

カウンセリングにおける スピリチュアリティの問題

賀 来 周 一

1 問題の所在

最近スピリチュアリティという言葉が盛んに聞くようになった。多くは「霊性」と訳され、単純には、世俗を超越した瞑想的な、神秘的な世界が想定されることもあり、宗教的には、これを一種の信仰修練の時としてとくに世塵を離れて祈りの世界に身を置き、自己の信仰生活の向上に資するためとして霊性の涵養という表現になることもある。こうした傾向は、今日宗教が現代の合理的技術的社会のなかに存続しようとして、あまりにもその形態が世俗的になりすぎたとの反動に基づくものと思われる。その意味ではいわゆる宗教界で取り上げられる場合はどちらかと言えば、非世俗的、非日常的な部分での宗教性を強調する意味で用いられる用語となっていることは否めない。

しかし今日、宗教と対極に位置して科学として人間の身体を扱う医学の世界においてもこのスピリチュアリティということが取り上げられるようになっている。なぜなら医学の世界においても、難治性、致死性疾患、また高齢者医療を通し、末期医療の問題が急速に浮上しており、身体に関する医療的ケアも含め、人の死の問題を全人的に考えずにはいられないような時代となっているからである。ことのほか死に差し向かう末期患者においては、身体的医療ケアとは別に、死にたいする不安、死を前にして生きる意味、また死後の世界への問いなど医療的次元と異なる問題へのケアが課題となる。とくに死を前にして人は宗教のありなしを越えて「私は死んだらどうなるか」という問いを残すといわれる。これらの問いへのケアは単に身体的、心理的、社会的であるよりは

るかに優れてスピリチュアルである。こうした点を踏まえて今日の医学界において末期にある人々の QOL を高めるケアの重要性が叫ばれるようになった。しかしながら一般医学の世界におけるスピリチュアルケアのありかたはどちらかと言えば、死の受容を前提とした人の生の実存への関りが深く問われるのである。したがって宗教的というより高い精神性とでもいうべきものが問われているというべきであろう。季羽倭文子氏はスピリチュアルケアを人生の意味と解するのもそのあたりの事情を語っている。⁽¹⁾

またスピリチュアルな問題は医学の世界に限らず、人の実存に深く触れるカウンセリングの世界においても単に心理にケアにとどまることなく、宗教的な意味でスピリチュアルなかわりが求められる場合も少なくない。とくにキリスト教を基盤としてカウンセリングを行うときには、最初から宗教的な次元でのかかわりが顕在的であれ、潜在的であれ前提となる。言い換えればキリスト教信仰のもとでのカウンセリングの働きは当然のこととしてスピリチュアルな課題を含むこととなる。

たしかにカウンセリングにおいて人が抱え込む問題はいずれにせよ人間の世界で起こったことなので、問題はなんであれ、人間のもつリアリティーを反映していることは事実である。カウンセリングが心理学を援用して問題解決にあたるのは心理学の発展がそれだけ人間のリアリティーをよく知っているからにほかならない。とくに臨床心理の世界は人の情動の世界のリアリティーをよく知っている。神学の世界はこれまでどちらかといえば知的な世界についてはよく習熟してきた。しかしながら人は知的にも情的にも生きている存在である。人間の問題がその両者にわたる以上、一方を欠いて問題を扱うことはできない。その意味において情の世界をよく知る臨床心理学の成果を応用したカウンセリングが問題解決の手段として採用されてきたのは当然である。その上、人間の問題はただ心理学の領域にのみとどまらない。人は身体的にも、経済的にも、社会的も、文化的にも生きる存在である。人のもつ問題は人が生きるあらゆる局面を取り上げてはじめて解決へと向かうことができる。最近言われる全人的カウンセリング holistic counseling は、人間の問題をあらゆる局面から捕えて総

合的に取り扱おうとするアプローチの仕方である。

しかしそれ以上に、人間がこの社会において抱え込む問題にはいかに問題が総合的に取り上げられたとしても人間の知恵ではどうしても解決することのできず、宗教が答えなければならない問題がいくつかある。たとえば、人は存在そのものの意味や理由を問うことなく現代の社会生活を営んでいる。なぜ光があるのか、なぜ宇宙が存在するのか、だれも問う者はいない。人は存在するより行為することを社会での生活を営む場合には選び取っている。この社会における一般常識の尺度をもってすれば、ただ「いる」だけでは怠け者というにすぎない。しかし現実にはこの尺度の照らしたとき、ただ「いる」だけしか生きることのできない者がいるのである。社会はそれにたいして否定的な意味付けこそすれ、肯定的意味や価値を与えることはない。もしそれができるとすれば宗教である。

また日常のなかで「なぜ」と問わざるを得ない不条理の出来事を経験することも稀ではない。さらには前述のような死の問題がある。人は死に際してかならず「私は死んだらどうなるのか」と問うと言われる。これらの問いはすべてスピリチュアルな課題を提示しており、人の知恵は答をもたない。これらに正しく答える責任をもつのは宗教である。ここであらためてキリスト教がどのような答えをもつかが問われるのである。

2 カウンセリングにおける一般的問題解決とスピリチュアルケアとの関係

通常カウンセリングの目的と言え、問題を解決することにつきる。しかし問題解決といえどもけっして一様ではない。基本的には二つの方向において事が処される。ひとつは、問題そのもの内容的な解決である。たとえば不登校の子供が学校に行くようになった、もしくは本人が自分の責任において学校を辞めて進路を変更した、とあればいずれの場合も問題はその内容において具体的に解決したというべきである。それとて解決にあたっのありようは多種多様である。加えて問題解決にはプロセスにおける解決がある。プロセスにおける解決とは問題の具体的な内容そのものにおいては解決にいたっていないが、問

題をもつ当事者の心理的变化によって、問題への視点または関り方が変化した場合を言う。それだけにまた複雑さを増す。たとえば、子供が不登校ということがあります、その母親が非常に心配する。いろいろと解決に向かって努力を重ねるが一向に子供が学校に行く気配はない。親としてどのようにしてよいか分からずついに自らカウンセリングを学ぶことを決心するに至った。その結果、次第に子供の心理状態や親としての対応のありかたに気づくところがあり、あらためて子供の姿を見ることができるようになった。子供は相変わらず学校に行く気配は見せていないが、今までそのような子供の姿を見るだけでも嫌悪感を感じていたのに今ではちがう気持ちでいる自分に気づいている。あらためて自分のこれまでにありようや子供の気持ちとの食い違いなどにも気がつくようになっていく。プロセスにおいて問題が解決に向かったのである。これもまたひとつの解決のありようである。カウンセリングにおける問題解決の仕方にはこのふたつ以外には存在しない。

しかしながらいずれの場合にあっても以下の点が満足されている必要がある。これらの諸点はいかなる問題であっても、どのような好況下であってももし十分に満足されるときには人は置かれた問題状況を生き抜くことができる。以下の諸点とは安心感の付与、社会的適応の回復、生きる意味の三点である。

(1) 安心感について

人はどのような問題状況にあっても安心感さえあれば、その状況を生きることができる。しかしながら現代社会はその仕組み上、業績主義、効率主義であって、社会的行為の達成感が生活を営む上で安心感を与える仕組みをもっている。当事者の達成度が高ければ高いほど社会は高い評価を与えるので、達成度による高い評価が結果として安心感を産むのが現代社会に生きる人間のありようである。人はこの社会の仕組みのなかでひたすら安心感を得る努力を続ける。つまり安心感は努力の結果ということになる。努力の酬われないところには安心感はない。また努力しないところにも安心感はない。

しかし人が本来の意味において安心感を得るのは、その行為ではなく存在そ

のものを認知されたときである。交流分析理論によれば、人は年齢に関係なく自らの存在を認知して欲しいとの欲求をもつとし、一般に人は承認飢餓をもつという。要するに認めてもらいたいとの欲求があるということである。人は認めてもらうと安心する。しかも行為を認めるというのではなく、存在そのものが認められるとき心から安心するのである。⁽²⁾ 存在を認知するとは、ただあるがままを認知するのであって、行為から結果する業績や効率を評価することによらない。カール・ロジャースはカウンセラーが来談者に接する態度として「無条件の尊重」を主張するが、この主張もまた同じ脈絡において理解することができる。つまり来談者は「無条件に尊重」されることによって、承認欲求が充足され、カウンセラーによって安心感が与えられるのである。しかしながら現代社会は存在そのものを認めるとしてもそこになんらかの一定の条件を付すのでなければ、価値や意味を認めることはない。無条件で存在自体に価値や意味を付与するのは極めてスピリチュアルな次元である。

(2) 社会的適応について

人が問題をもつときには、どのような問題であれ、その局面のどこかに社会との不適合な部分を含んでいる。多くは具体的に人間関係という形で出現する。なぜなら人はこの世に生を受けるのは、かならず社会の中であって、けっして絶海の孤島にただひとり生まれ落ちるわけではない。いわば生まれ落ちるところは人の中である。だから人がこの世をうまく生きるためにはかならず社会関係がうまく機能している必要がある。具体的には人間関係がうまくいくかどうかにかかる。これらの関係が上手に機能していないとかならず生活上の問題となって発生する。

しかしながら、社会と適合して生きるには、それなりの努力が必要となる。このことは前述の存在そのものを認知するということと相反する。なぜなら存在そのものが認知されるとはいかなる努力も必要としないからである。なにもしなくともただそこにいることが認知されて安心感が生まれる。

その意味からすれば、社会的適合という課題は安心感とは逆にストレスを生

む。しかもこの社会的適合は、自己努力の結果とはいえ、すべてを自己努力でカバーすることはできない事柄を蔵するのである。たとえばどのように努力を重ねたとしても不慮の災難や予期しない出来事によって努力が水泡に帰すことがある。にもかかわらず人はこの社会の中に適合して生きることを余儀なくされる。ここには大きく不条理の問題が浮かび上がるのである。この不条理の問題に差し向うためにはあきらかにスピリチュアルな働きが必要とされる。その意味で、ここにも宗教的なかわりが必然的に必要とされるのである。

(3) 生きる意味について

安心感が確保され、社会的な適合がはかられたとしても、なお人は生きる意味を求める。ヴィクトル・フランクルはその著「意味への意志」において「人は意味なくして生きることはできない」と主張する。⁽³⁾ ここにはそれこそ哲学や倫理の領域が必要とされると言ってよいであろう。人が生きる意味を求めるとは、人の所為にかならず付随するものであって、たとえば勉学であれ、仕事であれ、趣味の世界であれ、何事かをなそうとすれば、それはなにのためなのか、あるいはどのような意味をもつかと問わないではいけない。フランクルは、人が意味を求めて生きることを彼のアウシュビッツ・ユダヤ人強制収容所での経験に基づいて発見し、これをロゴセラピーとして心理療法にまで発展させたが、次のようなきわめて興味深いことを言う。彼によれば、人が置かれた状況のなかに意味を発見するとき、状況そのものが人に問いかけるのでなければ意味は発見しえないと言う。それと逆方向に人自身のほうから状況に向かって、そこにどのような意味があるかを求めても意味は発見できないと言うのである。状況そのものが主体であって、人はその場合、あくまで被体となるのである。⁽⁴⁾ これは信仰体験と類似する。人は信仰においてあくまで神の主導性のもとにあるのと同じである。おそらくフランクルの宗教体験がこれを言わしめているであろうことは疑いない。その意味では、人が意味を求めて生きることにしてもまた、極めてスピリチュアルであると言わねばならない。⁽⁵⁾

3 スピリチュアルな課題と宗教性

(1) 存在 being の肯定

人は存在そのものを認知されることによってもっとも安心感を得ると述べたが、現実の生活になかでは、存在そのものを認知されることはない。今日の社会を構成する技術文明の世界は存在自体の意味や価値を問うことなく成立している。すでに物事は「ある」ことを前提とする。だれもなぜ地球が存在するか、あるいはなぜ物質がそこにあるかとは問わない。存在することは自明のことであって、すべてはそこから出発するのが、現代の技術文明の世界である。価値や意味を持つときはどれほどの進歩や向上があったか、あるいはなんらかの条件を満たした場合にのみ評価される。何事であれ、ある種の進歩向上をもたらす努力のないところに価値はないとするのが現代社会である。人はその評価基準にしたがってひたすら努力を傾ける。たとえ自己評価であったとしても高い称賛が与えられるとき、人は安心感をもつ。しかしながら努力の結果としての安心感は、努力の不全感に伴う不安を背後にもつ。人はその不安を解消しようとしていっそう努力を重ねる。そこには究極としての安心感はない。

人がもっとも安心するのは「あなたがそこにいるだけでよい」という言葉を聞くときであると言われる。言葉によらずとも「そこにいるだけでよい」というメッセージがなんらかの仕方で伝えられるなら人は、安堵感を得る。しかし現代の社会生活は「そこにいるだけでよい」とは言ってくれない。「そこにいるだけ」は社会の評価基準からすれば怠け者、無力なる者、人生の敗残者でしかない。しかし社会が怠け者と烙印を押すメッセージが人にとってはもっとも安心感を与えるとはまことに皮肉である。

もし私たちがこのもっとも安心するメッセージ「そこにいるだけでよい」という言葉を怠け者へのレッテルとしてでなく、承認欲求を満たす存在認知のためのもっとも重要な言葉として用いようとするなら、聖書の創造論にまで至らなければならない。

創世記第1章31節によれば「神はお造りになったすべてのものをごらんになった。見よ、それは極めて良かった」と言われたとある。英語では It was

very good. と表現されている。good とは美しいという意味もあり，ここで意味されていることは，存在するものはすべて美しいということである。ここには存在そのものを肯定する意味の表現がある。またマタイ 6 章 26 節には「空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず，刈り入れもせず，倉に納めもしない。だがあなたがたの天の父は鳥を養ってくださる」とある。同 6 章 28 節にはまた野の花は「働かず，紡がず」とある。にもかかわらず神は空の鳥を養い，野の花を美しく装いたもうのである。「蒔かず，刈らず，倉に納めず，働かず，紡がず」とは，いわばなにもしないのである。現代社会では怠け者といわれることに通じる。にもかかわらず神はその存在そのものを認知しておいでになるのである。なにごとかを「する」ことによって評価を得る生活とはまったく異なる評価基準のもとでの存在の肯定がここにある。まさしく doing ではなく being による価値付けがなされている。なにもしないこととしての評価ではなく，そこにいること自体が価値あるものとされる。この視点はまさしく聖書のものである。まさに存在そのものを価値あるものとするためにはスピリチュアルな視点を必要とすることが容易に理解できる。人が問題を抱え，なににもできなくなったとき，あるいはなにもしたくないとき，それは「だめ」と言われるか，「そこにいるだけでよい」と言われるかは大きなちがいである。

(2) 不条理とプロセスの共有

人は否応なくこの世である社会に生きる。したがって社会的適応の部分で述べたように，人はかならず社会のなかで適応して生きないなら，かならずなんらかの問題を生じる。このために人は自らに応じた努力を重ね，この努力によって社会との不適応の部分をできるだけ減じて，問題を回避してゆくのである。この営みはあくまで条理の世界である。この条理の世界のなかで人は問題を減じ，あるいは問題を解決して生きることを指向する。経験や知識がこのために用いられる。カウンセリングに援用される心理学もまたそのひとつである。場合によって，ときに生物学的，社会学的な知恵が用いられることもあろうし，哲学や倫理の知恵が解決の目処を決定することもある。

しかしながら、条理の世界は、予期しない出来事や思いがけない災難など人自らの責任においてではない事態が起ることによって破られるのである。不条理の出来事に遭遇するとき、人はかならず「なぜ」という問いをもつ。その「なぜ」はさらに、「なぜ今なのか」、「なぜ私なのか」、「なぜ他の人であらないのか」という問いにまで発展する。これらの問いにこれまで人が条理の世界のなかで積み上げてきた経験や知識に基づく知恵は真の答えをもたない。一般的な答えがあるとしても、当事者にとっては真の答えとならない。⁽⁶⁾

カウンセリングにおいて相談にあずかるとき、その相談の背後に不条理の出来事を経験する当事者は多い。どうしてこのような事態になったのかと、来談者の多くはその心の内側に「なぜ」の問いをもつ。人の知恵はそれにたいして多様な答えを用意していることを人は知っている。たとえば、なにかの報いである、罰である、神の試練である、時間が経てば解決する、運命であると言うかもしれない。なかにはそれはちょうど壁掛け絨毯を裏側から見ているようなもので、表に廻れば奇麗な絵模様が描かれているのだという説までさまざまであろう。しかしながら人の知恵は他人事としての不条理への答えとなり得ても、当事者のものとはならない。

当事者にとっての不条理にたいする現実的な答えは、それを受容する態度以外にない。受容する態度とは、問いを問いのまま受け入れることを意味する。それこそが不条理にたいして現実に生きる唯一の手だてである。しかも受容することがあきらめではなく、不条理を経験している当事者の主体性をもった態度となるためには、問いの受容のための包括的態度 *comprehensive attitude* の形成が必要である。この包括的態度の形成にあたっては、不条理という事態のプロセスをどのように経過するかということに懸かっている。ただし不条理は自分自身のなかに答えをもつことができず、現実の状況のなかでは結局のところ自己以外の他者である「だれ」とその事態を共有するかが、そこを乗り越える唯一の手だてとなり得る。このプロセスの共有者は配偶者、あるいはそれ以外のもっとも信頼する者であるかもしれないし、また極めて信仰の対象者たとえばキリストであることもある。いずれにせよ、要は意味のある共有がなされる

かどうかの問題である。そのためのケアがスピリチュアルとなる。聖書的視点に立てば、キリストの十字架の出来事こそ、そのプロセスを共有する最たるものとなる。なぜならキリストはその十字架の死を前にして「わが神、わが神、どうして私をお見捨てになったのですか」と叫ばれた。まさにキリストは不条理の極みに自らをさらけ出された。このキリストを信じる信仰において人はすぐれて宗教的に自らの不条理を共有するものを見い出すのである。⁽⁷⁾

(3) 死の問題と委託する勇気

近年ことのほかターミナルケアに従事する人たちの中からスピリチュアルケアの必要性が声高く叫ばれるようになってきた。人の死はたんに医学的、心理的ケアのなかで完結しないからである。ことのほかターミナルケアにおいては宗教の重要性が説かれる。人は生物としてかならず死ぬ存在である。その意味で人の死は自然である。しかしほかならぬ「私が死ぬ」ときは事態は一変する。「私の死」は自然ではない。私にとって死は未知なるものである。未知なるものは人に不安を与える。だから人は死にさいして、信仰の有り無しにかかわらずかならず「この私は死んだらどうなるか」と問うと言われる。この不安を越える作業を死は人に課するのである。しかも人は生きている間にけっしてこれによしとする人生を生きてきたわけではない。心残りのことも有り、また未完成の仕事もある。臨死体験に関する本が巷間を賑わせているが、そこに表れているかぎり人は死後の世界にある種の完成を望んでることが分かる。つまり生前まだ未完成のことが残っており、その完成を人は死を越えた世界に期待しているのである。⁽⁸⁾ その意味では、死もまた人にとって不条理と同じく「なぜ」という問いを残す。死はもっとも大きな人の不条理と言ってよいであろう。死に臨んでのこうした人の思いに答えることができるものは宗教である。

しかしながら生きる現実の上での不条理への答えが、問いの受容という態度によって決定されるに反し、死は死に行く人にとって生きる現実とならず、現実を越えた未知なる世界へ赴くことを意味する。ここに必要とされるのは「委託する態度」である。委託とは「委ねる」という言葉で容易に表現できよう。

この委ねる態度をつくるのもまた宗教の責任である。

4 スピリチュアルケアと信仰のありかた

存在そのものの肯定、不条理におけるプロセスの共有、また死にさいしての委託する勇気などスピリチュアルな課題にたいするケアにおいては、ケアそのものが極めて具体的局面を必要とする以上、信仰者である場合に宗教そのものについてもどれほど認知しているかというより、どのような信仰のありかたを現実の生活面に表現しているかが重要な鍵を握る。しかも問題の当事者ばかりでなく、援助する側の信仰のありかたによってもケアの結果が左右される。その点でスピリチュアルケアに従事する場合、援助する側、される側の信仰のありかたが問われるのである。

心理学者オルポートは、信仰のありかたを宗教志向としてとらえ、外発性と内発性に分ける。⁹⁾ 外発性の宗教的志向とは、宗教そのものが手段として用いられ、結果として自己目的のためにのみ供せられることを言う。それに反し内発性の宗教的志向とは宗教そのものが目的であって手段とならないことを言う。この場合、外発性の宗教志向はあくまで自己にとって都合のよい結果を求めるため不条理や死のような自己にとって不都合な経験にたいしては意味を失う。これに反し内発性の宗教志向は宗教そのものが信仰のありかたを決定する。したがって生起した事態がなんであれ、宗教自体の信条や価値体系にすべてを委ねることができ、自己が判断主体となる決定をしない。存在そのものの肯定にせよ、不条理の問題にたいする受容的態度の形成、あるいは死にたいして委ねる態度をつくることなどこれらの形成には内発性の宗教志向が不可欠となるのは、これらの問題にたいする答えはすべて自己の側からの決定要因をもっていないからである。それらはすべて宗教そのものがもつ価値体系なり、あるいはそれが本来的に与える価値、また信条によって事が決定される。したがってスピリチュアルケアがなされる場合には、内発的宗教志向をどれほど信仰の態度表現としてもつことができるかが大きな決め手となるのである。

注

- (1) 日本内科学会雑誌 Vol. 85 No. 12 特集ターミナルケア p. 91 以下参照。
- (2) 交流分析においては、承認欲求を満足させるための刺激の形態をストローク stroke と言う。ストロークには言語によるものと言語によらないものがある。非言語のストロークには心理的なものと感覚的なものの二種類がある。さらにストロークは行為を承認するものと存在を承認するものがある。人は行為よりも存在を承認されたほうがより大きなインパクトを感じる。しかも肯定的に存在が承認されると心地よい安心感を得ることができる。
- (3) フランクル「意味への意志」大沢訳、ブレーン出版（1979年）とくに p. 15 以下参照。
- (4) フランクル「夜と霧」霜山訳 みすず書房（1982年）p. 183。
- (5) フランクル自身は、これを心理療法に適用する目的のため、意味の問題についてはこれを宗教的次元で解釈しようとはしていない（「意味への意志」p. 15）。
- (6) 筆者論文「悲しみと信仰のありかた」参照のこと。日本ルーテル神学大学教職神学セミナー編「現代社会の悲しみといやし」AVACO 刊（1995年），p. 92。
- (7) このあたりの消息については、前掲書参照のこと。ドロテ・ゼレはその著、邦訳「苦しみ」新教出版社（1975年），p. 113 以下において、聖書の神は共に苦しむ神であると言い、不条理を共有する神がいますことにおいておみ事態の克服があることを示唆している。
- (8) 立花隆著「臨死体験」文藝春秋社刊（1997年）の資料によれば民族、文化の違いを超えて人は死後の世界にある種の完成を期待していることが分かる。下巻 p. 71 参照。
- (9) オルポートは外発性の宗教志向を有する者は宗教を使い、内発性の宗教志向を持つ場合は自己の宗教を生きると言う。オルポートはまたこれらの宗教志向は宗教自体がもつ構造と関係なく、たとえカトリック信仰であろうとプロテスタント信仰であろうとそれぞれに外発性、内発性の宗教志向をもつという。要は個人の信仰形態が問われることになる。G. Allport: The person in psychology（邦訳「心理学における人間」依田ほか訳、倍風館、1981年）p. 185 以下参照。