日本仏教心理学会
ニュースレター

Vol.9　2013年4月1日

目次

巻頭語 ･･･ 井上ウィマラ

第4回学術大会より

1. 第4回仏教心理学会を振り返って･････････････････････････････ 大会長　藤　能成

2. 基調講演「日本仏教は生き残れるか―仏教心理学の役割と可能性」カール･ベッカー

大意報告･･･ 松村　一生

3. シンポジウムに参加して･･･大山　覚照

4. 参加者感想 ･･･ 実行委員　中尾将大
山口　豊

ブレイジャー博士の講演会便り ･････････････････････････････････････ 加藤博巳
松下弓月
大澤　美枝子

お知らせ

編集後記 ･･ 千石　真理
松村　一生

巻頭語

仏教心理学構築への戦略

高野山大学　井上ウィマラ

昨年は『仏教心理学キーワード事典』を出版することができました。まだまだ不十分な点もあり、項目の充実を中心として時間をかけて育ててゆく必要があります。仏教心理学を担ってくれる若い世代に託してゆきたい夢でもあります。

今年は学術大会に精神科医のマーク・エプスタイン氏をお呼びすることができるとのことです。ケネス田中会長のご尽力によるものです。彼の主著 Thoughts without a thinker（『ブッダのサイコセラピー』春秋社）は英語圏ではとても高く評価されています。翻訳した私もいつかはお招きしたいと思っていましたが、こんなに早く実現するとは夢にも思っていませんでした。ケネス先生だからできた離れ業で、私もびっくりしています。

欲張りな私は、エプスタインが来日してくれるのなら、その次は彼の瞑想の師匠であるジャック・コーンフィールド氏にも来てほしいと思ってしまいます。コーンフィールドはタイの森林僧アーチャン・チャーの下で出家修行し、米国に帰国してから心理学の博士号を取得して、Insight Meditation Society や　Spirit Rock Meditation Center を創設しました。英語圏では最も著名な瞑想指導者です。主著 A path with heart はスピリチュアルな実践生活の指南書として多くの人々に愛読されています。伝統仏教と現代生活とを統合してゆくための試行錯誤の報告である This fantastic unfolding experiment (http://72.5.49.29/document.doc?id=7)は、私たちが仏教と心理学とをどのように架橋してゆくかに関して実に多くのことを教えてくれます。

西洋仏教においてはテーラワーダ仏教や禅、チベット仏教を通して仏教瞑想の根幹を指すときにはマインドフルネスという言葉が用いられています。このマインドフルネスをストレス緩和法として医療のメインストリームに流し込んだ立役者ジョン・カバットジン氏も昨年来日して、多くの分野の専門家たちに強いインパクトを残してゆきました。うつ病の再発予防に効果があることが検証された認知療法から刑務所の矯正教育やリーダーシップ養成研修に至るまで、実に多く

の分野で貢献が期待されます。マインドフルネスの作用機序に関しては脳科学の領域で新しい研究がどんどん進められています。マインドフルネス研究は、対話不可能なまでに分裂してしまった日本の宗派仏教が実践を通して一つにつながりなおしてゆくための基軸となってくれるのではないかと期待されます。

葬式仏教の是非が議論されて久しくなりますが、東日本大震災の復興支援に関わらせていただいて感じたことは、グリーフケアの視点から見た葬式仏教の可能性です。それは、日本文化の一部となって自然治癒力の重要な部分を担ってきたと言っても過言でありません。数えきれない自然災害や戦乱による苦難を生き延びてきた先人たちの生きる智慧が凝集されているのではないかと思います。解離障害や PTSD の治療などからその重要性が注目されてきているレジリエンスにも通じるものです。

今では葬儀会社の方がグリーフケアの重要性よく知り尽くして、仏教サイドはお飾りのようになってしまっている感がありますが、残念なことです。仏教心理学は葬式仏教に魂を込めなおす仕事のお手伝いができるのではないかと思います。最後に、タイトルに挙げておきました私の戦略について輪郭をスケッチしてみたいと思います。

①臨床家による事例検討を進めてゆくこと。スーパービジョンの本質は臨床的なスピリチュアリティの覚醒支援であるという視点から、瞑想実践の臨床的意味が再評価されていくでしょう。②ブッダに戻って各宗祖の言葉遣いや修行の在り方が透けてつながってくるような仏教学の再構築。そのためには、これまでの文献学に加えて、パーリの注釈文献に関する俯瞰的視点が必要となるでしょう。③ダニエル・スターンが The interpersonal world of the infant（『乳幼児の対人世界』岩崎学術出版社）で提案してくれた四つの自己感のような精神分析の斬新な先端研究を、仏教の無我や空の理解のための新素材として位置づけられるように生老病死や輪廻思想を再解釈してゆくこと。④フランシス・バレラが Embodied Mind（『身体化された心』工作社）で先鞭をつけてくれたような認知科学や脳科学による瞑想研究の成果を仏教心理学の中に位置づけていくこと。同時に彼らの研究のインスピレーションとなる仏教的知見を現代的な言葉で発信してゆくこと。

こうした試みを通して、仏教心理学は同時多発的に多様な姿でもってその進路を見出してゆくのではないかと思います。

第四回学術大会を振り返って

大会実行委員長

藤　能成（龍谷大学文学部教授）

１、はじめに

昨年 12 月 8 日（土）、龍谷大学大宮学舎において第四回学術大会が開催された。大会テーマは「転換期に立つ日本－仏教心理学の可能性－」であった。東日本大震災を前後して、第三の国難とも言える困難を抱えるようになった日本。地震、津波、放射能汚染、そのためにいのちを落とし、家族をなくし、仕事をなくし、故郷を奪われた多くの人々がある。また日本経済も大きな打撃を受け、それらが各方面に波及している。

しかし、大会の約一週間後、12 月 16 日（日）の総選挙で自民党が政権を奪還した後、アベノミクス（大幅な金融緩和を中心とする経済政策）が打ち出され、日銀総裁も、金融緩和を主張する人物が選出される中、急速な円安が進み、株価も上昇し、春闘でも大手企業で、ボーナスの増額回答がなされるなど、社会の風通しが良くなり、明るく軽快な雰囲気へと転換した感がある。2012 年の自殺者数も、前年にくらべて 2800 余名減少し、15 年ぶりに３万人を下回った。このことの要因の一つに景気の回復が考えられると言う。

しかし、不安定な雇用形態で働く人々の数は依然として多く、所得格差も深刻さを増し、結婚も難しくなり、一人暮らしの人々の割合も増加している。最近、生活保護の受給者数が史上最高となったとの報道があった（若年層も受給できるように制度改革されたことがその要因とも・・・）。依然として将来に希望を持てない社会状況が続いている。このように様々な問題を抱える日本社会の各所に、困難を抱え、苦悩し、心を病む人々がいる。

今、仏教、そして心理学には何が求められ、どのような役割を果たし得るのだろうか。このことを考える時、日本の仏教の中心地である京都、それも最大の伝統宗派である浄土真宗の本願寺派関係学校・龍谷大学において、本学会が開催された意義は大きい。多くの問題を

抱える日本において、社会からの要請と人々の苦悩に耳を傾け、それらに具体的に応えられる仏教・心理学へと脱皮し、転換していくことが、切に求められていると言えよう。

果たして仏教・心理学は、そのような社会からの要請に応えきれているのだろうか。仏教界に目を向けると、その多くが伝統と権威に依存し、執着し、人々の苦悩に応えるよりも、葬儀と法事を主たる役割として、自らの生活の保身に専念していることを否定できない。そのような現実を転換できなければ、特に仏教は社会から切り捨てられる他はないだろう。

本学会に期待されるのは、仏教と心理学が協働し、時代・社会の要請に具体的に応えていく仏教心理学の道筋を示し、その一歩を現実的に歩み出すことであろう。

以下、大会の日程にしたがって、内容を振り返り、また、当日寄せられたアンケートから感想の一部を紹介することにする。

２、開会式～基調講演

大会当日、午前中の日程は、学会員以外も無料公開したため、多くの市民の関心を集めることになった。午前中の参加者は 120 名（内、本学会員 70 余名）を超えたため、会場に入りきれず、急遽、会場の外の廊下にも椅子を並べた。そのような参加者の期待と熱気の中で、開会式が始まった。大会長（藤）、続いて田中学会長が挨拶し、それぞれ、京都の仏教系大学で開催された意義、そして本学会が進むべき方向性と展望について語った。

引き続き、カール・ベッカー先生（京都大学こころの未来研究センター教授）より、「日本仏教は生き残れるかー仏教心理学の役割と可能性」のテーマにより基調講演をいただいた（10 時 10 分～11 時 30 分）。ベッカー先生は、日本の寺院が葬式やカウンセリングばかりでなく、医療や教育までを担ってきた歴史を紹介した。しかし現在、寺院が、医療、福祉、教育、葬儀、カウンセリング等の役割を失いつつある状況を憂慮し、僧侶が多くの人々にとって「聞き上手な良き理解者」となることによって、期待される寺院の役割を果たすことができると、熱意を込めて提言された。講演は大変好評であり、「日本人が持ち合わせていた、しかし忘れてしまっている智慧を改めて提示していただいた」、「日本人として大切にすべきものをはっきりと自覚することができた」、「僧侶としての意識が変わった」、「熱意が伝わってきた」、「素

晴らしかった」等の感想が寄せられた。

３、シンポジウム

次に『仏教心理学キーワード事典』発刊記念シンポジウムが開かれた（11 時 40 分～13 時）。世界でも初の出版となる『仏教心理学キーワード事典』発刊の意義について、本事典の編集者であり、本学会会員である、葛西賢太先生（宗教情報センター）、井上ウィマラ先生（高野山大学）、加藤博己先生（駒澤大学）から、発表があり、佐々木閑先生（花園大学教授）、山中康裕先生（京都ヘルメス研究所所長、大山覚照〔宇治おうばく病院医師〕代読）のお二人からコメントをいただいた。シンポジウムについては「事典発刊の意義が分かった」「編集の苦労が分かった」「今後の事典の進化を期待したい」「少し難しかった」等の感想が寄せられた。本シンポジウムによって、本事典発刊の意義が社会に向けて発信されたことの意義は大きい。そのことは取りもなおさず、「仏教心理学」という研究分野が社会に認知されていくことを意味する。当日、シンポジウムの後で、本事典を買い求めた人も多かった。

４、研究発表

昼食休憩を挟んで、午後から二部に分かれて 10 名の研究発表があった（14 時～16 時 30 分）。「広い話が聞けて勉強になった」、「様々な発表があり、仏教と心理学とを一口では言い表せないと思った」、「質疑において、心理学、仏教、双方から発言があったのが面白かった」、「レベルもテーマも様々で、学会っぽくないというか、フレンドリーでよいのかな、と思った」、「科学性、論理性に疑問があるところもあった」、「心理学的知見と仏教を無理に結びつけているのではないかと思うものもあった」、「数を減らして、もっと深い内容にしてほしい」「浄土系の発表が多かったのは、場所が場所だからか？」等の感想が寄せられた。学術的文献的研究発表ばかりでなく、現実を生きる人間に照準を合わせた研究もあり、仏教と心理学の双方からの発表との意見交換の場となった。このような学び合いを通して、仏教心理学がより真実性・現実性のある学問として、深化し、発展していくことを期待したい。

５、交流タイム他

交流タイムでは、ジャンケンゲームにより、アトランダムに４

～５名のグループに分け、建物のどこでも好きな場所で語り合ってもらった（16 時 40 分～17 時 40 分）。参加者からは「よい企画、このような対話が学会を発展させるのでは？」、「交流が図れてよかった。時間が短くて残念だった」、「それぞれの気づきと、心の根底でかかえている問題意識の共通性が確認できてよかった」、「貴重な話し合いができた」、「色々な人の話が聞けてよかった、特に仏教の方と心理学の方が学び合えるという可能性に気づいた」、「発表の感想を語り合えて、とても有意義な時間だと思う」等の感想が寄せられ、とても好評であった。

夕刻からの総会（17 時 50 分～18 時 50 分）は、重要文化財の本館の本堂で行い、重厚で荘厳な雰囲気の建物の中で、議事が進められた。

その後、キャンパス内の生協食堂で懇親会が持たれ、歓談・交流を深めた（19 時～20 時 30 分）。広く、会員以外からの参加もあり、賑やかで和やかな場となった。仏教、心理学、医療をはじめとする、様々な立場の人々が、自由に意見を交換し、親睦を深める貴重な機会となった。

６、おわりに

今回の学術大会が、関東圏を離れ、初めて関西、それも京都で開催された意義の大きさを改めて思う。日本の仏教の中心地であり、長い歴史と伝統を有する京都の街、浄土真宗本願寺派の本山である本願寺の一角にある龍谷大学という場や土地が持つ空気、そのような会場自体の場の力というものも、私達に多くを語りかけていたのではないか。

大会を終えて、寄せられた感想やお声を通して、参加された多くの皆さんが喜んでくださ

ったことを知った。そのことが何より嬉しい。大会の準備や実施には多くの苦労があったが、関係者一同、さわやかな喜びと充足感を感じている。特に交流タイムが好評だったことは、仏教と心理学の垣根を超えて協働するためには、まず人と人との繋がりと心の交流、信頼と共感が築かれなければならないことを示しているのだと思う。本学会の求心力は、このような人間としての出会いや心の交流を通した、自由な意見の分かち合いによって高められていくのだろう。

本大会の準備と実施に当たっては、学会長の田中先生を初め、関係諸氏、実行委員である吾勝常行、原田哲了、中尾将大、岩田真美の各先生方の熱心なご協力とご奉仕、龍谷大学の８名の大学院生からの誠実で献身的な支えあった。本大会は、関係の皆様の協力と協働なしには、決して開催できなかっただろう。記して感謝の意を表したい。

大会の運営を通して、私個人の未熟さと力の限界を知り、人と人との協働の力と素晴らしさを身にしみて感じるという、貴重な学びの体験をいただいた。物心両面からお力添えをいただいた全ての方々に、心より御礼申し上げたい。有り難うございました。

基調講演「日本仏教は生き残れるか―仏教心理学の役割と可能性」

京都大学こころの未来研 究センター　カール・ベッカー

大意報告

シニア産業カウンセラー　松村　一生

今大会では、基調講演として、京都大学心の未来研究センターのカール・ベッカー先生に「日本仏教は生き残れるか―仏教心理学の役割と可能性」と題し、ご講演いただきました。ベッカー先生は、４０年にわたる在日経験から、今日我が国が置かれている状況と、過去から日本仏教が果たしてきた役割を踏まえ、仏教心理学関係者がどのように関わっていくことができるのか？具体的な問題を例に、時にジョークを交えつつ、かつ参加者に気づきを与える問いを発しつつ、講演を進めて下さいました。

まずはじめに、仏教は、人がフロイトに出会うはるか以前、すなわちゴータマ・シッダールタ・ブッダの生前から、宗教特有の「目に見えないもの」を扱ったのではなく、生老病死という身近な問題を取り上げてきたのであり、「経験に基づき科学的に語ってきた」という点で、心理学という科学とは共通点がある事を指摘されました。

一方、日本の各家庭から仏教の習慣が薄れてきている中、同じような都会化と人口構造を持っている台湾の都市部で、むしろお寺が復権している実態をご紹介されました。台湾でも病院は、数時間待って３分診療であるのに対し、お寺に行けば僧侶が、訪れた人の苦しみ・悩み・辛さを、カウンセリングの基本である「傾聴」の態度で１時間でも２時間でも聴いてくれる事から、お寺は大いに栄えている。それは、源空の親鸞に対する態度と同じであり、後には親鸞もまた同じ事をしたからこそ、称名念仏は多くの人々に広まった事を強調され「聞き上手」になることの重要性をご指摘下さいました。

同時に、今のお寺が持っている資源である人脈・場所・時間を提供し、今後増えていく高齢者にはその知識を提供していただき、年齢を超えた人々に寺子屋のような教室をやってもらう事。また、茶道・華道・武道などが学べる場を、お寺が提供すれば、若者にも仏教に親しむ機会が得られる事。また、ハワイではお寺が檀家のネットワークを通じて、ボランティアを求める人とそれを提供できる人とを繋いでいる事例などのご紹介もあり、それらを通じてお寺が、生き方・老い方・病について・死に方が学べる場になれば、日本仏教は生き残れるのだという、前向きのご提案をいただきました。それはまた、江戸時代まで日本のお寺が行なってきた事の、現代への復権であり、教義を一方的に伝える事に特化している現代日本仏教関係者への大きな刺激にもなったのではないでしょうか。

今日的で具体的な展開として、初七日・４９日などの法要が「グリーフケア」に役立ち、結果的に医療費等の社会的コスト低減につながる事や、医療における「クオリティ・オブ・ライフ」を高め、死後の遺族間の心理的確執を避ける為にも、生前から自分はどこまでの延命治療を望むのかを自己決定し意思表示しておくことの重要性をもご指摘下さいました。

先生のもう一つの活動である、環境問題に対しても、天然素材でない化学製品を焼却廃棄

することは、それが雨となって降り注ぎ、地下水に溶け込み、やがては私たちの子や孫たちの食物に入り込む。こうした、循環的世界観はまさに仏教の思想と共通しており、こうした事をお寺を通じてともに考えていく場を提供できないか、とのご提案もあり大変考えさせられました。

ストレス・コーピングに瞑想が有効なことは、広く知られていますが、江戸時代以前にはあらゆる階層の人々が、念仏を唱えていた。それが、瞑想であり、ストレス低減に役立っていたことを、先生が若いころに知って驚いたご経験をご紹介くださり、改めてこうした事を広く社会に知らせていく必要性をご指摘下さいました。

ベッカー先生の講演は、たいへん多岐にわたり、すべてをここにご紹介することはできませんが、多くの学会関係者にとって大きな刺激であったとともに、すでにある資源をいかに有効に活用していくべきかについて、深く考えさせられるものとなりました。更に詳しくお知りになりたい方は、ベッカー先生のご著書をご参照下さい。

『仏教心理学キーワード事典』発刊記念シンポジウムに参加して

宇治おうばく病院　精神科医師　大山覚照

もともと山中康裕先生がシンポジストとしてご出席予定でしたが、やむをえない事情でご欠席されることとなり、代読と討論参加のご依頼を頂くことになりました。実は、山中先生は、私の勤務先に非常勤医師としてこられており、机も隣合わせです。しかし私の公休日にのみ来ておられ、お会いしたいなと思いつつ、お会いできずにおりました。ですから、この機会は私にとり、山中先生とお話しする得がたい機会となりました。

非常に高名な方ですので、改めてご紹介するまでもないのですが、山中先生は京都大学名誉教授・京都ヘルメス研究所所長・医学博士・精神科医・臨床心理士・カワンセラー、と多様でユニークな肩書きを持ち、幅広い活動

をされています。仏教への造詣も非常に深く、ぜひ先生には来て頂いてお話して頂きたかったので残念ですが、ここで改めて山中先生が私に託された発言内容を簡潔に述べながら、シンポジウムを振り返り、『仏教心理学キーワード事典』の意義と課題について述べたいと思います。他のシンポジストの先生方からも多数の貴重な意見が出されましたが、ここでは主に山中先生のお話を中心にみていくことをご容赦下さい。　山中先生は、「この事典が実に時宜にかなったいいタイミングで出た」と指摘されました。「特にオーム真理教といったインチキ宗教集団の事件が落着した今でこそ、真の仏教と心理学を結ぶために意義深い」とされました。よりどころとなる価値観・人とのつながりを求めて、あるいは、心のトラブルを自己治療するために、若者達はカルトに走ったといえます。すばらしい叡智を持つにもかかわらず、今日その存在が人々からみてあいまいになっている仏教。心のトラブルを抱えた人々にまだ十分対応できていない、心理学・精神医学。仏教と心理学・精神医学をコラボレーションさせ、パワーアップさせることにより、心のレジリエンスに欠けた現代人の問題への対応が、効果的なものとなると思います。この事典はそのために役立つでしょう。

　また、先生は、「私も『心理臨床大事典』（培風館）などという大部の事典を編纂しておりますから、分かるのですが、　やはり、すべての項目に適切な著者が選ばれているという訳には参らず、また、もうちょっと、親切に解説してほしい、もう少し詳しく語ってほしい、という部分もままありますし、著者にこういう人は選べなかったのか、と思う点もありました。でも、全体としてみれば、よくぞ、この短期間に、これだけの内容が盛り込めたものだと、感心もするのです。」

「いずれにしても、些細な批判的検討は、こうしたものが出されたからこそ出来ることであって、本書の欠点をあげつらって、その価値を貶めようとの意図は、全くありません。今後の一層の充実をこそ、図って行っていただきたいものです。」とも申されました。心理学への批判を込めてこの事典は世界でまったく初めての試みです。とにかく作ってみて、それを土台にして議論してさらに改善して行こうというのが、前向きで現実

的な方法だと私も思いました。　また、世界で始めての試みであること、これは大変なことです。ぜひ、英語版を作り、世界中の人とシェアし、情報を交流していきたいものです。

山中先生は次に、詳細についてのご見解を述べられています。「まず、仏教を、日本の、真宗とか禅宗とかの、いろんなセクトに分けずに、その根本に立ち返って、ブッダに還って説こうとしている姿勢はとてもいいと思います。なぜなら、鈴木大拙翁の西欧への仏教紹介もそうでしたが、結局は釈迦から発したものがインド、中国、朝鮮半島から日本にやって来るに応じて、分化発展したものの、その本質は一つだからです。」確かに、私もこの、仏教を根本に立ち返って論じる点は大変大きなポイントであると思います。各論にばかり走って、基本にこの視点がなければ、大変な混乱を引き起こし、仏教と心理学のコラボレーションおよびインテグレーションはできないと思いました。

「でも、それなら、仏教と心理療法との関係性の方はといえば、幾分偏っていて、全体的な見通しがやや悪いと言わざるを得ません」

「例えば、触れられるべき人々。例えば、これまでの日本の仏教と精神医学ないしは、心理療法との歴史を考えるなら、先に記した、鈴木大拙翁の仕事や、『仏教的自覚的精神療法』の著書のある岸本鎌一教授等の幾多の研究者たちの足跡に少しは触れるべきですし、宮沢賢治など何人かの敬虔ないしは熱狂的な仏教関係の作家たちにも触れてほしかったです。それに、例えば、フロイト派の小沢平作・小此木啓吾の、《阿闍世コンプレックス》にまつわる論考では、当然ながら、「観無量寿経」に接しながら、その前半部分だけですし、逆に、ユングはこの阿闍世にまつわる前半部分ではなく、いわゆる「十六想観」といわれる瞑想にふれた後半部分だけにふれている点など、興味深い差異があるのに、これらに、全く触れていません。」

・・・鋭いご指摘です。もう少し、各論についてもよくリサーチし、もう少し網羅する必要がありそうです。国内の業績についてもリサーチの必要がありますし、個人的には海外、とくにアジアの、臨床面での仏教心理学的業績をもっとリサーチする必要がある

と思います。例えば、ミャンマーなどでは、アルコール依存症の治療を、仏教寺院が大変効果的にやっている例があるそうですが、私達はそれらについての情報をほとんど把握していませんし、学んでいません。

一方、他のシンポジストの先生からは、「仏教は仏教の枠を守り、仏教と心理学を無理に結びつけることに意味はない、おかしな結び付け方はかえって誤解を生じる」というご意見が出されていましたが、確かにそれも大変重要な点と思いました。例えば、心理学にしても、フロイトの精神分析とユングの分析心理学とでさえ、共通点はありますが、切り口・体系が全く異なっており、どうしても結びつけることができない部分の方が大きいのではないでしょうか。ですから、共通点は共通点として認識するとして、異なるところは異なる体系があるのだとして、無理に”習合”させずに、そのまま独立のものとして認識することも重要と思いました。

山中先生はこのようにも申されています。「そもそも、現代の心理学が、ＥＢＭ（Evidence Based Medicine）とか、客観性とか、いうことを、問題にし始めたあたりから、心理学がそのもっとも大切な対象とすべき≪心≫を失った、と考えていますので、それこそ、宗教の領域は、もっともこれを問題としています。宗教と心理学の重なった領域をこそ、研究すべきと考えていますので、よって、この辞典ができたことの意義は大きい」・・・まさにそのとおりと思います。EBM は重要です。しかし、心は決して数値で表しきれるものではありません。また、治療関係などのファクターや個人差も数値のみでは把握できません。

いずれにしても、私達にはやるべきことがまだまだあるということがわかりました。それだけ、この事典とこの学会が、今後ますますエキサイティングなものになるだろうということです。

今回のこの事典の出版、そして学会でのシンポジウムにて、多くのことを学ばせていただきました。山中先生、井上先生、シンポジストの先生方、学会参加者の皆様、まことにありがとうございました。

第 4 回学術大会「転換期に立つ日本―仏教心理学の役割―」に参加して
―改めて人間の死を鑑みる―

中尾将大（大阪大谷大学）

2012 年 12 月 8 日に龍谷大学で日本仏教心理学会第 4 回学術大会が開催されました。筆者は大会実行委員の一人として参加しました。日本仏教の各宗祖が学び、行脚されたであろう、宗教都市・京都での開催に感慨深いものがございました。仏教心理学は、多くの可能性を秘めております。関西での活動はまだ小さいといえるでしょう。今大会には一般参加も含め、多くの方々が参加してくださいました。今大会がきっかけとなり、今後、歴史に裏打ちされた潜在能力がある関西の地で仏教心理学が大きく発展してゆくことを願っております。

今大会では基調講演をはじめ、シンポジウム、多くの個人発表が企画されました。白熱した議論がされ、講師に熱い視線を送りながら、聴講される参加者のお姿が印象的でした。多くの方が、この分野に関心を寄せておられる事が感じられた光景でした。筆者はその中で最も印象に残っていますのが、京都大学こころの未来研究センター教授・カール・ベッカー先生の基調講演でした。お題は「日本仏教は生き残れるか―仏教心理学の役割と可能性―」でした。まず驚かされたのは先生のプレゼンテーションの素晴らしさでした。たった、10 秒で聴衆をご自身の世界に誘われてしまいました。学会発表と言えば、お決まりの資料に沿って淡々と読みあげて時間通りに終了ということが多くみられます。しかし、先生は身振り手振りやジョークを交え、聴衆とのコミュニケーションまでされて、先生独自の世界を展開されておられました。こんなに知的興奮が喚起され、楽しく、感動的なプレゼンテーションは生まれて初めてでした。

先生のご講演で最も印象に残ったことは浄土教をして「あの世教だ！」と喝破（かつぱ）されたことでした。「浄土」とは「あの世」のことです。人は死んだらどうなるか誰にもわかりません。だからこそ、死が怖いのです。しかし、死んだら皆、阿弥陀仏に救い（掬い？）取られて、極楽浄土に行くと思えばどうでしょう。死への恐怖は少し低減するかもしれません。「極楽浄

土なんてないですよ、科学的に存在を証明できないから」とおっしゃる方もおられるでしょう。しかし、「死んだら終わりで無になる」と思うより、何百倍も何千倍も安心できるのではないでしょうか。ベッカー先生は続けて仰っていました。「浄土を知るには簡単な方法があります。それは瞑想です。日本にはいつでもどこでも簡単にできる瞑想法があります。それがお念仏です」と。「南無阿弥陀仏」ととなえ、極楽浄土を憶念することで人はいつでも浄土を知ることができると思います。そこには学問的な理屈や科学的な証明は無意味なのかもしれません。要はお念仏をとなえ、精神的に安らぎを得ることができればそれで十分なのです。

死は太古の昔から生きるものが直面してきた大きな現象であり、問題でありました。それに対して、諸宗教はその意味を説き、対処法を授けてきました。仏教の開祖　ゴータマ・ブッダも死に対して見解を述べています。「生あるものはいつの日か必ず滅する。それは当前のことである。だから嘆き悲しんではならない」と。ブッダのおっしゃったことは確かにその通りですし、それが真理なのだと思います。しかし、それを本当にそのまま受け止められる人は何人いるでしょうか。筆者にも若くして死を迎えた家族がおりますが、未だその死を受け止めきれておりません。

仏教の中で、死後の世界について率直に説いたのは浄土教ではないかと思います。時空を超えてその教えは、死の恐怖におののく現代人にも一筋の光を与えるものではないかと思います。それこそが、日本仏教の「可能性」であり、「役割」ではないかと思うのです。

～日本仏教心理学会第 4 回学術大会に参加して～
―仏教、新たなる命と飛躍を感じて―

山口豊　（筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程）

2012 年 12 月 8 日に、仏教の香りのする京都龍谷大学にて「日本仏教心理学会第 4 回学術大会」が開催された。本学会は、人間の心の理解とその救い・癒し・成長について、仏教と心理学の両分野に関わる研究者・臨床家が協力しあい、現代人のための新たな心の道を拓くことを望んで 2008 年 12 月に発足した学会である。

今回の大会は「転換期に立つ日本―仏教心理学の役割―」を大会テーマとし、大学・寺院・臨床の各研究者、専門家、僧侶らにより、大会講演会・公開シンポジウム・口頭発表が行われ最新の研究成果が披露された。大会の様子と口頭発表に参加した筆者の報告をする。

午前中は、カール・ベッカー氏（京都大学教授）による「日本仏教は生き残れるか―仏教心理学の役割と可能性―」と題した公開講演と「仏教心理学キーワード事典」の発刊を記念した、佐々木閑氏、山中康裕氏、葛西賢太氏、井上ウィマラ氏、加藤博己氏らによる公開シンポジウムが行われた。いずれも、発表者の真摯な態度、熱意、専門的知見による仏教と心理学の接点の研究発表に聴衆は魅了された。

午後からの口頭発表においては、2 つの会場に別れて 10 名の発表者が仏教と心理学の接点に関して発表した。どの研究も従来の仏教学・心理学研究に満足しえない故の、熱意ある発表で今後の本学会の発展のエネルギー源になるのではないかと考えられた。筆者は「マンダラ塗り絵によるメンタルヘルスへの影響について」と題し、20 名の高校生に対しマンダラ塗り絵を実習し、介入前後のメンタルヘルスを測定した結果と考察の報告をした。マンダラぬり絵は「状態不安」のような比較的変化しやすい、つまり影響を受けやすい心理指標には効果の可能性が示唆されたが、「抑うつ度」の様な深刻な心理指標には効果がはっきりしなかった。マンダラ塗り絵に関しての初めての量的研究報告となり、介入に向けての新たな知見が得られたといえよう。

全体的に、参加者は本大会への参加を通して仏教心理学における最新の多面的知見を得ることができ、また日本人の心を長い間にわたって支えてきた仏教が心理学と臨床という視点を加え、新たに世界に向けて、仏教の素晴らしを発信できる研究成果が徐々に蓄積されていることを実感できた学術大会になったのではないだろうか。来年の第 5 回大会が楽しみである。

仏教心理療法入門ワークショップに参加して

加藤博己（駒澤大学・日本大学講師，東京都・大田区立小学校スクールカウンセラー）

2012 年 9 月 9 日（日），築地本願寺の東京仏教学院研修室にて，フォーカシング・プロジェクト（代表：大澤 美枝子氏）主催による，デイビッド・ブレイジャー（David Brazier）

氏のワークショップ（10:00~16;00 時），ならびに，セミナー（18:00-20:30 時）が行われました。そのうち，ワークショップに参加した報告と感想を述べたいと思います。

ブレイジャー氏は，日本仏教心理学会の会員も各地でお呼びしており，ご存じの方も多いかと思いますが，仏教心理療法で学位を取られたイギリスの心理療法家で，パンドラマティックスを創始し，アミダ・オーダー代表として世界各国で活躍され，最近は，ベルギーにて“International Zen Therapy Institute”を営まれています。その心理療法は，ロジャーズのクライエント中心療法から始まり，モレノの心理劇にも通じ，東洋の仏教思想を取り入れることで，大変ユニークなものとなっています。ご本人は，仏教＝心理療法であると仰っています。著書も多数で，日本語に翻訳されたものでは，『禅セラピー　－仏教から心理療法への道－』(2004)，『フィーリング・ブッダ　－仏教への序章　世界からの仏教－』(2004)，最新刊として，『愛とその失望　－人生の意味、セラピーと芸術－』(2012) などがあります。また，奥様の書かれた『自己牢獄を超えて　―仏教心理学入門―』(2006) も著名です。現在，『禅セラピー』の続刊を執筆中とのことで，出版，翻訳が楽しみです。

さて，ワークショップは，「仏教心理療法入門　Other-Centered Therapy（他者尊重のワーク）」と題され，ご自身が創始されたパンドラマティックスのワーク（モレノの心理劇に近い方法とのことです）を通じて，体験的に行われました。参加者は，フォーカシングに関連の深い方を中心に，30 名ほどでした。仏教に関心が高い方が多く見受けられましたが，中には，「マインドフルネスとは？」，「正念って何？」，「マインドフルネスって，フォーカシングと似ている」などの声が上がっていました。

ブレイジャー氏は，spontaneous と紹介されていましたが，まさにその通りで，あらかじめ計画された型に当てはめるのではなく，参加者の状況や希望に応じて，柔軟に内容を組み立て，実技と説明を交えながらアットホームな雰囲気でワークショップは進められました。今回のワークのポイントは，sculpture（彫刻，あるいは，彫像）でした。自ら感じてる思いを，2 人ペアとなって，静止した 2 人のポーズで表し，その後，そのポーズに 3 つのキーワードを与えるというもので，その後，2 人でその内容や感覚を語り合ってシェアし，さ

らに，2 つのペアが一緒になって，計 4 人の彫像についてシェアしました。個人的には，感覚の単なる言語化だと抽象的になってしまうことがあるのに対して，彫像を演じることで，それが意識化され，エンボディメント（具体化，体現）しやすくなりました。けれども，実際に自らの感覚に気づきを自覚したのは，むしろその後の 3 つのキーワードを与えるという言語化の後で，それを他者とシェアすることで，より自分の感覚に忠実なものに洗練された印象があります。つまり，彫像を演じることと，言語化することが相乗効果を生み出しているようでした。ブレイジャー先生いわく，ジェスチャーを使うことと，（過去を思い出すのではなく，今，この場を体験するために）現在形（による言語化）を使うことが，ドラマ化すること，すなわち，ハイライト（強調）することになるのだそうで，パンドラマティックスの一端を垣間見た気がしました。ブレイジャー氏は，毎年のように日本にも来られていますので，みなさんも機会があれば，一度参加して体験してみてください。

デイビッド・ブレイジャー氏講演会
「仏教心理学への扉―愛、失望、そして信頼―」

松下弓月（虚空山彼岸寺）

デイビッド・ブレイジャー氏による講演会は、まだ昼の暑さが残る夜の築地本願寺で行われました。朝から参加したワークショップが素晴らしい内容だったので満足感を感じながらも、少し暑気疲れを覚えつつ再び席につきました。

本講演のテーマは「仏教心理学への扉―愛、失望、そして信頼―」です。仏教心理学の基本的な考え方について、「解放」、つまり仏教的に言えば「解脱」というキーワードを通して解説する内容でした。仏教心理学では心の解放のために、アビダルマ経典で説かれる十八の条件付け理論に注目します。これは私たちの心に常に様々な影響を与える様々な関係性のことです。たとえばノートがテーブルの上に乗っているとします。ノートはテーブルに支えられてそこにあるので、テーブルはノートの今のあり方に対して条件付けとして働いていると考えられます。　氏はこの条件付けの理論が心理療法にも応用できるのではないかと言います。条件付けの理論は、私たちの心のあり方を知るためのものであると同時に、それを変えるためのものだからです。

仏教では無明（無知）といって、ひとは健康的な状態でも、現実を認識できず妄想によって惑わされていると考えます。そのため仏教では健康な状態に回復するのではなく、惑いの状態にあることを認め、そこから解放されることを目指します。この惑いの状態を作り出していている条件付けを変えることで、心を目覚めた状態に変えていこうとするのです。

これは先ほどのノートの例で言えば、テーブルを動かすことでノートの状態を変えようとすることと言えます。テーブルが無くなれば、ノートは床の上に落ちるかもしれません。ノートそのものを動かすのではなく、ノートを支えているテーブルを動かすことで必然的にノートの状態も変えようとするのです。では、条件付けはどうすれば変えられるのでしょうか。ブレイジャー氏は失敗や弱さといった否定的な側面ではなく、ものごとの肯定的な側面を認めることから解放が始まると言います。「これまで色々な目標を立てましたが、達成できたものはひとつもありません。若い頃、プロのテニスプレイヤーになりたいと思っていました。そのためにコーチをつけたり、トーナメントに出たり、色々と努力をしました。わかったのは、私はそれほど優れたプレイヤーではないということでした。でも、そうやって試行錯誤を繰り返しているうちに、はじ考えていたのとはまったく違うけれど、とても素晴らしいことが起こっていったのです。」人間を突き動かす根本的な力は愛だと氏は言います。しかし、愛することには失望や挫折が付きものです。だからこそ、失望や挫折に打ち負かされずに、再び愛し前進していくことが大切なのだそうです。

最後に、セラピーとしての仏教についての話がありました。「ブッダは苦を人生から取り除こうとはしませんでした。悟ったあとも、親友を殺され、人々から攻撃され、病を得て、そして死にました。ブッダは苦を生きたのです。そしてブッダは自分がしたのと同じように、人々にも苦から逃れるのではなく、尊厳を持ってそれに向きあうことを教えたのです。」　解放とは、現実に影響されないように免疫をつけることではありません。影響を受けることを認め、それでも現実に生きることこそが解放なのです。　質疑応答も含め、実に 2 時間半近くにわたって行われたブレイジャー氏の講演は、こうして様々な熱気に満ちたまま終わったのでした。

＜附記＞

恩田彰先生から、デイビッド・ブレイジャー著『愛とその失望』（大澤美枝子・木田満里代訳、コスモス・ライブラリー）のご感想をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

大澤美枝子（フォーカシング・プロジェクト）

本書は、新しい“アザーセンタード・アプローチ”という、他者を愛する、他者を愛する対象として尊重するという、私たちの生まれつきの生命力について、多方面の視点から考察しています。しかし、この一つ一つを読み解くことは決して容易ではありませんでした。自然にまとまっていくものは、人間が愛することを解き明かしていることはわかりますが、これを展開していくと、この理解はそう易しくはありませんでした。仏教では、その根本思想をまとめると、人間に本来そなわっている智慧と慈悲につきあたります。仏教では、智慧に基づいて人間に慈悲が生まれる、または、智慧より先に慈悲があると説いています。そういうことをブレイジャー先生は説いているのかなぁと思います。 アザーセンタード・アプローチは、ロジャーズのクライエント中心療法から出ていることはわかりますが、これをロジャーズがパーソンセンタードと改め、ブレイジャー先生が、セラピー、芸術などを超えた場面で、包括的にアザーセンタード・アプローチと呼んでいるようです。

ブレイジャー先生がこの本のまとめに述べているお言葉が、私としては印象的でした。すなわち、「崇高なレベルでも、世俗的なレベルでも、人間は、愛するために生き、その結果として苦しみます。そのような苦難を通して、そうした信念を持ち続ける限り、人間はよりいっそうの成熟した生（生きていると感じることとその生き方）を創り出します。そうできない時は、人間心身の病理をもたらすのです。そこでセラピーとは、私たちがより健康な方向に進むことができるような舞台（状況）を提供することです」とあります。

お知らせ

2013 年 5 月 8 日から 7 月 10 日まで、臨床仏教師養成プログラムが東京大学仏教青年会会館ホールにて開催されます。終末期ケア、災害トラウマ、自死、貧困された人、不登校、

引きこもりなど現代日本は色々な問題を抱えています。各問題のエキスパートが仏教的視点で講義を行います。是非ご参加下さい。

臨床仏教師養成プログラム

現代社会の苦悩と向き合い、
専門的な知識や実践経験をもとに
行動する仏教者———「臨床仏教師」

仏教者は現代社会なかで
人々のこころに
どのように寄り添うことができるのか

・・・・・・本公開講座を通じて、ともに知り、学びます。

日時：2013 年 5 月 8 日（水）～7 月 10 日（水）
18:30～20:00（初回のみ 20:30 まで）
会場：東京大学仏教青年会会館ホール
主催：全国青少年教化協議会 臨床仏教研究所
受講料：全 10 回　一般 25000 円　学生 20000 円

申込み：03-3541-6746　thinktank@zenseikyo.or.jp
締切り：4 月 26 日（金）※先着順、お早めのお申し込みをお勧めします
定員：80 名

講座スケジュール

5／8（水）
開講記念シンポジウム
第 1 講　現代社会と臨床仏教
パネリスト：千石真理（京都大学こころの未来研究センター研究員）
藤尾聡允（自死・自殺に向き合う僧侶の会副代表）
ジョナサン・ワッツ（臨床仏教研究所研究員）
コメンテーター：蓑輪顕量（東京大学大学院教授）
コーディネーター：神仁（臨床仏教研究所上席研究員）

5／15（水）
第 2 講　さまよう若者－不登校・ひきこもり問題を視る－
講師：和田重良（NPO 法人くだかけ会代表）

5／22（水）
第 3 講　共に生きる社会を目指して－路上生活者支縁に学ぶ－
講師：吉水岳彦（社会慈業委員会ひとさじの会事務局長）

5／29（水）
第 4 講　ターミナルケア－医療の現場に関わる仏教者－
講師：大河内大博（いのち臨床仏教者の会副代表）

6／5（水）
第 5 講　仏教と災害支援－足湯と傾聴から見えたもの－
講師：辻雅榮（高野山足湯隊）

6／12（水）
第 6 講　つながる宗教者－ネットワーキング型支援の可能性－
講師：島薗進（宗教者災害支援連絡会代表）

6／19（水）

第 7 講　「無縁社会」から「有縁社会」へ－過疎化・自死・孤独死－
講師：袴田俊英（心といのちを考える会会長）

6／26（水）
第 8 講　なぜ犯罪は起こるのか？－教誨師からみたこころと社会－
講師：深井三洋子（立川拘置所教誨師）

7／3（水）
第 9 講　「破壊カルト」に走る人びと－宗教が苦となる現場－
講師：楠山泰道（日本脱カルト協会（JSCPR）理事)

7／10（水）
第 10 講　現代における臨床仏教師の役割
講師：神仁（臨床仏教研究所上席研究員）

臨床仏教師養成課程案内

臨床仏教師とは、現代社会の苦悩と向き合い、専門的な知識や実践経験をもとに行動する仏教者のことです。
臨床仏教研究所では、平成26年度に臨床仏教師資格の認定制度設立を予定しています。本公開講座終了後、さらに専門的に臨床仏教について学ぶ意欲のある方々には、ワークショップや実践研修（OJT）を受けていただき、考査をへて臨床仏教師の資格を認定いたします。

知る、学ぶ　座学（公開講座）<15時間>

臨床仏教公開講座において、以下の条件を満たせば座学課程の修了となります。修了者のうち希望者は、ワークショップ課程に進んでいただくことができます。

●全10回の講座のうち、8回以上の出席
●全講座終了後にレポートの提出

理解する　ワークショップ<30時間>

ワークショップ課程では、現場で活動するにあたって、対人関係の場面を想定したケアの技術の習得を目指します。傾聴法やカウンセリングなど、活動のベースとなる技法を基礎から体系的に理解し、実践研修へとつなげていただきます。

実践する　実践研修（OJT）<100時間>

実践研修（OJT）では、臨床仏教師として活動するにあたり、今後必要な方法を現場で学びながら習得していただきます。研修は、次のような団体・現場を予定しています。

例：特別養護老人ホーム／介護施設／障害者支援団体／ひきこもり支援団体など）

お申し込み方法

① 予約する
予約期間：3月21日（水）～4月26日（金）
お申し込み受付：電　話　03-3541-6748
FAX　03-3541-6747
メール　thinktank@zenseikyo.or.jp

② 受講料を振り込む
5月1日（水）まで
受講料振込み依頼書を郵送いたしますので、期限内に郵便振替にてお振込みください。

③ 受講証が届く
5月7日（火）までに受講証がお手元に届かない場合は、お手数ですが事務局までご連絡ください。

④ 講座に出席する
各日の講義の際に、受付まで受講証をお持ちください。

定員　80名　※先着順（お早めのお申し込みをお勧めいたします）
受講料　全10回　一般 25,000 円　学生 20,000 円

※受講のキャンセル（入金後の受講取り消し）　5月2日（水）まで
やむを得ない事由で講座の受講ができなくなった場合、所定期日内にご連絡いただいた方に限り、手数料を差し引いた受講料の残額を返金いたします。なお、所定期日以降の返金はできません。

会場

東京大学仏教青年会会館ホール
〒113-0033 東京都文京区本郷3-33-5 本郷ビル2F

（電車）
●東京メトロ丸ノ内線…本郷三丁目駅下車 徒歩3分
●都営大江戸線…本郷三丁目駅下車 徒歩3分
（バス）
●都営バス…「本郷三丁目」駅 ⑥番のりば
（車）
会場に駐車場はございません。駐車場（地図上の🅿マーク）をご利用ください。

［臨床仏教公開講座］お申し込み用 FAX フォーム　FAX 03-3541-6747

フリガナ		性別	男・女（いずれかに○をつけください）	年齢	才
お名前					
ご住所	〒				
電話		FAX		E-mail	
所属	（所属団体名・会社名・学校名など）			一般・学生（いずれかに○をつけください）	

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

財団法人全国青少年教化協議会
臨床仏教研究所
東京都中央区築地３－７－５　築地 AI ビル５＆６Ｆ
電話：０３－３５４１－６７２５　ＦＡＸ：０３－３５４１－６７４７
http://zenseikyo.or.jp/　e-mail:jin-jin@zenseikyo.or.jp

編集後記

千石　真理

（京都大学こころの未来研究センター）

本年度の学術大会も、実行委員会の先生方のお蔭により、大盛況の中、無事に終わり、嬉しく思っております。ベッカー先生が基調講演でご指摘のように、日本には仏教から派生した、たくさんの宝物が、今、忘れられているのを危惧しています。

１月末に、京都大学第 10 次ブータン訪問団の一員として、ブータンに行ってきました。世界中が注目している国民総幸福量（ＧＮＨ）が高いのは、仏教思想が息づいているからこそだと実感しました。今年ブータン初の医学部が設立されますが、憲法で西洋医学と伝統医学は対等であり、両者が協力しあって治療にあたることが定められています。今後ますます、仏教心理学会の可能性が広がり、社会貢献へ繋がることを切に念じています。

松村　一生

（シニア産業カウンセラー）

この冬は殊のほか寒く、春の訪れも遅く感じられましたが、気が付けば例年より早く桜の開花が告げられ、教育に関わっておられる諸先生方には、すでに新学期を迎えられていることと思います。あの寒かった京都で開催された学術大会から、モタモタしているうちに、ニュースレターの発刊時期である４月を迎えてしまい、発刊が遅くなりましたこと改めてお詫び申し上げます。

ところで、この冬から春にかけての寒暖の激しさ、昨夏の猛暑など、近年の気候変動の大きさには、驚かされるばかりですが、学術大会でのカール・ベッカー先生の講演でも、環境問題が取り上げられていた事を思い出し、学会としてこの問題についても何らかの形で関わっていく必要性を感じました。なお、ベッカー先生の講演録音を、快くお貸し下さいました藤能成先生に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。