

## 気づきと〈身〉の医療に関する プロセスワークの臨床実践の視点からのコメント

辻野 達也 (立命館大学 心理・教育相談センター)

### はじめに

僭越ながら、〈身〉の医療研究会 第1回研究交流会 臨床部門シンポジウム「気づきと〈身〉の医療」においてコメントーターとしてお呼びいただきました。筆者には、プロセスワークの実践家の立場からのコメントが求められているため、竹林先生と藤井先生の研究発表について、プロセスワークの臨床実践の視点から考察していくことにします。

### 深尾先生による〈身〉の定義について

お二人の先生方の実践にコメントする前に、まずは深尾篤嗣先生による〈身〉の医療研究会 第1回研究交流会 会長講演「〈身〉の医療——心身医学から魂身医学へ——」をもとに、〈身〉についてプロセスワークの立場から定義していきます。深尾先生は、〈身〉を

近代西洋医学の対象である「物理的(客観的)身体」(＝三人称のからだ)のみならず、「心理的(主観的)身体」(＝一人称のからだ)、「間主観的身体」(＝二人称のからだ)、および「深層意識的身体」(＝ゼロ人称のからだ：魂)を含む多層的関係的存在

と定義されました。さらに、深尾先生は

東西の心身技法を統合し、患者を(生化学的機械としての)「身体」と(理性的な操作者としての)「心」に分けるのではなく身心一如の〈身〉として捉える医療は、心身医学が生物医学のパラダイムから脱し、

精神、身体、霊性を統合した第三段階医学・医療、「魂身医学」にシフトすることを実現することであろう。

とされています。このように、深尾先生が、一人称のからだ、二人称のからだ、三人称のからだに分け、さらにそれらを統合するゼロ人称のからだを含めた多層的な存在を〈身〉と定義されたのは慧眼だと思われます。この〈身〉の定義をプロセスワークの視点で分類すると、三人称のからだはコンセンサス・リアリティーの領域、一人称のからだと二人称のからだはドリーミングの領域、ゼロ人称のからだはエッセンスの領域に対応し、深尾先生による〈身〉の定義とプロセスワークが提唱する意識の階層性の3つの次元とが見事に符合すると考えられます<sup>1)</sup>。したがって、深尾先生の目指されている“魂身医学”にはプロセスワークによる臨床実践が寄与できるのではないのでしょうか。

### 竹林先生の実践報告へのコメント

竹林先生による「薬に頼らない次世代型心身医療の実践——マインドフルネスに基づく精神生理学的ストレスケア——」の報告を大変興味深く拝聴しました。保険適用外の自由診療で、薬を出さないというチャレンジ的な医療を実践されている竹林先生に敬意を表したいと思います。特に感銘を受けたのは、10回のセッションでセルフコントロールできることを目的とし、セルフコントロールできるという気づきが重要で、患者の主体性が治療に大きな影響を与えるという点です。従来の医療は医師主体であるのに対して、まさに次世代型医療として患

者主体で患者が選ぶことができる医療の実践は、従来の医療の枠を超えた画期的な試みだと思いました。

竹林先生の実践の中で注目したのは、バイオフィードバック法を用いた精神生理学的心理教育を重視されており、患者に心身相関を促し、受け身でない自己治癒モデルを採用し、患者の主体性を確立するという点です。このことは、患者に〈身〉への気づきを得られるようにする実践だと考えられます。バイオフィードバック法は、「一人称のからだ」と「三人称のからだ」をつなぐことができる有用なアプローチで、セルフコントロールを促すことができる方法だと思います。さらに、マインドフルネスの実践を行うことで、「今ここのところとからだの変化」に意識を集中し、「一人称のからだ」と「三人称のからだ」を統合した〈身〉への気づきを促すことが可能になると思われれます。こうした点が竹林先生の実践の肝であるように感じました。

ここで、マインドフルネスとプロセスワークの異同について述べていきたいと思えます。マインドフルネスとプロセスワークの共通する点は、今ここのところとからだに注目し、評価や価値判断はせず、あるがままを受け容れるということでしょう。また、プロセスワークでも、身体症状のワークを通じて、「一人称のからだ」と「三人称のからだ」をつなぐアプローチを実践しており、その点でもマインドフルネスと共通しています。逆に異なる点は、マインドフルネスではあるがままをただ観察することを強調しますが、プロセスワークでは、じっくりとあるがままを観察した上で、ある感覚やイメージや動きに焦点を当て、その意味やメッセージを読み解くという点です。プロセスワークの方が、よりラジカルでアクティブだと言えるかもしれません。

また、プロセスワークでは、マインドフルネスの状態で今ここのところとからだを観察する際に、「フラート」と呼ばれる「何か意味がわからないけれど、チラチラと気になるもの」を直感することを大切にします。このフラートを直感すると、プロセスワークでは、わけがわからないままにじっくりと観察し、イメージや体験を展開していくことで、エッセンスと呼ばれる領域で「一人称のからだ」と「三人称のからだ」をつなぐワークを行っています。日本でのプロセスワークの第一人者である富士見ユキオ先生は、あるセミナーで「プロセスワークはバクチだ」と語っておられましたが、先が見えないままに一点に賭けるという姿勢がプロセスワークの強みだと思われれます。こうしたフラートからエッセンスの領域まで深めるワークの過程で、その人の独自性や主体性が際

立ってくるのがプロセスワークの実践のおもしろさであり神秘であるように思います。おそらく竹林先生がナラティブ・アプローチを採用されているのも、同じような理由からではないかと推測しています。

以上、竹林先生の実践報告をもとに、マインドフルネスとプロセスワークの異同について考察しました。

### 藤井先生の発表へのコメント

藤井先生による「プロセスワークの多次的身体」と題する発表では、理性的な観察者が客体（三人称のからだ）を見るという客観アプローチでは排除される患者と医師の主観（一人称のからだ）がプロセスワークによるアプローチに基づいて考察されました。その中で、患者と医師の「一人称のからだ」には一次プロセスと二次プロセスがあり<sup>2)</sup>、さらに両者の間主観的な「二人称のからだ」にも一次プロセスと二次プロセスがあるという多次的身体という考え方は、大変示唆に富むものだと思います。また、二次プロセスとして体験される「一人称のからだ」は、一人称であったり、三人称であったり、二人称であったり、時にはゼロ人称であったりと、さまざまな人称に多次的に変化するという事は臨床上とても重要な視点だと思いました。

また、富士見ユキオ先生が著書で紹介された不登校の小学生のケースについて、藤井先生は多次的身体という視点から考察されましたが、小学生の「一人称のからだ」の二次プロセスが、小学生と両親との間の「二人称のからだ」として表れたという点がとても興味深く感じました。さらに、この小学生の「一人称のからだ」の二次プロセスがセラピストである富士見ユキオ先生との間の「二人称のからだ」としても表れたということは、「二人称のからだ」は、二者関係の間だけに生じるのではなく、家族や深いつながりのあるコミュニティのメンバーの間にも生じる可能性があり、「二人称のからだ」という概念をもっと広く考えてもよいのではないのでしょうか。そして、臨床的には、こうした「二人称のからだ」やそれぞれの「一人称のからだ」の二次プロセスへの気づきを与え、それぞれの「身」がどのように布置されているのかを見抜くことが重要だと思います。藤井先生が提唱された多次的身体という概念はとても複雑ですが、〈身〉という概念を考えるにあたり有益な視点だと思えます。

以上、藤井先生の発表をもとに、〈身〉という概念の多様性と多層性について考察しました。

## 「“超” 人称の身体」 試論

ここからは、これまでの深尾先生のご講演や竹林先生と藤井先生のご発表を踏まえて、私なりに考えたことを少し述べていきたいと思います。

深尾先生のご講演では、さまざまな人称の「からだ」について言及され、その中でも慧眼だと思いましたが、スピリチュアリティのレベルを「ゼロ人称のからだ」と定義されたことです。竹林先生のご発表では、「一人称のからだ」と「三人称のからだ」を統合する実践報告をされ、従来型の心身医学を超える道筋を示されました。藤井先生のご発表では、それぞれの人称の「からだ」に一次プロセスと二次プロセスを想定し、多次元的に「からだ」を視ることを解かれ、さらに「二人称のからだ」は、二者関係に限定されるものではなく、家族やコミュニティー、セラピーという場にも広がる可能性を示唆されました。こうした3人の先生方の素晴らしいご講演とご発表を受けて、私は、これまでのさまざまな人称の「からだ」にさらに「“超” 人称のからだ」という次元を提唱したいと思います。

「“超” 人称のからだ」とは、イメージとしては、「二人称のからだ」をさらに拡大して、「ゼロ人称のからだ」のスピリチュアティーの次元を取り入れたものと考えています。具体的には、民族、共同体、国家、人類、生命、自然、地球、宇宙など社会システムと環境とのアニミズム的なつながりをもつ「からだ」と規定しています。ちょうどウィルバーの提唱する「四象限（クワドランド）」の「右下象限」に相当すると考えています。また、この「“超” 人称のからだ」とのつながりが途絶えると、池見西次郎先生が提唱された「失自然症」の症状になるのではないかと考えています。さらに、ミンデルが提唱している「大地の心理学」という概念は、「“超” 人称のからだ」とのつながりを回復するための実践的な方法論だと考えています。こうした「“超” 人称のからだ」という次元を取り入れることで、〈身〉という概念が拡大し深まるのではないかと思います、試論として提唱しました。

### おわりに

〈身〉という概念は、きわめて多層的で多次元的ではありますが、本シンポジウムが概念を整理するきっかけになればと思います。また、「気づき」という概念も、定義が難しく、体験の仕方としてさまざまなあり様がある

かと思いますが、臨床的にはいろいろなレベルの「気づき」があってもよいと思いますので、今後の課題として、いろんな「気づき」の議論が必要だと思っています。

### 註

- 1) プロセスワークでは、こころとからだの根っこにある存在を「ドリームボディ」と名づけ、こころとからだはバラバラではなく、ひとつの全体だと捉え、夜見る夢やイメージや身体症状やさまざまな問題が深いところにつながっていると考えます。そして、ドリームボディという概念は、夢や身体症状にとどまらず、この世界のあらゆる物事をつくり出す根源的な創造力である「ドリーミング」に拡大し、さらに混沌とした未分化な夢やイメージが具体的な形になる前の「エッセンス」の領域を想定しています（日本プロセスワークセンターホームページ <http://jpwc.jp> 参照）。
- 2) プロセスワークでは、精神分析の「自我」、ユング心理学の「No.1 パーソナリティー」に相当する「私が相対的に同一化しているプロセス」を一次プロセスと呼び、精神分析の「無意識」、ユング心理学の「No.2 パーソナリティー」に相当する「私が相対的に同一化していないプロセス」を二次プロセスと呼んでいます（藤見・諸富（2001）参照）。

### 文 献

- 藤見幸雄・諸富祥彦（編著）（2001）．プロセス指向心理学入門 春秋社
- 池見西次郎（1997）．現代のホリスティックな人間回復 現代のエスプリ 355 至文堂
- 久保隆司（2011）．ソマティック心理学 春秋社
- Mindell, A. (2005). *Earth-Based Psychology*. Lao Tse Press. (ミンデル A. 青木敏・富士見ユキオ（訳）（2007）．大地の心理学 コスモス・ライブラリー）
- Wilber, K. (1995). *Sex, ecology, spirituality: The Spirit of Evolution*. Shambhala Publications. (ウィルバー K. 松永太郎（訳）（1998）．進化の構造 I、II 春秋社）

（臨床部門シンポジウム コメンテーター）

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

