

# 感情変容の臨床教育学

中川 吉晴<sup>1)</sup>

## The Clinical Pedagogy of Emotional Transformation

NAKAGAWA Yoshiharu

This paper explores three possible ways of a holistically oriented clinical education for the negative emotions, which can contribute towards the preventive education of violence. From the holistic perspective which takes the human becoming on multiple dimensions, the clinical education involves diverse approaches of psychotherapy and spirituality as well as educational approaches as such. In this discussion on the negative emotions the clinical education has three approaches; that is, Social and Emotional Learning, Bioenergetics, and mindfulness practice. They work with the negative emotions in different ways. Based on the idea of emotional intelligence, Social and Emotional Learning teaches emotional literacy and emotional management in need of safety and self-control. Though they have different orientations, both Bioenergetics and mindfulness meditation attempt to realize emotional transformation that will change the negative state of emotion into the positive one. Bioenergetics, a neo-Reichan therapy, is a therapeutic treatment to release the negative emotions suppressed in the muscular armoring and to develop the feeling of love. On the other hand, mindfulness meditation cultivates awareness that makes possible to dis-identify with the negative emotions and to transform them into compassion. To overcome the methodological limitations that each approach has, the holistic idea of clinical education seeks to integrate these three approaches to produce a comprehensive system for cultivating the positive emotions.

**Key words** : the negative emotions, clinical pedagogy, holistic education, Social and Emotional Learning, Bioenergetics, Mindfulness

**キーワード** : 否定的感情、臨床教育学、ホリスティック教育、社会的・感情的学習、バイオエナジェティックス（生命エネルギー法）、マインドフルネス（気づき）

### 1 感情教育への三つのアプローチ

本考察は、ホリスティック臨床教育学の視点から感情教育について論じるものである。私はホリスティック臨床教育学を、教育と心理療法と スピリチュアリティ 霊性を統合するアプローチとして定義している<sup>1)</sup>。感情に対する臨床教育学の取り組み

においても、これら三つの方向から接近することができる。以下では、これら三つの領域にかかわる実践モデルを検討しながら、ホリスティックな感情教育のかたちを考察していく。

ここで感情教育をとりあげるのは、それをつうじて、教育における非暴力への取り組みについて吟味してみたいからである。いじめや少年犯罪をふくめ、暴力はそれぞれに複雑な現象で

1) 立命館大学文学部

あるが、暴力の発生を考えると、感情の問題はひとつの核をなしていると思われる。たとえば、いわゆる否定的感情と呼ばれる怒りや憎しみのような感情は、それがそのまま行動化されると、暴力的で破壊的な行動につながりやすい。また、たとえそれが行動にあらわれなくとも、私たちの気持ちをひどく混乱させ、葛藤や抑圧を引き起こし、内なる暴力を生み出すことになる。したがって教育との関連で非暴力を問題にすると、感情に対する取り組み、すなわち感情教育はひとつの不可欠な領域となる。

今回、感情教育の実践モデルとしてとりあげるのは、教育領域からは社会的・感情的学習、心理療法領域からはバイオエナジェティクス（以下「生命エネルギー法」と表記する）、霊性領域からはマインドフルネス瞑想である。これらはそれぞれ異なるアプローチをとっているが、怒りや憎しみなどの否定的感情に取り組んでいる点では共通している<sup>2)</sup>。

社会的・感情的学習は総合的な予防教育の枠組みとして1990年代中葉に登場してきたものであり、とくに感情的知性の考えにもとづいている。これに対して、生命エネルギー法やマインドフルネス瞑想は、教育分野では馴染みのうすいものであるが、教育を心理療法や霊性と統合することを課題とするホリスティック臨床教育学からすれば、感情教育の分野では不可欠なものである。この見地からみれば、社会的・感情的学習は、いまだ感情に対して十分に取り組んでいるとは言えず、自我が感情を管理することに力点が置かれている。これに対して身体志向的療法の生命エネルギー法は、感情の抑圧が身体に構造化されることに着目して、身体への働きかけをとおした感情解放を促し、愛や喜びなどの肯定的感情を体験できるようにするものである。マインドフルネス瞑想の場合には、感情の体験過程に十全な気づきをもって接することで、怒りのような感情が慈悲へと変容してい

くことを明らかにしている。

要するに、社会的・感情的学習が感情管理型の教育モデルであるのに対して、生命エネルギー法とマインドフルネス瞑想は感情変容型の教育モデルである。非暴力のための感情教育は、社会的・社会的学習のような感情管理型だけでは不十分である。それはたしかに暴力的行動の発生を抑え、社会の秩序を維持することには貢献するであろうが、否定的感情を肯定的感情に変容することを目的としたものではない。これに対して、生命エネルギー法やマインドフルネス瞑想は、否定的感情を変容する積極的な方法なのである。昨今の予防教育をめぐる動向をみていると、今後、社会的・感情的学習に寄せられる期待はますます大きくなると思われるが、それは生命エネルギー法やマインドフルネス瞑想など、感情変容型のアプローチとも結びつけられなくてはならない。以下では、これら三つのアプローチについて個別に検討したのち、全体を統合することの必要性について考察する。

## 2 社会的・感情的学習 (SEL)

北米、とりわけアメリカでは、学齢期の子どもたちが、自他の生命を傷つけ破壊するような、さまざまな事件や問題に巻き込まれる危険性が高まり、その対応策として多種多様な予防教育の取り組みが展開されてきた。たとえば、薬物依存予防、10代の妊娠予防、エイズ予防、ストレス予防、暴力防止、自殺予防、死の教育などがある。これらの取り組みのなかでは多くの教育プログラムが考案されている。たとえば、問題解決、意思決定、ライフスキル、社会的スキル、怒りの管理、ストレス管理、対立解決、ピア・メディエーション、自己主張といった内容のプログラムが開発されている。これらのプログラムのカリキュラムは、多くの教育方法を組み合わせて構成されており、ほとんどが高度

にマニュアル化されている<sup>3)</sup>。個々の教育プログラムには、よく練り上げられ充実した内容をもつものも多く、学校教育の現場で実際に用いられ、成果をあげている。

しかしながら、その一方で、これらの取り組み、プログラム、教育方法があまりにも多種多様になったため、教育現場に混乱をもたらすような状況も生まれてきた。そこで1990年代半ばに、これらの取り組みに共通する枠組みを画定しようとする動きがあらわれ、それが「社会的・感情的学習」(SEL = Social and Emotional Learning)というかたちに整理されたのである。1994年には教育者や研究者が集まって、CASEL (The Collaborative to Advance Social and Emotional Learning) という組織がつけられ、SELを積極的に提唱する活動をつづけている<sup>4)</sup>。CASELでは、教育の目標は子どもを「知識と責任と心くばり」のある人間へと形成することであり、そのためにはSELをとおしたスキル、態度、価値観などを育成することが不可欠であるとみなしている。CASELは、学校のみならず子どもの社会的・感情的発達を促進するために、総合的なプログラムを計画、実施、評価するための指針を示すとともに、すでに実施されている各種のプログラムをSELの観点から再評価する活動を行なっている<sup>5)</sup>。またSELの教育者養成を援助し、研究者と教育関係者の世界的なネットワークを形成することにも力を入れている。

SELは、CASEL (Elias, 1997) によれば、以下のように定義される。

社会的・感情的能力とは、自己の生活の社会的・感情的な諸側面を理解し、管理し、表現する能力であり、それによって、学習、人間関係づくり、日々の問題解決、成長や発達が課す複雑な要求への適応のような、人生課題に上手に対処できるようにするものである。

これにふくまれるのは、自己知覚、衝動の管理、協同作業、自分自身や他者への心くばりである。社会的・感情的学習とは、子どもや大人が、社会的・感情的能力を獲得するために必要とされるスキル、態度、価値観を発達させる過程である。(p. 2)

SELとは、人が自他の感情に対して適切な対応ができ、社会的関係を良好につくっていくための力量を養うということである。CASELは、SELが子どもの行動や対人関係に変化を引き起こすだけでなく、学力面でも改善が見られるとして、SELが教育にとって必須の要件である点を強調する。したがって、SELはいまや教科学習にとっても重要な教育領域として認識されなくてはならないのである。これによって、これまで教科学習の周辺に位置づけられていた各種のプログラムは、学校教育の中核的な部分にまで引き入れられることになる。

SELでは、対人関係能力である社会的スキルと並んで「感情リテラシー」の学習が中心となり、プログラムをとおして子どもたちは人間の感情について学ぶことになる。たとえば、感情にはどのようなものがあるのか。怒りや悲しみといった感情的体験はどのようなときに起こるのか。そのような強烈な感情を体験するとき、どう対処すればよいのか。どんな感情でも、それをもつことは決して恥ずかしいことではなく、人間として自然なことであり、感情を静めるためのスキルを用い、誰かに適切な仕方で感情表明することも許される、というようなことを学んでいくのである。

SELのなかでもとくに重要な、対立解決法 (conflict resolution) やピア・メディエーション (peer mediation) のような、喧嘩やもめごとの解決をめざす取り組みでは、自分の感情を他者に伝え、他者の感情に共感するスキルを学んでいく。仲裁役の第三者によって導かれる対立解

決の場面では、何があったのか、そのときどのように感じたのが当事者の双方に問いかけられる。それに対して「わたしメッセージ」を用いて自己主張がなされ、相手がそれを傾聴して受けとめる。そして感情面の整理が一応ついたところで、つぎにどのような解決策をとりたいたのか話が話し合われ、ウィンウィン型の合意が生まれたところで、問題解決とみなされる<sup>6)</sup>。

このような実践を展開していくと、学校は、子どもたちが安心して学習できるような安全な場所になっていく。「安全な学校」(safe school)や「平和を実現できる学校」(peaceable school)という概念は、多くの学校の基本的な目標の中心に掲げられている。個々の学校は、安全で平和な学校となるために、外部機関とも連携しながら多様な取り組みを行なっているが、子どもたちに教えられる暴力防止プログラムは、そのなかでも重要な役割を果たしている<sup>7)</sup>。そして子どもたちは、自分と仲間の安全を守るというかたちで基本的な人権意識を養っていく。ここでは、身近なところから暴力を回避し、平和を実現する具体的な方法を学び、ひいてはそれが安全な社会と平和な世界の形成にとって役に立つことが期待されているのである。このほかにもプログラムをとおして学ばれるのは、協力、民主的な人間関係のつくり方、自主的に問題を解決する力などである。ここにはグローバル教育と共通する視点が多くふくまれている。

SELにおける感情リテラシーの教育は、たしかに従来の教育論には見られなかった新しい臨床教育学的視点を提供するものである。しかし、それはまだ一面的なものにとどまっていると考えられる。なぜなら、それは感情の重要性を認めつつも、最終的には感情を管理することに力点が置かれているからである。この点は、SELの基本的な考え方としてしばしば言及される「感情的知性」(Emotional Intelligence 略称 EIあるいはEQ)の考えのなかにあらわれている。

EQは今日、職場や精神衛生など広範囲に広がっているが、EQを一躍有名にしたダニエル・ゴールマン自身はCASELの創始者の一人でもあり、感情教育の重要性を強調している。最新の生理学や心理学の研究成果をもとに書かれた『感情的知性』のなかでも、感情教育について多くの紙数をさいている。『感情的知性』のなかで、感情的知性は、感情の自己知覚、感情の管理、共感、人間関係の処理といった領域からとらえられている<sup>8)</sup>。ゴールマンが感情<sup>マネジメント</sup>管理をEQの特徴としてあげているように、SELには、社会的な自我によって感情を水路づけコントロールするという面が強くあらわれている。SELは、なるほど感情をとりあげてはいるものの、自我、意志、理性による感情の管理を重視しているのである。

SELを方法論的な角度からとらえなおすと、それは主として認知的・対人行動的な様式をとっている。ここで認知的というのは、感情を言語化していく側面を指しており、対人行動的というのは、そうした言語化が対人関係場面で表明され、対人行動の改善と結びつけられていることを意味している。言語による感情表現は、感情を否認することでも、抑圧することでも、行動化することでもなく、たしかに有効である。それは、衝動的な行動を抑えるという点では一定の効果があるかもしれないが、このアプローチそのものは否定的な感情反応のパターンを根底からつくり変えるものではない。言いかえると、SELのプログラムや方法は、否定的感情に対する表層的な対処法を中心に構成されているのだが、それをとおして肯定的感情が積極的に生みだされるわけではないのである。感情教育の全体としては、否定的感情に対する対処法とは別に、肯定的感情を生みだすための取り組み、とくに否定的感情を肯定的感情へと変容する取り組みがふくまれていなくてはならない。

SELの以上のような特徴は、社会学的な観点

からの批判的考察と結びつけて理解することができる。感情的知性およびSELの社会的機能とは、社会によって認められた感情規則に即した感情管理の技法を教え、それをとおして社会の維持と安定に寄与するということである。社会のもつ感情規則は暗黙のうちに内面化され、それにしたがって感情を自動的に処理する仕組みが個人のなかにつくられるのである。ノルベルト・エリアスは「文明化」のひとつの特徴として、この点を指摘している。文明化とは、感情表現の抑制が自動的な習慣となるように、各個人が自己抑制（Selbstzwang）のための心理的装置を内面化することを意味している。自分のなかにセットされた監視装置が「いわば社会的基準の中継点」として自動的に危険な衝動や感情を抑制するようになるのである（Elias, 1976, pp. 312-336）。一面では、SELはこのような意味での文明化に寄与する教育システムとみなすことができ、それゆえ感情の自己認識や管理に大きな比重が置かれている。また詳述はしないが、SELはいわゆる「感情の社会学」の文脈のなかでも批判的などらえ返しがなされるものである<sup>9)</sup>。

高度に合理化された現代社会において、私たちは多大なストレスにさらされ、その感情生活において否定的感情をつららせているように見える。それに呼応するかのよう感情を合理的に管理する方向での対処法が提唱されている。安全という観点から、社会生活におけるそのような取り組みの必要性はたしかに認められるとしても、それだけでは感情は二重三重に押さえつけることになり、感情生活そのものはさらに困難なものになっていくおそれがある。それは結局、潜在的な危険性を高め、犯罪や紛争の大きな要因となる。これに対して、もうひとつの方向として私たちが取り組まなくてはならないのは、感情の変容であり、感情の可能性を開き解放することであり、そのためのホリスティッ

クな感情教育を生みだすことである。以下では、そのような試みの実践モデルとして、生命エネルギー法とマインドフルネス瞑想について考察する。

### 3 生命エネルギー法

生命エネルギー法（Bioenergetics）は、ウィルヘルム・ライヒの治療論を高弟の一人アレクサンダー・ローエンが展開したものであり、数あるライヒ派の療法のなかでも代表的なものである。ライヒ派の特徴は、生命エネルギーのプロセスを中心に置いて、心身の有機的統一をもたらそうとすることであり、その治療実践では、身体、感情、思考が不可分にとりあつかわれる。

生命エネルギー法は、人の健康を生命エネルギー論の観点からとらえる。生命エネルギーが全身をくまなく自由に流れている状態が、健康で、生気のある状態である。そのさい生命エネルギーの現れとしての衝動や感情は、どんなものでも感じとられ、表現することができる。これに対して不健康なあり方とは、からだが硬く、動きが少なく、衝動や感情が抑えられた低エネルギー状態である。このように、生命エネルギーの流れ、感情表現、生きた身体はつねに不可分な統合体として機能しているのである。

ところで、私たちが日常的に見いだす自分自身はどうであろうか。個人差はあるにせよ、ここで言われるような健康からはほど遠く、大なり小なり不健康なあり方が定着しているようにみえる。からだは硬くなり、低調な感情状態がつづき、活力があまり感じられないのではないだろうか。ライヒ派では、それは慢性的な筋緊張によって感情が抑えられ、生命エネルギーの流れが滞っているからだと考える。しかし私たちににとっては、それがむしろ「第二の自然」となるほどに定着している。そこで生命エネルギー

一法は、人格に構造化された第二の自然から第一の自然へと立ちもどることを試みる。「生命エネルギー法の目標は、人びとが第一の自然を回復するように助けることである。それは、自由の条件であり、<sup>グレイスフル</sup>優美な状態であり、美しい質をもつものである。……自由とは感情の流れに対する内的規制がないということであり、優美さとは、そうした流れが動きに表現されることであり、美しさとは、そうした流れが生みだす内的調和の現れである」(Lowen, 1975/1976, pp. 43-44)。以下では、ライヒにまで立ち返って、第二の自然がいかにして形成されるのを見たうえで、生命エネルギー法の特徴を見ていく。そのいずれにおいても感情が中心的な位置を占めていることがわかるであろう<sup>10)</sup>。

ライヒの偉大な功績は「筋肉の鎧 (muscular armor) の発見である (Reich, 1945/1987, pp. 336-398)。精神分析のサークルのなかで、「性格分析」をつくりあげたことで高く評価されていたライヒは、さらに進んで、性格の鎧は筋肉の鎧と対応していることを見だし、みずから考案した「ヴェジト療法」(後には「オルゴン療法」という)のなかで、筋肉の鎧に働きかける方法を採用し、心理療法における身体志向的アプローチを切り開いたのである。

筋肉の鎧とは、感情表現(衝動)を抑えるなかで身体に構造化される慢性的な筋緊張である。ライヒは、現代社会では人びとが「感情的疫病」(emotional plague)に侵され、反生命的文化をつくりあげていると見ていた。感情的疫病とは、生命のありのままの発現を脅威と感じ、無意識のうちにそれを妨げようとするもので、ライヒはそれが現代人の性格構造を深く規定していると同時に、社会生活のなかで制度化されていると考えた(Reich, 1945/1987, pp. 504-539)。

感情的疫病下では、生命エネルギーの表現としての衝動や感情は多くの場面で、その表現を

抑えられる。一般的に言って、抑えられる衝動や感情は、怒ることと泣くことであり、ほかに恐怖、苦痛、不安、性的感情などが抑えられる。ローエンによれば、衝動や感情を抑えるには一定の段階がある。第一段階は、衝動や感情が直接意識され、からだは今にもそれを表現しようとする態勢に入っているのだが、自我が意識的にそれを押しとどめる段階である。このとき自我と身体の間で内的葛藤が生じるが、自我はみずからコントロールのできる随意筋を緊張させることで、感情表現のために外へと向かってくる動きを抑える。たとえば、泣くことを抑えるには、あごを固くし、のどを締めつけ、息をとめ、腹を緊張させなくてはならないし、怒りは、肩の筋肉を硬直させることによって抑えつけられる。ローエンは、この段階を「抑止」(holding back)と呼ぶ。

抑止は一時的な現象としては誰でも経験するものであり、そのこと自体が問題なのではない。しかし、抑止がたえずくり返される状況のもとでは「抑制」(suppression)という第二段階が生じる。「抑制とは、表現の抑止がたえずつづいたために、ついにはその抑止が習慣の様式や、無意識の身体態度にまでなったものである。抑止と比較して言えば、結局、衝動の表現にかかわるはずだった身体の部位は、抑止のパターンがつづくために生じる慢性的筋緊張によって死んだようになる」(Lowen, 1972/1973, p. 81)。この第二段階で、抑止が身体に構造化され、筋肉の鎧が形成される。構造化というのは、抑止が筋緊張によって身体レベルに固定され、行動をもはや意識的に選択できなくなることを意味する。鎧化した筋肉にさえぎられて、衝動や感情はそれとして知覚されず、無意識のうちに抑え込まれるのである。

筋肉の鎧(別名ブロックともいう)ができやすい部位は、眼のまわり、口のまわり、あご、喉、首の裏側、肩、腕、胸、横隔膜、腹部、腰

など、全身におよんでいる。ライヒは、筋肉の鎧が体節部分に円環状に生じることを見いだした。したがってそれを「鎧の輪」(armor ring)とも呼んでいる。鎧の輪は7つの体節、すなわち眼、口、首、胸、横隔膜、下腹部、骨盤を、それぞれ取り囲むかたちで生じる。生命エネルギーは体幹にそって上下に流れるのであり、その流れを妨げる筋肉の鎧は、体幹を横切り、輪切りにするかたちで水平に生じるのである<sup>1)</sup>。

筋肉の鎧/ブロックが形成される結果、いくつかの特徴的な現象があらわれる。まず有機体全体のエネルギー水準が低下する。呼吸は抑えられ、摂取されるエネルギーは減少する。呼吸

が深いとエネルギーが高まり、感情や衝動を感じやすくなるのである。また、からだの自然な運動能力は制限され、動きが鈍くなる。からだの表現は乏しくなる。感情や衝動はあまり感じられなくなる。筋肉の鎧を身にまとうことで、内部で起こる感情のプロセスから自己防衛でき、その感情は表面から消え去ることになるが、感情そのものは筋肉のなかに凍結される。ここで問題となるのは、特定の感情だけでなく、すべての感情表現が滞ってしまうことである。その結果、怒りや悲しみを感ぜないだけでなく、喜びや愛情を感じる事が難しくなる。

ローエンは、感情の流れがブロックされるこ

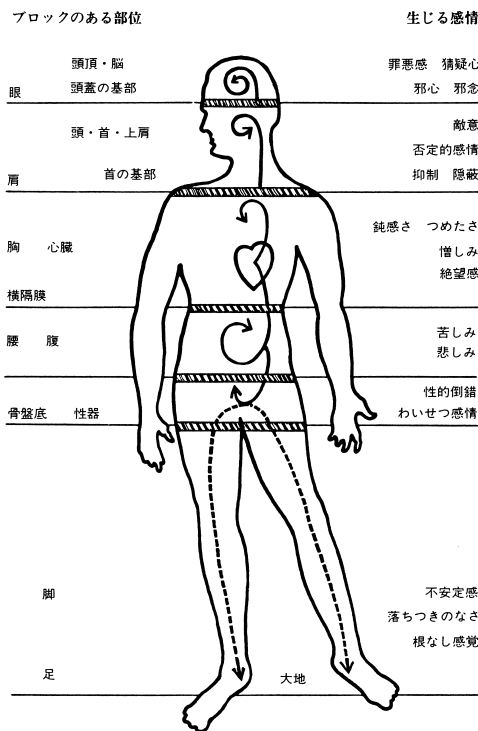


図1 慢性的筋緊張による感情の流れの中断  
出典 ローエン『甦る生命エネルギー』春秋社  
p. 364

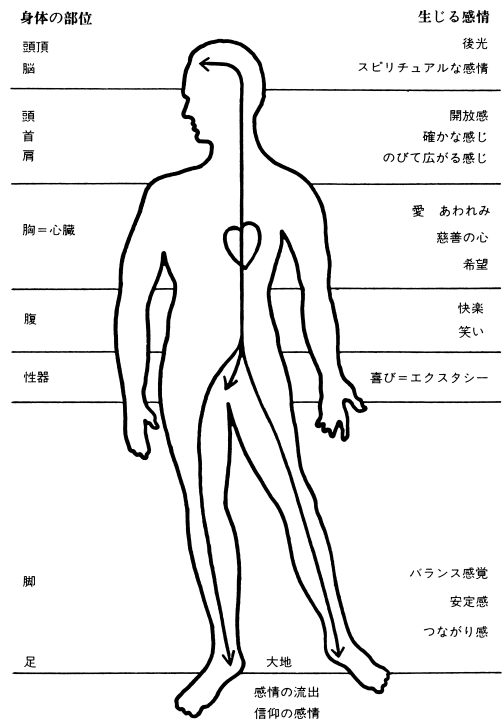


図2 心臓からはじまる感情の流れ  
出典 ローエン『甦る生命エネルギー』春秋社  
p. 363

とで陰湿な気持ちが生まれるという。その場合「流れが中断されるのみならず、各体節の内部で興奮の流れが停滞し、否定的な徴候をあらわす悪い感情があらわれる」(Lowen, 1972/1973, p. 314)。図1と図2を見くらべ、右側の「生じる感情」の箇所を対照すると、感情の流れがブロックされていないときと、それがブロックされている場合の違いがわかる。ローエンが示しているように、陰湿な気持ちというのは、感情の表現が押しとどめられた結果生じる二次的な感情状態である。

また、ときに過剰なストレスを体験すると、筋肉の鎧を突破して、感情の爆発が一気に起こることもある。しかし筋肉の鎧があると、突発的な感情反応は自然に流れだすことができず、不自然な極端な反応となってあらわれやすい。その結果、感情はますます脅威に感じられ、いっそう抑制されることになる。

そして、衝動や感情の流れを阻止する慢性的な筋緊張は、世界との生きた相互作用を制限するものとなる。なぜなら、衝動や感情は個人の境界を越えて外へと向かっていき、現実世界とのつながりを生みだすものだからである。

以上の点を整理して、ローエンは、人間の防

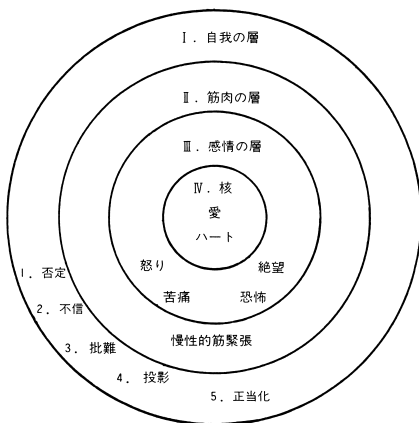


図3

出典 ローエン『バイオエナジェティクス』  
春秋社 p. 139

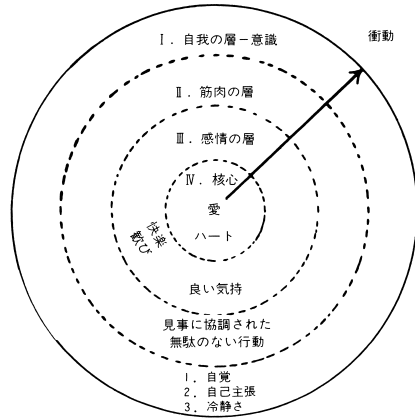


図4

出典 ローエン『バイオエナジェティクス』  
春秋社 p. 143

衛体制が同心円的な多重構造をなしているときとみなした(図3)。人格のもっとも表層にあるのが自我の層であり、ここには精神による心理的防衛(否定、不信、非難、投影、正当化)がある。その内側に筋肉の層があり、自我の防衛に対応するかたちで、慢性的な筋緊張によって衝動や感情が抑圧されている。感情の層には、怒り、恐怖、絶望、悲しみ、苦痛といった抑圧された感情がある。核心部分にはハートの感情として愛がある。愛が外に向かって表現されるとき、人はそれを快や喜びと感じ、現実とのつながりを体験する。しかし、自我は社会の禁止をとり入れることで心身両面にわたる防衛を築き、内なる感情を閉ざすのである。

人格が根底から変容され、内奥の愛が自由に表現されるためには、その外側を覆っている何層もの防衛が解消されなくてはならない(図4)。これが生命エネルギー法の治療の基本である。そのさい、どれか個別の層に働きかけるだけでは、人格の全体的変容は生じない。たとえば、自我層の防衛を解明する言語的技法では、筋緊張をゆるめたり、抑圧されていた感情を解放することがほとんどなく、また筋緊張をゆるめるボディワークだけでは、感情の解放や心理



的防衛への洞察は起こらない。また叫んだり、泣いたり、怒ったりする感情の発散だけでは、一時的な突破や浄化にはなっても、人格変容にまでは結びつかない。

たしかにローエンは、抑圧された感情を表現させることが基本的な戦略として不可欠である点を強調するが、「第三層〔感情の層〕に働きかけるだけでは、望ましい結果は得られない。第一層と第二層を飛び越えても、それらの層はなくなる」（Lowen, 1975/1976, p. 121）と指摘する。感情発散による浄化作用が生じているあいだに限っては、その他の防衛が機能しないが、防衛自体が消失するわけではない。したがって人格変容にとって重要なのは、各層を橋渡ししながら働きかけることである。そのさい、心理的防衛と感情的防衛は中間の筋緊張をとおしてつながっている以上「第二層〔筋肉の層〕に直接働きかければ、いつでも必要なときに、第一層や第三層に入って行くことができる」（Lowen, 1975/1976, p. 122）。つまり一方では筋緊張と心理的防衛の対応関係を取りあげ、生活史を分析することで防衛がつくられた経緯を洞察し、他方では筋緊張に直接働きかけて、抑圧されていた感情に出口を与えるのである。このように治療としての生命エネルギー法は、たんなる感情のワークでもなければ、身体のワークでもなく、<sup>マインド</sup>精神と感情と身体を結びあわせるところに、そのもっとも重要な特徴がある<sup>12)</sup>。

ローエンは、かりに防衛がすべて解消された「健康な人間」を以下のように特徴づける。なお彼は治療には終わりがなく、これは理想のモデルであることを強調している。

四つの層は依然として存在するが、いまやそれらは防衛層ではなく、たがいに協調しあう表現的な層になる。すべての衝動はハートから流れだす。つまり、その人は自分のするあらゆることに心<sup>ハート</sup>を注ぎ込むのである。これは、

仕事であれ、遊びであれ、セックスであれ、自分のするどんなことでも愛することを意味する。また彼は、すべての状況において感情をもって応える。その反応にはいつも感情的基盤がある。状況に応じて、怒ることも、悲しむことも、怯えることも、喜ぶこともある。これらの感情は、子ども時代の体験から生まれる抑圧された情動が混じっていないので、純粋な反応をあらわす。筋肉の層は、慢性的な緊張から解放されているので、動作や動きは優雅で無駄がない。それらの動きは一方で感情を反映しながら、もう一方で自我のコントロールに服する。それらは適切で協調性のとれた動きである。そうした人間の基本的性質は、安寧を欠いた病気（dis-ease）とは対照的なものであり、その基本的な気持ちは、うまくいっている幸福感（well-being）である。周りの状況に応じて喜んだり悲しんだりするかもしれないが、そのような人は、どんな反応においてもハートをもった人間である。（Lowen, 1975/1976, pp. 122-124）

この引用のなかで注目すべき点は、自我の機能である。自我はもはや感情や身体を統制する内的な権力装置ではなく、感情や身体と協調して働くものになる。自我は現実を的確に認識し、調整機関としてバランスのとれた適切な行動を導くのである。誤解のないように言うと、生命エネルギー法では、感情はいつどんな場合にも必ず表現しなくてはならないものとは考えていない。「感情は表現したり実行に移したりしなくてはならぬ、というものではないのです。私たちの関心は自己の感情を表現できる能力を獲得することにあります。いつ、いかに上手に感情表現を行なうかは、状況に応じて自分の行為が適切かどうかを意識的に見分ける力にかかっています」（A・ローウエン、L・ローウエン、1985、p. 39）。重要なのは、感情を表現できる

能力を獲得することであり、それを前提としたうえで、自我が状況に応じて自在にコントロールできることが必要なのである。生命エネルギー法はこのような身体と自我の統合を目指している。

ところで、生命エネルギー法の治療は必ず専門の治療者によって導かれなくてはならない。実際問題として治療者の数は限られているので、治療としての生命エネルギー法が一般に広まることは期待できない。しかし治療とならんで重要なのは、筋肉の鎧をつくらないように予防することであり、これは健康教育の一環に位置づけられる。ライヒ (Reich, 1978/1984) は、乳幼児の段階からそれが重要であるとみなしていた。「硬直した鎧を防ぐことは、予防精神衛生学の主要な中心的目標である」(p. 16)。というのも、赤ん坊は生命エネルギーの流れを損なわれていないのだが、鎧をつけた親や教育者、そして鎧化した制度によって、それが妨げられるからである。鎧化した大人たちが行なう子育てや教育は、子どもに対する鎧化の再生産になる。これは決して一部の人たちにみられる現象ではなく、鎧化した社会が教育をとおして人間の鎧化を再生産し、鎧化した人間が鎧化した社会を維持するという循環関係が存在している。したがって、鎧化を予防する健康教育は、こうした循環を打開するものとして位置づけられる。鎧化に対する予防教育は、子どもだけでなく、大人までもふくむものでなくてはならない。鎧化の循環を断ち切るためには、大人たちが日常的に鎧化を防ぐためのエクササイズに取り組むことが必要である。とくに子どもと接する教育者には、それが求められる。

生命エネルギー法では、治療の補助的手段として実習できる多数のエクササイズが用意されている。ローエン夫妻 (A・ローウェン、L・ローウェン、1985) は、家庭や教育現場で用いることができる100種類のエクササイズを考案

している。それらの多くは、一定のポーズをとり、からだの内発的な動きを喚起することで、呼吸を深くし、グラウンディングを改善し、自己表現力を高めるものである。こうしたエクササイズは、治療にとって代わるものではないが、安全な仕方でも否定的感情を解放して、鎧化の発生を予防し、鎧化の進行を抑えることに役立つものである。

この関連で紹介しておく、オルガス・ハクスレーは、最後の小説『島』のなかで教育をとりあげたさい、生命エネルギー法に先立って類似の方法を提唱していた (Huxley, 1962, pp. 221-223)。小説のなかで「<sup>ラセツ</sup>羅刹のホーンパイプ」と名づけられたこの方法は、子どもたちがリズムカルな音にあわせて足で床を踏みまくることで、激しい感情を放出していくダンス・エクササイズである。これは内部で高まった否定的感情の圧力を下げる方法であり、これを行なったあとでエネルギーの方向づけを変え、肯定的感情を表現するようなダンスが行なわれる。ハクスレーはこの方法を、子どもたちの精神衛生を保つための処方箋とみなしていた。

『島』で紹介されている方法は、オルガスの妻で、心理療法家のローラ・ハクスレー (Huxley, 1963/1994) のいう「エネルギーの変容」を元にしたものである。ローラによれば、エネルギー現象である感情は本来、中性的なものであるが、社会ではそれが適切に (意識的・建設的に) 表現される工夫がなされていないために、神経症や暴力行動というかたちをとってあらわれやすいのである。「私たちの目的は、望まずしてエネルギーの犠牲者になるかわりに、エネルギー変容の自発的な熟練者になることである」(p. 13) とローラ・ハクスレーが言うように、教育のなかでエネルギー変容の技法を教えることは、感情教育の不可欠な領域となる。

なお学校教育の枠組みのなかで予防教育的な感情表現のエクササイズを行なうときには、八

クスレーが言うようなダンスのほうが、生命エネルギー法のエクササイズよりも簡便であり、危険性も少ないと考えられる。というのも、ダンスではその動きのなかで、喜びのような肯定的なエネルギー表現が無理なく起こりやすいのに対して、生命エネルギー法のエクササイズには相当の努力が求められ、なおかつ否定的な感情表現に終始するおそれがあるからである。その意味で後者は青年や大人向けのエクササイズとして用いられるべきである。

#### 4 マインドフルネス瞑想

つぎに感情教育に対する霊性論からのアプローチとして、仏教の伝統に根ざすマインドフルネス瞑想（気づきの瞑想という意味）をとりあげる。伝統的な瞑想修行においても感情は重要な主題であるが、その取り組み方は、SELや生命エネルギー法の場合とは大きく異なっている。感情に対する瞑想的な取り組みにおいては、感情を自己探究の素材として利用し、感情に対する自覚の訓練をとおして慈悲を涵養することが、その特徴としてあげられる。

感情に対する瞑想的取り組みは、感情を管理したり、感情の表現を促すのではなく、感情の発生から推移、そして鎮静化にいたる一連のプロセスに非常に細やかな注意を向けるのである。つまり、生起した感情を即座に抑えたり変えようとするのではなく、あるがままの感情をそのままのかたちで受けとめ、その内部にわけ入っていくのである。

チベット仏教の師チョギャム・トゥルンパ（Trungpa, 1976, pp. 69-70）によれば、感情とのかかわりにはいくつかの段階がある。彼はそれを、見ること、聞くこと、匂いをかぐこと、ふれること、そして変成することと表現する。見る段階では感情独自の空間と展開に気づく。聞く段階では感情エネルギーの高まりを感じ

る。匂いをかぐ段階では、そのエネルギーに取り組むことができることを喜ぶ。ふれる段階では、感情の核心、つまり感情がエネルギーの高まりにほかならないこと感じとる。最後の変成の段階では、錬金術のごとく素材の質を否定せず、かたちを変えていく。このように瞑想的取り組みでは、感情体験の意味や内容や来歴ではなく、そのエネルギーとしての動性に焦点が当てられるのである。トゥルンパは以下のように言う。

感情との聡明な取り組み方は、その基本的な実質、いわば感情の抽象的な質とかかわるよう努めることである。「いまここにある」という感情の基本的な質、すなわち感情の本質は、エネルギーにほかならない。そのエネルギーとかかわりをもつことができれば、そのエネルギーとあなたのあいだに葛藤は生まれぬ。そのエネルギーは自然なプロセスとなる。ひとたび感情の基本的な性質をすっかり見通すことができれば、感情を抑えたり、感情に流されたりすることが重要でなくなる。ありのままの感情とは、空（shunyata）なのである。（p. 67）

瞑想的アプローチでは、自覚（awareness）をとおして感情エネルギーに取り組むことになる。SELでは言語が、生命エネルギー法では身体がそれぞれ感情の主要な通路となっていたが、ここでは自覚の働きが中心となる<sup>13)</sup>。ここには東洋と西洋のアプローチの違いがある。西洋のアプローチは、問題を解決するために、問題そのものを対象とするのに対して、東洋では、あることがら問題となるのは、それに同一化するからであり、同一化すればするほど、それは深刻なものになるとみなす。したがって問題から脱同一化し、それにただ気づくという手法がとられる。感情への取り組みにおいても、感

情から脱同一化し、それに気づくのである。ここには感情への「近さ」と「遠さ」が併存している。感情を素材として取り組み、自覚を維持し感情にのみ込まれないようにすることは、感情から脱同一化した距離を示しているが、感情を性急に抑えたり表出しようとしなくて感情エネルギーの流れに密着していく点は、感情に近接したかわり方を示している。

たとえば怒りが起こっても、それと同一化することなく、ただ怒りを見つめるようにする。怒りは自分のなかに起こる感情的反応にちがいないが、それに同一化しない。たとえば、怒りの雲がやってきても、それにのみ目をむけ、雲をなくそうと努力するのではなく、ただその雲が流れていくのを眺め、むしろ背景にある空とひとつになっている。こうして脱同一化した気づきを保つことで、感情にとらわれていない純粋な意識にとどまるのである<sup>14)</sup>。

人間の人格は、身体・感情・思考のさまざまな条件づけから構成されているが、それは、より中心にある自覚とはかわりがない。しかし通常、人はそのつど個々の条件づけに同一化しているので、中心の自覚を忘れていたのである。自覚をもって見つめることは、決して条件づけの内容を変えることではないが、自己が条件づけを超えた存在であることを想起させる。

その起源を仏陀にまでさかのぼるというマインドフルネス瞑想は、北米で現在もっとも流布しているものであるが、このなかで感情への取り組みがとりあげられている。たとえば、ダニエル・ゴールマンの妻で心理療法家のタラ＝ベネット・ゴールマンは『感情の錬金術』のなかで、これをとりあげている<sup>15)</sup>。「マインドフルネスとは、ものごとを変えようとすることなく、あるがままに見ることを意味する。重要な点は、感情そのものを拒絶しないように注意しながら、困った感情に対する私たちの反応を解消することである。マインドフルネスは、私たちの

感情状態に対する関係のとり方、見方を変えることができる」(Bennett-Goleman, 2001, p. 6)と彼女は言う。行動する仏教者として知られ、ベトナム戦争のような紛争に身を置いた経験をもつティク・ナット・ハンは、怒りの感情への取り組み方として、マインドフルネスがもっともすぐれていると主張する。

マインドフルネスとは「<sup>アウェアネス</sup>気づき」の意味であり、自分の中心にとどまりながら、自分のなかに起こってくる感情のプロセスと同一化することなく、ただ感情の流れを観察していく方法である。このとき批判や判断をまじえず、感情を抑えたり変えようと操作しないで、ただ起こってくるままに感情の動きを見つめていく。また、私たちは否定的な感情が生じると、ほとんど自動的にそれを回避する反応や、発散する反応をとるが、かりにそうした無自覚的な習慣的反応が起こっても、その反応自体にあるがままに気づいていくようにする。

ティク・ナット・ハンの近著には文字通り『怒り』と題するものがあるが、そのなかでは以下のように言われている。

怒りは、私たちのなかにあるエネルギー帯である。それは、私たちの一部である。それは、私たちが面倒をみなくてはならない、苦しむ赤ん坊である。その最良の方法は、別のエネルギー帯を生みだし、怒りを抱き取り、世話をするのである。その第二のエネルギー帯は、マインドフルネスのエネルギーである。マインドフルネスは、ブッダのエネルギーである。(Nhat Hanh, 2001, p 67)

怒りに必要なのは、マインドフルネスのエネルギーによって、それを抱き取り、ケアをすることである。マインドフルであることで、怒りに同一化することなく、それを受けとめることができる。

ナット・ハンによれば、マインドフルネスの働きにはいくつかの段階がある。第一の働きは、確認をすることである。そして、怒りを確認すれば、第二にそれを抱きとる。「怒りを認め、やさしく抱きしめて数分すると、結果があらわれてくる。あなたは、ほっとする。怒りはそこにあるが、あなたは、もはやそれほど苦しまない。なぜなら、あなたは赤ん坊の面倒の見方を知っているからである。このようにマインドフルネスの第三の働きは、なだめること、やすらぎを与えることである。怒りはそこにあるが、面倒をみられている。状況はもはや混沌とはしていない」(Nhat Hanh, 2001, pp 67-68)。マインドフルネスのなかで怒りから脱同一化しながら、怒りにくまなく注意が向けられる。同一化しないで、あるがままの感情に気づき、そのエネルギーを解き放つのである。そうすると、そのなかでは感情は変わり、怒りのような感情も慈悲に変わるという。ここに感情の錬金術が生じる。

## 5 統合的アプローチの必要性

以上、SEL、生命エネルギー法、マインドフルネスという三つのアプローチをとりあげ、それぞれその特徴について考察してきた。最後に、これらのあいだに築かれる関係について検討する。これらのアプローチはそれぞれ単独で主張されているものだが、それぞれの限界を乗り越えるためには、たがいに補完しあい、統合的な仕組みをつくりだす必要がある。

SELはすでに学校教育のなかでも実践されている以上、教育のなかで馴染みの薄い生命エネルギー法やマインドフルネスを教育に組み入れていくには、それらをSELと結びつけることが順当な道筋となる<sup>16)</sup>。これによってSELには、言語化と対人関係の手法に加えて、身体技法的および瞑想的な手法が付け加えられることにな

る。ただし、これら三者の結合によって、生命エネルギー法とマインドフルネスは、その本来の機能を矮小化され、感情管理の新たな技法としてSELのなかに回収されてはならない。むしろSELをその根底からつくり変えるものとならなくてはならない。たしかにSELのような感情管理型教育の社会的必要性は認められるとしても、感情教育の本来の目的は人間の感情の可能性を開くことにある以上、感情変容型をとおしたアプローチは、より本質的なものとして認められなくてはならない。生命エネルギー法やマインドフルネス瞑想は決して社会の安全弁として機能するものではなく、むしろ人びとの感情変容をとおして感情の可能性を開き、感情の社会的管理に対する開口部となるべきものである。統合的な感情教育には、感情管理と感情変容の両方が必要不可欠な要素としてふくまなくてはならない。

ところで、生命エネルギー法とマインドフルネス瞑想も相互に補完しあうものでなくてはならない。生命エネルギー法は感情を表現する方法であり、マインドフルネス瞑想は感情に気づく方法であるが、両者にはそれぞれ問題点が見受けられる。マインドフルネスを提唱する人たちは、感情表現という方法は危険であるという。それは感情を解消するのではなく、逆に強化するというのである。これに対して、マインドフルネスは決して簡単な方法ではなく、感情表現を伴わないために逆に内的な葛藤や緊張を高めるおそれがある。

第一の点、すなわち感情表現は危険な感情を強化するという指摘について検討してみる。たしかに感情抑圧の強い一部の人にとって、突然の感情解放は、抑圧されていた否定的感情を開き、そこから逃れられなくなるという危険性をはらんでいる。そのため感情にかかわるワークは、いずれにせよ慎重に進められなくてはならない。しかしながらそれは決して、感情表現は

どんなものでも決して行なわないほうがよいという結論を導くものではない。実際のところ多くの人にとって感情表現はパンドラの箱を開けるようなものではない。たとえば、ケン・ウィルバー（Wilber, 1979）は、以下のように指摘している。

これらの〔筋肉に〕「埋め込まれた感情」とは、凶暴なまでの飽くなき快楽衝動でも、父母や兄弟を抹殺したいという悪魔にとりつかれた野獸的衝動でもない。それらは、長期にわたり筋肉のなかに押し込まれてきたために劇的なものに見えるかもしれないが、たいていは、もっと穏やかなものである。それらはふつう、涙を流したり、一、二度大声で叫んだり、妨げのないオルガスムを体験したり、昔ながらの見事な癲癩を起こしたり、それ用にしつらえた枕を少しの時間猛り狂ってなくったりすることによって表現されるようなものである。たとえかなり強い否定的感情  
顔色がどす黒くなるほどの怒りの爆発  
が生じたとしても、それほど心配するにはあたらぬ。というも、それがあなたの人格の主要な部分を成しているわけではないからである。（p. 115）

ワークのなかでの感情表現はふつう一時的なものであり、感情表現に対して抱く私たちの恐れは、むしろ感情をいつも抑制しているがゆえに増幅されていると考えられる。むしろ、より深刻な問題は、私たちが筋肉の鎧をまとい、感情表現ができなくなっていることのほうである。多くの人にとって必要なのは、感情を喚起し、表現してみることである。

生命エネルギー法も、感情表現のみで人格変容が生じるとはみなしていないが、感情表現の中心的な役割は認めている。怒ったり泣いたりしたいとき、それを抑えていると筋肉の鎧がづ

くられ、反対に感情が表現されることで筋肉の鎧化を予防し、回避することができる。ライヒ派の治療家たちが長年にわたって探究してきたこの点は簡単に無視されるべきではなく、正しく受けとめられる必要がある。ローエンも言うように「感情とは生の内面であり、表現とは生の外面である。この簡潔な言い回しに従うと、完全な生が実現されるためには、生の豊かな内面（豊かな感情）と、生の自由な外面（表現の自由）が必要であることが容易に理解される」（Lowen, 1972/1973, p. 310）。

また、私たちが激しい感情にのみ込まれているときには、その感情を言語化したり、瞑想のなかでそれを淡々と見つめるという作業は実際のところ困難である。そのようなとき安全な環境のもとで、生命エネルギー法のエクササイズのような感情表現を行なうことは助けになる。さもなければ、ひどく不適切なかたちで感情が発散され、行動化されるおそれがある。

感情表現の必要性は以上のように考えられるが、その問題点については改めて指摘しておくなくてはならない。他の方法と適切に組み合わせられないとき、それはたんに感情表現のみを自己目的化するものに陥りやすい。そのような場合、感情のとめどない放出や、過去の感情的物語への耽溺や、みせかけの感情表現などが生じやすい。それゆえ逆説的であるが、感情表現が有効に働くためには、感情から脱同一化する方法が同時に組み入れられていなくてはならない。そのさい、感情への気づきを中心とするマインドフルネスは重要な働きをするのである。

つぎにマインドフルネス瞑想に伴う問題点を検討する。しばしばそれは簡単な方法と受けとられがちであるが、それに熟達した人にはそうであるとしても、実際には決して容易なものではない。内面の動きに対して敏感な気づきを維持することは大変に難しいという点に加え、とくに感情の場合は、すぐにそれにのみ込まれ、

気づきを維持することはできない。したがってマインドフルネスをとおして感情に取り組むには、相当の訓練をへたうで日常的にマインドフルネスを心がけなくてはならない。さもなければ、それは単なる見せかけに陥り、（感情表現による圧力減少を伴わないがゆえに）手に負えない感情を相手にするときには内的な緊張を高め、その感情を抑圧することにもなりかねない。マインドフルネス瞑想のみで、あらゆる感情の問題に対処できるわけではない。

実際問題として現代人にとって、ただ座って瞑想するということがほど難しいことはない。私たちは多かれ少なかれ自分のなかに押し殺してきた感情をかかえこんでいる。ただ座ることは、それらが解放されるのではなく、むしろその動きを抑えることになりかねない。必要なのは、自分のなかにある動きをまず解き放つことであり、その段階をへたあとであれば、座ることができる。ある程度の解放作業が行なわれると、逆に内なる静けさが深まるからである。

したがって、生命エネルギー法は瞑想につづじるものであり、逆にマインドフルネスは動的な感情表現をふくみうるものである。生命エネルギー法とマインドフルネス瞑想は二者択一の関係にあるのではなく、両者は積極的に結びつき、感情表現と気づきを統合した方法を生みだすべきである<sup>17)</sup>。たとえば、静かに座って瞑想をするまえに感情表現をともなうエクササイズを行なうことによって、マインドフルネス瞑想にもっと集中しやすくなり、動きのあとにおとずれる深い静寂を味わうことができるようになる。しかし最終的にもっとも重要なのは、感情表現を行なっている最中においても、感情の自然な流れを解き放ちながら、そのプロセスに同一化することなく目覚めた気づきを保ちつづけることである<sup>18)</sup>。

## 注

- 1) 私の考えるホリスティック臨床教育学の構想については、拙論「ホリスティック臨床教育学とは何か」(中川, 2003)を参照。
- 2) 感情教育全般に対する私の考えを明示しておく、基本的には、シュタイナー教育のように教育活動の全体が一種の感情教育を成して、そのなかで肯定的な感情が育まれていくことが望ましい。本来、教育は肯定的感情を育むことを第一義的な目的とするべきである。しかしながら、そのような意識的取り組みはほとんどなされていない。重要なのは、否定的感情への対処法だけでなく、肯定的感情を培う教育をつくりだすことであり、両者のアプローチは最終的に統合されなくてはならない。なお「否定的感情」や「肯定的感情」という表現は二元対立的な言い回しになっているが、本考察では通例に従うとともに、議論を明確にするために採用することとした。私は「否定的感情」ということで、それを短絡的に悪しきものとして排除することが望ましいと考えているわけではない。しかしながら、それをそのまま放置するのではなく、ありのままに受けとめたうで何らかの取り組みをなすことは必要であると考えている。
- 3) 有名な教育プログラムには、セカンド・ステップ、ライオンズ・クエスト、トライブス、RCCP (Resolving Conflict Creatively Program) などがある。
- 4) CASELの名称はその後、The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learningと改められた。これは学業面との統合を、より強調したかたちになっている。
- 5) CASELは、従来の多様なプログラムを整理して、以下の4つの主要領域を設けている。(a) ライフスキルと社会的能力、(b) 健康増進と問題防止のスキル、(c) 人生移行および危機への対処スキルと社会的支援、(d) 積極的に貢献的な奉仕活動である。
- 6) 対立解決に関する文献はすでに膨大な数になっているが、現在、日本語で入手できるものとしては、クライドラー(1997)などがある。
- 7) 私が1998年から2000年にかけてトロント市のいくつかの学校を訪れたさい、そうしたプログラムが実際に用いられている現場をかいま見ることができた。たとえば、実験校として、専従

の教員を数名配して、こうした取り組みに力を入れていたロード・ダフリン校では、校則のなかに安全な学校をつくることが明記され、さまざまなプログラムがカリキュラムのなかに組み入れられていた。とくに一部の生徒をピースメーカーとして訓練して、対立解決法が実際に行なわれていた。対立解決にあたる専従の教員は、クラス担任からはずれ、授業中や全生徒が校庭ですごす休憩時間に学校内を巡回し、問題が生じると、ピースメーカーやクラス担任を助けて問題解決にあたっていた。またトロント市の教育委員会は、年間をとおして、さまざまな予防教育プログラムを紹介し、教職員が学習するためのワークショップを開いていた。トロント大学の一部の学生たちはボランティア活動として、ピースゲームという長期プログラムをいくつかの学校にもちこんでいた。そのほかにもトロント市では、停学中の生徒たちに社会的スキルを教える特別クラスがコミュニティ・センターのなかに置かれていた。

- 8) その後ゴールマン (Goleman, 1998) は、EIの5つの領域と、それらにふくまれる25の感情能力 (emotional competences) をあげている。5つの領域とは、自己知覚、自己統制、動機づけ、共感、社会的技能である。
- 9) 本考察の議論との関連では、社会学者の森真一 (2000) のいう「心理主義化」をとりあげることができる。森は知識社会学の視点から現代社会における心理学的知識の流行現象をとらえて、社会の「心理主義化」を指摘する。とりわけ数あるEQ本が、それを立証する分析対象とされている。心理主義化した社会では、現代社会の暗黙の規範と化した「人格崇拜」(自己の聖化)と「合理化」(ものごとの円滑な進行)に適應すべく、個人は高度の自己コントロールと感情マネジメントのスキルを習得するよう要請されているという。EQ本のような心理学的自助マニュアルがもてはやされるのは、このためである。この議論に従えば、EQ論との結びつきが強いSELは「心の教育」として、心理主義化した社会に適合したものであり、そうした点からの批判的なとらえ返しが必要とされる。
- 10) 感情社会学の提唱者であるホックシールド (2000, 9章) は、生命エネルギー法の名前もあげながら、「自然な」感情を回復しようとする治療法が世間で受け入れられている社会学的背

景として、感情の管理や商品化がすすみ、感情労働が広く社会に浸透してきている点を指摘している。つまり「自然な」管理されていない感情が称揚されるのは、一方で、感情の管理が深く進行している社会的事実に対応しているというのである。ホックシールドは、感情労働の商業的組織化という新しい社会的事態に注目しているが、感情の社会的管理という面は、ライヒによっても気づかれていたことである。

- 11) ライヒ派の治療家エルズワース・ベーカー (Baker, 1967, p. 72) によれば、7つの鎧の輪は、最初に動きをとりもどす胸の部分を除いて、通常この順で、眼から骨盤へ向かって解消されていかななくてはならない。ベーカーのもとで治療を受けたオーソン・ビーン (Bean, 1971) の『オルゴン療法がわたしを変えた』は、自分の体験を記述しながら、ライヒ派による治療の実際をよく説明している。
- 12) 治療家のもとですすめられる治療プロセスでは、さまざまな手法が組み合わせられるが、基本的なものとしては、深く楽な呼吸、グラウンディング、声をだし叫んだり泣いたりすること、手をさしのべること、けったり叩いたりする動作表現、目の緊張をとりのぞくことなどがあり、身体に直接働きかけ慢性的な筋緊張をゆるめ、抑圧されていた感情を喚起するものが多い。生命エネルギー法で重視されるグラウンディングは、一定のポーズをとり、脚にふるえを引き起こすことで、からだに下方向へのエネルギーの流れを起こすことを目的としている。上方向へのエネルギーは、<sup>マインド</sup>精神のつくりだす幻想世界のなかへと昇華され、現実との接触をなくしてしまうためである。グラウンディングは、下へと動くことで、身体・大地・現実とのつながりを呼び起こす。
- 13) 自覚については、中川吉晴「自覚の臨床教育学序説」(『立命館人間科学研究』4号、2002年)のなかで詳しくとりあげた。本論文は、そのひとつの応用編である。
- 14) 仏教では「三毒」といって、<sup>とん</sup>貪・<sup>じん</sup>瞋・<sup>ち</sup>痴が言われるが、このうち瞋は、怒りを意味している。
- 15) タラ・ベネット=ゴールマンは(チベット仏教も取り入れながら)マインドフルネス瞑想を感情のワークと結びつけている。彼女は、スキーム・セラピーとマインドフルネス瞑想を結びつけているが、マインドフルネス瞑想はセラピーをよりの確なものにするという。



- 16) ここでは三つのアプローチの統合について述べたが、ダニエル・ゴールマン自身も、感情的知性がスピリチュアルな次元と結びつくことを以下のように述べている。「自己知覚は、内的探究の新たな深みをもつ。感情マネジメントは、自己修行となる。共感、利他、ケアリング、慈悲の基礎となる」(Goleman, 2001, p. ix)。ゴールマン自身は以前から瞑想的経験についての研究も行なっている。最近ではダライ・ラマを囲んだ研究会の記録集 *Healing Emotion* (邦訳『心ひとつで人生は変えられる』徳間書店)の編集をしている。また、SELとスピリチュアリティの関連では、ホリスティック教育にかかわりの深いリンダ・ランティエリ (Lantieri, 2001) や、レイチェル・ケスラー (Kessler, 1997, 2000) が両者を結びつける試みを展開していて注目される。
- 17) クラウディア・ナランホ (Naranjo, 1989) は瞑想のタイプを類別したさい、「表現の道」(The Expressive Way) という解放的方法について指摘しているが、これは生命エネルギー法にも当てはまるものだと考えられる。
- 18) 本考察では三つの有力なモデルだけに絞ったが、感情変容型の取り組みには他にも重要なものがあり、それらもふくめて統合的な体制を探求していくことが今後とも課題となる。たとえば、サイコシンセシスなどのイメージ法、芸術的手法を用いる表現アートなどがある。いずれにせよ、身体、イメージ、言語、自覚といった多面的なアプローチが求められる。またアーノルド・ミンデルは、対立解決法を国際社会や民族間の紛争にまで押し広げ、ワールドワークという手法をつくりだしているが、心理療法と自覚を結びつけ「自覚の政治学」を提唱している点では、とくに注目される。

#### 引用参考文献 (英文文献からの引用は拙訳)

- ホックシールド (2000) 『管理される心』石川准・室伏垂希訳, 世界思想社
- クライドラー (1997) 『対立から学ぼう』国際理解教育センター訳, ERIC
- A・ローウェン, L・ローウェン (1985) 『バイオエナジェティック 心身の健康体操』石川中・野田雄三訳, 思索社
- 森真一 (2000) 『自己コントロールの檻』講談社

- 中川吉晴 (2002) 「自覚の臨床教育学序説」『立命館人間科学研究』4号
- 中川吉晴 (2003) 「ホリスティック臨床教育学とは何か」林・斎藤編『教育人間学の挑戦』高菅出版
- Baker, Elsworth F. (1967) *Man in the Trap*, New York: Avon Books.
- Bean, Orson (1971) *Me and the Orgone*, New York: St. Martin's Press. (ビーン『オルゴン療法がわたしを変えた』片桐ユズル・中川吉晴・国永史子訳, アニマ2001, 1990)
- Bennett-Goleman, Tara (2001) *Emotional Alchemy*, New York: Harmony Books.
- Cohen, Jonathan (1999) *Educating Minds and Hearts*, Alexandria, VA: ASCD.
- Elias, Maurice J. et. al. (1997) *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*, Alexandria, VA: ASCD. (イライアス他『社会性と感情の教育』小泉令三編訳, 北大路書房, 1999)
- Elias, Norbert (1976) *Über den Prozeß der Zivilisation*, 2 Band, Frankfurt am Main: Suhrkamp. (エリアス『文明化の過程』下, 波田節夫他訳, 法政大学出版局, 1978)
- Goleman, Daniel (1995) *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books. (ゴールマン『EQ』土屋京子訳, 講談社, 1996)
- Goleman, Daniel (1998) *Working with Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books. (ゴールマン『ビジネスEQ』梅津祐良訳, 東洋経済新報社, 2000)
- Goleman, Daniel (2001) *Foreword*, In L. Lantieri ed., *Schools with Spirit*, Boston: Beacon Press.
- Huxley, Aldous (1962) *Island*, London: Chatto & Windus. (ハクスレー『島』片桐ユズル訳, 人文書院, 1980)
- Huxley, Laura A., (1963/1994) *You Are Not the Target*, New York: Farrar, Straus and Company.
- Kessler, Rachael (1997), "Social and Emotional Learning: An Emerging Field Builds a Foundation for Peace." *Holistic Education Review*, 10 (4) 4-15. Brandon, VT: Holistic Education Press.
- Kessler, Rachael (2000) *The Soul of Education*, Alexandria, VA: ASCD.
- Kurtz, Ron & Prester, Hector (1976/1984) *The Body Reveals*, San Francisco: Harper & Row. (クルツ, プレステラ『からだは語る』中川吉晴訳, 壮神

- 社, 1993)
- Lantieri, Linda (ed.) (2001), *Schools with Spirit*, Boston: Beacon Press.
- Lantieri, Linda & Patti, Janet (1996) *Waging Peace in Our Schools*, Boston: Beacon Press.
- Lowen, Alexander (1972/1973) *Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality*, Harmondsworth, UK: Penguin Books. (ローエン 『甦る生命エネルギー』 中川吉晴・国永史子訳, 春秋社, 1995)
- Lowen, Alexander (1975/1976) *Bioenergetics*, Harmondsworth, UK: Penguin Books. (ローエン 『バイオエナジェティックス 原理と実践』 菅靖彦・国永史子訳, 春秋社, 1994)
- Mindell, Arnold (1995) *Sitting in the Fire*, Portland: Lao Tse Press. (ミンデル 『紛争の心理学』 永沢哲監修, 青木聡訳, 2001)
- Naranjo, Claudio (1989) *How to Be*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Nhat Hanh, Thich (1991) *Peace is Every Step*, New York: Bantam. (ティク・ナット・ハン 『微笑みを生きる』 池田久子訳, 春秋社, 1995)
- Nhat Hanh, Thich (2001), *Anger*, New York: Riverhead Books.
- Nhat Hanh, Thich (2003) *Creating True Peace*, New York: Free Press.
- Reich, Wilhelm (1945/1987) *Character Analysis*, New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, Wilhelm (1978/1984) *Children of the Future*, New York: Farrar, Straus and Giroux. (ライヒ 『未来の子どもたち』 幾島幸子訳, 思索社, 1986)
- Trungpa, Chögyam (1976) *The Myth of Freedom and the Way of Meditation* (J. Baker & M. Casper, Eds.), Boston: Shambhala. (トゥルンパ 『タントラ 狂気の智慧』 高橋ユリ子・市川道子訳, めるくまーる, 1983)
- Wilber, Ken (1979) *No Boundary*, Boston: Shambhala. (ウィルバー 『無境界』 吉福伸逸訳, 平河出版社, 1986)

(2003. 12. 8. 受理)