

## Route1-1：ロジャースを通しての人間性心理学との出会い

理事長 野島一彦（九州大学）

私にとって人間性心理学との出会いは、カール・ロジャースとの出会いから始まっているように思われる。私は1966年に九州大学教育学部に入學したが、私の学生時代は学生運動が激しかった。権力によって押さえつけるといふ社会風潮が強い時代の中で、私はロジャースの考えに触れて、深く感動した。彼が主張する人間の成長力への信頼や、人間関係における自己一致、無条件の肯定的関心、共感的理解の大切さといった考えは私のこころにぐいぐいとしみ込んだ。

その後1970年に私は大学院に入學した。大学院では精神分析で有名な前田重治先生が指導教官であったが、私はロジャースが好きだとお話したら、当時六本松キャンパスにおられた来談者中心療法で有名な村山正治先生を紹介された。そして村山先生のところに入出入りすることになった。村山先生からは、エンカウンター・グループについて教えていただき、1972年の修士論文も村山先生の指導で書くことになった。

このように私はロジャースとの出会い 村山先生との出会い エンカウンター・グループとの出会いを通して、自然と人間性心理学の流れに身を置くことになった。一般に臨床心理学的な三大流派として、第一勢力の精神分析（無意識の重視）、第二勢力の行動療法（行動の重視）、そして第三勢力の人間性心理学（意識の重視）

があげられるが、自分が三つの中から人間性心理学を取捨選択したというより、自分が惹かれる方向にどんどん歩いていき、気がつく人間性心理学に出会っていた。

大学院の博士課程3年生の時（1974年）には、エンカウンター・グループのメッカとも言うべきラホイヤ・プログラムに参加し、直接ロジャースと会えて非常に感激した。その後、エンカウンター・グループを日本に導入された畠瀬稔先生たちがやっておられた人間関係研究会に入れていただいた。そして、日本人間性心理学会の前身であったヒューマニスティック心理学研究会にも入れていただき、1982年の京都女子大学での第1回目の日本人間性心理学会にも参加させていただいた。1983年1月より本学会の会員になった。そして現在は本学会の理事長を務めさせていただいている。

長年、人間性心理学の流れの中で過ごしてきて、私はこの流れが気に入っているし、居心地がよい。ただ、人間性心理学が一番好きではあるが、私は精神分析、行動療法の考えは嫌いではなく、人間理解のためにはそれらから学ぶことが多いと思っている。また、精神分析、行動療法の流れに身を置く人との付き合いも多い。人間性心理学だけを絶対視することなく、いろいろな視点を大事にしなが、人間と人間性をめぐって考えたり行動したりしていきたいと考えている。

## Route2-1：人間性心理学 - 深くて豊かな海との出会い

平井達也（九州産業大学）

はじめに

今回、「私にとっての人間性心理学：私と人間性心理学との出会い」という非常に興味深いテーマのもとに、普段考えている事を文字にしてみる機会を頂きました。そこで、このエッセイでは「自分にとっての人間性心理学を一言で言い表すと？」「人間性心理学に出会ったきっかけは？」「人間性心理学のどのようなところに惹かれるのか？」「人間性心理学はあなたにとってどんな意味を持つのか？」といった質問を自分に投げかけてみる事で、自分にとっての人間性心理学を考えてみようと思います。もしこの文章を読んでいただいた方々の心にも響くものがあれば幸いです。

スキューバダイビング＝人間性心理学？

自分にとっての人間性心理学のイメージを一言で例えるのなら、それは「スキューバダイビング」でしょう。私は年に2回ほど沖縄の海に潜りに行くのですが、スキューバダイビングで見える海の中の世界が人間性心理学のイメージに近いものがあるのです。

普段は海に深く潜って行くという事はなかなか無いことなので、私たちは普通、海の青い海面だけをみてそれを海全体だと思っていたり、海の中に入って行くのはとても怖い事のように感じたりしています。しかしいったん潜ってみると、そこにはそれまでは想像もつかなかった深くて広い世界が広がって

いるのです。色とりどりの美しい珊瑚礁やゆるやかに泳ぐ様々な魚たち、下を見ると白い砂の広がる静かな海底があり、上を見ると海面にきらきらと反射する太陽の光が目に入り、その光が自分たちを照らしている。そして、海の中のゆらぎや光に包まれて、海という大いなる存在に抱かれている自分を感じることができます。

海の世界と同じように、人間性心理学は、まだまだ私たちが知らない人間の可能性や豊かさを示してくれると同時に、人の心の深遠さやおごりも感じさせてくれる。そして、私たちは一人で生きているのではなく、なにか大きなものに包まれて、支えられて生かされている事を思い出させてくれる。それが私にとっての人間性心理学のイメージなのです。

では、私は人間心理学のどんなところに可能性や豊かさを感じるのでしょうか？その点については、以下に自分の体験や問題意識を含めて記してみようと思います。

### 人間性心理学との初めての出会い

私にとっての人間性心理学との初めての出会いは、マズローの言葉でした。「心理学はこれまで、人の問題や病理に焦点を当てて来た。しかし、人間には多くの創造性や成長して行く力も持っている。これからの心理学は人間の肯定的な可能性にも焦点を当てて行くべきだ。」学部時代は社会学部で心理学を深く学ぶ事が限られていた私が、初めて留学した米国で読んだカウンセリングの教科書に書かれていた一節でした。この一節を読んだときに、自分の目の前に広い広い草原と大地がばぁーっと広がって行くイメージを持った事を覚えています。人の心はどこまでもひろく、谷や沼もあれば、草原や海原も広がっている。そして、このころの草原に自分は大きな可能性と魅力を感じたのでした。

マズローがこの言葉を書き記したのは1960年代ですが、その言葉は現在でも力を持って私たちの心に響いてくるようです。いやむしろ、人の心や社会全体に闇が濃くなって来ている現代だからこそ、彼の言葉が光るのかもしれませんが。実際、ここ10年ほどアメリカではポジティブ心理学という分野が急速に発展しており、これはマズローが唱えた人間の可能性をより実証的な立場から明らかにして行くという動きです。

### 光があるから闇に入って行ける

自分の中になにか肯定的な力 - それは、内なる智慧や自己治癒力 / 成長力などと様々な形で呼ばれています - が存在していると仮定する事が人間性心理学の特徴の一つだと私は考えています。もちろん、これはあくまでも仮説で、これが事実 / 真実かどうかを証明する事は出来ないのかもしれませんが。人間という存在がもともと善なのか悪なのかという議論に結論を出せないことと似ています。

一方で、人間は外にある客観的な現実を正確に認識する存在ではなく、自分の見たいものを見たいように見ており、「現実」は人のこころの数だけ存在するという主張が最近広く認められるようになってきました。だとすれば、何が真実か、という問いよりも、あなたは何を見ようとするのか、何を信じる事を選ぶのか、という問いの方が自分の実感に近いように思えるのです。それならば、どんな中にも美しさや光を見いだすことを自分は選びたいと思います。

しばらく前は、世の中の美しいことも醜いこともすべて受け入れよう、というよりは受け入れなくてはならない、つまり清濁あわせ飲むべきだと感じていました。しかし最近は、清濁よく見極めて、なにを今飲むのかを選んでよい、という風に考えています。

暗い洞窟の中に入っていくには、たいまつが必要なように、相手や自分、社会の闇に入っていくには、手に持ったたいまつや暗闇の先に見える光が必要なのではないのでしょうか。いっさい光のない洞窟にたいまつも何もなしに入っていくれば、転んでけがをしたり、同じところをぐるぐる回ったり、一歩も進めなくなるのではないのでしょうか。同じように、光ばかりで日陰のない場所を歩き続けては、疲れてしまいます。光の中にある日陰で休む事で、また歩き出すうちからも蓄えられるのでしょうか。

### Acceptance (受容) のパラドックス

同時に、人間性心理学やパーソンセンタードアプローチに対して疑問を持った事もありました。パーソンセンタードアプローチ(PCA)では、受容(Acceptance)ということが大切にされますが、大学院に入学して最初にこの言葉に出会った時、受容とは相手や自分の中の様々な気持ちや考えをとにかくすべてを受け入れる事が大切だ、と説いているように感じました。その時持った疑問は、「しかし、自分のすべてを受け入れてしまえば、今のままで全てOKということになり、自分をより良くしていきたいという向上心や、まだ手に入っていない目標に向かって頑張る達成感はなくなってしまうのではないだろうか？受容の結果、ひどく怠惰で無関心な人にならないだろうか？」という考えでした。自分の中で、受容という魔法にかかって、骨なしのぐにゃぐにゃのくらげになってしまうようなイメージが湧き、そん

なイメージに対してなんだか抵抗感を感じた事を覚えています。

この疑問で心が晴れなかった自分はある日、ある臨床心理学者の先生に直接この疑問をぶつけてみる機会を得ました。その先生がおっしゃった言葉はとてもシンプルなものでした。「受容というのは、自分の中にある様々な気持ちや考えを、なるべく幅広く受け取って行くものだと思います。」この言葉を受けて、受容とは、自分の中にある後ろ向きな気持ちやどうでもいいや、と思う気持ちも、何かを目指したいという向上心や達成感も、そして、そうはいつでも自分のすべてを受け入れる事はできないよ！と思っているその気持ちも含めて、それぞれに「それもありだね。」と言って認めて行く事なんだなあ、と理解し、腑に落ちた感じがしたのでした。

#### 自分の影と手をつなぐ

これは、パーソンセンタードアプローチの受容にも関連する事なのですが、もう一つ非常に強く印象に残っているものに、アメリカのフォーカシングの実践者でもありインストラクターでもある、アン・ワイザーさんのフォーカシングワークショップがあります。私が感銘を受けたのは、自分の心の中にあるさまざまな気持ち - 自分では受け入れがたい気持ちや恐れている気持ちも含めて - と友達になってみようという態度でした。人の心の中には、なかなか OK と思いがたい気持ちが住んでいますよね。自信のなさや深い孤独感、押さえられない怒りや妬みの気持ちなど。こういった気持ちを自分の一部と認めるのはなかなかつらいので、普段はなかったことにしがちなのですが、フォーカシングではそういった気持ちそれぞれを、小動物のような生き物だと仮定して、好奇心を向けてみよう、友達になってみようとする訳です。いいかえれば、一見怖そうだったり醜かったりする自分の気持ちにも、好奇心や興味、共感をもって接してみると、そこに新しい関係が開かれるというわけです。

#### 内側から外側への社会変革

心理学では「投影」とよばれる心のメカニズムがあります。人の心の中の内的な世界と、外側の実際の世界はお互いに影響しあっていて、例えば自分の中の一部に受け入れられない気持ちや排除したい気持ちを抱いていれば、それは自分の外の何か - 特定の人物や集団など - に投影されて、その人や集団に対して受け入れがたい気持ちや排除したい気持ちを強く持つようになる、という現象です。受け入れがたい何かを自分の一部として認めるのはつらいので、自分とは切り離された外部の何かとして認識しようとするわけです。このメカニズムは、偏見や差別、紛争や戦争にも大きく影を落としていると私は考えています。

だとすれば、もし自分の中の様々な部分と友達になることができれば、それは自分の外側の人や集団との関係にも反映されて、偏見や紛争も減って行くかと仮定できないでしょうか。つまり、フォーカシングやパーソンセンタードアプローチは、個人の為のカウンセリングや内的なワークのみならず、内側から外側への社会変革も可能にするアプローチだと思うのです。しかも、その差別や紛争の解決を、フォーカシングやエンカウンターグループと言った実践的で具体的な方法論として示せる点が、人間性心理学の魅力でもあり、強みでもあると言えるでしょう。

21世紀に入り、私たちの身の回りの生活から世界の状況まで、いたるところで争いや断絶が起きています。テレビでニュースを見ていると、暗く絶望的な気持ちが広がってくるのを感じるのは、私だけではないと思います。そのような現代であるからこそ、人間性心理学のもつ「人間性への信頼の回復」や「内側から外側への変革」の力が、私たち個人や社会にとって、ますます必要になって来ているように感じます。21世紀における人間性心理学の新しい風と波が広がって行く、そんな未来を予感しています。