

予防的カウンセリングにおける真宗の意義づけ

讓 西 賢

キーワード

予防的カウンセリング

感情の無条件受容

自然法爾

問題

一 ストレス社会の現状

現代はストレス社会と言われ、自死の多さ、うつ病の増加などに、その悲哀が映し出されている。¹わが国における自死は、平成十年から十四年連続して年間三万人を超え、平成二十四年からは三万人を下回っているものの、年間二万五千人から二万七千人、平均すると毎日七十人から八十人の自死が生じている。平成二十六年のデータによると、都道府県別の自死数は、人口の多い都会が多く、東京都を第一位として、神奈川県、愛知県、埼玉県、大阪府と続くが、自死率については、山梨県を第一位として、岩手県、新潟県、秋田県、宮城県と続く。どちらかというと、過疎傾向にある県の自死率が高いといえる。年齢別で見ると、一番多く亡くなっておられるのが六十代、次いで四十代、そして五十代、七十代と続いている。およその理由は、健康問題、次に経済・生活問題、家庭問題と続いている。

また、²虐待に関して平成二十六年の一年間に相談された件数として、八八九三一件挙げられている。赤ちゃんに対する身体的虐待がよく報道されるが、一番多い虐待は、小学生への実母による心理的虐待である。親が「あんたなんか生まなきゃ良かった」、「わが家にとって、あんたなんか要らん子やわ」などという言葉が心理的虐待である。次に多い虐待はネグレクト（育児放棄）である。ご飯を食べさせないとか、お風呂に入れないとかで、幼い子どもが餓死したという悲しい報道もされている。

³DV (domestic violence、家庭内暴力) については、配偶者暴力相談支援センターに、多くの相談がなされ、平成二十六年には、一〇二九六三件にのぼっている。(内閣府男女共同参画局) ほとんどの場合は、男性から女性への暴力で、子どもの場合は虐待に数えられる。DVも一概にはいえないが、DVをするのは、一步社会に出たときには、受け身で従順な男性が圧倒的に多いと思われる。社会で自分の意志表示ができない弱者ともいえる人が、ここなら大丈夫という状況の家庭をはけ口にしてることが多いようである。社会において、もう少し対等に話ができ、気持ちを受け止められれば、DVも随分減っていくと思われる。しかし、それができずにストレスを全部背負い、家庭内の特定の相手に爆発させてしまっているのがDVである。

⁴いじめについては、平成二十七年度のデータによると、全国の小学校で一五一九〇件がいじめと認知されている。(文部科学省初等中等教育局児童生徒課) 全国には小学校が二〇六〇一校あり、全学年でいじめが二万件を超えているので、平均すると、全小学校の各学年で一件ずつのいじめが認知されていることになる。かなりの数字である。しかも、これはほとんど増加している。いじめが増えているということは、いじめをせざるを得ない子どもたちが、増えているということでもある。いじめが全部そうだとはいい切れないけれども、いじめでしか憂さ晴らしができない子どもたちも相当数いるということである。

ストレスがあっても聴いてくれる人がおらず、吐き出し切れない子どもたちが、いじめというかたちで発散してしまっているのではなからうか。

ストレスを吐き出しきれず外に向えばいじめになり得るが、それが内に向かえば不登校になり得る。不登校の数もなかなか思うように減っていない実情である。

このように自死や虐待などに目を向けてみると、かなりのストレスが、今日の日本にはびこっていると思える。数字もみても今日の日本社会は、不安とかストレスが強いといわざるをえないであろう。

また、産業医の阿部（二〇〇八）は、「全人格労働」の表現を用いて、経済優先社会における人間のストレスの深刻さに警鐘をならしている。阿部は、現代の労働者に効率主義、能力査定、自己責任、社会的責任が強調され、「残業することは当たり前」「若いうちは苦勞すべき」「成果をあげてなんぼ」などの道徳的標語が労働者の生理的能力に過負荷（睡眠時間が短くなる、食事が孤食になり簡便・雑になる、適切な身体活動が低下する）を与え、労働者の人生を業務に投入させる労働、すなわち全人格労働を形づくと説明している。さらに、自分の感情を表現することを抑制してしか職場の仕事ができないことを「感情労働」と言い表している。

前述の平成二十六年のデータによると、都道府県別の自死数は、人口の多い都会の方が多いが、健康問題や経済問題に直面したら、誰もが自らのちを絶っていくのであろうか。やはり一緒に寄り添ってくれる人がいたら、阻止できるのではないかと思える。過疎地の場合は、昔だったら井戸端会議などで、がやがやと話し合う共同体の生活があったのだが、今日は徐々に住む人が減り、話す相手もいなくなってきた。都会は都会で、人口が多くて、身近に自分の心の内を話せる人はほとんど少なくなっている。そういう状況を考えていくと、過疎地であれ都会であれ、孤独と自死とは無関係ではないと思える今日の日

本である。

しかし、社会生活のなかにストレスがあること自体は、古今東西変わりなく、誰にでも心理的な緊張感、ストレスは伴っている。自死にまで追い込んでいるのは、ストレスそれ自体ではなく、ストレスを解消できない社会構造や社会生活であるように思える。

二 ルサンチマン感情

前述の感情労働や全人格労働がある程度必要であることは、学生でも知っている。全人格労働は、家庭やプライベートを顧みず、仕事に打ち込んでいく労働である。今日の日本では、ほとんどの時間を仕事に費やし、趣味を楽しんだり、余暇を楽しんだりする時間が無く、仕事以外は、わずかな睡眠の時間しかない生活を送る人も多いのではなからうか。非正規雇用の人はなおさらであろう。そのような状況では、蓄積されたストレスを吐き出して受け止めてもらおうという機会もなくなっていくであろう。こうした社会構造が、今日のストレス社会の根源である。こうした状況で平常心を見失う人が多いことは十分にうなずける。

また、二〇〇一年六月八日の〇大学附属I小学校での無差別殺傷事件、二〇〇八年六月八日の東京の歩行者天国にトラックが突っ込み七人が亡くなり十人が重軽傷を負うという無差別殺傷事件、これら二つの事件は、加害者が被害者に特定の恨みをもって起こしたわけではなく、誰でも良かった無差別殺傷事件である。その後も散発しているこのような事件は、加害者が特別な人だということよりも、育ちのなかでの本人の満たされなさに起因しての深刻な事態と考えられることが多いようである。親からの期待を一身に受け、その期待に応えていくことによってのみ、自分自身の存在価値や居場所を見つけていた優等生の青

年が、優秀な進学校で成績が思うように伸びず、大学進学は進学校の期待に添えていくだけのものではなかった。それによって就職も思うようにいかなかった。常に優等生であった中学までとは違って、高校からは常に見下し目線で見られるという生活が約十年続くなかで、二十代半ばにおいて、秋葉原に突っ込んでしまった青年がいたわけである。人間は、それぞれに自分が生まれた意義と生きる喜びを見いだそうとするが、その思いが満たされることによってのみ、自分自身の存在価値を見いだし、意義と喜びを見いだすことができると思う人も存在する。それが人間の本性の一つであるともいえる。いわゆる無差別殺傷事件、目の前のその人に何ら恨みがあるわけではないけれども、「誰でもいいから殺したかった。死刑になりたかった」と、満たされない自分の境遇を社会に向かって叫ぶしかなくなる。

ストレスが蓄積し虐げられる状況が続くと、人間は上の人に対して、恨みとか、怨念とか、敵意というものを感じるようになる。また、人にだけでなく、社会に対しても怨念を抱くようになる。ドイツの哲学者F・ニーチェは、そのような感情を「ルサンチマン感情」といつている。こうした感情は誰にでも起り得るであろう。無差別殺傷をすることは決して許されないが、誰でも良いから殺したいというような感情が起ってくるほど追い詰められた人もまた、ある意味においては被害者といえるかも知れない。ルサンチマン感情は、特殊な人たちだけのものではない。自分の気持ちを吐き出すこともできず、受け止めてもらうこともなければ、そのストレスがルサンチマン感情となり、とんでもない行動を起こしてしまうということは否定できない。

三 心のケアと予防的カウンセリング

二〇一六年十月、Y市で登校中の児童の列に、高齢者が運転していた軽トラックが突っ込み、小学校一年生の男児一人が亡くなるという悲惨な事故が起きた。列にいたほかの児童も重軽傷を負った。この小学校にY市の教育委員会は、心のケアのために緊急支援を実施した。このように心的外傷体験に遭遇した人に対して、心のケアの緊急支援がなされるのが一般的である。

臨床心理士が心のケアとしてすることは、児童や保護者・教師に、子どもたちの心のありようを説明し、その事実を引き受けてもらうことである。登校中に自動車に突っ込まれるということは、極めて異常な経験であり、この異常な経験をした人には、「急性ストレス反応」といわれる反応が、ごく普通に生起することが、専門家である臨床心理士から説明される。直接経験していなくても、同じクラスなど身近な子どもたちにとっても、事故に遭遇したのと同じような外傷体験である。子どもたちに生起してしまう。「急性ストレス反応」は、「別の軽トラックが走るのを見た瞬間にその怖かったシーンを思い浮べてしまう。なかなか寝付けない。夜中に何度も目が覚める。事故が起きた道を通れず、避けなくなる。頭が痛い、吐き気がする、心臓がどきどきする。」などである。

そのとき臨床心理士が「そのような反応は、異常な事態を経験した皆さんにとって普通のことだよ」と伝えることで、児童・生徒も保護者も教師も安心できる。急性ストレス反応が、異常事態を経験した者の当たり前の反応であることを知らないと、本人が「僕は病気になるってしまった。自分の体と心が変わだ」と思い、「親や先生にこのことを知られたら、大変なことになるかもしれない。だからこれまでと同じように振る舞おう」と考えて、心の傷を自分に抱え込むことが、もっとも危険なことである。心のケアは、

「急性ストレス反応が当たり前の反応であり、普段と違う様子を安心して親や先生に話してほしい」と伝えることから始まる。また、保護者にも教師にも、急性ストレス反応について説明し、安心して子どもたちと接して「無理もないよ。しばらくは怖くて不安だけど、それって普通なのだよ。よく話してくれたね」と、ゆったり受け止めることが必要である。筆者自身、何度も、この心のケアは経験している。

この⁵急性ストレス反応を示す急性ストレス障害を一カ月以上持ち越すとPTSDといわれ、その反応がその人に定着してしまう危険性がある。大きな災害や事故に遭遇すると、三日目ぐらいから誰にでも急性ストレス反応が現れ、臨床心理士や支援の人たちは、ゆったりと被災された人を受け止めて、反応が一カ月以内に消えていくように心のケアは行われる。一カ月以上持ち越してPTSDにならないようにすることが、心のケアを急ぐ理由である。

心的外傷体験（トラウマ）によって心の傷を負った人でさえも、急性ストレス反応を表出し身近な他者によって受容されると、心の傷は癒されストレス反応が解消されるならば、平生においても、日常的な感情を身近な他者に表出し、それらを受容されることによって、緊張やストレスが軽減・解消されるのではなからうか。専門家による治療的なものではなく、日常生活をとにもする家族や親友など、きわめて身近な人への感情表出とその人による感情受容を筆者は、⁶先に予防的カウンセリングの効果と説明した。

この予防的カウンセリングは、日常生活の中で、身近な信頼のおける人とだけで存在している状況、「今、ここで、この人になら大丈夫」という状況で、他の誰にも言えない本音を吐露し、それらを受容されることである。この状況は日常性のなかにありながら、日常性から脱却した状況である。トイレでの排泄に驚えることもできる。こころの便秘にならないために、こころの安定を脅かす危険な感情を安全に処理するためには、この予防的カウンセリングはきわめて重要である。職場や近隣住民など世間体を取り繕

う人たちから隔離された日常性から脱却した状況での予防的カウンセリングは、老若男女を問わずすべての人に不可欠である。

このことは、一昔前は普通になされていたことではなからうか。しかし今日では、多くの人が、日常性から脱却した状況でストレスを吐き出せない時代になっているのではなからうか。それが前述の自死人数や、虐待相談件数にあらわれているのではなからうか。また、スマートホンやパソコンが普及し、SNS (Social Net Service、ソーシャルネットサービス) を億単位の人が利用しているという事実は、利便さや快適さを伴っているとはいえないものの、身近に聴いてくれる人がいない人々の増加の証拠といえるのではなからうか。人間は、心に生じた感情を何らかの方法で、外に表出しないと心の緊張を低減することができないから、洋の東西を問わず身近に聴いてくれる人がいない人たちは、SNSを用いずにはいられないと説明することは可能であると思われる。

前述の阿部が指摘するように、感情労働、全人格労働を強いられていくような社会であればあるほど、この予防的カウンセリングは重要である。しかしながら、全人格労働を強いられる人ほど、予防的カウンセリングを得にくい状況が多いと推測できる。経済的豊かさを得ることを優先する社会の弊害が、今、ストレス社会と言われる現象となって、世界に警鐘を鳴らしていると言えるのではなからうか。これまで普通に為されていて、特別意味のあることといわれなかった身近な人との日常会話が、敢えて「予防的カウンセリング」と言われることにこそ、差し迫っている危機が感じられてならない。

こうした事態に、それなりの対応は始まっている。社会生活でのストレスを避けることはできないからこそ、ストレスを解消していける社会を、もう一度構築する必要がある。「私一人を聴いて受容してくれる人がいてくれる」とすべての人が思えることを実現していくことが、現代社会の重要な課題である。

四 電話相談

「真宗大谷派は、教化センターしんらん交流館において、二〇一七年二月から電話相談を開設した。テレビやラジオ等での人生相談や電話相談のように、専門家といわれる人が相談や質問に何らかの正解を答えていくものではなく、真宗大谷派では、答えを用意してアドバイスすることではなく、日常性のなかでストレスと化した心の憂さを、電話で表出してもらい、それらをそのまま受け止めて、その人に寄り添っていくことを目的とした電話相談である。

自分の心の健康のために聴いてほしいという人に対して、「耳を傾けて一所懸命に聴く私が、ここにいますよ。あなたの感情・存在をそのまま受け止めますよ。ですから、あなたは一人ではありませんよ」ということが伝わるように、傾聴の訓練を受けたスタッフが応対している。世間の論理にのっとって、善か悪か、是非かを判断するのではなく、その人の感情に寄り添う予防的カウンセリングを實踐する電話相談である。真宗大谷派は、真宗の教義を現代社会に具現化する一環として、電話相談を位置づけている。真宗大谷派に限らず、仏教・キリスト教など宗教施設の多くは、電話相談を開設している。その多くは、いかなる相談にも対応するスタイルであるが、それぞれ宗教の教義による解決を説くものが多く、感情を受容することを前面に出した電話相談は、多いとは言えないようである。

過疎地の孤独な老人、大都會の孤独な若者、生活のため仕事に忙殺される壮年など、身近に感情を吐き出す相手のいない人が多くなっている社会だからこそ、訓練を受けたスタッフがによる電話相談は、有効といえるのではなからうか。

目的

一 日常性における予防的カウンセリングの意義の明確化

専門家による心理療法としてのカウンセリングは、心理的課題を背負う特定のクライアントにとって、治療的に機能している。しかし、カウンセリングは、心理的に何らかの傷を負ったクライアントに受動的に治療的役割を果たすだけでなく、すべての人の日常生活の中の身近な人たちが、互いに果たしている予防的カウンセリングといえるものが機能している。日常生活で不可避なストレスを効果的に解消するために、身近な人たちによる予防的カウンセリングは、能動的に先手を打つかたちで機能している。本研究では、身近な人たちによるカウンセリングが有効に機能していることを説明し、予防的カウンセリングの意義を明確にすることを目的とする。

二 予防的カウンセリングの意義を浄土真宗の教義から説明

筆者は、⁸⁾先の研究においても、阿弥陀如来の回向によって人間は、目の前の人に傾聴でき、共感して感情を受容できることを論証してきた。本研究において、予防的カウンセリングも阿弥陀如来の回向によって成立し、すべての人に予防的カウンセリングは可能であり、それによって、すべての人はストレスを解消でき、日常的な心の安定を維持することが可能になることを、浄土真宗の視点から説明する。

結果と考察

一 日常性における予防的カウンセリングの意義の明確化について

(一) 突然の死別体験に伴う心理的過程

佐藤と白井(二〇〇六)は、愛する人を自然災害・事故・犯罪・自殺等の外的な出来事によって突然死別した人の悲嘆反応(急性ストレス反応)であって、死別によって生じる正常な反応(の時間的経過に伴って通常の生活に戻る道筋を示している。彼女らは、死別直後の急性期(数週間)と数か月からの慢性期、死別を受容しての再適応・再構築期の三期に分けている。死別直後の急性期では、死別によるショックと否認が見られ、その後、徐々に死を受け入れることによる激しい感情と苦痛の波が見られるとしている。再適応への歩みが長引く場合は、数か月から、憂うつ感、死者への探索行動、怒り、罪悪感・自責感、が見られ、やがて死別の世界観が過去のものとなり適応した生活が可能となるとしている。さらに、身近な支援者が話を聴く際のポイントとして、①話をさえぎらない②支援者にとって有効だった解決法を強制しない③感情をそのまま受け入れる④言葉だけで安易に「あなたの気持ちはよくわかる」などと同調しないことを挙げている。

彼女らは、愛する人との突然の死別というトラウマを受け入れて再適応するには、専門家による治療的にかかりよりも、身近に生活する支援者が、トラウマによる正常な悲嘆反応を見守り、時間をかけて感情を受容し、寄り添うことを重視している。また、一か月以内という時間にはこだわらず、日常性のなかで身近な支援者(家族・仲間)が、その人に去来する感情をそのまま受容し、寄り添うということは、その人の受けた心の傷・悲しみは、安易に共感できるものではない実感が必要であり、単に言葉によって感情

が受容されたことが伝わる訳ではないことを示唆している。この感情受容は、専門家でなければできないことではなく、先の報告の通り、「荷負群生 為之重担（群生を荷負し、これを重担とす）」の如來の用きは、すべての人に届けられており、それによって、トラウマを受けた人の身近にいる人は、その人の感情を受容し寄り添うことは必ず可能になる。死別の悲嘆反応を示す多くの人々が、時間をかけながら再適應の道を歩いておられるのは、専門家よりも身近な人々の支援が圧倒的に大きいと言えるであろう。

(二) 日常のストレスと存在受容効果

ストレスという用語は、カナダの生理学者H¹、セリエによって提唱され、ストレスを生み出すストレスサーとともに今日では日常語として用いられている。世界中の人間にとって、この二つの用語は、生活経験として馴染み深いから定着したと思われる。また、アメリカの心理学者R²、ラザルスは、ストレスへの対処をストレス・コピーングと表現し、何がストレスであるかを評価する一次評価と、そのストレスへの対処を評価する二次評価によって成り立つとした。このコピーングの原動力として、①健康状態とエネルギー量②積極的信念③問題解決能力とソーシャルスキル④ソーシャルサポートを挙げている。ストレスの先駆者の研究において、ストレスへの対処・解消のために、ソーシャルスキルやソーシャルサポートが挙げられていることは、他者への感情表出とその受容が、根源的なパワーになっていることを示唆している。また、黒澤と加藤（二〇一二）³は、夫婦二者間におけるストレスコピーングに関する研究動向をまとめ、個人ではなく二人が一つとなって対処できるコピーングの有効性を示唆した。ここにも、夫婦相互の状況や感情理解が、関係焦点型コピーングや二者コピーングの前提となっていることが示されている。

いうまでもなく、ストレスへの対処は様々な行動となって表れるが、対人関係を通してのコーピングには、対処行動に先立って、他者への感情表出とその受容が前提となっていると言えるようである。その原点は、幼児期からの家庭生活での経験に認められるのではなからうか。痛みや恐怖や不安に怯えた時に、泣きじゃくりながらも、母親やそれに代わる人に抱き留められ、背中をさすられることによって、落ち着きを取り戻せた光景は、ほとんどの人が思い起こせるのではなからうか。その時の母親やそれに代わる人は、決して訓練を受けた専門家ではなかった。毎回・いつもという訳ではなく、恐怖や不安の程度が忍耐限界近くまで達していた時には、身近なその人に受容されることによってストレスコーピングが達成されたと言えるのではなからうか。社会人となっても、対人関係を介してのストレスの軽減・解消を図るには、身近な人による感情理解と受容が不可欠であることは、前述の研究からも多くの人の育ちの経験においても証されているといえる。

(三) 日常性における日常性からの脱却と感情受容

全人格労働と言われる人が決して少なくない社会において、家庭生活では予防的カウンセリングの体験できない人が増加していることは明らかである。とりわけ小中学校に在籍する児童・生徒においては、この事態は深刻である。わが子のために働く保護者が、働いて収入を得るためには、わが子を受容する余裕をなくさなければならぬという悲惨ともいえる家庭が少なくない現実がある。

そこで、今日の学校においても、教育相談の重要な役割の一つに、予防的カウンセリングといえるものがある。教科教育と集団適応能力の育成が学校教育の王道であることは、揺るぎないが、その王道の実現

のためにエンジンの役割が、一般教師によるこの予防的カウンセリングである。

すべての児童や生徒も、学校生活において何らかのストレスを感じている。学校で校則を守って集団生活を送ること一つとってみても、すべてが思い通りになるわけではないから、ストレスは不可避である。さらに学業や部活などでの競争、級友との人間関係、家族関係などがストレスサーとなり、毎日がストレスであろう。それでも、多くの児童・生徒は元気に生き生きと通学できている。それは、誰かがかれらのストレスの発散を受容しているからに他ならない。「今・ここで・この人なら」と思える状況、その多くは、学校や世間という日常性から脱却した家庭での家族や友人との語りによって為されていると思われるが、今日では、その家庭が日常性から脱却した安らぎの場になっていない子どもが少なくなく、これら子どもたちには、教師の役割が重要なのである。

すべての子どもたちが、ストレスを解消して心の健康を維持するためには、学校という日常性のなかで、「今・ここで・この先生なら」と思える個別状況において、子どもたちが教師に感情を表出し、教師がそれら感情を無条件に受容することが重要である。それは、教室での授業よりも、休み時間の廊下での立ち話や放課後の教室、掃除の最中であるかも知れない。教師は学校の個別状況においては、子どもたちが「今・ここで・この先生なら、話せばわかってくれる」と感じる態度や心がまえで、子どもの感情やストレスの発散を促し、それら感情を無条件に受容する必要が今日高まっている。この無条件受容は、感情の受容であって、行動をすべて言いなりに受け容れる訳ではない。学校の日常の集団生活は、校則の道理に基づいて統制され、個別状況では無条件の感情受容が可能とされる。この身近な教師によってなされる個別状況での感情受容を主としたかかわりが、学校での予防的カウンセリングである。この教師や家族の予防的カウンセリングを支える心がまえや態度はカウンセリングマインドといわれる。教師が学校で発揮

するカウンセリングマインドは、カウンセリングの専門家であるスクールカウンセラーが相談室で發揮するカウンセリングマインドと同じではない。スクールカウンセラーは、児童・生徒と日常性を共にすることはなく、治療的カウンセリングを志向し、教師は、児童・生徒と日常性を共にして、必要に応じて個別的に感情受容と主とした予防的カウンセリングを志向するのである。

子どもにおいては、今日では、家庭のみならず学校においても予防的カウンセリングが重視されている。不登校やいじめを圧力でもって封じ込める発想ではなく、家族や教師によって發揮されるカウンセリングマインド、感情を無条件に受容する傾聴によって、不登校やいじめが生じない社会が志向されている。

大人社会においては、自死の多さは深刻である。有能な若者が過労死と認定される劣悪環境で就労したことによって、自死を選ぶ悲惨な事例も後を絶たない。老いと共に病気を患うことによって自死を選ぶ高齢者も年間約一人におよぶ。平成十年度から二十三年度にかけて十四年間にわたって年間三万人を越す人が、わが国において自死され、国挙げての対応がなされているものの、今日においても年間二万数千人の自死がある。この深刻さは、行政や医療の力の及ばなさではなく、日常において予防的カウンセリングを相互に為す身近な家族や仲間・コミュニティの崩壊による深刻さではなからうか。身近な日常性における感情受容の意義の大きさが、それらが崩壊しつつあることによって、証されているという、皮肉な現実が見えているといえるのではなからうか。

二 浄土真宗から見る予防的カウンセリング

(一) ゆめゆめとぶらうべからず

筆者は¹⁾先の報告において、専門家による治療的カウンセリングの有効性を如来の回向によって浄土真宗では説明できることを説明した。このことは、前述した予防的カウンセリングにおいても説明できることを論証する。

『口伝鈔(十八条)』において覚如は、「人間の八苦のなかに、さきにいうところの愛別離苦、これもとても切なり。まず生死界の、すみはつべからざることわりをのべて、つぎに安養界の常住なるありさまをときて、うれえなげくばかりにて、うれえなげかぬ浄土をねがわずんば、未来もまた、かかる悲歎にあうべし。しかし「唯聞愁歎声」(定善義)の六道にわかれて、「入彼涅槃城」(同)の弥陀の浄土にもうでんにはと、こしらえおもむけば、閻冥の悲歎、ようやくにはれて、撰取の光益になか帰せざらん。つぎにかかるやからには、かなしみにかなしみをそうるようには、ゆめゆめとぶらうべからず。もししからば、とぶらいたるにはあらで、いよいよわびしめたるにてあるべし。酒はこれ、忘憂の名あり。これをすすめて、わらうほどになぐさめて、さるべし。さてこそとぶらいたるにてあれと、おおせありき。しるべし。」と親鸞のことばを紹介している。

掛け替えない家族と死別し、愛別離苦に打ちひしがれている人は、如来の用きが届いて、浄土往生の道に立とうとしておられるのであるから、これらの人に対しては、安易に慰めたり励ましたりしないで、お酒忘憂の名などをすすめて帰ってきなさいということである。ここに、愛別離という悲しみ・ストレスによる急性ストレス反応を示す人への対応が示されている。支援をしようとする人間の思いで励ますの

ではなく、如来の用きが届いているのだから、その用きを大切にすべきということである。思惟的なことばよりもお酒をすすめた方が、このことはわかりやすいということであろう。如来の用きを支援にするということとは、悲しみに沈んでいるその人の心に、感情に寄り添って、その人の言葉を受けとり、伝え返していくことを意味している。心が傷つき落ち込んでいるときこそ、私たちは、支援しようと自分の言葉を用意するのではなく、如来の用きがその人に届いた証であるその人の言葉・心・感情を大切にして、受容し、整理してその言葉を伝え返すことが最優先されるべきであるということである。

今日、愛別離苦への支援が、モーニングケアやグリーフケアと称して為されている。特別なケアが為されるというわけではなく、愛する人と死別されたその人が、愛別離の悲しみと向き合うことができ、事実を受け入れて新たな歩みを始める支援である。真宗においては、親鸞が道綽禪師を引用して「前に生まれん者は後を導き、後に生まれん者は前を訪え」と諭しているように、亡くなって先に浄土に生まれた先祖は、いのちの真実を私に示めて私を導いてくれるから、私が自分に生まれた意義と生きる喜びをその導きにしたがって教えてもらおうこれからの生き方が、大切なだと心定まることが、モーニングワークとして重要である。悲しみによって、自分の生き方が明らかになることが浄土真宗のグリーフワーク・モーニングワークである。

(二) 如来の代言

親鸞は、¹⁰「自然というは、自はおのずからという。行者のはからいにあらず、しからしむるといふことばなり。然というはしからしむといふことば、行者のはからいにあらず、如来のちかいてあるがゆえ

に。法爾というは、この如来のおんちかいなるがゆえに、しからしむるを法爾という。法爾はこのおんちかいなりけるゆえに、すべて行者のはからいのなきをもって、この法のとくのゆえにしからしむというなり。」と、如来のはからいによって生かされているのちの真実を自然法爾と説明している。

人間が生きているということは、行者のはからいではなく、如来の誓いが縁となって届いている証である。そのことは、日常生活のなかで身近な家族や人が、傾聴してその人の感情を受容するという予防的カウンセリングを達成できるのは、如来のはからいによるということの意味している。その時点での家族関係や雰囲気は、如来のはからいが縁となって届き、その中で傾聴し、感情をそのまま受容するのである。縁によっては、傾聴よりも茶化して受け流してしまうときもあるが、傾聴しなければならない縁が届いているときは傾聴できる。これは、筆者が¹¹先の報告で述べた通り、如来の「荷負群生 為之重担（群生を荷負し、これを重担とす）」のはからいが、縁となって聴き手（カウンセラー）に届くから、感情を無条件に受容できるということである。「於諸衆生 視若自己」（諸の衆生において、視わすこと自己のごとし）のはからいが縁となって届くから、共感的に傾聴できるということである。したがって、カウンセラーは、如来のはからいを縁として聴いているから、如来の代官であると述べた。このことは、日常生活のなかで身近な人によってなされる予防的カウンセリングにおいても、自然法爾のはからいが、「荷負群生 為之重担（群生を荷負し、これを重担とす）」「於諸衆生 視若自己（諸の衆生において、視わすこと自己のごとし）」の力となって届いていることは同様である。治療的カウンセリングを担う専門家のカウンセラーも、予防的カウンセリングを担う身近な人も如来の代官として機能していることは同様であるということが出来る。

(三) 心に貫きてこれ进行

人間は傾聴され、感情を受容されると、ストレスが解消するだけではなく、その感情について深く洞察が生じる。このことは、C. ロジャーズが紹介したクライエントのH. ブライアンの¹²「真空・vacuum」という言葉が興味深い。人間が自分の心を洞察し変化するのは、カウンセリングの最中ではなく「一人ポツン」といるとき「一人真空状態にあるとき」ということである。訓練を受けた専門家によるカウンセリングが継続され、そのクライエントがひとりポツンといるときに洞察が深まるということである。友田(一九六七)は、このひとりの状態について、「禅における無もしくは空と同一視できる」と説明している。この経験が、予防的カウンセリングによってもたらされるかどうかについては、慎重に検討しなければならぬであろう。日常生活のなかでも、身近な家族に感情を受容され、それによって自己の心を深く洞察する経験は、単発的ながらも多くの人があるのではなからうか。しかしながら、予防的カウンセリングにおいては、同じ感情を長く持続して身近な人との間で共有されることはまれで、治療的カウンセリングのように「真空」の状態が安定して経験されるとはいいがたい。

それは、C. ロジャーズが指摘する¹³無人格・impersonalityの態度を継続することが、予防的カウンセリングでは困難であることに関連するのではなからうか。無人格とは、聴き手(カウンセラー)が、自分の意見や考え・人格をまったくまじえずに相手(クライエント)に傾聴し、その感情を伝え返すことである。身近な人による予防的カウンセリングは、重要な感情を無条件に受容されても、やりとりの中では、聴き手の思いや考えも伝えられることになり、ひとりポツンといるときに「真空」という状態が生じにくいのではないかと考えられる。

では、予防的カウンセリングにおいては、洞察は生じないのであろうか。『無量寿経』には、弥勒菩薩の言葉として「聴仏経語 貫心思之、世人実爾（仏の経語を聴きたまえて、心に貫きてこれを思うに、世人実に爾なり）」と説かれている。如来のはからいが「荷負群生 為之重担（群生を荷負し、これを重担とす）」於諸衆生 視若自己（諸の衆生において、視わすこと自己のごとし）」と届いて、共感的に傾聴され、感情を受容されると、自身の心に洞察が生じることは間違いないようである。これは、誰もが、聴き手に自分の感情を受容されると、自らの心を見つめることができるようになる経験から理解することができる。したがって、予防的カウンセリングにおいては、受容された感情に関連する洞察が生じることは、真宗の教義からは認めることが可能である。しかしながら、治療的カウンセリングのように、感情を継続して洞察し、真空体験を伴った人格の変容、人間性の変化が生じるとは言い切れないようである。

（四）意を先にして承問す

『無量寿経』には、浄土の人間関係のあり方と解することができる様子を「和顔愛語 先意承問（和顔愛語にして、こころを先にして承問す）」と説かれている。なごやかな人間関係が和顔愛語と示され、相手への気配りと感情受容の姿勢が先意承問と示されている。日常生活における予防的カウンセリングは、和顔愛語でなければ成り立たないのは明らかである。「今・ここで・この人なら」という日常性から脱却した状況がつけられるのは、「感情を無条件に受容して聴きますよ」ということが、無言のうちに伝わっているからである。「荷負群生 為之重担」のはからいが届いているから、聴くべき状況と感じるときには、自ずと「今・ここで・この人なら」と相手に伝わり、予防的カウンセリングの環境が整えられるということである。

前述したように、ストレス社会と言われる現代社会において、労働に忙殺されるがゆえに身近な家族において、如來のはからいに応じて「今・ここで・この人なら」につながる「和顔愛語 先意承問」が実現されない家庭が増加していることは確かである。如來のはからいは届いていても、曇鸞大師の指摘のように「碍は衆生に属す」であり、気づく縁がなければ予防的カウンセリングは、実現できない。こうした人間の生き様は、いつも予防的カウンセリングが達成される訳ではなく、和顔愛語の人間関係が保たれる訳でもない。お互いが、自分の感情に影響されながら生活していることであるから、予防的カウンセリングは浮動的な状況でなされるといえることができる。善導が指摘するように「大きにすべからく慚愧すべし」の生き方の上に、安定した予防的カウンセリングと和顔愛語 先意承問が達成されると言えるのではなからうか。

注1 警視庁

https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H26/H26_jisatunojoukyou_03.pdf

注2 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujido Kateikyouku/0000108127.pdf>。

注3 内閣府男女共同参画局、

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/data/pdf/dv_dataH2709.pdf

注4 文部科学省初等中等教育局児童生徒課

http://www.next.go.jp/b_menu/houdou/27/10/_icsFiles/afieldfile/2015/11/06/1363297_01_1.pdf

注5 D S M 5による定義では、トラウマとなる出来事に曝露され、侵入症状、陰性気分、解離症状、回避症状、覚醒症状の5領域のいずれかの症状14項目のうち9項目が存在すれば急性ストレス障害とされ、曝露後三日〜一か月持続する。

注6 讓 西賢 二〇一六 教師のカウンセリングマインド 『ガイドライン学校教育心理学』第六章

五節 七八頁 大野木裕明ら著 ナカニシヤ出版

注7 『仏教タイムス』二〇一七年二月十六日号四面

注8 讓 西賢 二〇一二「真宗カウンセリングの自己洞察に関する研究―内観療法を応用する段階の検討―」岐阜聖徳学園大学仏教文化研究所紀要第十二号

注9 讓 西賢 二〇〇八b「真宗カウンセリングの有効性に関する研究―智慧のはたらきとの対応―」

岐阜聖徳学園大学仏教文化研究所紀要第八号

注10 『末燈鈔』第五通

注11 讓 西賢 二〇一四 危機介入における真宗の心のケアに関する一考察 大谷大学学生相談室研究紀要第九号

注12 諸富祥彦二〇〇六「クライアントセンタード」とは何か『改訂 ロジャーズを読む』第三章 岩崎学術出版

注13 諸富祥彦二〇〇六「クライアントセンタード」とは何か『改訂 ロジャーズを読む』

第三章 岩崎学術出版

参考文献

- 阿部眞雄 二〇〇八『快適職場のつくり方—イジメ、ストレス、メンタル不全をただす—』学習の友社
- 小杉正太郎 二〇〇二『ストレス心理学』川島書店
- 黒澤 泰・加藤道代 二〇一二「夫婦二者間におけるコーピングに関する研究動向」東北大学大学院教育学研究科年報 第六一集 第一号
- 諸富祥彦 二〇〇六「クライアントセンタード」とは何か『改訂 ロジャーズを読む』第三章 岩崎学術出版
- 佐藤志穂子・白井明美 二〇〇六 遺族 『心的トラウマの理解とケア』十三章 じほう
- 友田不二男編 一九六七「ハーバード・ブライアンの事例を中心として（児玉亨子訳）『ロジャース全集 九 カウンセリングの技術』岩崎学術出版社
- 讓 西賢 二〇〇四「真宗カウンセリングの治療理念—自己治癒力の検証—」
- 岐阜聖徳学園大学 仏教文化研究所紀要第三号
- 讓 西賢 二〇〇五「真宗から見たカウンセリング—カウンセリングの意義に関する理論的検討—」日
本仏教教育学研究第十三号
- 讓 西賢 二〇〇八 a「真宗カウンセリングの治療過程の意味づけに関する研究—来談者 中心療法のプ
ロセス・スケールとの対応—」大谷大学学生相談室研究紀要 第六号
- 讓 西賢 二〇〇八 b「真宗カウンセリングの有効性に関する研究—智慧のはたらきとの対応—」岐阜
聖徳学園大学仏教文化研究所紀要第八号

- 讓 西賢 二〇一〇「カウンセリングの無条件受容の仏教的意義づけに関する研究―真宗カウンセリングの立場から―」大谷大学学生相談室研究紀要第七号
- 讓 西賢 二〇一〇「カウンセリングの治療的メカニズム―浄土真宗の教義を通して―」韓国 東國大學校 仏教文化研究院 『佛教學報 第五十八輯』 韓訳付
- 讓 西賢 二〇一二「真宗カウンセリングの自己洞察に関する研究―内観療法を応用する段階の検討―」岐阜聖徳学園大学仏教文化研究所紀要第十二号
- 讓 西賢 二〇一四 危機介入における真宗の心のケアに関する一考察 大谷大学学生相談室研究紀要第九号
- 讓 西賢 二〇一六 a 教育相談と弥陀の回向 大谷大学学生相談室研究紀要第十号
- 讓 西賢 二〇一六 b 真宗とクライアント中心療法の接点『仏教的世界の教育論理』第十八章 日本仏教教育学会編