

モラロジ―・カウンセリングの確立を求めて

御法川 誠次郎

目次

- I カウンセリングとは
- II モラロジ―・カウンセリングの特徴
 - 一 モラロジ―とモラロジ―・カウンセリング
 - 二 モラロジ―・カウンセリングの人間観
 - 三 モラロジ―・カウンセリングの病理観
 - 四 モラロジ―・カウンセリングの具体的な方法
 - 五 モラロジ―・カウンセリングの展開の流れ
 - 六 まとめに代えて――析り

キーワード…モラロジ―、モラロジ―・カウンセリング、人間観、病理観、自己反省、三方善し、自己の実現

I カウンセリングとは

(一) カウンセリングの歴史

カウンセリングの原型と考えられる広義の心理療法や心理テスト（知能テスト）がヨーロッパで産声を上げたのが十九世紀の末期でした。それらの影響を受け、アメリカでは青年の職業選択を支援する職業指導、精神的に苦しみを抱いている人たちの待遇を改善しようとする精神衛生運動が一九一〇年代に始まりました。その後、二つの世界大戦を経て、適性を測定する心理テスト、退役した軍人の社会適応を支援するための心理的援助が飛躍的に発展しました。それらの活動が、次第に統合されて発展をとげ、現在のカウンセリングといわれるものになってきたと言えるでしょう。

初期のカウンセリングは、職業指導、精神衛生運動、心理測定（テスト）の流れを受けて、その人にとって有効な情報を探し出して提供するという情報提供や指導に重きがおかれていました。その指示的なカウンセリングの流れに対して、対照的な立場を訴えたのがロジャーズでした。ロジャーズは指示的なカウンセリングに対して、非指示的カウンセリングと自分の立場を位置づけて発表しました。相談に来た人を指導するというそれまでのカウンセリングに対して、相談に来た人自身もつとも良い生き方を知っている、その人の隠れている判断力を引き出してあげられることができさえすればよい、と考えたのです。そして、一九四二年に『カウンセリングと心理療法』という本を著しました。そこで、フロイトの精神分析に基づく心理療法（ヒステリーの治療からスタート）、精神医学者の行なう病者を扱う心理療法とは異なった、カウンセリ

ングという立場を明らかにしたのです。さらに述べると、病気を治療する心理療法とは違い、クライアアントの適正を指導するそれまでの指導的なカウンセリングとも違った新しいカウンセリング、それは不適応とか問題を抱えた状態を回復させようとするものではなく、それらの問題は人間的に成長するためのチャンスを与えていると考える立場だったのです。問題を解決することを第一義の目的とするのではなくて、相談に意見をえた方の心の成長を手助けして、その結果として問題を乗り越えていくというカウンセリングの立場が打ち出されたのです。そのため、相談に見える人を患者と呼ぶことをやめ、クライアアント（来談者）と呼ぶことにしたのである。その後、ロジャーズは、非指示的カウンセリングという言い方では誤解されると考え、自分の立場を端的に表すために「クライアアント中心療法」と呼ぶようになり、

クライアアント中心療法は、大きな広がりや影響力を見せました。特に日本では、カウンセリングと言えばロジャーズのクライアアント中心療法を指すほどの影響力を一時は持つていました。その後、アメリカではカウンセリングの料金は保険で支払われることが通常になりましたが、保険会社はカウンセリングの回数を限定するようになってきました。そのため、カウンセラーはカウンセリングの回数を短縮させるための努力を積み重ねなければなりません。その努力によって、クライアアント中心療法よりも、行動療法に基づくカウンセリングやクライアアント中心療法をベースにして発展させたさまざまなカウンセリングの立場が生まれてきました。最も時間がかかるとされていた精神分析も、短期的なカウンセリングを展開するようになっていったのです。

日本では保険会社による支払い制度はまだ確立しているとは言いがたく、回数を短縮させなければいけないという制限はそれほど強いとは思われませんでした。アメリカの変化・発展を受けて、その新しいカウンセ

セリングの多くが輸入されてきています。つまり、カウンセリングの発展とは、カウンセリング技法の進化、社会への広まり、新しいカウンセリングの立場の創造などと考えられます。

(二) カウンセリングの定義

このようにして発展してきたカウンセリングですが、あまりに多くの立場のカウンセリングが現在では存在しています。歴史的に概観しても、①フロイトに始まる精神分析療法、②科学的立場を強調する行動療法、③人間性心理学に基づく立場、④トランスパーソナル心理学に基づく立場、⑤家族をシステムとして考える家族療法（短期療法）などが大きな立場として挙げられます。さらに、からだと心の関係に注目したボディ・セラピーや表現を重視した立場などがあり、それぞれの立場の中にはさらに細かく分類できる多くの療法が存在しています。それらの立場をすべて網羅する定義というのは難しいものがありますが、それぞれのカウンセリングの共通するものを示そうとする定義として、国分は、「カウンセリングとは、言語的および非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動の変容を援助する人間関係である」と述べています。カウンセリングの定義として、簡潔にまとめられています。しかし、「行動の変容を援助する」という表現が意味するものの内容が気になります。日本ではオウム真理教が社会問題を起こしたときに、どうしてあれだけの若者たちが異常な行動を取ったのかという疑問が湧き起りました。そして、マインド・コントロールされていたことが明らかにされました。マインド・コントロールとは、コントロールする側にとって都合のよいように相手の心を操作すること、そして相手の行動を変容させることです。つまり、カウンセリングの定義として、「相手の行動の変容を援助する」といった場合、どのような方向への変容なのか問われないので

は、恐怖感がつきまとう危険性があると思われます。

そこで次に、英国カウンセリング協会の定義を見てみることにしましょう。「他者、あるいは一時的にクライアントという役割にいる人たちに、はっきりと、時間と関心と尊敬を提供する、あるいはそのことに同意するものである。カウンセリングでなくてはいけないことは、クライアントに、より豊かでより良く生きることを目指す生き方を探索し、発見し、明確化する機会を与えることである」と述べられています。この定義は、方向性は示されています。しかし、「時間と関心と尊敬を提供する」という表現は、カウンセリングでどのようなことを行なうかについては明確ではないと思われます。また、明確にできないほど、さまざまなカウンセリングの立場があることを示しているのかもしれない。

そこで、小林によるカウンセリング事典の定義を見ることにしましょう。「クライアントに対して、面接やグループ・ワークによる言語的または非言語的コミュニケーションを通しての心理的相互作用（人間関係）によって、行動や考え方の変容を試みる援助の方法であり、クライアントの人格的統合の水準を高めるための心理的方法」と述べられています。この定義は、方向性も示されていて、カウンセリングで行なわれる方法についても総括的に述べられていると考えられますので、この定義をベースにして、本論では、カウンセリングを以下のように定義して使うことにします。

カウンセリングとは、面接やグループ・ワークなどによる言語的または非言語的コミュニケーションを通しての心理的相互作用によって、クライアントが自身の行動や考え方を変容するための援助を行なうものであり、クライアントの人格的統合の水準を高めるための心理的方法である。

(三) カウンセラーの基本的態度

ロジャーズは、カウンセリングでクライアントが変化していくのを観察していて、その変化がどうして生じるのか、どのような条件があれば起きるのかを探求していきました。そして、変化が生じるために必要にして十分な条件として次の六つを挙げました。

- ①二人の人間が心理的に接触していること。
- ②一方の人間はクライアントということにするが、不一致の状態、すなわち傷つきやすく、不安の状態にある。
- ③もう一方の人間は、カウンセラーということにするが、この関係の中で一致している、あるいは統合されている。
- ④カウンセラーは、自分が無条件の積極的関心をクライアントに対してもっていることを体験している。
- ⑤カウンセラーは、自分がクライアントの内的照合枠を共感的に理解していることを体験しており、かつこの自分の体験をクライアントに伝えようと努めている。
- ⑥クライアントには、カウンセラーが共感的理解と無条件の積極的関心を体験していることが、必要最低限は伝わっている。これ以外の条件は必要ない。もしこれら六条件が存在し、かつ、それらが然るべき間存在しつづけるなら、それで十分である。建設的な方向にパーソナリティが変化する歩みが、結果として生じる。

第一の条件は、関係を示しています。心理的なかかわりがなければ何も始まらないわけで、その後にく

条件の前提でもあることが分かります。

次の条件は、クライアアントの状態を示しています。ロジャーズの自己概念に基づくものですが、自分がどういう人間かという自己概念と体験との不一致のために、緊張状態で、不安定な状態にある姿を示しています。

第三の条件は、カウンセラーの状態を示しています。ここでいわれる一致とは、その後「透明」という言葉が用いられましたが、純粋で偽りのない姿を示しています。自分のありのままの姿をそのまま示している、クライアアントから見てカウンセラーがどのように存在しているのかを見通すことができるという状態を示しています。

第四の条件は、通常「受容」といわれているものです。ロジャーズ（一九五七）は、「セラピストが、自分がクライアアントの体験の一つひとつをそのクライアアントの一つひとつの姿として温かく受容していることを体験している時、彼は無条件の積極的関心をまさに体験している」と述べています。その文章の続きには、受容する時に何の条件もつけていないことを、相手を一人の人間としてたたえることを、さらにはクライアアントが悪い感情とか不一致の状態であっても、そのままに受容することが述べられています。クライアアントがどのような状態であっても、カウンセラーは相手をそのままに受け取ろうとすること、その努力が求められているといえましょう。

第五の条件は、「通常「共感」といわれているものです。これは、クライアアントの体験していることを、カウンセラーがまさにそのままに共感的に理解しようとすることを述べています。もう少し述べるならば、クライアアントが体験しているように、クライアアントの枠組みと同じように理解することです。ところが人は、

自分なりの枠組みを持っていますから、同じモノを見ても人によって感じ方が違っていたりします。その自分の枠組みにとらわれることなく、クライアントの枠組みで理解しようとする事なのです。実は、共感がどれだけ難しいことか想像できると思います。

第六の条件は、クライアントの知覚に關して述べられています。カウンセラーがどれだけ努力していても、クライアントがそれを認知できていなければ、クライアントにとっての状況は何も変わりません。カウンセラーの前記の努力がある程度伝わっていないければ、クライアントの変化は起きないということを示しています。

この六つの条件を振り返ってみますと、第一と第二が関係の前提を示しています。第三から第五までがカウンセラー側の条件を示しています。最後の条件は、クライアントの側の条件を示しています。この第三から第五までのカウンセラー側の条件を取り上げて、カウンセリング・マインドと言われるようになります。それを簡潔に表現したのが、「一致」「受容」「共感」と言われているものです。

その後のカウンセリングの効果の研究で明らかになってきたのは、クライアントの話には、出来事や事柄についての話と自分の気持ちについての話があり、自分の気持ちの動きや変化についての話が深まっていくとカウンセリングの効果が見られるという事でした。ロジャーズは、そのようなカウンセリングが行われるためには、カウンセラーがクライアントを人間として尊重し、クライアントがどんなことでも話せる雰囲気を作ることが大切だと考えました。そして、カウンセリングの場面でカウンセラーが、クライアントの話に積極的な関心をもって、共感的に理解しようと、心を傾けて聴くことの大切さを訴えました。ロジャーズの提唱した、このカウンセラーの態度の重要性は、カウンセリングには様々な立場・方法があるのですが、

その立場を超えて共通したものとして認められるようになりました。

このカウンセリング・マインドの重要性が認識されるようになったのにはいくつかの理由が考えられます。そのひとつに、カウンセラーの態度に関して重要性を表明していない立場のカウンセラーたちも、ベテランのカウンセラーになると、共通の態度をとっているということがカウンセラーの態度の研究から明らかになりました。カウンセラーの面接を分析してみると、カウンセリングの立場・方法の違いにもかかわらず、ベテランのカウンセラーは「受容」「共感」「一致」という態度を体現していたという事実が明らかになったことから、人間関係を築くために重要な態度であると認識されたことにあります。ロジャーズによって観察されたこのカウンセラーの態度は、どのようなカウンセリングの立場であっても、よりよい人間関係を築くためには有効だということを示しているでしょう。それはカウンセリングの場面だけではなく、日常の人間関係においても同様であると考えられますから、カウンセリング・マインドの重要性が訴えられるようになったというわけです。

II モラロジー・カウンセリングの特徴

一 モラロジーとモラロジー・カウンセリング

法学博士廣池千九郎は、一九二五年に新科学モラロジーを提唱しました。モラロジーとは、モラル・サイ

エンス（道徳科学）を示すモラル（道徳）とロジ（科学）を組み合わせた造語です。一般に言われるモラル・サイエンスとは違った視点をもって提唱しているところから、新しい語を創り出して訴えたわけです。廣池が提唱した道徳は、それまでの道徳とは異なり、形だけではなくて心遣いまでを問題にしたことと、その心遣いと行いの指標を示したことに大きな特徴があります。廣池がモラロジーを確立しようとしたのにはいくつかの理由がありますが、その一つの願いに、幸福を求める人たちにその方法を教えようということがありました。廣池は自らの体験において、成功と幸福の違いを感じたのです。廣池は独学で苦勞して法学博士号を取得するという大成功を得たときに、長年の無理がたたって死を目前にした病気に倒れてしまったのでした。真面目に、どんな苦勞もいとわずに努力してやっと成功したにもかかわらず、肝心の幸福が得られないような生き方をする人がこれからは生まれまいようにしたいという思いが、自己の延命を願ひ、真に幸福になる生き方を少しでも多くの人に伝えたいということだったのです。

廣池が感得したのは、成功は人並み外れた努力をすれば獲得できるかもしれませんが、幸福はそれでは得られないということであり、幸福を得るにはその方法があるということです。廣池は、その方法として、心の在り方こそが重大であることを説いたのです。そのように提唱したモラロジーに基づくカウンセリングについて、少し詳しく見ていくことにしましょう。

二 モラロジー・カウンセリングの人間観

(一) 意味の探求

人生にはいろいろなことが起きます。努力したことが報われることも、報われないとしか思えないことも、さらには努力していないのに成果が得られたりすることもあります。成果から物事を見ていく結果主義の立場に立つと、ずいぶん理不尽なことが起きていると思われれます。そのため、途中の努力よりも結果を求める生き方に立つのでしょうか。例えば、一生懸命受験勉強をしたが合格しなかったというように、短い時間の中で努力したこととその結果を見ると、努力が報われないとしか思えないことが多々あるようです。しかし、もう少し長い目で見ると、合格はしなかった受験勉強で得たもの、それは知識かもしれませんが、努力するという資質かもしれませんが、それがその後の人生において大きな意味をもっていたりします。このように、短い時間の中で出来事を見ていくと、理不尽なこと、意味を感じられないことも多々生じますが、人生全体の流れから見直してみるとどんな出来事にもすべて意味があったということが感じられます。

人生とは予期せぬことが生じるものであるといえるのかもしれませんが。喜びをもたらすこともあり、その反対に悲しみ、苦しみをもたらすことも多々あります。釈迦は、生老病死を説きましたが、人間の力ではどうしようもない、避けることのできないことが起きます。そして、それらの出来事はその時の私たちの心を揺さぶり動かし、心を悩ませたり、苦悩に陥らせたりすることもあるでしょう。そのようなときには、その不運な事を呪い、嘆き悲しんで生きるのではあまりに不幸なことでしょう。逆に、その不運なことをきっかけにして、人間的に成長したり、幸運を招き寄せたりする人もいます。その違いはどこから生じる

のでしょうか。人は、意味を感じられた場合には、前向きにとらえることができるようです。つまり、突然に生じてきた不幸な出来事をどのように受け止められるかということが分かれ目になります。不幸な出来事に対して、自分が呪われていると感じたら、嘆き、悲しむパターンに入りやすくなるでしょう。それに對し、その出来事が自分を磨くチャンスと感じたら、感謝の気持ちすら湧いてくるでしょう。

モラロジー・カウンセリングの人間観は、この世の中すべての出来事は必ず意味があると考えます。意味を感じやすい出来事も、意味を感じることが難しい出来事もあるでしょうが、どんなことでも意味は必ずあります。その意味を探ること、発見するためのお手伝いをするのが、モラロジー・カウンセリングということになります。そのため、その人の生き方を、広い視点からとらえようとしています。目先のことだけを解決するのではなくて、その人の一生の流れの中でその出来事の意味を捉え直してみたり、祖先からの命のつながりの流れの中で考え直したりします。それは、人はつながりによって生かされていると考えるからなのです。祖先からずっとつながった命のつながりがあったからこそ、今の自分が存在するわけです。そのため、命のつながりという視点から見直すことによって、存在の意味を感じ取ることができると思われます。また、人と人とのつながりの中で、自分を発見し、自分らしく生きることが可能になっていきます。

人は元来、自分を成長させたいという欲求をもっているようです。からだの成長は自然に起りますが、心も成長していきたいという動きがあるようです。もちろん、成長させたいという動きを阻害するようなこともありますし、成長させるのはしんどいからこんなものでいいやと考えることもあるでしょう。人によって、成長させていこうというエネルギーの強さは違うのかもしれないし、どこまで成長させるのかという決断も異なっていると思います。しかし、自分を成長させていこうという方向性をもっているのが人間のよ

うです。さらには、人がこの世の中に生を受けてきたのは、その人なりに何かをするため、その人なりの使命があるのではないかと思われれます。その人なりの意味を見出した人は、迷うことなく自分なりの生き方を追求していくことができます。残念ながら、現代は自分なりの生き方、生きる意味を発見しがたい状況になっています。そのため、迷い、悩み、苦しんでいる人が増えていると考えられます。逆に言うと、意味を見出している人は、どんな困難に出遭ってもそれを乗り越えていく力を発揮するようです。例えばフランクフルは、第二次世界大戦のときに、自分自身もナチスによりユダヤ人収容所に入れられながら、収容所の中で死の危機にさらされながら生き延びてこられた人を観察し、報告しています。過酷な労働とあまりに粗末な食べ物、労働力として役に立たないと思われたら殺されてしまう、そんな夢も希望もない状況の中で生き抜いてこられた人たちは、なんらかの意味を見出していた人だったといえます。どんな人生であっても、自分の意味を見出せたとき、生きる勇気を持ち、いかなる困難にも立ち向かうことができ、一途に進んでいくことができると思われれます。そのときには、心の奥底に安心感と真の喜びを感じているのではないかと思われれます。そんな魂の動きがあるのではないのでしょうか。

(二) 日々の生活の実現

人は、一人では生きていけないといわれます。社会的な生き物である人間の特徴を述べたものでしょう。動物であれば、生まれてしばらく経つと自分の力で立ち上がることができます。しかし、人間は二本足で立ち上がることができるまでには一年近くかかります。からだを立ち上げると同じように、人間は独り立ちするまでに動物とは比較にならないほど多大な時間がかかります。その間、ずっと扶養してくれる存在、支

えてくれる存在が必要なのです。人間は、本能的な能力が他の動物よりも低く、その代りに学習能力が飛躍的に増えました。どこまで成長していけるのかわからないほどの可能性をもっているのです。多大な可能性をもつ代りに、不安定さをもちました。からだに關していえば、二本足ですと安定しますが、二本足で立つのはとても不安定になります。二本足で立ったために不安定になったのですが、その代りに大脳の飛躍的な発達を可能にしたのです。からだの変化と同じように、生き方においても多大な可能性をもつことになりましたが、その代りに不安定さをもったのです。そのため、お互いに助け合わないと、十分な力を発揮できない存在なのが人間だといえましょう。

人類は、集まり、社会を作ることによって、より豊かに、高度に生きていくことを可能にしてきました。仕事を分業することによって、専門性が培われ、知識を集大成して、高度な文明技術を発展させることができました。人類がここまで高度な科学技術、文明を発展させてこられたのは、先人たちの努力と、その成果を他の人、後進の人たちに共有させることができたからでしょう。歴史的に見ても、共に生き残るために互いの力を出し合って助け合ってきたことが分かります。そしてそれは現代に生きる私たちの生き方においても大切なことです。曾野綾子は、人の一生を、誕生から成長するまでの時期は受け取り、そして成長した後には与える側に移る、と述べています。単純に示しすぎていると思われるかもしれませんが、基本的な方向を示していると考えられます。もちろん、これは具体的な物質をもらったり与えたりということもあるでしょうが、それ以上に心のエネルギーの方向を示しているように思われます。幼少時にしっかりと愛を受け取った人は、大人になってから豊かな人間性をはぐくみ、他の人に愛を与えることができるとも言われます。

人は、共に助け合わないと生きていけません。それは、物質的にもある程度は言えるでしょうが、それ以上に心の世界のエネルギーの流れとしてみた場合にまさに感じ取れることではないでしょうか。もちろん、普通は物質的に何かを与えるときというのは「与えようとする心」が働いているものですから、物質的なレベルと心のレベルと分けること自体がナンセンスなのかもしれません。しかし、時には心で思っていることとは違うことを行ってしまうのも人間の特性なのかもしれません。そこで、心のレベルでの大まかな流れを見てみますと、昔からの諺に「情けは人のためならず」と言われています。他人に情けをかけるのは、相手のためになることと普通は考えますが、実は、情けをかけたお返しでもないのですが、巡りめぐってよいことが自分のところへ帰ってくるという言葉です。他人を助けることが、自分を救うことにつながることを端的に示していると思われます。このように、お互いに助け合って、生きていくことの大切さは古えから示されていたのです。

モラロジーでは、他人に対する深い思いやりの心が、自分自身の生き方を豊かにしていくことを明らかにしています。例えば、不平不満を抱いて生きるのと、いつも幸福感を感じながら生きるのでは、その人の人生が大きく違っていくことが予想できると思います。心の底に不平不満があると、何事を見ても不平不満が噴出してきます。不平不満を感じていると、からだの免疫力も働किが悪くなりますので、健康状態も心配になります。何より、不平不満を感じていると楽しいことが少なくなりますから、よけいに不平不満を感じるという悪循環に陥ってしまいます。そうになると、顔つきも険しくなってしまうでしょう。険しい顔つきをしていると、親しく声をかけてくれる人も少なくなるかもしれません。心のどこかに孤独を感じてしまうかもしれません。その反対に、苦難や不幸なことがあってもそのことに何らかの意味を見つけて感謝してその困

難とか不幸な出来事を受け止めていますと、幸福感とか満足感を感じられるでしょう。そんな心の働きは、からだの免疫力を十分に働かせますから、健康状態もよくなることでしょう。困難とか不幸な出来事でも、しっかりと受け止め、感謝し、幸福感とか満足感を感じているのですから、そのやさしき、満ち足りた雰囲気は周りの人々を惹きつけていくことでしょう。親しい人、心を許せる人も多くできることでしょうし、いつも支え合える、助け合えるという感覚を持つていられることでしょう。

このように、心の持ち方一つで大きく生き方が変わっていくかもしれません。他人への思いやりに満ちた人は、それだけで温かき、優しさを感じさせますから、その人の周りに人は集まって来やすくなっていきます。そして、支えあい、助け合う動きが、さらに深く進んでいくという良い循環が繰り返されていくと考えられます。そのような信頼し合える関係をもっている人は、安心感や満足感を感じながら楽しく、心豊かに生きていけることでしょう。そんな日々の恵まれた生き方を可能にする第一歩が、まず相手に対して思いやりを与えていこうということにあるのではないのでしょうか。

(三) 自己反省の意味

思いやりの大切さをまず申し上げましたが、思いやりの心が自然に発揮されるためには、自分の心のあり方が問題になるようです。思いやりが発揮されるためには、まず相手の状態が見えないと可能になりません。相手が今、どのような状態に置かれているのか、そしてどのようなことを感じているのだろうかという予測的な理解ができてくると、相手がどのようなことをしてほしいと思っているのかを想像できます。その予想に基づいて、相手に対する思いやりが発揮されるわけです。相手の姿を見て、その状況を理解するこ

と、そこでその人がどのようなことを感じているのか共感的に理解することが、思いやりを発揮するための第一の前提条件になります。

その第一条件をクリアーするためには、自分自身にとらわれていたり、他の人からどう見られるかということに気をとられていたりしてはなりません。つまり、思いやりの行動は、相手に対する関心がすべて始まりといえましょう。その反対が、自分への関心というか、「とらわれ」といえます。自分の心の中に、気になっていることがあり、そのことにとらわれていると、自分の外側に目を向けることが難しくなります。例えば、考えごとをしながら歩いていて、目に入っているはずのことにまったく気がつかなかったという経験をしたことはなかったでしょうか。目は開いて、外側を見ているはずなのですが、外側の情報がちゃんと認知されていない状況が起きることがあります。実際には、自分で思っているよりも多くの場合に、そのような状態になっていると思われます。逆に言うと、しっかりと見る対象を意識しておかないと、意外と見えていないということが起きているものなのです。思いやりが発揮される第一条件に関して言えば、対象となる相手のことをしっかりと見ようという意識が必要だということです。

しっかりと相手や周りの状況を見ることのできない状態は、すでに述べているように自分自身への「とらわれ」をもっているときに生じます。ところが、自分が今「とらわれ」ているのかどうかは、とても自覚しづらいため、つねに自分の心がどちらに向かっているのかをチェックしている必要があります。自分の心が自分にとらわれているのか、もしくは自分がどう見られるかという「自分への関心」に向かっているのか、それとも周りの人、状況に関心が向いているのか、という方向性を抑えておく必要があります。自分に関心があるときには、他の人の状況などという外側に関心が向いていない状態になります。本人の意

識はどのようなものであれ、そのような状態にいる人は、自分のことだけしか考えていない「独りよがり」とか、自分の殻に閉じこもっていると、わがままとか自分勝手に見えてしまいます。これでは、他者と温かくつながったり、助け合ったりすることは難しいことがわかると思います。

お互いに助け合う、支えあう、そんな関係を築き、豊かに生きるためには「思いやり」が大切であり、その思いやりの心をもてるのは、自分自身へのとらわれからまず解放されなければならないことが明らかです。いつの間にか自分自身にとらわれてしまう傾向を持つのが人間だとも考えられますから、つねに自分自身の心のあり方を振り返り、他者の反応から自分自身の行動を振り返るといふ基本的な姿勢をもちたいものです。人は、何かトラブルが生じたときに、まず周りのせいであつたのではないかと、原因を自分以外に求め、責任を押し付けようとすることが多いようです。自分は正しい、自分は間違っていない、と思いたいようです。責任を取らせることに最初の意識が向くのは悲しいものです。それでは、人間関係がぎすぎすしたものになり、いつ自分が責任をとらされるのかびくびくしてはなりません。

責任論の立場ではなくて、まず自分自身に振り返ることができる関係はまったく異なります。東洋の思想には「縁」という言葉があります。形には見えない何らかのつながりがある、それは見聞きするものすべてに当てはまると考えます。たとえば、目の前で暴力を受けた人がいたとします。そんな状況に居合わせたのも何かの縁と考え、暴力を受けた人を介抱するのは当然です。そのときに、このような理不尽な行為を見るのは、自分にとってどのような意味があるのだろうかと考えます。ひよっとしたら自分自身の心の奥底に潜む暴力性を気づかせてくれたのかもしれないし、自分でも気づかないうちに自分よりも弱い人に理不尽な行為をしているのかもしれない、暴力でなくても周りの人を傷つけるような行動をしていないだろうか、と

自分自身を省みる機会にしていくのです。どのようなことを見聞きし、体験しても、すべて自分自身の行動、心を省みることによって、自分自身へのとらわれから解放されますし、どんな人に対しても優しく、温かく、思いやりに満ちた態度を取れるような、豊かな人間性を培っていくことができます。

(四) 感謝生活の実現

すべてのことを、自分自身を振り返るチャンスとしてとらえていくと、心が豊かになっていくのを感じられてきます。同時に、すべてのことが自分自身の成長を支えてくれているような感覚、自分自身が大きな愛情によって包み込まれているような感覚を感じたりします。それは、すべてのこと、物事につながりを感じるからなのでしょう。自分とは無関係な出来事にすら、何らかのつながりを感じる生き方をしているのですから、いつしかすべてのことに何らかのつながりを感じるようになるのは当然でしょう。極端にそこまで一気に行かないにしても、自分とのつながりを確実に感じられた分だけ、温かい気持ち、感謝の念が感じられるようです。

地球が誕生したのが四六億年前、その地球上に最初の生命が誕生して三八億年といわれます。その生命は変化を遂げていきます。多細胞生物になったのが一〇億年前で、その後さまざまな形を持つようになりました。そして人類が誕生したのが五〇〇万年前と言われています。この長い、長い生命のつながりを経て、今ここに私たちが存在するわけです。また、私たちには父親と母親がいます。その両親にも父親と母親がいます。そのつながりがずっと続いており、そのどれ一つとして欠けていたら今の私たちは存在しなかったのです。この生命のつながりがあったの私たちの今があるのです。生命とともに、私たちはいろいろなものを受

け継いでいます。プラスの面もマイナスに見えるものもあるでしょうが、まずはすべての始まりである生命を受け継がせてもらっていることに思いをいたしたいものです。

現在は、科学技術の進歩によって今まで分からなかったことが明らかになり、不可能とされていたことが可能になってきています。そして、明らかになるとともに、その神秘性が余計に感じられてきています。例えば、遺伝子の解明が進めば進むほど、あまりに極小の世界で緻密なことが積み上げられてきていたことに、その精巧さに驚かされます。同様に、科学技術の進歩によってもどうしようもできない神秘の壁をも感じざるを得ません。その一つが、生命の誕生です。医療技術の進歩により、人によって操作可能な領域は飛躍的に増加していますが、人工的に生命を誕生させる可能性は見えていません。そのような神秘的な積み重ねがいくつも重なって、はじめて一つの生命が誕生してくると思われれます。そう思うと、自分自身の生命を、自分の自由気ままに考えることができなくなるような気持ちになるのではないのでしょうか。私たちは、長い時間をかけて培われてきた生命のつながりを受けて今ここに存在し、それを受け継いでいく、見守っていく立場にあるのでしょうか。神秘的な営みの一つを担っていることは確かなことと思われれます。

人類は、このように生命を受け継ぎ、知性を働かせ、感性を働かせ、知恵と技術と芸術を発展継承し、その財産を共有することによって、物質的にも精神的にも豊かになってきました。現在のわれわれにとって、先人の恩恵なしに得ているモノは一つもないといえるのではないのでしょうか。その先人たちの恩恵に感謝し、後世に伝えていくことが私たちの責務なのかもしれません。ここで述べたいのは、生命のつながりと同様、知恵と技術、さらには精神的にもすべてのものを受け継ぎ、伝えていくという「つながり」の中で私たちは生かされているということ。このつながりを自覚して、感謝できると、自分の力で生きていると

いう力んだ生き方ではなくて、生かされているという大きな力に抱かれた安心感を持ちながら生きていくことができます。

実は、感謝の心は私たちの心とからだにも良い影響を強く与えるようです。ストレスの研究で有名なハンズ・セリエは、ストレスに対して「感謝」の心を持つことによってストレスを乗り越えることができると指摘しました。感謝の気持ちは、すべてをそのままに受け止める正受とか絶対受容といわれる状態に近いと思われれます。感謝のほうが、より積極性があると思いますが、すべてをそのままに受け止めるところは同じメカニズムのように感じます。ストレスは、受容できないような状況で感じるものですから、矛盾したような話なのですが、受け入れられないようなことを、受け入れることができたときに、心にもからだにも好影響があるということです。これは、自分の立場から考えると受け入れられないことですから、自分の立場を離れたときに可能になることを示しています。自分を無にする、自分の立場を離れる、相手の立場に立つ、大きな立場の中に抱かれる、そんな感覚によって、自分の立場から離れて、違った視点を得たときに、受け入れることができたり、感謝の気持ちを抱くことができると考えられます。

このように自分の立場からの見方、自分の枠からの見方を離れていくことは、柔軟な受け止め方、思考を可能にするようです。人は、どうしても自分の枠、立場に固執してしまいがちですので、自分の心の中では葛藤を持ち、人とは争いを持ちやすいようです。その枠にとらわれてしまう自分を振り返り、柔軟な生き方をしようとするのが前項の意味でした。それと共に、つながりを感じ、意識することによって、自分のとらわれから開放していくことができることを示しているのがこの「感謝生活の実現」ということなのです。

さらに述べるならば、つながりを追求していくと、その原点は人間を超えた大いなる力にあると考えられ

ます。人によつては、それを神と呼ぶこともできるでしょうが、人をはるかに超えて、人や自然を慈しみ育てている何かを想定せざるを得なくなります。その大いなる働きに抱かれたときに、真に安心し、感謝することができるようにも思えます。そんな心境になる生き方が可能になると思われます。

(五) 三方善しの実現——つながりの回復と自己の実現

命のつながりという視点から見えてきましたが、それは時代を通してのつながりでもありました。同時に、すでに触れましたが、人は一人では生きていきません。社会的な生き物といわれます。つまり、この現在においても、周りの人とのつながりがなければ人は生きていけない存在です。人類学者の上田紀行は、スリランカの田舎においては、いまだに悪魔が憑くと信じられ、悪魔祓いの儀式が行われていることを報告しました(上田 一九八二)。悪魔は寂しい人に憑き、病気の症状を起こすというのです。そこで悪魔祓いの儀式が一晩かけて行われるのですが、それは村中の人たちが集まってきて、まるでお祭りのようなものでもあるといえます。孤独でいた患者が、大勢の人たちに囲まれ、つながりを取り戻す儀式でもあると指摘しています。そのことから日本の現状に振り返り、つながりが失われてきた現代においてこそ、つながりの必要性があると訴えています。

弱い存在である人類は、つながり、支えあうことで知識を蓄え、技術を発展させてきました。しかし、文明技術の飛躍的な発展によつて、工業化が進み、都市に人口が密集し、機械が人の労働を代りにしてくれるようになりました。その結果、大都市では隣の人とのつながりが薄れ、人がお互いに助け合う要素が少なくなってきました。必然的に、つながりが薄れてきています。その弊害は、高齢者の孤独死、地域の防犯力が

弱まったの犯罪の増加、自殺者の増加、地域における青少年教育の場が喪失したためのさまざまな問題が指摘されています。問題は、大きくなってから認識されるために、ここまできたらどう対応したらよいのかわからない、といった状態を呈しているものです。しかし、その根本のところでは、つながりの薄れとか欠如が見出せます。

人は、苦しくても、理解して支えてくれる人がいたら、その苦しさに耐えていく勇氣を持つことができます。どんなときでも、つながりを感じることはできると、からだが温かくなってきました。ホッとする感じ、一息つく感じをもち、心を新たにしていけることができます。心の底からエネルギーをもらおう感じが得られます。自分の心の中のそんな変化を感じることはできると、つながりを意識して、より大切にしようと思うことができます。そして、少しでも多くの人につながりをもったときの喜びとか安心感を持つてもらいたいと思えるのではないのでしょうか。そんな思いで、周りの人を大切にしていこうとすることこそ、つながりを回復していくための最大の原動力になると考えます。

まず、身近な人とのつながりを回復し、そのつながりを深めていく。つながりが深まれば深まるほど、喜びと安心感は大きくなります。そんな輪を少しずつ広げていけたならば、地域とか集団の雰囲気がいぶん異なったものになると思われれます。さらには、人と人とのつながりは、空間を超えて広がりますから、たくさんさんのネットワークができていくことでしょう。心のつながったネットワークは、お互いを尊重し、理解し合おうという努力によって、結果として自分たちの枠を超える生き方を身につけさせてくれることでしよう。そして、自分とは価値観も考えも違うどんな人でも尊重しあい、心が温かくなるような、平和で安心な社会の実現が近づいてくると思われます。

つまり、自分自身の心の豊かさ、喜び、安心という思いを共有できる仲間作りは、自分も相手も、そしてひいては周りの人とか社会もが満足できるようになるわけです。自分も相手もさらには第三者である周りの人（社会）といった、三方が満足でき、喜びを感じるような、そんな生き方を目指していこうとするのがモラロジー・カウンセリングの目標ともいえましょう。

三 モラロジー・カウンセリングの病理観

モラロジー・カウンセリングにおいては、どんなことが起きても、基本的な立場として悪者探しをするとはありません。原因を、自分以外の他者、外側に求めて、その悪者を退治すれば解決していくという善悪論の立場に立たないのです。確かに、第三者的に見た場合、原因となる要素があることは多々あるでしょう。それでも、その原因を悪玉にして、それを排除するという視点では、根本的な問題解決にはならないと考えます。その悪者に見えるものは、きっかけを作ってくれただけに過ぎないのです。そのきっかけを排除しても、根本的な課題は残ったままになっていると考えます。

それでは、どうしていくのかといえば、何か悪いことがあったから、悪い結果が出てきたという立場には立たないのです。原因を探し、それを改善し、より良い今後を作っていくことは大切なことです。ただ、そのときに大切なのは、未来を見据えていること、未来のために改善していこうとしているという姿勢だと思います。悪者探しをすることが目的になってしまつては本末転倒だと思われまふ。モラロジー・カウンセリングでは、さらに進めて、原因になったことの善悪、正否を問うことはしません。どんなことでも、

そうせざるを得なかった何らかの働きがあったと考えます。たとえば、苛めがあったとしましょう。普通は苛めている子が悪いのですから、苛めっ子を叱ったり、指導したり、排除しようとはします。しかし、本当は苛めっ子もそうせざるを得なかった何らかの理由があるわけです。ひよっとしたら、両親の中が悪くなり、離婚しようとしていて、その緊張感をどうにかしようとしていたのかもしれない。そのように、表面的に出てきた現象は、そうせざるを得ない何らかの働きによってもたらされていると考えます。そして、その現象から何を読み取ることができるとかということこそが一番大切だと考えます。特に、関わった人すべてが満足し、安心できるように、つまり「三方善し」が実現できるようにと考えていきます。

その目標に向かうための第一歩が、今生じているすべてのことが生き方を修正するためのチャンスを与えてくれているという視点です。一般に言われる困難とか苦難といわれるものは、今までのやり方、生き方はバランスが取れなくなってきたことを示してくれているものではないでしょうか。つまり、変更する、言い換えれば成長するチャンスを与えてくれているメッセージだということです。たとえば、からだについて考えて見ましょう。無理をしていると、からだが目立ちます。からだは、苦しいよ、無理が続いているよとメッセージを発しているわけです。それでも、無理を続けていると、さらに痛みが増したり、動けなくなったりします。ついには病気とかになつてしまふということでしょう。

できれば、早めにメッセージを受け止め、修正することが楽に生きる一番のコツだといえましょう。もちろん、少し痛い目にあつていないと自分のものにならないから、少し痛い目にあつてから修正するほうがいいのだという生き方を選ぶ人もいますでしょう。いずれにしろ、どの段階で受け取るにしろ、自分を成長させるためのメッセージは、自分のからだからも、世の中のすべての事象からも届けられていると考える立場に

立ちます。

それは、対人関係で問題が生じれば、自分と他者とのバランスのとおり方が修正を迫られていると考えますし、予期せぬ出来事が起きれば、どこかのバランスが修正を迫られているのかを探っていくことになりまます。自分の心とからだの関係、意識と魂の関係、自己と他者との関係、自分と神との関係などを深く振り返り、見直す機会としていくわけです。この基本的な姿勢は、変わることがありません。もし、人格的に成長し、周りから高い人格者と見られるようになっても、同じです。逆に、高い人格を持った人ほど、理不尽な出来事に出会うこともあります。人は、理不尽なことに出会ったときでも、多少は自己の責任を感じることできるような、自分に反省できるような不完全性を持っているものです。しかし、どう見ても不完全性を感じられないような場合にも、理不尽なことが起きたりするものです。そういうときには、自分を振り返り、生き方を修正するチャンスとは一般的には考えがたいものです。修正するべきところがなかなか見出せないのですから当然と思われまます。しかし、たとえそのようなレベルに達していたとしても、モラロジー・カウンセリングでは、自己を振り返り、更なる成長を目指しての歩みを踏み出すチャンスにしていけるのです。それこそ、神様が魂を磨くためのチャンスを与えてくれたと受け止めることができるからなのです。

四 モラロジー・カウンセリングの具体的な方法

それでは、モラロジー・カウンセリングの具体的な方法を見ていくことにしましょう。

(一) 信頼関係づくり

① 受容する

人は、安心感、安全感を感じたところでは、本当に自分のことを振り返ることはできないようです。自分の生き方を真摯に振り返ることができるのは、どんな自分であってもそのままに受け入れられるという絶対的な信頼感がなければ難しいのです。そのため、モラロジー・カウンセラーは、どんな人であっても、その人があるがままに受け入れようとしています。

人は、自分の枠組みからしかモノゴトを見ることができませんから、カウンセラーとして他の人を受け入れようとするときには、自分の心が普段よりも低く、優しく、広く、柔軟でないと難しいわけです。一時的にしろ、自分の心をとらわれがなく、広く優しい状態にするために、これから会う人の幸せを祈ったり、ラビング・プレゼンスを行ったりします。

② 共感的に理解する

人は、共感的に理解されたと感じるときに、安心して自分のことを振り返り、自分の心の中の動きをつぶさに見ていくことができます。自分のことを理解してくれる人がいると感じるだけで、大きな勇気をもたらすことができ、自分を肯定的に見ていくことができるようになります。すると、自分の行ったことに対して、真摯に振り返り、修正するべきことは修正していくというとらわれのない柔軟な姿勢を保つことができます。

特に、出来事、事実に関して理解してもらいよりも、自分の気持ちを理解してもらいによって、その効果は高いと考えられます。カウンセリングにおいては、クライアントの気持ちをそのままに共感的

に理解しようとしします。そのため、クライアントの感情、気持ちを表現する言葉に特に注意を向け、その言葉をしっかりと受け止めていることを伝えていきます。また、気持ちが表現されるのは言葉だけではありません。感情的な要素は、顔の表情や態度といった非言語的な表現や、声のトーンといった表現から感得されます。

そこで、モラロジー・カウンセラーは、クライアントの声のトーンやペースに注意を払い、フィードバックしていきます。また、クライアント自身が気づいていないことが多いので、カウンセラーが言語化してフィードバックしていくことによって、クライアントの気持ちが明らかになっていく大きな要因になっていきます。

③ 真実性を保つ

人間関係においては、言語化されたこと、表面的に装ったことだけが伝わっていくものではありません。相手の非言語的な表現から感情的なものを受け取るように、相手の思いを何らかの方法で感得しているものです。特に、教師に対しての生徒、医者に対しての患者のように、弱い立場の人のほうが、相手かのような思いでいるのかを感得するようです。カウンセリングにおいても、クライアントはカウンセラーがどのような思いでいるのかを、非常に敏感に感じ取っていると思われれます。それは、カウンセラー自身が気づいていない自分の気持ちすら伝わっているわけです。ですから、カウンセラーは常に自分の気持ちがどのような思いでいるのかを繊細に感じ取る努力をしなければなりません。そして、その自分の気持ちを偽ることなく、クライアントに接する必要があります。もし、カウンセラーがクライアントの気持ちを理解できていないのに、「分かるよ」などと言うとしたら、クライアントはそのカウ

ンセラーを信用することはできないでしょう。

カウンセラーが自分の気持ちに正直にしていたら、クライアアントは安心できますし、カウンセラーのフールドバックを素直に受け取ることができるでしょう。そもそも、カウンセラーはクライアアントの気持ち、姿を鏡のように映し出すことによって、クライアアントが自分の姿、気持ちに気付いていく手助けをしているのですから、カウンセラーが正直でないと、クライアアントの姿をそのままに映し出していいわけですから、役に立つどころか、マイナスの影響を与えてしまう危険性があります。

④十二分に話を聞いた後に、相手の必要性に応じて処置をする

クライアアントによれば、徹底的に話を聴くことによって、自分のことを感じ取り、今後の生き方を悟っていく人もいます。傾聴するというのは、それほどすごい力を秘めているといえましょう。しかし、中にはそれだけでは葛藤から抜け切ることができない人、解決の糸口の見つからない方もいます。徹底的に話を聴かせてもらっても、まだ糸口が見つからないときには、傾聴にとどまるのではなく、柔軟に処置することも考えられます。その処置としては次のようなことが考えられます。

(二) 処置の方法

処置の方法としては、大きく三つの方向が考えられます。一つは、自分の力では難しい、もしくは他の人とか、他の機関に任せたいほうが有効だと考えられる時にはリファーします。二番目が、クライアアントの心の葛藤はある程度落ち着いたけれども、新しい生き方を自分の力で見出しきれないときなど、新しい生き方の可能性を提唱するといった教育的なカウンセリングの方法が考えられます。三番目が、狭義のカウンセリン

グになりますが、クライアントの心の世界を深めていき、クライアントが自分を癒していくための援助をすることです。次に、その三つについて見ていくことにしましょう。

①リファーする

リファーするのは、カウンセラーが自分のカウンセリングを続けるよりも効果があるときです。その際の留意点として、リファーすることをクライアントに納得してもらうことが第一条件になります。現在の状態について共通理解をもって、どのような目的のためにリファーしたほうがよいと思えるのか、リファーした時のメリットとデメリットを確認して、クライアントが自己決定できるようにします。そして次に、リファーする候補をいくつかあげて、クライアント自身がリファー先を選ぶことができるようにします。リファー先の候補のそれぞれの特徴をあげて、クライアントが選ぶことができます。だけの情報を提供する必要があります。

リファーする先としては、その目的によって異なるわけですが、例えば次のような専門家が考えられるでしょう。

ア、医師もしくは病院

イ、弁護士等の法律関係

ウ、建築関係

エ、教育関係

オ、キャリアカウンセラー

カ、より専門的なカウンセラー

② 教育的カウンセリング

キ、モラロジー教育者

十分にクライアントの話が聴けていて、信頼関係も築けているし、ある程度のカタルシスも得られている、葛藤についてもある程度の方向づけなり、解決が見られている、という状況ではあるのですが、しっかりと落ち着いた感じには到達しないということがあります。そういう場合には、その方が新しい生き方を築いていくためには、今まで得てきた知識や経験によってでは十分ではないということが考えられます。もちろん、今までの知識と経験の範囲で生き方を探ることを求める方もいらっしゃいますが、さらに成長したいとか、より良い生き方を求める方には、その可能性を広げる知識を得てもらう必要性があります。

その場合に、知識を提供する、もしくは提供する人、もしくは学べる場を紹介することが考えられます。知識を提供してくれる人もしくは学べる場を紹介するときには、リファーするときに同じことに留意しなければなりません。

カウンセラーが、知識を提供する場合には、クライアントの自己選択の範囲をなるべく広げる努力が必要です。決して、押し付けにならないように、選択の可能性の一つとして情報を提供するという姿勢が必要です。クライアントとカウンセラーという関係は、どうしてもクライアントは弱い立場に感じていますから、カウンセラーにいわれると断りづらいと感じてしまいます。本当は断りたかったのに断れなかった、という思いがありますと、その不満が後々悪影響を及ぼす危険性があります。その点を十二分に自覚して、情報提供をすることが大切です。また、知識を伝達するという時に、人は往々にし

て知識を与える人が偉い人、という構図を作りやすいものです。上下関係になってしまうと、さまざまな問題が生じてきます。対等な関係の中で、知識の伝達をしていくためには、低く、優しく、広く受け止める心を保持していることが大切でしょう。形としては、カウンセラーが話をして知識を伝達しているのですが、つねに傾聴の気持ちを持って行動していきたいものです。

③ 治療的カウンセリング

狭義の意味のモラロジー・カウンセリングがこの立場になります。次に述べるような展開の流れを目指して、カウンセリングを進めていくことになります。

五 モラロジー・カウンセリングの展開の流れ

(一) 信頼関係づくり

最初に必要なのは、信頼関係を築くことです。この人にならどんなことでも話せるという信頼感が確立されなければ、表面的、知的話し合いで終始し、深まった話に展開することは難しいと思われれます。その信頼関係を築くために最も必要なのは、傾聴する態度です。クライアントの話を、積極的に聴こうとする姿勢、共感的に理解しようとする姿勢、価値評価することなくそのままの姿を尊重し受け止めようとする姿勢、カウンセラーは自分の気持ちを偽ることなく透明でいようとする姿勢が求められます。

クライアントの気持ちがあるままにすつと入ってくれば、特別な努力はいらないのですが、クライアントが表現する内容、声の調子、話し方、顔の表情や態度などからクライアントの気持ちを理解しようと努力し

ていても、いつもそのままに理解できるわけではありません。そんなときに、クライアンの姿勢を真似することによってクライアンの気持ちを理解しようとしたり（ミラーリング）、声のトーンや話し方を合わせることによって、クライアンの気持ちの波長と同調させる努力をしていきます。

ここで、大切なのは、クライアンの話の内容を理解することよりも、クライアンの気持ちをそのままに理解して、クライアンの気持ちと同じように感じ取り、一緒にいることなのです。ただ一緒にいてくれるという体験こそ、もっとも信頼できると感じられる要因となります。

（二）心の深まり

クライアンの気持ちを共感的に理解し、ただ一緒にいることができると、クライアンは安心して自分の気持ちの深いところへ進んでいくことができます。クライアンの注目が、自分の気持ちの深いところへ向いているときに、その方向づけを大切に、さらにそこに注目できるように支えていきます。

具体的には、クライアンの気持ちが表現されたときに、その気持ちを繰り返したり（フィードバック）、その気持ちを共感していることを表明したりしていきます。つまり、クライアンの気持ちを同じように感じていることを伝え、ともにその気持ちを味わっていることを実感していくわけです。ここで求められるのは、クライアンの気持ちが動いていることを感知して、その動きに共に注目していくことです。声のトーン、ペースが、クライアントと同調されていること、クライアンのさりげない行動を指摘しながらそのままに受け止めていくこと、安心してその気分になれる安心感をかもし出すことが大切です。

(三) 対立——葛藤の本質

クライアアントの気持ちを掘り下げていくと、心の奥底で葛藤していることが発見されたりします。葛藤とは、相対立する気持ちが同時にあるわけで、どちらを選んだらよいのか難しい状況になっています。選ぶことが困難で、両立することができない、そんな心の葛藤が発見された場合、その葛藤をより具体的に詳細に理解していきます。そして、その葛藤を生む背景を理解していきます。

(四) 枠の崩壊

葛藤の背景を明らかにしていくと、葛藤を生み出していた価値観、信念、とも言える枠組みが明らかになってきます。例えば、不登校の子どもの相談に見えた母親が、「子どもを学校へ行かせたいのに、子どもは学校へ行くことができない」という葛藤を抱えていました。どうして子どもを学校へ行かせたいと思っているのかを探っていくと、「私の子どもが、人並みのことができないなんて……」と、他人の目を気にしていることが明らかになってきました。さらに、どうしてそんなに人の目が気になるのかを探っていくと、実は、母親が良い子で育ってきていて、期待に応えないと嫌われてしまう、愛してもらえない、受け入れてもらえない、という感覚を持っていたのでした。良い子として育ってきたのですが、良い子でないと嫌われるのではないかとという恐れを持ち、びくびくしながら、苦しさを抱えていたことを思い出したのです。そんな苦しさの中で、人の顔をうかがいながら「良い子」を演じてきた自分を受け入れることができた時に、自分の子どもが学校へいけない苦しさを感ずることができたのです。

この、良い子でいなければいけないという自分でも気がつかないで持っていた信念、価値観に気づき、

その枠を崩すことができた時に、柔らかな気持ちになれたのです。

(五) 再統合

今までの自分自身の生き方が崩れ去り、柔軟な生き方によっていきます。当然、子どもの見方も、周りの人の見方も変化していきます。それまでの、「こころしなければならぬ」という固くて、苦しい生き方から、今の状態をそのままに受け入れながら、最善を目ざす柔軟な生き方へと変化していきます。それは、同時にそれまではそうできなかった痛みを感じることもあります。上の例でいえば、「ありのままの自分ではないんだ」という気づきは、「ありのままの子ども（学校へいけない）を尊重したい」ということでもあります。それは、それまで学校へいけない子どもを責めていたこと、子どもを受け入れることができなかった痛みを感じることもあります。そんな痛みを感じながら、より良い生き方を模索していくのです。

(六) 意味の確認

子どもへの対し方が明確になってきて、安定したら、どうしてこの時期にこのようなことが起きたのか、その出来事の意味を確認していきます。表面的なレベルでは、夫婦関係の不満とか、親との関係とか、これからの自分の生き方に関しての漠然とした不満や不安をもっていることがあります。そのような問題の場合、またその裏に潜む葛藤を明らかにしていくというプロセスを踏む場合もあります。そして、その表面的な葛藤自体が、自分の生き方をより良くするための気づきをもたらすチャンスであることに気がつけるように援助していきます。よりよい生き方としての知識を時には提供する必要もあります。モラロジー的な価値

観を得られる場をお教えしたり、簡単な紹介をすることもありません。今回の出来事がどのような意味をもっていたのかを確認することによって、生き方が変わっていくことの表面的な変化にとどまらず、深みをもたらしることができると思われます。

(七) 新たな生き方の創造・確認

この段階では、今までの生き方と全く異なった生き方を目指すようになっていく状態ですから、その期待と不安などを受け入れながら、その人なりの新しい生き方を確認していきます。時には、その話し合いによって新たに気づくこともありましょうし、ただ確認できただけということもありましょう。今までとは異なった生き方を目指すのですから、その人なりの予想、どんなことが起きるのか、ある程度の話をしておくことによって、これから生じる新しい出来事に対しての耐性が培われると思われれます。そして、多少は予期せぬことが起きてもすぐに動揺しないように心の安定を保てるような予防的な支援となることと思われれます。

六 まとめに代えて——祈り

以上、モラロジー・カウンセリングについて見てきましたが、形が明らかになると、その形にとらわれて、生き生きとした力、感化力が薄れることが往々にしてあるようです。つまり、モラロジー・カウンセリングが意味を持つためには、ある程度の流れは示されましようが、その形にとらわれないという柔軟性が必要です。同時に、カウンセリングの現場において、つまり生々しい人間関係の場においては、その関係に生

命を吹き込む何かが必要です。

カウンセリングは、人間関係によって進められていきます。その人間関係は、目に見える行動に大きく影響されながら進んでいくのですが、実は行動の背後にある心の持ち方に最も影響を受けています。クライアントの気持ちを共感的に理解し、そのままに受容しようとし、カウンセラー自身も自分の気持ちに正直であろうと最大限の努力をしているときに、信頼関係が築け、カウンセリングのプロセスが進展していく可能性が開けてきます。

そして、クライアントに対して、共感的に理解しよう、受容しようと思えるためには、深い愛を抱いていないと難しいのです。その深い愛を支える姿勢、愛を深めていくための姿勢が「祈る」という行為になります。祈るといのは、自分の力を頼みにしてがんばるのとは違い、大きな力（神）にゆだねるといふ行為です。人間は、不完全なものですから、その不完全なまま他者を尊重しようとしても、自分の枠で理解できた分だけしかその人を尊重できません。そんな不完全な私たちが、自分のできるだけの理解、尊重はしますが、それだけに止まらず、自分の力を頼むことなく、すべてを受け止めてくださる大いなる力の助けをお借りして、その人の幸せを祈ろうとする真摯な、謙虚な姿こそ、自分のとらわれとか計らいを超えて、その人をそのままに尊重できる可能性が広がることと思われまふ。祈る心こそ、相手を真に尊重していく可能性を開くものであり、相手をそのままに受容できる、真の利他愛の実現の可能性を開くものであると考えられます。さらには、祈る人自身の心が、大いなるものに抱かれた安心感を持つことができ、真の落ち着きを感じられることでしょう。

自分のできる精一杯の努力をしながら、その上に祈る心に乗せていくことによって、モラロジー・カウ

セリングの立場が実現されていくと考えられます。つまり、祈りに支えられた人間関係こそ、深い愛に基づきながら、人間のレベルを超えたレベルでの高度な心の出会い、深まりを可能にすると思われれます。

文献

六六年

(一) ロン・クルツ ハコミ・メソッド 手塚郁恵編訳
春秋社 二〇〇五年

(二) 上田紀行 スリランカの悪魔祓い——イメージと癒しのコスモロジー 徳間書店 一九九〇年
(二) 国分康孝 カウンセリングの理論 誠信書房 一九八〇年

(三) 小林司編 カウンセリング事典 新曜社 一九九三年

(四) 曾野綾子 戒老録——自らの救いのために 祥伝社 一九八二年

(五) ハンス・セリエ 現代社会とストレス 杉靖三郎他訳 法政大学出版局 一九八八年

(六) ハンス・セリエ 生命とストレス——超分子生物学のための事例 細谷東一郎訳 工作社 一九九七年

(七) 廣池千九郎 道徳科学の論文 廣池学園出版部 一九二八年

(八) フランクル 夜と霧——ドイツ強制収容所の体験記録 霜山徳爾訳 みすず書房 一九八五年

(九) モラロジー研究所編 総合人間学モラロジー概論 モラロジー研究所 二〇〇七年

(一〇) ロジャーズ ロジャーズ全集 岩崎学術出版 一九