

Title	コンフリクトを軽減するソクラテ斯的対話と実践 : 人文治療学の挑戦
Author(s)	金, 善姫
Citation	臨床哲学. 2010, 11, p. 28-43
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/12028
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

コンフリクトを軽減するソクラテ斯的対話と実践 ——人文治療学の挑戦

Kim Sun-Hye (金 善姫 江原大学)

目次

- I 生活にかかわる現代人の問題
- II 人文治療学
- III 哲学治療学
- IV 哲学治療学の一基本形態としてのソクラテ斯的治療
- V ソクラテ斯的対話
- VI ソクラテ斯的実践
- VII 結論

I 生活に関する現代人の問題

WHO は健康の範囲を、身体的な領域から精神的・社会的領域にまで拡大した。そして、健康の定義の中に、消極的な病気のない状態というよりむしろ積極的に安寧な状態を含めている。それに加え、近頃、日々の生活や治療、カウンセリングの領域において、人びとは、全体として、病気ではなくて健康や幸福のような活動的な分野に関心を増しつつある。

そのような健康パラダイムの変化の理由は、とりわけ、現代人の生活が身体的な側面や消極的な側面における健康パラダイムによっては解決されえない深刻な問題を絶えず引きおこしているという事実にある。とくに、現代社会における自殺率の急な増加やうつ病の増加は、身体的に健康であり、病気のない状態においてさえ起こっている。このことは、身体的な健康や病気のない状態だけでは、安寧な生活を保証しえず、現代人が生活を送ることにおいて致命的な欠落が残る、ということを示している。

健康や治療についてのそのような診断に関係したパラダイム変化の動きは、人文的な次元における全般的な評価を要求する。以前の健康概念において見逃された人文学の予防的、

治療的な力に関する次元が、新しい健康概念の出現とともに、最近、注目されてきている。そのようなレベルにおいて、人間の苦しみに対する議論が、身体的な苦痛においてと同様に、精神的な苦しみにおいても重要であり、そして、その精神的な苦しみの原因は、現代社会の構造上の産物と見なされうるコミュニケーションの崩壊にある。コミュニケーションの欠如や崩壊は、個々人の生活それ自体、人対人の関係、人対社会の関係におけるコンフリクトを生み出す主要な要因となっている。

現代社会がかかえる、健康と幸福を追求するために解決されるべき課題は、まさにそのコンフリクトの解決策を見つけることである。このテーマにおいて、筆者はその問題領域に関する研究、すなわち、解決の方法としての人文治療学、哲学治療学、ソクラテス的治療に関する研究を通して、目下の問題を解決するつもりである。

II 人文治療学

1 定義と範囲

人文治療学は、精神的、情緒的、身体的問題と病気を予防し、治療する理論的、実践的活動として定義される。

それは、人文学のあらゆる分野だけでなく、それに関係する主張と関連をもたせ、そして、人びとを精神衛生と幸福とのバランスのとれた日常生活の活動へ巻き込むことを手助けする治療的内容と機能をもつ学際的な統合をもたらす。

人文治療学におけるこの「人文的」という言葉は、学問分野としての人文学というだけでなく、人間的な価値、つまり精神的な問題を治療するために必要なものが教えられているあらゆる関連する主張も含んでいる。すなわち、その言葉は、文学、言語学、歴史、哲学、宗教に主に基づいている。しかしながら、それは、依然として、心理学、「医療人文学」、そして人文学と同じルーツをもつ芸術のような隣接分野と関連をもっている。

人文治療学における「治療」という言葉は、例えば、執筆療法が関節炎を治療するのと同様に治療と関連する。しかしながら、それは、典型的な治療である外科的治療や医学的治療（薬物療法）は除外する。その境界は、読書療法や音楽療法のような治療の分野に広げられ、実際には、精神的な苦しみから逃れる全般的な治療に加えて、「家族療法」や「カプル療法」に適用されるカウンセリングを含んでいる。

医学的な治療は主に病院で行われるけれども、人文治療学が適用できる場所は、学校、刑務所、カウンセリングセンター、若者センター、福祉センター、ナーシングホーム、韓国リハビリテーション機関（釈放された囚人）、脱北者のための地域定住所と同様に病院やリハビリセンターなどさまざまである。つまり、人文治療学とは、病院の外での幅広い実践を意味するのである。

2 目的

人文治療学の構想と領域によれば、対象とする問題は、精神的な苦しみ、不安定や不安、それらの原因にともなう身体的な問題といった原因によって分類される。具体的な問題には次のようなものがある。

1. 人びとの間でのコミュニケーションの困難さにつながっている苦しみや問題
2. 人に存在の危機の経験を引き起こす苦しみや問題
3. 社会的に歪んだ構造によって生じた排除された階級にともなう苦しみや問題
4. 他人と比較し、自信をなくした個々人のもつ苦しみや問題
5. 身体的な病気のためにリハビリや治療をする患者の苦しみや問題
6. 過去におけるトラウマに苦しんでいる人びとの問題
7. 精神的な苦しみによって生じた身体的苦痛や問題

3 方法

人文治療学はどのようになされるのか。その問題を治療するためにどんな方法を築きうるのか。人文治療学は、それが追求する価値（例えば、考えること、話すこと、書くこと、想像すること、感じること）を適用することによって行われ、また、人文学とそれに関連するすべての主張、すなわち、文学、言語学、歴史、哲学、宗教、美学と同様に、芸術、心理学、カウンセリング、教育に由来した有益な結果によってなされる。

その具体的な方法は、人間的な手法によって計画され、行われる。実際、人文治療学は、最近、構築された治療戦略の結果として生じる、その隣接分野についてのとりわけ詳細な手法をもつ一貫した治療方法である。

4 課題

その課題は次の通りである。第一に、人文治療学の理論的背景を確立すること。第二に、評価基準と治療方法を発展させること。第三に、心理学、精神医学、カウンセリングの分野と区別される独立した地位を獲得すること。人文治療学に密接に関連する文学治療、哲学治療、言語治療、アートセラピーの概念を固めること、そして、表面上でのみ関係した治療よりもむしろ、もっとも重要な目的である最近融合させた治療原理を操る、追加的な課題である理論と方法論を具体化すること。

5 ヴィジョン

人文治療学は、新しい学問分野を切り開くという点で有効であろう。それは、人文治療学を専攻したい学生が、学部と大学院プログラムをもつ人文治療学部やそれに関連する学部に入學する機会をもち、人文治療学と同様に、文学、哲学、言語学における治療者になるための教養を手に入れるだろうという理由で教育を成功させることができる。それはカウンセリングや診療においても言える。それが適用できる場所は、次にあげるように、多く、多様である。病院だけでなく、リハビリセンター、ナーシングホーム、安心センター、韓国リハビリテーション機関、刑務所、ホームレス・センター、青少年カウンセリング・センター、訓練センター、大学の生涯教育センターなどがある。

(『人文治療学』人文治療学研究グループ：2008)

III 哲学治療学

1 現在の状況

哲学プラクティスの考え方はドイツのG.B.アヘンバッハによって、1981年にはじめて使われはじめ、哲学プラクティスのための協会（Gesellschaft für Philosophische Praxis）が1982年に設立された。その協会は、1998年にはIGPP（Die Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis）という哲学プラクティスのための国際協会にまで大きくなった。哲学プラクティスは1981年にドイツではじめて以来、オランダ、ポー

ランド、イスラエル、U S A、カナダ、フランス、オーストリア、日本、中国、台湾、韓国などに、着実に広がっていく傾向がある。

韓国では、Kim Young-jin が 2004 年にはじめて「哲学的病理」と「臨床的哲学」に注目した著書『哲学的病理への診断と処方：臨床的哲学』を刊行した。それは哲学治療学に関するはじめての出版物であったし、2007 年 7 月の〈韓国哲学カウンセリング学会〉で奨励され、2009 年 6 月に〈韓国哲学プラクティス協会〉が設立し、2010 年 2 月に〈第 1 回哲学カウンセリング治療者のための訓練教育〉が実施される予定である。哲学の治療分野はおおまかに、哲学プラクティス（哲学プラクシス）、哲学的カウンセリング、哲学治療学、臨床的哲学に分けられる。その点についての詳細な議論は紙幅の都合でここでは述べない。

哲学的カウンセリングの例外的な部分と特有の部分をめぐる議論が、哲学的カウンセリングの領域の問題に関するキーポイントである。L. マリノフは、彼の有名な著作“*Plato, Not Prozac*”（『プロザックよりプラトンを！』）において、以下の非常に示唆的な例に従って、うつ病の原因のちがいと、その治療の差異の必要性を分けた。

うつ病の 4 つの顔：うつ病の 1 つのありうる原因は、脳に何か問題があるということである。——つまり、神経化学的な伝達物質が、脳機能の許容範囲を妨害するように、生成、放出されることによる遺伝的な問題である。このタイプのうつ病は、いろいろな種類の他の影響をもつ身体的疾患である。別の種類のうつ病は、引き起こされた脳の状態に起因する。——つまり、これは生物学的ではあるが、遺伝的ではない。これは薬物乱用の結果——つまり、アンフェタミンやアルコールのような抑制剤の副作用だったりする。この種のうつ病は身体的かつ心理的な依存を意味している。この最初の 2 つの例においては、医療的な配慮をする必要がある。精神医学は、この種の場合においては、投薬治療が症状をうまくコントロールするだろうから非常に良い。しかし、薬物は、根本にある問題を治すことはできない——おそらく遺伝子工学がそのうち治すだろうけれども——だから、トークセラピーはまだ必要であるだろう。うつ病の 3 番目の典型的な原因は、過去の別の問題の解消されていない幼少期のトラウマである。これは明らかにフロイト支持者の（そして、一般に受け入れられている）考えであり、心理学的ではあるが、医療的な問題ではない。3 番目と 4 番目の例においては、トークセラピーが適切な処方箋であるだろう。解決されていない過去の

問題に対して、心理学にできることはたくさんある。もっとも哲学カウンセリングもだが、4番目のようなうつ病は、その人のその時の生活で急に起こった何かに起因する。その何かというのは、職業上の危機かもしれないし、離婚とか破産、道徳的・倫理的ジレンマのような、差し迫った個人的あるいは経済的な問題かもしれない。ここに、身体的にでも心理的にでもなく引き起こされるうつ病がある。つまり、脳の化学物質、薬物乱用、幼少期のトラウマは発端ではない。しかし、4番目のシナリオにおいて、——これはあらゆるシナリオのうちカウンセラーが経験する断然もっともありふれたものだが——、哲学が治療の最短ルートであろう。ある人たちは、どうしてもそんなには哲学的ではないので、他のタイプのカウンセラーとの方がうまくいく。ほとんどの人たちは心理学的な見識から利益を受けることができるが、理解することはそこでは止まらない。もしあなたが自分自身を知らないなら、どのようにして、あなたは正しい行いを知るのだろうか？あなた自身を知ることの一部は、もちろん、身体的だけでなく、心理学的なものである。しかし、究極的には、あなた自身の最も深い本質を発見することは、哲学的な仕事なのである。

IV 哲学的治療の基本的な形態としてのソクラテス的治療

1 ソクラテス的治療の定義

ソクラテス的治療は、哲学に特有の形で備わる治療的要素によって現代の精神病の治療に使われた新しい治療領域である。哲学がもつ特有の治療的要素とは、反省（あるいは内省）、対話、知への愛である。ソクラテス的治療のプロセスは、対話を通して、自己認識に加え、他人に関する気づきを促進することによって、存在者のラポールの技能を手助けする。間主観性による人間の間での共感、現代社会にみられる内的・外的コンフリクトを和らげ、どのように調和して共存するかを学ぶプロセスを意味する。

2 哲学的治療の基本的な活動としての自己認識：自分自身を知れ！

ソクラテスは、人間を通じて自身のメッセージを知らせる神として伝えられるデルポイ

の信託の場所であるデルポイの神殿の手前の部屋の壁に刻まれた七賢人のさまざまな格言の中の一つ、つまり、哲学の根本命題としての「汝自身を知れ」について考えた。神殿を訪れる人が、神殿の巫女であるピュティアからアポロの預言と神託を受け取る前に持たなければならない態度の一つである「汝自身を知れ」は、哲学における自己認識に備わる本質的な意味を示す重要な問題である。

筆者は、自己無知への気づきから出発する自己認識のプロセスとしてのソクラテ斯的治療を、哲学治療学の基本形態としての解釈するつもりである。患者は、何よりもまず、無知への気づきの手続きを通して外的世界への気づきを一旦停止し、それから、気づきがなされる自己の内面に関する反省に向かう。すなわち、彼が世界へ注いだ判断と感情のすべてを抑え、自己の内面に関する自己吟味をおこなう。そのような行為の力は、知への絶えざる愛である。われわれは、自らの知ることに対して謙虚さを求められ、哲学的治療のプロセスにおいて新しく知ることへの終わりのない追求を求められるのである。このことは、知への愛が、目的に対する閉じたプロセスではなくて、絶え間なく開かれた前向きな開放であるということの意味する。患者は、そのような無知の自覚と知への愛からなる自己認識による人生ではなく、自己反省をとまなう自身の人生を考えるための自己認識の時間をもつ。

治療者は、自己認識を通じた自己治療であるソクラテ斯的治療において、産婆の役割を果たす。患者が自分自身の問題を自身で解決する哲学治療学において、ソクラテ斯的産婆が、患者が考え、話すよう促すのではなく、彼が考え、答えるあいだ、患者とともにどまり、待つことが重要である。なぜなら、対話は自己認識のプロセスにおいて重要だからである。とはいえ、対話には時間と忍耐をもとめる苦痛をとまなう自己認識についてのプロセスであるという前提がある。患者自身、つまり、自分自身の方法で参加できる唯一の人は、この吟味を通して自己認識の経験を得るようになる。

患者は、自己認識、つまり、いま探した自分の成果を、対話を通して治療者やグループの他のメンバーと共有することができる。適切な自己吟味は、哲学治療学の中心的な作業である。哲学治療学の成功は、基本的に、自己反省に依拠している。対話は自己反省のための道具にすぎない。希薄な自己認識による対話のプロセスは無意味であるに違いない。それゆえ、哲学カウンセリングのはじまりは、自己認識とその実践の重要性を認めることに集中されなければならない。したがって、手術や薬による治療とは違って、哲学治療学における治療のプロセスにおいて、患者は、その問題それ自体を個人的に探求すること、

そしてそのプロセスに直接に関わることによって、自身の問題を自分で観察し、見分け、解決するのである。

個人的な治療におけるソクラテス的な治療者と患者の関係、あるいは集団治療におけるグループのメンバー同士の関係は、相互的である。哲学カウンセラーや哲学的治療者の場合においては、対話のプロセスは、患者を診断し治療する一方向的で、道具的なプロセスではなく、治療者と患者のあいだの双方向的な対話によって、患者が自分自身を知る目的のあるプロセスである。対話を通して、患者は、自分自身の問題を直接的に理解でき、解決することができる。そのような自己認識のプロセスは、直接的に、他者を認識するプロセスへとつながる。すなわち、哲学治療学は単なる主観的なプロセスではなく、治療者とグループのメンバーとの間の対話による双方向的なプロセスを通じた間主観的なプロセスであるということが示された。

V ソクラテス的対話

1 ソクラテス的治療における治療者と患者の役割

ゼーレン・キルケゴールは『哲学断片』の最初の章を、「真理はどこまで教えられ、学ばれうるか」というソクラテスの問いで始める。そのような問いの前提にあるものは、真理が学ばれ、求められる以上、真理はまだ存在していないという事実である。しかしながら、ここで彼は、ソクラテスが『メノン』において「論争好きな命題」と名づけたアポリアに注意を促す。「人は自分がすでに知っていることを求めることはできない、また同様に、自分がまだ知らないことを求めることもできない、なぜなら、自分が知っていることはもう知ってしまっているのだからそれをこれから求めることはもちろんできないし、また知っていないことは何を求めるべきかも知っていないはずだから、やはりそれを求めることはできない」。キルケゴールはこのアポリアに対するソクラテスの解決を紹介する。すなわち、「学ぶことも、たずね求めることもすべて想起である」。このプロセスによって、キルケゴールは、無知なる者にとって、真理を学ぶ問題に関係した自分がすでに知っていることをよく考えるために、彼のうちにはじめからあるものを思い起こさせることの必要に注目している。この人は、まさに産婆としての哲学的治療者である。

キルケゴールはソクラテスを高く評価した。その理由は、「ソクラテスは産婆であった。

そして産婆たることにとどまっていた。ソクラテスがそのようにしたことが、彼が積極的なものをもっていなかったからではなく、ソクラテスが、一人の人間が他の人間に対して取りうる最高のあり方だと洞察していたからである。ソクラテスは、自分の役割を産婆に限定した。なぜなら、彼の仕事は出産ではなく、他人が子供を産むのを手助けすることにあるということを知っていたからである。この点は、とりわけ哲学治療学において、哲学的治療者と患者の仕事に要求される部分である。

産婆は、教師と生徒の関係同様あらゆる人間の間で真理を学ぶという仕事に関連した唯一の授業である。このことが、キルケゴールが強調するように、ソクラテス的思考の深い意味である。われわれは、ソクラテスが、『テアイテトス』において、教師としてのわれわれは産婆以上であるべきではないという理由を示す時に、産婆としての哲学的治療者の役割に関する規則と同様に、哲学治療学における患者の役割をはっきりと知ることができる。すなわち、教師として誰も産婆以上の役割を引き受けるべきではない。なぜなら、あらゆる問題の究極的な意味は、その受取手がとにかく真理をもたねばならず、自分で真理を獲得しなければならないからである。それゆえ、生徒は、教師が他人に対して真理を示す時でさえ、真理を他人から請うのではなく、産婆の役割に限定された教師の援助だけで、自分で真理を見出さなければならない。つまり、哲学的治療者と患者も同様でなければならない。

2 ソクラテス的対話の特徴

ソクラテスは、ある意味では、ソクラテス的対話をしなかった。その代わりに、彼は議論と論駁に熱心であった。しかし、ソクラテス的対話は、他人に自分の考えを一方向的に納得させること、あるいは他人の意見を否定することによって、強制的に他人の考えを促進するプロセスではない。ソクラテス的対話と先にあげた論争や議論との関係は、生殖と繁殖の間の関係とちょうど同じである。ソクラテス的対話は、構想（受胎）と思考を生み出すプロセスに焦点を当てる。対照的に、議論あるいは批判のプロセスは、生まれた思考の繁殖のプロセスである。この両方の関係から見ると、ソクラテス的対話は批判と議論の基礎である。思考の真偽あるいはその結論を引き出すために最初になされなければならないことは、思考それ自体を満足させることである。もしひとが思考の真理と偽りを区別し、あるいは思考それ自体を十分に引き出す前に結論を引き出すならば、思考それ自体を貧し

くし、強制的で誤った結論にいたるだろう。

われわれの思考のあらゆる内容が真と偽に分けられることはできないし、分けられる必要もない。われわれの思考の多くを構成する価値の内容は、それ自体の真偽ではなくて、それ自体を豊かにし多様にする訓練を要求する。現代社会は情報と貧しい思考があふれている時代である。あらゆる情報が与えられるならば、ひとは与えられた情報のマニュアルを通して情報を使うようになるが、情報にかんする音声的な思考活動は徐々に不足する。これらの状況において、ソクラテ斯的対話は、思考の繁殖の前の受胎と出産による思考を豊かにし、各々の判断の手前の理解の重要性を喚起する。

3 ソクラテ斯的対話の治療的な力

ソクラテ斯的治療において、最も根本的で本質的なプロセスである自己反省をもたらし促進する対話は、一方向的な演説ではなく、双方向的な対話による「相互的コミュニケーション」のプロセスである。われわれの社会においてもっとも懸念されるコンフリクトの主な原因は、コミュニケーションの崩壊にある。もちろん、普通に考えられているコミュニケーションは、われわれの社会においても機能している。しかしながら、その通用しているコミュニケーションは、ほとんどが一方向的なコミュニケーションである。それは、橋が両方の必要あるいは同意によってではなく、一方の必要あるいは同意によって、一方的に建設される場合に似ている。そして、その造られた橋は、もう一方の側を支配する手段になる。同様に、相互作用が、実際のところ、一方的な相互作用あるいは一方向的な間主観性であるということがしばしば起こる。表面上のコミュニケーションに見られる橋は、多くの場合、まったく表面的なコミュニケーションから生じるコンフリクトを起こすことになる支配のための手段にすぎない。

筆者は、そのような一方的なコミュニケーションがもつ限界を十分に認識するコミュニケーションの形を、相互的なコミュニケーションとして考えようとしている。相互的なコミュニケーションは、コンフリクトを軽減するための根本的な選択でありうる。相互的なコミュニケーションのプロセスは、孤島でさまよっている現代の人びとの孤独な生活をつないでいる踏み石であるだろう。この踏み石を通じて、現代の人びとは互いに出会い、友達になり、コンフリクトを軽減し、孤独を乗り越え、調和と幸福を獲得する。ソクラテ斯的治療のプロセス、つまり、ソクラテ斯的対話とソクラテ斯的実践は、ちょうどそのよう

な相互作用を強める。ソクラテス的対話のプロセスそれ自体が、その人とその人との間、その人と他の人との間に「橋をつくること」である。ソクラテスの治療は、そのプロセスそれ自体がもつ所属の感覚、あるいは連帯の感情に加えて、存在の感覚を築き上げる。

VI ソクラテス的实践

1 ソクラテス的实践が登場してきた背景

現代人の生活における哲学の価値にかんする自明な自覚を彼らの生の中に溶かし込むために求められていることは、哲学することに関して嫌な感じやプレッシャーを和らげるための哲学的な道具を開発することである。ソクラテスが哲学者たちにするように勧めた産婆の役割をおこなうために必要なものは、考えることと会話することに対するプレッシャーを和らげることであり、考えることと会話することへの喜びを活気づけ、そして産婆的テクニックや、哲学に特有の精神を十分に具体化するための道具を開発することである。筆者は、ちょうどこのような問題認識における別の方法としてパースペクティブセラピーを提案した。さて、ここで、私は「ソクラテス的实践」をその具体的な技法として提案したい。

ソクラテス的实践は、哲学や哲学することにおける典型的な障害であるような自己反省と対話という手段を用いて、単一性や抽象性に制限された活動、すなわち、理由に集中した認識を拓けることを目指す。伝統的に哲学することにおいては、人間の感情、身体、そして実定的な時間と空間の使用は、極度に制限されていた。現代の人びとの、思考や対話に対する認知的・精神的なプレッシャーや嫌な感じを克服するための代替プランは、このような制限と密接に結びついていたし、また、どのように感情の問題を対話や反省／内省の問題に結びつけるかにかかっている。

2 ソクラテス的实践のソクラテス的技法

ソクラテス的技法は、すでにある治療的媒体の、哲学的実践、つまり現代社会における哲学することの新しい媒体への適用の一種である。ソクラテス的技法の基本的なものは、主に、ソクラテス的対話とソクラテス的思考である。

1. ソクラテス的な愛称を作る：メインピックに関係する愛称を作ることを通して、診断的あるいは治療的アイデンティティを調べること。(始まりの前半に適用可能)
2. 指示を出す：指示を出すことによって、実践をおこなうための態度と約束を明らかにさせること。(始まりの前半に適用可能)
3. ソクラテス的な概念遊び：壊れた文章や散らばった思考を集めることと、それらを概念的な言葉の単位で表現することによって、思考の手がかりを見つけること。直面している問題を観察し反省するための第一段階である。(始まりの後半に適用可能)
4. ソクラテス的な文章遊び：散らばった思考を文の構造へ広げることによって思考の手がかりを見つけること。直面している問題を観察し反省するための第二段階である。(始まりの後半に適用可能)
5. ソクラテス的なスクラッチ：時間をかけて線を引くこと、絵を描くこと、スクラッチすることのような美的な活動を通して、グループのメンバーの間でのラポールを高め、彼らが思考プロセスに入っていくことを手助けしながら、心理的負担を取り除くこと。(これは、概念遊びへの準備段階か、文章遊びと組み合わせて使うことができる)
6. ソクラテス的な自由連想：問題状況に関係する混乱した思考と無条件の反省的観念を明らかにすること。；明瞭な思考プロセスを悩ます難しいケースのための前段階。(ソクラテス的な概念遊びとソクラテス的なスクラッチと相互に関係づけることができる。もし患者が先に進むほど十分に知的であるなら、この段階はしなくてもいい)
7. ソクラテス的な創造連想：問題状況に対して自由に連想された概念や文章を反省することによって新しい概念や文章をつくること。(自由連想は、無条件な反省活動だったが、創造連想は、意図的で創造的である。この段階は自由連想の後に位置する)
8. ソクラテス的な記述(手紙、日記、アフォーリズム)：最近の問題、主題、出来事についての、洞察力のある、自己反省的な記述へ導くこと。手紙を書くことは、たぶん誰かに会うことにつながるし、日記を書くことは自分自身に会うことにつながる。アフォーリズムの使用は本人の洞察を向上させる1つの方法である。(中間の段階か最後の段階で使用される)
9. ソクラテス的な適応：患者が、問題状況における固定的な関係を打開することと、外へと拡げることを助ける。その問題に関係するストーリーを見つけるように導くことによって、当の問題と現実の間の境界領域を探索するように導くのと同様である。(これは、自省という最終段階へ到達することを助け、中間の段階から最終の段階への

移行に適している。これは、慣れ親しんでいないメンバーのグループに適用されるが、その美的効果は慣れ親しんだメンバーのグループのそれよりも少ない)

10. 歌の言葉をソクラテス的に書き直す：患者に思いついた言葉と文章で新しいパースペクティブに開かせながら、問題に関係する言葉や文章を抜粋することによって、当の問題を探求すると同時に問題を再編成することへ導くこと。メンバーに書き直した言葉と文章による歌を歌わせることによって、認識的、美的経験をもつこと。(後半の段階、すなわち、メンバーの間で関係が形成された後が適切である)
11. ソクラテス的コラージュ：最近の問題に関係するさまざまな新聞や雑誌からの画像や概念的な絵を切り取って貼り付けること。これは芸術における「コラージュ」から借りたもので、目的のために再デザインされたものである。(美的活動を好む人たちは、言語に対しては未成熟で、認識的プロセスを避ける人たちに使われる。問題を解決し、解決のための方法をさぐるために、非言語的あるいはいくぶん言語的な活動と間接的な思考が、言語的な表現あるいは直接的な思考のプロセスよりむしろ、言語における未成熟さの不足のために好まれる)
12. ソクラテス的な漫画を書く：若者が好む娯楽である漫画を描くことをソクラテスの実践に適用し、漫画的な画像と吹き出しの会話スペースを通して彼らに問題を表現させること。話すこと(吹き出しを使って)、考えること(脚本)、状況をつくる(漫画的な絵を使って)ような活動によって、哲学的な喜びへ導くこと。そのような活動は、若者に好まれ、哲学的な負担を乗り越えるのに役立つ。
13. ソクラテス的 Zevenar を書くこと：Zevenar、つまり、簡潔にそして形式的に工夫されたものとして特徴づけられる詩的な記述のスタイルによって、全体として、状況に近づくことへ導くこと。それに加えて、5W1Hが使われる。しかしながら、Zevenar は詩的スタイルであり、さらに認識レベルよりも情緒的側面における問題を分析し、扱うことに利用するという強みを持つ。Zevenar を書くことと読むことは、認識のプロセスを吟味し、情緒的な循環を促進するのに役立つ。
14. ソクラテス的インタビュー：決めた哲学者に決めた議題についての架空のインタビュー、あるいは一般人びとに哲学的な主題についてインタビューをする。
15. ソクラテス的な役割を書く：特定の状況について想像上の哲学的なシナリオを書くこと
16. ソクラテス的な絵を描く：言語表現を制限する哲学的状況を説明するためのイメー

ジを描くこと。

17. ソクラテス的な自己日誌を書く：人生を哲学することに基づく自己反省を記録すること。根本的な自己反省（起こったことを記録すること：外的な反省の記録）と徹底的な自己反省〔その事象の出現における私の存在（感情、行為、思考）〕（内的な反省の記録）の動きを観察し、記録すること。

ソクラテス的実践の適用の対象は、中高生、大学生、市民、釈放された囚人、脱北者などを考えている。このようなソクラテスの実践は次のようなメリットをもつ。

1. 年齢、認識の自覚、関心の幅が比較的厳格でない。
2. 容易に没頭を経験できる。
3. プロセスそれ自体が簡単。
4. プロセスが楽しい。
5. 気楽に考え、話せる。
6. 自然に自己反省を刺激する。

3 ソクラテス的実践プログラムの例

その実践方法、形式、結果は紙幅のために省略し、プログラムだけ紹介する。

プログラムの名前：哲学とともにはじまる「私の人生行路」（グループワーク）

セッション	主題	目的	手法
1	わたしはどのように生きるべきか？	オリエンテーション プログラムへの導入 自己紹介 自己計画 ソクラテス的な関係づくり	ソクラテス的な愛称をつくる／ソクラテス的な自由記述（事前テスト）
2	わたしはだれなのか？	自分のアイデンティティを診断すること	ソクラテス的な概念遊び（ソクラテス的なスクラッチ）
3	わたしは何になるべきか？	自分の理想とするタイプの私を探ること	ソクラテス的な文章遊び（ソクラテス的なコラージュ）
4	自分の将来をデザインすること	自分の人生をデザインすること	ソクラテス的な Zevenar を書くこと
5	目に見える危機を捉えること	自分の人生の目に見える危機を探ること	ソクラテス的な脚本を書くこと

6	危機を好機に変えること	危機を好機に変える方法を探すこと	ソクラテスのインタビュー
7	わたしは誰と一緒にいるのか？	自分が共存していることを認識すること	ソクラテスの自由連想 概念遊び
8	わたしは誰と一緒にいたいのか？	自分が望んでいること の関係を認識すること	ソクラテスの創造連想 概念遊び
9	わたしは人びとと何がしたいのか？	一人ではなく一緒に送る生活を 活気づける	ソクラテス的な漫画を描くこと
10	わたしはどんな世界に住んでいるのか？	自分の世界を診断する	ソクラテス的な絵を描くこと
11	わたしはどんな世界に住みたいのか？	自分のユートピアを発見すること	ソクラテス的な手紙を書くこと
12	わたしが住みたい世界でわたしは 何がしたいのか？	ユートピアを作ること	ソクラテス的な型をつくること
13	わたし自身にとってわたしとは？	自我とわたしとの関係を 探すこと	ソクラテス的な日記をつけること
14	世界にとってわたしとは？	世界とわたしとの関係を 反省すること	ソクラテス的なカクテルパーティー
15	生きる！	セッション終了	ソクラテス的な自己日誌を書くこと (事後テスト)

VII 結論

ソクラテス的実践において、グループの参加者は、活動と対話を通して、自分と他人の視点ないし観点を経験する。ソクラテス的実践における対話から一歩踏み出すことで、参加者は間主観性を経験し、認知レベルでのさまざまな活動だけではなく、さまざまな媒体を通して、ゆっくり自然に、そしてダイナミックに行為する。また、参加者は強力にし、拡大し、変形するための機会を準備する。すなわち、自分自身と他人に関する現在の認識、感情、行為についての視点をフィットさせるのである。

本来のコンフリクトは、こうした相互コミュニケーションにおける間主観性の活性化を通じた自己の経験と他人の経験によって、ゆっくりと緩和されるはずである。ソクラテス的治療は、相互の力を拡大・発展し、わたしとわたしの間、わたしと他人の間にあるギャップを埋め、崩壊に基づくコンフリクトが根本的な次元で緩和されることを手助けする。

ソクラテス的実践は、理論学習としての人文学ではなく、行うことの人文学を通じた人

文治療学の道具的役割も果たす。このことは自然と人文学的な知性と感情のきっかけとなることで、人生におけるさまざまな視点を観察し反省するのに役立つし、自分の視野を広げ、新しい思考、感情、および行為を通じて新たな人生を形成するのに役立つ。このソクラテスの技法を通じた治療的、教育的活動の究極目的は、個人のレベルと共通のレベルにおけるコンフリクトを緩和することであり、気づき、感情、行為についての私の視点を反省し、私自身、他人、および世界についての視点を健全にフィットさせることで、幸せな人生を追求することである。

(訳：樫本 直樹)