

「こころとからだ」へのアプローチの必要性に関する一考察

～グループ・エンカウンターを中心としたA大学臨床心理学実習の実践から～

唐澤俊英¹⁾, 手塚芳晴²⁾, 長谷川智³⁾, 安芸幸生⁴⁾, 池田祐二⁴⁾, 長野佳子⁴⁾
小林悦子⁴⁾, 加藤征彦⁴⁾, 唐澤孝子⁴⁾, 日置江実子⁴⁾

要約

「学校体育」に「体への気づき, 体の調整, 仲間との交流などをねらい」にした「体ほぐし」という考え方が取り入れられた。「グループ・エンカウンター」の実践においても「こころとからだ」という関係が論じられている。また, 筆者らは臨床心理学実習の「からだ」からのアプローチ導入において, その意義を考察した。今後「大学体育」において「こころとからだへの気づき」とストレスに対する教育を積極的に実施する必要性を指摘したい。

I. はじめに

筆者らは, A大学通信教育課程(社会人対象)の臨床心理学実習(集中, 2日間, 通い)を担当してきた。この実習は, 「臨床心理学」の中でも初期に受講することを想定し, この実習で「臨床心理学」に受講者が興味・関心持つ内容を提示することが求められているが, 毎回定員30人の中に3人から4人は「心に傷を持つ」受講者がいた。リストカット経験者, うつ病治療中又は経験のある者, 親や身近な人が自殺したという者, 配偶者や子ども

の突然の死を経験した者, 不登校の子どもを持つ者, 親族に引きこもりの者を持つ者等々。「臨床心理学」に救いを求めている人たちである。筆者らの実習受講希望者数は, 毎回300人前後と聞いた。これからすると, 救いを求める者はかなりの人数になると推定される。

そういう状況の中, 一方ではブームとなっている「臨床心理士」をめざす受講者も多く, 筆者らには特に「自己への気づき」「受容と共感的理解」を実体験してもらわねばという願いがある。

こうした中に「からだ」からアプローチするプログラムも導入した。

もちろん, 筆者らの立場は「こころとからだ」について「心身一如」(心身一元論)という立場であるから, 「こころ」「からだ」「動作」といった区別は誤解を招きかねないが, 便宜上「からだ」からのアプローチとする。

II. 「T-グループ」「グループ・エンカウンター」における「こころとからだ」の略史

T-グループは, 坂口¹⁾によれば広く知られているように「1946年, アメリカのコネ

1) 独立行政法人国立オリンピック記念青少年総合センター(青少年教育情報センター担当)

2) ヴィーナズアソシエーション(人事研修トレーナー)

3) 桐朋学園大学

4) カウンセリング研究友の会(学習グループ)

ティカット州ニュー・ブリテン市で開かれたワークショップに由来する。グループ・ダイナミックスの創始者K.Lewinの理論と実践の統合化を図るためのアクション・リサーチスタッフミーティングから生まれたとされている。

ベーシック・グループ・エンカウンターの創始者Rogers,CRは、このとき、44歳。アメリカ心理学会会長をしていた。Rogersは、1951年クライアント中心療法(Client-centered Therapy)を刊行している。

畠瀬²⁾によれば、Rogersに直接聞いた話として「1. 個人セラピーが、Freudianを出発点として、Adlerian, Jungian.., と枝分かれしていった。client-centered therapyもこの線上にある。2. 1940年ごろから、group therapyが発展し始めたが、これも個人セラピーから発展したものである(client-centeredのgroup therapyもこの線上にある)。3. 他方、social psychology & group dynamicsの分野から1945~49年T-groupが発展してきた。

4. Rogers自身がClient-centered therapyの方法を持って、Social psychology & group dynamicsの分野に起源を持つT-groupの発展に貢献してきたという認識を示している。・・・当時human potential movementと呼称される大きな社会現象となっていることを示しているもので、従来の個人セラピー、グループ・セラピーとはちがって、飛躍的な大きな動きになっていることを表したものである。そして、この運動全体については、Rogers自身『N T L (National Training Laboratory : T-グループの開発団体)』こそが、エンカウンター・グループ運動の本当のパイオニアであり、この全体の動きの主要原動力を果たしてきたのだ」と認めている。

このhuman potential movementは、1960年~1970年代前半のアメリカ社会を背景にしているという。畠瀬³⁾は続ける。「(この時期)アメリカ社会が経済的、社会、国際的に最も

爛熟を迎えた時代であった。人々は経済的豊かさだけでは満足せず、人間の可能性を求めて各種の運動が起こった。

いわゆるhuman potential movementである。・・・そこには、サリバン(H. S. Sullivan)、モレノ(J.L.Moreno)、レヴィン(K.Lewin)一派とN T L、マズロー(A.H.Maslow)、ロジャーズ、パールズ(F.Pearls1983年~1970年)、交流分析、東洋思想など、人間の自己実現を提唱する理論と、それを実践理論化する組織としてのAmerican Association for Humanistic Psychology(1962年にAssociation for Humanistic Psychologyと改称)の誕生、全米各地のGrowth centerの活況、・・・その中心のエスリン研究所(Esalen Institute)について、ライフ者の記者、Jane Howardが記している」と。

國分⁴⁾も次のような指摘をしている。「エスリン研究所は東部に比べ、①身体的コミュニケーションや身体的表現、②『今、ここで』の体験に関心がある。これは、基本的にはパールズのゲシュタルト療法が大きく影響している。具体的には、ゴールドシュタイン、ライヒ、東洋思想が西部のグループ・エンカウンターの基調」となっている。1970年、Rogersはエンカウンター・グループ(On Encounter Groups, Harper and Row)を刊行している)。

伊藤 博⁵⁾も指摘する。「ベーシック・グループ・エンカウンターについては、Rogersが、オーガニスティックのレベルの言及をたびたびしている」こと。

「既にRogersが、1951年に発表したパーソナリティ理論の中に『センサリー・アウェアネス(感覚の覚醒)』とズバリ言っている」「心理的不適応は、有機体が、重要な感覚的・内臓的経験を意識することを拒否し、したがって、そのような経験が象徴化されず、自己構造のゲシュタルトへと体制化されないときに存在する。この状況が存在するとき、

基本的もしくは潜勢力的(potential)な緊張がある」と。

以上のことからわかるように、「グループ・エンカウンター」においてもWhole personとして「こころとからだ」に注目されていたことがわかる。

Ⅲ. 臨床心理学実習における「からだ」からのアプローチに関する考察

この実習の担当者である唐澤は、これまで「創造性開発ワークショップ」「T-グループ」「非構成グループ・エンカウンター」「構成的グループ・エンカウンター」「リーダーレスグループ」「エンカウンター・グループとコミュニティ」などに強い興味関心を持ってきた。しかし、実際の実習においては「T-グループ」「体験学習」に造詣が深い手塚や「からだ」からのアプローチについては、長谷川にアドバイスを受けた。これまで実習で取り上げた「からだ」に関わるプログラムとその意義については、以下の通りである。

1. 導入段階での「この実習では、イエス・ノーをはっきり表明していいという契約確認」としての身体接触の実施

「目をつぶって歩き回り、出会った人の手、顔、頭に触る」。

このプログラムは、社会人対象でしかも女性が多いので、当初は「抵抗」が起きるのではないかと思えた。眼をつぶって歩き、出会った人に「あなたの手に触っていいですか」「あなたの頭に触っていいですか」「あなたの顔に触っていいですか」とひとつずつ尋ね、相手が「OK」なら触れる。当然、相手には「NO」と拒否することもできる。「契約確認(安全な場の確認)」であるが、特に異性に出会った場合、女性はお化粧もしているし、相手に顔を触らせるというのは、よほど親密な関係でなければ普通の状況では発生することはまれである。

しかし、このプログラムで、今のところ「NO」と言った受講者はいない。

受講者を観察して感じるのは、「今から何が始まるのだろう」「初めから、違った世界へ導かれる」「プログラムだからやってみよう」等々、不思議な空間への導入と受け止められたということである。一方では「実習であるからやってみるものだろう」という、「NO」と言えないものと受け止めているようにも見えた。この点について、南山短期大学名誉教授星野欣生に「身体活動を伴うプログラムは、人の心を大きくゆさぶるインパクトが強い。このプログラムは、マインド・コントロールにも使われる方法である」目的の明確化が大切と指摘された。

2. 「からだ」についての「気づき」を目的にしたプログラムの実施、

「からだへの気づき」として「座る」「立つ」「ねる」「歩く」「呼吸」「自分のからだのそれぞれの部分に意識をむける(楽な姿勢、緊張している部分を探したり、意識的にその部分に力を入れたり力抜いたりする)」ことを実施した。

あらためて、みんなが見ている前で「座った状態から、立って歩く」という一連の動作だけでも、いかにお互いが違うかが実感され、受講者の笑い声がおこった。歩く時に踏み出す一歩に全く神経を働かせないで、歩く人。緊張してどう歩いているのか考えてしまう人。

自分のからだで緊張している部分を探し、そこにさらに力を入れてみたり、力をぬいてみる動作も体験した。

「五感の覚醒」では、教室内外で行なうプログラムを実施した。「目隠して用意されたものに出会うことで(落ちてみたり：聴覚、匂いをかいだり：嗅覚、口に入れてみたり：味覚、触ってみたり：触覚)、自分の感覚の使い方の傾向を体験する。」教室内外では

「動物おかし」「じゃがいも」「さといも」「のぶき」「ビー玉」「にんにく」「ふきのとう」「あめ」「ミニトマト」などを使って、目隠しで「出会ったものはなにか」を記録するプログラムを実施した。「外に出て、目を閉じて仰向けに横たわり無言で、自分の感覚を鋭敏にしてみる。また、目を開けて周りの景色をじっくり見る」ことを実施した。

その時、自分の感覚で一番使ったものは物は何か、をグループで話し合いお互いの違いに驚く場面が多々見られた。外でのプログラムでも「こんなに静かな気持ちで、風の音や景色を見ていなかったことに気づいた」という感想も聞かれた。

3. 「与える体験・受け入れる体験」の実施

「マッサージ」「2人1組で交互に、母親が子どもにできるように水をスプーンで飲ませる・飲ませてもらう(時にはきなこ)」体験を実施した。

「役割交代」でもあるが、社会人で年齢も高いから、ハンディキャップを持つ人と接した経験がある筆者からすると、こうした体験は当たり前と考えていた予想は外れた。特に、スプーンで水やきなこを口に入れてあげるといった場面では、ぎこちない受講者が多かった。自分が「スプーンで水を飲む」という動作を考えれば難しくないと考えたのだが。

4. 「相手に身を任せる体験」の実施

相手に身をまかせる「ブラインドウォーク」や「未完成の行為の完成」としての「膝枕(異性と)」を課題とした。特に「膝枕」プログラムは、実習全体の雰囲気を変えるほどのインパクトがあった。「膝枕」をさせる方もされる方も初めは緊張していたが、「膝枕」をされている人の「安心した顔」を見て、「膝枕」をさせる方が、とてもやさしい顔に変わるのが印象的であった。ここで想起されたのは、野島⁶⁾の「エンカウンター・キャンプの試み」である。

このキャンプの中で「アニマル・プレイin 今宿サファリ・ランド：自分がなりたい動物を1つ選び、なったつもりで怒りを表現したり、やさしさを表現したり、他の動物と一緒に体を寄せ合って眠りについたり、合唱したりする。」

お互いの「安全な場で安心できる人間関係」の中で、心を休め、自分の怒り、やさしさといった感情表出ができる場面の体験である。

5. 「その人のハンディ体験」の実施

ハンディキャップの体験として「目が見えないように目隠しをして、教室内でボールを転がすゲーム(ボールには鈴が入っている)」[体の部位にガムテープを巻き、両足が動かない、右手しか動かない、両手両足が動かないといったハンディを想定し、座ったままでのボールを転がしてのバレーボール]。

受講者の感想の中で印象的だったものをあげることにする。「私はハンディキャップのバレーボールが印象的でした。最初はガムテープで拘束されることに屈辱感のようなショックを味わいました。次に右手足の不自由に戸惑い、仮とはいえ、一生涯このままの方は何とかかわいそうなのかと思ひながら、床に寝転びました。しかし、始めてみるとこれが面白いのです。今、動けるところを使って十分楽しめるのです。結局、かわいそうだななんておこまがましい自分本位の発想だと思ひ知りました。別に、ハンディキャップの方に限らず、今ある、できることを生かして十分楽しめるのだと痛感しました。」

6. 「身体接触を伴う課題解決・協力・信頼の体験」の実施

イニシアティブゲーム(ラインナップ、日本列島、バックフライ、目隠し四角形等)による人間関係づくりを実施した。

この実習で忘れられない参加者からの感想文がある。それは、イニシアティブゲームで

「日本列島」を体験した女性のものだった。

「最初は遠慮がちにつないでいた手も何回かするうちには、身体にしがみついたり、足や腰に抱きついたり、それは男女かわまわず、本当に無我夢中でした。この状態を『子どもに帰ったように』と表現していましたが、(日数が経ち)

今、考えてみると『本能にかえった』という言い方の方が当てはまるような気がします。うっすらと汗をかき、身体がだんだん熱くなり、身体にしがみついた時の相手の肉体のやわらかさ硬さ、かすかな体臭といったものが、決して嫌なものではなく、何だかうれしいような、自分の心が高揚して、そして自分がやわらかくなるような感覚でした。精神の開放は肉体的開放につながるということを思いおこしました。思いおこしたということは、子どもの頃の遊びの中で、精神的開放、肉体的開放を身につけていたと思います。今の子どもにとって、これはとっても必要なことだと痛感しました。」

この感想を読んで、筆者は「安全な環境、安心できる人間関係、自分の感情を自由に表出できる環境」の重要性を感じた。お互いが「人として向き合い、お互いを尊重し合える」ことの重要性である。

カウンセラーかクライアントか。教師か学生か。介護される人か介護する人か。こうした立場の違いではない基本的な人間関係の理解が大切だと主張したい。

IV. 「大学体育」で「こころとからだ」へのアプローチの必要性について

筆者らの臨床心理学実習は、通信制課程ということもあり「臨床心理学」に救いを求めてくる受講者が多いと考えている。

しかし、社会的状況は、一般大学においても「こころとからだ」からの健康教育の必要性が高まっていることを指摘したい。

1. 児童の抑うつ傾向について

佐藤寛⁷⁾ら(2005)は、一般児童4年生から6年生、3,324人を対象に「抑うつ傾向」に関する調査を実施した。この結果、「児童11.6%に抑うつ傾向がみられた。男子では、10.0%。女子では13.5%であった」。「抑うつ症状は、パニック障害、強迫性障害、全般性不安障害、社会恐怖、分離不安障害、特定の恐怖といったさまざまな不安障害の症状との関連があった」と報告した。

2. いじめの後遺症

ベネッセ未来教育センター⁸⁾(2003)は首都圏の11の国立・私立4年制大学と短期大学生、1,326人(男性358人、女性968人)を対象に「小・中・高校時代のいじめ体験」が被害者の心にどのような傷を残し、その後の人格や対人態度にどう影響しているか調査を行っている。この結果、「心が傷つきやすくなった」「人を信じられなくなった」「自分に自身が持てなくなった」など対人態度や自己信頼感の大きな低下が強く残っている。そうした「乗り越えられていない者がいじめの体験被害者(男240人、女342人、計644人)で男性16.4%、女性で19.0%にいたことが明らかになった。

3. ひきこもり

「引きこもり」(6ヶ月以上)は、川上⁹⁾(2003)によれば、推定20万人から63万人。齋藤¹⁰⁾(2002)は、推定80万人から120万人と推定している。

4. 親の自殺

副田の推計では、「自死遺児は、推計10万人から12万人」¹¹⁾である。

おわりに

以上の社会的状況からしても一般大学生に「心に傷」を持つ者も増えてくることが予想さ

れる。「大学体育」においては「こころとからだ」からのアプローチによる健康教育の実践の必要性を指摘したい。

「学校体育」に「体ほぐし運動」が導入されたことにより「大学体育」の研究者・指導者・教員養成機能という観点からは、「こころとからだ」に関わる教育方法や小学生の「抑うつ傾向」や「いじめ」「親の自殺」といった精神的な問題への対応能力が求められる。

また「大学体育」における一般学生に対する教育機能からは、「ストレスに対する認知的評価やストレスの耐性力、コーピング」といったことを身につけることが望まれると考える。

そして、「からだ」の専門家としての「体育」からのアプローチは、新しい研究分野として多くの人々に切望されていると筆者は考える。

引用文献

- 1) 坂口順治, 体験学習の再考, キリスト教教育研究第1号, 25, 立教大学キリスト教研究所(JICE), 1983
- 2) 畠瀬稔, エンカウンター・グループと心理的成長, 13-15, 創元社, 1990
- 3) 前掲2), 20-21
- 4) 國分康孝, エンカウンター〜心とこのふれあい〜, 16-19, 誠信書房, 1981
- 5) 伊藤 博, ニュー・カウンセリング, 49-50, 誠信書房, 1983
- 6) 野島一彦, エンカウンター・キャンプの試み, 福岡大学人文論叢, 16(1)55-86, 1984
- 7) 佐藤 寛他, 平成16年度研究報告書, 児童の抑うつに関する調査報告書, 筑波大学発達心理学研究室, 2005.1
- 8) ベネッセ未来教育センター, 第2部「いじめ」被害の影響, モノグラフ・小学生ナウ, Vol.23-2, 30-50, ベネッセコーポレーション, 2003
- 9) 主任研究者 川上憲人, 構成労働省労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業 平成14年度総括・分担研究報告書, 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究, 岡山大学大学院医歯学総合研究科, 2003
- 10) 齋藤環, 社会的ひきこもりの現状と展望, 思春期青年期精神医学, 12, 13-20, 2002
- 11) 自死遺児文集編集委員会 あしなが育英会編「自殺って言えない 自死で残された子ども・妻の文集」, 足なが育英会, 2000.4

参考文献

- 1) カール・ロジャーズ, エンカウンター・グループ, 人間信頼の原点を求めて, 畠瀬稔・畠瀬直子訳, ダイヤモンド社, 1973
- 2) グラバア俊子, 新・ボディワークのすすめ, 創元社, 2000
- 3) 星野欣生他編, 人間関係, 創刊号, 特集Tグループ, 南山短期大学人間関係研究センター, 1984
- 4) 畠瀬直子他編, カール・ロジャーズとともに, 創元社, 1986
- 5) 春木 豊, 身体心理学, 川島書店, 2002
- 6) 原口芳明, 身体プロセスとゲシュタルト療法, 現代のエスプリ, No.375, 55-66, 至文堂, 1998
- 7) 原口芳明, <からだ>からのアプローチを基礎にしたグループワークの試み, 愛知教育大学研究報告, 教育科学41, 173-185, 1992
- 8) 原口芳明, 心理臨床における<ふれる>体験について, 愛知教育大学研究報告, 教育科学37, 179-191, 1990
- 9) 原口芳明, <からだ>からのアプローチ, 教育と医学36(2), 164-169, 教育と医学の会/慶應義塾大学出版会, 1988
- 10) 河合隼雄総編集, 心理療法と身体, 講座

- 心理療法4，岩波書店，2000
- 11) 福本博文，心をあやつる男たち，文藝春秋，1999
 - 12) 國分康孝他，構成的グループ・エンカウンター原理と進め方，誠信書房，2001
 - 13) 國分康孝，構成的グループ・エンカウンター，誠信書房，1992
 - 14) 國分康孝，カウンセリングの理論，誠信書房，1980
 - 15) 警察庁生活安全局地域課，平成16年度中における自殺の概要資料，警察庁，2005
 - 16) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課，生徒指導上の諸問題の現状と文部科学省の施について，文部科学省，2005
 - 17) 文部科学省，小学校学習指導要領(平成10年12月)，独立行政法人国立印刷局，2004
 - 18) 文部科学省，中学校学習指導要領(平成10年12月)，独立行政法人国立印刷局，2004
 - 19) 村山正治偏，ロジャーズ学派の現在，現代のエスプリ別冊，至文堂，2003
 - 20) 村山正治，エンカウンターグループとコミュニティ，ナカニシア出版，1993
 - 21) 野島一彦，日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開：1970—1999，九州大学心理学研究，第1巻，p11-p19，2000
 - 22) 野島一彦偏，グループ・アプローチ，現代のエスプリ，No.385，至文堂，1999
 - 23) 中島登代子，スポーツカウンセリングの専門性，臨床心理学4(3)，353-359 金剛出版，2004
 - 24) 中島 登代子，スポーツと心理臨床，体育の科学Vol. 41(8)，609-613，日本体育学会編/杏林書院，1991
 - 25) 高橋建夫他編著，体ほぐしの運動，体育教育別冊18，Vol.48，No.5，大修館書店，2000
 - 26) 高橋和子，からだ一気づき学びの人間学一，晃洋書房，2004
 - 27) 氏原 寛他編「心理臨床大事典」培風館，2004
 - 28) 山口 創，愛撫・人の心に触れる力，NHKブックス959，日本放送出版協会，2003
 - 29) 山口 創，からだところのコリをほぐそう，身体心理学入門，川島書店，2002
 - 30) (財)パブリックヘルスリサーチセンター，ストレススケールガイドブック，実務教育出版，2004
 - 31) 山田智彦，実験室，集英社文庫，1978