

目 次

I . はじめに	1
II . PCAに身をおいて	1
1 . 出会い	1
2 . PCAに身をおく	4
①自己探求へと向かう	4
②自由の大事さ	6
③依然として残る心の渇き	9
III . 「聞法」に身をおいて	10
1 . いくつかの疑問－「聞く」、「悪人」、「なむあみだぶつ」、「合掌」	10
2 . 立ちほだかる大きな壁	11
3 . 我執に気づき始める	11
4 . 罪悪、無常が自分に迫る	12
5 . 体全体で仏法をはねのけている自分	13
6 . 獲信	15
7 . 仏に我あり、我に仏あり－現在の私－	17
IV . まとめと考察	18
1 . まとめ	18
2 . 考察	19
①PCAは、真宗を現代に生きるものにしていく上で大きな役割を果たす	19
②聞法は主体をかけ、身全体で深めていく必要がある	19
④真宗とPCAは、安易な関係付けは避け、細密に検討していく必要がある	21
⑤方法論の開拓も含めて、事例研究が必要となる	22

Person-centered Approach (PCA) と「聞法」による究極のめざめ

－双方に我が身をおいて－

1996. 3. 山下和夫

I. はじめに

私自身、西光先生との出会いから、カウンセリングと真宗の両方に身をおくこととなった。つまり、「真宗カウンセリング」⁽¹⁾に身をおくことになったのである。最初は、将来の仕事に役立っだろうと思って始めたカウンセリング学習だったが、次第に目は自分に向かい、自分自身を探求することになっていった。探求は次第に聞法の方に向かい、ついに仏法に出遇わせていただいた。まさに、「PCAから聞法へ」⁽²⁾というプロセスをたどることになったのである。

このようなプロセスをたどった人はまだそう多くはない。しかも、その内面の動きを文章化したものはほとんどない。そこで、「真宗カウンセリング」を明らかにするひとつのステップとして、そのことに取り組むことにした。この主観的な私の試みが、「真宗カウンセリング」を普遍化していくための試みへの第一歩となれば幸いである。

⁽³⁾

II. PCAに身をおいて

1. 出会い

私がPCAと仏教にここまで関わったのには、ひとつの原体験がある。それは、「なんとなく虚しい」という感覚である。これは、高校1年生の時に端を発する。それまで私は腎臓炎で留年したという大事件はあるものの心の中は順調であった。家庭にも恵まれ、友達にも恵まれ、楽しく学校を中心とする生活を送っていた。しかし、高校に入学して間もない頃、授業を聞きながら窓の外を見ていて、ふっと、「寂しいなあ、虚しいなあ、こんなことをして何になるんやろ。」と思って涙がこぼれたのだった。それからの私は、勉強は面白くない、サークルももうひとつ面白くない、友達づきあいも面白くないという生活が始まった。当然成績は下がり始め、受験勉強にも熱が入らなかった。しかし、なんとか自分をなだめて1浪した後、龍谷大学に入学できた。

こんな気持ちで入学した龍谷大学であったが、今度こそ、いい先生を見つけてできるだけ積極的に関わっていこうと決心したのだった。そんな中で社会福祉基礎購読という授業で西光先生に出会った。この授業そのものが、いわゆる「学習者中心授業」で、とても新鮮でエキサイティングな授業であった。同時に、とても話しやすく親しみやすい西光先生の人柄も魅力的であった。私は、早速、西光先生の研究室を訪れることにした。研究室ではいろいろと話しをした。自分の考えや高校時代からの思いを聞いてもらったのだ。その時の先生の関わりが驚きであった。まず、私の考えや気持ちは絶対に否定なさない。そして、一段落したところで、「君は・・・と思うんやね。」とおっしゃる。それが、今まさに私がいわんとしていることであったのだ。私は思わず「そうそう、そうなんです。」と行ってしまった。とてもうれしかったのだ。これに気をよくして、その後も、先生の都合も顧みず、ずっと研究室を訪れることにしたのだった。このことを通じて次第に私は自分自身を回復していった。いろいろなことに関心が出始め、前向きに取り組み始めたのだった。その西光先生を通じて知ったのが、カウンセリングと仏教だったのである。先生からの薦めもあって私はその秋に始めてカウンセリングのワークショップに参加することにしたのだった。同時に仏教関係の本も読み始めた。

初めて出会うものはその後の自分の方向に大きく影響を与えるものである。このワークショップもまさにそうであった。とにかく、驚きの連続であった。まず、場面構成のない場に驚いた。何をしても自由なのである。そして、何事も自分から出発しないと始まらない。それがこれほどしんどいこととは思わなかった。このことを通じて「自由」ということをつくづく考えさせられたし、体験させられたのだ。思えば、「自由」は学校生活を通じて促進させられるどころか抑圧させられるものである。長期間かかって、人は自分のことはまずおいて、やらねばならないことを優先することを学習していく。その結果でき上がって来たのが私達なのである。だから、いざ自由な場面を与えられるとどうしていいかわからなくなる。そこから、自分自身を発見していくには時間がかかるのである。

グループは、とまどいながら進んでいった。一つの話しが終わるとすぐ次の話しに移ったり、前後脈絡のない話しが次々と出たりした。これは、私にとっては、とてもしんどいことであった。そんな中からこんなことが起きた。ある人の話しが続いた後、1人の人が「私には言っている内容はよくわかりませんが退屈の気持ちがします。」

と言った。この方はハワイ在住の日系の方で日本語があまり達者でない。それ故感じに敏感になれていたのではあろう。この発言にハッとさせられたのだ。私は最初の人の発言になんとももどかしい感じを持ちながら関わっていたのだ。そういえば、確かに退屈な感じがしていた。そうだったと。その感情の表明があってからグループの動きは転換を見せた。メンバーが、今、ここの自分の感情を表明し始めたのである。もちろん私もその1人である。結果、今まで遠く感じていたメンバーがぐっと身近になってきたのである。その後、メンバー同士の距離はどんどん短くなっていき、今までに経験したことのなかった親密さを持ってグループは終了した。私はこのことから、人間関係において「感情」というのはとても大事な要素を持っているのだと体得したのだ。その後、本を読んでこのことを再確認したときはうれしかった。この後、私はカウンセリングの学習に引かれていくのである。

カウンセリングに関心を持つと同時に仏教にも関心を持っていった。この当時に影響を与えられたものというのは、仏教学の講義、西光先生の『青春時代の求道』、梅原猛氏の『創造的日本文化論』、『地獄の思想』である。

まず、仏教の基本的なことを教わった。仏教の目的は、何かに頼って幸福を祈ることではなく、自分自身を知る事である（「諦める。いわゆるgive upではない」）。特に、釈尊が裕福な生活にも関わらず、老人を見て、人生の苦悩（老、死）を感じ、出家修行をし、悟りにいたったいきさつについては、自分自身の虚しさと絡めて感動を持って聞いた。また、釈尊入滅の際の「自燈明、法燈明」についても心を打たれた。特に、「他を頼らず自分自身を燈明とせよ」という説法には驚いた。これは、近代の精神と極めて似通っているのではないか⁽⁴⁾。仏教はいわゆる世間で言う神頼みや祈祷による宗教ではなく、自分自身を諦かにするのである。自分自身を大事にしているのだ。このことに目が開かれる思いであった。もっとも当時の私は「法燈明」については、まったく理解できていなかったが。

これらのことを通じて、私はますます仏教に引かれていった。前述の梅原猛氏の著作によって仏教は日本文化の屋台骨を支えてきたことも知った⁽⁵⁾。そういえば、今まで学んだ日本史や古文はまったく仏教抜きで語られているのではないか。それは、どうやら江戸末期からの廃仏毀釈運動に端を発しているらしい。どうりで面白くないはずである。この歴史的経過によって我々は仏教音痴になってしまったのである⁽⁶⁾。過去にすばらしい遺産を持っているにも関わらずである。

さらに、西光先生の著作からは、知識としての仏教ではなく、自分自身のこととして仏教に関わる（求道的姿勢）ことを学んだような気がしている。特に、印象的だったのは、廻心の体験の部分である。お念仏が我が身を透徹する境地があるということを知ったのだ。それ以来心境が一変したという著者の自己開示をなんとなくうらやましいような感じで読んだ⁽⁷⁾。

と同時に、真宗に対する疑問点も湧いた。「なむあみだぶつ」がわからないのである。禅宗のように自力の修行によって悟るといふのなら仏教本来の精神なので納得できる。その点にも引かれる。しかし、真宗は、「なむあみだぶつ」によって救われると言う。何か神だのみのようでよくわからなかったのである。また、前述のカウンセリング研修会で朝の勤行があった。私は、この時初めてお勤めをしたのであるが、なんとも違和感があった。「これをおぼえませんか」という西光先生の言葉に即座に「いえ、そんな気はありません」と返した。もっとも今思い出してみると、この時の感情はもっと複雑で、違和感と共にうれしさ（子供のよう）も混じっていたのではあったが・・・。

2. PCAに身をおく

①自己探求へと向かう

自分自身の虚しさからカウンセリングと仏教に出会った私であった。その後、抵抗感のある仏教ではなくカウンセリングの方に引かれていく。真宗カウンセリング研究会を始め、様々なワークショップやエンカウンターグループに参加していった。このことは、予想していなかった方向へと向かうことになった。当初は、将来社会福祉の現場に勤めたときによりよい接し方ができるようにとの動機であったが、次第にそれを越えて自分自身に目を向けるようになってきたのである。もともと虚しい感じを持つ自分であったので、グループはその自分を癒し、明らかにする場でもあったのだ。このことはやりがいもあったが、苦しみでもあった。

研修会を続けるうちに、よくわからなくなってきた。自分はいったい何を学習しているのだろうかという感じである。カウンセリングが身に付いているのかそうでないのかがよくわからなくなってきたのだ。同時に、次のような体の感じが起きてきた。お腹のあたりがつかえたようなしんどい感じなのである。この感じは結構長く続き、途中でカウンセリングの学習をやめようかと思ったこともあった。先生からの援助で

思いとどまり、3泊4日の宿泊研修会に参加してみることにした。今までは通いの学習が中心であったからである。

このワークショップは大きな転機となった。いつものように私にとっては重苦しいスタートであったが、最終日前日あたりになって、私の中に変化が起きた。お腹から様々な感情が沸き起こっている自分を実感したのである。ある時は、うれしく、ある時は、いとおしく、ある時は腹立たしくと。これは、まさにありありと体験する感じであった。自分の体は暖かく、生きているのだという実感がした。何かつまっていたパイプが体の中でつながるといった感じだった。これ以降ずいぶん体が軽くなった。終了後、通いの研修会に参加したが、今までとはずいぶん違い、人が近く感じられるし、軽い感じで自分を表現している。このころあるキャンプでリーダーをすることになったのだが、そのグループは生き生きとしたいいグループになった。メンバーから、「山下さんは、よく聞ける人だ」という感想をもらい驚いたことがあった。

こうして、自分自身に変化していったのであるが、次の疑問も生まれた。自分の感情が見えだしたのはいいが、私の中の感情を見ると、必ずしも肯定的なものばかりではないのである。特に、怒りの気持ちは厄介であった。私はどうしてこんなにもよく怒るのだろうと嫌になったりすることもあった。この時、あるワークショップで今までと違ったアプローチのグループを知った。そういう自分であったので、なんらかの転機を求めていたのであろう。私は、なんとなく心引かれ、そのグループに参加することにした。それは、ゲシュタルトや交流分析のアプローチをもとに構成されているグループであった。グループ終了後、私の思いこみ（私は自分の意見を言う勇気がない）が取れ、体の感じにも気づき（知らなかったのだが、肩が上がり、凝っていた）、ひとつ殻が壊れる感じがした。きっかけをつかんだ私は、このグループに続けて参加していくようになった。

このグループは今までのワークショップとは違っていった。様々なエクササイズがあり、世話人の適切なリードのもとにそれが展開していく。その中で今までになかった豊富な気づきが展開していく感じであった。

実際、私自身様々なことに気づいた。まず、体全体の気づきが覚醒される感じだった。私達は常に体から様々なメッセージを受け取っている。明るい、暗い、寒い、暖かい、手触り、肌触りといった感覚はもとより、悲しい、腹立たしい、寂しい、うれしい、いとおしいといった感情が常に体の中で起きている。それらへの気づきが一挙

に増える感じだった。普段はそれらのメッセージのうちほんのわずかの部分しか知覚していないのだと思った。一部分で生きているというか。それらに気づけていくとき、生きている自分を実感する。次は、生育歴の中でかかっていく禁止令である。私自身親との関わりの中で、様々な禁止令を受けている。主に気づいたものは、「いい子であれ」、「自分のやりたいことをしてはいけない」、「ルールからはずれてはいけない」である。しかも、これは単に知的な禁止令ではないのである。むしろ私の無意識や体の感覚としてかかっている。あるエクササイズの後、私の体全体がこのような禁止令を覚えていることに気づいた。交流分析ではこれを「魔女の呪い」と呼んでいるが、まさにこの「呪い」という言葉がぴったりであると思った。この体が覚えた禁止令が、私の感覚を歪め、日常生活上の行動を規定しているのだ。これと、私の「虚しい」感じや「孤独感」とが関係していると気づいた。

たしかに、私はこのグループを通じてずいぶん体が軽くなった感じがしている。今までの重苦しい感じから自由な感じになることが出来た。孤独感もずいぶん薄らぎ、日常生活においてもいろんなことに前向きに取り組むようになってきた。心の高揚感もあり、このグループを続けていくと、自分が無限に自由になれるように思ったものである。

②自由の大事さ

このようにのめりこんだグループではあったが、高揚感は永続するものではなかった。回を重ねていくうちに冷めて来たのである。同時にいくつかの疑問点が湧いてきた。

このグループには望ましい人格像がある。「禁止令（ゲーム）から解かれている」、そして、「生き生きと生きる」、「今に生きる」である。この望ましい人格像が次第に当為となってくる。「解放されているべき」、「生き生きとすべき」、「今に生きるべき」、である。これが、次第に強くなり、この枠組みによってメンバーをチェックするようになってくる。これは、メンバーによって他のメンバーをチェックすると同時に、自分自身に対してもチェックするようになってくる。こうならない自分に悩むのである。それを解決するためにグループに参加を続けるが、所詮自分の観念が作り出した当為のイメージであるからいつまでもこれは達成されない。そのことによってまた悩む。このような繰り返しが起きてきたように思う。これは、まさに自分自身の中で起きてきた。いつまでも自分は不完全な存在だという観念がたまってきたので

ある。

次の疑問は世話人の権力の問題である。こちらの方が私にとっては大きかったかもしれない。このグループは世話人がグループの進行を一手に握っている。エクササイズが効果的に進み、気づきが深く生まれるように世話人はそのグループを操作する。緊張感を作り出したり、安心感を作り出したりするのである。これが、メンバーの潜在ニーズとうまくマッチしているときは、グループはどんどん進み、深い気づきが訪れる。しかし、それとはずれる時、世話人の権力は妨げとなる。私にはこれが次第に窮屈なものになってきた。私はそのグループにいて、くつろぎたいときもあるし、自分を明らかにするために挑戦したいときもある。また、逃げて力をためたいときもある。それらが許されないのはとてもしんどいことである。一時はエクササイズをそれぞれのメンバーが提案するということも考案してみたこともあるが、これではどうも緊張感がなくて、グループが進行しない。このグループの場合、世話人が進行を握るのは必要不可欠なようである。先ほど、望ましい人格像が押しつけられると述べたが、これと、世話人の権力とが相互干渉すると、このグループはますます居心地の悪いものとなってくる。このような感じが私にたまってきた。

このことは同時に次の気づきを私にもたらした。「メンバー自身に決定権があり、探求する方向はメンバー自身が決めていけるようなグループ、そして、そのような自立性を最初から目標にし、メンバーの自己探求を進めていけるグループを私は強く求めている」という気づきである。

このような思いから私は、場面構成のないグループに再び参加するようになっていった。ある時、松島で開かれたエンカウンターグループに参加したことがある。このグループは本当にゆったりとしたグループであった。フィードバックという技法すら使われないグループであった。この体験はまさに私にとって治癒的ともいえる体験であった。このグループで私は自分自身であることのできるグループの大事さを心から再確認したのであった。そして、最後のセッションで初めて自分から自己開示をした。それは、現在の仕事についての悩みであった。私は仕事についてはずっと悩み続けていて、その当時は、一つの職場を辞めて無職になっていたときであった。その自分自身について話したのである。思えば、ワークショップに参加し始めて7、8年は経っていたのだったが、今、現在の問題を開示したことはなかったのだった。過去の自分については前のグループで嫌というほど話したが・・・それは、思いもよらず勇気

のいることであった。そのような自分自身を強く恥じていて、人前に出すのは嫌だったのである。最後のセッションまで出すのを躊躇したのだった。休憩中にメンバーからの声かけもあって話してみることにしたのだった。話してみて、具体的な結論は出なかったのであるが、自分自身がとても軽くなった感じがした。大きな崖と思って飛び降りてみたら実はそれは大きな崖ではなくて、しかも、底は受けとめてくれる人がいて柔らかかったといった感じであった。外面的にみたら、ただ話しただけだったのに、内面的にはとても大きな一歩を踏み出したような気がした。それ以来、私は自己開示をするようになってきた。恐くなくなったのである。自分自身を出すことは恥ずかしいことでも何でもないのである。自由のすばらしさ、大事さをより深く再認識した私であった。この時の体験以来、私は、自然な心の流れ、エネルギーの流れに、身を任せていくグループを体験したり、促進したりするようになってきた。それは、まさに、心地よい体験であった。

ところで、私の職場は社会福祉施設である。PCAに関心を持って以来、ずっとこのアプローチの社会福祉施設現場での展開に取り組んできた。ところが、意に反してこの取り組みは一筋縄ではいかないものであった。限られた時間と空間のワークショップやグループではうまくいくのであるが、実際の現場となるとなかなかうまくいかない。また、同僚達の理解を得ることがなかなか難しい。私は社会福祉施設を転々と変わったが、そこで、これに取り組んではしんどくなって中断し、また、次のところで試みては中断し、ということを繰り返してきたからである。このことは本当に苦しい取り組みであった。試みていくうちにわからない部分も出てきた。とってモデルがあるわけでもなし、孤独な感じであった。そんな時に私はある本を通じて、Los Angelesに「Play Mountain Place (PMP)」というオルタナティブ・スクールがあることを知った⁽⁸⁾。私はここに滞在して研修することにした。

ここで、目を開かされたのは、リミットやルールのセッティングである。PMPではこれをととても重視していた。適切にリミットやルールを設定することは、自由の保障と裏表の関係にあり、大事なことなのだ。私は、ここで、学校という現場で子供の自由を保障するとはどういうことなのか、そのために、どういう工夫をするとよいのかということを経験を通して学んだのだ⁽⁹⁾。

さらに、私はここで大きなことを学んだ。日常的に自由が保障されているPMPでは、自分自身が何をしたいのか、何を感しているのか、何を考えているのかを常にはっき

りさせておく必要があった。否定的感情を含め、自分のあらゆる感情をはっきりと感じとっておく必要がある。絶えず、自分自身が問われるのである。これをはっきり示さないと子供達は混乱してしまう。私にとっては、特に、否定的感情をしっかりと感じとり、それを表現するということが課題であった。真実性をもった関わりの大事さに目を開かされたのだ。

PMPに身をおいていて、次第に自分自身の体験の流れがよく見えるようになってきたと同時に、それをよく表現するようになってきた。自我が確立されたように思う。

私は、この体験を通して、ロジャーズ理論(PCA)を誤解していた自分に気がついた。PCAは、受容的なアプローチであると誤解していたのである。そうではなくて、真実の自分自身、純粋な自分でもってそれを押しつけないで、相手に関わることではないのかと思うようになった。自分の中の様々な側面（それは肯定的なときもあれば、否定的なときもある）すべてをありのままに大事にする。そして、相手のその側面も大事にする。そういう、両者の関わりから生まれてくる真実性がPCAではないかと今は思っている。

PCAを支える人格理論についても次第にハッキリとしてきた面がある。それは、「体験過程」である。Gendlinは、人格変化の変数として、「体験過程」を提唱したことは改めていうまでもないが⁽¹⁰⁾、これは、私自身においても、重要な意味を持ってきている。前述したように、私は、自然な心の流れ、エネルギーの流れに、身を任せていくグループを体験したり、促進したりするようになってきたが、その時に、言葉になる前のリアルなそれら、つまり、「体験過程」に敏感になり、それに意味付けをしていく自分を体験している。そうしていくことが、私にとって、とても自然な感じがするのである。人生を豊かにする上でとても大事なことのように思っている。カウンセリングによって変わっていくというのは、この自然な流れに柔軟に身を任せていけるようになるということなのではないだろうか。

③依然として残る心の渇き

PCAに身をおくことで少しずつ自分自身が開かれ、孤独感が減ってきた私ではあるが満足ではなかった。職場を転々としてきた私であり、施設の利用者に対する同僚の非尊重的関わりがとても目につき、それに批判的攻撃的に関わる自分でもあった。なかなか思うようにいかない現実に絶望したり腹を立てたりしていた。この先どうなるのかという不安もあった。PMPにいったのはよいが、まったく無職の状態であり、と

でも不安な状態でもあった。悩みが、ひとつ去ってはまたひとつと、次々と起きてくるのである。このように次々と悩みが出てくる自分とは何なんだろう。なぜこんなに起きるのだらうと思わざるを得なかった。やはり、虚しいのである。そして、カウンセリングの場にいくら身をおいてもこれは解決できないのではないかと思えてきた。

生命の流れに身をまかせるアプローチをするようになって来たのだが、これを深めていくと、安心できる境地に到達できるのではないかと思ったことがある。いわゆる仏性である。ロジャーズの晩年の思索もそれである⁽¹¹⁾。真宗カウンセリング研究会で、ロジャーズの最後の著『人間尊重の心理学』を輪読していて、そのことについて真宗者である先輩に質問してみたことがある。「生命の流れに接触することを深めていくと仏性に到達するのか？」と。答えは「NO!」であった。仏性とは違うというのである。この時、私は不思議と納得できる感じがした。前述の悩みが深まる一方であったからだ。

いよいよ、私は学生時代に少し触れた真宗の教えが聞いてみたくなった。

Ⅲ. 「聞法」に身をおいて

学生時代とは違って、今回は主体的に仏教（真宗）を求め始めた。求める場は、真宗カウンセリング研究会主催の「聞法の集い」、華光会の「法座」、PMP滞在中のアメリカでの「法座」である。指南書は、「仏敵」、「親指のふし」、「悟痰録」、「死を凝視して」、「華光誌」、「浄土真宗」等である⁽¹²⁾。これらに身を置き、自分自身の中に起きてくることに目を向け、法座の中でそれを表現したり、同行の発言を聞いたりした。目標は、「廻心（獲信）」である。

1. いくつかの疑問－「聞く」、「悪人」、「なむあみだぶつ」、「合掌」

最初に参加した「聞法の集い」では、ドキッとするような驚きがあったと同時にいくつかの疑問が生まれた。カウンセリングの場面では誰かが発言して、それに向かって「聞く」ということが起き、正確に聞いているかどうか、プロセスを通じて、明らかになっていく。しかし、この「聞法の集い」では、参加している人が発言も何も無いところから「さあ、聞かせてもらいましょうや」と言うのである。私は、驚いて、思わず「聞く」って何ですか？と発言してしまった。このことは、その後も疑問として残っていく。次は、法話で聞いた、「悪人」という言葉である。これにも私はショックを受けた。今まで自分のことを「悪人」とは思ったことはない。どちらかという

と真面目な自分、いい自分であると思ってきたから。しかしながら、そう言われてみるとそんな気がしないでもない。「自分は悪人なのだろうか?」。これも根本的な疑問である。そして、「なむあみだぶつ」と「合掌」。これは非常に抵抗がある。特に「なむあみだぶつ」にいたっては、隠滅臭い呪文のような響きでとても嫌であった。もちろん「合掌」も何を今更という感じで、抵抗があった。

2. 立ちほだかる大きな壁

自ら臨んだ聞法は大きな壁となって立ちほだかってきた。座談の場では、何を話してもことごとくくつがえされる。「自分にあみだぶつを疑っています。というのは、なむあみだぶつと言うときにはすごい抵抗があるからです。」といったことがあったが、即座に返ってきたのは、「疑うもくそもない。本物は本物なんじゃから」であった。私は、「そうですね。そうだろう。」という答えを予想していたのだ。訳が分からなくなった。こんなこともある。「何を求めてこの場に來たのですか」と質問されたので、「仕事で悩んでいるが、悩みが次々起きるからです。」といったら、「なんや、ただそれだけのことで。」と返ってくる。これについては、自分の大切な悩みを一蹴された感じで、とても腹が立ったが、意外であった。

そういうことが続くので、私は座談の席ではだんだんと寡黙になっていった。当初は、カウンセリングをしているから、体験的なことはすぐにわかるのではないかと思っていたけれど、一筋縄ではいかない。大きな壁にぶつかったような感じがした。

この頃、前述した本も読み始めた。印象に残っているのは「仏敵」の獲信の場面ではあるが、他についてはもうひとつわかったようなわからないようなもやっとした感じであった。

3. 我執に気づき始める

アメリカでの聞法が始まる。そこで、一ヶ月に一回、様々の法話を聞かせてもらった。具体的でわかりやすかった。

朝、起きたとたんに文句が始まる。目覚まし時計がなったら、「もうすこし寝ていないのになんじゃうるさい。」という気持ちが始まる。アメリカでは自動車がよく盗まれるが、マーケットから出てきたら自分の車がない。その時に真っ先に思うのは、あみださまが自分を知らせるためにはからって下さったではなく。「あんちきしょう」である。これらが煩惱であり、まず最初にあるのは、我が身かわいいの心である。

こんな話しもあった。私達は人生で何を大事にしているか考えてみましょうという

ことで、それぞれ出し合うことにした。いろんな意見が出た。健康、家族、友人。私は、仕事だった。先生、「私はこれだ」とおっしゃって額を見せられる。なんとそれは、100ドル紙幣の束が5つほど並んでいる写真であった。アメリカには面白いものがある。要するに「金」なのである。これらを出し合った後、「これらはみんな無に帰していくのだ。」と結ばれた。

その頃、滞在していたPMPにおいても、いろんな場面を見ることになった。PMPには言葉を覚え始めたばかりの小さい子が沢山いるが、その子たちが最初に言う言葉が、なんと!mine!“なのである。!mine!“と書いて、手づかみで自分のおもちゃを取り返そうとする。そのことで喧嘩が始まる。また、ここのスタッフは、ワークショップを持っていて、「アクティブリスニング」や「私メッセージ」といったコミュニケーション・スキルを学んでいて他の職場にはないスタッフ同士の人間関係を持っているが、やはりそこでも意見の衝突があり、時には、それが生産的にならなくて、お互いが孤立したり、職場を去っていったりするのである。やはり、人間には我執があってその衝突は避けられないものだと思わされた。人の姿を通して、仏教が説いている人間観が少しずつ自分の中にしみこんでいったのだ。

これらの出来事を、私は、なんとなく心底から領けない感じを持ちながらも重苦しく受けとめた。暗い、怖い、重苦しい感じなのである。お世話して下さったMさんに、「私、よくわからないんです。」ともらしたことがあった。即座にMさんは、「そんなもん、わかるはずがないじゃないか。」と一蹴された。私は黙るより仕方がなかった。

4. 罪悪、無常が自分に迫る

仏教では我々のことを凡夫と呼び、罪悪深重で、無始よりこの方流転し、出離あることなしと説くが、最初はこれを聞かされても鼻であしらう感じであったのが、聞法を重ねていくうちにそれがしみこんでくる。そして、日常生活でこのことの確かさを確認するようになってくる。まずは、前述したように他人の姿として。しかしながら、これがなかなか自分のこととしては聞こえてこない。

ところが、不思議なもので、これが自分のこととして聞こえてくるような出来事が私の周りに起きてきた。まさに、仏法は我が身に絶えず働き詰めなのである。

PMPから帰ってカウンセリングのワークショップの世話人をしていた。そのグループは何となく消極的なグループで、動きがなかった。私は、とてもしんどくてその気

持ちを表明した。すると、メンバーからは拒否の態度が返ってきた。私はこのことから、動かないメンバーに腹が立ってきた。そして、その気持ちを表明したのである。そこからである。次から次へとメンバーを攻める心が湧いてくるのである。当然メンバーからも反論が返ってくる。私も次々と反論していったが、ふと我が身を振り返って思った。なんと怖ろしい自分なのであろう。攻める心は底無しなのである。この深さはとてつもないもので、生まれる前からずっと続いているというイメージも湧いてきた。その自分に愕然とした。歎異抄に書かれているように、たまたま業縁がないので人を殺すことはないけれど、そのような業縁があれば、人をも殺しかねない自分である⁽¹³⁾と思った。

また、この時、妻の母が急逝した。これは、突然だったのでショックであった。お葬式を済ませ、火葬した後、遺骨をお寺に安置する。その時に、白骨の御文章があげられる。これは、聞き慣れた御文章であるが、その時の私にはリアルであった。そして、ふっと自分が棺桶に入って家族が嘆いているというイメージが湧いた。そうか、御文章は自分のことなのだ。私は、おろかにも御文章は嘆き悲しむ遺族を慰めるためにあるのだと思っていたのだ。もっとも、その時の私にはまだ「後生の一大事を心にかけて」という最後の一節には心が及んでいなかったのではあるが・・・。

この頃から今までモヤッとしてひと事のように思っていた仏法がにわかにリアルになってきた。しんどくなってきたと同時に、うれしさがわいてくるのも不思議だった。真宗者である先輩に相談に行ったりもした。先輩はこのような話しが出来るとはと喜んでくれたと同時に、法座に行くように、その私が死んだらどこに行くのか心にかけておくようにとアドバイスして下さった。

5. 体全体で仏法をはねのけている自分

しばらくして、広島で開かれた法座に出席した私であったが、その時には、なんと自分の心はさびついて、法話の際に居眠りをする始末であった。どうなっているのだろうと思った。その頃、「仏法を聞いていないなら、動物と同じ」といわれた先生の言葉が、重苦しくのしかかたりした。また、夜中に、真っ暗な中にスーッと落ちていく夢を見て、「なまんだぶ」といって目が覚めたことがあった。とてつもない恐怖感が体を走った。

「聞法の集い」に再度参加した。座談の中で、「自分にとってあみださまとは」を出し合ってみようと言うことになった。いろいろ出たが、「あみださまとは自分とは

違う嫌な願いを押しつけてくる人」という発言が私は気に入った。そのことを表明すると、Tさんが私に話しかけてきた。「いろんな話を聞いても心はキョロキョロとしていてよそを向いている」という話しだったが、私にとって、それはしつこく、うるさい感じがして、「悪いけれど、今は聞けないので」と言ってやめてもらったことがある。その時、世話人が次のように確認した。「しんどいならやめてもらうのはいいけれど、ひとつ確かめておきたいことがある。『聞けない』とあったが、そうなのか、それとも『聞きたくない』のかどちら。」というのである。私は、反射的に「聞きたくない自分です」といった。答えてから、「そうか私は仏法が聞きたくないんだ」と思った。これは、驚きであった。今まで、私は法座の席にも足を運んできたし、アメリカに行ってまでも聞法してきた。自分は仏法を求めていると思っていたのだった。ところが、私の姿を見ていると、そうではなくて、仏法をはねのけている。まったく意外だったのだが、自分の姿だったのだ。

この集いでは自分のその姿がますますはっきりとしてくる。集いの自然な流れからお念仏をしようということになった。私はこの時はそれを受け入れた。話すのがしんどくて、声を出してみたかったのだ。これは結構長く続いた（40分ほどだった）。私は何とか続けたものの、やはり、途中からとても嫌になった。手はだるくなってくるし、言葉は続かない。この後、とてもしんどくなった。頭痛がするのである。何とも怖いような不気味なような嫌な感じもした。その後、体調は最悪で、「集い」終了後もその感じが続く上、下痢も続いた。キリスト教にいこうかとふと思ったこともあった。とにもかくにも私の体全体が仏法をはねのけていたのである。

この集いではもうひとつ大きな転換があった。かねてから疑問になっていた後生の一大事について質問してみたのである。また、前のように一蹴されるのではないかという思いがあったので恐る恐るだった。心配は無用で、この時は、一蹴されるどころか丁寧に話して下さった。

巻き寿司を買いに行ったとしよう。買うと必ず生姜が付いてくる。ところで、生姜か欲しくて生姜だけを下さいといってもお寿司屋では売ってもらえない。生姜と巻き寿司はセットで巻き寿司が中心なのである。後生の一大事もこれと同じで、巻き寿司が後生、生姜が今生である。後生が中心でそれを解決して始めて今生がおまけで付いてくるのである。今生だけを解決しようと思っても解決することが出来ない。逆に、今生を解決しようと思ったら後生の解決をしないとイケない。さらに、「この後生に

は何を持って出ていくと思う？」と質問される。私はすぐにはわからなかった。4夫人の例えを話して下さり⁽¹⁴⁾、自分が持っていくのは、「罪業である」と説いて下さった。

不思議と私はこの時、納得できた。そうか、私が解決したいしたいと思っているのは今生のことだったのだ。しかし、それは大したことではないのだ。私にはこのことしか頭にない。後生の解決には目が向いていない自分なのだと。さらに、次のような自分が見えてきた。先ほどお念仏を40分ほどしたが、その自分の心を見てみると、たんに重苦しい雰囲気から逃れたい自分であった。また、仏法を求めているといっても、仕事上の悩みを解決したいとか楽な自分になりたいとかいつも明るくおれる自分になりたいとかそのような動機から求めているに過ぎない。さらに、こんな心もある。私は皆が聞いていない仏法を求めているんだという心。これはたんなるおごりである。神仏頼みではなく、自分を明らかに見るという点に引かれた仏教だったのに、この自分の心は神仏頼みの心そのものだったのだ。浅ましい恥ずかしい自分だと思った。

6. 獲信

この後、一週間をおいて次の法座に参加した。体調は先程述べたように最悪で、一瞬休もうかと思ったが、参加することにした。この法座で、とうとう私の身全体で心底仏法を受け取ることが出来た。いや、正確には、仏智によって受け取れる身にさせていただいたのである。そのプロセスについては、当時の日記と友人に宛てた手紙のほうがより新鮮であるので、引用することにする。

(日記1990.10.)

最初の自己紹介でしんどい自分であることをいう。全員の自己紹介が終わった後、Gさんが私に話を向ける。M先生も聞きたいとおっしゃる。いきなりでしんどかったが、今までの経過を話す。Tさんが「聞法の集いではいっしょだったが仏様に対して必死に抵抗している山下さんだった」という。そういわれてみるとなるほどそうなのかなと思った。M先生は「しんどい人に向かっておかしいが、それを聞いてうれしかった。だんだんと仏様に負かされていく感じがする。がんばってどうなるものでもないが、まあ、がんばって下さい。」とおっしゃる。Gさんは「山下さんは聞けていく人やなと思う。」とおっしゃる。なんかとっても意外な感じがした。同時にうれしくもあり、ほっとするというかありがたいなと思った。「よし、今回の法座ではこころ

に浮かんで来たことをできるだけ話していこう」と思った。

分級（小グループでの座談）になる。

M先生に、「聞きたくない自分は変わるのでしょうか」と質問する。その答えは今
はもう思い出せないが、それをめぐり、話が進む。

（友人への手紙）

Iさん、M先生、私との話になり、Iさんが私に関わって下さっていました。「そ
こまでわかっていて、これ以上何をわかろうとするのか。」という話だったと思いま
す。私はドキッとしました。しかし、M先生が、「Iさんいそぎすぎやで。」とおっ
しゃいます。後で、M先生はこれは「失言してしもたと思った」とおっしゃっていま
すが、それに続いて「Iさんがこう言うのも仏様がIさんの口を借りておっしゃって
いるのであってIさんの言葉として聞いたらあかん。」と続けられました。その時は
私の中でビクッと動くものがあったようですが、よくわかりませんでした。

その分級はこれで終わりました。休憩中にIさんが確かめられ、私のこころの動き
を自分で確認しました。

その後の夜の分級の事です。同じグループでスタートしました。Iさんが山下さん
どうですか、と私に水を向けます。その時に「M先生の話聞きてもったいないよう
な気がしました。」と思わず口に出てしまいました。「もったいない」なんていまま
で余り使ったこともない言葉です。むしろ嫌っていた言葉ですらあります。変な感じ
でした。その後、M先生が「もったいないなんて今の人が余り使う言葉と違うなあ。
身にあまるような感じか。」と聞かれます。ピッタリくる感じでした。そして、気持
ちはいろいろ変わるけれどそれは問題ではないとおっしゃり、ポンプで井戸水を組み
上げるときの誘い水の話や黄河の河口の例を話されます。仏様がそこまで来ていなさ
るのやとおっしゃいます。M先生の話はずっと続きました。最初の内はなんとなく不
思議な感じでしたが、話が良観様の涙の話になったとき⁽¹⁵⁾、思わず手を合わさず
にはおれないようになり、涙が出て私の腹底を破ってお念仏が出ていました。もった
いないやら、うれしいやらで畳の上に体を全部投げ出してしまいました。

罪悪深重の凡夫、後生の一大事、それを脱する力もない私を見て濟度しようと立ち
上がって下さった阿弥陀仏の本願と聞かされてもびくともしなかつた私の心であるが、
このような長いプロセスを経て、育てていただき、そのしぶとい心（自力疑心）を仏

智によって破っていただいた瞬間である。まさに、一瞬のことであった。1990年9月23日のことである。

その後は、法話を聞いても、お聖教を読んでいても、同行の話を聞いても、それがそのままピタッと自分に入ってくる感じである。そのままズバリ体にしみこんでくる感じなのである。それまでは、モヤッとした感じであったのに……。今までは法座の席にはいても我が身は仏法をまるで聞いていなかった。仏様は抱き取ってあげるとおっしゃって下さっているのに、自分の姿が見えずにさからってさからってしてきた自分であったと気づかせてもらった。

それから一時迷うときがあった。その瞬間からしばらくはうれしくてうれしくてたまらず、飛び跳ねそうになるときもあった。しかしながら、この喜びは次第に消えていく。私は不安になったのだ。これでいいのかと。そんなとき、次の一文が目に残った。

「こう言っている間にも濁流が一味の海水へと流れていっている。」「これからも仏様のご苦勞を聞いていかねばならない。」（華光誌）

仏法は、私に対して働きかけ詰めなのである。一瞬たりとて怠ることはない。しかし、我が身は、あちらを向いたりこちらを向いたりして落ち着くことはない。そんな末通らない自分の感情にばかり目を向けていても仕方がないのだ。うれしいもうれしくないもない。仏法は仏法なのだ。自分に用はないのだ。思えば、このことが「聞く」とは何かという疑問に対する答えだったのだ。

「聞」というのは、衆生、仏願の生起本末を聞いて疑心あることなし。

（教行信証 信巻）

7. 仏に我あり、我に仏あり－現在の私－

この時以来、5年が過ぎた。相変わらず私は、PCAと聞法、そして「真宗カウンセリング」に関わっているが、心境は一変している。仏法と私とが不即不離の関係にあっているいろいろ気づかされるのだ。

まず、この私はいも変わらず、仕事のことで頭がいっぱいである。当時とは違って、某女子大学の講師という職業を得たが、頭の中は、どのような論文を書こうか、実習はどうしようか、授業はどうしようか、学生の指導はどうしようかというようなことばかり考えている。また、親の扶養はどうしようか、さらに、どこへ遊びに行こうか、自動車のメンテナンスはどうしようか等と考えている。自分の思い通りにい

かなかつたら腹は立てるし、思い通りにいけばいい人生だと思う。こんな具合に心は様々な方向に向かっている。今を生きることに精いっぱい、仏様に向かう心は私にはない。本当はない。法座に出席する回数も忙しさを理由に減ってきているし・・・。

しかしながら、こんな中からふとお念仏させてもらうときがある。寝る前や、自動車の中や、電車の中で浮かぶことが多い。そんな時にふと仏様の働きに立ち戻らせていただくのである。この罪悪深重の凡夫をそれであるが故に仏様の方から忘れられることはないのだ。この私は忘れていてもである。さらにいえば、ふらふらしている私、今生にしがみついている私、仏様を忘れている私と思うということ自体、仏智の働きによって起きているのだ。まさに、不即不離なのである。かつての虚しさはまったく消えた。まことにもったいないことと思う。後生のことはもったいなくも解決させていただいたのだから、仏様の手の中で、安心して今生事に立ち向かっていけるのだ。今は、こんな心境でいる。

IV. まとめと考察

1. まとめ

「虚しさ」をきっかけとして、まず、PCAに身を置き、自己探求を続けることになった。それを通じて体験過程に開かれていくことを学んだ。「自分とは何か」について探求することは必ずしも必要ではなく、刻々と生起する体験過程にオープンになっていくことで、自分自身が豊かになっていくことをこの身で確認できた。さらに、PCAによって、自己を確立させた。他でもないこの「私」を問う姿勢が身に付いたように思う。

しかし、自己に敏感になればなるほど、不安な自分が見えてくる。心の渇きを持った自分なのである。これを契機に聞法の世界に入っていった。これは、予想に反して険しい道であったが、仏法に照らされて、自分の本当の姿を知ることが出来た。

それは、

自分自身は罪業を持った身である（罪悪深重）。

その自分は過去、現在、未来の三世に渡って迷っていく。

自力修行ではそこからは出離出来ない身であり、それ故にこの私にかけられた阿彌陀如来の本願がある。

我が身はこの本願を疑い、迷ってきた。

ということである。このことが、知的にのみならず、体全体（わが身全体）で受け取ることが出来たのである。その時が「信一念」の時である。

この時以降、私の心境は一変した。自分が迷いの存在であると知らされて、かえって解放された感じがある。それは、暖かさ（慈悲）から出た言葉であって、私を否定する言葉ではないのである。生きることに執着せざるを得ず、くずれそうになる私であるが、そうであってもいいのである。そういう意味では、決してくずれることがない。そのような、安定感が私にはある。

2. 考察

最後に、真宗とカウンセリングとの交流について、あるいは「真宗カウンセリング」について考えていることを述べてみたい。

①PCAは、真宗を現代に生きるものにしていく上で大きな役割を果たす

これについては、西光先生が言及している⁽¹⁶⁾ので改めて述べる必要はないかもしれないが、私の体験からも強く感じている。こういう近代的な形で仏教に出会わなかったら聞法に入っていくことはなかっただろうと思うのである。個人を尊重する関係の中で自然に聞法に入っていくことが出来た。そして、その関係の中で、観念的ではなく、自分の感覚や体感をも含めて具体的に聞法する事が出来た。このことは、私にとって大きなことであった。また、PCAに身をおく中で、自己というものに目覚め、確立させていくことが出来た。このおかげで、仏法を他の誰でもなく、自分自身に問うていく姿勢が出来たのだと思っている。

ここで、よく考えてみると、この自己を大事にする姿勢は、実は仏教（真宗）が本来持っていたものでもあったのだ（「自燈明、法燈明」）。仏教は自覚の宗教なのだ。けれども、長い封建時代をくぐってきた仏教は、個人の宗教ではなく、家の宗教になっている。その人間関係も封建的なものを残している。これでは私だけでなく、他の現代人達も仏教には違和感を持ってしまう。これをくずしていくのにPCAは大きな役割を果たすものと思う。

②聞法は主体をかけ、身全体で深めていく必要がある。

PCAとの交流で明らかになってきたことだが、気づきには体験レベルでの深淺がある。言葉では、同じようにわかったといっても体験レベルでは浅くわかっているときと深くわかっているときがある。「悲しい」といっても、心底感じて「悲しい」と言っているときと、そう深く感じないで言っているときとがある。自分が体験過程に開

かれていればいるほどその違いはよくわかる。これと同じことが聞法でもいえる。例えば、「罪悪深重」といっても、それがどのレベルの深さでわかっているのかという問題がある。「凡夫」というのも同様である。私自身もそうであった。頭のレベルでは仏法は嫌っていないと思っていたのに、聞法が進めば進むほど体ではねのけている自分のはっきりしてきたのである。それまでは、はねのけていることすら気がつかなかった。体験レベルでの気づきが必要なのである。さらに、獲信の瞬間は、心を含めた自分の体全体で受け取ると言う感じであった。まさに「身」という言葉がぴったりなのである。西光先生もおっしゃるようにこの「身」という言葉は深い意味を持っていると私自身の体験を通じても思う。「心」、「体」、「魂(spirit)」全体を一言で表している。今後、聞法においてこのようなことに気をつけていく必要があると思われる。これには、PCAとの交流が不可欠である。

③「獲信」の問題

ここで、大問題が生じる。「獲信」の問題である。私の場合、真宗は「獲信」の瞬間がはっきりとしていてそれ以前と以後ではまったく違うということの本を通じて知っていた。だから、聞法に入ったとき、最初からこれが目標としてあった。実際、わが身をとおして、これは経験した。90年9月23日以前と以後ではまったく違うのである。それ以降は、お聖教を読んでいても、同行の話しを聞いていても、すっきりと納得できる。実際、この表現はむずかしいのだが、仏法が一点の曇りもなく、そのもので入ってくるという感じなのだ。ピタッと一枚になる感覚がある。疑うも信じるもないのである。そのものズバリなのだ。まさに、最初の聞法の集いでメンバーの方がおっしゃったとおりだ。本物は本物なのだ。ここの所、一人一人が、自分を見つめ、絶えず吟味していく必要があるように思う。この点は今の真宗界では曖昧になっているのではないだろうか。大問題である。

このことは、「真宗カウンセリング」にも関係してくると思う。「真宗」と「カウンセリング」との関係を問う場合でも、この「獲信」が自分の中でおさえられていないと両者の関係付けがはっきりとしなくなってしまう。私は、「獲信」するまでは「真宗」と「カウンセリング」との間には連続性を感じていた。カウンセリング場面で起きることの中に真宗（仏教）を見ていたのである。「成長力の信頼」とか「無条件の肯定的配慮」とかは「仏性」や「摂取不捨」と同等に感じられてしまうのである。しかし、「獲信」してからはそれらはまったく異なった次元のことを指しているのが

はっきりとした。「真宗カウンセリングとは何か」を問うときに、まず、聞法の問題、つまり、わが身の信心の問題はどうなっているのかを問うてから始める必要がある。

④真宗とPCAは、安易な関係付けは避け、細密に検討していく必要がある。

自分の中で真宗とPCAとの関係を問うた場合、連続性は見いだせない。真宗が否定的契機をとおしてPCAを大きく包んでいるという感じだ。今の私には真宗の方が重く、自分の体験過程は軽く感じられている。決して否定されているのではない。自分の感じや感覚や思考といったものはそれはそれで大事ではあるが、末通るものではなく、そんなことで一喜一憂するものでもないといった感じがある。まさに、やさしさをもった知恵で、自分の迷妄性、虚妄性を知らせて下さっている感じである。「慈悲」とはこのことを指しているのだと思う。このあたりの心境は言葉にするのはとても難しいが、あえて言葉にしてみると、こんな感じだ。そして、この心境は「獲信」という「超越」を境にしてはっきりとしてきたのである。

とって、PCAと真宗がまったく無関係かというところでもない。今でも私は、両者に関わっているが、このふたつはお互いに影響しあってより深く具体的に生き生きと真実を聞かせてもらっている感じだ。

PCAと真宗、もともとこのふたつは次元の違うものを扱っている。PCAは、あくまで、人が今生でどう生きるかという問題であり、人間関係の問題を扱っており、仏教（真宗）は、それを離れ、どう生死を越えるかという問題を扱っている。仏教（真宗）は出世間的なのである。このふたつが、私の中で次元は違いつつも交流している。次元の違いは違いとしてしっかり押さえ、安易な関係付けは避けた方がいいと強く思うが、そのうえで、どう私の中で交流するのか、今後も見つめていきたい。

次に、実際のカウンセリングを考えて見よう。まず、社会関係の障害やパーソナリティの問題を扱う場合。この場合は、真宗者が行うカウンセリングといっても、特に特徴はないように思われる。真宗者であるから必ずしも有能なカウンセラーであるとは限らないのではないか。むしろ、真宗者でなくてもカウンセリングを専門にしている人たちが有効であることの方が多いのではないか。ちょうど、病気を治すとき、真宗者であるからよく治療できるとはいえないのと同じである。この時は、より専門的なアートが必要である。

違いを見つけるとすれば、受容的態度の違いであろう。真宗カウンセラーは、共に仏様に願われた凡夫としての自覚からより深い安心感をクライアントに与えられるで

あろう。実際、この私も、以前よりもリラックスした姿勢でクライアントに接することができるようになってきたような気がしている。笑うとき、心の底からの笑いが出てくる。この時、相手も笑っている。この違いが実際のカウンセリングにどれほどの違いとなって表れてくるのか今の私にはわからない。とても、大きいように思えるときもあるし、それほどでもない、どちらかというとその症状に関する知識や技術（アート）のほうが大事なのではないかと思えたりもする。今後の課題である。

しかしながら、これが、ひとたび転迷開悟をめざす関わりとなった場合は、まったく違ってくる。真宗者でないカウンセラーの場合は、そこに目がいくことすらないであろう。「真宗カウンセラー」の場合、カウンセリングで身につけた感受性や配慮をもって、より根源的なめざめへと導いていけるであろう。

こう考えていくと、真宗カウンセリングは、その奥に、悟りへと導く可能性をはらんだカウンセリングで、ひとたび宿縁あらば、それが表に出てくるカウンセリングといえるのかもしれない⁽¹⁷⁾。すべてのクライアントが出離を願う縁を持っているわけではないので、そう多くはないかもしれないが……。これも、今後の課題である。実践をつみながら探求していきたい。

⑤方法論の開拓も含めて、事例研究が必要となる。

真宗カウンセリングを問う場合、具体的な事例を通して探求していくことが必要と思う。今回は私を事例としてあげた。たった1ケースである。今後このような事例の紹介が積み重ねられていく必要がある。それらが積み重なってきたとき、「真宗カウンセリング」がもっとはっきりとしてくる。ちょうどロジャーズが成長促進条件を導き出したときのように。その際には、方法論も問題になってくる⁽¹⁸⁾。これらはすべて今後の課題である。

註

(1)西光義徹「真宗カウンセリングの成立」『援助的人間関係』永田文昌堂1988

p. 33

(2)(1)p. 45-46

(3)(1)p. 33 「真宗とカウンセリングの双方に多少とも体験的理解をもっているか、

主体的関心をいだいている者が、自己の内面において両者がどのように関わってい

るのかを問う立場である。」

- (4)西光義徹『青春時代の求道』百華苑 1970 p.99-100
- (5)梅原 猛「明治百年における日本の自己誤認」日本教養全集第14巻角川書店1974
p.374
- (6)(5)p.357-360
- (7)(4)p.69
- (8)福田みずほ『学校がおもしろい』主婦の友社 1983
- (9)拙稿「教育における人間中心のアプローチをもとめて－プレイ・マウンテン・プレイス校に学ぶ－」人間中心の教育8号 1991
- (10)ユージン・ジェントリン著 村瀬孝雄訳「人格変化の一理論」『体験過程と心理療法』
1966.ナツメ社 p.90
- (11)カール・ロジャーズ（畠瀬直子監訳）『人間尊重の心理学』1985 創元社 p.120
- (12)伊藤康善『仏敵』華光会
増井悟朗『親指のふし』華光会
伊藤康善編『悟痰録』華光会
『華光誌』華光会発行の信仰機関誌
西光義徹「浄土真宗とはどんなものか」『浄土真宗』百華文集
- (13)浄土真宗本願寺派発行『浄土真宗聖典』p.843
- (14)増井悟朗『親指のふし』華光会 P.118-124
- (15)良寛和尚の逸話。馬之助の素行に手を焼いた両親が良寛和尚に説教を頼む。良寛和尚はその家に住み込むが、いっこうに馬之助に説教する様子はない。良寛和尚は馬之助に自分の姿を見て、説教できるような自分ではないと思っていた。とうとうお別れの時が来て、玄関先で良寛和尚がわらじのひもをくくっていた時、両親が馬之助に、せめて紐でも結んであげなさいと言う。馬之助が結んであげたら、良寛和尚の涙がぽつんと馬之助の手にあたった。馬之助はそこで改心するという話しである。まさに、馬之助は仏様の心にも関わらずそれをはねのけてさからってきた私の姿そのものだったし、涙は仏様の涙だったのだ。
- (16)西光義徹「真宗カウンセリングの人間観－親鸞とロジャーズとの比較をてがかりとして－」『仏教と人間』中西智海先生還暦記念論文集 1994 p.341
- (17)(1)P.47-51の図解を通した西光先生の考察はこのことを指しているのだと思う。

(18)川喜田二郎氏が創始したK J法をこの研究を進める際の方法論として重視している。川喜田二郎『発想法』中公新書

英文タイトル

Ultimate awareness brought by Person-centered Approach and Shin-Buddhism

———— My experience ————