

宗教と心理臨床の関係性をめぐる一考察 — 仏教との重なりと差異に着目した検討 —

奥野 雅子

I はじめに

臨床心理士のほとんどが所属する学会である心理臨床学会では、宗教に関するトピックが多く発信されるようになってきている。特に、仏教に対する着目が多く、心理臨床に仏教の思想を取り入れる試みがなされている。この理由のひとつとして、近年、医療現場で保険点数が取れるようになることで注目された認知行動療法が、第3世代の認知行動療法として「マインドフルネス」を打ち出したことが考えられる。心理臨床においてマインドフルネスにいきついた理論的根拠について、久本(2008)が以下のように説明している。第1世代は不適応的な行動を変化させることに主眼を置き、第2世代は思考を変化させることによってうつ的な気分を改善させることを目指したが、さらに、第3世代では、注意を操作することによって気分や感情をダイレクトにコントロールすることに着目するようになる、という変遷がなされたのだとされている。マインドフルネスの方法は基本的には座禅と同じであり、静かに座って自分の呼吸に意識を集中させることである。気が散って他のことを考え出したら、再び意識を呼吸に戻すということを実践する。これは仏教の立場からは禅の瞑想そのものに匹敵すると捉えられる。つまり、何千年も前に仏教の宗教的行動としてなされていたことが、心理臨床では新しい心理療法として注目され、方法論として確立されるようになったのである。

しかし、松山(2016)は、マインドフルネスと仏教とは本質的な違いがあることを指摘している。マインドフルネスは仏教における「念(サテン)」の英語訳であり、「心にとどめておくこと」「気が付くこと」「注意すること」などを意味するが、心理療法としてのマインドフルネスは集中力を高めたり不安感を下げたりすることを目的としている。ところが、禅ではそれらを目指さず、実践することこそが目的であることが強調されている。よって、幸福感が増加し健康になったことは結果としてそうなのであることが主張されている。仏教における瞑想の意味は、釈迦の悟った中身は何なのかという、もっと超越したところへ意識を向けることにあると説明されている(松山, 2016)。

一方、日本において臨床心理学の父とされる河合隼雄は、その著書『仏教と夢』(河合, 1994)の中で、心理臨床の在り方が、仏教の考えにその拠り所を見出せることをすでに述べている。仏教が極めて「深層心理学」的であり、仏教は宗教、哲学、心理学、医学などに分化していったものをすべて混合している面をもっていると、これだけの深い知恵を現代に生きる上で活かす必要性を主張している。また、鮫島(2107)によれば、仏教の祖である釈尊は偉大な宗教家であると共に、偉大なカウンセラーでもあり、2500年以上前に人々の精神的苦しみへの対応について語っているという。

このように、宗教と心理臨床の関係性は歴史的にも存在する。日常生活に溶け込み身近に存在している宗教的なものから、こころの病を支援する心理臨床実践に至るまで、宗教的思想の影響について整理する必要がある。また、心理臨床家が宗教から得られる叡智をどのように捉え、自身の人生や心理臨床に援用していくかについて再考することが重要である。そこで本稿では、宗教の中で特に仏教に着目し、心理臨床および臨床心理学との関係性について、その重なりと差異に焦点を当てて考察を行い、理論的検討を加えることを目的とする。

Ⅱ 宗教、宗教性とは何か

「宗教とは何か」という問いに答えることは難しい。門脇（1993）によれば、“宗教はその対象が神、仏という、人間を超越したものである限り、人間がそれを定義することは不可能である”とし、“ただ、宗教に対する人間の行為や態度を通して宗教の本質を間接的に記述することは可能”と述べ、宗教を人間がどのように捉えうるのかという立場を重要視している。一方、沼尻（2002）は、宗教をどのように定義するかは宗教研究にとって重要であるが、それは研究者の数だけあると指摘した上で、その定義を二つの立場に分けている。それらは、「何であるか」に焦点を当てて定義する本質的定義と、「何をするか」に着目して定義する機能的定義である。さらに、釈（2012b）によれば、“宗教とは、聖なる領域をもち、人間の行為や思考に意味を与え、行動様式を形成する体系と理解することが可能である”としている。本稿では宗教の機能的定義に基づき、宗教が人間の行動に与える影響という観点について論じていくことにする。

人間の行動を決定する人生観、世界観のひとつとして「科学」がある。科学的な世界観とは、観察者と現象をまったく切り離し、客観的に研究を行うことによって普遍的な結論を得ることである。近代科学は、人間の行動決定に対して非常に有効な基準となったため、科学に頼ってすべてのことを理解しようとする安易な態度を導く恐れが生じている。河合（1997）は、以下のような例を挙げて科学と宗教の差異について説明している。最愛の人を交通事故で亡くすという体験をした際に、人は「なぜ？」と問いたくなる。「なぜ死んだのか？」という問いに対して、自然科学は「出血多量」というまぎれもない原因を提示する。この回答は、個人との関係性を切り捨てた客観的な記述である。しかし、自分との関わりにおいて「なぜ私の最愛の人が事故死しなければならなかったのか？」という問いに対する答えを、自然科学は持っていない。したがって、科学を人間の行動の基準にするには限界があることが明確である。その事象がなぜ私の最愛の人に起こったのかを理解しようとする際、「自分の意志や思考を超えた存在」を前提とせざるを得ない。河合（1997）によれば、その前提をもつことを「宗教性」の発生と述べ、その定義を“人間の知的理解や意識判断を超えるものを感じ、避けることなく理解しようとし続ける態度”とした。

心理臨床の基盤である臨床心理学は援助に関する学問体系であり、「人間に関する科学」（河合，2003）である。前述したが、科学は対象に関する客観的事実を元に法則を導き出すことである。しかし、人間が人間に関する科学を追求する際に、人間という対象を自分と切り離すことはできない。そうなると、人間という対象を完璧に客観的に視ることは不可能になる。そこには、人間と人間の関係性という概念が入り込むからである。よって、人を援助する際には、近代科学の限界をふまえて、個別性を重視しなければならない。人生の中で予期せぬことが起こり、それらが理解できず葛藤するクライアントを援助する際、そのクライアントが認知する

「自分の意志や思考を超えた存在」とどのように付き合うかというテーマに向き合うことになる。個人が心理的課題を抱える状況は、因果関係を明確に理解できない場合であるといえる。たとえば、「勉強をしなかったからテストの点数が悪かった」という事象は十分理解できるので葛藤は生じない。しかし、「最善の努力をして勉強したのになぜ報われなかったのか」、あるいは、「勉強しなければならないと思っているのになぜ努力できないのか」に向き合うことで心の課題が生じるのである。心理臨床では、理解できないものを避けることなく理解しようとするクライアントの語りを聴き、本人がそれなりの答えを出そうと努めることをサポートしていくことになる。コントロールできないものに向き合う態度、つまり、個人が有する宗教性を心理臨床が後方支援していることになるのではないかと考えられる。

Ⅲ 人間の欲望をどう扱うか

宗教が人間の行動に影響を与える観点について考えてみたい。まず、人間が自身の欲にどのように対応していくかを挙げる必要がある。その際、人間は動物であることから、人間以外の動物との明確な共通点がある。たとえば、生きていくために最も必要な食欲、睡眠欲、性欲、征服欲などを所有する。しかし、村上（1997）によれば、この欲に対する態度で人間が人間以外の動物と異なる点があるという。それは動物がこの欲を制御する働きが生得的に備わっている一方で、人間にはその働きが遺伝的に組み込まれていないということである。性欲をとってみても、動物には発情期が決まっていて、その一定の期間だけに限って子孫繁栄のために交尾を行う。しかし、人間は発情期という限定はなく、子孫を残すという目的がなくても、快楽を得るためだけでもセックスを行う。また、征服欲に関しては、動物は自分たちが生き残ることをかけて縄張り争いをし、敵を征服しようとするが、無駄で過剰な殺生は行わない。人間はユダヤ人大虐殺であるホロコーストにみられるように悲劇的な歴史を繰り返し、戦争や紛争を通して必要のない大量殺人を行ってきた。このように、人間は自分たちが生き残るために与えられた欲という感覚をうまくコントロールできない場合がある。それは自身が生き残ることを危うくしていることにもつながる。これに対して、村上（1997）は、宗教が人間の欲望を制御する役目を担ってきたのではないかと述べている。

内田（2012）はLévinas（1961）の著書『全体性と無限』を引用し、「欲求」と「欲望」の差異について以下のように説明している。まず、欲求は本来あるはずのものが欠如した状態であり、原状回復を求めるものである。よって、何が欠如していてどう行動すればよいかは明確である。たとえば、お腹が空いている、のどが渴いている、車が欲しいなどの欲求に対して、食事をして、水を飲み、車を購入すれば、たちまち欲求は消え去ることになる。一方、欲望は欠落があることは確かであるが、何をもって欠落を埋めることができるのか、自分は何を求めているのかを言語化することができない。欲望とは欠如していないものに対する欲求である（内田、2012）。

このように、欲望とは欲求の逸脱増幅過程、つまり、そこにはエスカレーションが存在することが考えられる。たとえば、自分が恋した対象の人に自分を好きになってもらいたいと欲求する。相手と恋人になり満たされたら、相手から何かプレゼントが欲しくなるかもしれない。プレゼントがもらえたら、以前にももらったプレゼント以上の、自分を好きだということを最も示すような高価なプレゼントが欲しくなることもある。自分だけを見てほしいと思う。満たされても、満たされてもさらなる欲望が生じてしまう。あるいは、ある社会的地位が欲しい

と思う。その地位を獲得できたあかつきには、さらにその上のステイタスが欲しくなる。満足を得るのはほんの一瞬であり、いつも何かを渴望している状態が続いていくのである。動物のように生得的に欲望を制御する機構が備わっていない人間は、満たされないことが常となる。

こういった人間が経験する「非充足感」は人間の特徴であり、人間性ともいえる。これらを人間がどのような向き合い、扱っていくかの道しるべとして宗教はいくつかの指針を示してきた。その指針のひとつに仏教における禅の言葉である「知足安分」（足りることを知り、分に安んずること）があり、現在の境遇や状況を自分に見合ったものと捉えれば、日々安らかに暮らすことができるということを示している。また、「浄土」という概念があることで、向こう側の世界の視点でこちら側の現実世界を見ることを試みている。我々が生きている現実世界の視点では問題が根本的に解決しないと考え、新しい考え方を導入し、生き方を再考することになりえる。さらに、儒教の中心的概念であり、孔子が『論語』の中で示した「中庸」という言葉は、過不足がなく偏りのない状態を意味する。一方、旧約聖書にある「十戒」では、モーセが神から与えられたとされる10の戒律があり、人間への戒めとなる法律が定められている。また、キリスト教では、清浄である天上の理想世界である「天国」が永久の祝福を受ける場所として存在することが示されている。

ところで、臨床心理士は心理臨床の現場でクライアントの非充足感に対して支援することが役割のひとつといえる。しかし、心理臨床が依拠する臨床心理学は、非充足感に対してさまざまな宗教が掲げるような絶対的な指針を持ち合わせていない。クライアントがどのような非充足感を持ち、その背景にはどういった葛藤があるのかについて訊くことで問題を明確にするしかない。そして、その問題に対してクライアントが抱く解決の状態、つまり、心理臨床面接のゴールについて言語化を促して共有し、問題解決に向けた協働作業を開始することになる。たとえば、自分のうつ状態が主訴の場合、ゴールはうつが回復し社会復帰すること、あるいは、友人と外出できるようになることであるかもしれない。この場合、臨床心理士はクライアントの欲望というよりも、欲望プロセスのある一部を切り取り、欲求という形に置き換えた上でその充足を目指しているのではないかと考えられる。

仏教では、欲望に関して「煩惱」という言葉が用いられるが、臨床心理学では、欲望を人間の生態についての「情報」に対する態度として記述できる。逆に、充足しているといった幸福感は、現在受け取っている「情報」に対する自己の反応である。そして、“情報とは差異の知覚である”(Bateson, 1972: 1979)。たとえば、今日寒いと感じるのは昨日が今日より温度が高かったからである。黒板にチョークで書いたが字が“あ”という文字だと認識できるのは、チョークの白と黒の差異がある故である。よって、今ここに充足感や幸福を感じるためには、時間軸における少し前の過去が今より非充足の状態である必要がある。つまり、現在に比べて過去が不幸であることが求められる。前述したように、幸福感は差異の知覚にすぎない。一方、差異の知覚ができないという状況が生起すれば生体にとっては命とりになる。Bateson (1979) が挙げた例では、ビーカーに張った水の中にカエルを入れてアルコールランプで徐々に熱していく。温度についての差異の知覚がカエルにとってわからない程度にゆっくりと温度を上げていくのである。カエルがその熱さに気が付いたときは、そのビーカーから脱出することができなくなってしまう。大変残酷な状況である。心理臨床では、こういった事態が人間にとっても生起した状況を扱う。人間にとっても同様に生命の危険を招くことになるのである。毎日、少しずつ残業時間を増やしていく。差異が知覚できないまま長い時間が経過した後、ある日突然うつ状態となって会社に出勤できなくなってしまう。こういったクライアントに対して、実際の

心理臨床ではその回復を支援している。その際に、人間の感情や感覚は差異に基づき、相対的なものであることを理解する必要がある。仏教においても、あらゆるものを相対的に捉えることで物事を相対化していく体系が存在する。善悪でさえも相対的概念とされる（釈、2012c）。相対化とは二つの対概念を二項対立させるのではなく、連続体として扱うことでなされる。このように、人間の現象を相対化していくことで、人間に対する支援をより実践しやすい土壌が保たれることになると考えられる。

Ⅳ 身体と精神の関係性

仏教もキリスト教も、身体と精神は分けることができず、ひとつのものの両面であるという考え方を提示している。身体と精神が一致している状態は「身心一如」と呼ばれている。しかし、肉体と精神をどのような関係性で捉えるかについては歴史があり、哲学者によってさまざまである。門脇（1993）は、代表的な哲学者としてデカルト、プラトン、アリストテレスを取り上げ、以下の様に概説している。まず、デカルトの有名な言葉である“我思う故に我在り”に代表される「心身二元論」では精神と身体は別であることが明確に打ち出されている。また、ソクラテスの弟子であるプラトンも「靈魂・身体二元論」を提唱し、デカルトと同じ立場を取った。デカルトもプラトンも、哲学的真理を探究する際に、数学をモデルとしたことが二元論を生む理由であると説明されている。数学をモデルとした哲学的方法の四則である明証・分割・総合・枚举の中で分割と総合に注目し、すべての複雑な事物をより単純なものへと分割してその一つ一つを認識し、後にそれらを総合して事物を認識するという方法論を用いた。一方、アリストテレスは身体と靈魂の実体的一致説である「靈魂論」を提示し、デカルトやプラトンとは異なる認識論を示した。さらに、アリストテレスは人間だけに着目するのではなく、植物や動物を含めた「生きる個体」を取り扱うことを出発点とした（門脇、1993）。

宗教の立場からは、人間が煩惱や原罪に苛まれる限り、精神と身体は分裂する方向にあるとされている。たとえば、道に外れた行為をしてはいけないと頭では理解しているにもかかわらず、そのように行動しそうになる、あるいは、すでに行動してしまったという状態は、こころと体が一致していないことを示している。しかし、人間に煩惱があることは、人間性のひとつであり、人生の中で煩惱と向き合い続けることが求められる。よって、身心一如という状態は宗教的領域において目指すべきものでありながらも、決して到達することができない聖域のようにも考えられる。一方、心理臨床において面接するクライアントは、精神、つまり、脳をだまし続けて身体の声に耳を貸さないような傾向にあることが多い。たとえば、非常に消耗し疲労している自分を認めず、疲労していないと思ひ込み、ミッションを遂行し続ける。体はだますことはできないため、ある日突然、体の不調が急性症状として表出してくることになる。それらには、心身症や神経症の不登校、パニック発作、うつ状態など、さまざまな症状がある。心理臨床面接では、分裂したこころと体を同一化するように支援することになる。

内田（2011）は、現実世界を生きる上で身体という限定をかけるべきであると主張している。つまり、身体を持つことで活動する範囲を限定するということである。たとえば、自分自身が引き受けられる仕事について、「ここまで」と抑制する。抑制を担保しているのは身体である。自分には限られた時間、限られた空間、限られた能力しかないということを知る必要がある。逆に、抑制が効かないとは、身体による限定づけが機能していないことを意味する。たとえば、ネット上の匿名の言説や、ミサイルによる非戦闘員の殺傷などが挙げられる（内田、

2011)。このように、身体と精神の分裂は、自身だけではなく、他人をも傷つけ、集団に波及し政治的な事象にも関わってくるのが考えられる。また、養老（2003）は、陽明学の「知行合一」を取り上げ、知は脳からの入力、合は体からの出力と説明している。さらに、それを「文武両道」に置き換え、「文」を脳からの入力、「武」を体からの出力とし、身体を使うことの重要性を強調している。

ところで、宗教の領域では、宗教的儀礼という行動パターンが伴われることが多い。仏教ではお経をあげる、法事をするといった身体的行為がある。仏教的死者儀礼の手順としては、枕経、通夜、葬儀、告別式、骨上げ、初七日の法要と続いていく。竹中（2016）によれば、葬儀や法事を通して肉親の死をどのように受け止め、位置付けるかは、その人にとってその後の生き方にかかわる重要な意味をもつという。これらの宗教的儀礼は死者をかへの地に送る行為でありつつも、家族にとっては別れの悲しみに対処している機能があり、身体からこころの方にベクトルを向けて身体が有する力を送っているともいえる。

心理療法のひとつである家族療法やブリーフセラピーにおいても、このような身体性を活用していることが考えられる。たとえば、家族療法の面接では、次回面接までにクライアントに小さな宿題をしてもらうよう依頼することがしばしばある。家族療法やブリーフセラピーでは、これを「介入課題」あるいは「行動処方」と呼ぶ。とりわけその中でも、家族メンバーがある儀式を行うという課題を出すことがあり、非常に有効であることが報告されている。千葉・奥野（2017）による事例では、通っていた県外の大学をうつ症状のために休学し実家に戻った娘を、娘本人には会わずに両親面接を通して支援した。その事例では、娘が回復して実家を離れる際、料理が不慣れな父親が母親に手伝ってもらいながら料理をつくるという晩餐を行って娘を送り出すという儀式を依頼している。母子密着の状態から両親の関係性を改善することで間接的に娘の自立を援助したが、再度娘と別れる両親の悲しみや寂しさに対し、儀式がもつ身体性を活用してその感情に区切りをつけることを意図していた。

以上のように、宗教が提唱する身心一如という状態を人間は絶えず日常生活で意識しながら目指すことは、一個人の健康や幸福にとどまらず、地域や国家のあり方にまで影響を及ぼす可能性がある。また、心理臨床では、身体と精神が乖離した状態が続いて問題が生じた際に、援助する使命があると考えられる。

V 目に見えないものに対するアプローチ

フランスの作家であるサン・テグジュペリの代表作に『星の王子さま』があるが、その中に“*It is only with the heart that one can see rightly, what is essential is invisible to the eye*（心で見なければものごとはよく見えない。かんじんなことは、目に見えない）”という名言がある。この名言が世の中の人に受け入れられていることから、生きて行く上で本質的なことは目に見えないことが我々には理解できる。自分が相手をどれだけ愛しているかということは相手に見えないため、言語を駆使して伝えようとしても完全には伝えきれない。よって、目に見えないという現象は人を不安にする。こういった物の見方について近代哲学の立場から「現象学」という学問がある。主な流れとして、デカルトからヘーゲル、カントを経てフッサールに至り、現象学的アプローチが注目されたといえる。フッサールは目の前に何が見えることでそれが存在していると考え先入観を転換し、それが存在しないかもしれないが、それを成り立たせている人間の意識を主体として、世界や自分をどのように構成しているのかを明らかに

しようとした。このような哲学に基づき、現象学的に事態を捉えるという認識は、宗教的立場に近いことが考えられる。

一方、科学は目に見えないものを取り扱うことはできない。あくまでも、万人にとって目に見えるものが存在するという前提の上で、それらに関する法則を明らかにしようとする。臨床心理学も人間についての科学であるため、目に見えない人間のこころを目に見える形にした科学的データを提示することで、人間を理解することを促進している。たとえば、知能検査や性格検査などによってパフォーマンスを数値化し、現在のこころの状態を明らかにしようと試みる。これらの心理検査の結果からクライアントの今後を見立て、援助の方針を決定する。しかし、心理テストの結果に100パーセントの客観性を保証することはできない。心理テストの結果がテスターとテストの間の関係性に影響を受けることは否めないからである。また、知能検査や性格検査の結果が知能のすべて、性格のすべてであることを担保できるものでは決してない。

ところで、宗教者は目に見えない超越的存在や超越の世界について表現するという役割がある。釈(2017a)によれば、人間には「アナロジー」という高度な知的能力があるため、その能力によって超自然的存在を実感できるのだとし、以下の様に説明している。アナロジーとは、ある状況や事物を別の状況や事物に置き換えて理解することであり、類比などと訳されている。たとえば、火が消える様子を見て、生命のはかなさを感じるといったことが例に挙げられている。また、人間は雨乞いのために太鼓を叩くなどといった呪術的行為を行う。「母は亡くなったが、いつも見ている」といった抽象的・形而上的な思考もできる。このように、人間がアナロジーを用いることでそれが体系化され、記号(サイン)や象徴(シンボル)が生まれる。ここでいう記号と象徴の違いについて、記号はある事物や現象を端的に伝達するための媒体であり、時代や事情で変更することができるが、記号の中で変更が不可能なものが象徴とされる。たとえば、キリスト教の十字架は象徴であり、仏教では「仏」という象徴で表現されている。宗教者は目に見えないものを表現する際に、様々な記号を駆使して聖性や非日常を可視化する。それらを通して、相手の枠組みを揺さぶることになる(釈, 2017)。このように、目に見えない世界を感じるこころが、目に見える世界に大きく影響を与えるといったことが起こる。つまり、目に見えない世界の感知が宗教を信仰するという態度であり、どの宗教観に依って立つかによって日常生活のあり方や行動パターンが変化することになる。

心理臨床面接においても、クライアントの感情や認知、あるいは他者との関係性など目に見えないものをクライアント自身が理解することを臨床心理士が支援する。その際に臨床心理士は言語、非言語を駆使してクライアントと会話し、クライアントの問題解決を援助している。宗教者のように、僧衣を着てお経や法話などの記号を用いることはできないが、「メタファー」を活用してアナロジーに訴えることがしばしばある。メタファーは隠喩を意味するが、心理臨床面接ではかなり有効である。たとえば、自分を責めて休むことができないクライアントに「階段には必ず踊り場がある。登っていくためには必ず踊り場で休憩できるようになっている」と話すことができる。また、思春期の子どもの反抗に必死に立ち向かう親に「北風と太陽」の物語を例示することによって親の態度が変化することもある。このように、目に見えないものに対してダイレクトにアプローチするという観点では、宗教も心理臨床においても共通のテーマがある。宗教は目に見えないものを表現するという立場から、心理臨床は目に見えないものをどのように理解していくかということに重点を置くと考えられる。よって、人を援助していく上で、宗教と心理臨床は相補的な関係になることが望ましい。

そこで、目に見えないものを介しての宗教と心理臨床との関係を「バランス理論」(Heider,

1958)を援用することで説明を試みたい。バランス理論とは、Heider (1958)が提唱した社会心理学の概念であり、人や物で構成される3者関係の認知やその変容によって3者がバランス状態に導かれることを説明している。目に見えない対象について宗教による発信がポジティブであり、それに対して心理臨床による理解もポジティブである場合は、宗教と心理臨床は協働的關係となる(図1参照)。たとえば、宗教者が「亡くなった母親がいつもあなたのそばにいる」と相手に話すことと、心理臨床で「あなたはいつも母親を感じていられるのですね」と感想を述べるといったことである。逆に、目に見えない対象について、宗教による発信がポジティブな場合に心理臨床がネガティブ、宗教がネガティブな場合に心理臨床がポジティブな場合には、宗教と心理臨床の關係性は拮抗的なものになることが推察される(図2参照)。たとえば、人が空中浮遊することに対して現実感をなくしているといった解釈や、神の祟りと受け取っている時に心理臨床でそれを否定するといったことが理論的には考えられるが、実際の心理臨床ではそのような関わり方をすることは現実的には考えられない。今後は、宗教と心理臨床の協働体制を構築することによって、人を援助する可能性の幅は大きく広がることが推察される。

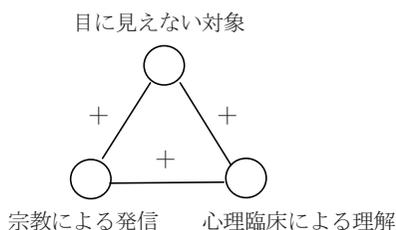


図1 宗教と心理臨床の協働關係

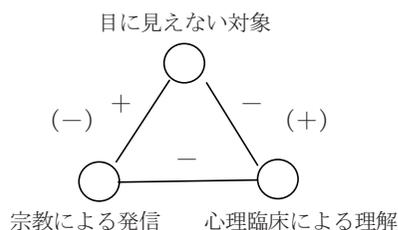


図2 宗教と心理臨床の拮抗的關係

VI 直線的因果律／円環的因果律

仏教は「因果律」に基づいている。因果律という言葉は、古代より哲学の発祥と同時に取り上げられ、主に仏教の宗教論の中で使われてきた(柳瀬, 1990)。因果律とは「あらゆる現象や存在には、原因がある。原因があれば必ず結果がある」という原則であり、この法則に例外はないとされている(釈, 2012a)。キリスト教やイスラム教ではすべては神の意思によって決定されていると捉えられているため、因果律には基づかない。しかし、仏教では、今自分が置かれている状況を因果の「果」とすると、「因」に当たる何らかの行動が存在するとされている。石神(2009)によれば、因果律は原因と結果の必然的な連結關係を意味するが、因果律が初めからあるというより、特定の事象を因果的にみることによってそこに因果律なるものの存在が想定されるとしている。つまり、我々には因果的認識を適用するかどうかについての選択権がある。

この因果的認識について誰が認識するのかということが重要である。因果を共通認識することを打ち出しているのは科学であるといえる。Bateson(1979)は、1個の石を蹴った時の軌跡は放物線を描いて、ある地点に落下する例を取り上げている。原因は蹴るという物理的な力の程度と方向性であり、結果としての落下点がある。こういった物理的現象では落下点は方程式によって導き出せるため、因果關係は明確であり、「直線的因果律」で説明できる。他にも、

直線的因果律を採用する例として、航空機墜落の原因がエンジンのある部分の部品の故障であるならば、それを取り換えることで問題は解決となる。このように、近代科学によってすでに提示されている法則は因果関係を明らかにすることであり、何か問題が生じた際には、その原因を突き止めてそれを排除し、別の何かに置き換えることで問題は解決する。

しかし、生命あるものが存在する時に因果関係を前提としても、結果の予測が難しくなる。1個の石を蹴った現象について前述したが、もし蹴るものが石ではなく犬であったならば、犬は放物線のような軌跡を描かず、蹴った人物に噛み付くという行動をとる可能性がある。それは人が行った「蹴る」という行動を犬が「攻撃」という「情報」として受け取ったからである。一方、犬の飼い主が同じ行動をしても「遊び」という「情報」として受け取られ、飼い主にじゃれてくるような行動をとるかもしれない。したがって、命あるものが対象となる場合は、物理的な力ではなく「情報」に反応することになる (Bateson & Bateson, 1987; 清水, 1999)。この場合、「因」となるはずだった初期条件に、犬と人間の関係性という揺れ動くパラメーターが導入されることになり、それによって「果」は変化し、「果」が変化すると関係性にも影響を与えるため、初期条件の「因」も変化することになる。こういった捉え方は「円環的認識論」(Hoffman, 1981)、あるいは「円環的因果律」と呼ばれ、直線的因果律とは区別されている。

心理臨床では、人間に関する現象を扱い、人を援助する目的がある。よって、直線的因果律よりむしろ、円環的因果律を採用する立場となる。たとえば、学級崩壊が起こるクラスでは、最初に席を立ち始める子どもがいて、教師が注意することを無視して他の児童にからんでいき、その児童も座っていられなくなる。次々とそういった事態が繰り返され、クラスは授業ができない状況に追い込まれる。この時に、最初に席を立ち始める子どもを原因と考えて、その子を保健室にいてもらうなど排除したとしても、学級崩壊は収まらない。たいがい2番目に席を立ち始めた児童が一番手に躍り出ることになる。こういった事態では学級崩壊という「果」について「因」を特定することができない。また、別の例を挙げると子どもの不登校という現象について大人は「なぜ学校に行かないのか?」と問い詰め、原因を突き止めようとする。不登校が生じるまでには複雑な要因が絡み合っているため、子どもはそれに対する答えを言語化できない。しかし、問い詰められれば「いじめがある」、「先生にいやなことを言われた」などと返答せざるを得なくなる。原因と思われるものを排除しても、不登校はなかなか回復しないことがほとんどである。このような場合、前者では児童と教師の間に悪循環、後者では、子どもと環境の間に悪循環が起こっていると見立てる。特定の人物の特定の行動に原因を帰属するといったことは行わない。つまり、直線的因果律を採用しない。現象を循環的に見て、そこにある「相互作用パターン」(Watzlawick, Bavelas, & Jackson, 1967)が悪循環になっているのを切断し、良循環パターンを模索することになる。円環的因果律に基づき、良循環パターンが生起するコミュニケーション行動を選択し、コミュニケーションを変化させることで問題解決を目指すことになる。

ところで、仏教が提唱する因果律は、時間的に先行する「原因」とそれによって決定される「結果」を一義的な関係性であることを主張しているわけではないと考えられる。そこには「縁」という概念が存在するからである。山田(2004)によれば、仏教の立場では、直接の原因、すなわち「因」が単独に作用するのではなく、さまざまな間接的な条件、すなわち「縁」と一緒になって働くというように考えるのだという。この「縁」という概念を、臨床心理学における「関係性」という概念に置き換えれば、最初の「因」となる事態が環境との関係性によって決定されるものと捉えることができる。そう考えると、仏教は円環的因果律を採用してい

ることが推察される。しかし、釈（2017b）は、親鸞の言葉である“卯毛、羊毛のさきにあるちりばかりもつくる罪の、宿業にあらずといふことなしとしるべし”を、現生での善行も悪行も前世での行いと其の報い、宿業によるものだという説明をしているが、この解釈は因果関係が一義的であるような誤解を招きかねない。おそらく、今の自分のありのままを認めて今後は善行を行っていくよう導いているのかもしれないが、心理臨床ではむしろ、「縁」、つまり「関係性」をどのように紡いでいくことができるかに焦点を当てることを重要視する。

さらに、縁や関係性といったことに着目する時に、ユングが提唱した「共時性（シンクロシティ）」という概念にも関連付けることができる。共時性は「意味のある偶然の一致」とされ、その因果関係に対して当事者にとっての意味を付与していることになる。内田（2012a）は「裏山のカラスが鳴いたこと」と「ある女性の死」を例に挙げ、そこに共時性を見出すという推論は当事者によって選択されたものであることを指摘している。「女性の死」の前後に、当事者の周囲には無数の現象があったはずだが、「カラスが鳴く」ことについて死を連想させる出来事として選択するような前提、つまり、これまでの環境との関係性があったはずである。そうなれば、独自の因果関係、あるいは誤った因果関係を選択するリスクもある。一方、ユングは起こる頻度が高い、意味ある一致を「プロトタイプ」としてパターン化した。

VII 仏教と心理臨床におけるシステム理論

仏教も心理臨床も円環的因果律を採用していることを述べてきた。円環的因果律を認識するためには、そこに「システム」を視ているという前提がある。システムとは2者以上の要素が存在し、それらの要素間に相互作用があり、その相互作用のあり方によってひとつのまとまりとなつてある機能を果たしている状態をいう。仏教における「縁」は、個人の行動がどういった対人関係や環境の中でなされているかということを示しているといえる。つまり、対人関係や環境の状態が、今もたらされている縁であり、その縁の影響を受けて個人の行動（因）が次の状態（果）を生み出す。したがって、縁という言葉はシステムと同義になることが考えられる。

一方、心理臨床でシステムという言葉を用いるときは「家族システム」や「学校システム」などといったシステムを取り上げることが多い。たとえば、家庭内暴力を起こしている中学生の子どもは家族システムや学校システムに所属している。家族システムの中では本人、両親、きょうだいなどの家族メンバーがシステムの要素となる。ここで家庭内暴力という症状は、家族メンバー同士のコミュニケーションの相互作用が悪循環となり生起しているという考え方をする。このような視点が、前述した円環的因果律による捉え方である。逆に、直線的因果律の見方を用いれば、暴力的な性格が原因で家庭内暴力を引き起こしたという解釈になってしまうこともある。子どもの性格を変化させるといった介入は非常に難しいため、心理臨床における援助の目的ではそういった考え方は採用しづらい。そこで、家族システム内のメンバー間の相互作用を変化させて悪循環を切断し、良循環を生起させるためのコミュニケーション行動を見つけ選択してもらうように支援していく。結果として、家庭内暴力が治まるという成果を導くことになる。

このように、ある現象にシステムを視るといった認識は、Hall & Fagen（1956）によるシステムの定義から始まった。システムとは「対象間とそれらの属性間との関係に伴う一連の組み合わせ」（Hall & Fagen, 1956）とされ、要素間の相互作用に焦点を当てることによって現象を視

ていく立場が打ち出された。この立場は「一般システム理論」(Bertalanffy, 1968)としてまとめられたが、その後、社会科学、生物化学、自然科学、物理化学などの領域における共通原理として採用され展開していった。さらに、長谷川(1997)はシステムを「ある目的のために組み合わされた諸部分からなる全体」と再定義し、臨床心理学への援用を試みた。そこで、システムの三つの性質として「全体性」「自己制御性」「変換性」を挙げ、「全体性」をシステムが独立した要素の単なる複合体として動くのではなく、凝集して、かつ分離できない全体として振る舞うということ(Watzlawick, Bavelas & Jackson, 1967)、「自己制御性」を問題が生じた時にシステム自体で解決しようとする動きがあること、「変換性」を外的な条件の変化に合わせて自分を変化させていく能力とした。また、「自己制御性」と「変換性」を合わせ持つことを「自己組織性」とした(長谷川, 2001)。このようなシステムの性質の特徴に対して、奥野(2005)は生体システムにおける「自己組織性」を「自然治癒力」に置き換え、生体は病気という問題に対しホメオスタシスを保つように自律的に働く力があると述べた。

「システム理論」を基盤にして現象を認識する際に、個というものを純粋に切り取って説明することが難しくなる。たとえば、心理学で扱う個人の性格といった概念も、他者との相互作用の中で表出するものであり、その他者が変われば表現されるものも変化する。他にも、個人が非常に自由な状態にいるということ、すなわち、自分の自由意思であらゆるものが選択できるといった状況にいると自覚していたとしても、その選択にはさまざまな他者の影響を無意識にも受けているはずである。このように、個人はさまざまな他者や環境に影響を受けて絶えず変化していることになる。このことを突き詰めていくと、個人が何であるかを特定できなくなる。よって、仏教における自己というのは「空」や「無」であるという捉え方が生じるころにつながっていくのかもしれない。この状況は第3世代のシステム理論のオートポイエーシス(自己創出システム)理論(Maturana & Varela, 1980)の考え方から導かれる。この理論では、構成要素が最初に存在するのではなく、システムの作動によって構成要素が産出され、産出された構成要素同士の関連性がシステムを再び産出させる、と説明されている。つまり、システムに構造はなく、絶えず循環しシステムが創出され続けていることになる。これは、仏教でいうところの、静止している自己という認識よりも、絶えず変化し続けている現象に焦点を当てることにつながる。それは「諸行無常」という表現でもある。時間と共にすべてが変化していくといった認識を、実際の心理臨床では大きく味方につけるべきである。クライアントが時間軸に沿って本人の「自己組織性」を機能させながら必ず変化していくことがシステム論的には明らかであり、その変化の方向性に対して自己組織性がより高まるように少しだけ支援していることに過ぎないのではないかと考えられる。

このように、仏教や心理臨床に内在するシステム理論について述べてきた。システム内での要素間の相互作用や関係性を記述する際に、「場所」という概念が創出される(清水, 1999)。その場所の中で個々の要素のふるまいがそれらの相互作用によって拘束されることになる。そして、それら要素の拘束のされ方は場の力として発揮されるべきである。仏教であれば、その宗教的儀式で集う場に、死者と家族の、あるいは家族同士のつながりが創出される。心理臨床であれば、クライアントとセラピストが、あるいは、クライアントと周囲の他者とのつながりを促進することが可能になるといえる。

Ⅷ まとめ

宗教と心理臨床の関係性について、特に仏教との重なりと差異に着目して論じてきた。宗教や宗教性の概念について再考し、心理臨床は宗教性を後方支援していく立場にあることが考えられた。人間が心理的課題を抱える根源となる欲望についても、その対応のあり方について宗教と心理臨床の立場から述べたところ、現象を相対化してみていくという共通項が得られた。また、宗教も心理臨床も、身体と肉体の関係性を乖離させず一致させていくという方向性や、両方の立場から身体性ということの重要性を確認できた。さらに、目に見えないものをどのように捉えていくかについて宗教と心理臨床が協働体制を行うことで、心理的課題を抱える人々を効果的に援助できる可能性も示唆できたのではないかと考えられる。最後に、直線的因果律と円環的因果律を概説し、仏教も心理臨床も後者を援用する立場であり、システム理論にも依拠していることを提示した。

以上より、宗教と心理臨床は、基盤とする理論では重なる部分が多く、方法論こそ差異はあるが、人を援助していくというゴールを共有するものと考えられる。したがって、このような部分を今後はさらに可視化していき、宗教者と心理臨床家が協働することで、さらに効果的な援助のネットワークを拡げることができるのではないだろうか。ただし、筆者は臨床心理士であり、宗教者ではないため、宗教や宗教性の解釈において実践を積んでいるわけではない。また、宗教は仏教を、特に浄土真宗の文献を主に参考にしたため、宗教と心理臨床との関係性について一般化するところまでは至っていない。

今後は、宗教者と心理臨床家が協働体制で援助を実践できるような事例を積み重ねることも求められるのではないだろうか。このようなネットワークをつくることに関して日本で実現していくことを目指していきたいものである。本稿は、このような協働体制について遂行していくきっかけの一助としたい。

引用文献

- Bateson, G. (1972). *Step to an ecology of mind*. N Y: Brockman Inc. (佐藤良明訳 (2000). 精神の生態学 改訂第2版 新思索社)
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature*. N Y: Brockman Inc. (佐藤良明訳 (2001). 精神と自然—生きた世界の認識論— 新思索社)
- Bateson, G. & Bateson, M. C. (1987). *Angels fear: Towards an epistemology of the sacred*. New York: John Brockman Associate Inc. (星川淳訳 (1992). 天使のおそれ—聖なるもののエピステモロジー— 青土社)
- Bertalanffy, L. V. (1968). *General System Theory—Foundation, Development, Application*. New York: George Braziller. (長野敬・太田邦昌訳 (1973). 一般システム論—その基礎・発展・応用— みすず書房)
- Hall, A. D. & Fagen, R. E. (1956). Definition of system. *General Systems Yearbook*, 1, pp.18-28.
- Heider, F. (1958) *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley. (大橋正夫訳 (1978). 対人関係の心理学 誠信書房)
- 長谷川啓三 (1987). 家族内パラドックス—逆説と構成主義— 彩古書房
- 長谷川啓三 (2001). 透析における解決志向看護に向けて 臨床透析, 17 (11), 7-13.
- 長谷川啓三 (2005). ソリューション・バンクーブリーフセラピーの哲学と新展開 金子書房
- Hoffman, L. (1981). *Foundation of Family Therapy*. NY: Basic Books Inc. (亀口憲治訳 (2006). 家族療法の基礎理論—創始者と主要なアプローチ— 朝日出版社)
- 久本博行 (2008). 行動, 思考から注意へ—行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness)— 関西大学社

- 会学部紀要, 39 (2), 133-146
- Hoffman, L. (1981). *Foundation of Family Therapy*. NY: Basic Books Inc. (亀口憲治訳 (2006). 家族療法の基礎理論—創始者と主要なアプローチ— 朝日出版社)
- 石上豊 (2009). 因果律と自覚 (その1) 運命論の問題をめぐって 創価人間学論集, 2, 17-52.
- 門脇佳吉 (1993). 宗教と身体 岩波講座 宗教と科学8 身体・宗教・性 岩波書店 pp.3-46.
- 河合隼雄 (1994). 河合隼雄著作集9 仏教と夢 岩波書店
- 河合隼雄 (1997). 宗教と宗教性 河合隼雄・村上陽一郎著 内なるものとしての宗教 pp.225 - 243.
- 河合隼雄 (2003). 臨床心理学ノート 金剛出版
- Lévinas, E. (1961). *Totalité et Infini: essai sur l'extériorité*. Springer Netherlands (合田正人訳 (1989). 全体性と無限—外部性についての試論 国文社)
- Maturana, H. R. & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. Dordrecht, Holland; Reidel Publishing Company. (河本英夫訳 (1991) オートポイエシス—生命システムとは何か? — 国文社)
- 松山大耕 (2016). ビジネスZEN入門 講談社
- 村上陽一郎 (1997). 日本の文化的基盤と超越的存在 河合隼雄・村上陽一郎著 内なるものとしての宗教 pp.1 - 17.
- 沼尻正之 (2002). 社会学評論, 53 (2), 85 - 101.
- 奥野雅子 (2005). 服薬指導とは何か? 薬も含めて語用論である! 長谷川啓三編 臨床の語用論 I—行為の方向を決るもの— pp.28-37.
- 鯨島有理 (2017). 心理臨床と宗教の接点—臨床心理士が仏教を学ぶ意義— 心理臨床の広場, 9 (2), 14-15.
- 釈轍宗 (2012a). 仏教における自由と宿命 内田樹・釈轍宗著 いきなりはじめる仏教入門 角川ソフィア文庫 pp.25 - 33.
- 釈轍宗 (2012b). 仏教の基盤をひとまとめ 内田樹・釈轍宗著 いきなりはじめる仏教入門 角川ソフィア文庫 pp.70 - 82.
- 釈轍宗 (2012c). 仏教における「悪」—悪人正機/悪人正因 内田樹・釈轍宗著 はじめたばかりの浄土真宗 角川ソフィア文庫 pp.7 - 15.
- 釈轍宗 (2017a). 落語に花咲く仏教: 宗教と芸能は共振する 朝日新聞出版
- 釈轍宗監修 (2017b). 親鸞100の言葉—われわれを導く「本物」の言葉 宝島社 pp.54-55.
- 清水博 (1999). 新版生命と場所—創造する生命の原理— NTT出版
- 竹中了祥 (2016). 信仰と生活どっちが大事? ともしび, 499, p.6.
- 千葉崇弘・奥野雅子 (2017). 両親サブシステムへの介入により娘の自立を支援した事例 日本家族心理学会第34回大会発表論文集, 42 - 43.
- 内田樹 (2011). 呪いの時代 新潮社
- 内田樹 (2012a). 「宿命」論 内田樹・釈轍宗著 いきなりはじめる仏教入門 角川ソフィア文庫 pp.57-69.
- 内田樹 (2012b). 「善性」と「邪悪」について 内田樹・釈轍宗著 いきなりはじめる仏教入門 角川ソフィア文庫 pp.197 - 210.
- Watzlawick, P., Bavelas, B. J. & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York: W. W. Norton & Company. (山本和郎 (監訳) (1998) 人間コミュニケーションの語用論—相互作用パターン, 病理とパラドックスの研究— 二瓶社)
- 山田史生 (2004). 因果と自由 弘前大学教育学部紀要, 91, 1-13.
- 柳瀬睦男 (1990). 因果律について 科学基礎論研究, 19 (4), 167-170.
- 養老孟司 (2003). 養老孟司の<逆さメガネ> PHP新書