

# 西洋史研究者のセルフ・カウンセリング序説

——研究法の研究(中)——

石 坂 尚 武

はじめに

前回述べたように、本稿はこれから長い研究生生活を展開していく大学院の若い学生への助言として書かれている。前回は「西洋史論文作成序説」と題して論文作成の視点を述べた。今回は、予定からすると、西洋史研究者の研究生活の日常的なあり方として、例えば資料収集やノートの作成など具体的な事柄について述べるつもりであった。しかし、実は、私は最近、即物的にそれに言及するわけにはいかない心理的、精神的な諸問題があることを痛感したのである。つまり日常的、具体的な研究生生活を円滑に進めることを阻む困難な心理的要因がとりわけ大学院生（西洋史専攻に限らない）については少なからず存在することを認識するようになったのである。解放された心理状態で初めて研究活動が可能であるにもかかわらず、心理的抑圧が青年の行動を鈍らせがちなのである。

この彼らの抑圧に対して西洋史研究者の私が、一定の対処の仕方を述べることは愚かなこと、暴挙であるかもしれ

ない。しかしこの問題を心理学や心理療法の研究者に完全に委ねてしまうのではなく、西洋史研究者自身がひとりの教育者として、自己の個人的体験を踏まえつつ、心理学や心理療法の研究成果や啓蒙書を摂取して、この問題について西洋史研究の後輩に語りかけるといふルートも許されるのではないだろうか。意外な立場の者が意外な領域について語ることによって、これまで心理学や心理療法に無縁であり、これからも心理学や心理療法にずっと関心を示さなかったかもしれない西洋史関係の人に対して、ことによると何らかの啓発や興味づけをすることができるとも思えない。もちろん独断に走るのではないように心掛けなければならない。その意味でも依拠した心理学関係の書はその都度できるだけ明示している。

そしてまた前回と同様に断っておきたいことがある。まず学生には個人差があるので、ここで述べることがそのまま誰にでもあてはまるとは限らないということである。いやむしろ幸いにも、全く不必要な人もいるかもしれない。つまり心理学でいう「自己実現」（心理的、精神的抑圧から解放されて個性的な自我を生かす可能性が開かれた状態）を果たし、晴れやかな精神で意欲的な研究生活を全面展開している人には以下の記述は無用だろう。これから述べることは、置かれた状況の困難さから心理学でいう「心的エネルギー」を「消耗」し、研究の時間と悩みの時間が交錯する学生・研究者へのささやかなヒントである。そうした弱さをもった人に対して、今後長い研究生活の展開において生じるかもしれない精神的支障について、一つでも二つでも参考になることがあれば幸いである。

今回は、研究（西洋史研究に限らない）を日常的に展開していく上での具体的な実践方法に先立つ序奏・条件として位置づけられる。ここでセルフ・カウンセリングの問題を語るのは、それが研究生活という水面（出発点）に浮上

するための条件であるからだ。自己実現せずに、水面下であがいている状態では、心的エネルギーはただ消耗するだけであって、研究という活動は空転し、ロス・タイムばかり多くなる。ここでは精神は開放された研究空間に達しない。事実、大学院生やいわゆるオーバー・ドクターの研究者の場合、その置かれる状況の特殊性からいわゆるノイローゼの学生、神経症的傾向の者が少なくない。あるいはそれほど表面や行動には出ないが、そうした傾向を内在している者がかなりいるはずである。統計はもっていないが、大学院生の（不本意の）中退率は高いものがあるように思われる。その中退の原因は、経済的というよりも精神的なものが主要であると思う。私が大学院に所属している時でも、他の専攻を含めて見ると、精神的理由から知らない間に消えていった大学院生は少なくなかった。そして時代状況として小学校から高校までこれほどまでに「不登校」が増えて、社会問題にまでなっている昨今、大学（院）がそれと全く無縁であるとも思えない。

ある学生が一年間研究を続けたとしても、もし悩みの日々による心的エネルギーの消耗によって研究が空転して結果的に捧げた時間の五割程度の成果しか得られないとしたら、一週間でも二週間でも（あるいは一カ月でも！）いいから一日数時間を本腰を入れて有効なカウンセリング（セルフ・カウンセリング）の書を読んで開眼でき、以後十割に近い集中力が獲得できたとしたら、結果的にこれほど得なことはないであろう。それは研究以外のこと、「生きること」そのものに直結しているので、死ぬまで役に立つであろう。

そもそも人間は複雑な生き物であって、人間においては「富めること」と「精神の健康」とは直結しない。物的な豊かさがあるから悩みが解消するという単純な関係は全く成り立たないのである。たとえば、日本において貧困の中で生きることに必死な生活を強いられた戦時中、共通の目標（戦勝）に向かっていたことから、むしろ自殺者はきわ

めて少なかつた。戦後の十年間も食べ物在必死に求めていたが、このときも自殺者はさほど多くはなかつた。ところが、戦後十年が過ぎ繁栄と豊かさの時代が到来するとともに、自殺者が激増したという（大原健士郎『生と死の心模様』岩波新書）（これは感銘を与える名著である）。なぜ激増したのか。そこでは精神の中身（生き方・価値観）がみずから問われたからである。「何のために生きているのか」という精神的問いが迫ってきたのである。それほど人間は精神的な生き物なのである。そして精神の中身は今もなお問われ続けている。事実、最近偶然にラジオで耳にした報道によると、一九九六年度の一年間の日本での自殺者数は二万三千人という。一日につき六〇人以上の人がこの日本で毎日自殺しているというのである（未遂を含めた場合、その数は相当なものになるだろう。ひとりの自殺者の背後にはその十倍の自殺志願者がいるといわれている）。まことにこの数字は驚くべきである。私は、ラジオの報道の聞き間違いかと思つて、図書館で一九九四年の正確な統計（厚生統計協会発行『平成六年人口動態統計 一九九四下巻』）を調べた。

男子の自殺者数	一万四〇五八人
女子の自殺者数	六八六五人
合計	二万〇九二三人
（一日平均自殺者数	五七・三人）

私はラジオの報道を聞きまちがえていなかったのだ。これによると男子の自殺者数は女子の二倍以上である。これは、自殺に追いやる精神的プレッシャーが男子の方に多くのしかかっているということなのだろうか。

一方、精神的に病めるこの現代社会において大学の教師の側も自らの「研究者」（研究指導者）としての立場という狭い立場を乗り越えることができず（彼らの先輩もそうだった）、「教育的指導者」（人格的指導者）という立場の域には達しているように思われない。学生に対して中学や高校のクラス担任（＝準カウンセラー的存在）的な関わりは、その本来的な困難性もあるかもしれないが、あまり意識されていない。そもそも大学の教師はその研究上の業績・能力そのものによつてその職に就くことができるのであつて、小・中・高校の教師のような「教員免許」の取得は義務づけられていない。したがつて教授法（教科教育法）についてと同様に、教育学の諸問題（青年心理学等）についても学ぶ機会を与えられていないのである。つまり教育に無知・無関心であることが制度的に許容されているのである。さらにまた職に就いてからの公的な研修もなされているとはいえない。また彼ら（私もその一人だが）を弁護することになるが、彼らも昨今においては、国公立大学であれ、私立の大学であれ、以前の大学教員が受けていなかった大学の内外からのさまざまな圧力によつて相当ストレスがたまつていて（これは学生からは見えにくい）、学生への教育的接触にこころを聞く余裕をもたないのである。そうしたなか大学運営をめぐる過労等から「戦死者」さえ生じているのである。自己実現しにくい状況下の教師が、学生を自己実現に導く余裕をもてるはずがない（もちろん大学の教師の中にはそうでない教師も多く存在することも事実であるが）。

## 第一章 カウンセリングの勧め

このように見ると、生活のリズムに支障を来たしている悩める学生は大学内外のカウンセリング・センターを勇気

をもつて利用すべきである。ではカウンセリングとはいったい何をしてもらえるものであろうか。学生が金に困ったとき、相談に行ったら、金を貸してくれる所だろうか。そうではない。しかし多くの場合、金に困っているという言いは表面的なことにすぎない。その奥に本当の自分の問題が潜んでいるのだ。カウンセリングの過程において学生は本質的な問題を金の問題にすりかえている自分のこの姿を次第に自己認識していくであろう。そういう意味では金の問題を名目にカウンセリング・センターに行ってもかまわないのだ。

カウンセリングとは、自分のところを自分で見る鏡であるということが出来る。カウンセラーはその介助役である。カウンセリングにおいて物事の本質から逃避しようとしている自分に気づくことであろう。人は弱い自分を知ってしまう無意識的な恐れから、はじめ自分でガードを築こうとする。そのガードが少しずつ取り外され、自分を客観的に見つめるようになっていくが、これははじめ苦痛と抵抗を伴う。しかしこの自己認識（洞察）から真のこのころの自由が獲得されるのである。人間とは、漠然としたものから逃げているうちは不安の中をさまようだけである。しかし自分がいったい何から逃げようとしているか、その不安の根源についてハッキリ気づき、直視し、弱い自分をありのままに明確に認め、洞察できたとき、目の前に晴れやかに生きる世界が開かれるものなのである。あるいは映画《マイ・ライフ》のように幼い過去の苦い状況を追体験し、そこで人を許せたとき、自由になれるのである。そして人間は自分のこのころの傷をみつめたとき、今度はそれに対して本来的な自己治療能力を発揮してくるもののである。カウンセラーはその弱いこのころの鏡を見るための道筋の伴侶である。

そうはいってもカウンセリング・センターの門をくぐるのはなお勇氣がいることであろう。しかし世の中にはカウンセリングという仕事に携わっている専門家がいるのだから、その専門家を利用するのに遠慮はいらないのだ。人は

困った時にはお互いさまであって、援助を受けるべきときは援助を受けてよいのである。君も健康になったら、いつか別のことで誰かほかの人の援助になってやれる日がくるかもしれないのだ。「特殊な」機関に向うこと、「入るところを人に見られる」のは「恥ずかしい」と思う必要は全くないのである。誰でも皆人生の主人公として幸せになる権利があり、主体的に自分の目標や生き方を実現する権利があるのだ。自己実現し、これからの人生をずっと身軽に生きていけることから得られるメリットははかりしれないものがある。君の目覚めた主体性が君のカウンセリング、さらには君の人生の新展開を導くのである。カウンセリングに向けてまず意欲すること、次に行動することである。心理学者のR・シエラーは「スタートさえすれば試合は半分勝ったようなもの！」と語っている(シエラー「いかにして自分の夢を実現するか」監訳 稲盛和夫 三笠書房 一九八九年)。

また実際のところ本人(クライエント＝来談者)に主体性と根気のないカウンセリングは効果があまり期待できないのである。河合隼雄も「カウンセリングの一番のねらいとしているところは、普通の人のように早く片づけるのではなく、あくまでクライエントの心の底にある可能性に注目して、それによって本人が主体的な努力によって、自分の可能性を発展させていく、そのことによって問題も解決されてゆくという点にあると言えます。」と述べている(河合隼雄『カウンセリングの実践問題』誠信書房 一九七〇年一一―一二頁)。また、あるカウンセラーはみずからのカウンセラーの立場を説明して、こういっている。

「カウンセラーは、あせる心に付き合い、労をねぎらい、来し方行く末を一緒に味わいながら眺め、前に進む気力が満ちるまで共にする人なのです。出立の時に至れば、先の苦勞を思いつつ幸多かれと祈り見送るしかあり

ません。せめて共にしたわずかの時間、苦しみや不安を我が身にしみこませんばかりに話を聴くことができれば、これにまさる援助はないのが最近の実感です。」〔菅野泰蔵編〕『ころの日曜日』法研 三七頁

しかし、どうしてもカウンセリングを受けることに躊躇するならば、あるいは自分は軽度であると思つてゐるならば、まずもつて自分で自己を守るべく、セルフ・カウンセリングを心掛けなくてはならないだろう。第二章以下の記述はそのヒントである。しかしその前にカウンセリングを受けなかつたり、精神科医にかからなかつたために、命を落とすケースがありうることを次に付記しておきたい。

## 注記

死を招くころの病の可能性に留意しよう

以上、生活のリズムに支障を来たしている悩める学生はカウンセリングを受けることを勧めた。しかし結局カウンセリングにかからずに自分の世界に閉じこもつたままになる人は少なくないだろう。

しかし、悲劇が起こることがあるのだ。悲劇は、そのころの不調がれつきとした病気（うつ病、精神病等）でありながら、ほうつておかれることから生じる。ころの不調を軽く考えていた場合、それが死（自殺）に至る場合があることを知っておくべきである。自殺した多くの人の場合が、実は神経症ではなく、ころの病であつたと指摘されている（大原健士郎『働く人の心の健康』朝日新聞社 一九九一年）。例えば、うつ病の場合、周期的展開をとり、その第二段階や第五段階が自殺の危険性の高い状態に達するという。そしてうつ病は医師の投薬等の治療によって治癒できるのである。だから、ころの不調がありながら、本人が病院に行こうとしない場合でも、周囲の者が観察して大事にいたらないようにすべきである。もちろん本人がカウンセリングに行きさえすれば、カウンセラーがその人のころの状態を見て、それが医師が担当すべきものであるか否かを判断してくれることになつてゐるのである（そういう意味でもカウンセリングにかかるとは有効なのである）。



以下、大原『働く人の心の健康』からうつ病、躁うつ病の症状を紹介する。

「人は折にふれて憂うつとなる。そしてしばしば泣く。しかし、それはうつ病ではない。うつ病はれっきとした病気で、心身ともに手痛い打撃を受け、生きるすべてを失ってしまう。過去は灰色だったと嘆き、前途にいちろの望みもなくなつたと身もだえする。しばしば自殺を考え、それを実行する人も多い。食欲がなく、みるみるうちに骨と皮ばかりになつてしまふ。顔色は悪く、さも頭が重いかのように顔を伏せてとぼとぼ歩く。もつとひどくなると、がつくりと寝込んで、起き上がることもできない。とは言うものの、これは重症のうつ病である。軽症のうつ病だと、正常人の悲哀なのかどうか、専門家でもなかなか識別できないこともある。」

「うつ病と躁うつ病とは、よほど重症にならない限り、異常のようには見えないのである。そのため、日頃からこの病気についての知識を深め、お互いに精神衛生的な配慮を行いながら、病気の早期発見、早期治療を心掛けるべきである。」

「躁うつ病は思春期に初発し、死ぬまで発病の危険がある病気である。躁うつ混合状態は、思春期や初老期に多いような印象を受ける。躁うつ混合状態では、自殺の危険が高い。」(一六〇—一頁)

## 第二章 孤独な大学院生

大学院の学生はひとり研究に向かう。それは、何をどこまでやつたらいいかは自分次第であることから、一種の自分との戦いである。この戦いを苛酷なものにするものが彼らに特有の三つの不安感である。まず青年期特有の本来的な精神的不安感がある。これは個人差はあれ、誰にでも作用するものである。情緒の不安定さ、短気、孤独感、劣等感、異性への複雑な感情、就職(進路)問題の思案など、狭いアパートの一室でひとりこころのなかを嵐が吹きすさぶものである。次に第二の不安感は、初期の研究段階にあることから、何をすべきかについて模索することからくる

不安感である。学問が専門化したなかでは研究するテーマが、人と一致することはまずない。常に一人孤独に研究に立ち向かわなくてはならない。西洋史専攻の場合、洋書のみが友である生活。その苦勞して読む洋書も、実は必ずしも、実りを与えてくれるとは限らない。期待した内容が得られず、裏切られるかもしれない。彼らは、本人が思うようにせよ、思わないにせよ、本質的に孤独なレース・ランナーである。研究は本来的に自分一人でおこなうものであるからである。そして第三の不安感は社会から隔絶した状態から来るものである。ふつう人は大学を出てから就職する。高校を出てすぐ就職した友人もいるかもしれない。女子の場合は、友人のかなりが結婚し子供もいるかもしれない。同窓会などではそうした個人差を痛感するかもしれない。およそ職場という営利追求のために結集した組織体は、ひとりの個人の自由や個性は抹殺してしまいが、いったんそれに身を委ねてしまえば、ちょうど身動きのできないほどの満員電車に身を委ね、揺れるのに任せる時に感じるような、ある種の社会的な安心感を与えてくれるものである。時間と仕事によって振りまわされるうちに一週間が次々と過ぎ去っていく。同じ職場において目標（営利的）を同じくする同僚との仕事をこなすなかからひとつの社会の一員であるという実感や誇りが生まれるものである。そしてその人が払った労働力は貨幣（給料）という実体のある形をとって返ってくるのである。一方、大学院の学生は時間的にも人的にも自由であるが、身を委ねてそこから自己の存在を確信させる組織体をふつうもっているとはいえない。だから大学院生は、格好をつけたり、見栄を張らずに、弱い自分をもっとさらけ出して、本音で語り合える仲間をひとりでも多く作るべきである。しかし、そういう開かれた姿勢を示すこころの余裕をもてないのが実態なのかもしれない。

しかも近年においては西洋史の大学院生が欧米に留学することはごくあたりまえものになっている。しかし異国の

地での孤独な留学生活は彼らに第四の不安感をもたらすかもしれない。そこでは見栄や虚栄や虚勢やごまかしの平静さはすぐに崩壊してしまうだろう。本当の「自己実現」の状態がなければこれらの困難さに耐えることは決してできない。

押し迫るこの三つまたは四つの不安感のなかでどう研究生生活を展開していくべきであろうか。この困難な大学院生の特異な問題に対する根本的な対処の仕方をここで考えていかねばならないであろう。ここにおいて、心理学とセルフ・カウンセリングに通じた人間の方が、楽に生き抜けるはずである。目の前の大敵は、意外と自分自身にあるからだ。すつきり迷いを払拭して、割り切った気分と一種の解放感(悟り)のような気分を獲得して勉強に励める(楽しめる)にはどうしたらいいか。つまり心理学的にいうと、自己実現したなかでいかに勉強するか、ということである。

### 第三章 健全な研究生生活のためのヒント

#### 第一節 理想と理想主義を放棄せよ

大学入学、四年間の学部での研究、そして大学院入学……諸君の多くは多かれ少なかれ恐らく努力・誠実・責任・義務・規範・自律という一種の至上の倫理意識でここまで生きてきたのではないだろうか。しかし、これからの道程はこのまじめさの一本勝負では、かえってそれがネックになって自分を苦しめてしまうだろうということを確認すべきである。今、生き方そのもののコペルニクスの転換をすべき時かもしれない。これまでの成果(合格など)は努力と苦勞によって達成してきたかもしれない。しかし、そろそろ長期戦と割り切って無理のない楽な姿勢から生涯の研究

究に向かうべきである。つまり具体的にいうと、例えば、もう「初心は忘れてよい」のであり、「目先の欲にとらわれていい」のである。同様に、以下、真面目さからの解放をやや逆説的に論じていきたい。

私はかなり前まで本来生き方というものは哲学者や倫理思想家が教えてくれるものだと思ってきたし、そもそも人から生き方を教えてもらうつもりは全くなかった。したがって、書店の人生論コーナーに立ち寄ることはなかった。しかし、ずつとすすり感じてはいたのだが、哲学者、特にドイツ系の倫理的哲学者の教える人生論は、往々にしてしんどいのだ。ある時（たまたま正月だった）新刊がでたというので『ニーチェ』を読み出していた。しかし、自分の日常生活を思うと、永劫回帰とか権力への意志とかは現実味に欠くものであった。普通、哲学（ある種の、というべきだろう）は理想主義的、倫理的であり、そこには人生の規範・理念が星のごとく天上に輝く。確かに物事がうまくいっている時は、そこに向かって階段を一步一步登っていると実感できるのである。そうした時に、その理念を仰ぐとき一層崇高な気分になるのであるが、一旦くじけて地面で泥まみれになってはい上がろうとしているときに、それは皮肉な輝きとなって我々の心を一層空しくすることがある。ここでは自己否定の感情に襲われる。失意で空しい気分の時、絶望的な時、救ってくれるのは、てっとり早いものが、宗教（すべての宗教がそうであるかわからないが）であろう。もし宗教が信じられないなら、その時、こころの健康を回復してくれるのが、科学的学問、すなわち心理学の燦然たる輝きである。哲学者から叱られるかもしれないが、極端にいうと……

哲学は人を苦しめるが、

心理学は人を楽にする

のである。心理学（これもある種の、といふべきであろう）は我々が背負っている荷物をまさに半分以下の軽さにしてくれる。小さな書店で売っているその本は、たった千円程度の値段でありながら人生の重荷を半分以下にしてくれるのだ。例えば、心理学者は今できることだけを考え、それをせよという。実際、われわれは規範的に生きる癖をつけてしまっている。小学生の頃から夏休みに入る前にはまず「夏学帳」に「目標」（多くは壮大な）をたててそれに向かつて進軍する。日本人はまず「やるべきこと」を決め、その達成のために努力する。それができないとき自責や自己嫌悪に襲われる。これまで何度反省文を書いたり、反省してきたことであろう。そこでは場合によっては己の存在が問われてしまいそうである。

アメリカ心理学者は、規範的とは正反対のやり方を教える。今できることをこつこつやることを勧める。そして最終的に達成できることはその日々の延長でしかないと割り切る。だから精神的プレッシャーははるかに少ない。大学受験を例にとつて説明しよう。ふつうははじめに志望校（ほとんど「野望校」である）を決定し、それから今日やることを決め、苦しい進軍を開始する。そしてだんだん志望校のレベルを落としていく。しかしこれは決して快い作業ではない。一方、はじめから志望校を設定せずに今日できることだけを日々こつこつやっていき、最後に、到達した学力に応じて受験校を決定する。この後者のやり方は野心やおもしろみに欠けるかもしれないが、ずっとプレッシャーは少ないのだ。焦りや自責からくる心的エネルギーの消耗はずつと少ないだろう。

大学院での研究も義務としての速大な目標を確固として設定してそれに向かうのではなく、もちろん常に羅針盤を携え、ある程度の方向性を見失うことのないように心がけながらも、目の前の一時間一時間を有意義にやることだけ考えるべきである。あるいは今日一日だけを考える。日が沈むまで、あるいは寝るまでの時間でできることだけを考

える。実行可能な範囲で目標を設定するこのやり方は、不必要に心理的負担を与えない。実は、目の前の今この時を何もしない人間ほど、一方で夢のような未来を描き、他方で過ぎ去った過去を悔いるものだ。加藤諦三はこういつている。「受け身の人間は、たいてい遠くにあるものを見てばかりいて、近くにあるものを見ない。近くにあつて、今自分のできることをしないで、ほんやりと遠くにあるものばかり気をとられている人は、受け身が身についてしまった人である。」(『自信』三笠書房 一九四一五頁)

今日一日を枠にして生きるということはカーネギー『道は開ける』(創元社)も興味深く教えてくれることである。この著ほど、わかりやすく前向きな人生を動機づけてくれる著も少ない。これは生き方を教えてくれる必読の、絶好の教科書ということが出来る。私も大いに啓発を受けた。私は、その啓発を与えることばに赤エンピツの線を引いていったが、どのページも赤線でびっしりになっている。

カーネギーがここで示唆している生き方は、理想主義者の規範的生き方に対して、心理学者の現実主義的な生き方といえる。この生き方は、野望にも似た大きな目標を最初に大々的に設定するということを嫌う(もちろんカーネギーは彼なりの理想をもっているはずである)。日々の可能な努力のあとで、あるいはそれと平行してそこその到達可能な目標を設定する生き方なのである。また哲学的理想主義の生き方において掲げられた理想・理念に苦しめられるのに対して、心理学的現実主義者の生き方はその時、その時の欲求は可能な限り(人に迷惑をかけない限り)許容される。手に取ることでできる小さな満足、欲求解消を重要視する。食べたいときには、おいしいものを食べ、入りたいときには、風呂に入り、飲みたいときには、ビールを飲んで、見たいときには、好きなテレビを見る。それは実はセルフ・カウンセリングに非常に効果的なのである。苦悩という巨大な怪獣を前にしても、手に取ること

のできるいくつもの小さな満足・快楽をこつこつ享受し力を蓄えていけば、人はなかなかへこたれないものである。人は理屈より現実の感性・感じ方によって生きる生き物なのである。この考え方には人間の自己治癒能力というものの信頼があるのかもしれない。ある人が作詞作曲した歌に次のようなものがあるが、これも人間の自己治癒能力を根底に想定しているのである。

「小さな喜びを大切にすれば／ほのかな泉がわいてくる／どんなに小さくても／数々の喜びを／モザイクのよう  
うにうめていけば／はるかな未来が見えてくる／確かな未来が見えてくる／だから今この時を／大切にしよう」

悩みにぶつかつたとき、どうしたらいいか。アメリカ（流）の心理学者は、目を閉じて、晴れわたつた空を想像して、大きく深呼吸せよという。指定された十数分間のセラモニー（『この日の曜日』巻末参照）によるこの呼吸法で悩みが確かに打ち破られてしまうのだ。そのあとで具体的な前向きな対処をしたらいいのである。また彼ら心理学者は、明るくふるまつたり、運動をせよという。すると確かに落ち込んでいた気分は本当に一掃されてしまうのだ。いかにもアメリカ・プラグマティズムらしい対処ではないか。我々はスポーツでリフレッシュし、手に届く程度の喜びや楽しみを遠慮なくどんどん満たしていくべきである。満たされた体は、ハートにいいふうに作用する。そしてハートは我々の頭に作用して、頭をリフレッシュさせ、健康な精神状態のもとで自然に行動に移せるのである。「上から下へ」というルートをとる頭脳中心の観念論的、ドイツ的パターンに対して、アメリカ的パターンは「下から上へ」という感性中心のパターンをとる。図式化すると、……

ドイツ的発想……頭・知性に規範・理念を注入↓頭からハート・感情を支配↓行動  
アメリカ的発想……体を動かす・リフレッシュ↓心の健康に好作用↓考え方の健康↓行動

## 第二節 意味を追求するな

いざ、スタートしたら、生きる目的とか何のために研究しているのかなどといったことは、あまり考えないほうがいいと心理学者は教える。自分を苦しめる方に作用するのがおちである。

富士山に登ろうとして富士五湖を出発したとき、早く頂上を極めたいと思うのではなく、目の前の湖の美しさを楽しむべきである。心の余裕、今を楽しむ精神が大切である。そして歩きだしたら、まず三〇分ほど歩く、そしてその三〇分を歩いたら、少し休んで、美味しいおやつや溪流で冷やしたジュースや果物を楽しみ、また次の三〇分を歩くこと、そのことだけを考える。この繰り返しをしていると知らない間に頂上に着いてしまう。これが多くの高い山々を極めるコツである。また途中を楽しむ余裕もほしいものである。加藤諦三はこういつている。「結果主義の人は瞬間瞬間を楽しみむ余裕がない。歯を食いしばって、一目散に走っている。そして予定の結果が入手できないと挫折感に襲われる。仮に予定の結果が手に入っても虚脱感におそわれることがある。」(『自信』一〇二頁)

山に登っているとき、楽しみとして頂上を見上げるのは悪くないが、苦しい時はむしろあまり頂上を見ない方がいいかもしれない。つまり目標点や理想を強く意識すると、それはそのまま自分にプレッシャーをかけ、精神的な負担となってはね返ってくるようになり、焦りやみじめさにつながりかねないからである。

イメージ・トレーニングという方法がある。これも用心して使わなくてはならない。イメージ・トレーニングと



は、言うまでもなく、頂上を極めたときの喜びを頭の中でイメージすることによって、苦しさを乗り越えて、やる気を起こすものであり、一定有効であるかもしれない。だが、これはかり考えていると、現実の今の状態とのギャップの激しさが痛感されて、かえって惨めになりかねない。このトレーニング方法は、置かれた状況によって使い分けるべきであると思う。目の前の一歩一歩が大切なときは、その一歩だけを考える方がよいのではないか。——基本的には、まず目の前の一歩を歩くこと、石につまずいて転ばぬように、そのことに意識を払って、しかも健康な精神状態を保ちつつ、山のうまい空気を吸って進んで行くことである。したがって、自分の目の前だけを見据えて一歩一歩進むこの生き方は、当然のごとく、次の生き方を導く。——決して人と比べるな。人と張り合うな。マイ・ペースほど強いものはない。そして第四節で述べるようにマイ・ペースで行ける人はどっしりした存在感をもった人間なのである。

### 第三節 研究をさばれ

ちように登山という活動の本質的部分が歩く・登るという行為であるにもかかわらず、美しい景色や高山植物の観察、地形や岩石や雲海の観察、山小屋での語り、テントでの食事、山小屋で飲む缶ビールのおいしさ、朝日や夕日・夜の星の観察などもそれに劣らず本質的部分である。それと同じように、研究そのものが生活のすべてであるような生活には問題がある。ふつう研究一本勝負の人間の研究には、悲しいかな、「人間」が不在になりがちである。そこには人間的な余裕や幅がない。結局、歴史の主体は常に人間である。その人間について抱擁力のある理解と姿勢がその論文に抱擁力をもたらす。研究の合間に小説を読んだり展覧会に行ったりスポーツをする余裕は、研究者にとつてむしろ大切な、劣らず本質的な、不可欠な部分をなすものである。統計によると、アメリカ大会社の多忙なはずの

社長のほとんどの人が、仕事一辺倒ではなく、趣味やスポーツをもっていて、生活のなかで切り替えをうまくおこなっているそうである。人間の一生は非常に短い。どうせ短いその人生であくせくじたばたしてもさほど変わらないと思うべきであろう。あるいは人間の一生が長いと思うなら、なお結構である——その人には「長い」人生ではもちろん遊ぶ時間は十分に正当化されるからである。どう思うにせよ、少なくとも、遊ぶことは決して責められない。もしその人が人生を全面的に生き、ほんとうに「自己実現」さえできている人ならば、遊ぶことは素直に受容できるはずである。

#### 第四節 人の評価を気にするな

心理学者は、人が往々にして人からの評価を気にするあまり、自分で自分を苦しめていることがあることを教える。この人間の心理の弱さのカラクリをこう説明する。ポイントは幼児体験である。以下少し説明をする。

子供は本能的に親にすがり親に依存する存在であるとともに、親からの評価を気にする生き物である。しかし、子供は、親から全面的にかつ無条件で愛されていることを体で実感できるなかで、これによって初めて安心し、自分の存在を認め、自信を得ることができる。存在が全面的に認められてこそ、物事に正面から立ち向かえるのだ。失敗しても親からの評価は変わらないと信じられるから、健全な心でぶつかることができ、かつ失敗してくじけても健全な心を失わないのである。また親の立場からすれば、自分の子供は自分の子供だからそれだけで全面的にかわいいのであって、その子供の達成した度合い、物事の上手下手や、能力で愛情の深さが変わるべきものではないのである（加

しかしある種の親に育てられた子供は、学校の成績が悪いと親から否定されたと思つてしまう。そこで自己の存在が危うくなつたと錯覚するのである。親から評価されたいという悲壮感からがんばる。しかし、ふつう上級の学年や学校にいくほど勉強のレベルはあがつていくものであつて、不本意な成績に直面せざるをえなくなる時が来るものだ。そのがんばりが切れたとき、学校という土俵にあがることと自分を拒否して（つまり差し迫つた悪い評価を回避して）自己防御する。その子供は、悪い評価を受ける不快と自室にこもる不快を天秤にかけ、後者をとる。プライドをもつたその子供にとっては、いい評価を受けてこそその学校であつて、それが出来ない現実には容認し難いこと、耐え難いことであり、己の存在自体の問題となり、狭い自室でしか細々とした存在が確認できなくなる。つまり評価が存在に優先する。そして世界における自己の存在自体の危機を痛切に感じてしまつたその青少年に「がんばれ」は苛酷なことである。それは風前の燈に向けうちわをあおぐようなものである。実際、日本ほど「がんばれ」「がんばつて」という非常に規範的なことが乱発される国も少ないだろう。それは「さよなら」とほとんど同様に別れの挨拶になつてしまつているのだ。英米人が Good Luck 1（幸運を祈る）というところで日本人は「がんばれ」（力をふりしぼれ）というのである。「がんばれ」の乱発という日本の現象と登校拒否という日本の現象とは無縁どころか、相互に深く関連した現象のはずである。

しかし悲しいかな、一般の人でも多かれ少なかれ、体のなかにこれと同じ気質を染み込ませてしまつているのである。親から兄弟・姉妹との比較にさらされておられると思ひ込んだり、多忙な親からの愛に不安を感じる幼い日々のなか、これと同じ気質を染み込ませてしまつているものなのだ。がんばらなくてはいけない。親（親がいなければ、その役割の人）から評価されたい、と。こうして、いつも評価にさらされているという大前提を引きずつて生きている

ことから、自分の存在をありのままに全面肯定して認めることができない癖を身につけてしまっているのだ（実は、子供の習性として、子供には本能的な愛の独占欲が作用しているためか、親は十分愛したつもりでも、子供の方は兄弟・姉妹のなかで親からの愛情が少なかったと思う存在なのだ。それほど子供というのは親からの愛情について絶対的な安心を得にくい存在なのである）。

またふつう劣等感の強いものほど他人への優越感や攻撃性（軽蔑）で自己の劣等感をカモフラージュしようと空しい努力をするものだが、劣等感も優越感もいずれも常に周囲の人間との比較・対比からしか生じない、あわれなコンプレックス（複合的感情）でしかない。ここでは自己の無条件の存在という大前提は忘れ去られている。先ほど、マイ・ペースで行ける人はどっしりした存在感をもった人であるといった意味はここにあるのだ。存在はまさに比較を超越する。河合隼雄は興味深い指摘をしている。

「自分は何も価値のない人間だからと自殺を図った人が、少し元気になると、自分と同じように悩んでいる世界中の人を救いたいなどということがある。死ぬより仕方ないという程の劣等感と、世界の悩める人を救ってみせる程の優越感とが共存しているところが、劣等感の特徴である。」（河合隼雄『コンプレックス』岩波書店

一九七一年 六〇―六一頁）

そうした劣等感（および優越感）の強い人間ほど、自己の絶対的存在に自信のもてない幼児体験をへているかもしれないのである。幼児期に誤って形成された無意識の判断によれば、他人からの評価が自分の存在に先立って、優先

される!というのだ。そんなことがあるのか。この間違った意識によって自分で自分を苦しめているのである。自己嫌悪にさいなまれるのである。ありのままの自分をあたたかく認めよといたい。これを簡単に言えば、……

自分を苦しめるのは自分であり、

自分を楽にするのも自分である。

次の言葉は、水島恵一『カウンセリング入門』（大日本図書 一九八八年）という本の一節である。この本は非常に参考になった一冊である。

「ほとんどすべての人が他人に比べて劣る点にこだわり、劣等感にあえいでいる。ほとんどすべての人が自分でもばかばかしいと思うほど、他人の目を、評価を気にして不安になっている。ほとんどすべての人が見栄をはり、自分のペース以上のものを示そうと強いられ、無理を強いられている。」

また多くの心理学者がこのカラクリに言及し、自己の優先的存在を強調している。

「自分は存在するだけで価値があるのだ。」（加藤『甘えの心理』一四二頁）

「自分は自分自身のために生きていいのだ。」（同 一三三頁）

「人生というのは人に好かれるために生きている訳ではない。人生を生きるとは、自分のしたいことをし、自分の

なすべきことをすることである。その結果として人に好かれたらそれに越したことはない、と考えればよいのである。私たちは人の歓心を買うために生きているのではない。」(國分康孝『自分を变える心理学』PHP出版 一九九一年一  
一二頁)

### 実存主義心理学の立場

これまでアメリカ流心理学の立場に肩をもつてそれを一方的に強調してきた。しかしドイツの実存主義的心理学者の生き方とそれを支持する日本の心理学者のことばを少し紹介しておく。どちらが正しいかはここでは扱わず、諸君の判断に委ねる。ユダヤ人として収容所で死と直面して生きるという極限状況から人間を洞察した『夜と霧』(みすず書房)(これも学問と教育に携わる者の必読の書である。日野原重明によると、アメリカ図書館協会はこの本を歴史上これまで最も多く読まれた十冊の本に入ると発表したという)の著者フランクルは、収容所生活について述べるなかでこういつている。実に重みのあることばである。

「人生はわれわれに毎日毎時間問いを提出し、われわれはその問いに、詮索や口先ではなくて、正しい行為によって応答しなければならぬのである。人生というのは結局、人生の意味の問題に正しく答えること、人生が各人に課する使命を果たすこと、日々の務めをおこなうことに対する責任を担うことに他ならないのである。」(『夜と霧』一八二頁)

さらにアメリカ的心理学に対抗して別の本でこういつている。

「この問題において結局重要であるのは心理主義の問題である。すなわち心理主義とは一つの行為の心理的生起からその精神的な内容の妥当性を推論しようと試みる似非非科学的な操作のことである。」(V・E・フランクル『死と愛 実存分析入門』みすず書房 一九五七年 二二頁)

「……生命のすべての意味は本来ただ快樂なのである、という主張がある。この主張は、あらゆる心理的な行為が結局は幸福への努力によって支配され、あらゆる心理的な行為は単に快樂原理によって想定されているという見せかけの事実に論拠をおいているのである。……一般に人間は快感を欲するのではなくして、彼が欲することをなすのである。人間の意欲の諸対象はそれぞれ多様であるのに、快感は倫理的に価値に富む行為に於いても、また倫理的に価値に反する行為においても、常に同様なものであろう。そのことから快感原理を承認することは道徳的な点では人間の可能な目的設定の平均化を来たすことが判るのである。なぜならばこの観点においては人がたとえ何をしようと全く同じことになるのである。即ち貧しい人々に物を分かち与えることは美食の享樂に金銭を使うのと同様に不快感の除去のためだということになってしまふのである。このような態度は人間におけるあらゆる真に道徳的な感動の価値を貶めてしまふのである。」(同 四二—四三頁)

日本の大原健士郎はフランクルの立場を支持してこういつている。

「自殺者は、生命のすべての意味は本来ただ快樂である、という誤った考えによって支配されている。この主張の裏を返せば、快樂をもたらさない人生は、生きてゆくだけの意味をもたらさないということである。この考え方は、あらゆる人間的な行為が結局幸福への努力によって支配され、あらゆる心理的な行為は単に快樂原理によって規定されているという偽りの事実に論拠を置いているのである。われわれは果たして、快樂に人生の意義を求めているのだろうか。」(『生と死の心模様』一〇七頁)

#### 第四章 人間関係がうまくいかなくて悩む人へ

——よりよいこころの交流をめざして——

ここにセルフ・カウンセリングの興味深い書がある。渡辺康磨『セルフ・カウンセリング——ひとりでできる自己』

西洋史研究者のセルフ・カウンセリング序説

発見法——」(ミネルヴァ書房)である。相手の気持ちを受けとめる余裕こそが人間関係を開くということが具体的事例から説明されている。ここでは、幼児時代といった遠い過去ではなく、今生きている家庭や学校・職場で生じた日常的な出来事が分析の対象となる。昨日あったこと、今日あったことなど日常的な場面を中心にすえて自分と相手のその時の気持ちとその場の状況とことば・行動を項目に分けて克明にノートにメモしていく。このことから「私」の一方的な視点だけでなく、相手の立場・視点を客観的に分析していくのである。特にこの書の第四章で妻と夫が寝室で和解(誤解を解消)する場面はきわめて感動的である。この書は、ノートに記録することさえ厭わなければ、親子・夫婦・友人・同僚などの身近な人間関係の改善にきわめて効果的と思われる。

人間は常に今抱いている気持ちを伝えたい、わかっけてほしいという欲求を秘めて生きている場合が多いものである。帰宅して親子や夫婦が話を交わすとき、両者はそれぞれその日会うまでの一種の前史をもっている。夜、相手と顔を合わせるまでの前史である。たとえば一方が何かのことでその日、すでに不快な状況を体験した場合に、もやもやした思いを抱いているだろう。いつもできるわけではないが、そうした相手の心理に対して、こちらから窓を開いてやる配慮(会うなり「今日の……はどうだった?」などの問いかけ)があれば、円滑な人間関係の懸け橋がかけられるだろう。相手が、ある状況においてある時点から抱いてきた思いを受けとめてやるころの余裕は家庭・職場その他どんな場所においても必要である。それはあくまで相手への信頼とか愛に支えられた芯のあるものでなくてはならないし、そういう本質に支えられた対応・配慮であれば、必ずやお互いに気持ちいがわかりあえるはずである。この試みのなかでお互いに人間的に向上し、お互いに複眼的に視野を広げることができるであろう。人間生活において自己の視野のみではなく、相手の生きてきた前史への理解と抱擁力こそが、円滑な潤滑油の役割を果たす基礎となるだ



ろう。気持ちをわかりあえるための第一歩はこちら側のこころの余裕から生まれるのである。これこそ、まさにカウンセリング・マインドにほかならない。

しかしこの書はある限定した手法から論じたものであって、むしろ一般的に人間関係について論じた名著となると、カーネギー『人を動かす』（創元社）であろう（また『道は開ける』はここでも有効である）。この『人を動かす』というタイトルは、訳者か出版社によつてちよつと中小企業の社長が部下に命令するためのマニュアル本のようなやなタイトルに歪められてしまつてゐるが、原題にはもつと品位がある——すなわち『どのようにして友を得て人のこころに作用するか』。この書ではカーネギーの暖かいヒューマニティーに支えられた人間関係論とこのこつ（技術）が分かりやすく述べられている。この書の根底にある精神は、毎日出会う人、周囲の人は誰でも皆そこから教えを受けるべき偉大な先生であるという、他人への敬意の精神である。

## 第五章 自己実現した状態とは？

——いかにして自己実現するか？——

### 第一節 あなたには自分はOKか、世界はOKか——四種類の人間——

その人が今どのような生き方をしてゐるかを知るポイントがある。それは自分自身をどう評価してゐるか（イエスカノーか）、また周囲の人々・世間・社会をどう見ているか（イエスカノーか）によつて四つに分類することができる。つまり自己に対して肯定的か否定的か、世界に対して受容的・好意的か、否定的・拒否的かということである。

もちろんひとくちに「世界」といっても世界のどの側面かによって肯定部分と否定部分があるので厳密な分類はここではおいておく。また人間は複雑な生き物であって、肯定から否定までの程度は、ちょうど一口に灰色といっても白に近い灰色から黒に近い灰色までさまざまあるように、全面的な肯定から徹底した否定までその間には無段階にさまざまなレベルが存在する。また、同じ人でもその時置かれた状況によってもその姿勢はさまざまに変化する。だがここではすべて単純化して考えていく。

[A] 自分OK 世界OK

[B] 自分× 世界OK

[C] 自分OK 世界×

[D] 自分× 世界×

## 第二節 自己実現している人とそうでない人

いうまでもなく、自己実現できている人はAのパターンの人である。すなわち自分と世界とその両方に肯定的な姿勢のもてる人である。彼らにとって人生は最も自然な形で受容されている。自己や世界に対して屈折した意識、恐れ、コンプレックスは存在していない。こころの健康な人はまさしくこのタイプである。ガードした心理状態は存在していないので、反応よく笑いがこぼれる。講演会・研究会・会議などで発言者のジョークをさつと感じて笑える人はこのタイプかこれに近い人であろう。自分の持ち時間を自分自身のためにも有効に使えるときに（自分のための

人生を生きているということ)、組織や社会のためにもごく自然に使え。また心理学では成熟したころの持ち主ほど子供らしさや純真さを備えているとされるが、そうした意味で彼らには健康的な子供らしさがある。次に心理学者(水島恵一)が述べている「健康な、強い心」とはこのタイプの人のころであろう。

「健康な、強い心は、必要なときはいつでも裸になれる心である。多くの場合、日常生活でもありのままの自分を十分に出している。だから素直で、無邪気で、こだわらない。」(水島恵一『カウンセリング』人間性心理学体系

第二巻 大日本図書 昭和六〇年 一〇二頁)

マズロー(渡部昇一『人間らしさ』の構造』講談社 第九章)は自己実現の進んだ優れた人の特徴として十三の特徴をあげているが、その二つ目は、「自分を責めず、人を責めず、自然を責めず」といつているが、これはまさに私の分類における自分と世界との両方を肯定するAタイプと一致するものであり、無用な敵意から自由の状態である。およそ「復讐」とか「仕返し」といった非生産的なことにころのエネルギーを費やし、ころを乱す人は自己実現と無縁の人であろう。健康な人間は、もちろんいざとなれば不正と戦う果敢さを持ち、決してお人よしなどではないが、他人に対してむやみに敵意・憎悪・恨みの感情でころを乱さない存在である(「精神的健康」については、東山紘久『カウンセラーへの道 訓練の実際』創元社 一九八六年 一七一一八頁を参照)。

極論すると、挨拶の仕方ひとつをとってもAの人からDの人まで、そのパターンによって異なるであろう。偽装がないとすれば、以下のことがいえるかもしれない。以下、戲画的な極論、理念型である。まずAのタイプの人の挨拶は、自分への肯定的評価と相手への肯定的姿勢の両方が重なったものであることから、声が生き生きして、さわ

やかであろう。おそらく自然に笑顔がこぼれているであろう。その人から挨拶された同じ職場の人はパツと咲いた花を見たように、喜ばしさをこころに感じて、負けない位に生き生きと挨拶を返すであろう。朝のさわやかさにふさわしい挨拶ができる人がタイプAの人である。おそらく挨拶で終わらずに、自然とさらに個人に焦点を合わせた生きた話題や思いやりのことばに発展することが多いだろう（「きのうの出張、お疲れさまでした。」あるいは、同僚のきのうの体の不調を思い出して「お風邪の具合はいかがですか。」など）。

次に、「自己否定」と「世界肯定」のタイプであるBの人の挨拶の声は大きくはないだろう（もしも大きかったとしても、それは義務的な大きさであってAのような生氣はないだろう）。そして周囲に申し訳なさうに必要以上に深く頭を下げるかもしれない。なお会社で部下がした汚職の責任をとって自殺するのは、このタイプの人である。まさしくうつ病の人はこのタイプにはかならない。またこのBタイプの人が世界を肯定するといつても、それは非常に限定された、屈折した肯定であろう。なぜなら自己否定を前提とし、それに支えられた世界肯定がほんとうの肯定であるわけではないからだ。

次にCのタイプの人は自己中心的であり、職場に入ってきたとき偉そうにしている、皆を見回すことはしても誰にも挨拶をしないかもしれない。挨拶をしたとしても偉そうな声であろう。そのくせ自分がたまたま挨拶したのに、人から挨拶が返ってこなかったら、挨拶を要求するか、腹をたてるだろう。このように彼には寛容さがない。周囲が自分の水準に合わせることを当然と思っている。職場を見渡しながら、俺が体調が悪いのに、がんばってやってきたことを誰かわかってくれる奴はいないか位に思っている。もし君が周囲（＝世界）に対して不満ばかり感じているような人間だとしたら、君はこのCのタイプに属するかもしれない。また「人はみな自己中心的だ」と痛感している人こ

そ、実は自己中心的な人が多い。つまり本当に自己中心的な人にとって他人の行動はどれも意に反したものとしか映らないから、そのように痛感されるのだ。かれには他人の立場への理解と寛容さが欠如しているのである。さて、次のDのタイプの人は挨拶はしないだろう（できない、というべきか）。してもほとんど声は聞こえないだろう。背を低めてすーっとやってきて、静かに自分の席に座る。それでいて決してぶつけることのできない憎しみを周囲に対して内心抱いているのである。すべてのタイプのなかでこの人が一番重症である。

挨拶の仕方とともに、その人がどのように「自己主張」するかということも興味深いことである。自己と世界についてその人の肯定度・否定度によって自己主張の仕方は大いに異なるからである。これについては、P・M・レウインソン他『うつのセルフ・コントロール』（大原健士郎監修 創元社 第七章）が、さまざまなタイプの自己主張について詳しく述べている。

なお、Aを除いたほかのB・C・Dに共通する傾向は、自己と世界との間にギャップ（亀裂）が存在することの結果として、そこに何らかの秘密主義が横たわっているだろう。自己や世界を容認できないから、世界から知られることを拒否し、自己の内面を閉ざし、こころを開こうとしないのである。

### 第三節 幼児体験

実は、自己や世界を肯定できないのは、ふつう子供時代の体験が作用しているからである。たとえば、ある人が自分がつまらない人間だと思うのは、本来に彼（女）がつまらないのではなくて、つまらない人間だと思ってしまう癖を無意識のうちのつけてしまった幼児の頃の諸々の場面の積み重ねのせいなのである。だから自己否定の傾向のある自

分が救われるひとつの道（あくまでひとつである）はそうした自分を形成してしまった過去の場面を再現し洞察することである。その方法が次に紹介する本に示されている。

その本は、心理療法の有力な一派である交流分析の立場の心理学者によって書かれている。それはセルフ・カウンセリングによる自己実現のためのマニュアル書である。それが、M・ジェイムズ、D・ジョングウオード『自己実現への道』（本明他訳 社会思想社 一九七六年）であり、四六〇頁の大著である。

交流分析の心理学の提起する人間関係改善の方法にはおもしろいものがある。例えば、夫婦やカッブルや親子が口論となったとき、一時その口論をやめて、実験的に立場を変えて相手の立場から口論を再開させる。夫が「妻」になりきって「夫」（実は妻）を責めてみると、意外にすつきり相手を許せるものなのである。これは是非一度試してみるといいだろう。真理は両極端を体験・自覚するところに生まれ、世界が全体として統合されたときに認識される、というのがこの立場の基本である。またこれと類似したものが日本の少年院の少年に試みられている。母親が自分に書くであろう内容の手紙を少年院の少年自身に書かせる。はじめはなかなか書けない。しかし指導の下に便箋を何枚も書いていくにつれて、母の気持ちがつらいほどわかるようになるのである。これによって母親の立場を心から理解させ、ひとりよがりであった自分の見方を反省させて、効果をあげているという。

『自己実現への道』の著者は、「勝者」すなわち自己実現を果たした者について、次のように具体的に説明している。すなわち「勝者」とは、……

自分を肯定し、他者を肯定し、物事に積極的に向かい、世の中の楽しみを十分に享受する。そして、現在を生き

るのであり、時間をむだにしない。過去や将来にいたずらにとらわれたりしない。自分の人生は自分で責任をとり、責任を他者に転嫁しない、そのような人である。

ふつう人は過去の痛手（幼児体験）から自己実現を損なわれる。幼児期に自己の存在が認められないような不幸な環境に育った人がいるでしょう。その人は、幼いときから母親から「あたしは、お前がいるから飲んだくれのお父さんと離婚できずにいるんだ。自由になつてほかの男と幸せな生活をくらすたのに。お前なんか生まれなければよかったんだよ。」と何度も言い聞かされたでしょう。子供のころは純白であり、与えられた染み・汚れは鮮烈に残る。そもそも子供というものは、両親からぶたれたりいじめられたりしていても、そのことを第三者には隠し、虐待したりつらくあたる親に、悲しいままに、すがりつく存在なのである（石塚幸雄『自己実現の方法』講談社 一九八二年 六六頁）。その時に母親から注入されて体に染み込んでしまった自己否定的な意識（自分なんか生まれなければよかったのという意識）は、過去を追体験することによって、自分のある特定の状況のなかで生じたにすぎないものであって、あくまで状況の産物であること（したがって正しい判断ではないこと）を自己認識（洞察）し、ようやく意識変革・矯正されるのである。この『自己実現への道』は、マニュアルにしたがつて過去の状況を自分で再現し、その心的外傷を自覚することで克服していくことをねらうもので、有効であると思われる。是非試みたらよいと思う。なお先頃死刑執行がなされた連続殺人犯永山則夫の幼児体験は示唆的な事例である。両親から見捨てられ、北海道の網走で飢えと寒さの中で兄と過ごした五歳の時の悲惨な体験が自分のそれ以後の自己否定（自殺志願もあった）と世界否定（連続殺人）を決定づけたということを永山は獄中のその著『無知の涙』（合同出版 一九七一年）等で述べて

いるのである。

断っておくと、私は問題によってはこの『自己実現への道』の提起する方法の有効性には限界があるような気がする。男性に対して極端に拒否反応をするタイプの女性がいたとしよう。その原因は、本人は意識していないが、実は幼児のときの性被害であったとしよう。そしてその女性がこのことをこの書によって洞察しようとしたとき、目の前にカウンセラーがいても抵抗によって洞察が妨げられやすいのに、ほんとうに自分ひとりでそうした洞察に達し得るものなのだろうか、私は少し疑問を抱いている（なおカウンセラーによってこの性被害の追憶から自己実現した例については、小川捷之『自己分析入門』ごま書房 一九九〇年 一四〇頁を参照。なお自己分析には自由連想という方法があり、これによって自分の過去の痛手がある程度チェックすることができる。これについては、K・ホルネイ『自己分析』霜田・国分訳 誠信書房を参照。）

業績神経症ともいえるべき人がいる。その人の親は幼児からずっと子供を業績によってしか認めてやらなかったという背景から、業績（結果）が至上であるという心理状態に追い込まれてしまったのである。この環境に育った場合、そうしたタイプの人がその心理状態から解放されるためには、幼児の体験を追体験することから洞察を得なくてはならない。その追体験の方法がこの書でのべられているのである。なお、K・ホルネイの「社会に認められ、名声を博したい」との神経症的欲求や「個人的業績への神経症的野心」はこの業績神経症に類するであろう。（K・ホルネイ『自己分析』四九頁）。またこの業績神経症によってほんとうに偉大な業績を残した人もいるのも事実である。しかし彼らにはその業績（ノーベル賞等）さえ満足できるものではなかったのではないだろうか（参照、石塚幸雄『自己実現の方法』七〇―七一頁）。



幼児体験の重大さに関して、私が読んだ心理学関係の書で最も衝撃だったのはフライパンで焼かれた少女についての報告であった（R・ダンブロジオ『ローラ、叫んでごらん』サイマル出版会 新版一九八三年）。一歳半のときに両親（アルコール中毒、精神病）によってフライパンで焼かれるという凄惨な体験をしたローラ（自己否定・世界否定の極におかれた少女）は、虐待の日々の続く幼児期からずっとことばを一言も話すことなく成長し、孤児院に送られる。しかし十二歳からの三年間の精神分析医による忍耐と箱庭の遊戯療法（ことばによらないで、人形などを利用する、幼児向けのカウンセリング）によってある瞬間からようやくことばを話すことができるようになったのである。十五歳のローラが生まれて初めてことばを発した瞬間とはどんな瞬間であったか。それは、箱庭・人形によって再現された最も痛々しい過去（寝室での親によるいじめ・虐待）を生々しく追憶できたときであった。激しい怒りのなかローラは目の前の人形（父親）に対して「いや、私はこの人がきらい！」とことばを発したのである。そして何とそれ以後普通の女の子として話し始めたのである。ローラは、現在の障害の根源である最も憎むべき過去を生々しく再現し、直視するなかで心理的、精神的障害を乗り越えたのである。

## 第六章 自己の能力を限定するな

——自己能力開発意欲の大切さ——

最後に、特に大学院の女子学生を念頭にいれた助言をしたいと思う。女性の場合、自己実現を阻むものが内からだけでなく、外から、すなわち社会的性格を帯びた形で生じるという特殊な状況にあるからである。世の中の先入観と

して「女性らしさ」という特有の価値観が女子学生にハンディキャップとして作用し、また本人もそれに抵抗しない傾向があり、能力が発揮されにくいからである。もつと具体的に述べよう。

一般に女性は自己の能力に対する評価が低い。自分の能力を実際より低く見る傾向にある。できあがった仕事に対しても評価が控えめである。仕事をほめられても、自己評価が控えめでない、女性的魅力を失ってしまうのではないかと思うのかもしれないし、あるいは人からいわれるほど大した仕事をしていないと本当に思うのかもしれない。いずれにしても、一定の仕事をしていながら、自分の能力評価は限定されたものとなりがちである。したがって次にやるべき仕事のレベル、量に対しても控えめを望む。一方、男は、傾向として、自分の能力を相応に、あるいは実際以上に高く見る。そして達成した仕事の評価についても遠慮しない。周囲以上に高く見がちかもしれない。そしてそのことで自信をつける。さらには時によつてはその最初の自信のおかげで次にはもつている本当の力以上の仕事をしてしまうこともある。それゆえに次はさらにいつそう自信は拡大する。どちらかといえば成功が成功を呼ぶサイクルをみずから創出している。それに対して女性は「成功恐怖」、つまり「自分の仕事が成功してしまつたらどうしよう、どうか成功しませんように！」という意識を抱きがちである。女性のこの「成功恐怖」に代表される特有の女性性はC・ダウリング『シンデレラ・コンプレックス』（三笠書房 一九八九年）という本のなかで見事に展開されている。ひとつわかりやすい事例を紹介しよう。

大学の法学部を見事に主席で卒業した女性がいた。彼女は高い法律的能力を持ちながらも、勤めた法律事務所では、何の疑問も持たずに、与えられたごく初歩的な事務処理にあげられる。そしてそのままその力を埋没させてしまったのである。このような例は、実は女性については非常に多いのだ。女性は男を乗り越えてまで自分の能力を開発

・アピールしようとする意欲に欠き、むしろそれを隠したり眠らせた方が、いいことだと考える傾向があると考えられる。現代の男性中心社会のなかで形成された、一種の社会的価値観のようなものが、幼児期からずっと女性に作用し制限を加えているとともに、その方がその女性自身にとっても社会的に居心地がいいと思われるのである。

しかし女性是自己の能力を自分で限定してはいけないのである。女性は外から加えられる阻止力——自己実現の敵——に敢然と立ち向かわなくてはならないのである。いや、逆の言い方をすると、人間として本当に自己実現できてくる女性は、決して社会的な圧力に屈せず、決して自己の能力を限定しないはずなのである。