

石川勇一著 『スピリット・センタード・セラピー』 ——瞑想意識による援助と悟り』（せせらぎ出版 2014）

吉村 哲明 弘前愛成会病院*

Book Review: Yuichi Ishikawa, *Spirit-Centered Therapy: Helping and Enlightenment through Meditation Consciousness*, Seseragi

YOSHIMURA Tetsuaki



本書は、著者の提唱するスピリット・センタード・セラピーの基本と実際が、平易な言葉で丁寧に説明された 200 ページに満たないコンパクトな著作である。通読することでこのセラピーの全体像が把握できるよう構成されている。

著者の石川勇一氏は相模女子大教授で臨床心理士であるが、心理臨床のみならず身体技法や霊性修行の長年にわたる実践家でもある。本書は著者の学問的探究とこれらの実践が統合された現時点における集大成と考えられる。

セラピーを紹介する書籍とはいうものの、本書の中心テーマは個別のセラピーの技術や理論ではなく、「セラピストがどのような意図や意識でセラピーを行うのか」といったすべての心理療法に通底するメタスキルに関する問題である。メタスキルの重要性は、臨床家にとって見逃せない問題でありながら、その言語化の難しさもあって十分な議論がなされてきたとは言えない。しかし、著者はこの領域にプレ・マインド、マインド、スピリットといった用語を持ち込むことで言語化に成功し、この問題を縦横に論じている。

本書の主題である意識に関する著者の主張は明快で、評者なりに要約すれば以下の二点にな

る。一つは、「悩みや苦しみを根本的に癒し変革するためには高い意識の場（スピリット）に至ることが必要である」ということ。もう一つが、「意識の場を上昇させるもっとも有効な方法は瞑想である」ということである。

以下、章を追って本書の概要を紹介していく。

第一章で、スピリット・センタード・セラピーの定義、誕生の経緯、本セラピーを提唱する根拠などが示される。スピリット・センタード・セラピーは「その時到達できる自己のもっとも高い意識の場（スピリット）から、自己の心身の問題に光を当てて、自らを深くから癒す自己治癒法、自己成長法、心理療法、対人援助法」と定義されている。

続く第二、第三章において、意識の多次元性とそれに基づくセラピーの指針が示される。著者は心（マインド）が意識の中心を占める状態をマインド・センタードな意識状態、マインドの統制が弛んだ時にあらわれる意識状態をプレ・マインド・センタードな状態とし、通常のセラピーの多くがこれら二つの意識状態で実践されていると指摘する。そして本書におけるスピリットは「自己のもっとも高い意識の場」と定義し、「マインドやプレ・マインドの問題は、スピリット・センタードな意識状態で解決せよ」との指針を示す。その根拠はいくつか示されているが、要約すれば、

* 〒036-8151 青森県弘前市北園1-6-2

スピリット・センタードな意識状態において「思考はより精妙で明晰になり、特定の観念から解放され、より自由な視点を得て、さまざまな洞察や気づきを多く得」ることができるため、と言えよう。

以上の概説に続き、第四章では、セラピーの実践に関する知識やヒントが具体的に述べられる。ここでは本セラピーの独自性が他療法との比較で明らかにされるなど、筆者の主張の核心が次々と語られる。セラピストとクライアントは「スピリット対スピリット」として出会うことが求められること、セラピストには瞑想修行が必修であること、瞑想実践への助言、本セラピーのコツ、スピリットによる「予断無き観察」の意義等々である。

第五章では、「スピリットへの抵抗」、「防衛的靈性」、「攻撃的靈性」など靈性に関する課題が取り上げられ、「偽りの靈性」について詳しく解説される。日本における靈性にまつわる動向の問題点が鋭く指摘され、セラピー場面における靈的課題への対処法にも言及されている。

続く第六章はケース・スタディである。事例はグロフらの提唱する「スピリチュアル・エマージェンシー」と捉えることのできる一例である。事例提示はクライアントの手になるもので、著者がこれに解説を加えつつ発展させている。本セラピーの流れをクライアント・セラピスト双方の立場から追うことができるため理解が深まる。ここでは「ありがとう」療法、波羅蜜といったこれまで取り上げられていなかった事項にも触れられている。

最終章の第七章は補遺であるが、本書全体の総括となる提言もなされている。実際のセラピーにおいてはやみくもにセラピストが高い意識にいればよいわけではなく、扱う問題の性質によって意識の「適切な高さ」があると、現場全体を俯瞰した見解も示される。最後に、マインド・センタードな意識状態では苦痛から逃れられな

いこと、そこからの脱皮のプロセスをサポートするのがスピリット・センタード・セラピーであることが強調され、本書は幕を閉じる。

「よくこれだけの豊富な内容をコンパクトにまとめることができたものである」というのが本書に対する評者の第一印象であった。熟練者が初心者到手ほどきするがごとく、セラピーの核心が平易な言葉でよどみなく語られている。こうした著述が可能となったのは、著者がスピリットの意識状態に精通しているためであることは言うまでもないが、テーマをメタスキルに限定したこと、意識をプレ・マインド、マインド、スピリットの3レベルに分けたうえで論を進めたことも本書成功の鍵であったと思われる。これらによって論点が整理されたばかりか、いかなる臨床現場でも通用する普遍性がそなわった。

次に評価したいのが本書のバランスの良さである。スピリットの意義や有効性の解説に終始することなく、本書はスピリットを探究する際の陥穽、危険性についても多くのページが割かれている。セラピストでない方々にもぜひ目を通していただきたいところである。もちろん危険性を認識していることと実際に陥穽におちいていないことは別問題であり、本セラピーを学び実践する際も、こうした危険性への留意を怠ってはならないだろう。

著者の幅広い臨床の視野にも注目したい。靈性に関わる心理学の著作はえてして「成長モデル」一辺倒になりがちで視野が狭く無理がある。しかし本書は様々な病態水準があることにも目が配られたうえでスピリットの働きが論じられており、現実に即した臨床が見失われてはいない。病院臨床をはじめとした著者の広い臨床経験が生かされているものと思われる。

本書を読んで関心が膨らんだ点を一つ挙げておく。著者は「スピリット・センタード・セラピー」は観念的な考え方ではなく、現場で、必死に実践されてこられた方々が、薄々気づいていたり、

無意識のうちに身につけている、臨床の知です」と述べている。では、瞑想に取り組むことなく、臨床経験を積む中でスピリット・センタードな意識状態に到達したセラピストたちは、いつどのようにしてこの意識に通じることができるようになったのだろうか。スピリットに至る道の本質を捉えるためにも、瞑想をしていない臨床家に本セラピーを理解してもらうためにも、この点の解明は大切なことと思われる。

著者の霊的な立場についても触れておかなければならない。もちろん本書はサイコセラピーの本であり宗教書ではないので、この点は明記されているとは言えない。ただ、著者は熊野での修験道修行、奥アマゾンでのシャーマニズム体験、ミャンマーの上座部仏教僧院での瞑想修行に影響を受けたと述べている。また、本文中「私たちはさまざまなものを学びながら、最終的には、外的な人物、教義、思想、団体などから解放され、自己自身の内なる意識をよりどころとして、偏ることなく中庸の道を歩み、自由自在に生きられるようになることが理想なのだと思います」との表記がみられる。著者が教義

や信条、教団、導師などを否定しているわけではないことは誤解なきよう断っておくが、本書の底流をなす著者の立場がこういった所にあるということも頭に入れておく必要がある。今後、既成教団内で育まれてきたカウンセリングとの対話がなされるならば、双方の発展につながることは間違いないと思われる。

最後に本書を勧めたい読者について述べておく。本書はその内容の性質上、対人援助に関わるすべての人に推奨できる本である。霊的領域に携わる臨床家には必読と言って良いであろう。メタスキルに関する論述は画期的で他に類をみない。また、セラピストでない人たちにもぜひ手にとっていただきたい。霊性に関する健全な情報が記された本として推奨されるだけでなく、本書は読者を癒し希望を与える本でもあるからだ。こうした効果をもっているのは、おそらく著者がスピリット・センタードな意識状態で、本書の中に存在しているからなのであろう。

本書を土台としてメタスキルに関する議論が深まり、対人援助に好ましい発展がもたらされることを切に希望する。