

「心理カウンセリングに用いる仏教教義～摂食障害の事例を通じて」

～ 講義概要 ～

共栄大学元教授 日本人間関係心理士協会理事長 山田博夫

心理カウンセリング（一般の人対象に心の問題や生きる上での問題の相談）を行う場合、ほとんどの場合、私は仏教教義をごく自然に随時随所に用いている。それはむろん所期のカウンセリング効果が上がるからである。

なぜ仏教教義が有効であるかと言えば次の諸点があげられる。心理カウンセリングも仏教も基本的には人間の心の態様、あり方、活用方法等に関することに帰することができ、そして共に人間の幸福や悟り（涅槃寂靜）に至ることが共通目標としているからだといえよう。

仏教教義には、人生や生き方に関する多くの本質的、根源的な内容が含まれ、その明解で端的な用語、説話、事例等が、カウンセリングの諸場面に多面的に無理なく導入しえ、来談者の問題解決に大きく貢献してくれる。仏教教義をカウンセリングに用いる場合には二つの視点があるといえよう。一つは、来談者の持つ問題の内容やレベルに対応してどのように仏教教義を用いるか

という点である。私は来談者が持つカウンセリングの内容をその“重さ”“対処しやすさ”によって、「日常相談レベル」から「悟りのレベル」までの6段階に層別しているが、ある程度それぞれに対応した仏教教義の基本的な使い分けが可能と考えられる。もう一つはカウンセリング実施上のプロセスにおいて、どのプロセスで何をどのように用いるかという視点である。カウンセリングプロセスは来談者が持つ問題の性質や解決目標の内容等によってその差が出るが、一般的には、問題提起、分析、原因の把握、解決目標の設定、解決策の検討、行動計画の作成、実行などに分けることができる。これらの各段階において、どのように仏教の教えを用いるかという点である。摂食障害に陥っている相談者のカウンセリング事例等を通じて、仏教教義活用的一端を紹介したい。ただし私の場合、以上の観点から掲題にあるように「仏教カウンセリング」というより、「カウンセリングに用いる仏教」という方が妥当で、この場合、仏教は表面上、目的でなく手段となっていることを付言しておきたい。