

仏法を基底にした人間中心のアプローチ
／真宗カウンセリング (D-pca)

山下和夫

内容

1. はじめに
2. PCA・人間中心のアプローチ
私とクライアントをとりまく自然の力を聴き、共有しあう
3. 仏教・真宗
迷いの自覚と、苦から脱却する道
4. D-PCA・仏法を基底にした人間中心のアプローチ
仏法を基底にして私とクライアントを取り巻いている
自然の響きを聴く

PCAー私とクライアントをとりまく自然の力を聴き、共有しあうー

1. Rogersの言葉を改めて味わってみる
(A Way of Beingから引用、訳出)
2. 現在私の中で生きているPCA
3. 事例
4. 個人と環境とその相互作用ーPCAで明確になっていない事

人間中心のアプローチ(PCA)の中心仮説

1. 個人はその内部に莫大な資源を秘めている。それらは、定義することのできる心理的な成長促進的態度が与えられるならば発現してくる
2. 成長促進的態度の3条件
 1. 「純粹性」、「一致」
 2. 無条件の肯定的配慮
 3. 共感的理解
3. 個人は、よりありのままになり、純粹になっていく

成長力

- 個人は、その中に、
- 自己を理解し、自己概念を変化させ、そして、自己指示的な行動(自由)を広げる為の莫大な資源を秘めている。
- それらは、定義することのできる心理的な成長促進的態度が与えられるならば発現してくる。

成長促進的態度の3条件

1. **「純粹性」、「あるがまま」、あるいは「一致」**
これは、セラピストが今、この瞬間に自らに流れている気持ちや態度に開かれているという意味である。「透明」という言葉がこの条件の趣を表している。今ここにおいてお腹のレベルで体験されつつあることと、それに気づくことと、クライアントに表現することとの間がぴったりと合う、つまり、一致が存在することである。
2. **「受容」、「配慮(気配り)」、「尊重」—「無条件の肯定的配慮」**
クライアントがこの瞬間にどうであろうと、セラピストが肯定的で受容的な気持ちを持っているならば、治療的な動き、あるいは変化が起こりやすい。クライアントに今ここで起きているどのような気持ち、つまり、混乱、立腹、恐れ、怒り、勇気、愛、誇りにも、セラピストはこころよくついていくということである。
3. **「共感的理解」**
これは、クライアントの気持ちとそれへの個人的意味あいをセラピストが正確に感じ、伝えようとしているということである。

もたらされる変化

- では、このように表現された(心理的)風土は、どのような変化をもたらすのであろうか。
- 簡潔に言うならば、個人は受け入れられ、尊重されるならば、自己をより大事にしていく傾向があるのである。そして、個人がその自己を理解し、尊重するということは、より自分の経験(感情)と一致し、純粹になっていくということなのである。

現在私の中で生きているPCA —響きを聴き、共有しあう—

1. 泉がわき出るように自然の力によって相互に育ち合っていく
2. 成長促進的態度の要は、「一致」を基盤に自・他の生命力(気持ち)を尊重する事
 1. 「一致」とは自分自身を無条件に肯定的配慮することである。
 2. 「無条件の肯定的配慮」は、自と他の違いだけ。
 3. 「共感的理解」
 4. 「一致」が一番基礎。2、3の条件はそこから生まれてくる。

仏教・真宗

— 迷いの自覚と、そこから脱却する道 —

1. 仏法には様々な入り口(門)がある。自分は縁あって念仏がその門であった
2. 自覚
 - ・ 苦の連環、四苦八苦、十二因縁
 - ・ 自覚による苦からの脱却
 - 苦の連環からどのように脱するか。
 - すべては自分自身の無明から生まれる。
3. 私には浄土門、つまりお念仏による脱却の道が開かれていた

四苦八苦

1. 生·老·病·死
2. 愛別離苦
3. 怨憎會苦
4. 求不得苦
5. 五蘊盛苦

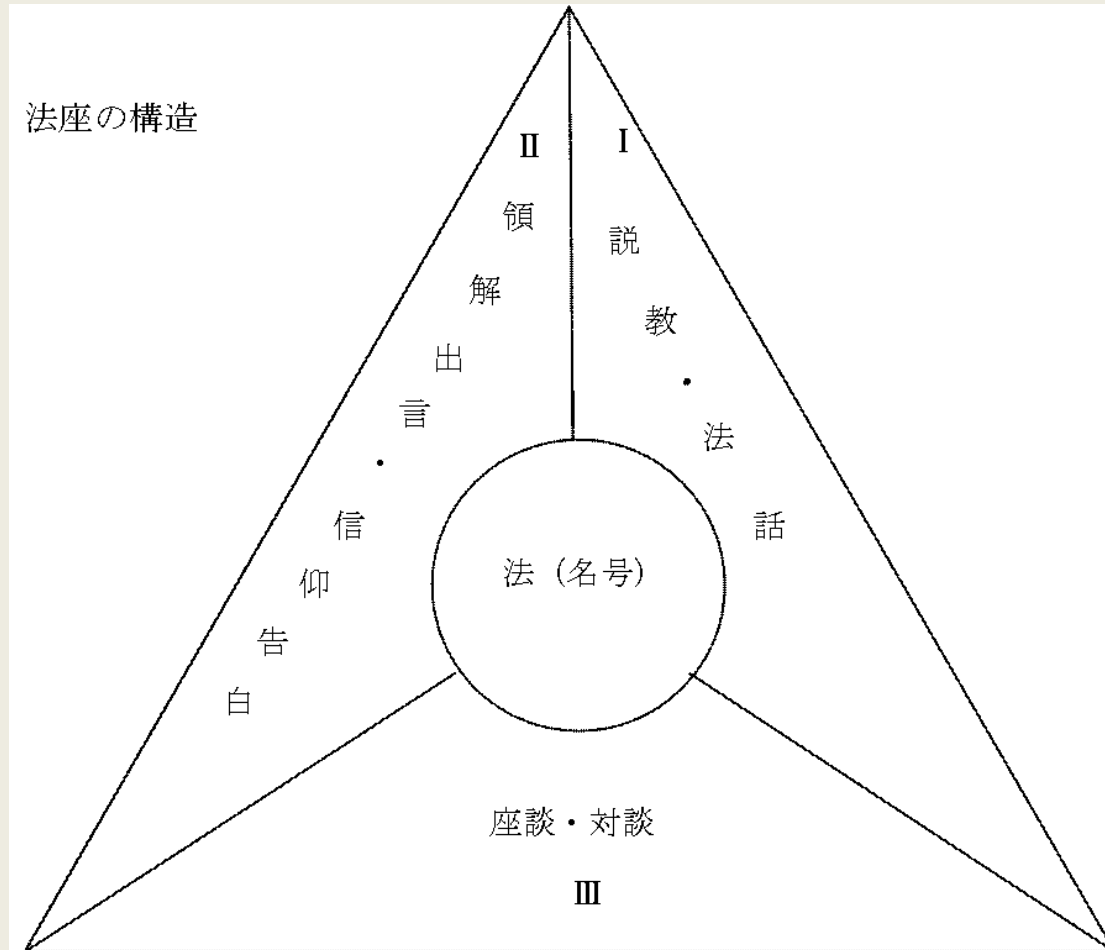
十二因縁

- 無明
- 行・・志向作用
- 識・・識別作用
- 名色・・物質現象(肉体)
- 六処・・六つの感覚器官(眼、耳、鼻、舌、身、意)
- 触・・六つの感覚器官にそれぞれの感受対象が触れる事
- 受・・感受作用
- 愛・・割愛
- 取・・執着
- 有・・存在
- 生・・生まれること
- 老死・・老いと死

私には浄土門、つまりお念仏による脱却の道が開かれていた

1. 法座で仏法を鏡にして自分自身が見えてくる
 - ・聞法、法座によって仏智が自分に入り込んでくる
 - ・廻信＝超える
2. 念仏による目覚め
 - ・「迷っていること」の自覚＝自分への迷わぬ道が見える
 - 私には末通るものは無い。目も見えず迷っている。
 - そんな中で独り生まれ、独り死んでいく。我執。自己に執着している。
 - 罪業。それを超え。修行をする力が無い。する気もない。
3.
 - ・念仏＝阿弥陀仏の働きによるめざめと絶対的受容
 - 後生は引き受けだぞ

法座の構造



私の聞法過程の紹介

- 1) 苦しかった
- 2) ひっかかったもの
 - ・「聞く」
 - ・なむあみだぶつ？
 - ・悪人？
 - ・合掌への抵抗
 - ・わからぬ、なんだこれは！しかし、放っておけない。
- 3) 何を話しても覆されていく体験。
- 4) 罪悪深重、無常がこの身のこととして少しずつ見えてくる
 - ・心に残るいくつかの法話
 - ・我執に気づき始める。他人の我執。mine!
 - ・あるグループでの体験。人を責めていく自分。底なしの責め。
 - ・義理の母の死を通して、白骨の御文章に心が行く。無常が見えてくる。
 - ・体全体で仏法をはねのけている。
 - ・転倒した我が身の何かが壊れる、抜ける体験。目覚め一究極のひるがえりの体験、聞法による究極の目覚め。廻心
 - ・我が身を常に照らしてくれている仏智。阿弥陀仏の存在。目には見えないが。
- 5) 目の曇った愚かな自分であるからこそとらえて離さない弥陀の働きへの心底の
頷きと報謝

仏法を基底にした人間中心のアプローチ(D-pca)
—仏法を基底にして私とクライアントを取り巻いている自然の響きを聴く—

1. 西光の言葉を味わってみる
2. 仏法を基底にした人間中心のアプローチ／
真宗カウンセリング(D-pca)
3. 事例

真宗カウンセリング(西光)

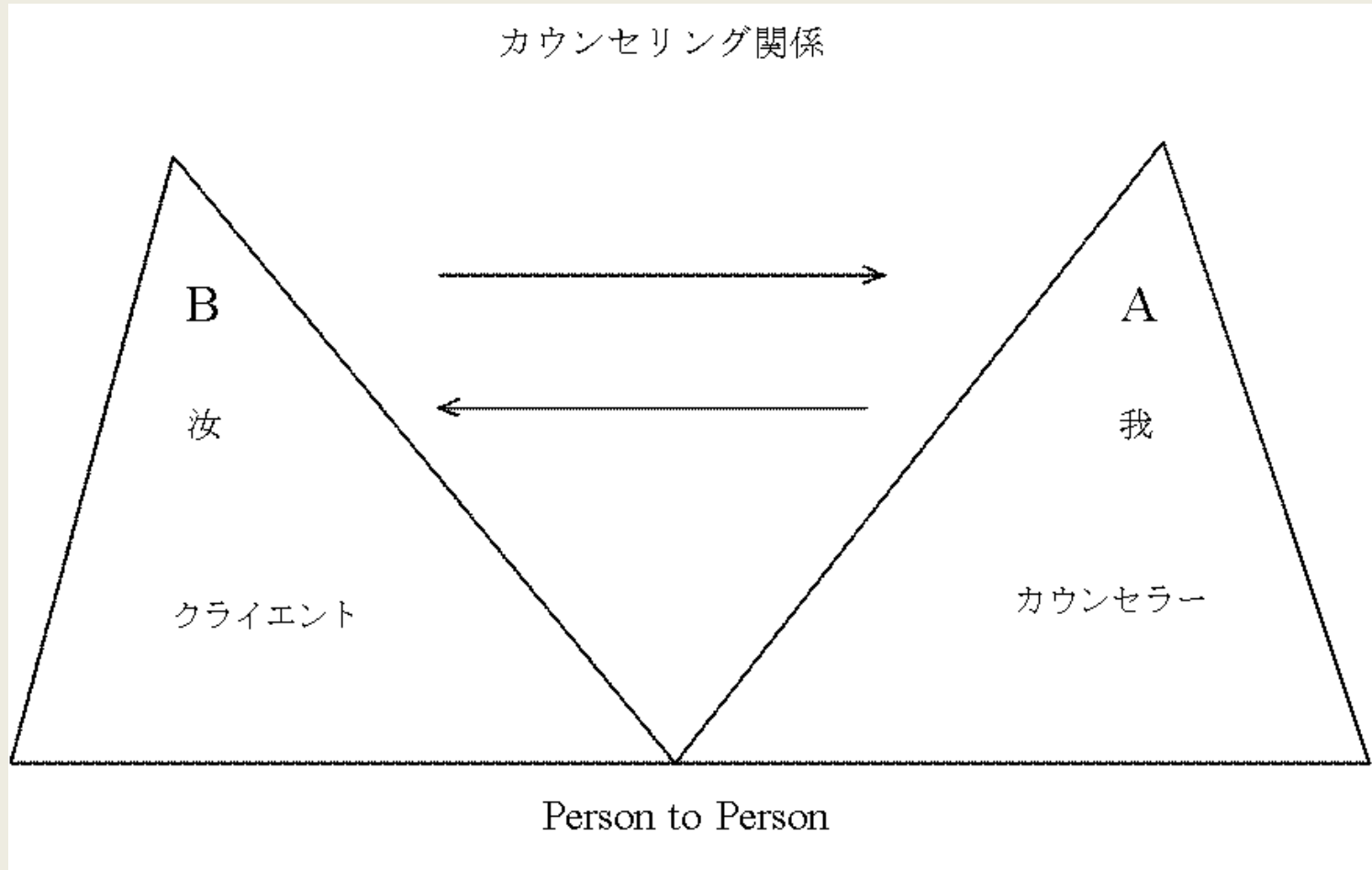
1. カウンセラーが真宗の立場に立って行うカウンセリングであること、すなわち真宗の教法に帰依する心を根底において行うカウンセリングである。
2. 「法」(Dharma)を根底においた、あるいは、「法」中心のカウンセリングである。如来の願力に生かされ、如来の大悲に安らう身である。
3. 相対的な存在である自己と他己との関係、相対的存在である自己及び他己と絶対的存在である仏との関係、という二重関係からなるカウンセリングである。

(西光義徹『育ち合う人間関係』 p.182~p.188より引用)

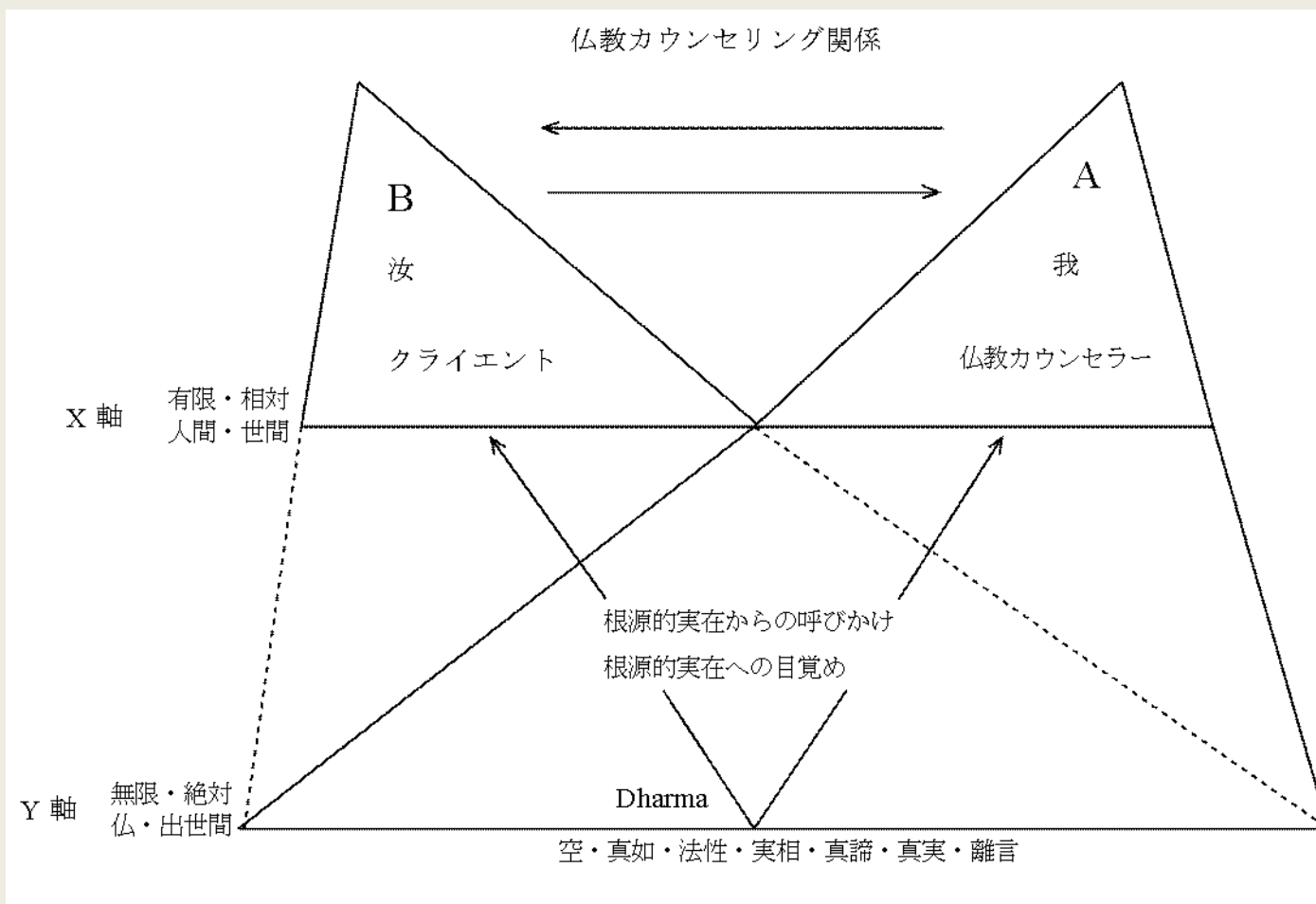
仏法を基底にした人間中心のアプローチ ／真宗カウンセリング(D-pca)

1. 仏法の働きによるめざめ＝絶対的な肯定的配慮が底になっている
2. 仏教カウンセリングと真宗カウンセリング
3. 西光モデル
4. 援助者としての私のありよう
 0. 仏法、
 1. 法・自己一致
 2. 法・無条件の肯定的配慮
 3. 六識への内面的理解と伝達
5. もっとも深い意味での全体としての人間→人間観

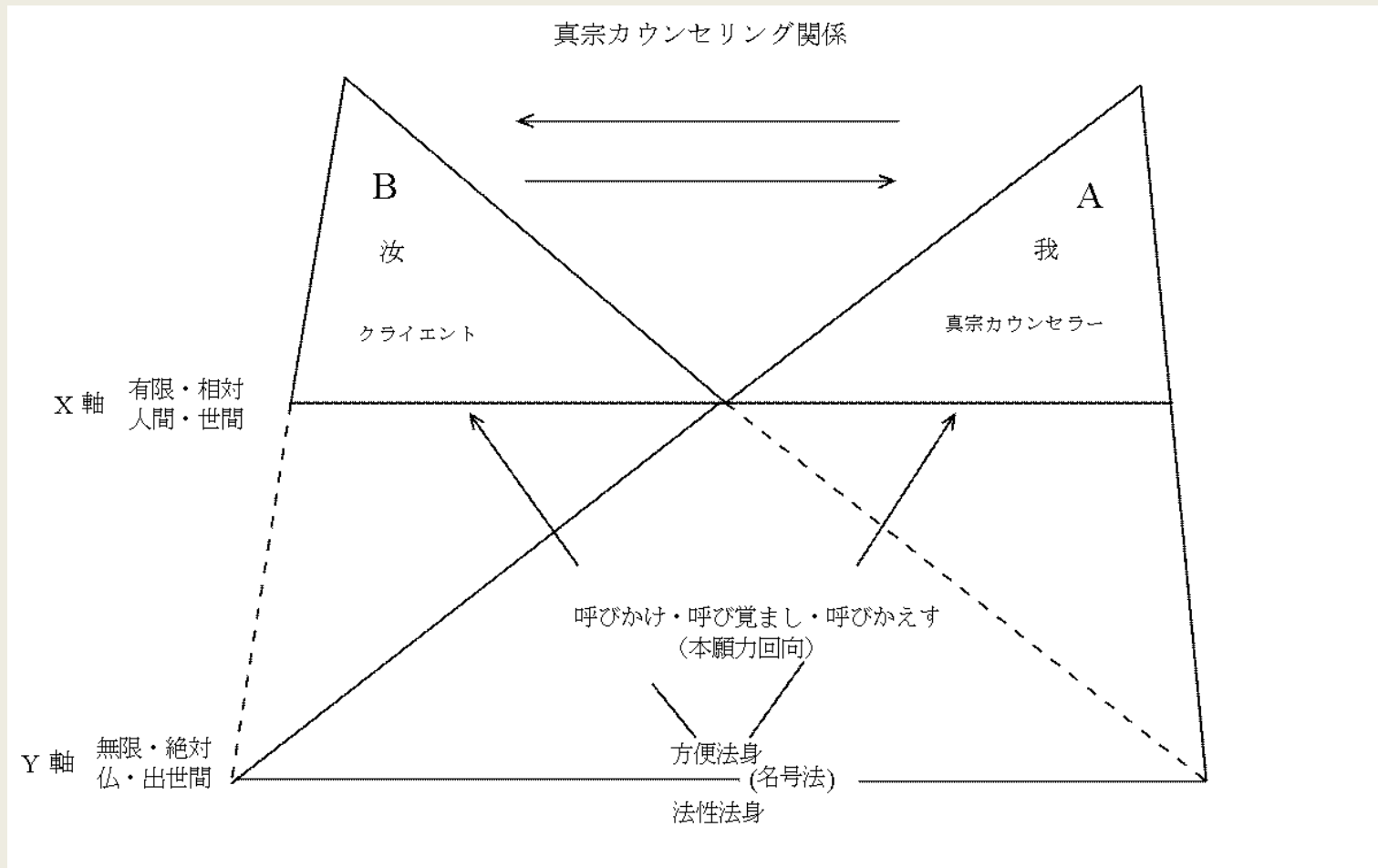
カウンセリング関係



仏教カウンセリング関係



真宗カウンセリング関係



D-pca援助者としての私のありよう

0. 仏法(名号)

1. 法・自己一致

その関係の中で深く自分自身である。仏法の働きを感得する→「経験」→気づき→表現が一致していること。

2. 法・無条件の肯定的配慮

クライアントも仏法の中にあることに気づいている。弥陀の本願はクライアントにも働きかけている。大部分のクライアントはそれに気づいていないが、気づいていく(自覚)可能性がある。共に仏さま(阿弥陀仏)から願われている凡夫としてクライアントと深く共にいる。

3. 理解

クライアントの六識(意志・考え、気持ち、知覚など)をクライアントの内部的枠組みに沿って理解しようとし、それを伝えようとしている。六識(眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識)

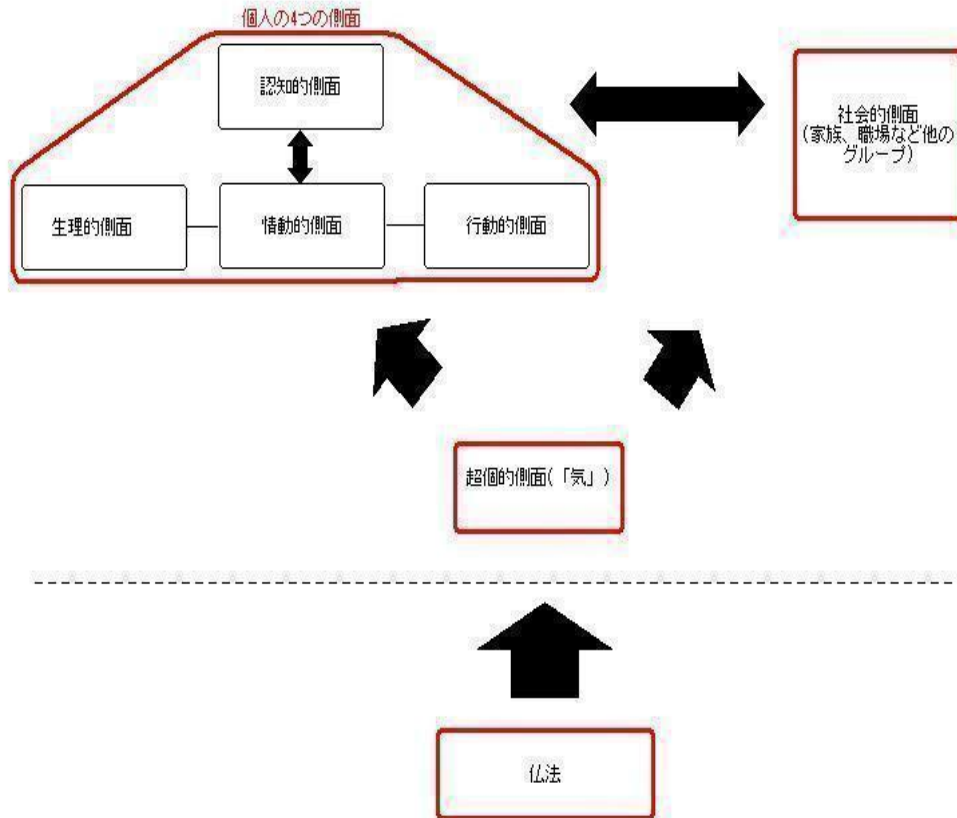
4. 二重構造

相対的な存在としての自己とクライアントとの関係
相対的な存在である自己及び他己と絶対的な存在である仏との関係
との二重構造である。

もっとも深い意味での全体としての人間

1. 孤独・・独生独死、独去独来
2. 相互関係
3. 個人の「認知・生理・情動・行動」4側面、社会的側面
4. 超個的側面
5. 人間のもっとも深い真実を照らす鏡としての仏法

究極の意味での全体としての個人



作成日: 2012/5/5
場所: CHODR
情報源:
作成者: Kazuo

事例

1. 「聞法の集い」
真宗法座とPCAとの出会いから生まれた新しい法座。
同時にそれは真宗法座の原点に帰るものでもあった。
2. 不登校、閉じこもりの問題を持つAさんとのカウンセリング事例
3. うつの症状を持つBさんとのカウンセリング事例
4. 法・自己一致、法・無条件の肯定的配慮が醸し出す
雰囲気の意味

<参考文献>

- 1) 西光義徹『育ち合う人間関係』本願寺出版
2005
- 2) Rogers, C.R. A Way of Being, Houghton Mifflin
1980
- 3) 西光義徹『青春時代の求道』百華苑 1986
- 4) 多川俊英『はじめての唯識』春秋社 2001