

はじめに

この教材は＜悔いのない人生＞と＜生き甲斐＞を探索する人々の為に書かれました。勉強会ではここに書かれている＜生き甲斐の心理学＞の諸理論を上手に活用して下さい。人間は＜魂と心と身体＞を持っています。その3つが微妙に絡み合って、生育史の中で独特の個性を育んでいます。その個性と諸理論を綺麗に合わせると、実に美しい生き甲斐が見つかります。

現実の社会はなかなか厳しく、その個性が自然に美しくおおらかに発露される場合もあれば、藪の中に落ちた薔薇の花のように、大きな花を咲かせる事が出来ない場合もあります。

精神病理学では4つに人の心の状況を分類します。正常、神経症、精神病（統合失調症と躁鬱病）、精神病質（人格障害）です。いずれの場合でも、難しい現代医学や先進心理療法の原理原則を大切にしてつつ治療目標を立てますが、忘れてはならないのが日々の生き甲斐を意識化させる努力です。人間の生物学的な有機体・心のありようは古代からほぼ同じ状況にあります。どんな状況の人でも＜日々の生き甲斐＞の在りようを意識化させる思想的な配慮の方が遙かに効果があります。太陽が昇る爽やかな朝を意識化させ、美しい北斗七星を想わせる、特に日本人患者の場合は平安の世から沢山の人の深層心理に食い込んでいる24節気の五感・体感を治療目標の重要な指標とした方が、治癒率が遙かに高いのです。そんな経験から5頁に分かりやすい系統図を私の職人としての感覚で書きましたが、背景はカール・ロジャース、フロイド、エリクソン、パウロ・トウルニエ、レオン・モリス、ブラウン、ユング、そして重要な思想がローマン・カトリックの信仰です。特に聖パウロの思想＜人の身体は神の神殿＞は生き甲斐支援活動の重要なエネルギーでこの思想こそが現代福祉思想の原型、NPO法人誕生の原点である事を忘れてはなりません。欧米のNPO法人は全てここから誕生しました。

厳しい人生での難問の答えは常にその問題意識を持った人の心と身体に存在していますので、この教材を応用すれば、必ずその答えを発見する事が出来ます。

この教材には生き甲斐支援の理論は全て掲載されていますので安心して活用下さい。

植村高雄

2008年1月1日

目次	頁数
CULL カリタス カウンセリングの原理	5
第1章：愛の領域	6
1：理想的なカウンセリング	6
2：人間の本質は不安	7
3：愛の原型	8
4：自己愛パースナリティ障害1	9
5：自己愛パースナリティ障害2	11
6：自己愛パースナリティ障害3	13
7：自己愛パースナリティ障害4	14
8：自己愛パースナリティ障害5	16
9：自己愛パースナリティ障害6	18
10：自己愛パースナリティ障害7	21
11：自己愛パースナリティ障害8	22
第2章：心理療法上の必要にして十分な6つの条件	25
12：心のつながりをどうつけるか	25
13：クライアントの心をどう配慮すべきか	28
14：カウンセラーである自分の心をどう見るか	30
15：カウンセラーの心の純粹と一致とは	31
16：共感の意味	32
17：愛をどう伝達すべきか	33
第3章：心を健全にする目のつけどころ (プロセス・スケール)	34
18：感情にはすべて意味がある	34
19：心の流れを正確に言語化する	38
20：自分に不正直だと互いに傷つく	39
21：自分を上手に語る	41
22：体験の解釈は世界を変える	42
23：問題を恐れずに意識化する	44
24：何故親密になるのを恐れるのか	45
第4章：人の心をどうしたら上手に傾聴できるか (傾聴訓練)	48
25：無防備になれますか	48
26：相手の感情に共感できますか	49

27 : あるがままに受け入れる意味	50
28 : 間を置かないと人は駄目になる	51
29 : 理解する努力は永遠の課題	53
30 : 人が好きになれますか	54
第5章 : 暗い感情の領域 (ストレス曲線)	57
31 : 不安	57
32 : 怒り	59
33 : 身体症状	61
34 : 鬱	63
35 : 錯乱	64
第6章 : 明るい感情の領域 (幸福曲線)	67
36 : 平安感	67
37 : 友好的感情	69
38 : 健康感	71
39 : 幸福感	73
40 : 統御感	75
第7章 : 自分を知る方法 (自己開示訓練)	77
41 : 自己覚知	77
42 : 感情表現	78
43 : 自己主張	80
44 : 他者受容	81
45 : 信頼	82
46 : 役割遂行	84
第8章 : 心をのびやかにする方法 (14の防衛機制)	86
47 : 抑圧	86
48 : 抑制	88
49 : 昇華	90
50 : 合理化	91
51 : 感情転移	92
52 : 置き換え	93
53 : 知性化	94
54 : 退行	94
55 : 逃避	95
56 : 同一化	96

57: 摂取	97
58: 投影	97
59: 反動形成	98
60: 補償	99
第9章: 人は何故、心を病むのか (エリクソンの8つの発達論を含む)	100
61: 発病のメカニズムについて	100
62: 新生時期と乳幼児期	102
63: 少年期	103
64: 青春期	104
65: 発病契機	106
66: 適応不能	107
67: 発病過程	108
68: 症状の形成	109
第10章 どうして治療したらいいのか カルテの書き方	111
69: 治療目標の立て方	111
70: 感情の曼荼羅を洞察する	111
71: その人の理想の世界を探知する	113
72: その人の感謝・満足の世界を探知する	114
第11章: カウンセラーの基本とは?	116
73: カウンセラーに必要な基本構成全般について	116
74: カウンセラーの人間観がまともに出る心理療法のこわさ	118
75: 人の性格が如何に形成されるか、性格形成論を学ぼう	120
76: 病理論を学習しよう	122
77: 治療目標を立てられないカウンセラーは役に立たない	123
78: カウンセラーの役割とは	124
79: クライエントの役割	125
80: ワークショップが一番重要	127
おわりに:	128
添付資料集:	
(1) t1-28: カウンセリングの基本概念資料	129
(2) CULLカリタス カウンセラーの資格認定基準	137
(3) エリクソン: 8つの人格形成の発達について	139
(4) パースナリティ理論の19の命題	140
(5) 宗教心理学の高度対処指針	143
(6) 索引: 重要概念・言葉・原理	144

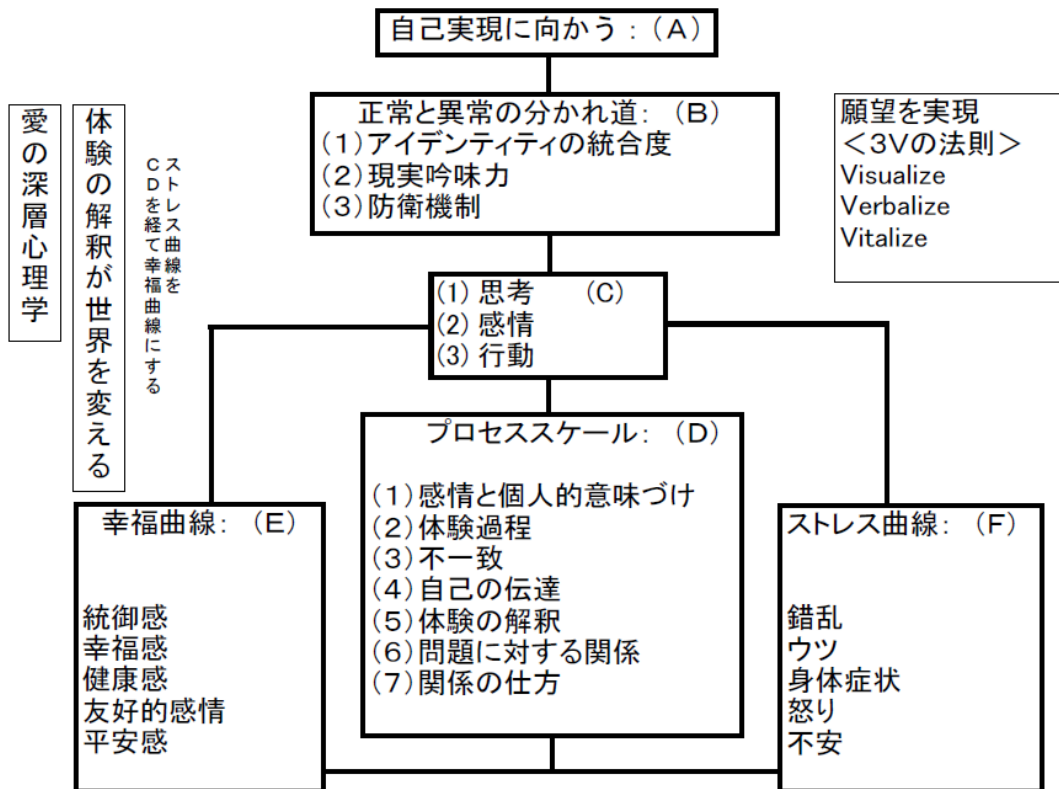
<CULL カリタス カウンセリングの原理>

生き甲斐を見つける方法

CULL カリタス カウンセリングの原理は私の長年の勉強と人生経験、臨床体験から誕生しました。フロイドの防衛機制、ユングの無意識、カールロジャースの自己成長理論、プラグマティズムのボブ・コンクリンやカーネギー、日本で活躍されている諸先生の諸概念も区別出来ない融合をしながら組み込まれています。融合後の最終的な考え方は私の人間観・聖パウロの言葉<人の身体は神の神殿>に一番影響されています。全知全能で愛そのものの神様はどんな厳しい人生でも生き抜く答をいつも悩める本人に示唆しているはずです。その答えを諸先輩の学問と知恵をお借りしながら見出す努力はしますが人を何よりも大切にする愛の思想を背景に根気良く、その答えを来談者との協働作業を前提にその人独自の生き甲斐を見つけ出す方法を下記系統図で明示しました。この系統図の中の諸概念は先輩の血と汗による思想をお借りしています。心から感謝申し上げます。

CULL カリタス カウンセリングの原理

悔いのない人生のありかた(自己実現)を自覚する方法



Copyright (C) 2005 Takao Uemura. All Rights Reserved.

<ストレス曲線を (C) (D) を経て幸福曲線にする>

第1章 愛の領域

〔1〕理想的なカウンセリング

欧米の学会で話題になる<名カウンセリングの場面>と言われている場面はヨハネ福音書4章1-42節のサマリアの女とイエズス・キリストの会話です。何故精神病理学者が感動するのでしょうか？その理由はキリストがサマリアの女のストレス曲線（不安、怒り、身体症状、鬱、錯乱）を上手に傾聴し、問題を解決しつつ、その女の心を幸福曲線（平安感、友好的な感情、健康感、幸福感、統御感）へと導き、自己実現への道（悔いのない人生・天命）を同時に示唆し、歩きださせたからです。更に相手の心の防衛機制（抑圧、逃避等、心を素直にしない心の働きの事）を開放させ、現実吟味力（見る目）を修正し、アイデンティティの統合（考え方をきちんと整理する事）を見事な手腕で、瞬時に成し遂げたその心理療法に感動するからです。しかも、どの瞬間もイエズスのサマリアの女への深い深い愛情が流れ続けている何ともいえない優しさに注目したのです。まさに愛の癒しです。病理学からは考えられない成果をあげています。これだけの成果を心理療法で行うことは不可能だからです。

さてここで次の事を考えておきましょう。

1：来談者との面談場面（怒り、憎しみ、いろいろの激情との出会いの場面）で、ひたすら相手の苦しみ等の感情を傾聴する愛の力を訓練しつつ養いましょう。人を愛する深い慈悲の心と眼差し。とかくカウンセラーは狭い自分の価値観をおしつけたり、愛の不足ゆえに相手を抱擁出来ません。カウンセリング成功の秘訣はやはり人間への深い愛情がベースにないと上手くいかないようです。愛は訓練、武道と同じように、平素、訓練しておかないと、試合の時に良い技が出せないのと同じです。カウンセラーは生涯勉強する必要がありますが、愛とは何かを常に模索して生きていく必要もあるようです。愛の原型は人により異なるので、相手の愛の原型を見抜く訓練が必要なようです。

2：あなたの人間観は？

心理学士、修士号、博士号を取得するのは良いことですが、人を愛することを理解していないカウンセラーは仕事がうまくいきません。

ロロ・メイという学者の名作『愛と意志』（誠信書房）は示唆に富んだ名作。赤ちゃんとして生まれ、大人に育っていく中で<育まれていく愛と意志>がその人の正常と異常を決めていきます。私の人間観は聖パウロという方の思想<人の身体は神の神殿>です。

どんな人の心でもその折々の人生の旅での苦しみを解決する答え・選択肢は、その人の深層心理の中に存在するという人間観です。

カウンセリングの勉強のスタートはまず自分の人間観の検証から始まります。

人とは何か、何故人は愛の孤独感に苦しむのか、その考え方を互いに語り合いながら自分の人間観を検証する方法としてこの講座を御利用下さい。

〔2〕人間の本質は不安

人間の心の本質はもともと、平安感ではなく、不安感が本来の姿であること。

不安について：

1：世界の間論は無数にあります。その中でも人間の本質は<不安>そのもの、という理論を私は正しいと思います。人間の本質は不安。その前提に立って、自分の孤独感を見つめてみましょう。学問は大切ですが、もっと大切な物、それは現在の自分の本音。倫理・道徳も大切ですが今の自分の感情・本音を倫理・道徳を超えて、正直に感じ取ること。

何故、孤独感を感じるかを見つめることは相当の勇気が必要です。今、寂しいと感じている人は、何故寂しいのか、その孤独感が今、自分に必要なのは、何故か、その意味を明るく考えてみましょう。

弥勒菩薩、観音様、キリスト、仏陀等との出会いが必要なのか、今は恋人が必要なのか、妻が必要なのか、友人が必要なのか、孤独感はその人生の日々での、折々の必要な出会いを素直に感じ取らせ、考えさせてくれる貴重な機会を与えてくれます。

どんな愛の種類との出会いをあなたの身体は教えようとしているのでしょうか？
今、あなたが必要としている愛は、どんな愛が必要なのでしょうか？
まずはあなたの身体に、愛そのものである全知全能の神様がいつもおられることを信じてみましょう。その上で、あせらずに友人や恋人を求めてみてください。

2：あなたの人間観は？ 人間は好きですか、嫌いですか？

人間の感情の原型は（1）好きか、嫌いかの感情 （2）怖いか怖くないか、この2種類の感情がその他の万とある感情の曼荼羅の原型と言われています。

今のあなたは人間が好きか、嫌いか、怖いか、怖くないか、この4つの感情の原型からあなたの人間観を検証してみてください。自分のこの原型を認識した上で、次の講座に進みます。自分は人間嫌いのカウンセラー、自分は人間恐怖症のカウンセラーと自覚した上で、カウンセリングの勉強をしていくことが重要です。

カウンセラーは全て人間好きとは限りません。できれば人間好きなカウンセラーと出会いたいものです。

人の愛を感じない、人を愛せない、この苦しみは相当深いものがあります。

呼吸をゆったりと吸ったり吐いたりしつつ、落ち着いて、この愛の名場面を思い出すのです。そうすると自分にもかって愛された思い出の場面がいろいろと追想されてきます。

一つの場面が脳に鮮やかに思い出されてくると、その系統の記憶が体感として、もつれた糸がほぐれていくように、愛の原型が数種類思い出されてきます。自分も人に愛されていたという記憶が人をどのように愛すべきか、そのノウハウを教えてください。

人の身体は神の神殿で、そこには愛そのものである全知全能の神様がいつも住んでおられます。その神様の愛を体感する日も近いでしょう。

〔3〕愛の原型

愛し愛される方法がそれぞれ人により違いますが、その違いを生む元の形を<愛の原型>といいます。

愛の原型に関する治療の際に考察すべき重要な問題が<自己愛パーソナリティ障害>です。

重要な視点：

1：愛の深層心理学から<幸福>と<幸福感>の違いを考察してみましょう。今の自分は不幸である、と思う人に、では<幸福>と<幸福感>の違いは何ですか？と質問しますと、殆ど人は答えることができません。

さらに<あなたの幸福の条件とは何ですか？>と哲学的な質問すると、意味不明な答えが帰ってきます、つまり自分の幸福の<アイデンティティの統合>に病的なゆらめきがあるから、明快に答えられないのです。

日々の日常生活で<幸福感>を感じているのに、自分は<幸福>ではないと言う人もいます。自分の感情生活を識別する<現実吟味力>に病的なゆらめきがあるからです。

<幸福の条件>は哲学的な領域、<幸福感>は臨床心理学的な領域、愛の孤独感を感じている人が、何とか、この状態から抜け出るためには<アイデンティティの統合

>と<現実吟味力>、さらに自律神経とか<防衛機制>といった深層心理学からの分析が必要です。

人々は時々生きている意味を再学習する必要がありますが、それだけではなく、男も女も日常生活の中で愛について時々思索を深める必要があります。

本来、人が幸福感の中で生きるには、親子の愛、友情、恋愛、夫婦愛、神への愛、神からの愛等を豊かに体感しつつ日々を送れば、その人はそれだけでもう<幸福>といえるでしょう。

しかし、自己愛パースナリティ障害になっている場合は、愛し愛されること自体が分からない、気付かないために、愛の孤独感のみを感じていて、自分は不幸だと考えてしまいます。

恐れずに自分の<自己愛パースナリティ的な要素>に挑戦して下さい。まずは自分の中のこの病的な領域を余裕をもって恐れずに考えてみましょう。

2：自己愛パースナリティ障害とは何か

(Narcissistic Personality Disorders：以降略称：NPD)。今回は有名なアメリカ精神医学学会・1980年刊のDSM-3(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)を中心に考えてみます。この1980年刊を古いという人が居ますが、日本文化の中では最新版よろこの方が相応しいと思います。

*1：自己愛パースナリティ障害とは

自己愛パースナリティ障害と診断される基準は6個の精神現象を同時に併発していることを論証する必要があります。

その一つ一つの現象はどんな人間にもある現象です。

同時に6個の現象が発症する事例はあまりありませんが時々身近に散見できます。

*2：正常か異常かを識別する必要がある

自己愛は正常なもので、生きていくのに必要なもの。どこからが異常なのか、という問題なので、正常と異常の区別分類は素人は絶対にしてはなりません。ここでは参考に勉強してください。

〔4〕自己愛パースナリティ障害1

・自己愛パースナリティ障害：特色の一つ目：<自己の重要性、ユニークさに関する誇大感>

この事例を極端な人物表現で描いてみます：日常生活で、時々このような人とあなたは遭遇したことはないですか？

さてその方は皆さんに下記のようなことを言ったり態度で示したりします。

<私は皆さんと違いとても重要な人物です、あなたは平凡ですが、私はあなたとは違い、ものすごく重要な立場にいますし、人間の器もあなたとは違い、立派です、性格も能力も個性の美しさもすべてあなたより上です>

このような人物に遭遇したとき、あなたはどう感じますか？

なるほどと恐れいって劣等感に襲われる人、嫌悪感を伴いながらも尊敬してしまい巻き込まれてしまう人、我慢して泣き寝入りする人。

<自己の重要性、ユニークさに関して誇大感>の人物に、面と向かって非難したり、認めない場合、どんな現象が起きるかという、その人は猛烈に怒り出すのが一般です。泣いたりもします。とにかく無視しようものなら大変です。逆恨みをしたり、復讐されたり、数時間後、数日後、ひどい事例は数年後、思わぬ反撃にあったりして何故この人は突然意味不明な態度に出たのだろうとあなたは悩みます。この自己愛パーソナリティ障害の上役をもつと、その部下に自殺者がでたり、あなたの自己実現への道を妨害されたり、部下の能力が封じ込まれたりします。暗い雰囲気は漂います。明るく生き生きとした雰囲気はありません。

仕事上の人、親、グループリーダー（大官庁、大会社、小さな会社の社長さん、いろいろの種類のコミュニティー社会）にこのような上司がいた場合、まず自己愛パーソナリティ障害の傾向のある人と考えていいでしょう。

何故か、21世紀にはこの自己愛パーソナリティ障害の患者が激増すると言われていています。その理由は、愛とは何か、きちんと教育されていない人が激増しているからです。

愛の訓練と教育を受けていないからです。この自己愛パーソナリティ障害の特徴は<人を愛する方法>、<人の愛を素直に感じ取る方法>を知らないことです。

治療の方法はありますが専門家の大半はこの事例だと判断すると適当に逃げ出す傾向があります。時間と苦勞の割に収入にならないからです。治療には長い時間と数年の忍耐も時に要求されます。

さて自分がそうかなあーと思う人には明るい将来があります。フロイトは<無意識の意識化>を治療目標にしていました。病識が無いのが精神病患者の特徴の一つですから、本当に今回の勉強の課題が自分に散見出来たら、その場合は謙遜に素直に自分の自己愛パーソナリティ障害の傾向を受容して今後の対応策をこの講座で一緒に考えていきましょう。