

「縁起」の体験的理解を 可能にするフォーカシング



心身教育研究所 土江正司

日本人間性心理学会第32回大会 準備委員会企画シンポジウム
「仏教と心理学が学びあう」 2013年9月15日
シンポジスト: 越川房子、藤田一照、廣澤隆之、土江正司
司会: 佐藤隆一

仏教と人間性心理学

- 悩みや問題を糧として人間性を高めていくという指向性を共通して持っている。
- 身体やグループからのアプローチの有効性を共通して認識している。
- 仏教は瞑想、型、修行、信仰などの指向性がある。
- 仏教は、日本では文化に深く影響を与えているが、臨床場面に関与することは少ない。

「苦悩の根本である五蘊を手放せ」

スカンダ
(つい、掴み込んでしまうもの)

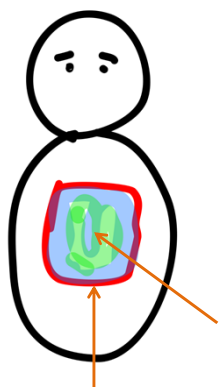
色、受、想、行、識

初期仏教における人間観と
心理ケアの基本

クリアリング・ア・スペースによる 「想」(想念)、「行」(印象)の対象化



行 = 印象、心的形成物、**構造拘束**

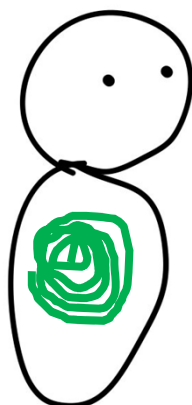


行(構造拘束)

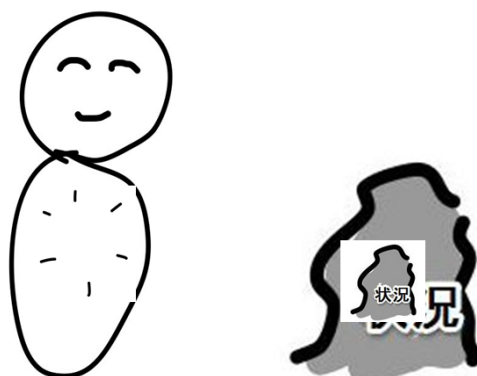
- 「受」「想」が繰り返されることで固定化したもの
- 異物感、不快感、トラウマ、心因性の痛みや症状
- 何かの感情を含んでいる。
- “もの”に対する認知を歪めてしまう。
- **フェルトセンス**が拘束を受けて、自由を奪われている。

「フェルトセンス」そのものではない

構造拘束がない場合の フェルトセンスのはたらき



フェルトセンスが有効な
対処法を示してくれる



困難に思っていた状況が、たやすいことに思える

行におけるフェルトセンスは
捕らわれた生き物の如く解放を待つ

「大切に扱ってもらいたいよー」

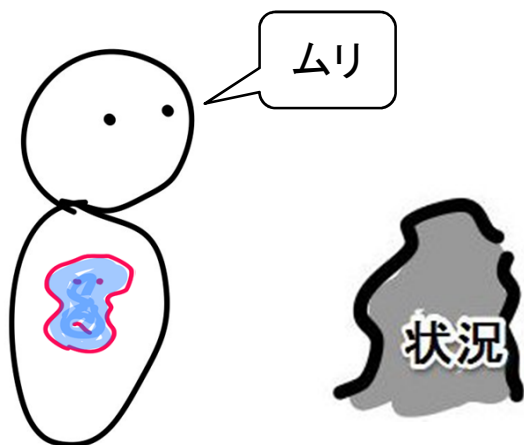
「察してもらいたいよー」

つまり甘えている。甘えが満たされること
でシフト（成仏）する。

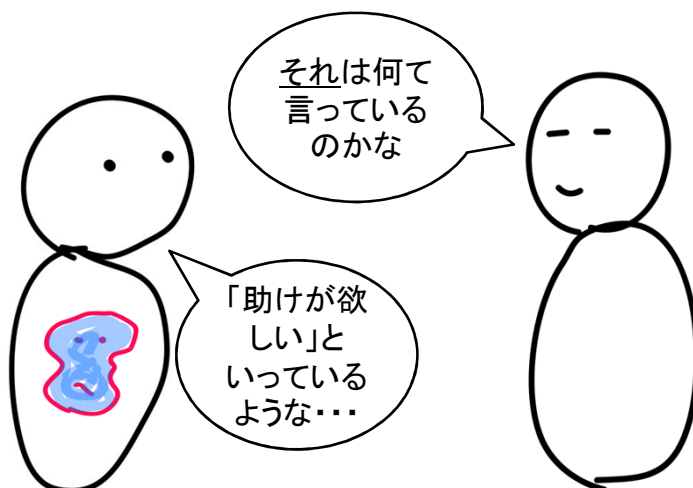


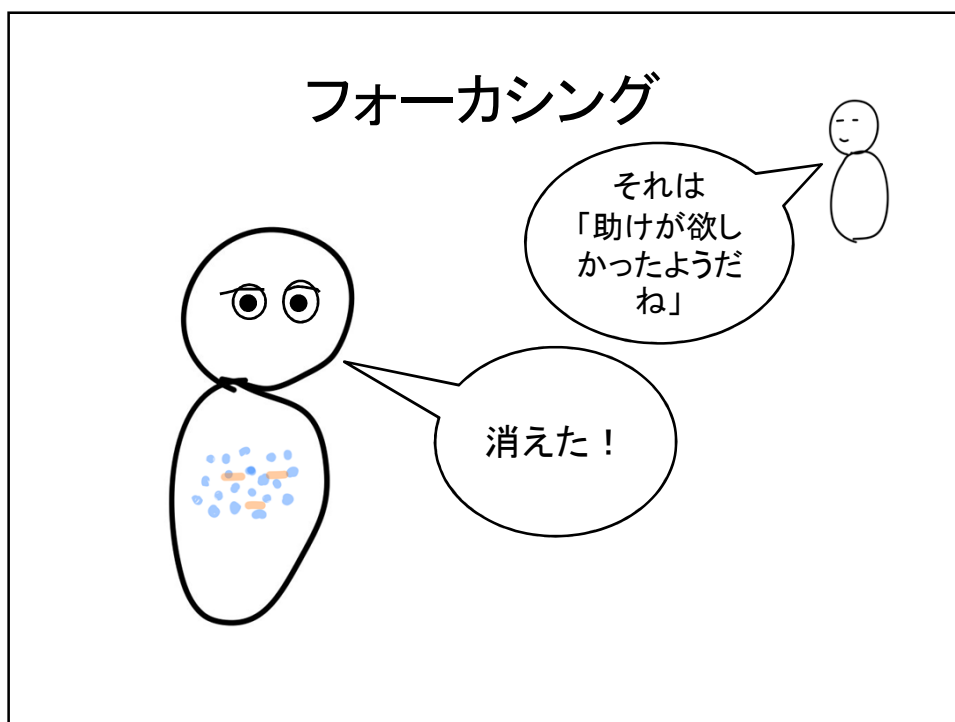
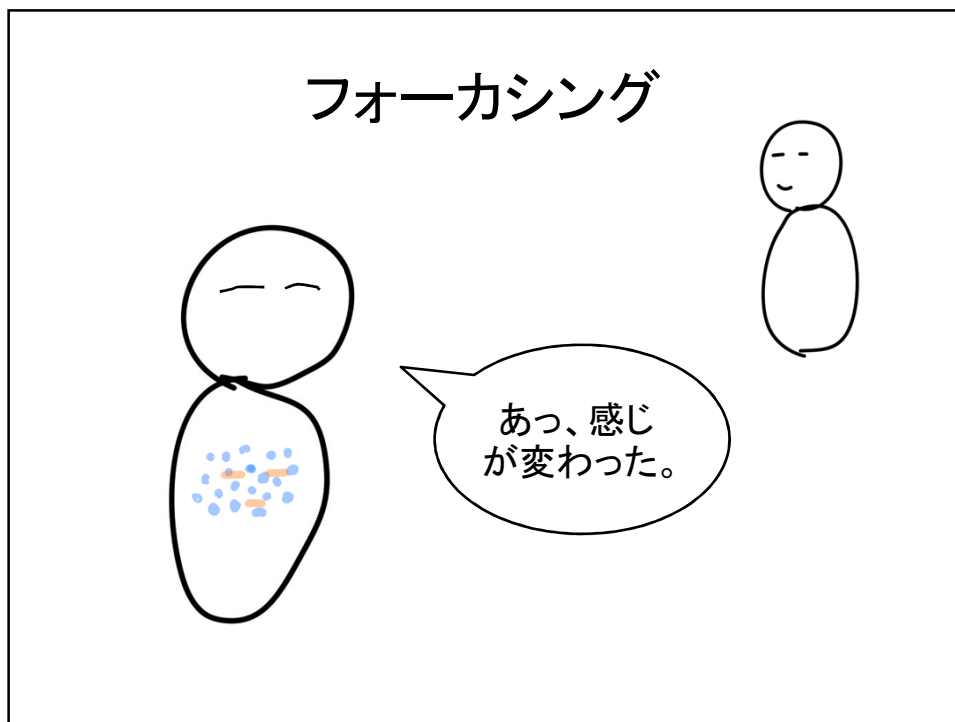
行は即ちフェルトセンス、フェルトセンスは即ち行
色即是空 空即是色

構造拘束がある場合

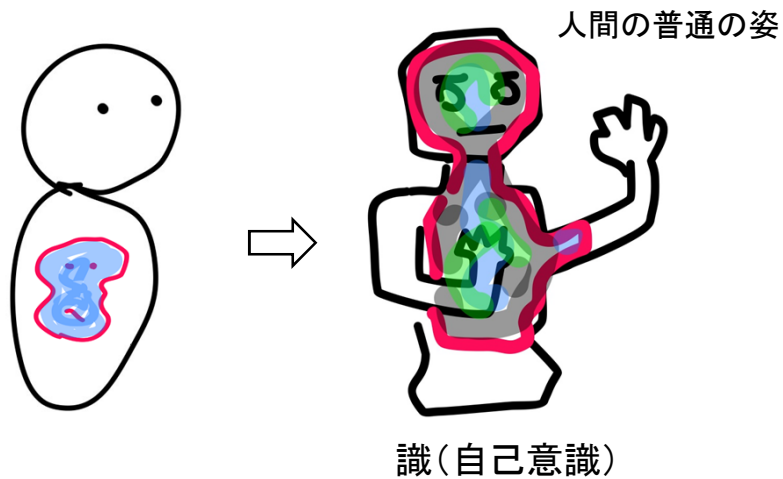


フォーカシング



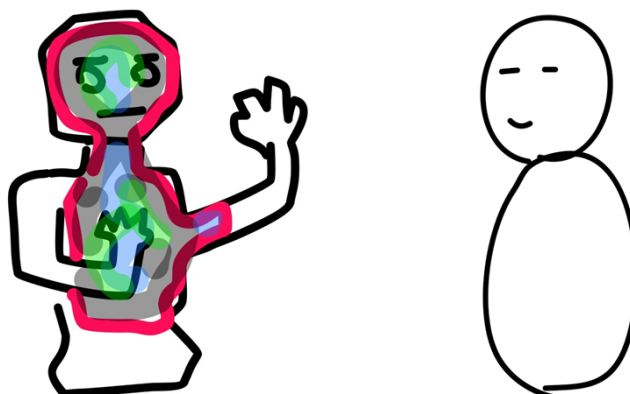


行が認識機能を巻き込み「識」になる



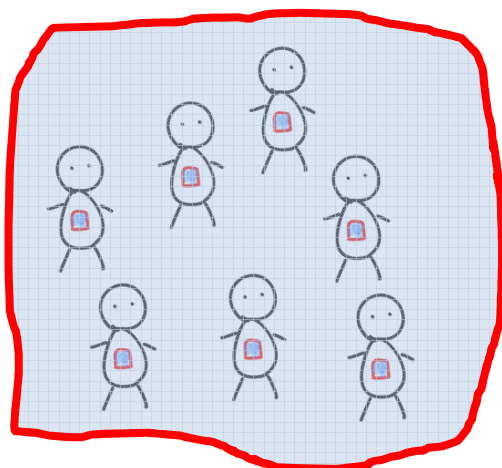
カウンセリング

カウンセラーは自己意識からフリーで、フェルトセンスが自在に働く状態である方がいい。



カウンセリングは双方にとって仏教的修行の場

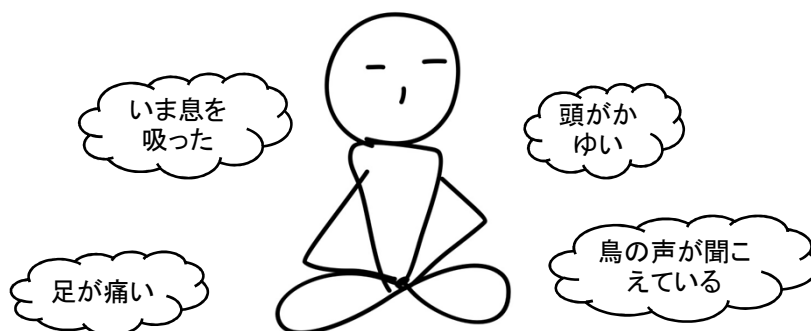
社会の行



一人がサンスカーラを変化させ
得れば、社会が少し変わる。

諸行無常

ヴィパッサナー瞑想による 「受」(感覚的反応)の対象化と放下



五蘊生成の出発点である受の放下は重要

信仰と一体感

- 信仰は、絶対的のものとの「一体感」を体感させる。
- 絶対的なものとの一体感がなければ、人は不安的なもの（親、金、酒、命など）にしがみつ়く
- 阿弥陀仏、縁起、フェルトセンスなどは一体感の対象として安定している。
- 一体感は自己愛の必要性を取り除き、「自己意識」を生じさせない効果を持つ。