

# “自分の実感”と身体性

## －自我体験と身体的自己感－

前川 美行

### 1. はじめに

2011 年度の大学の授業<sup>1</sup>で、臨床心理学から見た「自分が生まれること」をテーマに話し、授業後、学生たちにアンケートをした。a-ha 体験のような、「ああ、そうか」という感覚をもって「ここに自分がいる」と感じたり、「ここにいる自分」をさまざまに感じる体験（乳幼児の体験として、子どもが鏡像を自分だと気づく瞬間、子どもが抱っこによって自分の身体が一つにまとめられて、抱っこしている他者の手を通して自分を感じる体験、心理療法場面で自分の思いや態度にハッと気づく体験など）を、講義では「自分体験」と名づけて、学生たちにも自分自身を感じる体験があるかどうかを尋ねたのである。すると、62 人中 28 人が幼児期、学童期、そして現在における「自分」を感じた瞬間の状況や思いを回答した。残りの学生の中には、「何を書けばいいのか、意味がわからない」と言ったり、その体験らしきものを思い出せないのか、あるいは記憶がないのか、体験そのものがないかのような学生がいた。これは、天谷(2005)が大学生や中学生に「自我体験 (ego-experience)」を尋ねた時の割合（大学生 49.4%、中学生 47.4%）と同じような割合である。天谷は、自我体験は実際に誰にでもあるのか、体験の深刻さや意味づけに違いをもたらすものは何かについて、調査から検討している（1998, 2011）。

本論考では、自我体験と呼ばれる体験に「自分の存在を実感する」という体験を加えて「自分体験」と呼ぶ。自我体験の特異性に注目しつつも、同様のレベルで起こる「自分存在の実感」も臨床場面では重要であると考えているからである。そこで、臨床場面で語られる自分体験を身体的自己感との関連で考察し、自分そのものをさまざまな

形で体験することの臨床的意義について考えてみたい。

### 2. 自分の「揺らぎ」と「自分体験」

#### （1）揺らぎと気づき

臨床場面では、自分に対する揺らぎの体験をクライアントから聞くことは珍しくない。過去のつまづきの契機として語られる場合や、心理療法の展開過程の中での新鮮な体験として語られる場合などさまざまである。それは、子ども時代のみならず、青年期以降においても自分自身に対する新鮮な体験として語られる。ここで考えている自分体験とは、内容として自分を考えるという水準の体験ではなく、自分に対する揺らぎともいえる体験であり、ドキッとしたりハッとしたりする体験をさしている。例えば、「突然自分自身の姿が見えてドキッとするような」「ああ、そうかと自分を感じるような」「自分の中で何かがさーっとつながるような」動きなのである。しかしながら、その体験は動きのある生の体験であるために、名づけることもうまく語ることも難しく、聞いているセラピストがその感覚に開かれていないと理解できずに見過ごしてしまう。それは、半数の大学生が自我体験を報告できなかったり、ピンとくるものがなく、なにを言っているのかさえ理解できないと述べていたように、自我体験と呼ばれるような体験（その記憶）を必ずしも誰もが持っているわけではないのと同じである。セラピストの中にもそのようなレベルの体験（記憶）を持たない者もあるだろうし、その体験の意義を理解していないために、語りから違う体験として理解してしまう場合もあるだろう。筆者も、語られた体験の内容から違ったものを考えてしまった場合や、後になって「ああ、そうか！」と気

づく場合もある。

この体験は心理療法場で重要な契機となる場合も多く、青年心理学や発達心理学の分野のみならず、臨床心理学においても重要なテーマとして研究され、「洞察」「気づき」「自己覚知」と呼ばれる体験にも含まれている。そして、小学生や思春期に起源をもつ「問いかけ」や「違和感」による自我体験に限らず、自分の存在そのものを実感する体験は人に変容をもたらす(プラスにもマイナスにも)契機でもあると言えるだろう。

## (2) 自分体験(自我体験)の記述

天谷(2005)は自我体験を「より深い水準の『私』、いわゆる『自我』に関わる問い」としてとらえている。より深い水準の『私』とは、「社会的文脈における自己意識とは異なり」、日常的に使用される『私』という言葉で表されるものや、『私の独自性』『私の自己規定』などとは異なると説明する。「自分そのもの」に「なぜ？」と問いかけ、語りかけること自体が自我体験と呼ばれるものだが、そのような問いかけをしている場合は、前提として「より深い水準の『私』」を何らかの形で感じているのではないだろうか。すなわち、その瞬間には何らかの形で「自己感(sense of self)」が喚起されている状態でもあると考えられよう。そうであるならば、意識レベルや言語での『自我』への問いかけや、『自我』にまつわる思索と、自分の身体を「自分そのもの」として見つめる探索は同じレベルの「より深い水準の『私』」体験と呼べるだろう。したがって、乳幼児が自分の身体を眺めながら自分の体感を確かめる所作等、身体レベルで「自分そのもの」を感じるような身体との二重関係も含めて、「自分を実感する」体験を「自分体験」と記述する。

それでは、筆者が学生に問いかけて得られた回答のうち、その体験をよく表していると思われる記述を抜粋してみよう(表参照)。

これらの報告は、授業でのアンケートに過ぎず(学生は多少なりとも評価を意識している)、調査とはいえないが、筆者は学生がこれほど生々しく体験を記

述していることを意外に思った。一般の学生の素朴な哲学的思惟といってよいだろう。ただし、筆者の話に触発されて無理やり書いたと思われるものや、ハッとするような揺らぎを含まないと思われ、『私』を規定する内容にすぎないと思われた記述は省いている。

ここには、自我体験の記述と「自分そのもの」を感じる記述とが含まれている。自我体験に相当する記述は、自我体験尺度(天谷, 2005)の項目内容(「自分はどこからきたのだろうか」「自分はなんだろう」「自分は誰だろう」「自分は本当に自分か」「誰でもなくどうして自分なのだろう」「私が私としてでなく、他の誰かとして生まれたということもありえたのに、どうして私となっているのだろうか」など)や自由記述回答例、および清水(2000)の面接調査の回答例とも重なる内容であった。

自分体験の記述を「場面」で分類すると、【自分の身体(鏡像)を見た時(1, 4, 13)<sup>ii</sup>】、【強烈な感情体験をした時(2, 6, 7, 9, 11, 19)】、【一人で(ぼおっとして)いる時(2, 3, 5, 12, 16, 20)】、【他者との違いを感じた時(6, 9, 10, 14<sup>iii</sup>, 15)】、【他者を見ている時(14, 15, 16, 17, 18)】、【他者と対面(目が合う)した時(8, 11)】などに分けられた。つまり、「自分の身体を見る」、「強烈な感情等内部感覚や運動感覚が刺激される」、「一人でいて意識水準が低下する」、「他者との違いを感じる」、「他者を見たり目が合う」などが、自分体験の契機となっていることがわかる。

また、表の内容を「自我体験の分類」(清水)<sup>iv</sup>に従って分類すると、「孤独性(2)」「存在への感覚的違和(4, 13)」「自分という存在の相対化(2, 3, 4, 14, 17, 18)」「自・他の実在への懐疑(19)」「独一性への気づき(5, 10)」と分けられる。また、自分体験として考えられる体験は、「存在の実感(1, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 20)」「自・他の差異への気づき(5, 6, 9, 17)」の2つに分けられた。特に大学生の体験である(9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19)は、自・他の区別や他者および自己への認識が関連しており、ふと他者に向けていたものが自分に戻る瞬間(メタ認知の瞬間)を述べ

表：女子大学生（2年次）の自分体験の例（類似回答は一つのみ選択した）

年齢	「どのような場面で」「どのように」
4歳	1. 手を見て、「私がいる」と感じた。でも、「どのようにいるのか」はわからなかった。今もふと手を見てしまう癖がある。
小学生	2. （1年）台風の際に、姉においていかれて学校から泣きながら一人で帰った。その頃から夜寝るときにふと気づくと「私は何なのだろう」と漠然と思うようになった。⇒＜中学からは漠然とよりも、意識して考えることが多くなった。頭の中にイメージが浮かび、何もない真っ暗な空間に放り出されて、気づくと泣いている。＞ 3. （小学校低学年の頃）家でお風呂に入っているときや、夜寝る前など、一人でぼんやり考えているときに突然ハッとして「なんで“私”は“私”なんだろう。別に“私”でなくてもお父さんやお母さんや友達でもいいのに」と。「今日は“私”でも明日起きると友達の〇〇かもしれない。ここにいる人は誰だろう、なんで私なんだろう」と思った。 4. 鏡を見て顔を触って、「どうして私は〇〇ちゃんと同じ顔じゃないんだろう。私は誰なんだろう」と不思議に思ったことがある。そして「どうして自分は生きているのか」とも思った。
小学～中学生	5. （小学校高学年か中学）学校で一人でぼおとしていたら急に「私にとっての自分は私だけど、他の人にとっての自分は私ではないんだ」ということに気が付いた。なんだかショックを受けた気がする。
中学生	6. 祖母が亡くなった時に、私にとっては悲しいけどほかの人にとっては悲しくないんだと気づいてやりきれない気持ちになった。 7. （1年）合唱コンクールのステージに立った時に緊張からなのか「今自分はここにいる！！」と感じた。その時の風景や気持ちを今でも覚えている。ちょっと冷静だった。 8. （3年）演奏会で演奏中に指揮者と目が合った時に自分の存在を感じた。
大学生	9. 誰かとケンカしたとき、彼氏ができた時、友達に褒めてもらえた時、「私のこういうところは…」と意識したときに「こういうところ」に自分を実感する。 10. 人と意見が違う時、私にしかできない役割をしているとき、替わりのきかない“私”が存在していると感じる。 11. 大好きな芸能人と間近で向かい合った時に「私は今、〇〇の前にいるんだ」と実感した。 12. 一人でいるとき実感する。そしていろいろ考える。 13. 鏡を見た時に、「こんな顔なんだなあ。これからずっとそうなのかなあ」と自分のことなのに他人事のように感じた。鏡の中の「私」が別人な気がしてしまう。 14. 友達によって自分のキャラが替わるときに「どれが本当の自分なんだろう」と考える。 15. 友達数人との会話で、自分が好きではない芸能人の話になった時、ふと「愛想笑いしてる」と思った。自分って流されてるんだなあと思った。 16. 一人で人ごみに混ざると、私のいない世界（誰も知らないの）を感じると同時に自分を感じる。注目されない自分一人の時に「自分」を感じる。多くの人をぼーっと見ていると自分の存在を感じる。 17. 母親を見ていると自分もこうかも、とふと気づく。そして無意識に母とは違った存在としての自分を感じて、未来の自分を想像している。 18. 自分が人を見ているときに、私もこんな風に見られているのかなとふと思って、自分の生活の意味を考えてしまう。「私の生きている意味はなんだろう」と。 19. 告白したときに、あまりに集中しすぎて「これは自分なのか」と自分を意識した。 20. 車を運転しているとき、風呂掃除をしているときなどにふと自分を感じる瞬間がたまにある。ドキドキしたりふわふわすると意識するように思う。

ているとも考えられた。ハッと揺らぎがある。

特に、「鏡像」は小学生と大学生の両方の時期で語られている(4, 13)が、「手(1)」は、4歳のみの報告である。手を見て不思議に思うなど、直接的視覚と内部感覚の両方を通して自分を感じる「身体による二重関係」は、本来乳幼児期に起こるのだが、のちの年代になって改めてこの体験をする場合には何らかの病理や危機ととらえられる。一方「鏡像」に対しては2つの年代でともに違和感を記述しているが、鏡像という映像の場所には自分の身体感覚がないために、“実の自分”と“鏡像という虚の自分”が離れてしまい、自分を定位する場が揺らいで違和感が生まれるのかもしれない。

ほかに自分を実感する場面には、少し意識水準の下がった状態で一人にいる時や、「見る／見られる」という動きの瞬間を挙げる者が多いことも特徴である。物や他者へと向かっていた注意が、ふと反転して自分自身へと向かうことが自分体験の瞬間であろうか。表からは、他者の存在が、「関わり」「差異」「関係の途絶」などの形で反転を生み出すとわかる。さらに、自分内部の強い感情の揺れも揺らぎを生み出し、「自分そのもの」を感じさせている。

では、そのうちの一つの契機、「見る／見られる」が同時に起こる、「目が合う」瞬間について考えてみよう。

### 3. 身体的自己感と自分体験 —「見る／見られる」体験

#### (1)「カオナシ」

すでに語りつくされている印象もあるが、ここで宮崎駿の映画作品「千と千尋の神隠し」(2001公開)から「カオナシ」について考えてみたい。この映画は、10歳の少女千尋が引っ越しの途中で非日常の世界に迷い込んで、一人になり、契約して名前を取られるところから始まり、名前を取り返し、契約を取り消して、両親とともに日常に戻るまでの物語である。戻ってきたときには同じ名前が違う名前に感じられるほど、観客の目には

千尋の内面の変化が感じられる。

引っ越しの車で始まるこの映画の冒頭は、その前に作られた「となりのトトロ」(1998 公開)の世界と対照的に描かれている。映像では、大きな枯れたクスノキが映し出され、その前には鳥居が見えるが、鬱蒼とした塚森は消えている。メイとサツキが駆け上がった木のトンネルは坂のある住宅地に変貌している。「千と千尋」では、「トトロ」がいた森はすでに消え、日常世界にはそのような気配は消えてしまったとわかる。氏神様に生い茂っていたクスノキは枯れ、祠は石ころのように転がっている。森の主とは運が良ければ会える—そんな世界の森は、すでになくなってしまっている。だが、千尋はそこに何かの気配を感じる。朽ち果てた石は千尋の母親によれば「神様のおうち」であったものだが、千尋にはその説明は意味がなく、不気味で恐ろしいと感じる。住宅街への近道は、荒れた山道でその行き止まりの先にはコンクリートのトンネルがある。トンネルの先にも千尋は気配を感じるが、両親にはその気配はわからない。「テーマパークの残骸」程度の意味しかないので、両親にとって恐れるには値しない。意味しか見えないと、物から気配や怖れを感じないらしく、食べ物のおいのみをかぎ分け一直線に突進する。こうして千尋たちは、八百万の神々の集う歓楽街に迷い込んだのだ。そして、千尋は橋(境界)の上で「カオナシ」に出会った。

最初は、気配を消して橋を渡る千尋を「カオナシ」がそっと見ている。消えかけているような身体のカオナシは、見ていると言ってもどこを見ているのかはわからない。むしろ映画を見ている私たちの目が、千尋を見ている「カオナシ」を見つけたと言えよう。次は、千尋が湯屋から街へと橋を渡るときだ。千尋(いや、すでに千だが)が、この時にカオナシを見つける。そしてまるでお辞儀をするかのように前を通り過ぎる。次に再び、千が橋を渡って湯屋へと戻った時、カオナシは、千の後をついていくかのように橋の上から湯屋へとむっくりと動きだした。この時、カオナシに「足」がによつきりと見える。カオナシにとって

千と目が合ったことは、「自分体験」だったのでないだろうか。だから、千の後をついていったのだ。そしてこの後、雨の庭に立つカオナシに気づいた千は、カオナシに話しかけ招き入れる。

カオナシは、千と目が合って(おそらく)ハッとした。表のように、告白をしたり芸能人と向き合ったりした瞬間に自分をめぐる感覚が動くようだが、カオナシもおそらくその感覚を身体で(身体があるとするならばだが)感じたのではないだろうか。そこで自分体験をしたカオナシは、しかしながら視線を反転して自分自身を見つめなかった。つまり、自分体験が自分に定位されずに、自分が見ていた対象のほうに定位されてしまったのだ。「ここに私がいる」「これが私だ」という体験が自分の中ではなく、千に定位され、千の視線を迫りかけたのだ。そのために、千の視線の先にあるものを取りこむ。カオナシは自分の実感をもって「自分そのもの」を感じられないからだ。千の思いを取り込んで、千のほしいものを提供して千の視線によって自分を成立させようとする。しかし、自分自身の声を持たないまま、取り込んで話しだすために、ますます自分でなくなってしまう。そしてどんどん膨れ上がる。どんなに取り込んでも自分の欲求はわからない。カオナシにも「自分は誰？自分を感<sup>じ</sup>たい」という自然な欲求があるように筆者には感じられるのだが、カオナシ自身はそれがわからないかのようだ。

このように、実感を持てない(身体的自己感がぼんやりしている)ために他者の視線の中に自分を確認しようとするが、ますます自分を実感できなくなってしまう。「ここに自分がいる」と実感できないために起こっている問題である。公開当時、声もなく、顔もないカオナシの姿に、自分を重ね合わせショックを受けた人は少なくなかった。

一方、千は気配を感じ取り、存在そのものを感<sup>じ</sup>られる子どもであったから、大きく膨れ上がってしまったカオナシに会っても、カオナシそのものに話しかけることができた。そこで千の否定と問いかけの言葉と、意味のわからない団子(何ものかへの信<sup>任</sup>)によって、カオナシは怒りつつ、

すべてを吐き出すのだ。千の問いかけで何かが開いたのだ。カオナシにとっては二度目の自分体験であり、恐ろしい揺らぎの体験であったのだろう。

## (2) 身体的自己感への信<sup>任</sup>

ここで、鏡像についてのある話を引用したい。「属性」をテーマにした展覧会『これも自分と認めざるをえない展』(佐藤, 2010)の話である。全く同じに作られた2部屋の間に鏡のように見えるガラスをはめこむと、人は鏡と勘違いしてガラスの向こう側の部屋を鏡像と見る。その時に、ほとんどの人が自分の鏡像がガラス(鏡ではない)に映っていないことに気づかない。自分が映っていないのに気づかないで、ガラスの(鏡と思っている)向こうにある金魚鉢が、こちらの部屋にないと先に気づく。その次によりやうく自分の姿が映っていなかった事実<sup>に</sup>気づくのだという。「鏡に映るはずの自分の姿が」映っていなくても、「特にこれとって感慨も違和感も生まれな<sup>い</sup>」どころか、「自分が映っていなくても何の支障もない」のだ。人間は自分の鏡像が映っていない事実よりも、「他者の在／不在」に「強い関心を示す」と佐藤は考えた。自分を意識しないでは鏡像の不在は自分を揺るがさないのだ。つまり、自分に無意識であるときには、視界に自分の姿が映っていなくても、身体的自己感(自分自身の実像)のほうに自分を定位しているので、違和感を感じないといえよう。

自分がここにいるという自己感<sup>は</sup>、常に視覚で確認したり意識されているではなく、現われたり消えたりする柔軟なものなのである。それこそが身体的自己感への信<sup>任</sup>である。一人でいる時など注意が内側に向き始めると、時々ハッとして思い起こし、ここに自分がいることを意識する。身体的自己感への信<sup>任</sup>があるからこそ、ハッとしたときに自分へと自分体験を定位できるのだ。そうではない場合には、自分に定位できない自分体験は恐ろしく、世界への違和感や崩壊体験へとつながるのであろう。

## (3) 身体性の揺らぎと回復

ではここで、崩壊体験として臨床事例を引用し

てみたい（前川, 2011）。

#### 《臨床事例 A さん》

50 代女性の A さんは、大きな手術で、ある身体機能を失い、せん妄状態となり、さらに手術前後の記憶を喪失していた。身体性の混乱のために不安が強くなっていたが、心理療法により身体的自己感が回復し安定した。初めの A さんは、今ここにいる自分の身体から、知らない記憶（せん妄時の幻覚の記憶：偽幻覚<sup>vi</sup>）が突然湧き上がって恐ろしくなっていた。自分の体験であるとは認識できないが、確かに身体に残っている記憶であり、その生々しさをどう定位してよいかわからなかったのだ。身体的記憶が今の自己感につながっていない切れた状態であったのだ。

A さんは、夢か幻覚がわからない、身体に残された記憶を心理療法で何度も何度も筆者に話し、その記憶がまさに自分の体験であったと実感した。つまり、過去から今のつながりが回復し、自分の感覚を今の自分にできたのだ。身体内部感覚と現実がつながったのである。現実の経験として定位できなかった記憶や内部感覚が、現実とつながり、それによって自己感の身体的空白が埋められたのだ。これは、「見る／見られる」という瞬間の体験と同じで、メタファーとして「目が合った」体験といえるのではないだろうか。他者と目が合って、バラバラになっていた身体的自己感がしっかりとまとまった、身体的自己感が揺らいでいるときに、現実の他者や自分自身と目が合うことが身体的自己感をまとめる助けとなる。他者の存在は、身体的自己感の安定にも重要なのである。

#### 4. 見えない存在の实在化／見えない存在の排除

##### （1）「学校の怪談」と自我体験

小学生は学校の怪談が好きである。特に、小学校中学年の頃に興味を持ち、皆で何かの存在を作り上げて騒いでいる。授業アンケートでも、「小学 3 年～4 年のころに、トイレの花子さんごっこをしていたが、5 年生には終わっていた」という記述があった。この体験は一種の自我体験とら

えられるのではないだろうか。西村(2006)は、「座敷わらし」について自我体験との関連で言及している。子どもが、自分を除外して、見ている世界がすべてであるとする視点から脱して(脱中心化)、「世界の内に存在する自分」、すなわち「自分の存在そのもの」が浮き彫りになった時に「一人多い」と意識されて起こる体験ではないかというのである。自明のこととして自分を意識から消したままで世界を見ていた視点が、急に反転する。自分自身に違和感を持ち、自分が自分でないような体験をすると同時に、その自分を見えない存在としてどこかに定位しようとしているのだ。これは、いわゆる『もう一人の自分』が、お化けのように、気配として自分の外に感じられる瞬間と関連しているのではないだろうか。身体から離れた意識が、身体を持たずにさまよう幽霊となる。特に、この年齢では集団全体でそのような心理的時期を迎えているために、みんなで「トイレの花子さん」を作り上げるのだろう。实在化してしまうのだ。それが「5 年生には終わっていた」という点も興味深い。それは、不気味な気配、存在が世界に定位されたからではないだろうか。おそらく自分に視点としての自分が定位されたゆえにお化けや不気味な存在を实在化する必要性がなくなり、興味を失うのであろう。

怖いお化けとは、意味の分からないものであり、意味を超えたものであり、何かの気配でもある。千尋が名前を取り戻し、親子 3 人で日常へと戻った時には周囲の気配は消えていた。対象なく漂って周囲へと投影していた『もう一人の自分』が引き戻されて定位された時に、体験は自分のものとなる。お化けがいるのではない。自我体験、自己の二重関係の始まりである。おそらくそれは、一瞬で獲得されるというよりも、何度もそのような瞬間を経て獲得されていくのではないかと思う。身体的自己感の安定性の違いによって、自我体験が深刻になったり成長につながったりするのだろう。

身体的自己感がしっかりと安定している人ほど、自分を揺らぎながら実感する自分体験が崩壊

体験となりにくく、動きや揺らぎとともに自分体験を持ちうる人ほど、新たな自分（見えない自分）を自分を定位しうる人なのであろう。初めは他者の視線の先や暗闇に、見えない自分を定位したとしても、身体的自己感の喚起により、再び自分へと戻せた時、見えない存在は排除されるのではなく、自分自身に組み込まれる。

カオナシは、元のか細い身体に戻る。そして千と仲間とともに銭婆の家で手作業をする。ひっそりとした気配のままだでも自分の存在を感じ取ってくれる他者がいれば人は安定する。そして、自分の身体を使って時間をかけて作業をする。そうして作り出したものは自分自身である。泥団子をしっかりと固めるように、このような作業は自分自身を安定させる。カオナシ自身がそう知っている。

## （２）散在する自分

ここで、自分が外側に定位されてしまう問題について臨床事例を引用して考えてみたい。

### 《臨床事例Bさん》

40代女性のBさんは、人間関係がうまくいかないことを主訴として来談された。初めのうちは、話のつながりがわかりにくく、記録が取れないほどであった。「すぐに自分の感情を忘れてしまう」、「母が亡くなっても悲しくなかった」という。自分の体験が自分の中で思い出として残らない苦しみである。何でも消えてしまうのだという。それはADHDの特徴でもあった。心理療法を開始して10年近く経ってADHDとしての自分自身の特徴を語れるようになり、話もわかりやすくなった。Bさんが自分を除外して見えている世界を断片的に話していたのと違い、時間軸や空間軸が出てきたのであろう。しかし家の中は服や持ち物で散らかって、たくさんのものが重なり積み上がっている。そんなBさんが落ち着いて集中できるのは手作業である。友人と入ったサークルで、切り絵や版画を楽しんでいた。「落ち着いて目の前の一つ一つの作業に集中している」と言う。ある時「持ち物（ごみでさえ）を捨てられないのは、そのごみに自分を感じるからかもしれない」と恥ずかしそうにおっしゃった。一つ一つ忘れてしまう出来

事や感情は、自分の中に繋ぎとめられないものだが、その時の物を捨てないで取っておいてしまう。体験をした自分の視線の先にある物に自分を定位して、自分は忘れてしまう。ビーズが落ちてパッと散らばる夢を話されていたが、それがこの感覚なのかもしれない。ビーズのように経験を自分の外にばら撒いたまま、そこに自分も散らばっている。

Bさんによれば、筆者との定期的な面接によって筆者の視線や言葉の中に今の自分自身や過去の自分が存在し、それが少しずつつながっていくのだと言う。紡いだものがつながっていくためには他者の視線という具体的なものが必要なかもしれない。

### 《臨床事例Cさん》

Cさんは、強迫性障害の女性である。一時的に強迫症状が重くなるときもあったが、5年ほど経過した頃には、不安が浮かんで怖くなくても、寝込んだり家に閉じこもってしまうほどではなく、家事や買い物などができるようになった。そのCさんの強迫症状は、自分が何かを壊したのではないか、自分が菌をつけてきてしまったのではないかというものだ。20年近く前の自分がやった行動を思い出して、誰かに菌を付けたのではないかと恐ろしくなり、居ても立ってもいられずに怖くなることもある。また、交差点で車にぶつかって車を壊してしまったのではないかと何度も戻って確かめなくては気が済まないというようなものだった。

この症状の出る前のCさんはとても従順で誰からも好かれるような人だったらしい。それが、このように怖くなってこだわるようになってからは、一緒にいる人にはお構いなしにこだわって集中するようになった。家族も巻き込んで確認作業を続けずにはいられなかった。「そこに自分（の何か）をおいてきたような感じがして怖い」ので確認せずにはいられないと言う。きっかけになる状況を具体的に聞いていると「ふと、見たり」

「あれ？と思う」ことが契機であるように筆者には思えてきた。そこでCさんに＜「あ！」とそこ



にあるものを見た時に自分を置いてきた感じがするのですか？>と聞くと、「ああ！ぴったりの感じがする」と答えられた。それは同時にCさんにとって「嫌だな」「うっとうしいなあ」のようなnegativeな感情を抱いた瞬間であるようにも思えたが、Cさんは、そのような感情は何もないとキョトンとしておられる。「感情はわからないけど、目の前にあった箸を使ってしまった自分の手が綺麗だったか急に気になる」のだと言う。

通常の解釈では、感情を否認していると考えられるところだが、そこはきょとんとしている。少なくとも、何かの瞬間に視界に入ったり意識に上った物とまるで「目が合った」ような自分体験をしているのかと筆者が追体験できたとき、ようやく筆者にもCさんの「そこに自分の何かを置いてきた」という感覚が腑に落ちた。「自分が持っていたかてしまった」とも表現されるが、物と目が合った瞬間に見ている物の方に自分が定位されてしまうのだろう。カオナシと同じ問題なのかもしれない。

一方Cさんの変化は強迫症状の改善とともに、自分の意志を持ち、自分を見られるようになったことである。頑固に周囲とぶつかったりもするが、それまでの自分がいかに何も見ていなくて、人に合わせてばかりだったかに気づいたCさんは、自分体験を自分に戻して、ここにいる自分を実感できるようになってきたのではないだろうか。

## 5. たたずまいと意味

### (1) 混沌の容器

千尋は、物そのものを感じたり見ることができた。だから膨れ上がったカオナシに「お家はどこ？」と問いかけた。それは「どこから来たの？あなたは誰？」という自我体験における問いと同じ問いかけであった。カオナシそのものを見たいのである。セラピストも存在そのものに問いかける。そして心理療法では、関係の中で生まれる言葉や箱庭、夢なども同様の問いかけをする。それが変容の契機となるのである。

残念ながらトトロの森はなくなった。意味のわ

からないものをそのままひそかに抱きかかえ、混沌を湛える容器は失われている<sup>vii</sup>。たとえば、「トトロ」に出てきたサツキの父親が「運が良ければ（トトロに会える）」と言った言葉には、「運」「偶発するもの」等をコントロールするのではなく、そのまま生きるという感覚がある。現代では、多くの場合「いい子にすれば（会える）」となり、混沌を排除して因果でとらえる思考となりやすい。「塚森」は不必要なものとされ、意味のあるものへと場所を譲ったのである。一方、千尋の母親は壊されて転がっている祠を「神様のおうちよ」と言った。知っているのだが、何も知らない。何も見えていないし、何も感じられていないのだ。ゾクッとして驚き、「あれ何？」と尋ねる千尋の方が、祠そのものを感じているし、見えている。「言葉で説明できる／でも知らない」「言葉で言い表せない／でも知っている」——そんな違いがある。その違いが、混沌を受け入れる態度（サツキの父親）と、「意味」で理解する態度（千尋の母親）という違いを生み出す。

### (2) 言葉とたたずまい

さて、谷川俊太郎(1981)が内田義彦との対談の中で、「意味するものとしての言葉は大量にあふれている」が、「意味される実体というものが失われている」と述べている。その一つとして「普通の人が普通に暮らしているところで普通に使っている言葉がだんだん抽象化されて」学問の言葉となった西欧の学問を、日本では外国語の輸入から始まったために、「日本人の心と体に即した」言葉から離れてしまったと述べている。学問の言葉を生活に根ざした言葉に「降ろしていく」作業や、教育では「具体的な生活と結びついた言葉」で子どもたちが考えられるようにする必要性を提案している。同時に内田義彦(1981)は、織物デザイナーから言われた「現実をそのまま見るのではなく、抽象してしかる上で現実を見るのではないと何もわからない」という言葉を引用して、ここに生活の中の学問的操作があると述べる。すなわち、自分の仕事を実践しつつ、抽象化して実践に戻ると述べているのであろう。二人が指摘し



ているのは、体験を通ったうえで抽象化された言葉とは違う、実体存在と遊離して生まれた言葉の問題なのである。

また、別役実（1987/2005）は「言葉は存在そのものの実質をむしろカモフラージュするものになっているのではないかと、カモフラージュしている言葉を剥ぎ取り、存在そのものに目を向ける意義を述べている。さらに、標準語で書かれた戯曲では観客は「きき耳を立て、発信された言葉を解説しようとする風だが」、方言で書かれた戯曲では「背もたれにゆったりと体を預け、言葉のリズムに体のリズムを合わせ、やりとりを単に楽しんでいる風にみえる」（2012）と、方言（肉声）と標準語の二重構造を「局部」の感覚を養うものとして勧めている。このような考察は興味深い。心理臨床の場面でも、私たちは、クライアントの肉声での語りを聞きながら、同時に理論を生活に降ろした言葉で理解して、その両者をつないで「ああ、そうか」と感じられているだろうか。ここで挙げられている「意味される実体」や「存在そのもの」は、筆者は「たたずまい」という言葉で理解できると考えているが、では私たちは物や人のたたずまいを見ることができのだろうか。

怖い話に夢中になる子どもたちのように、自我体験は不気味で、孤独感として語られたり真っ暗なイメージで表現されたりする。そのさなかに「ジガタイケン」と言われてもわからないが、話している人は体験そのものを知っている。それが、あるタイミングで「ジガタイケン」という言葉を知ると、体験の意味を知り、名前のついた体験となる。自分の中心にある身体的自己感が言葉とつながって自分自身がまとまるのだ。言葉で説明する必要はない。さらに、聞き手がその体験を深く理解している（体験そのものとしてもまとめる抽象的な言葉としても両方から理解している）ならば、揺らぎの孤独にたたずむ人を支える他者になれるだろう。

## 6. おわりに

Stern, D.(2010)は「dynamic forms of vitality」

viiiという言葉で経験の持つ動的な側面を強調している。それは音楽、芸術、ダンス、演劇などの表現の元となる普遍的なものであり、瞬間的に生き生きと動き、子どもの発達や大人の心理臨床場面においても重要な意味を持つものである。そして、dynamic forms of vitality は、情動・感覚・認知とは異なる領域、独自の領域に存すると述べ、間主観的(intersubjective)動きを理解するためにも、重要な意義を持つと考えている。彼は、記憶を想起するときに起こる現象について述べる。「過去に経験した vitality forms は記憶の中に含まれている。さまざまな経験の記憶と結びついていた vitality forms が呼び起こされると、経験全体が転がり出る」。過去の経験の中にある vitality forms が喚起されることが、すなわち経験の再構成につながるというのである。そして抽象的な言葉ではなく、現実の具体的で局部的な場面へのセラピストの問いかけが変容の契機となった例を挙げている。セラピストが具体的な言葉で場面を再現したのをきっかけにして、クライアントの記憶の中で vitality forms が呼び起こされて感情があふれ出た男性である。それは、ほんの1秒から10秒程度の考えや表情、言葉などによる関わりである。

揺らぎとしての自分体験は、病理とも思えるような深さを持ち、まざまざと体験している人を目の前にすると、苦しい思いが意味も分からずこちらにも湧いてくる。意味としてそれを名づけるのも重要である。意味は心理的支えになるが、むしろ意味は分からなくても vitality forms が呼び起こされるような想起が変容には重要だ。そして、存在そのものとのつながり、容器として揺らぎを湛え、問いかけたい。vitality forms が一気に動き、体験を繋ぎ合わせるような問いかけは、局部にとどまってこそであり、洗練された感情を表す言葉や抽象的な説明である必要はない。具体的な表現を同じ言葉で繰り返すだけでも、深い断層を引き起こすほどの力がある。言葉の意味そのものではなく、そこで喚起される、生き生きと動く自分体験がその力を持っているのである。

【謝辞】事例部分に関しては個人情報に配慮して修正を加えています。クライアントさんに、心からの感謝を申し上げます。

## <文献>

天谷祐子 (1998) : 「自分というものへの気づき」現象に関する探索的研究—大学生による自我体験の報告から—。名古屋大学教育学研究紀要, Vol. 45, pp. 75-82.

天谷祐子 (2005) : 自己意識と自我体験—「私」への「なぜ」という問い—の関連。パーソナリティ研究, 第 13 巻, 第 2 号, pp. 197-207.

天谷祐子 (2011) 自我体験の経験時における深刻さと体験後の意味づけに寄与する要因の検討—初発時期と体験期間を切り口にして—。名古屋市立大学大学院人間文化研究科人間文化研究, 14 号, pp. 24-35.

別役実 (1987/2005) : ベケットといじめ。白水社

別役実 (2012) : 方言の時代。日本経済新聞, 2012 年 1 月 22 日付。日本経済新聞社。

前川美行 (2011) : 自分が生まれること—臨床心理学の視点から—。「生と死をめぐる人間学」テキスト, リトン社, pp. 67-79.

前川美行 (2011) : 術後せん妄時の幻覚に苦しむ癌患者にみられた身体性の回復に関する考察。箱庭療法学研究, 第 24 巻, 第 2 号, pp. 3-20.

前川美行 (2012) : 生き物としての言葉や箱庭。箱庭療法学研究, 第 24 巻, 第 3 号。(所収予定)

宮崎駿 (1998) : とんりのトトロ。スタジオジブリ制作。

宮崎駿 (2001) : 千と千尋の神隠し。スタジオジブリ制作。

西村則昭 (2006) : 児童養護施設の子どもたちに語った『こわい話』(1)。仁愛大学研究紀要, 第 5 号, pp. 109-123.

佐藤雅彦 (2010) : 属性 attribut. 求龍堂。

清水亜紀子 (2009) : 「自己の二重性の意識化」としての自我体験—体験者の語りを手がかりに—。パーソナリティ研究, 第 17 巻, 第 3 号, pp. 231-240.

Stern, D. (2010) : Forms of Vitality—Exploring

Dynamic Experience in Psychology, the arts, Psychotherapy, and Development—. Oxford University Press.

谷川俊太郎・内田義彦 (2008) : <対話>言葉と科学と音楽と。藤原書店。

i 東洋英和女学院大学人間科学部「生と死をめぐる人間学」(2 年生向けオムニバス授業) より。

ii ( ) 内のイタリック体数字は、表の回答例の番号である。以下同様。

iii 14、15 に関しては、他者と接している自分の姿をメタ認知したと考えられるが、他者に接している中で他者との違いを感じているのではないかと考え、【他者との違いを感じた時】と【他者を見ている時】の両方に分類した。

iv ここでは該当する回答がなかったが、他に「時間軸・空間軸への問い」などがある。

v 2010 年に六本木ミッドタウンで開かれた『これも自分と認めざるをえない展』の「自分が知らない自分」を自分で体験する仕組みの一つ、《金魚が先か、自分が先か》のコーナーの話である。

vi 変性意識状態時の幻覚が、ありありと不随意に浮かぶものを「偽幻覚」と呼ぶと武野俊弥先生よりご指摘を受けた。ここに記して感謝申し上げます。

vii 筆者は、この混沌を湛える容器としての箱庭の意義を重要視している(前川, 2012)。おもちゃ箱をひっくり返したような表現が可能な箱庭にはそのような混沌を湛える役割がある。意味を持たなければ言葉には表現しにくい、箱庭にはそのような表現を可能とする働きがある。

viii 「Dynamic forms of vitality」は、従来の「vitality affects (生気情動)」の持つ「時間」や「強さ」のみではなく、「動き」「空間」「方向性」「活動性(aliveness)」などが加わった概念である(Stern, 2010)。ここでは、適切な邦訳が見つからないので原語で使用する。