

# 対人支援点描 (26)

「スピリチュアルについての研究ノート」

小林 茂 (臨床心理士/牧師)

はじめに.

私が臨床心理を学び始めたとき、それ以前に宗教者という立場と、たまたま臨床心理や福祉を学び始める以前にユングの心理学に触れる機会があり、いわゆる深層心理学や無意識を前提とした心理学を自分の臨床心理の立場から距離を置くことをしていた。それは、宗教者が深層心理学に熱心になりすぎると、いかにも怪しげであるかの誤解があるように思えたからである。たとえば、怪しげな宗教者、怪しげな心理支援、といった具合である。

結果的に、私にとっての臨床心理は、深層心理学は理解のための学問であって、実践においてはロジャーズであり、認知行動療法であり、といったものを活用するようになった。基本的にベーシックなものであり、一応エビデンスのあるもの、というところに落ち着いたのであった。

しかし、しばらくして、看取りなど終末期への関心からスピリチュアリティという言葉を知るようになったり、認知行動療法の領域から、マインドフルネス、コンパッションという言葉を知ることになった。

こうしたことから、どこことなく心理療法が先祖返りの方向に向かっている感覚

を感じるようになった。

今回は、その辺りのことを振りかえってみたい。

## 1. スピリチュアリティ

現代医療においてスピリチュアリティに関心をもたれたのは、1998年にWHOの健康の定義について、身体的、精神的、社会的の3つに加えて、「スピリチュアル」を追加しようという提案がされたことに始まる。この提案自体は、可決するには至らなかったのだが、現在のWHOの健康の定義が西洋主義中心のモノの見方から脱し切れていないこと、身体的・精神的・社会的という3側面だけでは人間の健康を測りきれないことがあったと考えられる。

WHOの健康の定義の見直しには至らなかったが、WHOから出されている『がんの痛みからの解放』、『がんの痛みからの解放とパリアティブ・ケア』というリーフレットには、QOLとの関連でスピリチュアルケアの必要性が示されている。

だが、日本においては、スピリチュアリティ、霊的な、霊性、という言葉は、宗教的なものか、占いか、オカルトのような怪しい類の印象が強く定着しているようで、

なかなかスピリチュアルという言葉に距離をとって置かれているように思われる。

## 2. マインドフルネス

近年のマインドフルネスの流行は、1965年にアメリカで移民国籍法が成立してアジアからの移民が増加したことを背景に、ドイツ生まれのスリランカ上座部仏教僧ニャナポニカ・テラやベトナム人の禅僧ティク・ナット・ハンといった僧侶たちがマインドフルネスに関する著作を多く書いたことに始まったとされる。医療分野におけるマインドフルネスは、アメリカ人分子生物学者であるジョン・カバット・ジンが禅を学び、1979年にマサチューセッツ大学で宗教色を排したマインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)を開発ことが始まりという。

ジョン・カバット・ジン自身は、自らの禅の立場を道元禅、つまり曹洞宗の禅を基にしているということである。

それゆえ、現在、世界各地で注目され、実施されているマインドフルネスは、日本から輸出され、アメリカで再開発され、世界に広まり、日本へと逆輸入されたものであるといえる。

## 3. コンパッション

コンパッションという言葉自体は、キリスト教の文脈ではイエスの受苦(自らも苦しむような深い共感。ほぼ仏教の慈悲に近い用語。)を示す。

心理療法の文脈では、イギリスの心理士ポール・ギルバートが開発したコンパッション・フォーカスト・セラピー、アメリカのセルフ・コンパッション療法を開発したクリスティン・ネフといった比較的新しい心理療法の流れである。

しかし、両者に共通するのは、共に西洋キリスト教の文脈ではなく、仏教の影響や発想が基となっているということである。そこでは、「慈悲」という言葉を元に「許し」など自他の受容の問題を扱っているのである。

## まとめ

大まかではあるが、こうした現象を観ると、スピリチュアリティという大きな源流のなかに、マインドフルネス、コンパッションといった、近現代の西洋文化で欠落していったものを東洋の仏教に資源を見出した潮流と考えらる。

だが、キリスト教を専攻した日本人からすれば、普通のこととしてキリスト教内にも同様の思想があり、西洋社会で顧みなくなったものを新しく流入してきた仏教に再発見したといえる。また、日本においては、しばしば日本思想や仏教思想の美德が評価されたかの論述がみられるが、日本の伝統宗教からの乖離は甚だしい。真摯に仏教と向き合う門徒は少数なのではないか。

現代は、東西問わず、昔からある人間の健康的な側面であるスピリチュアルな側面への渴望が、現在の潮流をつくりだすことになっているのではないだろうか。