

## CLとセラピーの大きなちがい(前)

### —新しい行動本位の療法—

アメリカマガジン“NEW WOMAN” —1991年11月誌(季刊誌未掲載)

規律と実用主義は日本人の主義とも言えます。森田と内観療法がそれです。レイノルズ博士は、個人的な成長にとってだいじなことは、感情を分析することではなくどんな感情でも行動をとることと言及します。感情が恐れと闘う助けになり、感情で人生から得たいものを手に入れることができるでしょうか?と問いかけます。

#### 事例:1

キムは、本を書くことが夢だというのに筆も取らず、自分の立場を説明するためにレイノルズ博士のオフィスに座っています。失敗する恐れについて、その感情を形づくった子供時代の出来事について長々と話します。子供の頃、最高点を下回る成績を家に持ち帰ったときに父親が無視したこと、また、母親が会ったこともない自分の友人たちを良く思わなかったことなど。ため息をついて、自分にもっと自信があったら、本を書き始めるのにと訴えます。

キム「気持ちを安定させなければ」

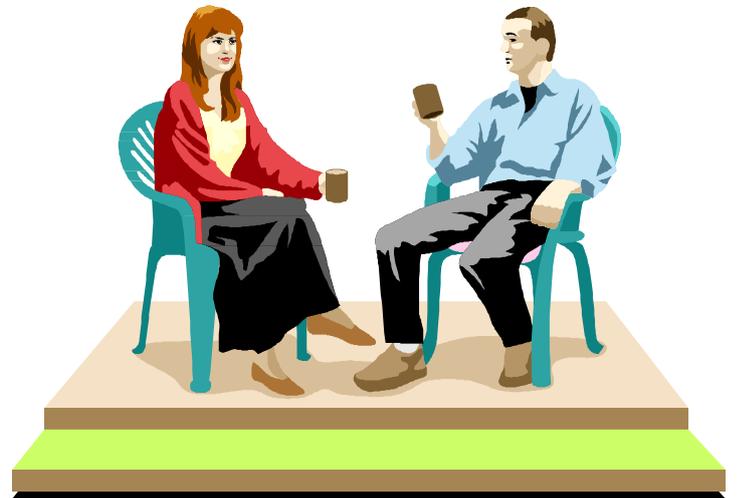
博士「いいえ、ただそれをしてください」

「わかりました。もっと気持ちを傾けます」

「いいえ、ただそれをしてください」

「私は自信がなさすぎです」

「いいですよ。でも、する必要があること(なすべきこと)をしてください」。



痛っ! 同情に飢えた耳にこの助言は厳しく、かたくなに聞こえるかもしれません。が、森田と内観の提唱者からの助言として典型的なものです。

もし上記の対話のユニークさが納得できないなら、キムに言った別れ際のアドバイスを考えてみてください:キムは、次の週にアパートの部屋をきれいに掃除して、両親に育ててくれた感謝の手紙を書いて、隣の庭のデザインを正確に報告しました。

明らかに、これはアメリカ人が過去10年間に熱中した、過去のすべてをあからさまにし、過去を共有する療法とは異なります。森田と内観は厄介な感情—自信のなさや不安(だれもがときどき悩まされる)をすぐに解決するものでもありません。

森田と内観は、これらの感情に立ち向かう場合に、厳格な実践学習と実際的な人生への取り組み方法を提供します。ではどうやって?感情から目的に合った行動に焦点を変えることです。「現代人は建設的な行動をしないで、座って話をすることにうんざりしています。その結果として変わらない人生があるなら洞察の何がいいのですか?」とデイビッド・K・レイノルズ博士、オレゴン州クーズベイCLセンター所長であり、森田と内観では西洋での第一人者は言います。

森田と内観あるいは「建設的な生き方」という方法に注目するアメリカ人はだんだん増えています。過去十一年間で、九つの主要都市と八十五人の資格を持ったインストラクターによるカウンセリン所が全

国的に出現しました。日本ではフロイト派やロジャーズ派、行動療法などの西洋の療法では欠け落ちた部分を埋め始めています(1992年4月に初めて日本人のCLインストラクター2名が資格を与えられました)。

人間の苦悩のほとんどが過度の自己中心から生じるという前提に基づいて、森田と内観は自己成長の鍵として外に焦点を向けるよう教えています。一部取り入れられている禅や浄土真宗のように、結果より努力と明確な現実の見方の重要性を強調しています。

だからと言って、東洋的な神秘主義はありません。実際、フロイトと同時代の精神科医森田正馬が名付けた森田療法は、人は言ったり、望んだり、感じるのではなく「すること」であるという考えです。内観は他の人への感謝とサービスを通して苦痛を乗り越えると教えます。

両者の核心は、人間のコントロール内のこととそうでないことの意味のある見方です。日本人が言う主なコントロールできないことは、感情、過去、他の人の行動と自然です。ですから、コントロールできないことであれこれ思案したり、変えようとするのはまったく意味がありません。自分の無力さを受け入れて、コントロールできる行動に取り組むほうがはるかに良いとも言っています。(感情に焦点を当てている考えとは)逆に、行動は感情に影響を与えることもできるのです。

## どう働きかけるか

森田と内観療法家(CLインストラクター)は患者((CLでは生徒と呼ぶ)がどう感じている、彼らが、人生の多くの困難に直面する必要性を信じ、成熟した人格を育成するのに役立つ一連の学習課題から始めさせます。以下は生きがいのある人生には欠かせないと主張する日本の治療実践の特徴の記述と患者がこれらの教えを身につけるのを助ける訓練の例です。

## 目的を知る

ほとんどの人は一つの目標を達成しないうちに次の目標へと飛び回ります。その他の人たちは、いつか仕事に生きがいを見出し、人間関係に満足することを願いながら漫然と過ごしているように見えます。感情をなくすとか燃え尽きるとかは、日本人にとって驚きではありません。憂うつ、引き延ばし、完璧主義、仕事中毒はすべて、まずい決まりきった目標や理想による症状です。

## 事例: II

デラは人生の方向性は確かだと考えていました。数年間、夫の開業医の仕事に携わった後で、赤ちゃんが欲しくなりました。何度かの流産の後に、デラはめずらしい病気と診断されて子宮摘出を強いられました。手術とともにデラの夢は去って行きました。そして突然自分が憂うつに落ち込んでいることがわかりました。「私は何もできない」、「朝起きる気さえない」と訴えます。

友人に薦められてデラはCLのカウンセラーに会いに行きました。そこで、カウンセラーは15分デラの悩みに耳をかたむけた後、彼女自身の死亡記事を書くというかなり過激な提案をしました。彼女がする約束をした課題は新たな方向を決める助けとなりました。

「私が思い出したいことを想像するのは、母性はずれて人生で達成したい他の目標の方に焦点を合わせる助けになりました」とデラは言います。今日、彼女が妊娠を考えていたずっと以前に始めていた、植物のイラスト画集制作に最後の仕上げをしています。

「妊娠や夫の仕事を手伝うことは、他の人たちが私に期待していると感じたことでした」と説明しました。

十分に人生を生きることは、「目標の後ろに行動の目的がなければ、十分な目標とはいえない」と森田療

法家は言います。目的が大きいと、それだけ挫折や怒り、自己憐憫は、目標に向かう道のりで少なくなっていく。

仕事中毒や完璧主義の人へのレイノルズが与える課題は、他の人たちがどのように自分の成功に貢献してくれたか、そのお返しは何かを1日ノート1ページを書くことです。

「その人たちはすでに仕事中心です。その人たちが何かをする目的の行動がより明確であるのが望ましい」と彼は言います。独力で出世する努力をしているのではなく、仕事をやり遂げるチームの一員という意識を持つ必要があります。(次号につづく)

 [目次へ戻る](#)