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 ―

譲　　西　賢

キーワード：真宗カウンセリング、自己洞察、内観療法

1　問　題

筆者は、先の研究[1)]において、日常生活における苦悩、その解決のためのカウンセリング、カウンセリングでの一連の過程を如来の回向で説明できることを論述した。そして、カウンセラーはその回向を具現化するための触媒の機能であると位置づけた。そこでは、カウンセリングの自己洞察の過程は、C．ロジャーズのカウンセリングの６条件を充足することによって展開されるとしてきた。しかし、この自己洞察が、具体的にどのように深められていくのかは、必ずしも明確になっているわけではなかった。如来の回向によって展開される自己洞察は、具体的には、どのようにカウンセラーとクライエントの関係のなかで深められ、どのような段階を経ていくのであろうか。

クライエント中心療法においては、自己洞察の展開もクライエントの自己治癒力にまかせられる。一方、真宗カウンセリングにおいては、カウンセラーは触媒の位置づけであり、クライエントの感情を無条件に受容する態度を基本として、両者の関係のなかで確認すべき条件を充たす時点において、様々な心理療法の技法を導入することは可能であると考えられる。本研究においては、真宗カウンセリングにおける自己洞察の展開の過程とそこに導入可能な時期と心理療法の技法について検討する。

[1)] 譲西賢 2011 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58輯』P327～P355 韓訳付

2　真宗の信心獲得の過程

親鸞が29歳にして20年修学した比叡山を下りたのは、天台教学における救済の目標が「忘己利他[2]」であることへの絶望であったと思われる。「煩悩結縛」「厚己諍利」「当時快意[3]」の自己を見つめ、そこから脱却できない自己への救済を求めての必死のもがきであり、その切実さから法然の本願念仏の教えに出遇えたともいえよう。忘己できない現実の自己への肯定が親鸞を支えていたのであろう。

阿弥陀如来の本願の第十八願「十方衆生　至心信楽　欲生我国」に代表されるように、阿弥陀如来の本願は、「煩悩結縛」「厚己諍利」「当時快意」の充足に固執し、自己中心にしか生きられない自己を救済する用(はたら)きであり、親鸞はこれによってのみ自己を肯定・受容することが可能であった。この本願によって衆生が救済される用きが回向であり、曇鸞は、菩提にいたる道を障げる衆生の心を遠離すること、すなわち回向が成就するために障害となる衆生のこころを遠ざける如来の用きを成就の障菩提門[4]と表現し、智慧と慈悲と方便の機能をもって届けられると説明した。

曇鸞による成就の障菩提門は以下の通りである。

智慧門：自楽を求めず。我が心自身に貪着することを遠離するが故に。進を知りて退を守るを智、空・無我を知るを慧という。智によるが故に自楽を求めず、慧によるが故に我が心自身に貪着することを遠離す。

慈悲門：一切衆生の苦を抜く。衆生を安んずること無き心を遠離するが故に。苦を抜くを慈、楽を与えるを悲という。慈によるが故に一切衆生の苦を抜く。悲によるが故に衆生を安んずこ

---

[2] 最澄『山家学生式』「悪事を己に向え好事を他に興え、己を忘れて他を利するは、慈悲の極みなり。」

[3] 『無量寿経 下巻』「煩悩結縛、無有解已。厚己諍利、無所省録。富貴栄華、当時快意。」

[4] 曇鸞『無量寿経優婆提舎願生偈註巻下 解義分 六、障菩提門章』

と無き心を遠離す。

方便門：一切衆生を憐愍して、心、自身を供養し恭敬する心を遠離せるが故に。

正直を方、己を外にするを便という。正直によるが故に一切衆生を憐愍する心を生ず。外己によるが故に自身を供養し恭敬するこころを遠離す。

如来の智慧によって、知進守退と知空無我が衆生に成就していると説明される。煩悩にしたがって突き進んでいっても、守退によって必ず立ち止まって自己の身勝手さに気づかされ、けっして一人では生きられないことを知らされるということである。思い通りにならないことで苦悩することは、如来の智であり、年老いて、一人では生きられない老苦は、若いときも一人で生きていられたわけではないことを気づかせる如来の慧である。衆生が苦悩し、カウンセリングを求める動機づけは、如来の智慧なる回向によるものである。

慈悲によって、衆生の根源的な苦を抜き、自分に生まれた意義と喜びを実感する楽を得ることができると説明される。児童・生徒の不登校、十代後半に見られるパニック障害、あるいは、少年による窃盗などの反社会的行動などは、当事者やその家族にとっては大変な苦悩である。苦悩であるがゆえに、カウンセリングを受けるなど、関係者のすべてが、その苦悩である問題行動の背景を点検し、当事者がかかえていた根源的な苦に気づき、それを除去することができる。したがって、社会生活において苦悩が生じたことが、根源的な苦を除去することになるから抜苦与楽である。カウンセリングを求めて来られるクライエントは、すべての人がこの阿弥陀如来の回向を受けているのである。

『歎異抄第四章』には、親鸞のことばとして、慈悲の説明が記されている。「聖道の慈悲というは、ものをあわれみ、かなしみ、はぐくむなり。しかれども、おもうがごとくたすけとぐること、きわめてありがたし。浄土の慈悲というは、念仏して、いそぎ仏になりて、大慈大悲心をもって、おもうがごとく衆生を利益するをいうべきなり。」衆生の思いに応えて支援しようとする聖道の慈悲と、如来の大慈大悲心による回向ですくわれる浄土の慈悲に分けて説明されている。

蓮如は、こに慈悲を明解に、「人にはおとるまじき、と思うこころあり。この心にて、世間には、物も仕習うなり。仏法には、無我にて候ううえは、人に負けて信をとるべきなり。理をまげて情を折るこそ、仏の御慈悲なり[5)]」と説明している。人に負け、理不尽な経験をし、辛く悲しい思いに沈むことは、人間にとって苦悩そのものであるが、それが縁となって根源的苦と向き合うから、仏の慈悲であるという。来談されるクライエントは、如来の慈悲が届いて苦悩され、その勧めに応じてカウンセリングを求められているのである。

曇鸞、親鸞、蓮如ともに、慈悲は、人間の思いを充たすはたらきではなく、人間が思いの充足に固執する本性に気づき、それによって思い充足への固執から解放されるはたらきととらえている。したがって、人間社会において、苦悩しカウンセリングを求めることは、自分に生まれた意義と喜びを獲得する過程において、不可欠であるといえるであろう。

方便によって、すべての人を哀れみ、自分の思いに執着しないはたらきが届くと説明される。如来の本願である智慧と慈悲が、具体的に事実として届く手立てが講じられていることが方便である。具体的な苦悩の一つ一つが、智慧と慈悲が衆生に届くように、具体的に如来によって講じられた手立てである。

この如来の回向は、すべての人間に届き、苦悩に沈んだ人間が、苦悩の解決への過程を経て、自分に生まれた意義と喜びを獲得できる。この具体的な支援がカウンセリングであると解釈するのが真宗カウンセリングである。蓮如は、このことを「信心獲得すというは、第十八の願をこころうるなり。この願をこころうるというは、南無阿弥陀仏のすがたをこころうるなり。このゆえに、南無と帰命する一念の処に、発願回向のこころあるべし。これすなわち弥陀如来の、凡夫に回向しましますこころなり。これを『大経』には、「令諸衆生 功徳成就」ととけり[6)]」と『御文』で説明している。すべての人間にこのはたらきは届いているが、阿弥陀如来の回向であると認識できるのは、教えを

[5)] 『蓮如上人御一代記聞書』第160条

[6)] 『御文』 第五帖 第五通

聞いている真宗門徒に限定されるのであろう。

3　信心獲得とカウンセリングの接点

具体的なカウンセリングの過程を釈尊は、『観無量寿経』に説いておられる。序分の「禁父縁」から「定善示観縁」において、苦悩の始まりから、釈尊によるカウンセリングマインドが示され、正宗分において、釈尊のカウンセリングの技法が示されている。『序分』に示される仏教カウンセリングのカウンセリングマインドと過程は、以下の通りである。

①王舎城の悲劇と釈尊のカウンセリング

『涅槃経』に詳細が記され『観無量寿経　序分』にも紹介されている王舎城の物語は仏陀釈尊が在世の頃の実話である。王舎城の頻婆娑羅王とそのお妃韋提希の間には、長年、子が生まれなかった。夫の愛が薄れることを案じた韋提希は、占い師の『山に住むある仙人が3年後に死亡し、その生まれ変わりとして子を授かるであろう』という予言を得て、待ちきれずにその仙人を部下に命じて殺害してしまう。ほどなく韋提希は身ごもるが、部下から殺害した仙人が死に際に「私の生まれ変わりの男児は、父親を殺害する大罪人になろう」と予言して息絶えたことを聞かされ、高い塔の上から韋提希は子を産み落とすが、子は小指を骨折するだけで助かり成長を遂げる。この男児が阿闍世である。当時の釈迦族の権力争いも絡んで、釈尊の従弟で釈尊に恨みをもつ提婆達多から出生の秘密を知らされた阿闍世は、父頻婆娑羅王を七重の牢に閉じ込め餓死をもくろむ。しかし、母韋提希が密かに食べ物を貢いでいることを知り、母をも殺害しようとするが、家臣の月光と耆婆の説得を受けて殺害は思いとどまり、韋提希を幽閉する。

幽閉された韋提希を仏陀釈尊が支援する経過が、『観無量寿経』に示され、親鸞は、『教行信証　信巻』に『涅槃経』を引用し、頻婆娑羅王殺害後の阿闍世と韋提希・家臣とのやりとりを通じて、阿闍世がすくわれていく経過を説明している。

わが子に夫を奪われ、わが身を拘束された韋提希は、深い苦悩の底

に沈みながらも、釈尊に、必死に救いを求めていく。彼女と釈尊のやりとりでの言動を『観無量壽経　序分』のなかから、順にあげてみると次のようである。

厭苦縁

1）「時韋提希、被幽閉已、愁憂憔悴。……我今愁憂。世尊威重、無由得見。願遣目連　尊者阿難、興我相見」（さて、閉じ込められた韋提希は、心もくだけ、悲しみのために身もやつれ果ててしまいました。「私は今、つらくてどうしようもありません。釈尊にお越しを願うのは、あまりにおそれおうございますから、どうか、お弟子の目連尊者と阿難尊者をおつかわし下さり、この苦しんでいる私に力をおつけ下さい」）

2）「爾時世尊　在耆闍崛山、知韋提希　心之所念、即敕大目犍連　及以阿難、従空而来。佛従耆闍崛山没　於王宮出。」（耆闍崛山におられた釈尊は、韋提希の心をお見通しになり、すぐに目連尊者と阿難尊者に命じて空からつかわされました。仏陀ご自身は、耆闍崛山から姿を消して、たちまちのうちに王宮に出現されました。）

3）「時韋提希、見佛世尊、自絶瓔珞、挙身投地。號泣向佛　白言世尊、我宿何罪、生此悪子。世尊復有何等因縁、興提婆達多　共為眷属。」（仏陀釈尊の尊いお姿を拝した韋提希は、はりつめていた気持ちが破れて、身につけていた玉飾りを引きちぎり、身を投げ出して号泣しました。そして釈尊に向かって「世尊、私は、何の報いで阿闍世のような悪い子を生んだのでしょうか。それに、御仏であるあなたまでが、何の因果で、わが子をそそのかした悪者の提婆達多と血がつながっているのでしょうか」とぶちまけました。）

欣浄縁

「唯願世尊、為我廣説　無憂悩處。我當往生。……今向世尊、五體投地、求哀懺悔。唯願佛日、教我観於清浄業處。」（「どうか世尊、この私のために、憂いや悩みのない処をお教えください。私は、そのような世界へただちに生まれたいのです。……私の罪を懺悔致します。どうぞ、智恵深き仏さま、私に、少しの濁りもない浄らかな御園をお教え下さい」）

4）「爾時世尊、放眉間光。其光金色、遍照十方　無量世界、」（これを聞いて釈尊は、眉間から金色の光をお放ちになりました。その光は、あらゆる方角に広がり無数の世界を照らしました）

5）「時韋提希、白佛言世尊、……我今楽生　極楽世界　阿弥陀佛所。唯願世尊、教我思惟、教我正受。」（私には今、極楽世界の阿弥陀仏のみもとに生まれたいと願う心がおきてきました。どうぞ世尊、私の心が安らぐ道をお教え下さい）

散善顕行縁

6）「爾時世尊、即便微笑、有五色光、従佛口出。……告韋提希。汝今知不、阿弥陀佛、去此不遠。汝當繫念、諦観彼国　浄業成者。我今為汝、廣説衆譬。」（それを聞くと、釈尊は快い笑みをもらされました。その口から五色の光がかがやき出ました。……これまで沈黙を守っておられた釈尊は、このとき初めて韋提希にお告げになりました。「あなたは気づいているでしょうか。あなたのたずね求めた阿弥陀仏は、ここから遠く離れたところにいらっしゃるわけではありません。……私は今からあなたのために、極楽国土の思い浮かべ方をいろいろ説いてあげましょう」）

厭苦縁から散善顕行縁において、韋提希と仏陀釈尊の3回のやりとりが示されている。具体的に釈尊から韋提希に発言がなされたのは、6）の散善顕行縁になってからで、それまでは釈尊は見守りとうなずきに徹している。1）と2）のやりとりでは、苦しいから、ひたすら助けを求めている状態を示す韋提希であり、自分の心に注目せずに、他者によって自分の思い通りの周囲の状況を獲得したい他者依存の韋提希であるが、その感情を理解し、受容している釈尊のすがたが示されている。

3）と4）のやりとりでは、釈尊に、愚痴と恨みと不満をぶつけ、カタルシスしている韋提希であるが、自絶瓔珞、挙身投地と、今まで自分は当てにならないものを頼りにしていたことに気づき、それらをすべて投げ出している韋提希である。阿弥陀如来の知進守退の智慧が韋提希に受けとめられたことが示されている。自分の過去から現在の心や生き方に目が向き、五體投地、求哀懺悔と自己の身勝手さと向き

合い、その罪深さを受け入れている韋提希である。今までは、瓔珞で着飾り、夫やわが子も含めた他者を利用して自己の思いを遂げようとしていた自己であったことの罪深さに、阿闍世の反逆に遭って初めて気づけた韋提希である。それに対して、釈尊は、ことばは何も発せず、放眉間光　其光金色と眉間から、金色の光を十方の世界に放たれた。このことは、過去の自分の支えをすべて放棄して、人生観を根底から造り直そうともがき苦しんでいる韋提希を受容し、支え、わがこととして存在している釈尊の温かさと共感の強さを示している。韋提希が一人で、カタルシスしもがいているのではなく、ことばで何も指示はしなくとも、傾聴して感情を受容し、共感していることをしっかりと韋提希に伝達している釈尊であることが、明確に示されている。この釈尊の姿勢は、C．ロジャーズのカウンセラーの3条件と合致するものである。

5）と6）のやりとりでは、問題が自分の人生観や心にあることに気づいたうえで、自分が本当に安らげる道を教えてほしいと懇願する韋提希が示されている。この韋提希の姿勢は、厭苦縁で他者依存の姿勢で釈尊に助けを求めた姿勢と大きく異なっている。自分の心こそが問題であり、他者を利用して思いを充たそうとした自己の罪を受け入れたうえでの安らげる道への懇願である。「唯願世尊、教我思惟、教我正受」は、どうにもならない自己中心で「煩悩結縛」「厚己諍利」「当時快意」の自己であることを受け入れたうえで、その自分の目指すべき道への懇願である。自己に目が向き、具体的に自分がどう歩くべきであるかという自己洞察への動機づけが高まっての懇願である。この韋提希に対して、釈尊は、ここまで、彼女に一言も発していないが、「唯願世尊、教我思惟、教我正受」の発言の後、「爾時世尊 即便微笑」（その時に世尊、すなわち微笑したもう）と、積極的な支持を示されている。韋提希が自己に目を向け、自己洞察への動機づけが高まるまで、釈尊は、自らの指示はなされていない。そして、その時期の到来を確認して、初めてことばを投げかけている。最初に「汝今知不、阿弥陀仏、去此不遠」と、阿弥陀如来にすくわれるということは、今の韋提希がすくわれることであって、自己洞察を抜きにして問題が解決する

ことはないと明言されたのである。それから、具体的な釈尊の説法が韋提希に対してなされている。

その後、釈尊の説法が始まり、韋提希は信心獲得の道を歩み始めたといえる。真宗のカウンセリングが、この王舎城の事件に端を発した韋提希への釈尊の救済に示されているといえる。王舎城の悲劇は、今日の人間の生活の喩えであり、韋提希と阿闍世はその代表である。韋提希は、王舎城での阿闍世の出生に関する苦悩を通して、自己の心に潜む身勝手な自己中心性に気づくことにより、自分に生まれた意義と生きる喜びを獲得し、その後の人生を生きることができた。釈尊のカウンセリングともいうべき『観無量寿経　序分』で示されたカウンセリング過程は意義深い。厭苦縁まで釈尊が示された傾聴・感情の無条件の受容・共感はカウンセラーに不可欠の態度である。さらに、欣浄縁、散善顕行縁で示されたカウンセラーの指示的態度ともいうべき姿勢は、クライエントの自己洞察への動機づけを十分に確認されてから示されている。

親鸞が、「それ、真実の教を顕さば、すなわち『大無量寿経』これなり」と位置づけた『無量寿経』には、如来の徳を示して「荷負群生　為之重担[7]」（群生を荷負してこれを重担とす）や「於諸衆生　視若自己[8]」（もろもろの衆生において、視わすこと自己のごとし）と説かれている。すなわち、如来は、人間の苦悩を引き受けて重い荷物として背負い、人間を見つめるときには、あたかも自分を見るようであると、その徳が示されている。この如来の姿勢は、カウンセリングマインドとして、現在の心理療法に説かれていることである。苦悩に沈む人間がすくわれるのは、その苦悩を共に背負って無条件に受容し、あたかも自分のこととして見つめる共感的理解を示すカウンセラーのはたらきによることが、『無量寿経』に、示されているといえる。このはたらきは、如来の用きであるが、具体的にはカウンセラーがそれを代行しているから、筆者は、先の報告において、カウンセラーは触媒のはたらきであると説明した。

---

[7]、[8]『無量寿経』証信序

真宗カウンセリングにおいて、クライエント中心療法の理論に基づいたカウンセラーの姿勢は、クライエントが自己の心と向き合い、自己洞察への動機づけが高まるまでは不可欠であるといえる。真宗カウンセリングにおいて重要なことは、クライエントの苦悩と苦悩の克服の過程が、本願成就のための阿弥陀如来の回向であるということである。この成果を確実にする一例が、韋提希が自己の心と向き合い、自己洞察への動機づけを高めてから、釈尊の説法が成されたことである。自己洞察を深めるために、クライエントのこの段階以降においては、カウンセラーからのはたらきかけが有効であることを示唆している。クライエント中心療法による、クライエントのペースにまかせた支援も有効であるが、この段階におけるカウンセラーからのはたらきかけは、自己洞察を促進するうえでは有効であるといえる。

4　内観療法と自己洞察

真宗カウンセリングにおいて、カウンセラーの受容的な傾聴・無条件の感情受容・共感的姿勢によって、クライエントの自己洞察への動機づけが高まってからは、カウンセラーからのリードが有効であることが示唆できる。『観無量寿経　序分』欣浄縁で韋提希が述べた「唯願世尊、教我思惟、教我正受」に代表されるように、クライエントが、自己の感情・心と向き合い、自己洞察への動機づけが高まったと判断される段階において、今日提唱されている多種多様の心理療法のなかから、自己洞察を促進する心理療法を導入することは可能であろう。ここでは、浄土真宗とかかわりの深い内観療法の応用について検討してみる。

吉本伊信（1916〜1988）が開発した自己探求法といわれる内観療法は、クライエントの自己洞察への動機づけが高まってからは有効であると思われる。今日、内観療法は、人間教育の一助として学校で、人材開発の研修として職場で、更生教育の一助として少年院や刑務所で、神経症・依存症の心理療法として病院臨床の場で用いられているようである。

内観療法は、自分にとって重要な人物との関係を①お世話になったこと　②お世話等をして返したこと　③迷惑をかけたことの3点に絞っ

て、身調べと称して、誕生〜入学、小学校、中学校、高校、大学、現在等、時間系列に沿って、具体的に自己を振り返り調べること、すなわち洞察を強制することに特徴がある。集中内観として１週間日常生活から隔離して身調べを積み重ねる方法と、日常内観として日常生活のなかで、毎日数分〜数時間身調べを継続する方法がある。内観療法は、治療の早期から指示的にクライエントに対して、半ば強制的に自己洞察を促す点において、真宗のカウンセリングやＣ．ロジャーズの来談者中心療法と異なっているといえる。

内観療法の概要は、以下のようにまとめることができる。

（１）状況設定

Ａ 場所：静かな個室

Ｂ 姿勢：楽な姿勢で座る

Ｃ 時間：朝６時〜夜９時を１週間

Ｄ 作業：内観のテーマにそって自己探求

基本的生活として、お勤め、清掃、草取り［会話はしない］

後半に坐禅念仏の場合もある…深く長い呼吸での念仏

（２）内観のテーマ

母親・父親・配偶者など重要な人物に対して、

Ａ 世話になったこと
Ｂ 世話して返したこと
Ｃ 迷惑をかけたこと

を、年令順に具体的な事実について自身で身調べをする（誕生〜入学、小学校、中学校、高校、大学、現在等）

（３）指導者との面接

Ａ 場所：研修生の部屋

Ｂ 位置：対面

Ｃ 時間：１〜２時間ごとに３分〜５分　　１日８回

内観療法は、身調べといわれる自己洞察を促進し、自分の思いを超えて、周囲からお陰さまの支援をいただき生かされていたことに、クライエントが気づくことを目標としている。生活のなかで生じた苦悩をきっかけとして、それまで気づけなかった「生かされているお陰さ

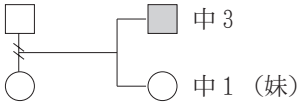
ま」に目覚めることを目標にしている点は、阿弥陀如来の回向とそれらを受けとめる真宗カウンセリングと共通している。したがって、真宗カウンセリングに内観療法を導入することは可能であるが、前述の通り、治療の早期から強制するのではなく、クライエントの自己との向き合い方の段階を考慮し、導入可能な時期を間違えないことが重要である。

（4）事例研究

事例をもとに、真宗カウンセリングにおける内観療法の併用を考えてみる。

【事例】万引きして補導された中学3年男子生徒

CDショップで音楽CD3枚を万引きしたが、店側の配慮で学校での指導を条件に諸機関には通報されなかった。学校長の依頼で、本生徒とのカウンセリングを開始した。



家族構成は、実母と中学1年の妹との3人家族で、本生徒が小学校1年生の時に、両親は離婚している。離婚後、母親は、生活のため近くのスーパーへ働きに出て現在まで続けている。母親は、本生徒の幼児期から父親との不仲が続き、離婚後は仕事に追われ、子どもに十分にかかわれたとは、とてもいえない。しかし、授業参観や保護者会などには必ず出席し、衣食住についてはきちんと世話をしている。本生徒は、小学校・中学校を通して、学校では特に問題となる行動はなく、一緒に遊んだりする友人もいて、欠席も少なく目立つ存在ではなかった。友人との遊びは積極的ではなく、誘われればついていくという感じで、自分の気持ちを表現することはほとんどなかった。学業においては、授業への参加度は悪くはなかったが、成績は、中学校では徐々に低下し、中学3年では中の下程度であった。家庭では、学校での出来事や自分の感情などはほとんど話さず、現在でも母親との会話は多くはないが、居間で一緒にテレビを見るなど、家族へのアタッチメントは見られている。

本事例への見立ては、幼児期の自己万能感の獲得が不十分であったことから、主我が十分に発揮されない状態で、児童期から青年期に達していることが課題と思われた。したがって、自己表出が弱く、他者との対等な関係が結びにくく、緊張をうまく表出できず、児童期における自己肯定感の弱さがうかがえた。また、必ずしも十分に欲求を充足出来ているわけではないので、欲求不満耐性の弱さが感じられ、周囲への内的な不満・敵意が感じられた。

こうした見立てのもと、本事例を無条件に受容して、主我や自己肯定感の弱さを克服する支援としてのカウンセリングを開始した。そのためには、周囲への不満感情が、カウンセラーに表出されるようになることが、何よりも重要なことと考えられた。その感情を無条件に受容し、自己肯定感の弱い自己に向き合えるようになった時から、意図的に内観療法に誘導して、自己洞察を促進し、「自分の思い通りの期待を周囲から得ることに固執していた自己であった」という気づきをカウンセリングの目標とした。

①第１期（１回目～７回目）

自分から進んでカウンセリングを求めたわけではなく、明らかにカウンセラーを拒否し、目を合わせることもなく、ほとんど、ことばを発することもない。沈黙の時間がとても長い時期であった。万引きのことには向き合えていない本事例であったので、学校生活や家庭生活のことから尋ねて、少しずつラポールをはかっていった。学校では部活動には参加せず、特別仲のいい友人もいないことや、自宅で家族とテレビを見たりゲームを一人でしている時が一番楽しいということを述べ、小学校のころからの好きだったテレビ番組やゲームのことを得意げに話すようになった。

②第２期（８回目～10回目）

父親の記憶はほとんどないと話し、母親は、家ではゆっくりかかわってくれなくて、幼児期は寂しかった記憶しかなく、母親に甘えると怖い顔でにらまれ、がまんしなければいけないという思いは、現在も強いと話す。テレビを見ているときの母親は、結構機嫌がよかったので、家族一緒にテレビを見ることは、今でも好きである。母親を好きと意

識してはいない。むしろ、嫌いで、家にいない方が気楽に思うが、一人でいるのが一番好きかというと、よくわからない。万引きは、小学校5年生のときからやっていた。回数は、多いわけではなく、年に2・3回ぐらい。いつも、「つかまってもいい」と思っていた。

母親は、妹には手をかけていた。妹はだから嫌い。学校では、いつも他のこと比べられている気がして、勉強も何もかもいやだった。成績の良い子しか先生は褒めないと思っていたので、自分は、どうせダメなんだとしか思っていなかった。

③第3期（11回目〜15回目）

かなり、周囲への不満が表明され、自分の内面に目が向いてきたので、11回目からカウンセリングのセッションのなかで、内観療法を応用して、母親に関して、世話になったこと、世話して返したこと、迷惑をかけたことについて、記憶のある幼児期から現在までの身調べに誘導した。最初に世話になったことを改めて求めると、母親に対して世話になったことを考えたこともなかったことに、本事例は気がついた。自分の思いを充たしては貰えない。でも叱られるから我慢しないといけないとしか感じていなかったと気がついた。また、世話をして返したことについては、我慢して、特別反抗をしなかったことをまっさきに挙げた。さらに、迷惑をかけたことについては、万引きして、お店に呼び出され仕事を休ませたことを挙げ、最初のセッションでは、内観による洞察は深まったといえるものではなかった。

内観4回目（カウンセリング14回目）では、世話になったこととして、母親は働いて収入を得る為に最善を尽くしてくれたこと、自分を健康に生んでくれたことを挙げ、して返したこととして、自分が母親に心配をかけないことを挙げ、迷惑をかけたこととして、涙を流して自分のことしか考えられなかったことを挙げるに至った。

内観を導入したことによって、自分の思いを充足することを中心にして生活していた自分に気づき、周囲から支援され自分らしく生きることを願われていることをスムーズに洞察できたのではなかろうか。15回目は、事前に最終回と申し合わせていたので、内観は行わず、本事例のまとめのセッションとした。小学校5年生からたびたび繰り返

してきた窃盗は、母親に気づいてほしいという思いであると思っていたが、そうではなくて、自分が自分に向き合うチャンスを求めているのだと気がついたと本事例は述べている。15回でカウンセリングは終了し、その後の本事例は、普通科の高校へ進学し、運動系の部活に参加して、中学のころよりは友人との付き合いも良好になったようである。[母親述]

本事例のカウンセリングにおいて、抑圧された感情のカタルシスだけではなく、窃盗（万引き）をする自己の内面を洞察して、本事例が自己肯定感を有するまでを支援目標とした。この目標を実現するために、カウンセラーは、当初は徹底して本事例を受容し、無理に自己洞察を求めず、本事例の心にそってカウンセリングを進めた。第2期になって、本事例が感情表出し始め、カタルシスが進んで自己の心に目が向くようになったことを確認して、第3期に内観を取り入れた。『観無量寿経　序分』の欣浄縁、「唯願世尊、教我思惟、教我正受」に匹敵する段階と判断したからである。第3期では、内観の成果があって洞察が促進され、本事例の自我発達の支援は、かなり適切になされたといえよう。

無条件の受容を経て、自己の内面と向き合えるようになった段階での内観による洞察は、クライエント中心療法によるクライエントのペースまかせの洞察よりも的確で、時間が短くて済む可能性がある。本事例は、後半の内観によって親の思いや行為を理解し、自分が愛されていることに気づけた。そして、反社会的行動を犯す必要のない自分を実感できた。この少年の犯した反社会的行動と補導されたことが阿弥陀如来の慈悲であり、この用きを受けてカウンセリングと身調べという自己洞察から、自分の思い違いに気づき、今のままの存在意義と愛されている喜びを発見することができた。

（5）浄土真宗のカウンセリングと内観療法

内観療法は、積極的に自己洞察を促進し心理的支援を果たすから、有効な心理療法である。しかしながら、半ば強制的に内観を勧める場合には、すべての人が同じように洞察できるとは限らず、上辺だけの自己洞察になる危惧があり、自分に生まれた意義と生きる喜びを心底

実感できるとは限らない。

真宗カウンセリングは、苦悩を訴え悲痛な叫びや不安・不満を表す人こそ、阿弥陀如来の慈悲が具現化された人と理解し、この苦痛と向き合い、自己洞察をすることによって、自分の存在意義と生きる喜びを発見されることを目標としている。したがって、カウンセリングでは最初に傾聴し、共感的理解の態度をもって、クライエントの感情を無条件に受容する。このつながり（ラポール）のなかから、カウンセラーとクライエントの信頼関係が生じ、この絆が後押しして、カタルシスを経て、次第に目を背けていた自分自身に目が向くようになる。

真宗カウンセリングでは、この段階において、内観療法の技法を導入することが可能になり、洞察を促進する手段として、両親や家族など重要な人に世話になったこと、それに対して返したこと、迷惑をかけたことの身調べは有効であると思われる。自己洞察を促進する有効な手立てとして、多くの心理療法との併用の可能性を真宗カウンセリングは有しているのではなかろうか。

参　考　文　献

真栄城輝明 2005 『心理療法としての内観』　朱鷺書房

三木善彦 2007 『内観療法　心理療法プリマーズ』　ミネルヴ書房

C.R.Rogers 1957 "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change" Journal of Consulting Psychology Vol.21 1957 95－103（伊東博・村山正治監訳2001『ロジャーズ選集（上）誠信書房』）

C.R.Rogers 1959 "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client - Centered Framework" In Koch.S [Ed] Psychology: A Study of a Science, VOl 3 Formulations of the Person and Social Context. New York: McGraw - Hill, 1959 184－256（伊東博・村山正治監訳2001『ロジャーズ選集（上）誠信書房』）

真宗大谷派 1978『真宗聖典』

真宗聖教全書編纂所 1980『真宗聖教全書　三経七祖部』
譲西賢 2004　「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 3 号 P 1 ～P17
譲西賢 2005　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13号　P16～P34
譲西賢 2008 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 6 号　P20～P34
譲西賢 2008 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 8 号 P43～P64
譲西賢 2010　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 7 号 P30～P41
譲西賢 2011　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58輯』P327～P355　韓訳付

（本研究所所長・本学教育学部教授）