

【特集2】
被災地支援と人間性心理学

被災地の支援者支援と支援者のセルフケア
—ラビング・プレゼンスの見地から—

日本ラビングプレゼンス協会
高野雅司

I はじめに

2011年3月11日、東日本大震災。私自身は、東京である凄まじい揺れを経験した。その後、次々と放映される、東北地方沿岸部を主とした信じられないような映像の数々。あまりの惨状に心を痛める日々が続いたが、1ヶ月ほど後には、映画でも観ているかのような非現実感も感じ始めている自分に気づく…。サイコセラピストとして、また一人の日本人として「身をもってリアルな現実として体感せねば！」との想いを募らせる中、4月下旬に東北の被災地を訪れる機会を得た。

仙台、石巻、気仙沼、南三陸、陸前高田…そこで目にしたものは、いたる所に「巨大な石ころ」のごとく散乱する無数のスクラップ化した車、見渡す限り360度ほぼ全て津波に流された町並みで残骸の中に混じるさまざまな生活用品、遺体安置所に並ぶ多数の棺の列、多くの児童が犠牲となった大川小学校の廃墟に供えられた花と小さな鯉のぼり、そうした心痛む情景の中でもただ美しく咲き誇る満開の桜との遣る瀬なきコントラスト…。

そして、まだ行方の分からない家族を探し続ける方々、避難所で呆然と座り込んだままのご老人や限られた空間の中で一見無邪気そうに遊び回る子供たち、半壊した家々を協力して片づ

ける人たち。この時は僅かばかりの係わりしか持ちえなかったが、今をなんとか生き抜こうとされている必死さの中にも、時として見られる柔らかな笑顔。そうした風景や人々の姿は、今でも生々しい記憶として、さまざまな気持ちや想いと共に心に刻まれている。

今回の大災害の特徴として、被災地が極めて広範囲に渡り、また自然災害と原発事故が絡みあう複雑性がある。それにより、被災状況や深刻度も地域ごとに大きく異なり、支援ニーズの多様性も極まりない。そして、被災体験への心のケアという意味では、阪神淡路大震災の事例にも見られるように、言うまでもなくこれからが本番の長期戦だ。さらに、今後も続いていく放射能汚染に対する不安については、百年千年単位の課題となっていこう。

食料援助や瓦礫処理などの物理的援助と異なり、心のケアについては長期に渡る、適切かつ継続的な対応とそのための体制が必要であり、被災者からの信頼や共感性という意味でも、現地の対人援助者が主役と成らざるを得ない。その意味で、被災者への直接的支援が重要なのに加えて、多くは自らが被災者でもある現地の対人援助者が「燃え尽き」を予防し、元気に適切な支援を維持していけるために、さまざまなセルフケアの方法を身に付けられるよう支援して

いくことも、今後の重要なポイントとなるだろう。

そうした観点から、2012年11月、人間性心理学会「東日本心理支援チーム」の代表である高橋紀子先生（福島県立医科大学）からのお声掛けにより、支援者のセルフケア手法のひとつとして、ハコミセラピー（Hakomi Psychotherapy）の中核概念で、セラピストが自らを“心地よく”満たしながらクライアントとの信頼関係を構築していく実践スキルでもある「ラビング・プレゼンス」（Loving Presence）を、実際に体験しながら理解し、活用していただくためのワークショップを、福島県郡山市で開催する機会をいただいた。

「ラビング・プレゼンス～相手も自分も元気になれる対人援助の秘訣」と題し、人間性心理学会の主催で行われた無料ワークショップには、臨床心理士、カウンセラー、教員、保育士、電話相談員、看護師、介護士など、さまざまな対人援助職の方、十数名にご参加いただいた。

本稿では、ハコミセラピーとラビング・プレゼンスについて概説した上で、この福島ワークショップで行った実習内容にも触れ、また「支援者への支援」の一環として、ラビング・プレゼンスの手法を活用することの意味と可能性の広がりについて考えてみたい。

II ハコミセラピーとラビング・プレゼンス

1970年代の終わり頃に米国で産声をあげたハコミセラピーは、仏教瞑想を源流とするマインドフルネスの意識状態を初めて応用した心理療法のひとつだ。また、体験指向かつ心身の相関性を重視する、代表的なソマティック心理療法のひとつでもあり、マインドフルネスの状態ですさまざまな「実験」を行い、起こってくる自発的な体験プロセスに繊細かつ丁寧に寄り添いながら、クライアントの自己探求、気づき、癒し、変容を援助していく。

ハコミは、各種の体験的な心理療法（ゲシュタルト・セラピー等）、ソマティック心理療法（バイオエナジェティクス等）、ボディワーク（フェルデンクライス・メソッド等）などの方法論や技法を参考にしつつ、東洋思想（特にタオイズムと仏教）や現代のエコロジー的発想の基盤ともなっている「有機システム論」にも基づいて、創始者ロン・クルツ（Ronald S. Kurtz 1934-2011）が創出した、包括的な心理療法である（Kurtz, 1990）。

ラビング・プレゼンスは、ハコミ・セラピストがとるべき基本的な意識状態や「あり方」を示す言葉であり、またクライアントとの関係性を確立するための具体的なスキルでもある（Kurtz, 2005; 高野, 2001）。ハコミでは、クライアントが安心してマインドフルネスの状態となって内面へと意識を向けるためにも、セラピストとの信頼関係が大前提だ。

言うまでもなく、クライアントとのラポール形成は、心理療法の分野では極めて重要なテーマであり、ロジャーズが提唱した「中核三条件」（Rogers, 1957）は、幅広く受け入れられている。しかし、中核三条件の状態に至るための方法論については明確に述べられてはおらず、その重要性を頭では理解してはいても、十全とそうした態度でいることは難しいというのが、多くのセラピストの実感ではないだろうか。「共感しよう、受容しよう」と意識して話を聴こうとすればするほど、逆に変に構えてしまって上手くいかない、といった悩みを実際に耳にすることも多い。

「自己一致」「無条件の肯定的関心」「共感的理解」。セラピストがそうした基本姿勢を維持するには、一体どうすればよいのか？ ラビング・プレゼンスは、この切実な問いに対するひとつの具体的な回答とも成り得る可能性を秘めている。

その核心にあるのは、相手を理解し、援助しようとする前に、自分にとっての何らかの精神

的な「糧」を相手の存在を通じて積極的に感じ取り、自らを深く満たすことから始める、というクライアントへの眼差しの向け方だ（高野、2001）。

たとえば、あるクライアントが我が子を虐待してしまったことを後悔し、その出来事について涙を流しながら語っているとしよう。当然、セラピストは「幼児虐待をしたひどい親」などといった社会通念的な判断や解釈のレベルを越えて、クライアントの「今ここ」での辛さや悲しみに共感しようとするだろう。

だが、ラビング・プレゼンスでは、それよりもまず自分自身を“心地よく”鼓舞してくれるような何かを、目の前にいるクライアントの姿から感じ取ろうとする。すると、そのセラピストは、素直な感情のままに泣いているその姿そのものの根底に流れる、人間としての「純粹さ」のような価値を感じ、心が洗われるような感覚になっていくかもしれない。また、別のセラピストなら、人には決して言えずにいたその過去を今まさに吐露しているその人の姿に「勇気」といったエネルギーを感じて、ハラの底から力がわき上がってくる感じになるかもしれない。クライアントの存在から何を感じ取り、どう満たされるのかは、そのセラピスト次第であって正解があるわけではなく、また暗黙のうちに行っているだけであって、そのことをクライアントに告げる必要はない。

このように、まず自分にとっての精神的な「糧」をクライアントから感じ取ろうとし、その結果として自分の中で起きてくる“心地よさ”（躍動感、暖かさ、喜び、リラックスなど）にマインドフルな状態で気づき、そうした感覚をじっくりと味わい、自らを深く満たすことから始めること。そのようにしていると、セラピストの中では、自らが満たされる「きっかけ」を与えてもらった相手への自発的な感謝の感覚とともに、クライアントに対するオープンな関心と尊重、共感や忍耐、慈愛に満たしたいわりの気持ちなどが、意識せずとも自然に湧き上がっ

てくる。こうしたセラピストの意識状態こそ、ラビング・プレゼンスだ。

そして、自分への暖かさに満ちたセラピストの存在を目前に感じる時、クライアントは自ずと深い安心感を感じ始め、その心はより開かれていく。そうした暗黙のやりとりを通じて、両者の間に、信頼感に満ちた関係性の場が立ち現われてくるのである。

III 支援者支援の手法としてのラビング・プレゼンス

クライアントの言葉や気持ちに寄り添おうとする前に、そこに「共にいる」中で、相手の存在を介してセラピスト自身がまず鼓舞されることを優先させるという「逆転の発想」から、満たされたセラピストの意識状態や「あり方」を通じて、クライアントとの信頼感や関係性が生み出されていくという、ラビング・プレゼンスの考え方と実践方法。そこには、セラピストや各種の対人援助者への重要な示唆があり、支援者のセルフケアも含めた支援者支援への実践的応用に関して、いくつかの利点や可能性が感じられる。現段階では、主として実体験に基づく大まかな仮説に過ぎないが、それらの点を整理しておきたい。

1 ロジャーズの中核三条件およびプレゼンスの訓練技法としての可能性

前節でも触れたように、ロジャーズが提示した中核三条件の状態へとセラピストが至るための方法論は明確に提示はされていないが、ラビング・プレゼンスの実践は、そのための具体的な訓練技法のひとつと成り得るかもしれない。

まず「自己一致」については、セラピストが自身の体験に気づき、受けとめていること（坂中、2014）がその本質であるならば、「今ここ」での自分自身の体験へと意識を向け、ただそのままに気づき続けるマインドフルネスの実践は、有効なトレーニングだと言えるだろう。ラ

ビング・プレゼンスでは、まずセラピストが自らのさまざまな感覚や情動などにマインドフルであるための訓練と実践が大前提となっている。

また、「無条件の肯定的関心」と「共感的理解」に関しては、そうした態度になろうとしなくとも、まずラビング・プレゼンスで自分が満たされた状態になれば、相手の存在を人として尊重し、肯定的な関心や理解、暖かな共感を向けている感覚が努力せずとも起きてくる、とクルツは主張する (Kurtz, 2005)。私自身も、この「自ずとそうになっていく」ことを、日々の臨床経験の場で実感し続けている。この点に関して、久保 (2011) は、ラビング・プレゼンスが導入されることで、人間関係に基礎を置き、二人称 (私たち) 的な体験の場で起きてくることを重視した心身アプローチを取る「二人称の心理療法」へと、ハコミセラピー自体が変容した、と指摘している。

なお、「無条件の」という点について、「クライアントの『肯定的な側面』にだけ関心に向けているのではないか？」という質問をよく受ける。しかし、ラビング・プレゼンスでは、相手の「良いところ探し」をしているわけではない。主眼は、相手を感じようとするのではなく、クライアントと「共にいる」中で自分自身にどんな肯定的な反応が起きているかに気づき、自分を満たすことにある。そうしていると、相手の思考、感情、感覚などのすべて、その存在を丸ごと無条件に受け止める姿勢へと繋がっていくのだ。

さらに、小室 (2009) が、ラビング・プレゼンスは『『しない』をする』技法だと指摘するように、その本質はセラピストが「何をするか」(doing) ではなく「どうあるか」(being) である (高野, 2014)。その意味では、晩年のロジャーズが強調し、第四の条件と称されることもある、「プレゼンス」(ただそこに居ること)に通じる点も多々あろう。

プレゼンスについて、ロジャーズは、クライアントとの係りの中で、自分が「直感的な自己の最も近く」にいて、「自らの未知なるものに触れて」おり、「幾分か変性意識状態にある」時、自分の存在、プレゼンスそのものがその人を解放し援助し、そうした時には自らのどんな行為も癒しに満ちているように思える、と述べている (Rogers, 1986)。これらの点は、ラビング・プレゼンスとは、クライアントの存在を通じて「新たなインスピレーションを得て自らが鼓舞された」セラピストが「日常的な合理性や客観性を越えた意識のレベルに至る」ことであり、それによって癒しの関係性が生まれてくる、とするクルツの主張ともほぼ合致する (Kurtz, 2005)。

そして、ロジャーズ自身は、プレゼンスの状態について、その経験を強めるためにできることは何もないと述べている (Rogers, 1986) が、ラビング・プレゼンスは、そうした「あり方」に至るための具体的な方法論とも成り得るだろう。実際、クルツは、ラビング・プレゼンスを継続的に行うことがセラピスト自身の人格的成長にも繋がる、と位置づけている (Kurtz, 2005)。ラビング・プレゼンスの実践では、中核三条件の態度を深めていった先にプレゼンスがあるのではなく、むしろセラピストがまずプレゼンスの状態になり、それが自ずと中核三条件の態度へと繋がっていく、と言えるのかもしれない。

なお、本節で取り上げた諸テーマについては、小室 (2013) がより詳細な考察を行っている。

2 「燃え尽き」の予防という効果

ラビング・プレゼンスの「常に自分を満たすことから始める」という姿勢は、セラピストのいわゆる「燃え尽き症候群」を未然に防止することにも繋がってくる (高野, 2014)。

「自分自身が満たされることを優先する」という考え方は、多くのセラピストにとって革新的なものかもしれない。通常、セラピストは「何かサポートしてあげたい」といった気持ちでク

ライアントと係わっており、心の奥底には「自分は相手に提供する側」という自己イメージが根強く潜んでいがちだろう。

しかし、むしろ「受け取る側」となることから始め、自分自身が鼓舞され、満たされることを積極的に認め、許していくことで、常にセラピストは「充電が切れてしまう」ことなく、セッションに取り組んでいけるようになる。このことは、被災現地の対人援助者が自らの健康を損なうことなく、支援を続けていけるための「支援者のセルフケア」というテーマに関して、極めて重要な点のひとつとなる。

3 応用範囲の広さという利点

ラビング・プレゼンスは、セラピストが実践するだけでなく、カップル・セラピーや家族セラピーにおいて、その考え方や方法を各クライアントに伝え、お互いがラビング・プレゼンスをしあってみるような介入を行う、といった応用も可能だ（高野，2001）。また、心理療法の分野だけに留まらず、さまざまな対人援助の分野（教育、医療、福祉など）で、援助者の「係わりの質」を高めるためのトレーニング方法のひとつとしても活用できるだろう（高野，2006；2014）。

さらに、日常の人間関係にも応用でき、クライアントでも対人援助者でも誰でも、日々の生活で実践していけば、自らの意思によって自身の心を深く満たし、かつ他者とのより豊かな人間関係を築いていけるエンパワメント・スキルとして、大きな助けにも成り得るだろう。他の存在を自分が鼓舞されるためのリソースとして感じ、繰り返し“心地よさ”を味わっていくことで、自己肯定感や外の世界への信頼感を深めたり、取り戻すことにも繋がり得ると思われる（高野，2014）。そうした意味では、「支援者の支援」だけに留まらず、被災者自身の精神的ケア手法として直接活用する可能性にも開かれている。

IV 福島ワークショップでの実習内容

ここまで論じてきた内容を踏まえた上で、実際に「福島ワークショップ」で行った実習の具体的な内容をご紹介します。

当日は、まず東日本大震災にまつわる自らの体験や想いも含めて各参加者に自己紹介をしていただいた上で、ハコミセラピーについて簡単に説明。それから、以下のような体験的なエクササイズを順に行っていった。

1) 全員でマインドフルネス体験

講師のリードに沿って、呼吸を丁寧に意識することから始め、身体感覚への気づきに移り、最終的には感情、思考、イメージなども含め、自分の内側で起きているあらゆることを、ただありのままに気づく、マインドフルネスの意識状態を体験していく（「気づきの意識」の練習）。

2) “心地よさ”を味わう練習

自分自身の中で起きている「快」の感覚に気づき、じっくりと感じていく練習（「考える」姿勢を緩め、「感じる」ことに慣れる意味合いもある）。

- a) 4人組になって、各人が実際にあった何か「いい体験」を思い起こし、話をしていく（喜び、感動、安心、躍動、解放感、暖かさ、和んだ、美味しかった、等）。
 - b) マインドフルネスになり、その「いい体験」の場面や出来事を、なるべく詳細に思い出しながら、蘇ってくる“心地よさ”の感覚に気づき、じっくりと味わう（肩や頭が軽くなる、口元や顎が緩む、胸や手足が温かく、お腹にワクワク感、等）。
- ※この時「何が起きているんだろう?」「何故なんだろう?」などと考えたりしないこと。自発的に起きてきた「快」を、ただそのままありがたく感じ、堪能していく。

まずこの練習で、“心地よさ”に気づき、味わう感覚をしっかりと掴むことが、ラビング・プレゼンス実践への重要なウォーミングアップとなる。

3) ラビング・プレゼンスの基本練習

上記のエクササイズで体験した、自発的に起きてくる“心地よさ”を味わって「自分が満たされる」感覚を思い起こしつつ、今度は目の前にいる人の存在から何か「糧」を感じ取り、自分自身を“心地よさ”で満たす、ラビング・プレゼンス自体の練習に入っていく。

4人組で輪になって座り、以下の手順に沿って行う（役割を順番に交代しながら計4回）。

- a) ひとりの人は、特に何もしなくていいので、ただ黙ってそこに座っている。
- b) 残りの3人は、各人がまず軽く目を閉じてマインドフルネスになって、それから次の2つのことを心の中でしっかりと宣言する形で「心の準備」をする。
 - ・（目を開けると）今の自分に必要な「糧」が、この人を通じて流れ込んでくる。
 - ・（その結果）何らかの「快」や“心地よさ”の感覚が、自分の中で起きてくる。

- c) そうした「心の準備」ができれば、1秒ぐらいだけパッと目を開けてすぐに閉じる。

ここでは、目を開けた時に自分から何かを取りに行こうとせずに、「とりたて努力をしなくても、自分にとっての精神的な『糧』を、目の前にいる人から感じ取る準備がすでにできているのだ」と思って、できるだけ思考を働かせないようにしながら、ゆったりと待っているのがコツ（ただ「入口を開けてあげる」だけのよいイメージ）。

- ※この作業は、初めのうちの「練習の方便」であって、ラビング・プレゼンスの感覚に

慣れていくにつれ、必ずしも必要ではなくなっていく。

- d) （一瞬だけ目を開けて閉じ、）あとはマインドフルにゆったり自分を観察し続ける。そして、自分の中で起きてくる何らかの「快」や“心地よさ”の感覚を探していく。

たとえば、「胸のあたりが温かくなってきた」「肩の力がスッと抜けて、呼吸も楽になってきた」「清々しい森林の風景が浮かんできた」「なんだか楽しくなってきて、口元も緩んできた」「少しホッとして、安心した気分になってきた」など。自分が今どんな気分になっているか、身体の中の場所にどんな快い感覚があるかなど、好奇心をもって丁寧に確かめていく（自分の中で「宝探し」をするようなつもり）。

- ※もし一回だけでは“心地よさ”がよく感じられなかったら、改めて「心の準備」をしっかりし直し、また何回か「まばたき」を繰り返してみる。その場合、一回一回の間に十分な間隔を取りながら行う。

- e) 自分の中で起きている“心地よさ”の感覚に気づいたら、ただそれを十分に感じていく。

目を閉じたまま、今まさに起きている「快」の感覚を堪能するようなつもりで、できるだけ時間をかけて、じっくりと味わい、自分自身を満たしてあげる。

- ※“心地よさ”を呼び起こしてくれた「自分が感じ取った『糧』が何だったのか」は気にしないこと。それが直感的に分かれば分かったで構わないが、決して意識的に考えて言葉にしようとはせず、「快」の感覚をじっくり味わうことに集中する。

- f) 十分に味わって満足したなら、ゆっくりと目を開ける。3人とも目が開いたら、

各人が体験した“心地よさ”についてシェアする（シェアのポイントは「自分がどんな風に満たされたのか」であって「『糧』として）何を感じ取ったのか」ではない。

この後、詳細は割愛するが、ラビング・プレゼンスの感覚をさらに深め、習得していくためのいくつかのエクササイズを行っていった。最初のうちは「考えるより感じる」こと自体に苦勞する方もいらしたものの、一日の流れの中でだんだんと“心地よさ”を味わうという感覚を体感していただけたように思う。

このワークショップ自体は、単発開催の形で終わってしまっているが、現在も「東日本心理支援チーム」の代表として福島での支援活動にあたられ、ラビング・プレゼンスの考え方をベースに、支援者がマインドフルネスや「快」の感覚を大事にしていくことの重要性についても、現地での研修会などで紹介を続けておられる高橋紀子先生とも連携しながら、支援者のセルフケア手法としてのご紹介を中心に、今後さまざまな形で行っていければと思う。そして、ラビング・プレゼンスが震災後の支援活動への一助となっていくことを切に願っている。

文献

小室弘毅 (2009)：関係性の技法—身体心理療法「ハコミ」の「ラビング・プレゼンス」概念を中心に—京都大学 GCOE 〈心が活きる教育のための国際的拠点〉2009 年度研究開発コロキウム論文集『人間形成

における「超越性」の問題—自己変容・ケア・関係性—, 41-48.

小室弘毅 (2013)：「プレゼンス」の技法—ハコミの「ラビング・プレゼンス」概念から— トランスパーソナル心理学/精神医学 13(1), 75-92.

久保隆司 (2011)：ソマティック心理学 春秋社.

Kurtz, R.S. (1990)：Body-Centered Psychotherapy-The Hakomi Method. Mendocino: LifeRhythm. クルツ, R.S. 高尾威廣・岡健治・高野雅司訳 (1996) ハコミセラピー 星和書店.

Kurtz, R.S. (2005)：A collection of unpublished readings for Hakomi trainings. クルツ, R.S. 手塚郁恵訳 (2005) ハコミを学ぶ—科学・魂の成長・サイコセラピー 春秋社.

Rogers, C.R. (1957)：The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103. ロジャーズ, C.R. 伊東博訳 (2001) セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件 伊東博・村山正治監訳「ロジャーズ選集 (上)」誠信書房. 第 IV 部 16, 265-285

Rogers, C.R. (1986)：A client-centered/person-centered approach to therapy. In I.Kutash & A.Wolfe (Eds.), Psychotherapists' Casebook. San Francisco: Jossey-Bass, 197-208. ロジャーズ, C.R. 中田行重訳 (2001) クライアント・センタード/パーソン・センタード・アプローチ 伊東博・村山正治監訳「ロジャーズ選集 (上)」誠信書房. 第 II 部 10, 162-185.

坂中正義 (2014)：クライアント中心療法におけるロジャーズの中核三条件 人間性心理学研究 31(1), 5-11.

高野雅司 (2001)：ハコミセラピー 諸富祥彦編「トランスパーソナル心理療法入門」日本評論社, 63-94.

高野雅司 (2006)：人間尊重のホリスティックな関係性の場づくり—3つの視点から人と係わるということ—ホリスティック教育ニュース 48, 19-23.

高野雅司 (2014)：人間関係は自分を大事にする。から始めよう～「自分中心」で心地よく変わる“ラビング・プレゼンス”の秘密 青春出版.