

Title	こころの支えとはなにか : 心理学的支え試論
Author(s)	串崎, 真志
Citation	大阪大学教育学年報. 1997, 2, p. 197-207
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/12432
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

こころの支えとはなにか

－心理的支え試論－

串 崎 真 志

【要旨】

われわれは、程度の差こそあれ、なにかによって、なんらかのかたちで「支えられている」と感じているのであり、このことは、われわれが生きていくうえで大切な感覚であると思われる。そこで、筆者は、このような心理的に「支えられている」という感覚を、ひとまず、心理的支えの感覚、または単に心理的支えと呼んで考察した。本論文では、心理的支えとなりうるものを、ひとまず、①対人的支え、②内面的支え、③宗教性による支えないし超個的支え、④場による支えないし関係性による支えの4つに分けて整理した。このうち、関係性による支えは、おそらく、心理療法において、もっとも大切なことがらのひとつであると思われる。それは、「生きる」ということに関わるものであり、運命性と意志性を背負い、因果律と縁起律のはざまで生きる存在である個人が、苦悩や悲しみ（あるいは安らぎや楽しさ）を伴いながら、正解のない道を歩き続けるということに由来する。心理療法の過程のベースには、このような関係性による支えがあると思われる。

1. 心理的支え (psychological support) とは

われわれは、ふだんの程度意識しているかは個人差があるものの、多かれ少なかれ、なにかによって、なんらかのかたちで心理的に支えられているという感覚をもっていると思われる。筆者 (1996a) は、大学生を対象に「あなたは、どのようなもの (人・こと) によって心理的に (精神的に) 支えられていると思いますか」という自由記述による調査を行なった。その結果、家族や友人・恋人など身近な人間関係をはじめ、趣味や娯楽、将来の目標や過去の経験、現在の自分の立場や信念、宗教など、多岐にわたる回答が寄せられた。なかには、「ペットと話をすること」「自由な時間」「道端に咲いている草花を見つけたとき」「自分の居場所があること」など、ユニークな回答もあった。このように、なにかによって支えられていると感じるかは、人によってさまざまであろう。そしておそらく、このようなこころの支えとなりうるものは、その人のいる立場や年齢などによってもずいぶん異なってくると思われる。

ところで、「支え」と同様の意味をもつものとして、「拠り所」ということばがある。例えば、村瀬 (1996, 5頁) は、「子どもたちが自分の道をあらためて見つけだしていく過程を見つめ、考えていくうえで、基本的な視点として私がかもっとも重要視するのは、人が生きていくためには、より所と「居場所」を必要とするということです」と述べ、ある施設での貴重な実践を報告している。また、彼女 (村瀬, 1994, 1995b) は、人間が成長変容する上で、何を拠り所とするかという観点から、心の拠り所としての家族や宗教についても考察している。これらを読むと、拠り所について、明確な定義はなされていないが、それは、自分を支えているもののなかでも、より自分にとって大切なもの、自分のコア (核心) に近いものを指しているように、筆者には思われる。

ちなみに、コア (核心) ということばは、山中 (1996, 15-16頁) が、これからの「臨床」を

展望するうえで提唱していることばである。彼（山中，1996，16頁）は、これからの臨床は、ケア（治療）でもケア（看護）でもなく、「人々の「コア」（核心）、すなわち魂に関わることを求められるのではないかと思う。それはある面では、死の床にある人の魂をあの世に送るという臨床の元々の意味に立ち戻ることであるかもしれない」と述べている。

このように、支えという言葉は、曖昧で多様な意味を含む日常語であり、明確に定義することは難しい。しかし、筆者は、「自分が、なにかによって、なんらかのかたちで支えられている」と感じていることは、われわれが生きていくうえで、やはり大切な感覚であろうと思う。そこで、このような心理的に「支えられている」という感覚を、ひとまず心理的支えの感覚（sense of psychological support）、または単に心理的支え（psychological support）と呼んでおくことにする。

さて、ひとことで心理的支えといっても、その働きはさまざまであると考えられる。例えば、親しい人とおしゃべりやむだ話などの、日常生活におけるささいな支えもあれば、ストレスの低減に効果のあるもの、悩みや苦しみの緩和や克服に寄与するものもあるだろう。あるいは、その人の「生き方」に関わるような支えもあれば、自分のベースやコア（核心）となっているような「根源的な支え」というものもあるかもしれない。例えば、河合（1984，52頁）が、「ソウル・メイキング（soul-making たましいの形成）」について述べるなかで、「この世のことには何の役にも立たないことでありながら、その人の存在を深みにおいて支えるものである」と表現していることは興味深い。

また、このような支えのなかには、ふだんから意識されるものもあるだろうし、失ってはじめて気づくというものもあるだろう。あるいは、ふだんの生活では支えをあまり意識していなくても、例えばストレスの多いときや危機的状況にあるときなど、支えがより必要とされ意識されやすい「とき」もあると考えられる。

それでは、心理的支えとなりうるものには、どのようなものがあるだろうか。本論文では、ひとまず、①対人的支え（interpersonal support）、②内面的支え（intrapersonal support）、③宗教性による支えないし超個的支え（transpersonal support）、④場による支え（environmental support）ないし関係性による支え（supporting through relatedness itself）、の4つに分けて整理してみたい。

（1）対人的支え（interpersonal support）

心理的支えとしてまず浮かぶのは、おそらく、家族や友人などの周囲の人間関係、つまり他者からの支えだろう。これは、主に社会心理学においてソーシャルサポート（social support）として研究されてきたものである（浦，1992参照）。例えば、親友を失ったり、恋人と別れたりする経験は、その人のこころを大きく揺り動かし、ときにはその後の人生を方向づけるものでさえある。このようなときに、自分の気持ちを理解し、支えとなってくれる人がいると、その悲しさや寂しさ（あるいは怒りや憎しみ）も緩和され、勇気づけられるだろう。

これは、ソーシャルサポートのうち、情緒的支援（emotional support）と呼ばれるものである。確かに、われわれは、このようなとき、自分が他者から心理的に「支えられている」と実感するものである。われわれは、「その基本的な存在様式からして、（中略）本質的に社会的存在であることを余儀なくされている」（梶田，1988，164頁）。対人的支えは、このような人間の存在様式

の社会的側面と深く関わっていると思われる。その意味においても、他者から支えられ、そして自らも他者を支えるという相互作用は、われわれが生きていくうえで、必然的かつ大切な営みであるといえよう。また、ソーシャルサポートの研究によると、一般的に、他者とのあいだにサポートイティブな関係をもっている人は、ストレスフルな状況にあっても、心身の健康を維持できることが見いだされている(嶋, 1991)。

もちろん、他者は心理的支えになるばかりではない。むしろ、身近な人間関係は、しばしば「悩みの種」であり、ときには煩わしく疎ましいものでさえある。すなわち、サポーターにもなりうるシストレッサーにもなりうるというのが現実的な見方であろう(橋本, 1995参照)。

また、他者が実際に身近に存在していなくても、イメージとして自分の内面に存在している(つまり内在化している)場合も、心理的支えになりうると思われる。このような他者イメージとしては、例えば恩師のイメージなど身近な他者のイメージのほかに、歴史上の人物や肉親など既に死亡している人物や、文学の主人公など実在しない人物、俳優や有名人など直接面識のない人物なども含まれるだろう。これらは、狭義のソーシャル・サポートには含まれず、むしろ次に述べる内面的支えに含めて考えることもできるかもしれない。しかし、筆者は、このような他者イメージも含めて、これらの他者からの支えを、ひとまず対人的支え(interpersonal support)と呼んでおきたい。

(2) 内面的支え(intrapersonal support)

ところで、われわれは、他者に支えられることによるのみ問題を解決するのではない。先ほどの例でいえば、大切な人と離れざるをえない悲しみや寂しさは、他者からはたらきかけによって、かなりの程度緩和されるにしても、その悲しみや寂しさを乗り越え、自分の人生として引き受けていく、という本当の意味でのこころの整理は、自分自身でやらねばならないだろう。つまり、他者から支えられると同時に、他者の力によらず、自分自身で自分を支えるということも重要になってくると思われる(串崎, 1994, 1995)。

筆者は、このように自分を内面から支えるものを内面的支え(intrapersonal support)と呼んでおきたい。内面的支えは、自分を内面から支えるものであるから、趣味や娯楽、将来の目標や過去の経験、現在の自分の立場や信念など、自己に関するあらゆる要素が支えとなりうる。そのなかでも、その人のもっている思考様式や信念、人生観などは、生き方に直接関わってくるという点で、とりわけ重要であろう。われわれは、「一人ひとりが完全に個別的なものとして、一人っきりの独自の世界、その人なりの固有な世界、を持ちながら生きていかざるをえない」(梶田, 1988, 167頁)。内面的支えは、このような人間の存在様式の個別的側面と深く関わっていると思われる。

ところで、われわれは、自分自身を基本的に価値のあるものとする感覚を持っており、これを十分にもたないまま生きていくことは難しい(梶田, 1988)。これは、自尊心といわれているのであるが、このような感覚を内面的支えの基本的な感覚といってもよいのではないだろうか。梶田(1988, 95-96頁)は、自尊心について、「この感覚は、心理的な土台として不可欠のものであり、これを十分に持たないまま生きていくことは困難である。この感覚がある場合にのみ、われわれは意欲的で積極的であることができるし、また充実感を持つことができる」、「自尊心はそれ

を支える根を持っている。そして、その主要な根が何であるかは、それぞれの人によって異なっている。例えば、社会的な業績や肩書きが主たる根になっている場合もある。また、自分の美しさや若さ、個人的魅力などがその根になっている場合もある」と指摘している。ここで、彼のいう「自尊心を支える根」とは、まさに、自分が何によって支えられているのかということの意味しているといえるだろう。

(3) 宗教性による支えないし超個的支え (transpersonal support)

また、われわれは、他者や自分の力だけで生きているのではなく、自他を超えた大自然の力によって「生かされている」という面もある。筆者は、このような自他を超えたものとのつながりを感じることに由来する支えを、宗教性による支えあるいは超個的支え (transpersonal support) と呼んでおきたい。

梶田 (1991, 84-91頁) は、「生きる原理としての自己概念・自己認識」として挙げた11項目のなかで、「10. 自分自身が、人々によって、さらには大自然の力によって、「生かされている」という自己概念を持つこと。さらにはそれを土台とした「脱自己中心的」で満足感・充実感にあふれた人生観・世界観を持つこと」、「11. 自分が基本的に生かされているのだとしたら、自分も何か自分にできることで周囲に貢献する、というのが自然であり当然である、という自己概念を持つこと。言いかえるならば、自分自身が他の人のために、また、自然界をも含めた世界のために役立つ働きをするということは、存在論的な意味での基本的義務であり、またそのことは自分に本来可能であることを実感し、実際にそうした働きができるよう工夫し努力する姿勢を持つこと」を挙げている。

また、宗教性による支えは、特に、ホスピスケアにおいて重要であるといわれている。柏木 (1978, 47頁) によると、末期患者は、身体的、精神的、社会的、宗教的な痛みを抱えており、それぞれに対するケアが必要であるという。その場合、医学は、患者の宗教的な苦痛には無力である。つまり、医学は、患者の「なぜ私は癌になったのでしょうか」「私は死んだらどうなるのでしょうか」といった質問に答えることはできない。ここに、宗教的 (霊的) ケアの必要性があるといえる (柏木, 1989, 11-26頁)。

宗教と癒しに関する指摘は多い (河合, 1986; 村瀬, 1995b; 加藤, 1996など参照)。例えば、村瀬 (1995b, 221頁) は、「宗教とは生きること自体の意味を指し示すものであり、信仰を持つものは超越的存在と自分との関係を体験する。当然、これは生きる力、希望につながる」と指摘する。宗教性による支えないし超個的支えは、日常生活において、頻繁に感じるものではないかもしれない。しかしおそらく、人生の底流にはずっと流れ続けているものなのであろう。そして、このような宗教性に関わるテーマは、人生の節目節目において、程度の差こそあれ、必ずといっていいほど直面するものである。筆者は、このような体験が、人生に意味を与えるひとつの重要な役割を果たしているように思う (河合, 1992b 参照)。もちろん、「その人が癒されていく過程で、宗教が大きな支えになる場合もあれば、逆にそれが精神的な足かせとなって、適応力を削ぐ場合もある」(村瀬, 1995b, 212頁) だろう。

(4) 場による支え (environmental support) ないし

関係性による支え (supporting through relatedness itself)

筆者(串崎, 1996a, 1996b; 串崎・三木・三木, 1996a, 1996b)は、これまで、対人的支え、内面的支え、宗教性による支えないし超個的支え、の3つを指定して考察を進めてきた(なお、これらは、それぞれソーシャルサポート (social support)、セルフサポート (self support)、スピリチュアルサポート (spiritual support) と呼ぶこともできると思われる)。

例えば、筆者(串崎, 1996a, 1996b)は、大学生を対象に、どのようなもの(こと、人)によって心理的に支えられているかを測定する尺度(心理的支え尺度 psychological support scale; PSS)を作成し、「Ⅰ. 友人・他者による支え」「Ⅱ. 恋人による支え」「Ⅲ. 父母による支え」「Ⅳ. 建設的思考 (constructive thinking) による支え」「Ⅴ. 現在の立場・学業による支え」「Ⅵ. 宗教性による支え」の6因子を抽出した。そして、Ⅰ+Ⅱ+Ⅲを対人的支え、Ⅳ+Ⅴ+Ⅵを内面的支えとして、他の尺度との相関関係を算出した。その結果、対人的支えは、家族のソーシャルサポート(嶋, 1992)・改訂版UCLA孤独感尺度(工藤・西川, 1983)・友人のソーシャルサポート(嶋, 1992)・充実感尺度(大野, 1984)との間に、内面的支えは、充実感尺度(大野, 1984)・Rasmussenの自我同一性尺度(宮下, 1987)・自己実現傾向質問紙(榎本・林・鈴木, 1986)との間に、中程度の有意な相関($r>.40$)がみられた。また、串崎・三木・三木(1996a, 1996b)では、心理的支え尺度を、心理療法のひとつである内観療法(集中内観)の前後に実施し、内観後は内観前に比べて、より心理的に支えられていると感じていることを見いだした。

ところで、この他にも、「場」(例えば、職場や遊び場や身を置く場など)や雰囲気(例えば、街の匂いや景観など)、さらには「関係性」(河合, 1992a, 1995; 皆藤, 1996)によって支えられているということもあるのではないだろうか。筆者は、最近このように考えるようになり、また、その重要性を感じるようになった。そこで、とりあえず、これらを場による支え (environmental support) ないし関係性による支え (supporting through relatedness itself) と呼んでおきたい。

場による支えは、例えば心理臨床において、近年、「居場所」(佐治, 1995; 村瀬, 1996)や「たまり場」(青木, 1996)として重視されてきている。例えば、青木(1996, 23頁)は、その特徴について、「たまり場は青年を支える場になるが、それは〇〇さんという特定の個人に支えられるのとは多いに異なる。個人に支えられるという場合は、その相手に依存するようになりやすく、ときにはその人にしがみつきたくなることもある。ずっと私の側にいてほしい、という気持ちにさえなる。(中略)しかし、それが場に対する依存であるかどうか。たまり場はさまざまな人間関係が網の目のように張り巡らされた場であり、網が青年を包むようにして支える。(中略)たまり場では、青年が人間関係の網の目に支えられているからだと思う」と述べている。

また、心理療法のひとつである内観療法においては、内観者(クライアント)を支える「場」のはたらきが大きいと思われる。村瀬(1995a, 29頁)は、「内観の書物を読み(吉本伊信, 1989)、内観の指導者が屏風のなかの内観者に畳に額をつけてお辞儀をし、さらに合掌している写真に驚いた。他の心理療法で、治療者がこのような挨拶をすることはありえない、自分自身を見つめようとする内観者への絶対的尊敬の現れであろう」と述べ、「面接スタッフによって味覚、栄養、視覚などバランスを考えて手作り調理された食事は、ほどよく世話されている感覚(大事にされる)と過去を調べるのに役立つほどよい退行気分を促進する」(村瀬, 1995a, 29頁)と指

摘する。そして、彼女（村瀬，1995a,29頁）は、内観療法の特質として挙げた6つの項目のなかで、①Rogers,C.の説く Unconditional Positive Regard（絶対的な尊重の態度）にも共通する、より徹底した内観者への素直な尊敬、③食と住いの母性的環境が内観過程の促進・深化を支える、ことに言及している。

内観療法では、母親（あるいは母親代わりの養育者）をはじめとする自分にとって重要な人物との関係について、①お世話になったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたこと、の3点に絞って具体的に調べる（三木，1992，354頁）。筆者は、ともすればやや苛酷にみえる内観療法の3つの課題は、村瀬（1995a）の指摘するような、内観者に対する絶対的尊敬と母性的環境という場によって裏打ちされているように思う。

「関係性」は、おそらく、心理療法において、もっとも大切なことがらのひとつであると思われる。皆藤（1996，89-90頁）は、母親面接について述べるなかで、「治療に対する母親の抵抗は処理すべき性質のものではなく、セラピストも共に抵抗を生きるなかで、その結果として、母親との関係性のなかで、さらには全体のコンステレーションのなかで水解するものではなからうか」と述べている。また、彼（皆藤，1996，91頁）は、宮沢賢治の『なめとこ山の熊』を引いて、この作品は「生きねばならないという根源的なことのために、主人公の小十郎の意志も熊の意志も超えて物語が展開しているということ、つまり互いの意志を超えたものによって関係性が展開していくこと」を指摘した。そして、筆者の事例についてコメントするなかで、「申崎さんは、クライアントとの関係性が互いの意志を超えたものによって動かされていることに、どれほどこころを傾けていただろうか。互いの意志を超えたものが何であるのかを知っていただろうか」（皆藤，1996，92頁）と鋭く問うている。

筆者は、この問いに対して、未だ明確な答えを見いだしていない。しかし、現時点で筆者が感じていることを少しまとめてみたいと思う。このような場による支えないし関係性による支えは、確かに、その人をとりまく生活空間や人間関係を基礎としている。しかし、容易にそれらに還元できない「なにか」を含んでいるように、筆者は思う。皆藤（1996）が指摘したように、これらの支えは、われわれの意志を超えたものによって展開していくという側面をもっている。筆者は、このことは、われわれが「意志」と「運命」の十字架を担った存在（河合，1980，40-68頁）であることと深く関わっているように思う。次に少し述べてみたい。

2. 心理的支えと「運命性」「意志性」

河合（1980，40-43頁）は、家族関係を考えるうえで、たいへん興味深い指摘をしている。以下に要約してみたい。すなわち、家族において、夫婦という横の関係を結ぶ絆と、親子という縦の関係を結ぶ絆とは、その性質がまったく異なっている。親子関係についてみると、これは運命的に決定づけられているのであり、子どもはおのれの意志と関係なく、そこに生まれてくる。このことは親にしても同様である。これに対して、夫婦の関係は両者の意志によってきまる。つまり、家族関係は、親子という「血」による関係と、夫婦という血によらない関係とが共存している。そこには、運命と意志という、まったく相対立する力がはたらいているのであり、このバランスをとることは極めて難しい。このため、ある個人が家族の中の横の関係と縦の関係の葛藤の

真中にすえられて、十字架にかけられたような苦しみを味わうことにもなってくる、という。

また、彼（河合，1980，43頁）は、「意志の力によって結婚したと思っている夫婦でも、そこには測り知れぬ運命の力—無意識の意志力とも言えるだろうが—がはたらいているのであり、それをはっきりと自覚してゆくことが大切なのではないか。そして親子の場合も、最初に運命的に結ばれるものではあっても、互いに相手を親として、子として認め合っていくためには、強い意志の力も必要なのである。このような自覚によってこそ、われわれは家族の中の愛の十字架を背負ってゆけるものと思う」と述べている。意義深い指摘であると思う。

さらに、河合（1994，xii頁）は次のように述べている。家族は、「現代において人間が宗教性を養う大切な場ではないかと思っている。つまり、特定の宗派によらなくても、人間存在の深みに直面し、体験と共にそれを考えざるを得ない宗教的な場面が、家族間には満ちていると思うのである」、「男性と女性の関係、それに親子の関係のなかでは、人間の意志や能力によって律することのできない不可解で偉大な力のはたらいていることを痛感させられる。ともかく「思いどおりにはならない」のだ。この自覚は宗教体験のはじまりではなからうか」。このことは、場による支えないし関係性による支えが、宗教性による支えないし超個的支えと通じるものであることを示唆しているといえるだろう。

河合（1980，40-68頁）は、このような、運命と意志を背負った家族関係を、特に思春期における自立の問題と関連させて考察している。また、この点については、川本（1997）の研究が興味深い。彼女（川本，1997）は、これらのことを、家族における「運命性」「意志性」「運命否定性」として概念化した。すなわち、運命性とは、「個人の意志ではどうにもならない力として、家族の血のつながり、「縁」を感じており、かつ、それを受け入れている状態」、意志性とは、「家族が（個人の意志ではどうにもならない縁でつながっている人間同士に対して）自立した人間として、互いの人間関係を「意志」をもって保っていると意識している状態」、運命からの解放および自立への欲求（運命否定性）とは、「家族に「しがらみ」（＝ほだし＝自由を妨げるもの）を感じ、それを個人の自由を束縛するものとして疎ましく思い、そこから自由になりたい、自立したいと感じている状態」である。そして、「家族における運命性・意志性」尺度（the scale of destiny and will in the family）を作成し、中・高・大学生を対象に、発達的な変化について検討している。

河合（1980，40-68頁）や川本（1997）は、家族関係について論じたのであるが、筆者は、個人についても、その本質は同様であると感じている。つまり、われわれは、個人としても、運命と意志の十字架を担った存在なのであり、その運命性と意志性はさまで生きていると思うのである。

3. 垂直方向の交わりにおける支えと水平方向の交わりにおける支え

さて、ここで、これらの支えを別の観点から整理してみたい。

河合（1988）は、孤独感にも種類があって、「峰の孤独」と「谷間の孤独」に分類できると述べている。谷間の孤独の方は、「人里離れたところだが谷間に住むのであって、先に述べた鴨長明タイプということになる。これは孤独とは言うものの、谷間のなかに包みこまれているところ

に特徴がある。これに対して、峰の孤独の方は、峰の上にもまったく露呈されてしまっているところに特徴がある」。そして、「峰の孤独は、言うなれば孤独にさらされているのであって、下手をすると、まったく何ものとも無縁の姿になる」という。しかし、「峰の孤独は、人間の自我を磨くのに効用を発揮する。これによって磨かないと自我は十分に強くならない」が、「峰の孤独に危険はつきものである。転落してしまえば破滅である」とも述べている。

落合(1974)は、孤独感の構造として、人間同士共感しあえると感じ(考え)ているか否か、人間(自己)の個性性に気づいているか否か、の2次元を見いだしており、落合(1982)は、孤独感の規定因の心理的条件として、人との関係に関する次元(対他的次元)、自己のあり方の意識に関する次元(対自的次元)、時間的展望に関する次元の3つに分類している。

これらの研究から、孤独感には、いわば、垂直方向の交わりにおけるものと水平方向の交わりにおけるものがあるといえるだろう。前者は、落合(1982)のいう対自的次元であり、河合(1988)のいう峰の孤独や、落合(1974)の人間(自己)の個性性に気づいているかということと関連すると思われる。後者は、落合(1982)のいう対他的次元であり、河合(1988)のいう谷間の孤独、落合(1974)の人間同士共感しあえるかと感じ(考え)ているかということと関連があると思われる。

ところで、孤独感を、心理的支えが感じられない(あるいは感じられにくい)状態のひとつであると考えられる。すると、心理的支えにも、垂直方向の交わりにおけるものと、水平方向におけるものがあるといえるのではないか。このような観点から整理すると、内面的支えや超個的支えは、垂直方向の交わりにおける支えに相当し、対人的支えは水平方向の交わりにおける支えにあたると思われる。

4. 心理療法と心理的支え

最後に、心理療法と心理的支えについて少しふれてみたい。心理療法では、他者との関わりが、自分の感じ方や考え方に影響するのであるから、筆者のことばでいえば、水平方向の交わりにおける支えが垂直方向の交わりにおける支えに影響していくということである。考えてみると、このこと自体、興味深いことである。

心理療法は、現代においては、必然的に「生き方」に関わるものとなってくる。例えば、皆藤(1994a, 2頁)は次のように述べている。「現代人は「いかに生きるか」という課題に向き合わざるを得なくなっているのである。多くの現代人が「生きる」ことに悩み苦しむ、心理療法家のもとを訪れる。(中略)このように、「人間の生き方」を潜在的・顕在的テーマとして抱えながら、クライアントは現代社会に生きている。(中略)簡潔に言えば、症状の背後にある「生き方」のテーマが顕在化してきたということである」。しかし、生き方について考えることは容易なことではない。なぜなら、「生きるということは、正解のない道を自ら意志決定しながら歩くことである」(皆藤, 1994b, 138頁)からである。

それでは、このような、生き方に関わる問いに対して、心理療法はどのように応えていくのだろうか。皆藤(1994a, 10頁)は次のようにいう。心理療法は、「『存在の知』の体験を心理療法家と共にすることによって、そこからクライアントがみずからの生き方に関わる知恵を見出すこと

を目指すものである。その体験は、「個」を徹底的に尊重する心理療法家の姿勢によって、心理療法家とクライアントの両者を超えた何ものかによってもたらされるものである。そして、彼は、このような心理療法のありかたを「生きる」モデルと呼んでいる。「こうした心理臨床家の姿勢でもってクライアントの生き方に相対していくありかたを、筆者は「生きる」モデルと呼びたい。(中略) 異質物を排除せずに抱えること、抱えることによって生じる葛藤を生きたること、それによってこころの変容の窓が開かれるということになる。けれども、葛藤を抱えていけば必ずこころの変容がもたらされるわけではない」(皆藤, 1994b, 140頁)。

皆藤(1994a)のいうように、現代において、心理療法は、「いかに生きるか」という問いを内包している。そこでは、必然的に、クライアント・セラピスト双方の生き方が問われ、双方が、それぞれの人生を、お互いの関わりの中で生きていくという過程を含むことになる。ここで重要なことは、クライアント・セラピスト双方ともに、運命性と意志性を背負った存在であり、「因果律」と「縁起律(synchronicity)」(山中, 1996, 86-92頁)のはざままで生きている、ということである(ここで、因果律とは、原因があって結果が生じるような連関を指し、縁起律とは、偶然ではあるが意味を感じさせるような連関(meaningful coincidence)を意味する)。心理療法とは、このような存在である両者が、さまざまな苦悩や悲しみ(あるいは安らぎや楽しさ)を伴いながら、「正解のない道」を共に歩き続けることである、ともいえるだろう。このように考えていくと、心理療法における、水平方向の交わりにおける支えとは、単なる援助的な人間関係を意味しているだけではないように思えてくる。そこには必然的に、両者の「生きる重み」がある。心理療法は、「いかに生きるか」という問いを内包している。そして、関係性による支えも、「生きる」ということに関わるものである。筆者は、このような意味で、心理療法の過程のベースには、関係性による支えがあるだろうと感じている。

引用文献

- 青木省三 1996 『思春期こころのいる場所—精神科外来から見えるもの—』岩波書店。
- 榎本博明・林 洋一・鈴木 貢 1986 「青年期における自己実現傾向について(1) —自己実現質問紙作成の試み—」『日本社会心理学会第27次大会発表論文集』131-132頁。
- 橋本 剛 1995 「ストレスラーとしての対人葛藤—ストレス低減方略への展望—」『実験社会心理学研究』35(2), 185-193頁。
- 皆藤 章 1994a 「存在の知」『教育学論集(大阪市立大学文学部教育学教室紀要)』20, 1-12頁。
- 皆藤 章 1994b 「現代における心理臨床に関する一試論」『人文研究(大阪市立大学文学部紀要)』46(3), 1-14頁。
- 皆藤 章 1996 「関係性と了解性—串崎論文へのコメント—」『大阪大学人間科学部心理教育相談室紀要』2, 89-92頁。
- 梶田毅一 1988 『自己意識の心理学[第2版]』東京大学出版会。
- 梶田毅一 1991 『内面性の心理学(シリーズ人間性の心理学)』大日本図書。
- 柏木哲夫 1978 『死にゆく人々のケア—末期患者へのチームアプローチ—』医学書院。
- 柏木哲夫 1989 「ターミナルケアの4つの要素」日野原重明(監修)岡安大仁・柏木哲(編)『ターミナルケア 医学』医学書院, 11-26頁。
- 加藤 清(監修) 1996 『癒しの森—心理療法と宗教—』創元社。
- 河合隼雄 1980 『家族関係を考える(講談社現代新書590)』講談社。
- 河合隼雄 1984 『日本人とアイデンティティー—心理療法家の眼—』創元社。
- 河合隼雄 1986 『宗教と科学の接点』岩波書店。

- 河合隼雄 1988 「『峰の孤独』と『谷間の孤独』」『新潮45』7(11), 140-142頁。
- 河合隼雄 1992a 「序論 対話の条件」河合隼雄・清水 博・谷 泰・中村雄二郎(編集委員) 門脇佳吉・西川哲治(編集顧問)『岩波講座宗教と科学1 宗教と科学の対話』岩波書店, 1-24頁。
- 河合隼雄 1992b 「宇宙経験の意味」河合隼雄・清水 博・谷 泰・中村雄二郎(編集委員) 門脇佳吉・西川哲治(編集顧問)『岩波講座宗教と科学3 科学時代の神々』岩波書店, 89-106頁。
- 河合隼雄 1994 「序説 家族と個人」『河合隼雄著作集14 流動する家族関係』岩波書店, i-xii頁。
- 河合隼雄 1995 「臨床心理学概説」河合隼雄(監修) 山中康裕・森野礼一・村山正治(編)『臨床心理学1 原理・理論』創元社, 3-26頁。
- 川本 朋 1997 「『家族における運命性・意志性』に関する研究—『家族における運命性・意志性』尺度の作成および発達の变化—」大阪大学人間科学部卒業論文(未公開)。
- 工藤 力・西川正之 1983 「孤独感に関する研究(1)—孤独感尺度の信頼性・妥当性—」『実験社会心理学研究』22, 99-108頁。
- 申崎真志 1994 「ソーシャルサポートとセルフサポート—ソーシャルサポート研究の概観—」『大阪大学教育心理学年報』3, 211-224頁。
- 申崎真志 1995 「『支え』に関する一考察—ソーシャルサポート・セルフヘルプグループ・内観療法—」『大阪大学教育心理学年報』4, 101-112頁。
- 申崎真志 1996a 「心理的支えに関する基礎的研究—心理的支え尺度の作成及び内観療法体験前後における変化—」大阪大学大学院人間科学研究科修士論文(未公開)。
- 申崎真志 1996b 「心理的支え尺度の作成」『日本心理学会第60回大会発表論文集』109頁。
- 申崎真志・三木善彦・三木潤子 1996a 「心理的支え尺度による内観療法の効果の測定」『第19回日本内観学会大会発表論文集』30-32頁。
- 申崎真志・三木善彦・三木潤子 1996b 「心理的支え尺度による内観療法の効果の測定(2)—フォローアップ調査—」『日本心理臨床学会第15回大会発表論文集』362-363頁。
- 三木善彦 1992 「内観療法」氏原 寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕(共編)『心理臨床大事典』培風館, 353-358頁。
- 宮下一博 1987 「Rasmussenの自我同一性尺度の日本語版の検討」『教育心理学研究』35, 253-258頁。
- 村瀬嘉代子 1994 「児童の権利条約と家族の変容—変わるものと変わらざるもの—」『児童青年精神医学とその近接領域』35(2), 173-186頁。
- 村瀬嘉代子 1995a 「統合的アプローチに短期集中内観を適用する試み」『第18回日本内観学会大会論文集』28-33頁。
- 村瀬嘉代子 1995b 「心の拠り所とは何か—癒しとしての宗教—」『子どもと大人の心の架け橋—心理療法の原則と過程—』金剛出版, 212-222頁。
- 村瀬嘉代子 1996 「『よみがえる親と子—不登校児とともに—(シリーズ子どもと教育)』岩波書店。
- 落合良行 1974 「現代青年における孤独感の構造(I)」『教育心理学研究』22(3), 162-170頁。
- 落合良行 1982 「孤独感の内包的構造に関する仮説」『教育心理学研究』30(3), 233-238頁。
- 大野 久 1984 「現代青年の充実感に関する一研究—現代日本青年の心情モデルについて—」『教育心理学研究』32, 100-109頁。
- 佐治守夫(監修) 岡村達也・加藤美智子・八巻甲一(編著) 1995 『思春期の心理臨床—学校現場に学ぶ「居場所」づくり—』日本評論社。
- 嶋 信宏 1991 「大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究」『教育心理学研究』39, 440-447頁。
- 嶋 信宏 1992 「大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果」『社会心理学研究』7, 45-53頁。
- 浦 光博 1992 『支えあう人と人—ソーシャルサポートの社会心理学—(セレクション社会心理学8)』サイエンス社。
- 山中康裕 1996 『臨床ユング心理学入門(PHP新書004)』PHP研究所。
- 吉本伊信 1989 『内観法—四十年の歩み—[新装版]』春秋社。

Psychological Support :
From the Perspective of Clinical Psychology

Masashi KUSHIZAKI

In our daily life, we feel to greater or lesser degrees that we are supported by something in some way. This kind of sense is important for us as we go along in our lives. I use the term "a sense of psychological support" or "psychological support" in the sense that we feel supported psychologically. This paper considers this subject under four categories: (1) interpersonal support; (2) intrapersonal support; (3) religious support or transpersonal support; and (4) environmental support or supporting through relatedness itself. Supporting through relatedness itself is probably the most important in relation to the way of life particularly from the clinical point of view. This support is based on the point of view that we live our uncertain lives with sorrows and sufferings (or peace and happiness) according to our destiny and will by the law of causality and coincidence. It may safely be assumed that the process of psychotherapy is founded on supporting through relatedness itself.