らせといてえって、ま知らせて来てたんやけど、うん、病院も私が来るまで待っててくれはってて、うん、で確認して、そしたらもう、いろんなことせならんよね亡くなったいうたらね、でそっちの方にあれやったけどね、うーん。なことがねえ、でいいんですか（笑）、わからへんけど。

だからやっぱり、私、私の父がね、よう小さい頃から言われてたんやけど、人にするときは、もし、出来ひんことは出来ひんであれなんやけど、するとなったら、気持ちよく、うん、してあげたとかやなくて、するわあって、私するわあっていって、オッケーって気持ち良く、たら、してもらった人がわあーありがたいわあ助かったっていう気持ちが出るけど、私して

あげたよほら、してあげたやんか、そんなことしてあげたしてあげた言うとな、そんなちよっとしてもらったことそんな恩着せがまし言われるんやったら、ねえ、してもらった気持ちならんでしょ（吐息混じりの半笑い）。それはしたらあかんよってよう言われてたしね。父から。そやから、どこかで気持ちよう、もう月一回言うてるんやからね、自分の親でしょ、言うたら、自分も半分看るのは当たり前やない。それが後からの話やけど。うーん、そんなんがあつて、で済んでから、まあしてもろうたんは助かるけど、してもろうたと言う気持ちは起こってこないんでね、私にありがたいなっていう気持ちが起こって来ない、うーん、言うてみれば、して当然やっというのがあるやないですか、だから気持ちを助けてっというた時に、ああいいよお月一回くらいなら言うてやあつて言うてしてくれたら（ため息）、なんぼかありがたかったやろうなあって思うんだけど、うーん、それからずーっとと血圧の薬飲んでます、ふっふっふ、うーん。上がつてね、そしてお客さんで長いこときてはった方が、「どうしてたあん？」って言うて、私の血圧が180で下も90なんぼやでいうて倒れてな、脳、高、高血圧で倒れてね、あれなったら脳梗塞みたいになってたんやあ入院してたんやあ言うて、へえ～言うて、大丈夫かあ～言うて話してて、よう考えたら私もうちょっと高いけ、よう倒れへんかったなあと思つてね、

倒れたら皆困るよね店もしてるしね、いやあよかったわあつて言つて話してたけど、うーん、そんなぐらいで乗り切りましたけどね、うーん。つくづく思うねでも、人にはやっぱし、する時には気持ちようしたら、その何ちゅうかね、相手に対して感謝しますでしょお、うーん。するんやったら嫌々なことせんと、気持ちよくしてあげたほうがいいよって言う、そういううちの父の教えでね、ありがたいなあつてことを教えてもらったし、うーん、そんなんです。質問に合っているのかようわからへんねんけど、いいですか、はっはっは。

（その、妹さんに声かけようとなるところ、体がね）そうそうそう、気持ちよく受け止めてもらえんからそれでも頼まんという、辛さねこっちのね。私が長女やから、見るのが当たり前やと言う思いはずっと持っているから、そやから別にまた女同士やけど男の子がいなから、うん、あんた見なさいと言う押し付けはなく、うん、自分が見るもんやっつと、見たいっというか、看るのが当たり前っていう気持ちは持ってたから、別に押し付けようとも思つていなかったしね、でも向こうからしたら、いつ言われるやろうかいつ言われるやろうかと思つてたんつかもしれないけど、月一回頼むのが、もうずつとあんたしといてみたいに、言われると思つたんかも、わかりませんよ、相手お気持ちは、でも、月一回頼むのに、いい返事がなかったから（泣き気味な吐息）、うーん、いつもどっか痛いし、できないからとか

言うからね、もういいわってここまで出るんだけど(喉元)、言ったら結局できないから頼むんやし、動きが取れないやないですか、だからそれを押して、ごめんな悪いけど1日だけ見てって言うて

〈それからどのくらいでお母さんお亡くなり〉それはまだ動いている時やから、うーん、3年、3年か4年、3年ちょっとあったんやちゃうかな。もう全然動けなくなって、でも、1年。そのうち半分ほどは、入院してたし、入院したり、介護のところちょっと預かってもらうたり、うーん。

〈そしてお亡くなりになる直前に目がパーンって開いて〉 そうなのよ！それが不思議なのよね、ずっと病院で一年も前にも入って、ま、一旦家にも帰ったりもしてたけどね、入っている時からもう痴呆も入ってるから、もう家であの、おむつ変えたりご飯食べさせたりやってお世話をしてもね、私にわかるか誰か言うたら、あのお、デイサービスとか行ってますやろ、ショートステイとか、あそこのお姉さんやって言うんですよね、優しくほらしてもらわないですか、私って娘ってわからへんのよねもう、うーん、そんなんで、で最後入院した時ももう全然わからなくて、焦点すら合わなくて、こっちが喋っている声の方をこうして向くんだけど、目はちょろーっと全然違うところをぼーっとしてるしね、うーん
〈そんな中で最後〉最後は会うねんでえ〜。だから私は思ってるんやけど、その苦しがって一生懸命「あ(濁点)ー」って言うってことは、ありがとうって、うん、それを言いたかってんなと思ってね。それを2回「あー、あー」って(笑)ありがとうって言ってくれたって私は思ってるんです。きっとそうやと思いますは向こうも、言えへんかったけど、言おうとしてん、目もあつたし、声はあーしか出なかったけど、一生懸命力振り絞って。その言った翌日は無くなってるとしよ、そやから体力もないはずなのに一生懸命力振り絞って、「あ(濁点)ー」って言うしね、私その時はまだ死ぬって思ってへんから、どこか痛いの？どこか痛かったら看護婦さんに言うとかなあかんと思って、どこ痛いの？看護婦さん言うところか？とか、苦しいのか？とか。苦しいにしては顔ちょっと笑っているようなね。
「イ(濁点)〜」ってした顔ちゃうし、うん、でニタアっとして、でまた「あ(濁点)ー」って言うから、苦しいんじゃないけどなんで言うんやろうなという感じで、うーん、そんな感じでね、うーん。

〈亡くなられた後にお気づきに〉 そう。落ち着いてからですよ。ああ、あれはありがとうのあーやったんやなあってね、ああ言ってくれたなあって納得して。〈ご自身の中でその後はどんな感じでしたか〉 よかったあっていうのはありましたよ。看られて、最後にちゃんと

看れて、よかったあっていう、十分じゃないと思うけど。でも自分なりに一生懸命やった気持ちはあるから、ああよかったあ自分が最後見られてよかったあと思って、ホッとして、なんか緊張感が取れたかな。緊張感とかも走ってる時は感じてなかったけど、何が、ああやったらいいのになとかそんな考えてる間ないというか。絶対ありがとうって言いたかったんやわあと思ってね。

〈その後〉満足というたらあれやけど、やれることを、自分のできるこうしたいこうしようと思っていることは、できたなあというか、〈満たされた感じ〉そうそうそう、あの時こうしてあげたらよかったやろうなあっていうのはありますよ、それはなんぼしたってあると思うんですけどね。そやけど、なんていうねんねね、変な後悔(笑)変な後悔っていうのもおかしな言い方やけど、はないですよ、うーん、うーん、それだけはあれやね、後ろめたいというかこう下がらんと堂々と親に会いに行けるわという感じはありますよね、うーん、うーん、えっへ、だからそれだけそういう、星の下に私は生まれてんのもかもしれないけど、主人の母もそうやったねんねえ。兄弟4人で一番下の息子、お兄さんでお姉さんで主人やったんやね、そやけど結局世話してみてんのここやったしね、うーん、そやから、そういうアレやったのかもしれないへんなと思ってね。ほっとけへんねんやっぱりね、うーん。

〈精一杯ご自身が〉自分のできる範囲ですけれども。

〈お亡くなりになっても会いに行けるといふ〉あっそうそうそうやね、うーん、それはありがたいことやなって、心豊かにできるっていうね、希望を持ってられるっていうのはね、やった自慢とかそういうのじゃなくって、自分自身心の中である程度満たされる、うーん、っていうのはありますね、親との近くでいられたっていうね、それだけは、ふふふ、こんな話でいいのかな(笑) そうなねえ。

よかったなあっという思い。そういうありがとうの思いを持っていてくれたっていうのは嬉しいですよ(笑)、私の気持ちが通じたかなあというか(笑)、という感じに思えたけど、ねえ。えっへっへっへ、この話したら涙が出てくる、うっふっふ、やっぱり。やっぱり父の言った言葉ね、は、いい教えというか、自分にとっての教えと思って聞いてんのだけど、うん、ねえ。

こんな話でいいのかなあ、なんかわからんのだけど。もう今はゆっくりさせてもらってるし、Bさんとお友達になって引っ張ってもらってるし、感謝してます、いい方なので、あ、これ返しとかないかな、ありがとうございました。

3.8 事例8

気持ちがいいね。ええ話を聞くから、そうかとなるからね。だから気持ちはええね。どう言ったらいいのかな、ま、仕事とかやったら、失敗した時あるやん、しまったあーってなるやん、いろいろ言われて、とにかく納得した話については、まあ、納得するから、そうですね。そういうことよね。ただ失敗した時もそうか、そうってなるな。ちょっと待って。いた話、良いことの時は爽快やし、失敗した時は反省するよね、そうなのかってね。失敗した時はちょっとびっくりして、そういうことやったらよかったんかなと。そうかい、そう、なるほど、わかったというのに、新しい知見をなんか言われた時に、のと、自分が失敗した時に、ね、逆の効果になるね、反省する。それから自分がやったことについて褒められる時あるやん、ね。で、全然気にしてなくても、良かったやんとかなるやん、そういうとき嬉しいよね。だから、三つくらいあるねん。こんなんでもいいですか。しょっちゅうあるな。いろんなところで、いろんな団体に、一緒に活動してるから、よく、よくありますね。そうかい、そう、わかったという時は、その人の話、相談が動かし、逆に自分の欠点とか言われた時には、なるほどとかね、うん。もう一つ何やったかな、あ、自分が無意識にやったことを褒められたとき、そんな3つくらいかな。

でなんか具体的に言うの？こんな時こんな時って。具体的に最近、ないなあ。もう年金生活やしな。会話している時やんな。今パツと言われてもわからんけど。3つやんな、大体分けられるのは。さっきみたいに新しいことを教えてもらった時とかな、そういう時は非常に良いし。で二つ目は反対に失敗してまずいなあと思ったときに指示受ける時ね。それから気づかずにしたことについて評価を受けた時ね。こんなんでもいいのかな、ようわからんな。

〈そのようなことを感じて、その後の身に起こった変化とかはありますか〉ハッハ、そりゃわからんな、全部違うね、感じがね。それと、からだ、その三つのパターンがあって、うーん、難しい。人との会話でやもんな。ようあるでこんなの。最近仕事がないからね、あんまりないけど、あ、なるほどって話はよく聞くからね。ま、その程度やな。なんか答えになってないのかもしれんけど。いいですか、こんなもんで。

3.9 事例9

それが具体的に言われても分かんなくって、あっただろうと思います、はい、はい。あ、なるほどとか。〈どのような〉だからそれが言葉に思い出さないし、それはないってことはないですもんね。〈あ、あったことはあったけど〉うん、具体的には思い出さない。自然に

あ、そうかってくらいに終わってますけどねえ。それをもっと深く、あーっていうのじゃない。そんなくらいでよろしいんでしょうか。いいんでしょうか(笑)。ハッハ。それが本当に深く考えたら残ってるんだらうけども、私はああそうかあ、とか分かったという感じではあることはあったと思います、はい。だから人の話とか聞くとすごい参考になりますね。そんなんでよろしいんでしょうか(笑)。すみません、こんな短くて。参考にならないかもしれませんが。

3.10 事例 10

大体人と会う前には(手をピースしながら)ハッピーラッキー元気って、まず家を出るときに、今日みんなと会うっていう時に、鏡の中でハッピーラッキー元気！行ってきまーす！みたいな感じで自分のテンション上げて、それからまあ皆さんと一緒に行動したりとか、まずそこからテンション上げてるので。そう、それから、みんなと接している時はいつも円満で楽しくみんなと仲良くしていると幸せっていうのを心に持ってしている。

でまあ、言いたいことは結構毒舌ですから、あははは！大阪のおばちゃんみたいなんやけど、結構関西のおばちゃんみたいになんやけど、えへへへ！結構毒舌家なんですけど、ん～まあ、よその地方からお嫁に来ている人とかも結構いてますから、ちょっと受け入れてもらえなかった突っ込んでもらえなかったというのは、私としては突っ込んでもらおうと思ってね、アホかとか、へへ、何いうてんねんとか言ってもらおうとか思ってるんやけど意外に滑ったりすることはあるんですけど、まあまあ、楽しくハッピーラッキーということを志しているんで常にみんなとは仲良くいっているつもりです、あははは。

ただ、気にしはる人とか落ち込む人とかはどう受け止めてはるかはわかりません。私にはわかりません。一方的です、あはは。はい、そんな感じですね、はい。私の生き方自体が。

(ハッピーラッキー元気に気付いたきっかけは?) あ～、やっぱ言葉っていうのは現実化するっていう、そういう教え、言うてるセミナーとかね、ありますよねそういう先生とか、あの一Facebook 見ててもどこ見てもね、だからそんなんわりと好きなのでね、量子力学とか大好きなのでね、その人の意識で変わるっていうのがありますよね、だからそういうの割と～、そういう世界、うん。量子力学大好きです、はっはっは。

私今 70 ですけど、大体 60 くらいから、引き寄せの法則とか色々ありましたよね昔、若いしご存じないかもしれませんが、それに興味を持って言葉っていうのはすごい力があ

るって、でまあいろんな偉い先生がおっしゃるようなことを、セミナー行ったり、うん、そこで仲間ができて、仲間と勉強したりとかいうのはやりました、はい、へへへ。

そうやね、やっぱり二項対立という世界はあまりよろしくないという、まあ好きとか嫌いとか良いとか悪いとかありますよね、二項対立のいろんな、この世の中には、はっはっは、そういうのは、なんていうのかな、無い世界、二項対立というのは無い世界、うん、ていうのを理解できてえ、割と軽く生きてます、あっはっは。セミナーの先生がそういうことを何回も何回も例を出してお話しされている、割とそういうところにはお金を使って勉強してきました。

自然とその中に入っていつてなってきたという感じですね、そうそう。で、嫌な人が嫌なことを言わはったら、あれ私やんみたいな、あははは。うんうん、前の私はあれやったかもしれんし、あれは私みたいな感じですね、うん。だからみんな私やんみたいな、あははは、ポストが赤いのも私やんみたいな、私がポストを赤いと認めているからポストが赤いみたいな、全て私やんというふうに、段々と段々と、う～ん、みたいな感じですね、うん、だから、いきなり雷にあたったという感じではなくって、あっこういうふうに、量子力学ってそういう世界やったんや～みたいな感じね、うん。

60 くらいでそういうセミナーに当たって、でまた 65 くらいでまたそれなりの面白いセミナーとか、うん、そんな感じで。友達ができますよね、行った先でね、その友達がね一生の友達になっていく段々とね、うん。う～ん、お若いですよ、みなさん未だ今でも 50 代くらいの方で、若い人たちとかも東京に遊びにきて勉強してきた、私が一番年でお婆ちゃんみたいな、あははは、みたいな感じでしたけどね、大事にしてくれはるから、未だに旅行行ったり、お酒飲んだりとか(笑)、勉強会したりとかいうのは、未だに、うん、やってます、はい、えへへ。もう喋らせたらすごいですよ私は、あははは、2時間くらい喋りますよ、ほっほっほ、あっはっは。

(その後は) 全然楽です。腹の立つことがなくなったり、腹が立っても、ババババンっとう自分隠すことなく、それはおかしいわババババンっとう腹立って行って終わり、みたいな、決していい子にはならない、う～ん、ありのまんま、う～ん、あっはっはっはっは。

(人との関係は) そうやねえ、ん～でもわかりませんよ～私毒舌家やし、傷つけているかどうかまではわからないけど(笑)、別に嫌われることは怖くは無い、うん、理解してもらえなくても仕方がないみたいな感じですよ、う～ん。ただ誠実に接してたら私が言いたいことはわかってもらえるかな。あのねえ、ポジティブ過ぎてねえ、近寄れへんと言わはる人は

多いです、うーん、それはよく言われます。今現在じゃなくてね、60代とかポジティブすぎて私は悩みがなさそう、悩んで苦勞して一所懸命生きてきているからきっと私らの気持ちはわからないでしょって。ちょっと待って、私もめっちゃ苦勞してきてるし、めっちゃ大変なことを乗り越えてきてるんやけどというんやけど、なんかあの、ポジティブに。

(4, 50代は) そうですねえ、大変でしたねえ、みんなから同情されていましたねえ、はっはっは、はい。やっぱりね、主人がすごい支配的な人やって、封建的な人やったから、あの、うん、それとすごいライバル意識があった私に対してねえ、うん。いいところは認めてくれはるんやけど、あの、うん、やっぱりわしは男やあみたいだねえ、大変な人でしたね、だからもうなんで離婚せえへんのなんで離婚せえへんのかって主人側の親戚も言わはるし、自分達の子どもからも、お母さんいつでも離婚していいよ～みたいな、はっはっは、うーん、ていうことはありましたけど、とことん最後まで我慢して、アハハハはっはっは、でも私は私を失わないで、うーん、て、思って生きてきましたねえ、はっはっは。

(ご主人は今) ああ今は別居してます、うんうん、もう自由をください、うーん、て言うて、はい。10年くらい前です。ていうのはきっかけはね、母親の介護です。それまでにももう引退させてくれ、もう自由にさせてほしいと言ってたんやけどね、そしたらちゃんと神様がね、うちの母親のちょっとご近所がね、おかしいちょっと見に来てって言ってくれはって、そしたらちょっと認知症が入ってた、うん、で連れて帰ってこいと言わはったんやけど、やっぱりもののあるところ、日常生活がころと変わると認知進むでしょ。このままやったらスプーン出してって言ったらスプーンあるところもわかるし、寝ろうかと言うたら戸締りもできはるし、知らんとこ連れていかれたら、帰るわとか言ってどっか行かれたら探し回らんな行かんでしょ、でね、私はもう母親のそばで死ぬまで介護したいと言って出てきましたあはっはっはっはっは。それがここです。もうここはすごいいい町内で、もう主人にもこっちにおいでよおって言うてるんですけどね、わしは嫌やと言わはるし、そしたらもう帰らないって言ってえへっへっへっへっへ、はい、今ここでこんなしてAさんや居はる方達と楽しく暮らしております、はい、なんかすごい内輪話ですが、あはっはっはっはっは、は、いっへっへっへっへ。

私らしさが今から出てきたらいいなあという感じですね。だって何か議論しようとしてもうるさいわと言う感じで、それおかしいわというのも聞いてくれなかったし、うーん、あ、でも、そうやね、静か～に喋ってると～、今こんな本読んでこんなこと勉強してこんなこと

言っはるといふことは聞かはるんやけど、日常生活の中では、もう封建的で、うーん、人として扱ってもらってなかった。はっはっはっは、うーん、て感じですね。

血圧も高かったし、今考えたら15キロくらい太ってましたね、うーん、それが母親の世話をしてるうちに10キロ痩せ、また今現在7キロほど痩せ、な感じで、なんか高校時代の体重に、まあまだ太いですけど、はっはっはっは、まだ太いんですけど、はい、うん、落ちてきましたね、すごいコンディションはいいです。

昔はね不規則で主人に付きおうて夜中でも帰ってきたらそこらご飯作ってあげて、2時3時でも、そこから作ってあげて食べてもらってとか、うーんそんな感じで、自分自身の生活が無茶苦茶でしたよね、だから血圧も200くらいあったし、体重も70キロくらいあったし。ずーっとキレずにきて、最後母親が介護必要やとなった時にはい！さよなら！って、うん、もう私は何回も引退させてくれって言うてたやろっていうて、はいさよならって、あっはっはっは、一回だけです。あ、その後話はしました、あの時はこうやった、この時はこうやったって話はしました、あれはおかしかったんと違うかとかね(笑)。いろんなやっばり主人もいきなり切られてわけわからへんわあって感じやったしね、話はしました。

ごめんなさい、なんかどうでも良い話ばっかして、えっへっへ、はっはっは、それで納得してもらって、うーん、決して裏切ったわけでもないし、うーん、あの嫌いになったわけでもないし、と言うわけで、はい。用事がある時とかなんかの時は来てはいるんですよ。でもこっちにもう引退して住んだらと言うけど、引退は嫌やと、まだ仕事はしたいという感じで、あのじゃあ仕事をしながら息途絶えたらいいわみたいな、あっはっはっはほっほっほ、って思ってますけど。

セミナーは初めは行ってたけど、コロナが流行ってもう今はパツパツと言ってません(笑)。もうコロナをええことに、うん、やっぱり周りの人がね色々と出入りが、人の出入りが多から、あの来ない方がいいでと言ってくれはって、私気にしてへんしいよおって言っはたんやけど、いや、来ん方がいいわと言われて、ほっほっほっほ、それからはもう、私からは行ってないです、はい。え、まあ、色々夫婦の、え、まあ私みたいなのは変わっているのかもしれませんが、あの、東京までセミナー行ったりとか、もう主人の歯止めがなくなったから、面白そうなセミナーとかあったら、そしたら40代50代の人たちが来てはるから、そういう人たちの仲間入りさせてもらって一緒に旅行行ったりとか遊び始めた。それで割と一緒にいて、えまあ、変なセミナーとかもありましたけどね、うんうんうん。7つの習慣とか知ってはりますか？7つの習慣とかあまりご存じないですか？はっはっは、あそう

か若いしね、まあいつとき有名で流行ったセミナーなんですけどね、そんなも泊まりがけで行きましたね、うんうん。今はちょっとなんやろ言霊とかね言霊学とかね、ちょっと量子力学が入ってて、それが今面白い、でも誰もしはりませんよ、この仲間内でそんな理屈っぽい話してもしゃあーないし、ヒッヒッヒ、はい、はい。喋り出したら止まらないし、止めてください、はっはっは、もういいです結構ですって言ってください、あっはっは。ありがとうございました、あっはっは。

3.11 事例 11

私真ん中とか中間のところをあまり意識できないんですよ。若い時は詳細に意識が行けてたんやと思うけど、歳を取ると時間がすごくゆっくり流れているような気がしていて、だから、どっちかという、是か否か、という性格もあると思うんですけど、そういうところがすごくこの結果 (MAIA) で見れているなという気がしました。若い時は割と厳しく厳しくものを見る癖があったんですけど、歳を取るとすごく大雑把になってきて、そういうのが最近すごく感じます。

特に私フラメンコをずっとして、フラメンコも 20 年近くして、サパテアードとか足の打ち方とか手の振りとかそういう踊り方を自分が習って、先生のを見て、やって、自分でこれでいいと思っている自分がある。でも側から見ると、ちょっと違うという人がいる、こうだよと言われて自分は直しているつもり、でも違うと言われる、どこが違うかわからへん、はたもすると敵対意識になるんですね、ですごく自分は間違っていないと思うけれども、たまたま違う人から、違うよって、こうだよって、ま、たまたま気の合う人から言われると、あそうなの、と我に帰ることができて、ま、そこで1段階。

で、どうするのってなって、ま、あなたのはこうなっているけれども、これはこうだよって言われる。ま、そこで、あっそうかつと思ってちょっとやってみる、でも自分のやっている癖は直っていない、自分ができていると思ってもできていない (笑)。でも自分が間違っていてできていないことがわかった、でもいまいち自分に納得していない自分がある。さてさてそこがすごく不安になってきている。うん。

で、そこはなんとなく自分でも自信がなくなっている。最初の人に言われた時はなんとも思わない。2 回目の人に言われた時はちょっとなんか不安になってきた。ああどうしよう、自分の信賴している先生に、こう言われたけれども私のを見てくださいと頼むと、あなたのはこうなっているからこうなんだよと一緒にやっごらんって言って、ま、手を取り、

ま、はたもすると腕をとって、あなたのはこうだけど、実際のは私が見たようにこうなんだよって(笑) 教えてもらえると、「ああ！」って、うん、そういうことが結構ありました。

だから、自分がこれでいいと思っている、うん。でもそれは好きな人嫌いな人によってわかったりわからなかったりする。自分が信頼している人に、こうだよって教えられると、合点が行く、アハハハ(笑)、ストーンと落ちて、あそっか！って踊りが楽しくなって、あそこがクリアできたらすごく自分に自信が持てるっていうことがすごくあります。これは自己反省に基づいてです(笑)。アハハハ(笑)。わかってもらえましょうか(笑)。そういうことが多々あります。

後は、時間をかけても時間をかけてもできない、どうしてもわからない、それを自分で分解して数字に置き換えて、分析して一つ一つコマ送りでやってその奇跡を自分でも確かめながらすると、あ、なるほどってわかる。例えばビデオでね客観的に自分を見る、と合点が行く、あ、なんで二人の、私と例えば田中さん(筆者)と私が一緒に踊るとその違いがわかるでしょ、そのビデオとったら、あっ私はこうなんだ、田中さんはこうなんだっていう違いを見つけて、(手のひらと拳で手をパンと叩いて)なるほどって、アハハハ、割とそういうことがありましたね。

(みんなで見ている時?) 練習の時にみんなを後ろで撮って踊るんですよ。五人やったら五人を後ろから取ったり前から撮ったりするんですよ。撮っていると、あれあれ、なんか違うな、ここら辺しかあがってへんとか、自分は上まで上げているつもり、みんなが上まで上げてのに自分はここら辺までしか上げてなかった、ということですからごく視覚的に見れば合点が行く、だから割と目で通したり心で通したり、目で見ても心で通して言葉で聞いて五感を通すとわかることがいっぱい見えてくるという、ハハハハ。

人間ですからやっぱり目や耳や、あるいはその時の感じ、あの時の感じを思い起こしたりすると、その時の感じを回想しながら、空気とか匂いを感じたりして、あっそうか(手をパン)って思い出せた、あの、わからへん動きとかがね、どうやったかなって自分の中で回想するんですよ。そしたら、ああそうかって、で、わからへんかったらビデオ見て、あ〜なるほどこうやったんかとか、で、ビデオ撮らしてもらえないことが多くて、そういう時は録音とってくださいって言われるね、で音を聞いて、ああ！そうか！ってリズムを思い起こせる、うん、そういうのが割と私はフラメンコをしていたことで、はい、アハハハ！興味ありましたか？

〈あっそうかってなる前は〉遅れをとっているようなモヤモヤしていて、自分の、劣等感に苛まれている、落ち込む、うん。で、合点がいくと、すごくなんとか気持ちがいいから、晴れ晴れとしている、自信を持って踊れる。合点がいく前は自信がないから、あの、間違っているとは思わないやけれども、自分に自信が持てないよね、合点がいくまでは、人前で踊るわけやから自分に自信とか誇りがあつたらすごく気持ちよく音楽に乗って踊れるんですが、少しでも迷いがあるとそこだけはモヤモヤして劣等感があるから、やっぱり間違ったり、そこだけが心臓バクバクしたり、音楽がどうしてもわからへんという時は、どうしよどうしよどうしよって目が泳いだり、フッフッフ、目はすごく泳ぐよね自信のない時にね。でも腑に落ちた時合点がいく時には、もう目は一点を見つめている、あんまり横の人をこういうふうにしらない、自信がない時はわからない時はこうやって横見ますよね、でも自信があつたらそれはしないよね、でも自信がないとこうなるので。そう、だから割と腑に落ちると自分に自信が持てて気持ちよく踊れる。

自信が持てるとそりゃ気持ちいいですよ、汗も気持ちいい。やっぱり気持ちいい汗だし。自分が合点が行かないまま皆の前で踊ったとしたら変な汗がタラタラと出るし(汗)。同じ汗でも気持ちの持ち方が違いますよね。後は爽快、そういう時は爽快で、あと、何をすることも自分はやったるぜみたいな、次の行動の、なんというか、ステップになる。うん、はい。やるぞ、みたいな、やったるぜ、次も頑張るぜみたいな、どうだまいったかみたいなそういう成功感で、じゃ今度の発表会見にきてね頑張るからみたいなね、自信にはつながりますよね、うん。

腑に落ちたら自信を持って言えます。まあ若かったら高飛車になっていたかもしれないけど、もうこの歳やから割と落ち着いて物が言えたりとか、うん。自信のない時はいらん言葉をいっぱい並べちゃうけれども、自信がある時っていうのは自分に合点が入って、あの、すごく気持ちが高揚している時は、声は大きいですけども、でも、すごく落ち着いて、例えば人に対しては指導したり教えてあげたり、うん、そういうことを、あ、違うよとかいうことを言ってあげれる。

腑に落ちていない点では、なんかこの聞くのも気まずいし、なんかこのこんな感じ(笑)だからあまり人にも聞かないし、うん、そういうのもありますね。最近はまだ60を超えて落ち着いているんですけど、若い時は腑に落ちたということで自分からね、活動を誘いに行ったりすることにつながりますよね、うん、うん。

私が臨床美術士なんでね、だからそういう意味では、五感を大切にして、繋がりを認める、心の安定を一緒に促していくというか、決してけなさないっていうのが一つ基盤にあってね、人を大切にする、老若男女ですからね対象がね、そういう意味では、私そういう仕事につけたということが、今このお話もできるようになったなって、うふっふ。

ね、音楽療法とかありますけど、ね、ご存じですか？うん、私はどっちかと言うと美術系の方で、今いろんな教室持ってて、そういう意味では楽しくできているんで、あの、どうするのって言われるんですけど、臨床美術の場合はね、絶対に教えないんですよ、自分でやっていくうちに、ふあ～って自分でできたあ！って、後になってその成功感を味わってもらいますね、うん、で、そこまで導くためには自分がいろんなこと下調べして、教えないんですよね気付いてもらえるように、で、こうだねって、あ、そうかあ！ってね(笑)、あ、できたあ！へ～ってなって最後にその作品を見てね、みんないいところをね一個ずつ褒め合いますよ、紹介するんですね、で、それが次の活動に繋がるんですよ、今度何するのとおって。それが脳の活性化に役立つっていうことで、はい、はっはっは。よかったら臨床美術体験してください、あっはっは。

大学では幼児教育を学んで、美術も体育もしますよね、で、私どっちかと言うと私美術寄りだったんですよ、だから自分が親を介護してたんですね、父と母と叔母と一年ずつ亡くなって、10年間介護で、自分がうつ病になったんですよ。で、うつ病で自分でも鬱になると思ってなんとか帳消しにしたいと思っている自分がいてね、で、もう体が心が手も動かへんようになって、一時ばね指でこんななっちゃって、で、困ったときにたまたま臨床美術士の友達がいる、言ったら、臨床美術してごらんってなって、それをやってもう3年目なるかな、やってたらもう全然動くようになって、ま、両親も亡くなっちゃったけど、結構自分でね悠々自適に、ふっはっは、過ごしてるんですけど、そう。

もう精神安定剤欲しいってくらい寝られへんかったし、もうかなりきつかったね、自分でイライライライラしてて。もう臨床美術はほんまに腑に落ちた、あっはっは、ストンと入った。(それで鬱から元気になった感じ) そうそうそう、だからばね指って言うのも指が朝開かないんですよ、で、ぱきっ、ぱきって、朝指を弾くんですよばね指って、女性の方はみんなやっぱり苦勞されて、そのヘバーデン(結節)って言うてここの指の先が曲がるとか、全部曲がってもう朝起きられないくらい曲がってこんなやつたんですよ、もう半年一年、だからこれもなんとかしたい。

もう母も認知症やから、インフルエンザで寝ててって言うんですけど、年寄りって風邪ひいたりすると血圧上がるんですよ、熱が上がる方血圧が上がるでしょ、そうすると、元気になって寝てくれへんのよね、で、結局インフルエンザになる私みたいな、でもほっとけへんみたいな(笑)。もうだからね、家中の人やったんですよ、押しも押されもあつたしね、どうしていいかわからん自分。

先生に聞いてもね、もううちの母なんとかしたいんだけどどうしたらいいって聞いたら、これだけは家族が関わらないと仕方のない問題やって言われて(笑)。もうそれでね、ガーンって落ち込んで、相談しても、頑張らなしゃーないなっていう答えしか返ってこなかったの、ほんでたまたまもうほんとにこんな私の話聞いてくれるだけの人でもいいひんかなと思って、そうそう近所にいたって聞いてくれる人いいひんよね、体裁悪いからね、病院の看護師さんもそうねそうねばかりやしね。

で、まあたまたま高校の時の友達にね、ちょっと聞いてえって言ったらね、ねえあんた臨床美術しいって、で、そんなときね、しいって言われて、お金もかかるしなんで今更お金かけて、試験受けて、しかもそんなお金になるかならへんかもわからへんのによう進めるなどか言ってた(笑)。でもそれはお金とかじゃないから一回やってみて言われたの。で、たまたま講義がある機会やったから、ま、申し込んで行ってみたら、なるほど面白いと思って、そっから逃げられる自分がないんやね、その空間から。パンって自我が違う自分で、で、必死になってこう絵を描くのね90分、そうするとね、もう全部忘れちゃって、めっちゃ楽しいって思って、こんな楽しいことあつたんやなと思って。

で、やるうちにじゃあ5級やりました、4級やりますとなって、コロナになって。コロナになったらね、それこそ親には会いにいけんへんわ、病院に入ったらね、自分もずっと家の中でどうしようかなってなって、手も痛かってんこんななって(手を驚づかみのような仕草)。そやけど、その臨床美術するときに痛いけど、手が痛くてできません、手が痛くても大丈夫、できるところまでやりなさいってなって(笑)。カボチャを作ったらこんなカボチャができたんやけど(笑)、それでもやってて、でもその時のカボチャがね、すごく私は大好きで、で、結局ねズームで試験受けて臨床美術士の試験を受けて、そんな時の10人ぐらいのメンバーで試験を受けるのにね、いろんなコミュニケーションをしたんです。

で、それですごくその臨床美術っていうのがね、こんなにも人の力って、影響があるんやって思ったんですよ。あの、何、薬とかよりも楽しい会話とかだったり、自分が集中してみたりとか、新しいこと、あ、これいつまでにしなきゃとかそっちの方に気を向けることで、

その親の介護のことがポオッと抜けんたんですね、それでなんかいつとき忘れてて、ほなだんだん手も動くようになって、で、楽しい楽しいって言っているうちに、あ、臨床美術士になれたわって。

で、まあ、最初に言ってくれた友達が、今せっかく取ったんやし、誰かに教えられるようにしたら、お金の問題じゃないんよって言われて、で、ちょっとやり始めたら結構まあ生徒さんが集まってくれるようになって、うっふっふ。だから、Aさんなんかね、こんな面白いもんやったら私ずっと来るよって言ってね、それこそ腑に落ちてくれはってね、うっふっふ。最初はね半信半疑やったと思うんですよ、うん、でBさんも知らん顔してはったんですけど、一回やってみいって言ってくれはって、そんならへえ～面白いねえって言ってくれはって、で、それからそのおつきあいはこちらを利用するようになったんですよ。私も気功やってみたかたしって言って。

すごく私の中では、ま、フラメンコはねちょっと身体もアレしたから今休んでますけど、コロナでね、でも臨床美術にかける時間が今すごくあって、うん、私がすごく納得して、で、私臨床美術しますよって言って生徒さんが来てくれはって、「よかったあ！」って言われると私ホッとするんですよ、すごく、うんうん、「次もくるわって」言われると、よっしゃあ！ってなるんでね、はっはっは！で、そういうのが繰り返し繰り返しですごく自信が持っていて、気持ちも高揚するよりも落ち着いてね、やりたいという気持ちがすごく大きくなっていく、うん、うん。自分の中にストーンとしたものが、自分の血や気持ちに入れ替わって、すごくこう発せられる。気功じゃないんですけども、気を発せられる、うん、そういうことが、臨床美術って面白いよって、根がゆってくるような感じになってくる(笑)、うんうん、そう。

そういう意味では、周りで見ている人は「あんたすごいなあ！」って言われる、うん、そうすると、そうなんかなあ、まあそうこうするうちに、デイサービスからお声がかかって、「こんなのできるのかってあのおじいちゃんおばあちゃんこんなのできるの!? うまいな」とか言って後ろの人が。うまい言ったらあかんですよ、でもうまいなあ！って言ってこんなん描けるんやって。そうなんですよおって、かけるようにこっちは仕向けるだけで、うん。でも本人さんも描く気は無いんだけど、言われる通りに描いていたら描けてしまったっていうね。だからね、そこら辺で出来たところで、こんなんができたならこんなんするわって言ってくれはって、うん、そういうつながりがね、はい、私の中には全部ストーン、ストーンって、

はい、肉になってくれるような、あっはっは、はい、心の栄養になっています、はい。こんな話は多分若いときには多分できなかったんですけどね、ふっふっふ、ハッハ。

ほんまにね、うつ病とか手が治ったからね、なんじゃこれとは思ったもんね、臨床美術で。うん、お年寄りも、実際に学会があつてね、ここに電極つけてやるんですよ、実際臨床美術してる時って、脳が動けーってなるんですよ、カーって動いている脳が。それをデータとして施設でもそのデータの値を数値化していくと、やっぱり臨床美術をずっと続けている人は値が、普通の認知症の何もしていない人に比べてやっぱり効果が歴然と上がってきてるんですね。

そういうことを思うと、腑に落ちるっていうことは数値化しないと難しいことはありますけど、頭に電極をつけると意外にそれが数として出てきて、それで医学会でも認められるようになってきた。私、C医大の脳外科のD先生って人がおられるんですけど、そこで臨床美術のお手伝いをね、さしてもらって、毎年一回美術学会があるんですけどそのときにも、ま、参加者さんのこういうのができてこういうのができたって一応そういう発表もして、お医者様もそういう意味ではご覧になってね、はい。

臨床美術学会は、もうそれこそ30年になっているんですね、そう、結構歩みは長いんです。元々は東京芸大の彫刻家と脳外科医とあとクリスチャンの人が、ま、美術で生活するのって難しいじゃ無いですか、画家って言ったらね、まともな仕事もつけないってね、それを何とかして美術家も、ま、よくなって、そのされる側の人も、ま、win winってことで色々考案されたんですよ。それが今ようやく30年くらいになっててね。

それまでに東京でね、あ、京都はね、閉鎖的ですからね(笑)、東京やったら病院とか保育所、施設、みんなそう、私みたいな臨床美術士が多方面で頑張ってるんですよ。で、京都はね(笑)入るって言っても、「そんな図画工作みたいなこと私も好きやしできる」っていう感覚でしかいらっしやらない方が多くて、うん、理解がね、その気持ちまで入っていくっていう理解はなかなか伝わらないような現状かなって思って、でもなんとかそれをわかっている人が、まあ少し、ふっふ、広げているような感じなんですよ、はい。

腑に落ちたということで私はこの臨床美術士で余生を過ごすかなと、はっはっは、というところですかね、はい。あっはっはっは。

3.12 事例 12

実は僕の孫が、あの、2年くらい前から不登校傾向になって、で、まあ、あの一、行動療法的なアプローチとか、そういうことをいろいろやって、いろんな試みはやったんだけど、うまく功を奏してなくて。で、まあ、あの一、こうコミュニケーションの取り方がちょっと独特なところがあったんだけど、こう、その辺かなあと思ってもまあ本人は学校は行ったら楽しいし、友達もいっぱい話ししていてというようなことを、あの、言ってたんだけど。ま、中学になって気持ちを切り替えたんか、5月過ぎの連休明けくらいまでは頑張って行ってたんだけどまた行かなくなって。

で、あの、僕も就労はあれなんですよ、不登校の子はいっぱい見れるんだけど、あの一、大体皆不登校の状態にある子は、焦りがあったり自己否定感というか、今の状態からなんとか、抜け出たいと言う気持ちがどっかにあるんだけど、その辺がね、あの、スコーンとない。だから、あの一、なんかいろいろ、あの一、心理的な問題とかそういうアプローチというのがちょっと手詰まりになっていたんですよ。

で、ただ、まあ、他にもちょっと睡眠障害の、過眠の症状持っていて、で、あの、あれなんですよ、不眠を見てくれるドクターはいっぱいいるんだけど、過眠を診ようっていうドクターはほとんどいないよね。うん、で、あの一、ま、そういうことで、あの一、ま、手当たり次第電話して聞いたりして、いろんなところ当たって、あの一、あれしていた時に、えー、どこだったかな、ま、えー、今年の10月にちょっと、ま、あの一、面接した児童精神科医の先生と話せた時に、やっぱりコミュニケーションのそういう特徴的な、特徴といいますか、いわゆる同年代の子よりコミュニケーションの仕方が拙いってところがあるんじゃないかなということで、ま、その辺の小さな行き違いとかトラブルとか、そういうのがこう積み上がってきて、ま、あの、学校生活に上手く馴染めないっていう状態になっているんじゃないのかなということで。

あの一、ま、発達障害系の子は結構ほら電車が好きとかね、そういうのがいるじゃないですか。あの、その先生の紹介でそういう放課後デイなんだけど、電車に特化した電車好きが集まる放課後デイを紹介してもらって、それがちょうど、行き出したのがまだ3週間くらいなんだけど、ま、そういうところに行ったらどうだという話したが出たのが10月の終わりで、僕の娘なんだけど、母親と保護者だけでちょっと見学説明行って、それから2週間後、ま、本人も行くようになったんだけど。ま、やっぱり同じ趣味の子がいっぱいいるから、ま、こう楽しいわけよ。

やっぱりその一、児童精神科医の先生の見立てというか、あの、こう、ま、コミュニケーションの課題があったら、コミュニケーションのトレーニングしないといけないけども、あの、単なるSSTとかそんなのは絶対乗らないし、それで困っていたんだけど。うん、あのーそういう糸口を、あの、本人の思考性とちよほどマッチングするところを教えてくれたというのが、やっぱり、それ聞いた時は、なんで学校に行かないのかなという事情というのを彼は想像して僕に説明してくれたんですけど。ま、それプラス、あの、そこにあるそういう具体的な、あのー、こう、場所っていうのを、情報を提示してくれた。あの、いわゆる心理的な機微じゃなくって、やっぱり発達系の問題というのは具体的な、あの行動とか、あのー、環境調整だとか、そういうことが必要なわけなんだけども、やっぱり、あの、そのことが、あのー、具体的に提示されたというのが。

ま、いろんな専門家の、こう、先生のところとか行ったりしていたんだけども、ま、言うたら悪いんだけども、自分の考えている以上の見解なり方法なりを出してくれるところがなかったわけですよ（笑）。なんやこれが、あれ、残念な話やなっている。ま、何人目かわからないですけど、そういうのに行き当たって、でまあ、ちょっと今孫の行動も変化してきつつあると言うところで。まあ、あのー、やっぱり、うん、ま、最近のことっていったらそれが一番、ま、なるほどなって、そう言う特性が分かってて、具体的にそういう特性を持っていていう、特性はわかっていたんだけどどうしたらいいのか僕はわからなかったんですね、うん。でー、そののところが一步踏み出すサジェスチョンを貰えて、これはこの、ちょっとこの辺の（お腹・胸あたり）あたりがスツと、胸のつかえがホッとしたというか。うん。うん。うん。

ま、あのそれまでは、時がくればどないかなるやろうとは思っていたんですけどね。焦ってもこれ仕方ないなあって思って、うん。だから、えっと、関わり出して、娘がもう全然行き詰まり出して、去年かな、だから丸2年くらい行き詰まってて、まあ、あの、本人を助ける支援するっていう、あのー、母親の方をケアするみたいな、あの、関わりでやってて、うん、うん、ということなんですよ、うん。

いき出してまだ、今日昨日行って、まだ5、6回しか行ってない、6回目くらいなんちゃうかな、ふふふ。本人の志向性というものに合わさって、そして、コミュニケーションの能力を開発せんといけないというのは分かっていたけれども、じゃあ、あの、そういう場にどうやって引っ張り出すかっていうのを、もう嫌や嫌やってもう、それやったら一人でYoutube

見ている方がいいやっていう、うん、えー、ことだったんだけども、うん。そこ行ったらやっぱり趣味が一緒というのはすごくいいみたいで楽しくて。

実は娘の家からは自転車で10分くらいのところにある、うん。で娘は知っていたってうね。で、僕（笑）には言うてなかったんやけども。で、あの一、でもまあ、やっぱりこれも一つのタイミングみたいな、うん、うん、あの一、え、まあ、うん、こう、ま、本人も気づかない小さな、あの一、摩擦みたいな不快感というもので、あの一、こう、学校がつまんない、行きたくないという状況になっていったんだろうなって、うん、うん。

だからあの一は中学を全くいなくなっただのは、あの一、うん、本人のコミュニケーション能力の低さプラスあの一、クラスの委員長に誰もならないので手を挙げてなりよったんですね。で、逆にいうたら、あの一、そういうコミュニケーションとか空気読むのが下手な人間がそういうポジションに着いたら、なかなかギクシャクしていつちやうだろうなって。で、二進も三進もいかんくなっただんじゃないかなと、うん。うん、それは推測はしてたんだけども、じゃあ、具体的にどういう場面のことかということについては、ま、その児童精神科医の先生の、こう、ま、話とか、なるほど、まあそういうことなんだろうなというのは、うん。だから本当小さい傷みたいなのが、それが日常的に積み重なっていくんだろうなっていうのは、うん、うん、うん。

〈その前後で変化はありましたか〉ま、あの一、こう、これはやっぱり見通しが一つ立った、それから、孫の行動が具体的に、あの一、つまりこの、学校行かない時はとにかく保護者と生活しているわけですね。だから自分と同年代とか兄弟もいないから一人っ子なので、そうすると本当、あの一、保護者としか接していないというちょっと異常な人間関係というか、ま、そういう殻の中から出られることができたというのはやっぱりすごく大きいことやろうなあつと。あの一、こう、だからやっぱりいろんな医者を回って、ちょっと身体的な問題とかそんなんもあって変えているんだけども、ま、そういう先生の紹介の紹介で、うん、ま、あの一、行けてよかったかなというのは、うん。

〈見通しが持てて〉うん、まあ、スカッとという話ではないんですけど、まあ、これで一歩二歩進めていけて、うん。

まあ、あの一、娘自体もいろいろと疾患も抱えていて、慢性病みたいな、あの一、プラスその辺が気持ち晴れないから、あの一、不調を訴えていたけど、最近は割に、うん、あの一、元気になっている、うん、うん。まあ、一番娘が不安に思ってたやろうし、ずっと引きこもっていたらどうなるんやろうとかね。僕の悪い話とかは聞いたりしているやろうから（笑）、うん、

うん。〈人間関係とかは〉ま、娘のは分かりませんが、クリスマスプレゼントとかそういう時にワインを24本、ブラックフライデーで安かったから買ったって言ってましたね、ふっふっふ。〈みんなで飲もうと〉うん。

僕自身のは、まあ、あれなんだよねえ、ま、僕自身はちょっと仕事で、心理士の受験対策のね、そういう形でなんぼか稼がしてもらっていたんやけどね。その募集が上手くいってなくて、そこが今ちょっと行き詰まっている、ふっふっふ。だからコロナになってからなかなか上手く行かなくて。だから会場でオリエンテーションなり説明会なりしてたら、まあ、10人来てたら二人か三人は受けることになってくれて、で、オリエンテーション2, 3回して10人内外で講座始めるみたいな格好してたんですけども。うーん、あのコロナで会場設定できずにズームでやりよると、うん、だから、あの、9, 10, 11とあれして、2人から4人、10人内外参加してくれたんやけど、留まりが0 (笑) で困っちゃったなど、ふっふっふっふ。ということはあって、そっちの方がちょっと全然すっきりしてないんですけどね (笑)。

だから、ズームで集められるような説得力持ってないんやなって、うん。対面でお話ししていたら、やっぱり手応えが違うんだよね。で、ズームっていうのはいつでも逃げられるでしょ、ピッて、うん。だからやっぱり会場に来て話をしてそこに踏み込んで話になってというところはこう、あの、掴めないよね、ふっふっふっふ。そやからあの一、こう、今までのパターンのアプローチは、あの一、とは違うことを考えんといかんのやろうかと、うん、うん、うん。だからズームでやっていくときの、こう、あの一、アプローチの仕方とか、それは単に話し方どうのこうのやなくて、うん、もっと考えんといかんことがいろいろあるのかなって。うん。と、思い当たってしまって。〈そこがスッキリしないと〉スッキリしないですね。

これが11月のえーと、あの、ちょうど、あの、そのドクターの話聞いた後ぐらいの (笑)、うん、うん。孫がデイに行き出してからこれがかなりあるので、僕の方にはちょっとそういう問題があつて。うん、だから構造的な変化に全然追いついていないとか、そういう問題点感じられていない、まだ見えていないんよね。〈それが見えた時はスッキリしそうですか〉スッキリするし、財布の中身も増えてくるかなってということなんだろうけど、うん。うん、だから、いわゆるネットでそういうのを成立させる、こう、システムというかやり方というか。

だからあの、コロナになった時はそういうあれがあつただけど。なかなかね、次のに行かないという。10人来てくれても留まりが0やからね。うん、うん。前の感じやったら3, 4

人はっていう感じやったからね。うん、うん、うん、だからちょっとというのが。ちょっと構造的にいろいろ考えんといかんのやろうけど、うん、コンセプトそのものを考え直さんといかん、うん。

だから去年は1年間で15分くらいの動画を400本とったんですけど。だから時間にしたら100時間分ね。レジュメもこれくらい作って、今年もそういう作業を10月、11月の頭くらいまでやってたんやけど、そういう行き詰まりがあってちょっとこの問題解決せんとか先に進めないなと思って、うん、うん。どういう格好で成立させるんかというのが。なんかどっかの会場で教室で喋っていることを、ビデオにネットに載けたらそれで終いかなって、割に雑に考えていたんだけど、どうもそれじゃいけないみたいで。どういう方法ができるのかなって。ま、そんなに、ね、たくさん人を集める必要はないので、10人20人なんで、うん、うん、うん。という、あの行き詰まり状態。とそういうこと考えているとやっぱりここらへん（胸・腹あたりをさすりながら）重たくなってくるね、うん、うん、うん。だからスカッとせん話でね（笑）。全然見えてないから、うん。

〈その他にあそうかという話はありませんか〉ま、身体性に関わる話やったら、前に8月の下旬からウオーキングを始めたんですよ。うん、で、あの一、それははっきりいって体重が88キロ超えていて、そんな体重増えていると思ってなかったんでびっくりして、ウオーキング始めたんです。で、食べる量減らすとももの凄くストレスになるでしょ。だから食べる量の制限はなしで（笑）、今まで通り食べる、無反省に好きな量だけ食べる。で、夜は好きなだけ酒飲むと。

で、そういうことやってて、初めその、こう、やっぱ歩く言うてもしんどいやないですか。で、50分か1時間歩いたらもうヘトヘトやったんですよ。2キロはすぐに減ったんです。でもそこから体重減らないのね。で、あの一、こう、筋肉量もウオーキングしていたらついてくるやろうし、ま、それはそういうこともあるやろうと思っていたんだけど。あの一、ま、全然減らなくて、1ヶ月くらいたって、もうちょっと遠くまで行ってみようって思ったら、僕は自宅が〇〇市で歩いて30分くらいしたら〇〇のラグビー場の公演があるんですよ。で、そこはあの一、かなり広いスペースの空間が広がってて、あ、こここんなに景色良かったかなと思って。で、あの一、だからそのなかをグルーって一周して階段を上り下りするところのトレーニングをして。したら大体40分くらいかかるんですよ。で、そっから、だから、グルーって一周して40分また家帰るのに30分でちょうど100分くらい、歩くようにしたらまた体重が減るようになってきたと。

やっぱり体動かすんで、眠りが深くなった。うん。あの、僕は夜中、年寄りやからしよっちゅう目が覚めるんですよ。で、うーん、二、三回とか必ず目が覚めるということだったんだけど。身体的な疲労感のおかげか、目が覚めても1回くらい。で朝まで目が覚めないという状態に1ヶ月半くらい。だから100分歩くようになって1週間もせんうちにそういう状態になって、で、あの、それはすごく副産物で、深い眠りに落ちる。まだまだ眠れるんやと思っつて。お年寄りだからそんな眠り続ける体力もあらへんなあつて、半分冗談みたいに笑っただけなんですけど。うん、だから、食べることについての制限は全然していないんだけど、ま、100分歩いている。

で、僕ね、低体温症みたいなのころがあつて、朝起きた時にね、35度体温がなかったんですよ。だからあの、普通の体温計で測ったらエラーになるか、水銀のやったら35度からメモリあるからその手前で止まるんですよ、うん。で、ところが、ウォーキング始めるあたりから、まあ体温はもうちょっと前から高血圧の気味があつて高くなっていたんだけど。でも、それでも5度5分歩かないかだったのだけど、でも朝測ったら6度台に。体温が上がると免疫力も上がってくるっていう、うん、ことで。あ、だいぶやってるな、うん、4ヶ月くらい4ヶ月もやってるのかな、うん。

府民の人の治療でウォーキングというのは、朝ウォーキングして太陽の光浴びてリズムカルに体動かして、セロトニンが出て。で、セロトニンが昼から分解されて、メラトニンっていう物質にどんどん変わってきて。メラトニンがどんどん一定の濃度に達したら眠気を催して、深く眠れるっていうそういうパターンがあるっていうのは、知識としては知ってたんだけど（笑）。自分でそれ実践することで、あ、なるほどなあつて、うん。

ただ、昨日と今朝は寒かったんで、うん、朝は歩いたんだけど、昨日は昼歩いたんだけど、昨日はいろんな用事やっていたら歩く時間がなくなったっていう。だからそれでも、ま、言うてみたら、不眠の治療法の一つとして、行動療法でそういうウォーキングしてっていうことの、こう、理論をちょっと納得できたんかなっていう。まあ、生理的なね、問題なんだけども、うん、うん。というような、うん、ことかな、うん。

まあ最近のことというたらそういうことかな。やっぱりね、歳とってきたら感性が鈍くなることあるよね。あの、ええように言うたら物事に動じないと言うことなんですけど、うん。なんか大感激というのがあんまり、うん。起こらないかなという、うん、うん。うん。

3.13 事例 13

私と母親の関係は若い頃はあまり良くなかったんですよ。結構私の母というのは自分が大事な人でね、で私はどっちかという、親やのにとこの要求があるでしょ、親やのにもっと子どものことあれ、捨てるとかそういう意味じゃなくて、何かとすることが私の感じと違ったんですよ。で、ずーっと距離を置いてたんですよ。やっぱり見てしまうと、距離置いて、だけど、どっかで気になって、どっかで気になってた時に初めて気功の研究で行ったんですよ。その時にO先生って言う小さいおじいさんと面接をなさいということになって。

で面接、私は悩みなんてないと思ってたから、平和やし家族はあの一、主人も順風満帆やし子どももまあほどほど成績も良くて、何もならみないと思ってたんですけど、頭の隅に親のことはあったんですよ、でその時になんか相談しなさいって言われて、みんな気功で行く人って結構いろいろ持って難しく考えている人が多くて、先生に悩みを言うらしいんですけど、私は全然ないと思ってたから、いやいいですって言って。

でもまあ、初めて来たんやからというので、私と先生と通訳さんと3人で、どうしても母のことが好きになれないって言ったんですよ。で、好きになれないけど物凄く気にはなると、親やから、けど家自体は私の家族時代は平和なのに親がいて、私が素直に親を大事にできないからものすごく気にはなってますということ言うと、その時に先生が、百巡は一向に如かずという言葉が言われたんです。

百巡は一向、百の孝行をするよりも、親が望むことを一つすることが大事という意味です。こっちは百ほど孝行してるのと思うよりも、それは親が望んでるかはわからないことですよ。だから百巡は一向にしかずと孝行すること、一つの孝行をすることには負けると。いくら百思ってもね。

それを言われて、その後ね、でもどうしても優しくできないって私が言ったんです。その時先生が、優しくする振りをしなさいって言われたのよ。で、振りは振りなんかしたってしょうがないでしょって私が言ったらね、だって優しくできないあなたがいるでしょ今、今は、振りならできるでしょ、この、このもう50歳くらいの歳でしたからね。振りならできるでしょって言われて、振りなんかしても仕方がないんじゃないですかねえって言ったら、いや、優しくできないんだから優しくする振りをしなさいって言われて、その時はちょっと納得しなかったんですけど、優しくする振りはしたんですよ、ふふふ。

それまで中国に行ったり、旅行に行ったりしてたけどお土産なんか買ったことなかったのに、その時初めて優しくする振りって難しいなあと思って、みんながヘンシコウって言っ

てクリームを買うんですけど、昔ですのでね、で私も親にそれを一つ買ったんです。今まではそんなこと、私が旅行行ったって言ったら、あんたはいいわねとか、気楽でいいわねとか言われてたから、その反応が嫌やから一切旅行に行くことなんか隠してたんですけど、そのときは、まあ、先生に言われたことやし、ヘンシコウ一つ持って、はいお土産って渡したら、物凄い喜んだんです、母が。えーっと思って、高級な化粧品やら使っている人が、すごい喜んだんですね。それで、えー！振りでこんな喜ぶのおと思って、で随分それから振りをしましたねいろんなことをね、優しく。親は衰えていくので。

あの、やっぱり私は男3人と女1人ですので私が行かないと、やっぱりちょっと大変なので。でそこからいつも頭ん中は優しくしよう優しくしようと思いながら家行って、優しくして。そしたらものすごく喜んでね、その繰り返しです。で、歯がなくなった時に先生が、間に合ってよかったねって言われたんです。間に合ったか、完全に間に合ったかは分からないんですけど、かなりあの、周りの兄弟たちは、お前あんなに若い時嫌がってたのにようやるなあっていうくらい西宮までしょっちゅう通ってたんですね。だからそれが一番私にとっては、その先生が仰った優しくする振りから始めなさい、振りがいつか本当になることもあるからというのが一番今までの中で残ってますね。うん。

〈最初は半信半疑やってたら〉反応がね、やっぱり喜ぶし。で、そのうちに段々と年齢が向こうも上がってくるし、もちろん私も上がってくるしで、向こうが、親が弱ってくるときに、この弱っている親を私が嫌ったらあかんなあと思って、もう優しくする振りが続いていたんです。本当に続いてたんです。で最後くらいはもう本当に先生に言われた間に合ったわねっていう、うん。

〈間に合ったねって言われた時どんな感じでした?〉まだそんなにまだ、本物にはなっていないなとは思いましたがね。本物にはなっていないなとは思いましたが、でも相手が穏やかにいけた、見送れた。昔のままの私やったらもう、近寄らなくていい、ここだけの平和だけでいいと思っていたのが、やっぱりそれではダメって気がついて、しょっちゅう行くようになって、相手の百巡は一向に如かずでしょ。だから聞いて、何がして欲しいみたいなこと聞いて、それをできるだけしてあげるようにして、まあ、出来たことは、何もしなかったよりはよかったなあ（笑）という感じですね。

ちょっと反省もありましたね、もっとしてあげたらよかったなあっていうのは。こんなにいい方に向くんやったら。振りから本当に慣れたら私も幸せやったなあと思いますね。本当にはなれてなかった気がするなあ。本当に、ああよかったあ母と別れたくないとかこの人大

好きとか、そういう気持ちにはならなかったから、ああ私もようやくやんと思った、ハッハッハッ。

うんうん、ようやくやんやんと思って、兄弟もそれを認めてくれて、女一人やからね。やっぱりすることが男の人の看病とまた違うでしょ。お前あんなに嫌がってたのによやんなって。で周りも認めてくれたみたい。うん。だから結果的には私はちよつともつとやればよかったなっていうのは残ってるんですけど。だけど、やらなかったというよりはやってよかったなって。

振りから本当になっていくっていうのは、全く本当じゃなかったけどね、そのことが嫌じゃなくなってね、振りしてるというよりは当たり前になっていったから、はじめはものすご振りでした。一言一言返って来たがね、ああやっぱり私あれやなあって思いながら、それでもまあいく度にお土産買って来たり、ちよつと優しい言葉かけてみたり。だいはじめの頃は会いにいて、先導する車に乗りについて、自分のほったペエンと叩いて帰ってきたこともあり、ようやくやんやんみたいな感じで帰って来たこともあったけども、最後の方はねやっぱりそんな気持ちも無くなっていったね、やらなあかんみたいな。

相手が衰えていて、親が、絶対的に私が強くなった頃から、冷たくはできなくなって。だから母が衰え出した頃からかなあ、デイサービスやらに行き出した頃からかなあ。今までは母の方が当然お金も持ってるし、自分の意に沿わなかったらガーッと文句も言うし、なって来たんですけど段々と年齢が私も上がって来て母が衰え出したときに、あ、これは自分のためにももっと優しくしないとダメだなあと思ってね、後で後悔しないために。

なんかちよつと計算づくなところもあったと思うけど、弱っている人間に強く言うのってフェアじゃないなあって、そういうことを相手が衰え出した時に思いましたね。私が優しくしてあげなければと思い出して。〈先生の言葉がまとまって〉そうまとまって。全く心から優しくしているかどうかはいまだにわからないんですけど、でもまあ見送った時に、ああようやくやんなって自分で思いましたのでね。楽になったね。

今までは母の方が強かったから。強いというよりわがままやったから、私はそれに引きずられるの嫌という感じで距離を置いてた。で、当然親やからもっと見てくれてもいいはずと思ってたから、私やったらこうする、私やったらどうするみたいなことをずっと思ってたんですけど、O先生がまた仰ったのは、あなたじゃない人間がすることやから、あなたならそうするかもわからへんけど、この人は違う人ですということと言われて、それももう、その

後他の人との話の中でもいつも感じてましたね。私やったらそんなことしないってこといっぱいあるでしょ。そんななかで、ああ、私じゃない人間やからこの人はどう考えるというのほもうこの人も問題でしょ。それで私が悩むことはないなっていう切り替えていけたかな。うん。私じゃない、あなたやない人間です。

そうかと思った時から段々と負担じゃなくなつたから、振りをするのがやっぱり振りをしている感じ。母の家で2時間ほど我慢してたらええんやと思って。我慢、そんな親子やからものすごい嫌いとかそういうことやないんやけど、このわがままに付き合うというのが、2時間くらい出たら私は帰るんやと思っていたのが、だんだんそういう感覚は無くなって、行ったら顔見てホッとして、またくるからねって言って帰るといのが自然に出来るようになった。

兄が基本的に見てくれてて、私の兄の奥さんが急に死んだんですね、病気やったけど、思いがけず急に敗血症で亡くなって、それまですごく良く母を見てくれてて兄のお嫁さんで。もう急に死んだから、その母を見るのが兄が私か。そのときの姉の葬式のときなんかで、他にも兄と弟のお嫁さんがいて、私は忙しいし孫が大変な時で、そのお葬式に母を連れていった時に私の手をギュッと握って離さなかつたんですね。そのお嫁さんたちに預けて私は用事をしようとは思うんですけども離さない。で、お嫁さん達は気を使って、あの、お母さんここにいましょうというんやけど、もう私の名を何度も呼んで探す。座る時にやっぱり私が見てあげないかなと思ったかな。

それまで姉がすごくみてくれてて、すごくいいお姉さんで、母を自分の親のように見てくれてて、私と親と3人でいつも旅行に行ったりしてくれてたんやけど、その姉が急に亡くなって、母が衰えて来てる時に、だから母はそれを理解できなくて、急にいなくなったから、で、あとは私にすぎるみたいな、でそんな時はもうほっとけないなみたいな。そんな時やな、私がほんまに見てあげないかなあて思ったのは。

〈ご兄弟がようやったねと言われた時は〉嬉しかったですね。本当やねえって、本当やねって最初はあんなに嫌がってたよね、お前嫌がってたのによく、ふふふふ、見たなとか、ふふふ、それはね最後の最後まであれしましたね。

〈身体感覚の変化については〉気功でやっぱり中国行って、理路、理路って聞いたことある？宇宙の真理みたいなのをO先生にずーっと永遠に習って来たんですよ。で今言ってきたように自分じゃない人のことをどうとかいうことも全部習ってきたわけですよ。だから、あんまりね、惑わされるというか、自分の体にね響くようなことはなかつたですね。

時間的なしんどさはありましたけどね、もう気持ちが、行かなあかんっていう西宮まで車で走って母の面倒やらなあかんで、家帰ったら夫も子どももいるわけでしょ、だから帰ったらご飯せならんというのでうわーってなんか走っているという感じで。

身体的変化があったのは、やっぱり75歳くらいの時に身体がちょっと痛くて、もう夫の看病、夫が亡くなる時なんか、動けないくらい腰が痛くって、でもう本当にうわーどうしよっかなあって、ともかく気持ちの方が勝ってるから、ともかくやらなあかんという感じで、ほうてでもやるわみたいな感じでいてたんですけど。

あと、気持ちの問題とか、腰はもう物理的に骨がこうなっているから痛いんであって、それはわかってたから、心からくるとか影響されてくるとかじゃなくて、自分の今までの生活態度から来てるんやなあっていうのがわかってたから、あんまり気に病むということはなかったかな、これいつか手術せなあかんなど。で夫を見送ってよし手術しようという感じでしたのでね。あんまり母がどうか夫がどうかで、なんかなるっていうのがあんまりなかったですね。

夫が割といい人やったし、最後までボケてなかったのですね。だから本当にもう喉頭がんで声が出なくなってしもうたから、その時声が出なくて、その時目の前のことを一生懸命するだけと思ってきたから、じゃあどうするか。この声の出ない人とどうしたら会話できるかとかね。そんなことだけ考えてきたから、今もう極楽みたいに何もなし(笑)。後自分の体が年取っていったるなあという感じだけで、気持ちでなんかなるっていうことは私はあまりなかったですね、うん。

私O先生のあの話と、理路に沿った話ですね。その、人のこと、例えばあなたが私にこんにちはと言わへんからというて私が腹立てても、ひよっとしたら気が付かへんのかも知れへんし、ま近眼かもわからへんし(笑)。そういう人のことで自分が腹立つのはおかしいでしょ、ということはずーっと習ってきて。それを理路を繰り返し繰り返し習っていくうちに、あんまり、人みたいに感じたとかいうのはないのやけど、知らん間に気持ちも楽になって、腹も立たんようになって、あ、これは楽やなっと思って、うん。

母のことを言うまではそんな言ってもしょうがないって思ってたのよね、私と母の問題やから先生に言ってもしょうがないと言うのがどうしてもどっかにあって。でも何にもないと言うのも悪いかんと思って、本当に軽い気持ちで実はこんななんですって言ったら、ま、そのことを聞いて、それをずーっと大事に思ってるんですけど。思ってるのと、その理路を聞いているうちに、今のように、人のことは人、この人はこの人が考えてること。それ

によって私が悩んだりいろいろ苦しんだりすることは一切ないと、そういうことをずーっと学んでいくわけでしょ。なるほどなあ。それが知らん間にもう繰り返し20年くらい毎年行って習ってたもんで、うんそっかとかじゃなくて知らん間に身につけてる。

私はずーっと大阪のS先生っていう先生がいて、その先生と一緒に行くんですけども、その人もかなり勉強してる方で。で私が一番悩まないなど、なんで皆そんな悩み持ってるのっていつも言って中国行ったりしてたんですけど。で、別に悩みもないし、家帰ったらちゃんと普通の家庭あるしと思ってたんですけど、それは問題が起きてなかっただけで、主人の父を引き取ることになったり、主人が病気になったり、息子のお嫁さんが来たり、こういろいろができました時に、かなり自分で準備ができてたと思うんですね。

あの、嫌っていう感覚が一切なくて、もうこれはこうやってやっていくもんという。だからいつからって言われたら、それはもうわからないかな。知らん間に、この25年、30年くらいの合間に、理路に沿って最後にああよかったなって、死ねるように(笑)生きていたいと思っているわけですね。

できてるかできてないかは別にして。思っているわけですね。で、思っているうちに楽になってきて、対応ができるようになった時に、余分な、ああどうしようという、そういうのが一切無くなって、夫の病気、かなり重い病気になったんですけど、その時でも、もうなったもんはしゃーないんだ。なんとかこれはどうしたらいいんだというので夫と相談しながら行くんですけど、どうしようもう怖いとか心配でたまらんというの一切なかったですね。そのことに対応していきだけ。うん。

息子がお嫁さんきて、やっぱり当然よそで育った人やから違いますよね。だけどそれを受け入れるためには、あの、この息子たちがいいんやからそれでいいやないかとか、そう言うふうに思って。今すぐ近くに住んでいるんですけど、すごい良い関係というか。深くもならないけれども、あの、喧嘩もなしで。で、私は私でしたいこともできてるし、向こうもまあお勤めしてるし、全然嫌じゃなくて、ちゃんと尊敬してくれてるし、いい関係、入り込まないからいい関係かな。でそれで嫌な思いもしないし、ええ関係続けてる(笑)。なんか全てが理路に沿ったら割といい方向に行ってるので、アッハッハ。あとは死ぬまで元気にいることかな。

だからあの気功の理路っていうのは、すごいあの、知らん間に身につけていってる。まだ100%ではもちろんないですよ。それはあの、なんていうか、生命双修って言って、ああよかったって言って死ねるように自分を持っていくんで、そんなに難しいこと考えてなくっ

て、まあ、嫌なこと言わない、怒らない、あんまり哀しみすぎないとかね、あんまり腹を立てない。なんで腹立てるかいうたらやっぱり自分の気に沿わないから腹立ててるわけでしょ。だからその理路がわかったら気に沿わないというてもこの人は他人や、自分やない他の人やと思ったら、別に私が腹たけることはないなというのも自然に教えられているうちにわかってきて。でビクビク恐れない。

恐ると肺を痛めますよとか、そういうこともずーと習うんですけどね。恐れてもしようがないでしょ起こったことはね。夫が病気した時につくづくそう思ったんですけどね。どうにもしようがないことと、どうにか出来ることってあるでしょ。どうにか出来ることは頑張るけども、どうにもできないことは、もうこれは思っただけ落ち込んでもしゃーないなって、フッフッフ、割と切り替えが早い。フッフッフ。だからあの理路っていうのは確かに生きてきましたね。うん。

体の変化はあんまりないんですよ。年取ってきたなあっていうのはありますけどね。あんまりなんかしてから自分が落ち込んでこうなるってことがなくて、その現実が見れるようになってきたから。段々とこれがこういうことなんやなって。それがもろに受けるなり、そう思えたらいいんやけど、受けて一瞬考えて、そういうふうにあ、これはこの人はこういう風に言うてるけど、これは私には関係のないことやなとか。それが瞬時にスッと受け入れられたらいいんかも分からないけど、まだそこまでは行ってなくて、だけどかなり楽で、体の変化になることはないですね。うん。ハハハ。

理路に出会う前はね、私、男3人女1人の中で育って、母がそんなんやったから。母は自分が大事、何も可愛がらないわけではないけど自分が大事な人やったし、みんなそれがきてるような感じで、もう負けず嫌いの勝ち気な(笑)。もう喧嘩でもする、喧嘩したら負けへんよみたいな感じで。まあ喧嘩はしないですけどね。肩張って生きてましたね。うん。

そして、理路に出会ってもすぐに良くなってるわけではなくって、知らんうちに今になってみたらよかったなって思うけど、初めのころはそんなん信じたってしょうがないみたいに。だからなんでみんなそんなに深刻に考えるのかなあ、私別に何にも辛いことないなあと思いつつ通ってましたからね。それでも大阪の先生は、あなたが一番頑固かもわからないねって。出さないから。いやでも何にも悩まないからって言うてたんやけど。うん。悩みが起きる前に勉強してたから、なんか出会った時に、いろいろな問題が起き出した時に、あ、別にあれなんやなど、冷静に受け止められて。うん。

だから、やっぱり娘が大学でアメリカ行きたいって言った時も、主人はかわいいかわいい娘でしたからね、大学出てからにせいって激怒したんですね。それが聞かないから。でも私は本人がしたいって言うんやったらええんちゃうって。普通やったら女の親の方があれでしょ。でも本人がどうしても行きたいんやったらええんちゃう、怒る問題じゃないでしょっていうふうなことを言った覚えがあるね。

うん、だからそれはこの子の問題やから、親がやめとけとかどうとか言う、問題は経済的に成り立つかどうかということだけでしょみたいな、そういうふうに応えた覚えがあるね。経済的な問題は大事やもんね、お金送ってやれるかどうかはね。それだけでしょって言うたら、主人がやっぱりただかわいいだけでやっぱりもう大学出てからにせいって怒ってたもんで、もう私はいいんじゃないみたいな、行きたい時に行けばいいんじゃないみたいな、その意思の硬さがわかったからね。

だからあんなんでもやっぱり、O先生がそのあと娘連れて会い行った時にそう言うことをおっしゃったのだけど、娘にあなたは幸せですねって、お母さんがちゃんと理解してくれて、幸せやなって。で、お金稼げるか稼げないかは別として、したい仕事して、健康で、親が認めてくれて、こんな幸せなことはないと。あとは足らんのは気功しなさいって(笑) ふっふっふ、うん、気功しなさいって、O先生が、ハッハッハッハッ。私も笑うたんやけど。

剥き出しじゃなくなりましたね、全部。腹立つことがなくなりましたね。いまでももう腹立つことがあんまりなくて、みんな腹立ったり喧嘩してるって聞いて、なんでそんなことで喧嘩するのかなっていう気持ちになるし。

私30年いろんなところで気功教室をやってきましたんですけど、ほとんど女の人ばかりの教室で、喧嘩というものが一回もなかった。で、あるカルチャーの教室の人が、先生のとこだけですけどもめないのは。だからもめようがないですね。みんなゆっくりと動くし、別に私自身があんまり深く入って行かへんし、もめようがないんやろうね。他の教室はもう女同士でもめてもめて大変なんですって。気功でもめたことはない、一回もない。これも私は理路を勉強してて、そういう風に生徒さんがなんか言うても、あんまり腹立てたりしなくなってるせいかなあって思ったり。

理路っていうのは本当に。理路に向かって走っているだけですけど。何も立派なことはないんねんで、ただ教えられたことを聞いて、あ、そうか、これは私の問題じゃない、この人の人格の問題やと。そこで私は嫌とかえーとか思わない。どうしても嫌やったら離れたらい

いだけやん。でしょ。そういう風に前やったらカーンと喧嘩してたけど、気功する前やったら。

太極拳から入ったから、太極拳やったら誰が上手かでしょ。結局そうでしょ。そういうのが気功になった無くなった。40歳くらいになってから太極拳始めてから、7、8年してから気功行き出したから。気功に行くとはゆったりなこと、勉強といたらお釈迦様に近づくようなことばかりしてるし、動き自体はゆったりやし、腹立てることがないんですよ。競争しないから。

よく私の教室でもこれからは気功が大事って言って来てる太極拳の先生もいるんですけど、私がなんでも教えるから、先生そんな全部自分の持つててた技みたいなの教えたらあかんって。えっなんでって感じですよ。太極拳の人たちやったらどっちが先に知ってるかというのが大事やから、気功ではそういうことがないから、習って帰って来たら、はいこれ習って帰って来ましたよみたいなんでも教えるでしょ。そんな自分の宝にせなあかんというのが太極拳なんか競争の世界に生きてる人やから、それが無くなったかな。気功のお陰で。

理路の方向へ向かっているということは自分でわかりますね。だからあんまり腹も立てなくなったし、そういうことを冷静に見れるようになったし、あの、どういふのかなあ、むき出しの自分じゃなくなって、コントロールできるというか、まだコントロールの状態ですよ。なかなか人間ってそんな変われへんのでね。そんなすぐ仏さんみたいにはなれないから。でもそういう風に向かっている、向かおうとしている自分がいますね。もうこれ、そろそろ人生の終わりに近づいてきて(笑)、ああ気功してよかったなっていうのはつくづく、うん、思いますね、うん。続けてくださいよ。

本当にねO先生っていうのはね、素晴らしい先生でね、姿で見せている、あの小さなちよこまかした姿で、もう滅私奉公のように私たちに尽くすんですよ、行ったときに。それで講義するとなったら鬼のような形相で講義されるんですよ。で、そういう姿みて、決して先生も聖人になったわけではなく、私もそうなりたいと願ってますと、で、皆さんも一緒に勉強しましょというのが先生の姿勢なんです基本的に。

だから、先生じゃない。私もいろいろ生活で悩んでいたから、悩みとか全部言わはるしね。家族の悩みとかこうですああですとか。でもそれをなんとかクリアしようと、自分の平静な気持ちでクリアしようと言う気持ちが姿が見えるわけですよ。一緒にずっといると。だからものすごく偉い講義をする人じゃなくって、生活自体が気功なんですよ。だから私たちも生

活即気功できればいいなあって思って、そっちの方向へ向かってる、という感じ。できてるじゃなくて向かってるっていう（笑）。理路の先へ、ずーっとあっちの方にあるけど、私間違った道行ってないよなあとか、理路のお陰で、あの、どう言ったらわかるかな、そういう自分が歩いている道、歩いてると言うか毎日の生活しているところが間違っていないよなあとか、それはいつも理路に会わせてますね。

問題がない時はどうにでもなるんですよ。問題は夫がどうか母が倒れたとかこんな時にどんだけ平静でいられたかなあというのは、ああ理路のお陰やなあと思いましたね。今はねそんななしで腹を立てることも何もないから、あれやけども。どんだけ、それによって自分が救われたかなあというのが、知らぬ間にですよ。この一言がとかじゃなくて、この一言はさっきの言葉だけですけど。だからその理路の中にどんだけいい師につくかが大事って書かれてるんですよ。

人間っていうのは生まれた国、生まれた土地。人間というのは天から生まれた、世界観でしょ。で土地、その自分が住んでる生まれたところ、国ですよ、で両親、そしてここに師が来るのよね。どんだけの先生につけて、どんだけ教えられたかどうか。私これにここを確かに、うん、それによってだんだん形成されていくっていうね。こんなことばかり中国で習ってくるんです。天が定めた運命やね。だから我の強い両親とか、変な先生に着いたら変な方向へ行く、ふふふ。どんだけいい先生につくかによって、

天地創生以来、天があり国があり、親のもとに生を受ける、生まれた時から決まっている、先天性。後天は良き師と縁を結ぶ。これぞ練功して理路を学んだり実践していくことにより、生命双修、私の人生丸やなと思えるかどうかの流れですよ。だから、国やら親やらは選べないやないですか。でも師は選べるやないですか。だから私たちは選んだんじゃなくて縁があって良い先生につけた。それでこういうことずーっと習って来て、うん。それがね、こんなに難しいことやねんけど自然に、長いことやっばしてたから自然に身につけてるんですよ、考え方が。

これがね、すごい納得しますよ。なるほどなあと思うからね。ファンソンとはこういうものですか、行くたびに。気功とはとかね。気功生活とは気の文化を背景にしています。ま、こういうことをいろいろ書いてんねん。気とは功とは。これがいいと思いますよ、これが理路の宇宙の真理というやつで。

心身、心の部分と体の部分で、人は3つの輪が一つに合わさった生命体である。という基本理路って言うんですけどね。サンゴイチズって言って東が肝臓とかね。西が肺とかね、こ

こに薬膳の先生が来て抗議してくれたの、秋ですから白いものを食べなさいとかね。そんなこと言うてはったけどね。これが要するに1番の基本なんですよね。東は青で始まって起こる、起こりが生じると肝臓痛めますよとかね。北は腎ね。生まれたとき、春は生まれたとき5の筋があってここが2と3で、3、2でしょ、1、2でしょ。サンゴイチズ、この考え方は確かに良いと思いますよね。

私一番好きなのがこれなんよ。良き師に着くかどうか自分のどうにかできる部分でしょ。天やら地やら国やら言うたら自分でどうにもならない部分でしょ。親もどうにもならないやんか、でも師は自分で選べるでしょ。東京のAに住んでいるS先生って言って、東洋と西洋の医学を修めた人が来て抗議してくれたんですけど、同じこと言ってはる。

(理路のあなたと私という箇所は) 怒ったら肝臓痛めますよとかね。結局ほらなんで怒るかという、なんで腹たつか聞かれたらなんて言います？自分が思っている事と違ったら腹たつわけでしょ。自分の思うようにいかないから腹たつわけでしょ。でそれは他人なのに自分の思い通りにいくわけないでしょ。だから一番言われるのは相手を変えようと思うのではなく自分を変えなさいってことでしょ。自分が変われば理屈がわかるでしょ。これはこの人の問題で、自分が腹立てるのはおかしいやないかと。私はこの人がはいと言ったら腹立たないのに違うと言うから腹たつ。でも違うというのはこの人の自由でしょ。

だからその理屈。自分の思う、だから違うこと言われるから多分腹たつ、でもそれは違う人間やから違う事言うのは当たり前っていうふうに思ったら、対話になる。要するに怒らない腹立たない。腹立たない、その理屈がわかったら腹立たない。たてないじゃなくて、だんだんとその理屈がわかったら。そんな直ぐにはならないですよ。直ぐにはならないけど、そりゃ言われたらそうやなって、ふっふっふっふっふ。まあ違うことを人が言うてもさ、腹立ててるのは自分の思っていることと違うから、私やったらおはようて言うのに、この人言わへんやん、挨拶も言わへんやんと思うのは、この人が挨拶するかしないかは勝手やのに、自分が挨拶するのは当たり前と思っているから腹立ててるだけやなあ。そういうふうに考えていくわけ段々と。そしたら割と楽になる。そなん直ぐにはならんけどね、もちろん全部がなるとは言わへんよ、でもなる可能性はある。ふっふっふ。

こんなこと知ってたらええと思うわ。ものすごいややこしい書き方するんですよ。そのO先生の講義聞いたことある？もう細かい字でいっぱい書いて線もいっぱい書いてもうめちゃくちゃで。それが生活即気功ですって先生が仰るのは、まあ腹立たない、相手をちゃんと対人の時でも見極める、それが気功の精神です、で、人の嫌がることはしない、しなくても

良いことはしない、しなければいけないことはちゃんとする、そう言うことが全部気功の精神やから、気功即生活になるわけ。

そういうことを考えながら、あの、まあ、生活しなさいみたいな。不満ばかり言わないで、という感じで言われて。私は知らん間にできてるとは言わへんで、決してできてるとは言わへんけど、自分は楽になりましたね。で、今なんかの集まり行っても、ちょっと揉めたりする人見ても、なんでそんなことで揉めるかなあと思えるようにはなってるね、楽になってるというか。うん、まあそんな。ちょっと話がずれたかな。こっちの話はそれです。

先生が言われたことが一番あれやし、で、やっぱ緩んでいるとこんなことでも自分がものすごく体を痛めるほどではないけれども、自分がわかるんですよ。うわ～肩凝ってるなあ～とか肩にきてるなあとか、であんまりいろんなこと言うたらあれやけど、自分の体を見るっていうことはだんだん慣れてきて、ああ私ここちょっと具合悪いなあとか、今日はあれやなあとかどうとかこうとか、段々と、だから治るとかやないんやけどな、見ることはできるようになるね、ただそれで落ち込んでどうしようどうしようっていうまではいかなくなるね。あ、もう、悪かったらなんとかせなならんな、どうしようかみたいなことで、じゃあここいこう、ああしようこうしようとなるかなあ。この質問はここに丸せいというのがものすごくええ加減やから、ちょっと何がどうなんか、もう一つわからんところもあるけども、まちょっと直感では、ふふふ。後なんかありますか。

第三章 第2節 「4. 自己調和体験の瞬間とその前後に生じ得る現象」の内容分析

カテゴリー	内容分析（自己調和体験前）	調査協力者												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
身体の不調	体の動きの制約・鈍さ	1										1		
	動かそうとしても体が動かない	1												
	体や心が動かなくなった											1		
	鈍感になる	1										1		
	自分の体の感覚についてどう言えばいいかわからなかった	1	1											
	胃か心臓か胸辺りに違和感		1				1						1	
	体の違和感を感じた		1									1		
	お腹や胸辺りが痞えていた													1
	刺されているような痛み		1				1							
	胃の痛み						1							
	ばね指の痛み											1		
	体調が悪い					1								
	自律神経の働きの乱れ							1						
	血圧が上昇							1			1			
	動悸が生じていた							1				1		
	体重の増加										1			
	疲労していた											1		
	不眠											1		
朝も起きられないほどしんどかった											1			
不安定な感情・心理	普段できていることができなくなる・間違える	1												
	知らないうちに負担が溜まりすごく泣いた	1												
	ストレスを感じていた						1					1		
	大変でしんどかった		1											
	しんどかった					1		1				1		
	気分が悪かった					1								
	とても辛い体験をしていた		1					1						
	辛く嫌な気持ちを抱きながら過ごしていた								1					
	不幸せだった		1											
	うまく話せない	1												
	嫌な感じ	1						1						
	モヤモヤする	1										1		
	モヤモヤして鈍感になる	1												
	迷いの中でモヤモヤする												1	
	フワフワして足場がない	1												
	心の中にぼっかり穴が開いている感じ				1									
	不快感	1				1								
	不安がどんどん広がる	1												
	不安になった											1		
	緊張感を感じていた		1						1					
	交感神経の働きが高まって緊張状態								1					
	動悸が生じていた								1					
	ドキドキする						1							
	焦燥感で目が横に泳いだ												1	
	合点が行かないまま皆の前で踊ると、変な汗がタラタラと出ていた												1	
	落ち込み		1		1								1	
	うつ状態												1	
	怒っていた			1		1	1							
	ムカムカ・イライラしてイーッとなり、ワーッと人に言ってしまう					1								
	イライラ							1				1		
体の中にドスンとイライラが居着いていた							1							
ずっとイライラしていた												1		
憤りを感じていた								1						
喪失感					1									
空虚感					1									
遅れているような劣等感に苛まれていた												1		
思考・認知の困難	気になっていたことにばかり意識が向く	1												
	その事だけで心がいっぱいになる	1												
	気になって未解決の状態ですっきりしない		1											
	スッキリしたい		1											
	何を考えていてもそこで自分が固まってしまう	1												
	こうやらなければならないと思う	1				1								
	思えば思うほどしんどくなっていた		1											
	いつも考えて重たさを感じていた							1						
	堰き止められるような感じ	1												
	対応に行き詰まっていた													1
	自分が今やっていることに目がいかずやっっていない感覚がする	1												
	自分が今やっていることへの感覚に集中できず気が散る	1												
	普段できていることができなくなる・間違える	1												
	知らないうちに負担が溜まりすごく泣いた	1												
	ストレスを感じていた							1				1		
	大変でしんどかった		1											
	しんどかった					1		1				1		1
	気分が悪かった					1								
状況から脱出したかった		1												
良くなりたいたと考えてもがいていた		1												
なんとかかしたいと思っていた												1		
他のことが頭をよぎる	1													

自己理解の 困難	自分で自分のことを理解できなかった	1																		
	どうして私はこういうのが好きなのだろうと疑問だった			1																
	なんでこんなことしたいのだろうと疑問だった			1																
	どうしてこういう風なの心地いいのだろうと疑問だった			1																
	自分だけの疑問を長い間持っていた			1																
	自分は何者なのかと考え、心にぽっかり穴が開いている感じ			1																
	自分が思ったことを人にどう言えばいいかわからなかった	1																		
	人が何を考えているのかわからなかった	1																		
	自分を助けることを優先し余裕がなく人助けできなかった	1																		
	自分がやらなきゃいけないことが全部中途半端な気がしていた	1																		
	どうしたらよいか非常に悩む	1																		
	どうしていいかわからなくなっていた																		1	1
	後悔			1																
	他のことが頭をよぎる	1																		
	他者から間違っていると指摘されて納得できなかった																			1
	人が思わないようなことを思っていると思い、自分は変な人だと思っていた			1																
	自信のなさ	1	1																	
	自信を失った																			1
	自信喪失																			1
	主体性のなさ	1			1															
主体感が持てなかった				1																
所在感のなさ	1																			
外国人として日本で生きることも大変だった			1																	
前世の自分は何をしていたのだろうと疑問に思っていた											1									
人間関係の 不調	人間関係の不安	1																		
	人間関係で悩みがある	1				1	1													
	人間関係で緊張状態にあった																			1
	人間関係や仕事の多様な問題を多層的に抱えている																			1
	人間関係で憤りを感じていた											1								1
	職場の責任や人間関係がストレス											1								
	お互いが我を通して正当化して折り合わない時にしんどくなる											1								
	友達と話していて違和感や引っ掛かりを感じる	1																		
	価値観が違うと思う	1																		
	何かを頭をよぎって友達と上手く話せなかった	1																		
	友達と気まづくなってしまう不安	1																		
	人には言えないくらいのござわりがあった												1							
	間違っているんじゃないかと思い、思考が途中で止まってしまう	1																		
	人に理解してもらえないと思っていた			1								1								
	他人に従っていた			1																
	他者から間違っていると指摘されて納得できなかった																			1
	相手との距離感について悩まされていた												1							1
	敵対意識を抱いていた																			1
	腑に落ちていないので、人に聞くのも気まづくて聞けなかった																			1
	人のことを理解できずにしんどかった	1																		
自分が思ったことや体の感覚について、人にどう言えばいいかわからず、言えなかった。	1																			
人に言ってもわかってもらえないと思っていた												1								
感覚・認知 の不均衡の 状態	感覚機能と認知機能の不均衡	1	1	1	1														1	
	過剰な認知機能（トップダウン）	1	1	1															1	
	おぼろげで鈍感な感覚機能（ボトムアップ）	1																		
	感覚機能の圧迫や緊張																		1	
体験の直前 の状態	感覚から認知にわたる軸が自己に馴染まない										1									
	自己感覚の気づきを共有する積極性	1																		
	感覚の活性化										1									
	先生との学びを通じて自分自身について知る												1							
	瞑想によって心身の調和するレディネスが醸成												1							
日常を忘れる感覚や感性に没頭していた																			1	

カテゴリー	内容分析（自己調和体験中）	調査協力者												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
信頼と内面の共有	信頼関係が築かれている人に対して内面を共有	1												
	自分が信頼し好意を持っている人から教えてもらった時に“あ、そっか！”と腑に落ちた											1		
	児童精神科医の話聞いて納得した時												1	
	スピリチュアルな世界と交信できる人を通じて亡くなった娘と話すことができた時				1									
	自分の前世を教えてもらって知った時				1									
納得と理解	目には見えないが、やはり心や魂というのは本当に存在することに気づかされた				1									
	納得し腑に落ちた体験（アハ体験）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	他者の考えを聞いて納得し腑に落ちた	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	他者を前にして自己についての納得・理解が得られた	1		1	1	1	1				1	1		1
	内在化された他者を前にして自己についての納得・理解が得られた		1		1			1						1
	あ、そっか					1						1		
	あ～そうなんや～”と納得のいく理解が訪れている							1						
	あ、そうなんだ、確かにそれはそうだなと思えた	1												
	すごく納得した	1			1									
	納得感がストンと生じた											1		
	なるほど				1	1							1	
	そうか、そういう考え方もあるのか				1									
	なるほど～、だからなのねとスルッと分かった					1								
	そうか、そういう風にポジティブに考えればいいやと気づいた				1									
	他者の嫌な行為に対して感じていたものが、実は自分の中にあるものだったと気づいた										1			
人間関係の気づき	自分も無理してまで嫌になる人とお付き合いすることないかと思った					1								
	人が踊っているのを見て、インスピレーションが沸いた				1									
	感謝の気持ちを伝えてくれていたのだとわかった								1					
	思いがけず母親から喜ばれたことに驚いた													1
	自分と人との壁がなくなる				1									
感動・喜び	自分と人が溶け合う感じがする				1									
	日常を忘れる感覚や感性に没頭した時に“こんなに面白いことがあったのか”と認識し腑に落ちた												1	
	喜びに満ち溢れる					1								
	幸せな気持ち					1								
	嬉しさを感じる・生じる					1			1				1	
	感謝の気持ちが湧いた								1					
	本当にありがたい気持ちになった							1						
	明るさ					1								
	明るくなる感じ	1				1								
	希望的な明るい光を感じる							1						
	輝く							1						
	凄さ	1												
	あ、世界だ、すごいという感じ	1												
	好きなことを見つめる													1
	感動する					1								1
	ワクワクする					1								1
	ワ～綺麗、素敵～という感じで輝いて幸せな気持ち						1							
	自分の大切な感覚が取り戻され、他の感覚にも目が向けられるようになる	1												
	フワア～という感じで高揚する	1												
	確信を得た喜び						1			1				
	機会を得られて自分は幸せ者だ							1						
	そういう世界があることを知ってびっくりする								1					
	やっぱりそうなのだと、スーッと受け入れられるように納得した								1					
	そういった人なのですね”となった									1				
	私も大変な状態だったからすぐに共感できた					1								
自分もそうだと納得・共感する					1									
意識・認識の変化	思考の整理ができた	1												
	受容	1	1											
	受け止めることができた	1												
	自分の中のものとして飲み込めた	1												
	確信を得た						1	1					1	
	納得して決心した							1						
	その人が大変な人生を歩んでいたと聞いて私もそうだった					1								
	人間らしさを理解した					1								
	意識や指向の転換	1	1											
	気づきが一点だけでなく、いろいろなところで生まれるようになり、視野が広がる	1												
	自分の中にはなかった新しいところに意識が向いた	1												
	気持ちがいろいろなところに行くようになる	1												
	入ったという感じがする						1							
	楽器が自分の体の一部になって一体化する感じになる							1						
	神様が降りてくるような瞬間がある							1						
	多面性	1												
	人の話を視聴している時になるほどと思い、不思議と私も心理学を学び始めることになった						1							
	ありのままの世界や新たな世界が見える	1												
	異物が取り除かれる	1												1
	自分の中にあった異物が流された感じ	1												

カテゴリー	内容分析（自己調和体験後）	調査協力者												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
自己理解と自己肯定感の向上	自分の好みが変わり一本筋が通っている自分や心臓ができる				1									
	自分の中に悩みや不安、引っ掛かりなどが生じなくなる	1												1
	自分の新たな側面に気づきつつ応答できる	1				1								
	自分の中にも原因があったのかもしれないとわかる					1								
	自分の性格や問題点が見えてきた						1							
	満足感が得られる	1						1						
	満たされた気持ちになり								1					
	違和感の発生源や物事の法則性などが分かるようになる	1												
	心の中がとても整理されて行く				1									
	新たな気づきを得られることが続く	1	1											
	直感や実感を得ることができた				1									
	過去の悩みや不思議に思っていたことの理解した			1										
	昔も同じようなことを志して生きていたのだと納得した				1									
	共感して納得する				1									
	納得して嬉しくなる				1									
	自分で納得して決めるとすごく楽になった					1								
	心のメカニズムの細部についての知識の獲得			1										
	悟った			1										
	自己特有の経験でないことを理解した		1			1								
	自己肯定感が得られる											1		1
自己成長と喜びを重視する			1											
喜びを感じるようになる											1			
身体的な変化と解放感	スッキリして体の軽さを感じる	1												
	考えなくて良くなり軽さを感じている						1							
	ずっと心にあった荷物を置いたように軽くなった				1									
	肩の荷が降りたように身軽になった				1									
	心が軽くなって毎日が生きやすくなった				1									
	考えなくて良くなり軽さを感じている							1						
	体の痛みをあまり感じなかった				1									
	神経性胃炎が治り、手でお腹を抑えなくてもよくなった								1					
	段々と手が動くようになった										1			
	自己制御感が生じる	1	1											
自分ができることとできないことがわかった		1												
あ、これは間違いなく自分だと思った				1										
自信がつく		1		1			1			1	1			
自信が持てるようになった				1										
自分のできることから頑張る自信が生じた							1							
自己主体感が生じる	1			1										
主体性				1			1							
より主体的に振る舞うようになる							1							
自分で選択・決定する主体性が得られた												1		
やりがいを感じるようになる											1			
良いことだけ取り入れるようになった				1										
自分がやるべき・与えられていることを一生懸命やろうと思った				1										
達成感が上がる	1													
自己効力感が上がる	1	1									1			
自分の思うように過ごそうと納得して決心する							1							
自分の思うように我を通していいかなと思った							1							
隠すことなく相手に主張して収めることができるようになった										1				
自己効力感が生じる	1													
一つの物事に囚われなくなる	1													
自分の考え方を修正する		1												
思考と行動の変化	変化した		1			1							1	
	目の前のことをうわの空でやらなくなる	1												
	現実見当識が得られる												1	
	集中力がつく	1												
	計画性がつく	1												
	目標を持つ	1												
	高揚感を感じる											1		
	ポジティブに捉えるようになる			1									1	
	ポジティブな人生観や死生観、展望を抱くようになる												1	
	前向きな気持ちになる				1									
	気持ちが前向きになって生きられるようになった				1								1	
	希望を抱くようになっていく								1				1	
	生きやすくなった				1								1	
勉強して人を助けたいと思った		1												
見通しがつくようになる	1											1		
意欲が出る	1										1			
人間関係の改善	自分も他者も大きな目で許す思いやりの眼差しが生じている						1							
	他者を思いやる		1		1						1			
	人のために役にたつ生き方が喜びや元気のもとになる				1							1		
	相手のことを考えて互いが楽と思えるようにできる	1												
	良好な人間関係を築けるようになった												1	
	円満で楽しく幸せにみんなと仲良くしている										1			
	他の人を理解できるようになった		1					1						
	人間関係を見極めて行動する							1						
隠すことなく相手に主張して収めることができるようになった											1			
気軽に意見や主張ができるようになっていく	1	1												
自己に馴染むコミュニケーションの取り方がわかる	1													

