「苦」とどう向き合うか
―浄土宗的カウンセリングの可能性―

宮城教区第五組源光寺
宮城教育大学　特任准教授
臨床心理士・公認心理師
樋口　広思

本日の流れ

①カウンセリング理論の成立過程

②カウンセリング実践の中で（現代社会と悩み）

③「傾聴」の意味と困難さ

④中原実道師の傾聴実践・理論をもとにした

浄土宗的カウンセリングの可能性

カウンセリング理論の成立過程

○カウンセリング理論は一般的に「方法論」として語られやすい

⇨しかしながら、諸々のカウンセリング理論は、各理論が創始された

「時代背景」「地域文化」、創始者が身を置いた「臨床環境」、創始者の「人間性」

が重なり成立している。

⇨つまり、方法論のみではなく、特有の人間観、世界観といった価値観を含んだ理論が多い。

⇨理論の“日本化”の必要性があることが指摘されている。

※残念ながら、理論普及の過程で背景理解なしに

「方法論」のみが取り出されることがしばしばある。

「悩み」に向き合う歴史
～カウンセリングに至る心理学の歩み～

○起源（古代から近代以前）

心の問題は霊的な問題として取り扱ってきた⇨霊的治療：シャーマニズムによる解決

○近代以降（フロイト以降）

科学的に人が人の心の問題を解決しようと始まった

⇨「客観的観察」「心」の対象化：「主観的体験」「霊性」「宗教性」などを切り離して発展

○現代において

・科学追求の結果として、心理療法は発展を遂げた**（普遍性）**

・しかし同時に「主観的体験」「霊性」「宗教性」の再考**（社会の多元性）**

⇨ナラティブ・セラピー(White & Epston,1990),臨床の知(中村,1992),当事者研究(浦河べてるの家,2005)etc

人の「悩み」という「苦」

○人は昔から悩み苦しみを抱えてきた

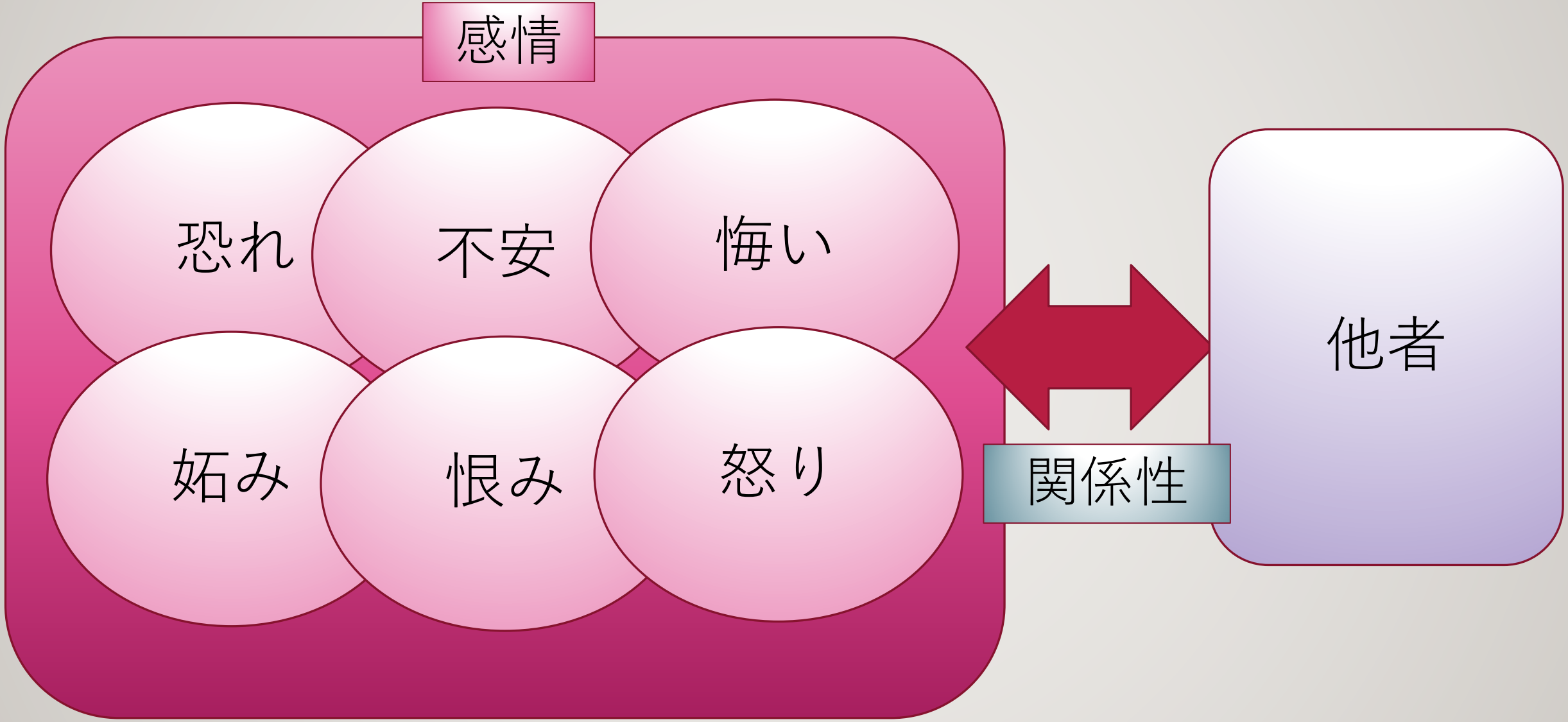
悩みには、恐れ、不安や悔やみ、怒り、妬み、恨みといった感情がつきまとう

（森岡,2020）

○同時に、それらは「人との関係」に関係する

人はどう思うだろうか、自分は間違っているのだろうか、あの時あのように言わなければ、あの人が許せない、あの人が羨ましい・・・

人の悩みという「苦」について



相談の現場で出会う「苦」について

〇なぜ、妻や子どもは死ななければならなかったのか？

妻や子どもは残された自分に何をしろと言っているのか？

〇なぜ、うちの子どもは障害を持って生まれてきたのでしょう？

子どもが嫌いとかではない、でも何でと思ってしまうんです

〇なぜあの人が思いつめて死ななければならなかったのか？

できないことはわかっています、でもあの人を追い詰めた人を

殺したいくらい憎んでいます・・・

心の支援における支援の階層性

A：問題ごとの対応・解決のレベル

医療、心理、福祉等の各領域における支援

B：メタ・レベル/基盤レベルの支え

生（Life）の意味づけ、肯定と保証

「心の支援のレベルと構造」（佐藤,2014）を図表化

「苦」とどう向き合うか

〇私たちはどう向き合うか？

・浄土宗教師、寺庭婦人、寺族が、その立場において「悩み」とどう向き合うか

・また相談する人が浄土宗教師、寺庭婦人、寺族に求めるもは何だろうか

⇨**まず**重要となるのは、「専門的知識」や「方法論（やり方、技術）」よりも、相談者と「関係することへの態度（作法）」であること

↓

その作法の代表が「傾聴」という態度（作法）

「苦」と向き合う意味と価値

〇現代の社会環境をふまえた上での「傾聴」の意味

・人とつながることへの恐れや不安、つながること自体が難しいという苦しみ

・孤独に選択と自己責任の重圧と戦い続け、間違うことが許されない苦しみ

・合理的に答えの見出せない曖昧な問いと向き合い続け、不安と戦う苦しみ

・人を頼りたいと思うが、人とつながることへの不安・悲観という苦しみ　etc

⇨「傾聴」によって「人とつながり」「共に悩み」「安心安全に語れる」

関係性の構築それ自体が、技法以前に「悩み」への援助となる

「苦」と向き合う「傾聴」の困難さ

○「傾聴」する聴き手も悩みや不安から自由ではないという難しさ

・相談者だけでなく、聴き手もまた「答えのない問い」に向き合う難しさ

・聴き手にも生じる「わからないこと」「曖昧さ」とその不安をそのまま抱える難しさ

・自己満足で「援助してやろう」となっていないかと不断に問い続ける難しさ

・自分の価値観や社会の価値観で「善し悪し」を判断して、それを相談者に求めたくなる気持ちに気づき、向き合う難しさ

浄土宗的カウンセリングについて

〇浄土宗総合研究所・カウンセリング研究班の積み重ね

・浄土宗の教義を背景とした中原実道師の実践と理論の検討と整理

・浄土宗における対人援助のあり方や具体的な方法について研究考察

・檀信徒を中心に浄土宗寺院の僧侶及び寺庭が普段の活動の中で役立てることができる内容を提示することを主たる目的とする。

⇨「苦」と向き合う困難な「傾聴」過程が、

浄土宗の教えによって支えられる

浄土宗的カウンセリングの態度①

〇皆「凡夫である」という前提の明確化

・相談者のありようは、様々な困難の中、そうせざるを得なかった、その人なりの「精一杯の姿」と理解し受容する

・そうせざるを得なかった相談者が、今ここに辿り着いた道のりを、きちんと聴いていくという実践

⇨この前提が傾聴における「受容」や「共感的理解」を可能にしていく

浄土宗的カウンセリングの態度②

○「凡夫が凡夫のケアをするという関係性」にあるという視点

・「何か気の利いたことを助言して教えてやろう、示してやろう、導いてやろうといった気持ち」「自分の思惑を一切捨てるということ」（中原師）の難しさ

⇨援助者もまた凡夫であることの自覚によって

・援助者が無力感を過度に感じることなく、共にいられるように

・援助者が自己満足のための助言や説教をしたり、良し悪しを決めるといった、上下関係にならないための安全装置として

浄土宗的カウンセリングの態度③

○「阿弥陀様の見守りがあり、支えてくれている」と信じること

・答えのない「問い」に向き合う相談過程は、

相談者：出口がなく、辛い語りとなり、“悲壮感”が漂う。

聴き手：大きく重たい相談テーマであり、圧倒される。

つまり、相談者、聴き手共に、相談が辛い体験となりやすい。

⇨困難なやりとりではあるが、聴き手が自分の今できる「精一杯の姿」の傾聴の先に、「阿弥陀様の見守りがあり、支えてくれている」と信じることで、受容し続けることを可能にし、困難な相談であっても関わり続けることを可能にする

浄土宗的カウンセリングの態度④

〇死生観：お寺という存在は「死生」と隣あわせの場

・必然的に「死生」にまつわる困難な「問い」が現れやすい

⇨相談者がお寺で語る意味や価値、期待することを考えたい

「傾聴」、その上に生じる「信頼関係」、さらにその先に、**お寺だから言えること**

「超世の顔を示す」ありよう

⇨「また浄土で会える、浄土から見守ってくれている」（倶会一処・還相）

⇨「阿弥陀様の本願を信じる」（御念仏）

参考文献

浄土宗総合研究所(2018)平成28・29年度総合研究プロジェクト「浄土宗における社会実践（カウンセリング）」研究成果報告

森岡正芳(2020)「心と文化」森岡正芳編『治療は文化である-治癒と臨床の民族誌』金剛出版, pp 2-7.

諸富祥彦(1997)『カール・ロジャーズ 入門-自分が“自分”になるということ』コスモス・ライブラリー

中原実道(1988)『養護教諭の教育観と子ども観-教育を支えているあなたに-』東山書房

中村雄二郎(1992)『臨床の知とは何か』岩波新書

佐藤　静(2014)「心の性質と支援方法」『日本心理臨床学会第33回大会自主シンポジウム 心理臨床と宗教性』資料,未公刊

曽根宣雄(2015)「中原実道氏のカウンセリング理論について」『日本仏教福祉学会年報』46, pp 73-84.

東畑開人(2019)「心の時代の二種」『ACADEMIA』174, pp 44-47.

東畑開人(2020)「平成のありふれた心理療法」森岡正芳編『治療は文化である-治癒と臨床の民族誌』金剛出版, pp 8-26.

浦河べてるの家(2005)『べてるの家の「当事者研究」』医学書院

White,M. & Epston,D.(1990)『Narative means to therapeutic ends.』 N.Y; Norton.（小森康永(訳)(1992)『物語としての家族』金剛出版）