

ビハーラリポート

No.9

FEBRUARY

1994

CONTENTS

セミナー いのち その尊きもの	2
寄稿 カウンセリングの立場からみたビハーラ活動	9
Book Review 立花隆著 『チベット死者の書』	15
INFORMATION	16

ビハーラ Vihara

休養の場所、気晴らしをすること、僧院または寺院

『漢訳対照梵和大事典』

- 一、病人に供給す
- 二、病のために医薬の具を求む
- 三、病者のために看病人を求む
- 四、病者のために法を説く
- 五、余の比丘のために法を説く
- 六、法を聞いて教化す
- 七、大徳のものに供養し、恭敬するために
- 八、聖衆に供給するために
- 九、深経を読誦するがために
- 十、他に教えて深経を読ましむ

『十住毘婆沙論』卷第十六

講演

ビハラセミナー

いのち

—— その尊きもの ——

1994年1月21日 鷹巣町鷹巣阿仁広域交流センター

藤井慶照

能代市・浄明寺

気づかない「いのち」

私が今年いただいた年賀状にこう書いてありました。「元日や、今日のいのちにあう不思議」。私達はお正月になりますと、「新年明けましておめでとうございます。」と挨拶を交わすわけですが、時間が経てば一年が過ぎ新しい年を迎えるわけです。当たり前と言えば当たり前のことです。ただ、その新しい年を迎えることができたのちを今日もまたいただくことができた、そのことがなんと不思議なことであろうか、ということなんですね。この感覚はなかなか出てこないんです。

昔から言われている言葉に、「とりどりに、浮世の品は変われども、死せる一つは変わらざりけり」色々価値観は変わっても、命あるものは死ぬ、これだけは変わらんということでしょうね。「生まるれば、死ぬるなりけりおしなべて、釈迦も達磨も猫も杓子も」「ついに往く道とはかねて聞きしか

ど、昨日今日とは思はざりしを」。いつかは死ぬんだということはわかってはいるけれども、まだまだ先のことだろうとたかをくくっているのが私達じゃないですか。

『阿含経』のたとえ

阿含経という経典があります。その中に「四人の妻を持つ男の話」というのが出てくるんです。ある男性が4人の奥さんを持っておった。第一、二、三、四夫人と名付けましょう。その男は第一夫人がかわいくてかわいくて、寒いと言えはいいものを着せてやり、腹が減ったと言えはおいしいものを食べさせ、本当に大切に可愛がったそうです。第二夫人も、第一夫人ほどではないですけども可愛がったそうです。第三夫人も、これも第一夫人、第二夫人ほどではないけれども大切に可愛がったそうです。ところが第四夫人、自分に第四夫人がいるということさえ普段忘れておったそうです。ある

日その男は、確実にもう二度と帰ることはない旅に出ることになったそうです。そこで夫人達にこの旅と一緒に言ってくれと言ったそうです。ところが第一夫人はとんでもないと断ったそうです。第二夫人も勘弁してくれと断った。第三夫人は途中までなら行ってもいいと言ったそうです。なんとこの3人はとんでもないと思っかけていると、ひょいっと第四夫人のことを思いだした。と、話はここで終わっているんです。

経典というのはたとえ話ですのでね、第一夫人は何を表しているかという私達の身体を表しているんです。私達は本当に身体を大切にします。暑いと言えば、寒いと言えば、腹が減ったと言えば、痛いと言えば。外まで飾り立てるほど大切でしょ。第二夫人は財産、地位、名誉だそうです。これも私達は大切にします。より豊かにより便利に、人よりはいいところに。それを第二夫人と言い表すんですね。第三夫人はなにかと言うと、家族、人間関係。私達は身内はもちろん友達も大切にしますね。このように、身体健康と、物質的豊かさと、家族となかよく友達となかよくという人間関係、このことを求めて右往左往しているのが私達の日常生活ではないでしょうか。旅というのはご存じの通り死ぬということです。その時初めて第四夫人に気がついた。第四夫人というのは命です。俺も死ぬんだ、ということは俺には命というものがあつたんだと気がついた。その時にはもう遅いんですね。こ

ういうことを教えている話です。

「死」は不浄か？

私達も死ぬんだということを気がつかせてくれるのが、身内の死でしょう。ある程度の年配になれば大切な人を失うという経験をします。しかし、私たちはそういう死に遭ったときに、どう死というものと向かい合っていくか。日本人というものは徹底的に死を嫌います。例えば、死というものは考えるだけでも縁起でもないだとか、不吉だとか、とんでもないと言って、いかにして触れないで、考えないで、どっかにやってしまうということに一生懸命になりますね。

葬式なんかでもそうでしょう。あれは死者との縁切り儀式ですよ。逆さ屏風を立ててみたり、枕元に刃物を置いてみたりですね。一番典型的なのは塩をまくということです。あれを清めるの塩と言うでしょう。あれは亡くなった人、そういう場は不浄である、けがれである、だから清めるために塩を使う。するとですよ、本当に自分にとってかけがえのない人との最期の御別れ場が不浄でけがれたものでしょうか。考えてみますと故人に対してとんでもない冒瀆をしているんです。今ちょうど相撲やってますけれども、塩まくでしょ。あれは見合ったけれどもお互いに気が合わなかった。合わなかったことにおいてその場がけがれたことになる。だからまた塩で清めるんだそうです。ですから、そういう形で私達は

徹底的に死というものをけぎらいして触れないように、やむを得ず触れたときはいかにしてその不浄から逃れるかということに目の色を変えています。千載一遇の死というものを通して命を考える場をも失っているのです。

「生」と「健康」

生と死を考えるときに、私達がどう考えるかということ、生きるということと死ぬということを対比させて、生きるということはプラスであり、死というものはすべてをご破算にしてしまうマイナスなものであると考えます。図式化しますとそういうふうな関係になってきますね。ですから、生のみを手にいれる、死なんかとんでもない話だということになります。すると、生ということ、あるいは生命力ということ自体がよいことなんだという図式になってきます。その生命力とは何かというと健康です。つまり、第一夫人のみにうつつを抜かしておるんです。

ちょっと古い資料ですがけれども、平成3年1月6日付けの新聞に総理府の世論調査の結果が載っていたんです。

「今あなたは何に一番関心をもっていますか。」という調査だったんですけども、「健康は、それ自体が人生の目的であって、もっとも優先して考えなければならない。」と答えた日本人が52.6%でした。うっかり聞くと、ああそうかと思ってしまうんですけども、ちょっとおかしくないですか。

「人生の目的を達するために健康」、じゃないんですよ。「健康それ自体が

人生の目的」だというんですよ。私になぜこの世に生まれてきたか。健康になるためだというんですよ。健康のためなら命もいらぬというんでしょ、これ。だって人生の目的が健康だっていうんだから、おかしな話ですよ。今、健康に気を使っているのは世界で日本人が一番ですね。しかし、あまり健康を謳歌しますと、その反対側にある人、例えば病弱者だとか、障害者だとか、高齢者だとかという人を役立たない者として差別する空気がかならず生まれます。

健全な精神は健康な肉体に宿る？

私はこの前まではずかしながら「健全な精神は健康な肉体に宿る」という言葉になんの疑問も持たなかったんです。しかし、ちょっと注意してこの言葉を読み直してみますと、健全な精神が健康な肉体に宿るものならば、障害者は精神まで障害者かということですよ。むしろ、身体が健康なるがゆえにそのことを自慢していかに心がひんまがっておるか。身体が不自由な人こそ、いかに精神がしっかりしているか。これは皆さんよく見ておられるでしょ。「健全な精神は健康な肉体に宿る」これはまさに最大の差別用語です。秋田県は、過去10年間で高齢者の自殺率が全国トップですね。大変な記録ですよ、これ。秋田大学医学部の吉岡教授が、この問題をずっと調べているんですが、高齢者の自殺の原因は病苦が9割を占めるが、病気が原因ではなく病気になったことで家族に迷惑を

かけること、役立たなくなったことが原因であるとコメントしているんですね。ですから、人間の価値を役立つか役立たないかということで評価しようとする社会があるわけです。このような考え方の裏側には、生というものはプラスであり得であり、死というものはマイナスであり諸悪の根源である、という考えが結び付いているのです。このように生と死を徹底的に相反するものであるという考え方を、仏教では「^{ぶんせん}分断生死」といいます。

脳死・いのちの終わりの判定

「命」とは何なんでしょうかね。あまりにも当たり前で、あまりにも大きな存在なものだから、分かっているようで一番分からないのがこのことではないでしょうか。

「命」という言葉は、息の力と書いて「いきのち」、息の内と書いて「いきのうち」、息の路と書いて「いきのち」、そこから「命」という言葉が出たんだと言われていました。

さらに「死ぬ」という言葉は息が去ると書いて「しいぬる」、息が行くと書いて「いきぬる」というところから「死ぬ」という言葉が出たんだと。つまり呼吸作用そのものを通して「命」というんです。ですから、日本人は昔から「息が絶える」といいますね。これは呼吸停止を言うんです。それから「目を閉じた」といいますね。ここに看護婦さんもおられますが、これは瞳孔散大。さらに日本人は「冷たくなる」といいますね。これは心臓停止の

ことでしょ。これらのことは三兆候死ですね。いわゆる心臓死です。

人類発祥以来という大げさですが、この心臓死をもって人間の死と規定してきた。最近話題になってきているのが脳死という問題です。医療技術の進歩によって臓器移植が出来るようになってきた、心臓が停ると血液が循環しないから各臓器の機能が低下してしまう、それまで待ってられないから脳死の段階で新鮮な臓器を取り出してしまおう、だから脳死を人間の死と認めよう。乱暴な言い方をするとこういうことですね。そして脳死を次のように規定しているんですね。「脳死は必ず心臓死に至り、再び命を得ることは不可能な状態」。もう一つは「心臓死に至る不可逆性の一過程」。さらに「超重症不可逆性脳不全」。何か難しいですね。これらのことを医学では「限りなく死に近い」あるいは「完全に死につつある」と表現するんですね。するとお分かりですね。まだ死んでいないんです。それを死としようというのは、新鮮な臓器を摘出する必要性が出たからです。

何故そういうことをしなければならないのか。臓器移植でなければ助からない人の命を助けなければならないから。非常に美しく聞こえます。しかし、死につつある人の命はどういうことになるのでしょうか。するとまた、どうせ死ぬならいいじゃないかという論理になってきます。まことに論理的で説得力があるかも知れません。しかし、「どうせ」という言葉が拡大解釈されていったら、末期癌患者や障害者

や老人から取ったらいいじゃないか、ということに必ずなりますよ。ですから、日本で臓器移植に最初に反対したのが全国障害者協会でしょ。ヒトラーがユダヤ人と共に役に立たないからといってドイツの障害者を殺したでしょ。今、中国では犯罪者が一年に3,000人くらい死刑になるそうです。その臓器がみな摘出されているんですよ。さらにブラジルで問題になったのはストリートチルドレンがすごく殺されている。その臓器が取られているんですよ。そういう形に必ずなるんですよ。ましてやまだ死んでいないものを利用できるからといって死に認定しようとする、それが脳死問題です。

脳死になって人工呼吸器を付けると、平均17時間生きるんだそうですね。今迄の最高記録が80日だと聞いています。昨年ですか、山口大学で脳死の女性が子供を産んだでしょ。子供を産んだということ、命を産んだということは死んでいないということです。命があるということです。その命のあるものを死んだと見なそう。何故ならば臓器がなければ死ぬ人がいるから、その人は助けよう。確かに理にかなっているかもしれませんが。移植しか方法のない先天性胆道閉鎖症という病気がありますね。巣鴨に「先天性胆道閉鎖症の子供を守る会」というのがありまして、1,200~1,300人が登録しています。その親御さん達は一日でも早く脳死臓器移植を法制化してほしいと国会に要望しています。議員方も脳死臓器移植法を成立させるために頑張っております。

しかしね、そういう子供さんを持った親達の気持は分かりますが、今度何を望むかといいますと、一日も早く脳死者がでないだろうかといって他人の死を望むようになります。これが人間の気持として当然でしょ。まさに死人が子供を産むか、死体が子供をはぐくむか、ということです。それは生きている証拠ですよ。心臓死は人間の死だといわれている、その心臓死ですら24時間立たないと火葬は許可になりませんよ。もしかしたらという思いがあるからでしょ。ましてや脳死というものを必要があるから認定していこうとする、これはこのままでいいのかと私は疑問をもっているんです。

「寿」と「命」

臓器移植が盛んに行なわれているヨーロッパカソリック教国の考え方をそのまま日本に持ってきて、さあ認めろという論理はあてはまらないですよ。それでは日本人は落ち着けない、納得しきれない。それは何故かという、現代は形だけだといいいながらも、日本人は昔から仏教思想という形でものの考え方が規定されています。その仏教的な考え方からいいますと、人間の命を「寿命」といいますが、「寿」と「命」を分けて考えるんです。「寿」はサンスクリット語でアーユスといいます。これは限りなき命、連続無限の命という意味です。「命」というのはジービタといいます。これは限りある命、一定期間の命という意味です。私の例を上げると、私は昭和

14年8月9日に生まれました。今年満54才になります。明日死ぬかも知れない。これを人間の生涯といいます。これが私の「命」です。

私が生まれるためには、親2人が必要です。親2人が生まれるためには、4人の祖父祖母が必要です。10代さかのぼると1.024人、20代だと105.376人、30代だと102.710.024人だそうです。これをずっとさかのぼっていくと無限までさかのぼっていきます。私が生まれるためには、その過去に無限の命があったからこそなんです。この無限の過去の命を「寿」というのです。そして私に2人の息子がいますが、この息子の命を通して未来に無限の命が繋がっていく、かも知れません。これを「寿」といいます。これが「寿命」なんです。

いのちのバトン

私達は今日まで与えられた命を生き生きてきました。これからもまた生きていくでしょう。そのかけがえのない命を保つためには、かけがえのない命を奪い続ける歴史を繰り返すのです。私達が生きていくためには、ものを食べなければなりません。それらにはすべて命があります。私たちがご飯を食べるときに「いただきます」といいますが、何をいただくかという命をいただきますという意味なんです。まさに私達は、尊い命を保つために尊い命を奪い取らなければならないという絶対矛盾の存在なんです。

これがキリスト教ですと、あらゆる

動植物を支配するのが人間なんだから食われて当然だ、とはっきりいいますね。ところが仏教は「一切衆生、悉有仏性」生きとし生けるものすべて平等だという教えです。私が生き続けるということが、他の命を殺し続けるということなのです。

まさに私がこの世に生まれるためには無限無辺の命のバトンを経て、そしてこの世で生きるためには無量無数の命を奪い取ってきたんです。私の命は無限無辺無量無数の命の積み重ねの上にあるんです。私の命、オレの命というけれども、その命がこの世に誕生するためにどれほどの命の積み重ねがあったか。私は生きてきた、オレは生きてきたというけれども、そのためにどれほどの命を奪い取ってきたか。まさに無限の命の集大成が、私の命なんです。私のもんじゃないんです、命というのは。そしてこの命というのは限りあるものです。限りある命を支えるものが肉体です。仏教では身と心、命と身体は一つのものだ、心身一如だと教えています。そして、命終わるときに身も終わる、命と身体とはくしちやう供生と説いています。

代わるもののない自分の命

このところ新聞紙上で生体肝移植に関する記事が立て続けにのっていましたが、この生体肝移植はいままで全部失敗したんです。臓器提供者は全部父か母です。手術が失敗だったのではなく、すべて拒絶反応です。人間のからだには違うものがはいつてくると、こ

れは自分のものでないと拒絶反応をおこし猛烈な戦いがはじまるんだそうです。それを抑さえるために免疫抑制剤というものがあるんですけど、これを死ぬまで使い続けなければならないんです。この地球上で一番血肉を分けた親子同志でも、その器官のほんの一部の臓器でも、違う身体にはいったらこれはオレのものではないと拒絶反応を起こすんですよ。要するに、私の身体は私の身体でないと取れないということですよ。

私達の宗派の大事な教典に「仏説無量寿経」というのがあります。その中に「身、自らこれを受くるに誰れも代わるものなし。命終わり身死して一人遠くさる」という言葉があります。生まれること、死ぬことは誰も代わってやれないし、誰にも代わってもらえないということです。まさに一人一人の命の尊さということですよ。

「いのち」尊し

「何もかも吾一人のためなりき 今日一日の命尊し」という言葉があります。太陽があるのも、空気があるのも、風があるものみんな吾一人のためなんです。地球に50億人いるから、50億分の1と太陽の光が当たりますか。全部平等に燦然と輝いてくれるんです。この世の中は全部吾一人の命のために働いてくれているんです。まさに命の尊さ、命の尊厳、命のかけがえのなさ、このことがすべての土壌じゃないでしょうか。看護婦さんは日常命そのものと直接語りかけた大切な仕事を

しておられます。しかし人間の命のいかに尊いものであるかという、この一点が抜けたならば、病院はただの修理工場になってしまいます。病院はたんなる修理工場ではなく、命をはぐくむ場所である、そこに従事する私であるのだという誇りと責任がどこからであるかということ、「命尊し」という一点からではないでしょうか。

最後にこの詩を紹介して終わりたいと思います。岩手県の小学校3年生の詩なんですよ。「いのち」という題なんですね。「昔々その昔、ずっと昔に、一番早くうまれた人が、子供をうんだりしなければ、私はうまれていなかった、ずーっとひろげていくと、だれかとだれかがいのちでつながっている、昔のことはわからないけれど、かならずいのちはつながっている、もしおじいちゃんとおばあちゃんがうまれていなければ、おとうさんはいうまれていない、おとうさんとおかあさんがうまれていなければ、私はうまれていない、ミサもユウテツもうまれていない、あそこでここでだれかがうまれている、私もうまれて、ほかの人もうまれる、もしかして私と先生のいのちがつながっているかもしれない、ふしぎだなあ」。過去の無量の命のバトンを継いだということを、この詩の中で見事に表しています。ご静聴有難うございました。

カウンセリングの立場からみた ビハーラ活動

田辺肇

筑波大学心理学研究科所属

私達ビハーラの活動が結局「人」を対象にするものである以上、いつかは「カウンセリング」についての基本的なお話を聴く機会が必要、そんな思いを抱いていました。そんな折、この度本会会員を通じてカウンセリングの専門家、筑波大学田辺先生に御寄稿いただきました。人に相對するときの心の在り方、とても興味深い内容です。

1 はじめに

この文章は、カウンセリングの総括的な紹介ではない。皆さんの疑問や論議を引き出し、対話を通じて、読書では得られない具体的で現実に即した何らかの成果を生み出すための刺激材料のつもりで書かれたものである。私の力不足から、期待外れであると感じる方もあろうが、そのような方にこそ、編集部の方へ一筆お願いしたい。

「生」「老」「病」「死」の苦悩の克服を援助する者という意味では、僧侶も看護婦（士）も心理療法師も、その本質的な役割に違いはないかも知れ

ない。お互い知恵を出し合い対話することにより得られるものは非常に大きいだろう。今回はまさに偶然の重なりとも言える御縁から、ビハーラの志高き人々と関わりが持てることを嬉しく思う。

2 カウンセリングと心理療法

心理的問題への援助には、例えば対人緊張や抑鬱感といった情緒的な問題から、食欲や買い物が抑えられないといった行動的な問題、夫婦関係や職場の対人関係といった複数の個人の間の問題、書剋や高所恐怖症といった明確な問題から、性格上の悩みや生きる意

味が感じられないといった漠然とした問題、進路問題や就職相談のようなごく健康的な悩みから、精神病などの非常に重い障害に至るまで、様々な問題に対する援助を含んでいる。このように問題も多様ならば、その援助法も様々である。その中で、主として言葉を用いた対話という人間関係による援助を一般に“カウンセリング”と言い、人の性格や生き様など、その背景にある問題を含めて変容しようとする援助を“心理療法”と言って区別することもある。ただ、最終的に目標としているものは何れも問題解決であり、重なるところは非常に大きい。また、人の振る舞い方を実際に修正することからアプローチする行動療法、夢や連想や昔の記憶を取りあげ深層心理を問題にする力動論的心理療法、集団の中の人間関係をそのまま治療に用いる集団療法、美術などの制作活動を通じて為される芸術療法などは、“カウンセリング”と兄弟関係にあり、お互いに似ているところも多い。

3 理論の意義とその限界

私自身は、“分析心理学”というユングの深層心理学の考え方に基づく心理療法から勉強を始めた。心理療法やカウンセリングの様々な理論は、援助を求めて訪れた人と彼らの抱える問題を理解するための“人間観”として、心の問題を扱う者に重要な指針を与え

てくれる。今や折衷的な立場にありながらも、私のものごとの捉え方は、どこかしら分析心理学の枠組みの影響を受けている。

仏教の死生観や縁、因果の考えは、人間の生活上の様々な問題、特に「死」などの深く大きな問題に関しては、力強い指針を与えてくれるだろう。人は“世界観”無くして、世に立ち向かい、あるいは世に棲むことは出来ない。それと同様に、人は“人間観”無くして、人と相対し、共に生きることは出来ない。心の深い悩みや問題に応じる場合にはなおさらである。もし指針となる“人間観”が無ければ、彼らの苦悩の深さと問題の大きさに対して、我々は対処の方法が分からずに、方向性を失い、強い不安に見舞われることになるだろう。援助する者が心の安定を得られないような関係からは良い結果は得られない。“理論”は、こと初心者にとっては、いわば心理療法家やカウンセラーの“精神安定剤”として重要な役割を果たすといえる。

自信があればいいのかということ、そういうことでもないと思う。全くの個人的な経験のみに基づく信念や不合理な確信を以て相談に応じることは戒められなければならない。そのため、公的な訓練と勉強は心の問題を扱う者にとって非常に重要なものと考えられている。ところで、仏教の教えが“健全な理論”となるのか、“盲信”となる

のかは微妙な問題をはらんでいる。私は、長い歴史を経て洗練されてきた世界観・人間観を取り入れることは、我々心理療法家にとっても非常に有益であると信じている。しかし、宗教の教えも科学の理論も、我々がそれを如何に取り入れるかによっては盲信となり、そのために、援助が知らず知らずの内に押しつけとなってしまいうことにもなりかねないのではないだろうか。

我々は何らかの世界観・人間観に基づいてものごとを捉えている。しかし、我々の持つ世界観・人間観が最善のものであるかは誰にも分からない。そしてまた、誰もが同じ捉え方をするわけでもないのである。自分がどのような立場（オリエンテーション）に立っているのかが、自身のものの感じ方、考え方に影響するということを強く自覚していることは、非常に重要である。例えば、僧職にあること、秋田県人であること、男性であること、ビハラのメンバーであることなどが、自分のものの見方にどんな影響を与えているか反省してみたい。

心理療法家と患者・来談者とが同じ信念・教義を共有している場合には、治療・相談が実りあるものになることは希であるという。それはおそらく、お互いの影になる部分・見えない部分が同じであるために、真の問題が捉えにくくなり、その変化への糸口を見逃してしまうことになるからであろう。勿論、これは心理治療という特殊な場

合の話であって、対人関係一般や相談一般に当てはまるかどうかは分からない。しかし、皆さんにとってもこれは示唆するところがあるのではないだろうか。自分のオリエンテーションが、いかに自分の認識と行動に影響しているかということに無自覚な者は、援助を求める者に良い影響を与えることは出来ないだろう。このことは、自らの拠って立つ理論や人間観・世界観の枠組みを過信し、それに固執することを戒めることにもつながる。

4 あなたはどのように援助するのか

次に、ナイチンゲール・コンプレックスといわれる問題を取り上げてみたい。

カウンセラーになろうとする人の多くが「不幸な人に何か手助けになることをしたい」という気持ちを持っている。私は看護学校で教鞭をとっているが、看護婦（士）になろうとする人にも、そういう人が多い。また、精神障害者の社会復帰に関する活動にボランティアで協力してくれる人の中には献身的な宗教家が多く見られる。事実、わが国の福祉は非常に立ち遅れており、彼らの愛や宗教の力無くしては成立しないのではないかと思えるほどに、彼らの献身的な働きは重要な位置を占めている。しかし、これが心の問題になると、話は微妙になってくる。ナイチンゲール・コンプレックスとい

われる問題である。

コンプレックスとは、大まかに言うと、「心の奥底に、本人の気づいていない強烈な情緒的な記憶やイメージがあり、そのテーマを核にして、様々な記憶やイメージが引き寄せられ複雑に絡み合っただけで出来上がった心のしこり」のことである。それは、ものの見方感じ方など、人の生活の様々な側面に知らず知らずの内に影響を与える。ナイチンゲール・コンプレックスとは、「不幸な人に何か手助けになることをしたい」という気持ちを持っている人にありがちな「心のしこり」に、分かりやすいように名前を付けたものである。それには様々な側面があるが、例えば、次のような気持ちが心の裏側に働いていることがある。

1：「私はこんなに可愛相なのに誰も助けてくれない」という強い欲求不満を持っているが、逆に人につくすことでそれを覆い隠している

2：「自分はダメな人間だ」という劣等感を持っていたり、「自分はこれでいいんだ」という自分自身の存在に対する基本的な安心感が欠けていたりするために、「自分の利益を求めたり、わがままなことをしたりしたら、人々からの愛を全く失ってしまうだろう」というせき立てられるような不安から、献身的な活動に打ち込んでいる

3：「私は可愛相な人々（彼ら）とは違うのよ」という自己確認の欲求に追い立てられているために、どこかで

援助を求める人々への微妙な差別意識が働いている

4：そのように、自分の弱さを隠す為に彼らを利用していることに対する罪悪感から、非常に献身的になっている

このようなコンプレックスに強く突き動かされている人が、人の心の深みからくる苦悩を受けとめ、真に建設的な援助が出来るのかはだれしも疑問であろう。私は、こういう傾向を強く持ったカウンセラー志望生には、とりあえず別の進路を勧めることにしている。しかしながら、コンプレックスの与える影響が、必ずしも悪いものばかりであるとは限らないことも覚えておいて頂きたい。コンプレックスをバネにして、より生き生きとした生活をものにしたり、苦悩や不安に打ちひしがれている人の気持ちを真に理解できるようになる場合もあるからである。重要なのは、コンプレックスに振り回されない自分を育てることであり、このような奥底の自分の問題に気づいた時、それを無視せず、自分の弱さを直視する勇気を持つことである。いつまでもそれから目を背け続けることこそが、見せかけの援助者になってしまうことにつながるのだと考えたい。

自分を振り返ってみて頂きたい。自分が相談に応じている際、あるいは人の話に耳を傾けている際に、「人の役に立っている」という自己満足に陥っていないだろうか。相手を喜ばせよう

として、真の問題を逃していないだろうか。早急な解決を自信満々に提示し、相手が自分を尊敬してくれるような解決法に傾きがちに自分に気づかないだろうか。人を思い通りに操る喜びを感じてはいないだろうか。頼りにされることで自分が重要な人間であるとかろうじて感じられるような「頼られることに頼っている」状態にないだろうか...

5 基本原則としての「傾聴」

今回は、「理論」と「コンプレックス」に絡む、援助者の陥りがちな二つの盲点について述べてみた。理論の軽視も理論の過信も戒められなければならない。そして自分自身の限界を知ることが重要であると思う。真の問題の所在、解決の重要な手がかり、そして“答え”を探り当て、解決する力と能力は、彼ら自身にこそ備わっているものであり、我々の出来ることは、その未知の探索の過程の歩みの伴いとなり、道案内や助言をする事である。我々はあくまでも謙虚でなくてはならない。カウンセリングとは答えを与えたり忠告することではない。あくまでも相手の話に真剣に耳を傾け、理解し、理解したものを相手に投げ返すことで、相談を進めていくのである。

カウンセリングや心理療法の基本は“傾聴(listening)”にあると言われる。人は、誰かに真剣に話を聞いても

らっていると、次第に問題の本質は何か、それに対して自分がどうしたいのかが分かってくることが多い。傾聴の効用には一見単純に思えるものもあるが、それらはどれも非常に重要なものである。次にその幾つを挙げてみよう。

1, 問題の明確化：心の内の渾沌とした気持ちを実際の言葉にしてみると、今まで巨大で手のつけようのない問題に巻き込まれているように感じていたのに、問題の輪郭がはっきりしてくるにつれて、思いの他見通しがついてくることがある。聞き手が余計な口出しをすると、却って先入観やステレオタイプを植え付けて本当のところが見えなくなってしまうことがある。相手の話しを引き出すのが肝要である。

2, 苦悩や不安の他者との共有：孤立無援の状態にあって一人悩んでいると、簡単なことさえも分からなくなってしまうものである。誰かが側にいるということは、それだけで大きな力になる。「そんなの大したことじゃないよ、気にしない気にしない」と笑って肩をポンと叩くのではなく、まずは相手の気持ちを真剣に受けとめ、相手の感じているがままを理解するよう努める必要がある。

3, カタルシス：苦しい胸の内を吐露すると、心のエネルギーを消耗する“堂々巡り”から開放されて、すっきりとして、自ら見通しを立てたり、生きる力が回復することがままある。若

い女性同士の“相談ごと”の多くが、相手のアドバイスなど少しも聞き入れている様子がみられず、ただただ誰かに話したいのだと思われるようなことが良くあると聞くが、ある意味ではそれは正しい“相談”のあり方なのかも知れない。

4, 問題の整理：悩みごとに限らず、人に話して聞かせるということによって問題の整理がついて考えがまとまってくる、という経験は多くの人を持っていることと思う。それに加えて、聞き手が自分の話しの分からないところやはっきりしないところを尋ねてくれると、自分では気づいていなかった側面や無視していた重要な問題に気づくこともある。感情に駆られて脱線しながらした話しを、聞き手が理解した限りでまとめてくれて「これこれこういうことなんですか」と尋ね返してくれると、それは丁度身支度をすする際に鏡が役に立つように、こんがらがった悩みを解きほぐすのには役に立つのである。

聞き手の役割は、相手に語らせ、その言葉を真剣に受けとめ、そこから自分が理解できた相手の気持ちや問題を理解したままに返すことである。決して先回りせず、こちらが「ここまで分かっている」ということを相手に伝えるのである。これが、「分かってもらえた」という気持ちにつながり、問題の整理と解決の糸口の発見に大きく役立つのである。アドバイスをす

は、悩める人の問題を、その人の人格やおかれた状況を含めて全体として真に理解できた後でも遅くない。そこに至る前に自ら解を見だし、なんら押しつけがましいアドバイスなどせずとも、真剣に耳を傾けたことで相談は終わることが多いのではないだろうか。

6 おわりに

具体的な場面を想定しないでつれづれ書き散らしたこの文章が、みなさんのおかれた困難な状況にどれほどの役にたつかははなはだ疑問であるが、何か感じるものがあればと思っている。「話し上手は聞き上手」という言葉があるが、「相談上手は聞き上手」である。主役は“悩める人”でなければならぬ。我々は多くの知識と人生経験を積んでおくことも非常に重要であるが、それは、忠告を与えるためでもなければ、答えを教えるためでもない。相手の苦悩や問題に耳を傾け、真の意味で“理解する”ために、様々な経験を積み、様々なことを勉強をするのである。なお、ここでいう勉強や経験は心理学に限られたものではないことを付言したい。我々は、芸術を愛し、映画を鑑賞し、童話や神話の世界に旅をし、恋愛をし、人生に悩み、人生を楽しまなければならない。我々が生き生きとした人生を送らなくて、どうして苦悩する人に良い影響を与えることが出来るだろうか...

Book Review

問題の根幹である「死」が不鮮明に映ったのである。脳死は結局のところ病院という密室の中でしか起こりえない。その判定も医療専門家に委ねられる。そして臓器移植は「人の命を救う」という大義名分のもとに公然と行なわれる。マスコミが脳死の検証を避けてこれを取り上げれば、臓器移植の啓蒙報道に陥ってしまう。著者はここに危機感を抱いたのである。

検証を初めると、医療専門家の発想は「脳幹死をもって死とする」という立場であるために脳幹反応の検査を重視していることがわかってくる。厚生省の発表した脳死判定基準も同様である。しかし、この基準では人工呼吸器を外すことは出来ないというのが著者の結論である。聴性脳幹反応と脳血流測定、この二つの検査がさらに必要だとしている。この書が出版されて以来、臓器移植にゴーサインを出す機関となる各大学における倫理委員会では、厚生省基準のほかにこの二つの検査が付け加えられることが多くなった。さらに脳死は人の死と認められるかという問題が広く論議されることとなった。

人の命の終わりを人が決めようとするときには社会的なコンセンサスが十分に形成されていなければならない。脳死とはどういう状態をいうのか、ということから始めて、自分なりの考えを持つことが必要とされている。

脳死 / 著者 立花隆 / 中央公論社 / 昭和61年10月25日発行 / 定価1,500円

社会の風潮が臓器移植礼賛、レシピエント（臓器受容者）重視に流れかけていたとき、となりの手術台に横たわるドナー（臓器提供者）の姿をクローズアップして再認識させてくれたのがこの書であった。発売と共に日本中に脳死論議が巻き起こったといっても過言ではない。

著者の立花隆氏は『田中角栄研究』や『宇宙からの帰還』などの著書で知られた、ニュージャーナリズムの旗手である。本書も龐大で難解な医学資料を詳細に検討し咀嚼して、読者に十分理解しうるように「脳死」という非日常の特異な状態を検証していく。何故著者は「脳死」を題材に取り上げたのか。当時のマスコミが「脳死は人の死である」という概念を頭から鵜呑みにして脳死・臓器移植を報道し初めた状況の中で、ジャーナリストの目はこの

INFORMATION

次回ビハーラセミナー

(仮称) ビハーラアンケートを通じて

報告者 北秋中央病院 中島美枝子 成田康子

4月中旬に予定 詳しい場所日時等は改めて御連絡いたします。

看護婦として医療現場で活躍している皆さんが、「医療現場から見たビハーラ活動」についてアンケートを行ないました。先般、秋田農村医学会でも報告された同テーマについて、現場の本音も交えながらビハーラ活動についての提言を頂きます。

ビハーラ入会の御案内

年会費2000円で即入会。最寄りの事務局までお電話をどうぞ。

入会の申込をいただいた方にはビハーラレポートの配付、ビハーラセミナーそのほかビハーラ主催の各種行事の御案内をいたします。また「こんなときビハーラの話でもしてもらえたら」、「気軽に仏教のことを聞く機会があれば」などいろんな御相談をお寄せください。事務局連絡先は下記のとおりです。

少し長い引用になるけれどももう一度この文章を読んでおきたい、「自分を振り返ってみて頂きたい。自分が相談に応じている際、あるいは人の話に耳を傾けている際に、“人の役に立っている”という自己満足に陥っていないだろうか。相手を喜ばせようとして、真の問題を逃していないだろうか。早急な解決を自信満々に提示し、相手が自分を尊敬してくれるような解決法に傾きがちな自分に気づかないだろうか。人を思い通りに操る喜びを感じてはいないだろうか。頼りにされることで自分が重要な人間であるとかろうじて感じられるような“頼られることに頼っている”状態にないだろうか...」。今回特にお願いで原稿を頂いた筑波大学田辺先生の報告にある、「ナイチンゲールコンプレックス」のくだりである。ビハーラ活動、広くはボラ

ンティア活動に関心を抱くものにとって、この文章の持つ意味は非常に重いと思う。田辺先生に心から感謝申し上げたい。

昨年暮れからこの頃にかけて、私達スタッフの仲間の身内でもいくつかの不幸が続いた。そんな機会に出会うとあらためて自分達の未熟さが痛感される。しかしそんな体験を乗り越えて行くことが、「生老病死」に克つ

て行くことな~~び~~だと思~~う~~レポート

第9号 1994年3月26日発行

ビハーラレポート発行所

ビハーラ代表 兼能代山本地区事務局

藤里町月宗寺内 袴田俊英 0185-79-2468

大館地区事務局 越姓玄悦 0186-49-6957

比内地区事務局 小林匡俊 0186-55-1144

森吉地区事務局 奥山亮修 0186-72-4143

阿仁地区事務局 今井典夫 0186-82-2418

鷹巣地区事務局 佐藤俊晃 0186-66-2032