「道」としての心身医学

池　見　酉次郎

はじめに
1．道（徳）と科学
2．社会に対する道、自然に対する道
3．人間不在の医学
4．道と心身医学による療法
5．3つの心
6．生きがい
7．本当の私（セルフ）
8．基本的な信頼感
9．自然の子としての定め
10．考える葦
11．セルフの回復
12．内省の宗教と啓示の宗教
13．道としての医学
むすび
（付）広池博士と心身医学

はじめに

私がかねて考えているのは、心身医学による療法も、これを支える哲学ないしは、高次の道徳観がないことには、適応という、一時しのぎの小手先の技法に終りはしないかということである。

1. 道（徳）と科学

道徳の定義については、法律は主として人間の社会的なあり方について、道徳は、主として個人的なあり方について、規定するものとされている。

これを歴史的にみると、まずギリシアでは、〈ポリス的人間の道徳〉という形で表われている。当時は、人間に特有な働きが、この上なく発揮される仕事は、ポリス（都市国家）という政治的な公共団体を作ることであった。このポリスの原理は、１つの「調和」であり、さまざまな能力と欲求をもつ人間たちの、さまざまな階級の間に、バランスを確立することであった。そのためには、自己を支配しなくてはならず、狭義の道徳とは、自己の支配（セルフコントロール）を意味することになった。

やがて、ギリシアのポリスが没落してからは、道徳もポリス的なものから、コスモポリテス（世界市民）のそれへと展開した。中でも、ストアの学徒は、ポリス的立場を越えて、広く世界や宇宙へと目を向けたが、他方、同じくポリス的人間の立場を否定するキレネ派は、もっぱら、私的な生活の方へとその目を限定した。これに次いで、これら２つの方向を総合するものとして、中世のキリスト教的な道徳が出現するに至った。これは、〈神との一致と同じ神の子としての兄弟愛〉に要約されるもので、中世の人間存在のあらゆるあり方は、キリスト教会に支配されたといってもよい。

この教会による支配を打ち破って、人間性を解放しようとしたのが、近世の思想に他ならない。ここでは、人間は、神の前に立つ者としてよりは、自然の前に立つ者として、新たに見直されることになった。この自然を認識するものとして、科学が登場し、この科学的精神をもとに、上記の古い道徳やキリスト教精神とは異なった主張が、表われるようになり、ニーチェをして、「神は死んだ」と嘆かせることにもなってきた。

上記のような、道徳に関する歴史的な流れをみてみると、道徳は、限られた地域社会の中での、適応や調和を保つための、自己コントロールのあり方として出発し、それが、世界ないし宇宙との関係における自己コントロール

へと発展し、次いで、宇宙の支配者としての神への信仰へと展開している。さらに、教会を越えて、自然を直視しようとする心が、自然科学を出現させ、自然科学へのひたすらな信頼を中核にした、近代の科学文明が発達してきている。ところが、現代人は、自然科学のたまものである物質文明の恩恵が豊かになればなるほど、人間的には、むしろ不幸になりつつあることは、今日誰しもが気づいていることである。

2. 社会に対する道、自然に対する道

上記の歴史の流れからも、人間のあり方としては、人間社会の中で通用する道徳と、社会を越えた自然との関係の中でも通用する道徳との、２つの面が考えられる。すなわち、人間は、「世間の子」であるとともに、「自然の子」でもあるといえよう。そこで、今日、世界的に切実に求められているのは、このような、人間としての２つのあり方を統合できるような、新しいより科学的な道徳観ではあるまいか。かつては、「自然の子」としての人間のあり方を、全能の神にゆだねようとする素朴なあり方に対する反ばつとして、自然科学が生まれた。これは、コペルニクスの地動説に端を発して、近世の思想に、まさしくコペルニクス的転換をもたらすことになった。ところが、このようにして発展してきた現代の自然科学は、自然と人間の調和を促す方向へは進まず、むしろ、その断絶を深めつつあるのが現状といえよう。

これについては、今日社会的に問題とされているように、科学は自然現象の中で、企業をはじめとする、特定の集団の利権につながるような分野の研究に、偏しすぎてきたようである。また今日までの科学は、「ものごとを分けることは、わかることである」という、分析的な思考の上におし進められてきたために、自然と人間とのかかわりを、全体的に理解しようとする、総合的な思考に欠けやすいという致命的な弱点をもっている。

さらにもう一つ、科学者たちは自然を研究し、自然の脅威から人類を守ることにも力を尽しているが、「自分の中の自然」については、驚くほどに無知である。精神分析学者のユングは、「西欧人は自然に対して、悪魔のよう

な優越性を持とうとしている。しかし、自分自身が自然の支配下にあることを見おとしている。このままだと、彼自身の自然が、彼を滅ぼすであろう。東洋人は、自己の自然を知るのみならず、自己がどの程度にまで、自然そのものであるかも知っている」と述べている。

3. 人間不在の医学

これと全く同じような現象が、医学の世界でも、近年深刻な問題となってきている。古代の医学は、人間を心身一如の存在としてとらえ、全人的な立場からの治療を行うものであった。すなわち、病気を、特定の器官の病態としてだけとらえるのではなく、人間としての存在のあり方のひずみに起因するものとして、とり扱っていたようである。こういった観点から、近年東洋医学が見直されつつある。

ところが、自然に対する分析的な科学的方法が、そのまま、人間という小宇宙の解明にとり入れられるにつれて、医学の世界でも、分析的思考にもとずく研究が支配的となってきた。そして今日では、より深くミクロの世界に分け入った研究ほど科学的であり、価値あるものと評価されるというのが、医学界における一般の風潮である。このような傾向は、医学の急速な細分化を促し、それぞれの専門分野では、すばらしい進歩がもたらされた。しかし反面では、分析的思考にもとずく物質文明が、自然の調和ある営みをおびやかしているのと同じような意味で、人間の内なる自然がもつ、統合的な営みを忘れがちな現代医学の弊害が、次第に切実な問題となってきている。たとえば、病める人たちは、さまざまな専門家の間をたらい回しにされて、個々の器官について、多くの診断名をつけられるが、それらが、本人の全体的な健康のあり方に、どのような意味をもつかについての、総合的な判断と治療方針については、どの医師も責任をもっていないことが多い。また、個々の症状に対して、数多くの薬が与えられるが、それらが、生体全体にどのような副作用をもつかについて、必要にして最少限の説明もされていないようである。

さらに、心身の症状という形で表面化している、各人の存在様式のひずみについて教えられることは、皆無といってよいほどである。多くの、いわゆる現代病の病根が、現代生活のひずみにあることを考えれば、個々の器官や症状のみを対象とする現代医学のあり方では、真の病根にはふれることなく、症状とのいたちごっこをくり返すといった結果を招くことが多いようである。

近年、自然科学の世界では、分析的思考による科学の弊をためるものとして、総合的思考にもとずく科学的思考が提唱され、科学哲学の重要性が、しきりに叫ばれている。また、人間と、その生物学的な環境との関係を、宇宙的なレベルで考える人間生態学が活発化してきている。このような現代科学に対する反省について、本来ならば、最も敏感に反応すべきはずの医学者や、臨床医家たちが、実は、最も鈍感なのは、どうしたことであろうか。

私どもは、物質的な面での現代医学の進歩そのものを、少しでも過小評価しようとするものではない。ただ、いかに進んだ科学的な診断の技術も、いかにすばらしい現代の化学薬品も、病める人への全人的な理解をふまえて、活用されることによって、その威力を充分に発揮し、その副作用を最少限にとどめうるものであることを、強調してやまないものである。それはあたかも、現代の機械文明が、人類の福祉という原点を忘れずに使われることによって、自己破壊の凶器に変ずることを防げるようなものである。

4. 道と心身医学による療法

以上のような事実を背景に、心身医学による療法を見直してみるとき、それは人間存在のあり方の基本にかかわるものであり、本稿でいう「道」と深く相通じるものであると思われる。米国で心身医学が勃興した当時、心身医学による治療のゴールは「適応」という、現実的色彩の濃いものであった。それは、かつてギリシアのポリスが形成される過程の中で生まれた道徳と同じように、自分が所属する社会環境との調和をふまえた自己実現ということであった。しかし今日では、治療のゴールは、ポリスを越えた世界や自然と

の調和をふまえた、より創造的な自己実現であらねばならない。しかも、それは、特定の教会だけに束縛されるような自己限定を越え、さらに現代科学を包括しながらも、その分析的思考にとらわれないものでなければならない。このような遠大な治療のゴールの達成は、とうてい私どもの手に負えることではない。そこで今回は、これまでに、私どもが発展させてきた心理療法の理論の延長線上に、従来の道徳や宗教の底に流れる治療的な原理を、より科学的に組み入れることによって、私なりにまとめた治療の体系を、あえて紹介することにした。

これまでの研究を通して、次第に明らかになってきたことは、心身医学による療法は、本来、いわゆる道徳の実践を助けるものであり、真に宗教的とよばれる境地への道を開くものであるということであった。また、心身医学は、道徳と科学、宗教と科学を結ぶかけ橋として、中心的な役割を演ずるものであることを痛感させられている。

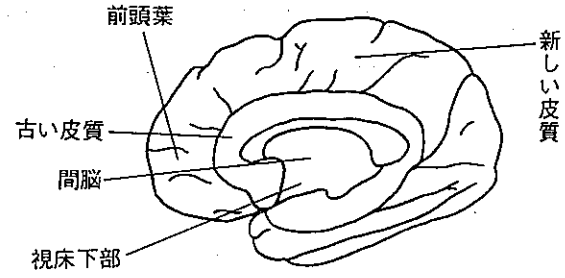
5. 3つの心

私どもは、人間の心の現実的な営みを、新しい精神分析法である交流分析の考えをもとに、チャイルド（子供の心、Cと略記）、アダルト（大人の心、Aと略記）、ペアレント（親の心、Pと略記）の3つに分けて考えている。

Cの心は、人間の本能や感情にもとづく心であり、本能的欲求（食欲、性欲、集団欲）の座といえよう。この心の営みは、人間の脳のうち、古い皮質と間脳で行われる。脳のこれらの部分、とくに視床下部は、人体の内界のホメオスターシス（恒常性）を保ち、自律神経やホルモンの働きによって、内臓諸器官の働きの自己調整を行うだけでなく、情動の自己コントロールも行うとされている。本能の中でも、集団欲は、基本的なものとされており、これは、いわゆるスキンシップによるふれあいの心である。このふれあいは、セックスだけを求める男女の交わりのように、没人格的なものであるが、この種のふれあいが得られないと、人間としての基本的な孤独感が生まれる。次に、Aの心は、いわゆる知性の座であり、現実を吟味しながら、基本的に

は、Cの心にもつながる人間的な欲望（権勢欲、所有欲など）の実現を司る。この知性は、とかく「世間の子」としての知恵に偏しやすく、人間どうし（人と人との間）では一応通用するが、自然との間では通用しないことが多く、反自然の考えや行動を生みやすい。また、AはCの心がもつ自由な発想やエネルギーをもとにして、個性的、創造的な営みを司る。このような心の働きは、脳の中では、新しい皮質、とくに前頭葉で営まれるとされている。

図1．人間の脳（割面）



3才位まで（Cの心の発達する時期）には、周囲の大人たちの模倣によって知恵がつくが、4才頃になると、自分で考えるようになり、自己主張の心が発展してくる。ついには、現代人にみられるように、個性化がすすみ、自己主張が強まれば強まるほど、「邪魔者は殺せ」といったことにもなりかねない。すなわち、Aの心にもとずく個性化が進めば進むほど、人間どうしが本当に理解しあうということは、きわめて難しくなってくる。すると、先のスキンシップがえられないという孤独とは、質を異にした人格的な孤独が深まってくる。現代人たちは、1方では人格の自由と独立を強調する反面、種々さまざまな集いをこさえることによって、この孤独から逃れようとあがいている。そればかりではなく、人格的な孤独をまぎらわすために、スキンシップに救いを求める傾向も強まってきている。ぬいぐるみの動物や人形がよく売れ、セックスの氾濫が見られる理由の1つも、ここにあるといえよう。

第3のPの心は、良心や理想の座であり、Aの心にもとずいて、自分の目的を達するために、他人を利用するという、社交的な意味での他人への配慮

を越えた、周囲に対する思いやりの心である。フランクルのいう「責任存在としての自覚」にもとずいて、他人の自己実現を助けようとする欲求にもとずく心である。この心は、先に述べたポリスの中での調和を可能にし、いわゆる道徳、なかんづく「世間の子」としての道徳を支える働きをももっている。Pの心は、Aの心と同じく、新しい皮質の働きと思われる。

6. 生きがい

ここで、近頃やかましい人間の生きがいについて考えてみよう。食欲、性欲、スキンシップなど、本能的な欲求の満足は、それなりに人の心を満たすものではあるが、人間としては、このような動物的な欲求の充足だけで、甘んじられるものではない。しかし、この欲求が適切に満されること自体は、人間としてのバイタリティの源となるものであり、万人がこれなしにはやってゆけない性質のものである。次に、Aの人間的な欲望の満足こそが、一般に生きがいと感じられているものといえそうである。しかし、自己中心の名声や利得だけでは、もう一つ満たされないのが人の心の常であり、現代人の孤独は、自己中心の自己実現につきまとう影ともいえよう。

そこで、C、Aの心の満足だけでは満たされぬところを補うものとして、Pの心の満足、すなわち、責任存在としての役割を果たすことによる生きがいがある。自己の存在が、家庭にとって、社会にとって必要なものとなり、家族や隣人の自己実現を助けうる喜びは、より高い生きがいを与えるものである。しかし、人の生活は、このような理想主義だけではなりたつものではない。

そこで、結局、人の生きがいは、Cの心だけ、Aの心だけ、Pの心だけが満たされることによって得られるものではないとすれば、人がもつ根源的な欲求は何であろうか。その人なりのPACのバランスが生かされた、統合的な自己実現こそが、真の生きがいに通じるものではなかろうか。さらにもう一つ、C・A・Pのどのレベルの欲求の満足も、人間としての絶対の孤独や死という、実存的な不安と苦しみの前には、すべて色あせたものとなってしまう。そこで、人がもつ最も深い欲求は、「本当の自分」になること（本来の自己に則したまとまりに達すること）と、生老病死をこえた永遠の命とふれあうことではなかろうか。

7. 本当の私（セルフ）

ここで、「本当の私」ということについて、もう少しほり下げて考えてみよう。現在ただ今、「これが自分だ」と感じている我、すなわち、現実的自己あるいは「体験する自我」の中味を大ざっぱに分けてみると、C・A・Pといった三つの自我状態が浮び上ってくる。ところが、これらは本来別々のものではなく、渾然一体となって働いているものである。それは、我という一つの光源が、分光器を通して、C・A・Pの三色に展開しているようなものである。

もう一つ大切な問題は、現在ここで表面化している我（現実的自己または現存のPACのあり方）が、果して、「本当の私」（セルフ、Sと略記）実在的自己を、正しくそのままに反映したものかということである。私どもは、人から「あなたは“本当の私”を生きていますか」と問いつめられたとき、すんなりと、「はい、そうです」と答えることができるだろうか。最大多数の人が、よくよく考えてみると、今の自分に、しっくりと落ちつけないという悩み、現実的自己と実在的自己のズレによる、違和感を感じているはずである。

Sの性質として、まず大切なのは、Sは絶対に個性的であり、独創的である。これは遺伝の医学の教えるところでもある。人間の細胞の核の中には、23組の染色体があり、一組づつペアになっている。この染色体の中にDNA（デオキシ核酸）があり、これが遺伝子を伝えるようになっている。この染色体が男性の精子と女性の卵子に入るときには、減数分裂によって、各組から一個づつの染色体が精子と卵子に入る。そのさい精子の方でも、卵子の方でも、23種の染色体のいろいろな組み合せができ、それぞれ850万組にも上るという。この精子と卵子の結合によって、新しい生命が生まれるさいに

は、さらにぼう大な数の組み合せができる。従って、トンビがタカを産んだり、ウリのツルにナスビがなることもありうるわけである。このような立場から考えると、親子といえども、しばしば、本質的には他人であり、親といえども、わが子を本当に理解することは至難の業といえよう。

次に大切な性質は、「考える葦」だということである。ここで、パンセに出てくるパスカルの有名な言葉を引用してみよう。「人間は一茎の葦にすぎない。自然の中でもっとも弱いものであり、人間は最もデリケートな存在である。だが、それは、考える葦である。彼をおしつぶすために、宇宙全体が武装するには及ばない。蒸気や一滴の水でも彼を殺すのに十分である。だが、たとい宇宙が彼をおしつぶしても、人間は彼を殺すものより尊いだろう。なぜなら、彼は自分が死ぬことと、宇宙の自分に対する優勢とを知っているからである。」

人間の生命そのものはまことにもろく、朝露みたいなものであるが、宇宙を理解する知恵を持っている。生きるとは何か、死ぬとは何かということを考える知恵と能力を持っている。これが、人間を偉大にするものである。ここでいう“考える”というのは、世間的な損益を計算したり、人間関係を巧にあやつるといった“考える”（知性の働き）だけではない。自分の存在の意味、生きるとは何か、死ぬこととは何かを考える（理性の働き）ことである。理性によって知る存在の意味、これを、バイブルではロゴス（神の言）、仏典では、般若の知恵と表現されている。人間が万物の霊長といわれるのは、一人一人が創造する存在であり、存在の意味を考えるものだからである。他の動物には個性がなく、自然の理法に盲目的に服従して生きているだけである。

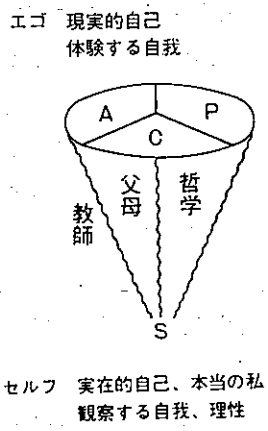
もう一つ、人間のセルフ（S）の持つ特徴は、人間は「相依相関の存在」だということである。人間は、人によらざれば絶対に人にならないし、また、自分をとりまく周囲、自然とのかかわりなしには、人間の生存はまったくなりたたない。「人によらざれば人にならない」ことのわかりやすい例としては、“インドの狼少年”がある。生まれてから9年間狼の中で育てられたこ

の少年は、人間の形はしていたが、働きとしては、まさに狼であった。その狼少年を、何とかして人間にしようとして、ある牧師が非常に苦労したが、結局は駄目であった。

脳の細胞の発達によって、人間形成がおこり、その第一次の基礎工事は、3才位までに行われる。その次は5・6才、その次は10才ということになっている。9才までの、人間としての働きの基礎工事が行われる年頃を、狼の中で育つと、もはや人間にはならないものである。大きくなると、みんな自分1人で大きくなったような顔をしているが、私どもの脳の働きというのは、母親、父親、兄弟あるいは親戚など、みんなの協同作品だといえよう。だから、「親なんか関係ない、親の恩なんか問題にしない」というのは大間違いである。自分があること自体が、親をはじめとする周囲の人の力なしには全くありえない。また、自然の中のきれいな空気や水、植物がつくってくれる酸素、それから、自然の中に育つ植物、動物など、自然との関わりなしには、私どもの存在は全くありえない。キリスト教神学者の、八木誠一氏の言葉に「周囲の人とのかかわり、自然とのかかわりなしには、自分という存在はありえないという、自然の法則に、素直に自然に従う姿が愛である」というのがある。

本当の私、純粋なる自我の実体は、このようなものであると思われるが、それからの人間的な成長の過程で、自我のいろいろな面に、図・2のように、ひずみが生じてくることが考えられる。すなわち、まず、父母とのむすびによってCが成長し、次いで、父母や人生の教師とのむすびによってAが成長し、さらに、よき精神的指導者や宗教などとのむすびによって、Pが発展する。このようなしつけや教育、自己学習が、「本当の私」の実現の方向に、ぴったりとよりそって行われることは、まずないと考えられる。もともとは他人である両親にとって、ひとりひとりの子供がもつ、個性を正確によみとることは至難のことだろう。また、近ごろの教師は、知育に忙殺されて、生徒の中に宿る本来の可能性を見分けて教育する暇はないようである。さらに、道徳的、宗教的な面についての学習も、本来の自己にそぐわないものと

図2．“本当の私”でない悩み
結びの歪みによる2つの自己のズレ



なりやすい。片寄ったイデオロギーに走ったりするのも、このためである。

そこで、我々は、物ごころつくにつれて、自分自身に違和感を感じ、「本当の自分」に帰ろうとするあがきを始める。このような努力は、多くは思春期に始まり、中年期ごろまで続くものである。もっとも、実際には、中途で、こうしたあがきに倦み疲れて、現実的自己ないしは仮幻の自己に妥協してしまい、「我とは何ぞや」「何の為に生きるか」といった内心の声にも反応しなくなり、「人生は不可解」として、生を終ることが多いものである。ところで、この種の悩みを、あくまで深く悩むということは、純粋なる自我を実現せずにはおれないという、建設的な欲求が、人一倍強いということである。「松影の黒きは月の光かな」という句があるが、地上にうつる松影の黒さは、月の光の明るさに比例するものである。これと同じように、自己に矛盾を感じることの強さは、真の自己実現をとげねばおれない心の光の強さに比例するものといえよう。

8．基本的な信頼感

この辺で、C・A・P 3つの心の発展について、いくつかの大切なポイントをあげてみよう。まず、先に述べたCの心の座である古い皮質から脳幹にかけて、人の心身の健康維持の基本となるホメオスターシス（心身の恒常性、バランスを維持する働き）、愛の原点となるスキンシップの座がある。下等動物では、これらの機能は、生まれながらに完備しているものであるが、高等動物になるほど、生後の父母とのむすびによる育成を経て、その機能が完成し定着してくるものである。たとえば、人間では、乳児にたいする母親の

授乳の仕方が誤っていると、赤ん坊は正常な空腹感と、精神的な空虚感などとの区別がつかなくなる。このような子は、食欲の自己コントロールができないため、成長してから、極端なヤセや肥満におち入ることがある。近頃は、思春期の女性で、生きがいがなくて、心が空しくなると、やたらに物を食べたり、極端に減食したりする食欲異常症という病気がふえている。また、「実母とのふれあい（スキンシップ）がなく、施設にあずけられて育った子供の中からは、他人と心の交流ができない精神分裂病的な性格の人が生じやすい」などの事実が知られている。

わが国の精神分析の開拓者であり、私の恩師である古沢平作先生は、仏典にある王舎城の悲劇にもとずいて、Cの形成に障害のある人たちの悲劇を説いておられる。この物語によると、その出生を望まない母親の妃から、出産直後に殺されようとして、あやうく生きのびたアジャセ王子が、やがて父王を殺し母の妃をも殺そうとして釈尊に救われる。このような子どもが抱く心の葛藤を、古沢先生はアジャセコンプレックスと名づけ、生命の本源に対する反逆であるとしておられる。ところが、これを私どもは仏典にある昔話としてではなく、現代の恐るべき母親や子供たちの姿に見ることができる。ここで、古沢先生が鋭く洞察しておられるように、人間にとっての最大の救いは、生命の本源に対する反逆からの救いであるといえよう。私は、古沢先生は、心理療法のゴールをここまで深められた方であると感じとっている。ここに到ると、心理療法は、これまで道徳や宗教がめざしてきたものと、深く相通じるものといえよう。

Cにおける以上のような基礎工事が行われていない、ないしは、不完全に終っている人たちの心には、生涯、自己と世界に対する基本的な不安と不信の念が巣食うことになりやすく、これが、現代人の不健康と不安の原点となりうることを、とくに強調しておきたい。3才までのしつけや教育の重要性がやかましく言われるのも、このためである。

Cの形成が一応うまくゆくと、Cからうまく精神的に離乳することによって、自主独立のAへの発展が始まる。そのAの主体性をふまえて、思いやり

の心としてのPが成熟するに伴って、一応の道徳的な人間像が形づくられる。

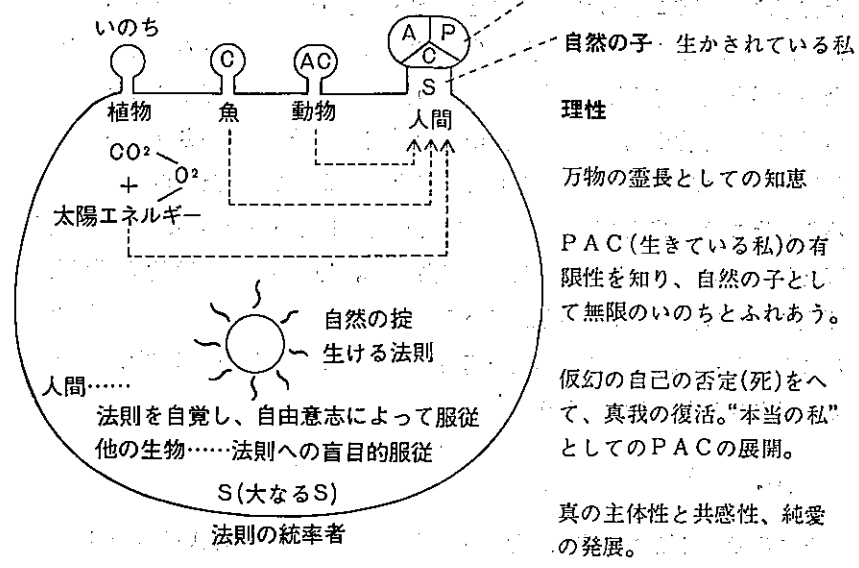
9. 自然の子としての定め

しかし、ここまでの人間的な成長は「世間の子」（知性の子）としての成長であり、これだけでは、人間としての実存的な悩み（孤独や死など）に立ち向うことはできない。そのためには、世間との関係において生きるだけでなく、自然の生命界との関係において生きる、「自然の子」としての本来性に立ち帰る必要がある。しかも、「世間の子」としての自分を脱皮して、「自然の子」としての自分に立ち帰ることによって、私ども人間は、「本当の私」に則した、「世間の子」としての自己実現へと進むことが可能なのである。

この点についての私なりの考えをまとめたのが、図・3である。図のように、自然の生命の世界（生態系の中）に、自然の掟のままに生かされているという点では、人間も、他の生物と異なるところはない。植物は、人間などが呼出する炭酸ガスを吸い、これに太陽エネルギーが加わり、光合成によって酸素をつくり出す。その酸素を吸うことなしには、魚も牛も人間たちも生きることができない。さらに人間は、植物や魚、草を食べて良質の蛋白質を作ってくれる牛の肉などを、食糧として生きている。すなわち、われわれは、太陽をはじめとする他の無数の無生物や生物の恩恵によって、まさしく、生かされている。そこで、おてんとうさまを拝むという、昔の人たちの素朴な感謝の中にこそ、生かされている「自然の子」としての、人間の真実の姿をみる思いがする。人間が生きてゆく上で、より重大な価値をもつものほど、実は、無償で与えられているものなのである。太陽の光、空気、自然が与える食物、身近かなものとしては、私どもの命を育くむことに命をかけている母親の愛などがそれである。「世間の子」としての人間は、「生きるために働く。生きる糧を自らあがなう」といった考えだけになりやすく、無償のめぐみに生かされている「本当の私」に思い到りにくい。自分で生きているつもりなのである。

近頃では、植物にも感情や記憶があるといった説もあるそうであるが、こ

図3．“自然の子”としての人間の存在様式



こでは、植物は、命そのものを生きているということにしておこう。下等動物には、Cとしての本能があり、高等動物になると、これに多少とも知恵が加わり、一種の社会生活を営むようになる。ところで、人間が他の生物と異なるところは、その異常な知恵の発達である。「世間の子」としてポリス（都市社会）を栄えさせ、現代文明を築く知恵ばかりでなく、「自然の子」として自然の掟を理解し、人間として生きていることの意味を理解できる、理性をもっていることである。この理性に対して、世間の中だけで通用する知恵を知性とよんでおこう。この理性に照らして考えれば、人間以外の生物は、自然の掟に盲目的に服従しており、生ける物の定めである生老病死をも、あるがままに受け入れている。一方、知性の働きに片寄りやすい人間たちは、「世間の子」としての欲望に執着するあまり、生老病死という自然の掟に対する抵抗として、実存的な苦しみを悩むことになる。しかし、人間の理性が深まるにつれて、自然の掟を諦観（明らかに見る）して、主体的にそれを受け入れるかまえが養われてくる。

福岡の仙涯和尚が、その臨終にさいして、弟子たちを枕頭に集めて残された言葉は、「死にとうない、死にとうない」ということであったという。人は死ぬが死ぬまで、「世間の子」、生きている我、有限の我への執着を離れえないのが自然の姿である。和尚が、この自然の姿を、何の気どりもなく、あるがままに表現できたのは、和尚の中で「自然の子」、生かされている我、無限の命につながっている我としての理性が、目ざめていたからのことであろう。そこで、「死にとうない、死にとうない」といいながら、しかも、従容として死につくことができたものであろう。人間がもつ絶対的な矛盾、「生きている我」と「生かされている我」との相剋を、あからさまに表明することによって、和尚は人間性の真実を諦観して生きる禅の真髄を、弟子たちに示されたものといえよう。

10. 考える葦

ところで、自然の法則は、数学の方程式のように、紙に書いたルールではなく、それ自体生きて働いているものである。たとえば、ニュートンが、「万有引力の法則」を発見したといわれるが、万有引力それ自体は、ニュートンが、それを法則としてとらえる以前から、太古の昔から1つの力として働いていたものである。仏教では、このような法則に則って働く力を如来という。如来は、真如（真理）から来たれる者という意味である。仏教の説くところは、このような、自然の生ける則を悟り（般若の智恵）、それに随順しながら、「世間の子」としての有限の我を生きよということである。

自然の掟が、秩序整然と行われている姿に対して、そのような法則の統率者としての人格神を認めるのが、一神論（キリスト教など）の立場であるといえよう。この立場からは、自然の法則は、神の言（ロゴス）としてとらえられる。人間は神に形どって作られたといわれるのは、自然の命（生態系における生命活動）の一つの現われとして生かされながら、しかも、自分を生かす自然の法則を、自覚できるためであろう。その法則を知っているものは、法則の支配者である神を除いては、人間だけしかないはずだからである。

また、人が万物の霊長と称せられるのも、このような理性をもつゆえのことであろう。

先の生きがいのところで述べたように、ＣＡＰ三つの心がもつ欲求が満たされることは、それぞれに、それなりの人間的な満足を与えるものである。しかし、Ｃがそれ単独で満たされただけでは、「歓楽きわまって哀愁を覚える」のが常であろう。また、Ａの自己中心の自己実現が進めば進むほど、人格的な孤独が深まり、Ａの知性による物質文明の暴走は、人類の破滅を招こうとしている。Ｐの道徳についても、人間としての業への諦観が深まるにつれて、他人に対する思いやりのかげには、Ａ的な打算や、他からの愛情をえたいというＣ的な欲求がうごめいていることに、気づかざるをえないであろう。

以上のように、「世間の子」として、他者を意識したＣＡＰの働きの限界をきびしく見きわめる理性の光が明らかになることが、まず大切である。このようにして、「自然の子」として、自分を生かす無限のいのちとふれあいながら、「世間の子」としての我の有限性を自覚できるようになって、はじめて、ＣＡＰは、「本当の私」の実現という本来の役割を始めるものである。イエスが「内なる光を暗くしないように注意せよ」とさとしておられるのは、「理性の光を見失わないように」との意味であろう。

ここに至って、Ｃは、「本当の私」に目ざめ、神にかたどって作られた人として、自然の則（神の心）を知り、「天地の化育（天地が万物をはぐくみ育てる）に参ずる」ために、身心を健やかにし、バイタリティを養うことに、その本能的欲求を発揮することになろう。東洋では、肉体は単なる肉体ではなく、「哲学の座」となることによって、その本来の役割を果たすことになるとされている。そのような方向づけのもとに体をととのえるのが、いわゆる躾であり、身を美しくすることだといわれる。また、Ａの知性は、科学への盲信をはなれ、現代科学における分析的思考がもつ限界に、深く思い至ることであろう。

ここにおいて、Ａは、「造化の妙を生かす人為の巧み」として、すなわち、

自然の妙なる業を生かしながら、プラス・アルファーの人為をつけ加えるところに、創造的な営みを発揮することになろう。「造化の妙を生かす人為の巧み」というのは、山田無文老師が花を生ける心について述べられた表現だが、これは、人を育てる心、文明をはぐくむ心に、そのまま通じるものといえよう。

さらに、Pの心は、人間的な努力による道徳の実行がもつ限界を、思い知らされることであろう。偽善におち入りやすい善行の実体に目ざめるにつれて、バイブルにあるように、人に施しをしている場合でも「右の手のしたことを左手に知らしめるな」（マタイ伝6章）といった謙虚な姿勢になるであろう。

このように、Sへの目覚めは、「世間の子」としてPACの中味を一変させ、絶対謙虚の生き方に転ぜしめるものである。次に、先に述べた、第二の孤独ともいうべき「人格的な孤独」からの本当の救いは、孤独や死という共通の絆でしっかりと結ばれ、自然のいのちに生かされているものどうしとしての実感からにじみ出る、純粋なる愛の発露による外はないものである。

11. セルフの回復

ところで、実際問題としては、Sの自覚に達する道はなかなかに険しい。「世間の子」としての成功を求めて血眼になり、人間どうしがしのぎを削ることによって築かれてきた現代文明の最大の弱点は、「自然の子」をふまえた本来の我（セルフ）の忘却であるといえよう。トインビーが、「現代人は外にばかり眼がついていて、内にはついていない」といっているのも、このことであろう。「人盛なれば神に勝つ」といわれるが、セルフ（S）を忘却した現代人は、「神」を見失うことによって、自らを破滅へとかり立てている。

バイブルに「富者と知者が天国に入るのは、ラクダが針の穴を通るよりも難しい」と説かれている。物欲や色欲といった本能的欲求（C）の満足をむさぼっている人、科学的な知性（A）や自分なりの善行（P）に自己満足している人にとって、セルフの回復はラクダが針の穴を通るより難しいことであろう。アブクゼニをばらまいてC的な快楽を追求し、科学的知識を自然環境に悪用しているA的な人たちだけでなく、これを見かねてP的な徳行を強調する少数の善意の人にとっても、セルフへ至る道は、険しいようである。禅には、「無門関」という考案があり、これは門のない門をくぐってこいという難問である。この門は「世間の子」としてのPACが、一度空中分解して無にならねば通れないSへの道のことである。

CからCAへ、CAからCAPへの成長の過程は、連続的なものであるが、CAPからSへの発展は、非連続の連続である。超越が必要であり、百尺竿頭一歩を出なければならない。なぜなら、人間は最後の最後まで、肉につける知、我執の分別を離れきれないものであり、「世間の子」としての人間から出てゆくことが、人間完成につながるというところに、純粋我（S）に至る道のきびしさがある。古来、真の信仰に至る道の険しさが説かれ続けているのも、このためであろう。

また「真に宗教的なるもの」に至る道が、超越的であり、非科学的なもののように考えられ、宗教のみがこれを可能にするかのように説かれてきたのも、このためであろう。しかし、「世間の子」と「自然の子」という、一見相矛盾した二面が、渾然一体となっているのが人間存在の実体であり、その矛盾こそが、人間をして人間たらしめていることは、今日、人間生態学をはじめ、総合的思考にもとずく新しい世界観、人間観によって、いよいよ明らかにされてきているところである。このような矛盾（人間としての業）をなり立たせているのは、つづまるところ、知恵の木の実のなせる業であり、人間は考える葦だからのことである。そこで、この矛盾、生老病死の悩みをこえる道としては、世間知への執着を離れるより外はないわけである。このことを禅では「寒時には寒殺し、熱時には熱殺せよ」と説かれている。生老病死も、それをあるがままに受けとめて生きるところに、解脱への道が開けるというのである。問題は、それを単なる知識としてではなく、人事としてではなく、自分自身の問題として肌で受けとめ、人間性の真実を自ら生きるか

いなかという、実践のあり方にかかわっている。

ひるがえって考えるに、Sに至る道は、われわれ凡夫には、狭くて険しく見えるものだが、実は、天地の公道であり、本来は、易行の道であるべきものである。なぜなら、人間は、基本的には「自然の子」としてこの世に生まれており、自覚するといなとにかかわらず、現在ただ今も「自然の子」として生かされつづけているからである。この世に生をうけてから、頭に植えつけられた「世間の子」としての想念が、雲のように「自然の子」としての本来の姿を掩っているにすぎないからである。

そこで、Sへの目覚めは、何も難行苦行を通して悟らねばならぬというのではなく、今ここに、こうして生かされているという、厳然たる事実の不思議さへの自覚なのである。仏教では、この点を「天鼓自然鳴」という。生かされている我のいのちが、我の中から自然に鳴り出し、それが、合掌となり、念仏になるというのである。キリスト教では、神は常に自分を啓示しようとしており、神の言（ロゴス）をとらえるアンテナ的な役割をするのが祈りだというわけである。

八木重吉氏の詩に「我キリストにありと思いし日より、キリスト、我にありと思う日までの道の遠かりしことよ」とある。この道を遠くしているのは、自我のはからいである。Sの自覚は求めて得られるというよりは、与えられているものなのである。

12. 内省の宗教と啓示の宗教

古来宗教が目ざしたものは、上記のような人間の本性の自覚であり、自分と理法との結びである。人は万物の霊長として、持てる知恵を、肉の楽しみと人間的な欲望のためにだけ用いることなく、理法を知り、霊長としての責任を果たすことに活用すべきであろう。この責任をはっきりと自覚した人たちには、「世間の子」としての生活も自然に成り立つというのが、宗教の説くところである。東洋の教えには、「道心中に衣食あり、衣食中に道心なし」とあり、バイブルには「野の百合はいかにして育つかを思え、労せず紡がざ

るなり、……さらば、何を食い何を著んとて思い煩うな」（マタイ伝6章）と記されている。

ところで、Sに至る道、宗教的といわれる境地に達する道として、古来多くの道徳や宗教がある。パウロは「ヘブル人はヘブル人のごとく、ギリシヤ人はギリシヤ人のごとく聖書を学ぶべし」と説いている。ここでは、日本の仏教とキリスト教について、この点を考えてみよう。

まず仏教は、自覚の宗教であり、内向的な日本人に適した宗教であるといえよう。先のＰＡＣにあたる人間の心の営みを、十界に分けて内観し、人間としての努力の限界に対する徹底した自覚、「世間の子」に対する自己否定をへて、「自然の子」をふまえた本来の我に開眼させようとする。すなわち、人間の側からの内観を通して、自然の理法、神仏の心に迫ろうとするものである。仏教の長所は、てっていした自己分析と自己否定の上に、Sへの自覚に達しようとする点にある。しかし、本来、生かされている人間、悟るというよりは悟らされる立場にある人間が、生かされていることを、自分で悟ろうとするところに矛盾があり、ここに大きな困難がある。この困難のために、独りよがりの悟りに安住したり、自分が悟りに達しようとする努力に終始して、隣人に対する奉仕活動への発展がみられないまま、一生を終ったりする可能性がある。

一方、キリスト教は、天啓の宗教であり、祈りを通して、神からの啓示を得ようとするものである。これは外向的な西欧人に適しているといえよう。ここでは、神の懐に飛びこみ、自己を全託する（他力になりきることに自力をつくす）ことによって、「世間の子」としてのはからいを越えようとするものである。「生きている自分」、「世間の子としての自分」が十字架に死んで、「生かされている自分」「自然の子としての自分」が復活するわけである。

日本の禅などでも、結局は、自力的に他力を開くものであるが、キリスト教のように、全託の対象としての神があることによって、自力を離れやすい利点がある。仏教でも、このような民衆の心をくんで、浄土門では、阿弥陀仏という全託の対象がもうけられ、これに南無（全託）することによって、

万人が信仰に至る道を開こうとしている。この方が一見易行の道のようであるが、反面では、易安心におち入る危険をもはらんでいる。

13. 道としての医学

さいごに、私どもは、宗教という道をへずに、真に宗教的とよばれる境地に達する、より科学的な道を求めようとして努力している。長年心身医学による治療を続ける中に、この治療の最終のゴールもまた、ここにあることに思い至ったからである。

自然の理法を知る一番手近な方法は、ルソー風に「自然に帰る」ことである。自然の山河のたたずまいや、四季の移り変りは、豊かな感受性をもった芸術家や宗教家でなくても、自然に親しむかまえさえあれば、万人に自然の掟を語りかけているものである。道元禅師は、「而今の山水は古仏の道現成なり」ととといておられ、二宮尊徳翁の歌に、「音もなく、香もなく、常に天地は書かざる教をくり返しつつ」というのがある。

また、生死の境をさまよう体験を通して、自然の理法に近づけたという体験の持主も少なくない。私の友人で、「死の臨床」の研究で知られている河野博臣医師は「人間は死が近づくほど人間らしくなる」と述べている。昔の人の言葉に、「生ける者は知らず、死せる者は語らず」というのがある。私どもは、権威ある医師たちから見放されながら、逞しく生きつづけている人たち、ガンの手術が手遅れになり、手術を受けないままで生きつづけている人たちの心理を研究している中に、このような体験を通して、しばしば、人間性の真実に開眼する場合のあることを知ることができた。

次に、私どもが、心身医学的な治療の方法として、日常活用している代表的な療法もまた、これを活用する医師の心境のいかんによっては、エーリッヒ・フロムがいっているように、真に宗教的とよばれる境地に、人を導く道となりうるものと思われる。

自律訓練法…まず、セルフコントロールの訓練によって、心身一如のリラックスと統一の状態に導く自律訓練法について述べよう。この方法は、脳内

各部の力関係を調整することによって(図・1参照)、PACのバランスを整え、ストレスに対するクッション効果をもつことが知られている。しかし、近年になって、本法によってえられる統一状態では、われわれの内にひそむ「純粋自我」ないしは自己正常化作用が発現しやすく、このことが、本法による治ゆのからくりの基本をなすものという考えが、ルーテらによって主張されている。ここでいう「純粋自我」とは、まさしくSをさすものであり、宗教的な祈り、坐禅や念仏もまた「純粋自我(S)」をよびさますものであるといえよう。

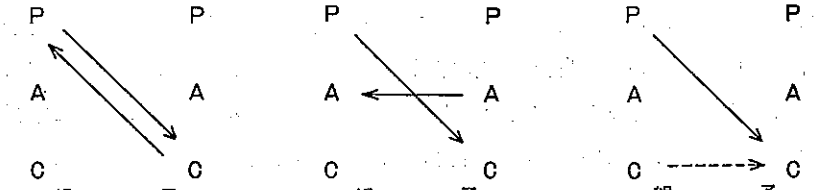
また、坐禅は、直指人心の法であるといわれる。これは、「純粋自我」に近づく直接的な方法だということであろう。「波静かならざれば海底の珠さぐりがたし」という言葉があるが、「純粋自我」とのふれあいを促すものとして、自律訓練法を見直すとき、これは、一種の直指人心の法であるといっても過言ではなかろう。私どもは、自律訓練法をはじめとする、この種のセルフコントロール法を、すべての心身医学による療法の準備状態ないし土台をなすものと考えている。自律訓練法などのセルフコントロール法は、「自然の子」としての我をとりもどし、これをふまえて、本来の我に則した社会的な活動を展開させる土台をなすものである。

交流分析……人間以外の動物たちについて、その生活のあり方をみてみよう。人間以外の動物たちは、まさしく「自然の子」として、自然の法則に盲目的に服従しているだけでなく、その社会生活も生得の本能による枠づけの中で営まれており、そこには、「自然の子」として安定性がみとめられる。一方人間では、自然に反する自由を与えられたことが、近年のような公害問題を生んでいるばかりでなく、社会生活(人間関係)の面でも、個性的、創造的なあり方を許されているばかりに、独りよがりの自己主張に走りすぎて、今日のような社会の混乱を招いている。

たとえば、ミツバチの社会は、一つの巣に一匹の女王バチ、数少ないオス、何万匹という働きバチが共同生活している。女王バチは、働きバチの運んで来たエサを食べ、ただ交尾してせっせと卵を生むことに専念する。働き

図4　交流分析の実際

交流パターンの分類



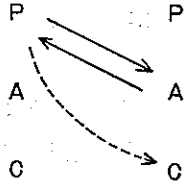
親　　子
母子一体
平行（適　応）
わが子への母の愛と母を慕う子の心が、うまくとけあっている。

親　　子
思　春　期
交叉（不適応）
思春期の自我が目ざめたわが子を親が子ども扱いにしようとすると、断絶がおこる。

親　　子
忘れないで
仮面（適応的）
わが子のためを思っているつもりの親心が、実はわが子へのかくれた不信と不安に根ざしている。

「忘れないで」　近頃のかまいすぎの親たちは、自分の裏の心に気づかずに、思い通りにならないわが子の方を咎めがちである。「大切な品を忘れないで」という表面の親心よりも、「この子はまたきっと忘れるにちがいない」という裏面の親の不信と不安の方に、子どもは反応しやすい。

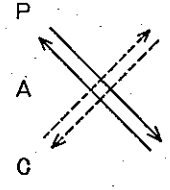
適応への努力



親　　子
（思春期）
共感（相互）

思春期のわが子との間に上のような交流の交叉をおこさないためには、わが子の自我の芽ばえ（A）を大切にして、表面上はAに向って交流しながら、裏面では、まだ残っている親への甘えを受け入れてやる（P→C）思いやりが必要となる。

老いた親　成人した子



親（表面では親としてのかまえをとりながら内心では、子に対する依存的な交流を求めている）

子（表面では親を立てながら、親の依存を受け入れている）

表面
老いた母親：お前はいつまでたってもお料理が下手だね。ご主人が気の毒ですよ。さあ、かしてごらん。お母さんがやってあげるから…。
娘：いつまでたってもお母さんの腕前にはかないませんわ。じゃお願いします。

裏面
母親：（娘に対する依存的な交流を求めている）
娘：（親の依存を受入れている）

バチは幼虫の飼育、部屋のそうじ、巣の修理や増築、エサの収集と貯蔵などに明け暮れて、わずか24日間の一生を終る。これは徹底した分業社会である。一匹一匹のハチは、もはや個体性をもたず、ミツバチの社会そのものが一つの個体とみられ、いわば超個体社会である。

一方、サルの社会では、素朴な統治が行われている。力と貫録を身につけたボスザルは、メスザルと子ザルを保護し、不法ザルを制裁して、群れ全体をうまくコントロールしている。このように、動物たちの間では、自己保存と種属保存、個人の利益と社会の利益とを調和させるように、うまく本能が働いている。

人間でもCの心のあり方は、動物に近いものであり、子供は、天真爛漫で、大人のような自他の区別がない。ところが、Aの心が成長するにつれて、人は次第に個性的で創造的な自我を形成してゆく。人間の社会に、今日のような文化の発展がみられるのも、人それぞれがもつ、独特な個性や才能の展開によるものといえよう。しかし、一面では、先に述べたように、主体的な自我の発展は、「世間の子」としての人間どうしの調和と、きびしく対立する可能性をはらんでいる。このような、人間に特有な人格的な孤独や対立を、少しでも和らげて、「世間の子」としての人間関係のあり方を、なめらかにしてゆくのが交流分析（Transactional Analysis）である。Cどうしのふれ合いによる没人格的なベッタリした人間関係や、動物に見られるような、狭い本能の枠にしばられることなく、主体性を保ちながら、仲よくする道を教えるのが交流分析である。これは、自分のＰＡＣのあり方を正しく見きわめるだけでなく、そのときどきの他人のＰＡＣのあり方を、すばやく読みとって、適応的な交流を進めてゆくための精神分析法である（図・４参照）。

交流分析（以下ＴＡと略記）は、もともと米国で生まれたものであり、米国式のＴＡでは、人間関係をなめらかにする交流（相手のＰＡＣの見分けと、自分のＰＡＣの使いわけ）は、知的な自我（Ａ）によってコントロールされるということになっている。この考えは、人間がもつ「世間の子」としての

一面に偏しており、交流分析をして、米国式の社交のテクニックの域を出ないものにしてしまっている。人間の知性の限界については、先に述べた通りであり、知的なコントロールによる対人関係は、ひどく疲れるものである。人間性の真実に則した交流のあり方は、Ｓに帰り、Ｓのコントロールのもとに展開すべきものなのである。

なぜならば、Ｓにおいては、自然に発露する自己主張と隣人愛が共存しており、知性（Ａ）のコントロールによる場合のような意識的な努力を伴うことなしに、自然な感情、知性、思いやり（ＣＡＰ）が自ら調和した交流、自己の主体性を保ちながらの適応的な交流が営まれうるからである。

また、われわれが自分のＰＡＣのあり方（現実的自己、体験する自我）を、明らかに見きわめるためには、“本当の私”に照らして、これを観察する自我（実在的自己、Ｓ）の光が明らかになっておらねばならない。世阿弥の言葉に「目前心後」というのがある。これは自分の舞いに酔うことなく、これを後から客観視する心がなければならないという意味である。われわれが人生の舞台で演ずる舞いは、表面的には、ＰＡＣと、さまざまな彩りをもって展開するであろうが、これを、後から静かに見つめるＳの目がさえていなければならないであろう。

このＳは、知性、感情、道義心などの何れにも捉われず、しかもそれらを総動員した目であり、いわば「全身眼」とも称すべきものである。米国の文学者のエマソンは、この全身眼を「見るもの、Seer」とよび、ここに道徳や宗教の源を見出していることが、次の詩によってうかがわれる。

私は心の底に神を見る。
私は不断にそこに神の声を聞く
……
私の内なるこの「見るもの」は決して誤ることはない。
私が正しく行えるのは唯それに従う時だけ。

表面化しているＰＡＣの営み（現実的自己）は、われわれがこの世に生を受けて以来、主として数多くの人との出会いによって、発展してきたもので

ある。たとえば、親たちがＣをはぐくみ、教師によってＡが、人生の先達や宗教によってＰが、それぞれはぐくまれる。しかし、先に述べたように、結局は「他人」である親や師や宗教家との出会いによって、実在的自己（Ｓ）の中に秘められていた本来のＰＡＣのあり方が、多かれ少なかれ、歪められてしまうのも、やむをえないところであろう。そこで、Ｓの光が、明らかになるにつれて、実在的自己と現実的自己とのズレが、人格的な悩みとして意識化してくるものである。交流分析では、自我構造の分析といって、自らのＰＡＣのあり方を、主としてＡ（知性）の働きによってチェックすることが、自己分析の第一歩とされている。このさい、Ａによるチェックが行われるとすれば、Ａ自体のもつ歪みをチェックする主体がないことになる。従って、Ｓの全身眼ないし「見るもの」のチェックをへなければ、実在的自己の回復は不可能であろう。

ＰＡＣといった形で表面化している心の働きも、もともとは１つの心から展開してくるものであり、本来は渾然一体のものである。ただ時に応じ、相手に応じ、場に応じて、その何れかが、主導的な反応の形を呈するものである。そこで、常に適切な反応が営まれるのには、ＰＡＣ何れのレベルに反応の重点をおくべきか、どの時点でその重点を、他のどのレベルに移動させるべきかといった判断と動きが、敏速に行われねばならない。そのためには、自我状態（ＰＡＣ）の変化を、全体としてコントロールできるＳの働きを磨いておかねばならぬことになろう。

また、「世間の子」としての自我（Ｐ・Ａ・Ｃ）が、そのまま反応するのではなく、背後のＳによるコントロールをへて、Ｐ・Ａ・Ｃそれぞれの反応を発する場合には、適切な「間」をおくことも自ら可能になろう。この「間」によって、Ｃ的反応をＡ的反応に、さらにはＰ的反応にまで昇華する（自我の浮き上り）こともできよう。

さいごに、「世間の子」としての動きに偏しないように、世間や他人にふりまわされないように、「自然の子」としての我をしっかりとふまえた社会的交流を可能にするのもＳの役割である。

以上のところからも、自他の自己実現を促す道としての交流分析を進めるにあたっても、先の直指人心の法である自律的療法をマスターしておくことが、いかに重要であるかおわかり願えると思う。

行動療法…ところで、上に述べた交流分析などによって、自分の性格のしくみ、ＰＡＣのバランスや他人との交流のゆがみが明らかになっただけでは、問題は解決しがたいものと考えられる。すなわち、「わかる」ということと、「なる」ということは別であり、「わかっちゃいるけどやめられない」というのが人間性の真実である。また子供たちは、逞しく成長するために、それまで口にしたこともないいやな感じの食べ物でもうまく食べこなしてゆけるように、親たちから愛情とムチによるしつけを受ける。

こんな工合に、子供たちは、快いものを良しとし、不快なものを悪しとする子供じみた快楽原則を脱却して、大人としての独立をとげ、さらには、自分以外の存在者のあり方にも、責任をもてる状態へと成長しなければならない。この成長の過程では、新しい不安や試練を次々に乗りこえてゆかねばならない。さらに前に述べたように、人間としての実存につきまとう苦しみ、すなわち、絶対的な孤独や老化や死にも対決しなければならない。このような人間の実存の姿を考える時、人を育てる愛は、深い思いやりと共感だけではなく、厳しいムチをもそなえたものでなければならないことが頷かれる。そこで、養育者や治療者たちが、本人のペースをよく見きわめ、それによりそって、段階的にきたえてゆくための系統的なスケジュールを作製し、これに則して不安に対する抵抗力（慣れ）を高めてゆく、系統的脱感作法というのがある。また、このような訓練の途中で、本人の進歩に対しては、これを認めて褒めたり褒美を与えたりし、さぼったり退歩したときには冷淡にしたり罰したりするという、報酬学習や処罰学習が行なわれる。

ここに述べたような療法は、根本的には、われわれが、子供の時に受けたしつけや教育のやり直しやくり返しであるといえそうである。以上のような、しつけの理論にもとづいて治療する行動療法が、近年脚光を浴びてきている。

実際問題として、親と子、教師と教え子などの関係のように、双方の間に愛情と信頼の関係がしっかりできている場合には、子供や教え子には、その意味が充分に理解できないことでも、親や教師のリードのままに行動に移させることが多いものである。

このことは、しつけや学習の場面では、むしろ欠かせない条件ではなかろうか。はじめは納得のできないことであっても、親や教師のリードによって実行に移してみて、後になってそれが自分の向上につながるものであることに、本人自ら気づく場合も多いからである。「習うより慣れよ」とか、「体で覚えよ」とか言われるのも、このような事実にもとづくものと思われる。

む す び

1、心身医学は、人間性を忘れがちな現代医学の中で、人間回復を促すばかりでなく、物心一如の科学の中核をなすものとして、現代社会の病根を治す上でも、重要な意味をもつものと思われる。

2、このような意味での心身医学は、人間の「世間の子」としての適応のあり方と、「自然の子」としての適応のあり方を、調和せしめるような、新しい指導原理をもつものでなければならない。また、この種の心身医学は、従来、哲学、道徳、宗教の課題とされていた「道」の問題についても、その科学的な解明を促すものといえよう。

3、広池千九郎博士は、「個人の安心と幸福、人類の平和と進化」をもって、人生の目的とされ、「人生は自然の中と社会の中で営まれる」、「人は自然の則と人為の則に従うべきである」と教えておられる。また、人間の本能を、利己的本能、自己保存の本能、道徳的本能の三つに分けておられ、これは交流分析でいうＣ、Ａ、Ｐ(Ｓ)にほぼ一致するようである。博士の説かれた道と、心身医学の研究を通して、私どもが辿りつこうとしている「道」との間に、多くの共通点がみとめられる。

参考書

1、入門モラロジー	大塚真三著	モラロジー研究所
2、仏教の大意	鈴木大拙著	法蔵館
3、般若心経と聖書	村岡大三郎著	聖書研究会
4、セルフコントロール（交流分析入門）	池見酉次郎 杉田峰康著	創元社
5、幸せのカルテ	池見酉次郎著	広池学園
6、続心療内科	池見酉次郎著	中公新書

（付）

広池博士と心身医学

先にかかげた「道と心身医学」という論文を書いたのは、大沢俊夫先生から届いた、道徳科学の論文を読ませていただく前のことである。読者もすでに感じておられるかと思うが、私自身、先の論文の内容と、道徳科学の論文の中で、広池千九郎博士が説いておられる「真の医学のあるべき姿」とが、余りにもよく一致しているのに驚嘆している次第である。

今から50年以上も前に、科学と道徳、宗教を包括する、このような壮大、かつ緻密な論文を著わされた、広池博士に対して、畏敬の念を新たにしている。私は、論文の中で、大沢先生からチェックしていただいた、心身医学に関連のある部分を読ませていただいたにすぎないが、今日の心身医学の土台となる考え方が、この論文の中に、見事にしるされており、心身医学に志す者にとっても、きわめて教訓的な内容となっている。

次に、論文の中から、心身医学に関連の深い博士の言葉を拾い出し、心身医学の立場よりする、いささかの私見を付記することにした。

A. 心身医学について

1．宗教と科学（① 62～3）

『宗教の教訓も哲学・科学の原理も、各々宇宙の真理の一部分の現われたものであるという事を知らねばならぬのです。……然るに、古来宗教家と学者とが互に融和せずして相争う傾向があるのは、実に双方の徳の足らぬ為かと考えられます。』

宗教、哲学、科学の原理は、それぞれ、宇宙の真理の一部分の現われであり、そのいづれにも偏することなく、統合的な真理にそって生きることが、人としての誠の道であり、最高道徳であるというのが、広池博士の根本理念と解される。このような統合的な原理を追求する学問の中で、中核をなすのが、心身一如の医学（心身医学）であるというのが、私どもの考えである。先の私の論文にあるように、科学としての医学や哲学のみならず、宗教の原理をも、学問的に取り入れようとするのが、現代の心身医学である。これらは互に相補うものであり、相対立するものであってはならない。医者と宗教家が対立し、反目するようでは、現代にマッチした健康への道は開かれない。

2、医は仁術（⑥ 1833～4）

『支那の医書によりて、医術及び製薬の起りし原理を推考するに、聖人は、初め民庶の疾病は外界の気候・風土の影響及び遺伝と、其個人の内界に於ける精神作用及び生活法の不合理とに原因するものと思考したのであります。（中略）

然るに、一般の民衆は知識浅く且つ道徳心に乏しきを以て、急に之を精神的に救済することは出来ませぬから、民衆に比すれば、智徳の優れたる医師及び製薬師に対して、此主旨を示されたのであります。そこで医師と製薬師とは自ら先づ其道徳心を増進して、神の心に一致する至誠心を以て医術を研究し、且つ之を患者に対して施術するには神の慈悲心を以てしたのであります。（中略）

現代の医師は、斯かる深遠な意味を知らず、只単に物質的薬剤のみが効を奏するものと誤解して居って、其医師の精神作用が神の心に一致し、其製剤に含む所の至誠心に依って効を奏するものであるという事を知らぬのであります。』

このように、本来、医は仁術として出発したものであり、心身医学は、科学的な立場から、仁術としての医学への復帰を目ざすものである。すなわち、信と愛に裏づけられた医師と患者の人間関係を軸にし、薬やメスを手段として活用するものである。この手段だけが重んじられるところに、今日のような「人間不在の医療」を招いたものである。

3、生理的法則と心理的法則への反逆（⑨ 3048）

『第1、自然の法則中、特に生理的法則に対して永い間の軽微なる犯行の累積は、終に疾病と為り、不健康と為り、短命と為り、而して其害子孫にまで及ぶのであります。第2、其心理的法則に対する犯行は、たとい極めて軽微なることも、之を累積すれば遂に種々の悪結果を生ず。即ちたとえば、㈠其精神作用は肉体を刺激して、其人の骨骼及び容貌を悪化して社会の人に嫌わるるに至り、出世の途絶ゆ。㈡其精神作用は肉体を刺激して遂に疾病を生じ、不健康・短命・子孫の断絶若くは其他の不幸を来たす。㈢其精神作用が其人の行動を悪しくするが故に、遂に其人をして失敗若くは滅亡の運命に陥らしむるに至るのであります。』

ここでは、人は心身両面での法則に従うべきことが説かれている。とくに、心理的法則への反逆は、①人の容貌を悪化させ、②疾病を生じ、③行動の異常を招く、と述べておられる。②の疾病を生じる面を追求するのが心身医学である。ある宗教家が、「貧乏も病気の1つである」と説いているが、事業の失敗なども、もとを正せば、心のあり方に深くかかわっているといえよう。

B. 心と体・心と病

1．父の年令と子の性質（武人、芸術家、政治家、宗教家）（① 205、レッドフィールド氏著書よりの引用文）

『父親の生活中それぞれの時期に於て優勢である所の精神的特質が、其時期に受胎せる子供の精神的特質に影響を与うるという仮説』

精神分析では、幼時における親たちの保育のあり方が、子供の人格形成に

深刻な影響を及ぼし、これが、成人してからの心身の健康を支配する、重大な要素となることが強調されている。「三つ子の魂百まで」といわれるのは、このことである。

2．心と容貌（⑥ 1900）

『現代の諸科学即ち骨相学は勿論、犯罪学・人類学其他に於て、人間の精神作用は其の容貌及び骨骼を変化すると云う事が、明白に証拠立てられて居る』

リンカーンの言葉に、「40を過ぎた人は、自分の顔に責任をもたねばならない」というのがある。私は、いわゆる成人病（高血圧症、冠動脈疾患、糖尿病、肝臓病、胃潰瘍など）は、多分に、本人の責任であると考えている。なぜなら、成人病の一番大きな原因は、物の食べ方、体の使い方、休養のあり方などの間違いによるものであり、心を調えることが、このような生活様式を調える基本になるからである。心の貧しい人ほど、美食にふけり、目先の欲にふり回されて、過労におち入るものである。

3．不妊と心（⑨ 3165）

『精神作用の妊娠・出産及び遺伝に関係ある事は明な事実であります。』

近年、産婦人科の専門医の間でも、ストレスと不妊の関係が注目されている。空襲のときに無月経の婦人がふえ、住宅事情の悪さや職場のストレスが、不妊を招くことが知られている。

4．胎教、安産（⑨ 3292～3）

『胎教を実行する母の最高道徳と之に賛同する一家の人々の最高道徳とは相結合して、積善の家を造り出すのであります。万一、斯かる最高道徳実行の家あらば、其子の出産は極めて容易にして、難産の憂いなく、母乳は豊富にして、且つ其質良く、加之、其生児は筋骨豊かにして臓器完備し、其骨相及び容貌は円満にして、福・徳・寿の相を具えて居るのであります』

近年の研究では、すでに胎内にある時から、親子関係が成り立つものであり、母親の心身の安定と胎児に対する愛情が、胎児の健かな成長に重要な意味をもつことが知られている。たとえば、泣きやまぬ赤ん坊に、母親の心臓

の音を、テープに録音したものを聞かせると、泣きやむといわれる。これは、母子の深い心のつながりを示すものである。また、わが子の出産を、「子宝をさずかる自然の営み」として、すなおに喜べる母親には、安産が多いこともわかっている。無痛分娩法の原理もこのようなところにある。

5．至誠の力と肉体（⑥ 1828）

『人間至誠の力は其人間の肉体を刺戟して、其骨骼・姿容等を一変し、且つ健康・長寿の基を開かしめ、其極致に在りては、啻に自己の肉体を変化せしむる如きに止らず、更に其力は我肉體を透通して宇宙間に入り、他人の心を感動せしめ、遂に神明を動かし、宇宙の現象を左右する事を得るに至るものなり。』

従来の心身医学では、「病める心」と肉体の病気との関係のみに重点がおかれ、健かな心が、体を健かにすることについての研究に欠けている。ここでは、宇宙の真理に従う誠の心と、健康、長寿、人間完成とのつながりが強調されている。

C．治療について

1．最高道徳を行ずる病院（⑧ 2665）

『最高道徳を以て、一面には患者の精神を救済し、一面には薬物其他物質的治療を為す所の種々なる病院若くは養成所の経営を為す事。以上は何れも現代世界に於ける必要の新施設であります。彼の従来ありふれたる慈善病院の如き、名は慈善なるも、之に従事する所の医員其他の職員皆利己的なるを以て、患者の幸福は毫もこれなきものが多いのであります。』

ここに述べられていることは、九大医学部に、全国初の心療内科が開設された基本的な理念に通じるものである。私どもは、この種の診療科を、全国の医科大学、公立の大病院にまず設けることが、日本の医療を立て直すための原動力となるものと信じている。現在、東大、東北大に心療内科が新設され、先般日本全国の医科大学に、心身医学の講座を新設してもらうよう、日本学術会議に要望書を提出し、受理されている。

2．看護の心（⑦ 2246）

『生きたる人間の精神的若くは肉体的に関係ある仕事に至っては、自我のある人となき人との所作は、忽ちに之を受くる人の感情に大なる相違を与えるのであります。……自我を没却せる慈悲心ある人物の至誠は、老人・病者若くは小児は勿論、何人をも甦らする力を有するのであります。』

わが国の精神分析のパイオニアであり、私の恩師である古沢平作先生は、「薬より看護」ということを強調しておられた。近年の医学教育では、人間機械を修理する優秀なメディカル・エンジニア（医者という名の技術屋）を養成することに最重点がおかれている。愛と誠のある看護こそが、治療の中核にならなければならない医療の中で、エンジニアとしての医師たちが、主導権を握っているところに、今日の医療における悲劇の源がある。

3．医術は対症療法である。（⑧ 2832）

『外科医若くは歯科医など、其専門の手術を為すに急にして、人間の生命の如何を考えざるものが多いのです。今、最高道徳の実行者は、かかる場合に遭遇すれば、先づ人間の生命と健康とを全うする事に重きを置きて、其身体の一局部の治療に対しては、一時応急手当を施し置き、然る後に其精神治療即ち其人の精神を救済し、続いて漸次に其肉体に対して根本的治療を加えて進むのであります。』

上記のような、メディカル・エンジニアとしての医師たちは、人を治すのに、車の部分品を修繕するような取り扱いをしがちである。たとえば、胃潰瘍などがあると、すぐさま、胃を切除することに忙しく、潰瘍を起こすような本人の生活のあり方、心のもち方については無関心である。これでは、潰瘍は防げても、また次々に他の病気をおこす危険が多分にある。あわてて、胃を切除しないで、一応潰瘍の急性病変をしずめた上で、上記のような観点から、潰瘍をおこさないような生活指導を行うことが、根本的な治療である。

私どもは、不用意にメスがふるわれたために、手術によるゆ着などの二次的な障害を起こし、何回となく手術をくり返している、いわゆる「手術中毒

症」の気の毒な例をしばしば経験する。

4．科学的に病を養う（⑧ 2875）

『一方には神を信じ、聖人の教えに従い、科学に一致する精神的諸法則を守ると同時に、物質的に於ても正当なる科学的方法を用いるのであります。即ちたとえば、人間の健康保持に対して、医術・薬剤若くは滋養物を用いるのみならず、転地療法、温泉、冷泉其他穏当なる薬湯の入浴法等は皆之を併用するのであります。』

心理的な法則を守ると同時に、物質的な法則もまた、真理の一部として、治療に活用せよというこの教えは、まさに心身医学の教えそのものである。

5．間接法と直接法（⑨ 3145）

『すべての神の力、若くは道徳実行の力は人間の治病・健康若くは長寿に利益を与うるものなれど、其作用は間接的であるので、直接的方法としては疾病の治療法にも種々あり、健康の維持法にも種々あり、若くは長寿の方法にも亦種々あるのです。故に我々は神を信じ且つ最高道徳を行うと同時に、併せて治病・健康若くは長寿の直接的方法を採用せねばならぬのであります。』

心を調えることによって、身体の病的変化を静めようとするのは、間接的であり、いわゆる医学的治療によって、一応病変を処理するのは、直接的な方法であるとするこの論旨は、きわめて明快である。潰瘍の治療について、まず内科的な治療を行い、続いて生活改善を行わしめるといった、心身医学的療法のあり方も、まさしくこの通りである。

6．天然と人為を調和的に併用する（⑨ 3283～4）

『人間の病を癒す方法として、宗教家は一心に神に依頼せよと勧め、医師は医薬を以て唯一のものと説き、同じ医師の中にても或は化学療法を主張し、或は物理療法を主張し、或は自然療法を主張して、何れも自己の名誉か利益かが其人の主張の標準であるのです。故に一方に偏して居る弊があります。次に食物でも、或は菜食主義とか、或は生食主義とか、或る1つに偏る弊があります。今、最高道徳にては、すべて人間の精神生活及び物資生活の全

部に亙りて、極めて特別の場合を除くの外、唯或る1つの方法を採用することなく、其人間の幸福に必要なるものをば併せ用うる事を原則として居るのであります。』

医者や薬で治らない病人が、民間療法に走り、宗教の門をたたき、自然食に熱中し、いづれも中途半端に終り、「迷える子羊」のように右往左往するといったあり方は、今も昔も変りがない。それらのどれか1つに偏することなく、すべてを調和的に生かすことによって、真の健康への道を見い出そうとするのが、今日の心身医学（総合医学）の原理である。

7．呪術祈禱（⑨3306～7）

『小技とは、……宗教若くは宗教類似の信仰者の行う所の呪い・祈禱・気合・催眠術及び其他の技術を以て、人間の疾病を癒し若くは運命を開かせようと云うようなものを指すのです。斯かるものは、たとい一時多少の効験あるにせよ、必ず其裏面には大害を伴うものであります。』

近頃は、似非宗教や怪しげな催眠術、気合術などが大はやりである。似非宗教によって、一時的に病気の症状が消えたり軽快したりするのは、多くの場合、一種の暗示効果であり、宗教という名で、催眠術が行われているものである。暗示療法は、本人の中にある、自然治癒力や自己実現の可能性をひき出すことによって、効果をあげることがある。しかし、これには本人の病状や素質に対する、よほど深い理解がないと、かえって副作用の方が多いことは、今日、世間で問題になっている「催眠遊び」の弊害から見ても明らかなところである。「行くに径（コミチ）に由らず」という言葉があるが、このような小技に走らず、至誠の大道を行くべきだという博士の立場が、厳しく説かれている。

8．至誠と健康（⑧ 2734）

『至誠に本づく人心救済の行為は自然の大法則（神の心）に一致するが故に、其効力は万能にして、あらゆる自然の法則、たとえば、健康の法則（生理的法則）、富を成す法則若くは子孫繁栄の法則等に合致する』

先の私の論文でも述べたように、真の健康に至る道は、まことの知恵とし

ての理性に目ざめ、それに従うことである。博士は、至誠の心は神の心に一致するものであり、健康の法則、自己実現の法則にも、自から合致することになると説いておられる。

9．自然の則、人為の則（⑨ 3330～1）

『其健康を保ち疾病を治療する方法としては、先づ其精神を改造して、あらゆる自然の法則及び人為の法則に適合するようにせねばならぬのであります。即ち換言すれば、最高道徳によりて其精神を陶冶し、其最高道徳的生活によりて以て肉体の保全を図るようにせねばならぬのであります。而して其肉体の保全を完成するには、単に其心理的法則のみならず、其肉体の生理的法則をも尊重して、之に従わねばならぬのであります。（中略）

肉体の生理的法則に適合する摂生法は、自然の法則に適合することを主として、之に人為の法則を調和することを必要とするのであります。』

ここに述べられているのは、私どもの考える心身医学的療法の原則そのものである。「自然の法則に従うことを主として、これに人為の法則を調和せしめる」というのは、まさに至言である。生花の心について、禅の山田無文老師は、「造花の妙を生かす人為の巧み」といっておられる。花がもつ自然の美しさを生かす方向に、花を生ける人の個性的な技術が加味されるところに、生花の心があるというのである。これと同様に、生まれながらに人体に備わる、自然治癒力や心身の素質に、うまくマッチするように、現代医学の賜物である薬やメスを活用することこそが、理想的な医療である。人体がもつ自然の則を忘れて、薬やメスが乱用されるところに、今日の医療の根本的な問題がある。

さいごに、これはひとり医療だけについていえることではなく、人を育てる心、文化を育てる心にもあてはまる真理であるといえよう。