愛と光にフォーカスした喜びの心理学

スピリチュアリティの視点から

尾　崎　真奈美

心理学を学ぶ目的とはいったい何でしょうか？心理学とは一体どのような学問なのでしょうか？これは、心理学者としては生きる意味にも匹敵するほど重要な問いであると私は考えています。私自身の心理学を学ぶ目的は、人間や人生の本質的美しさを実証・説明する事によって、皆が生きる喜びを見いだし、感謝に満ちあふれた平和な世界を構築して行く助けになることにあります。

心理学で学ぶ理論は、人々を理解し絆を深めるための道具となることもあれば、同時に、人々をコントロールする事によって、巧妙な破壊的凶器とさえなりうる危険を持っています。心理学を学ぶ理由のひとつは、この恩恵と危険性を認識し、発展的な方向へ意識を向けて行く事であると私は考えています。すなわち、理論を用いるとき、研究対象を観察するとき、どのような場合においても、それが人類の平和と幸福を増す為に貢献するかどうかを問わなければ、学ぶ意味をなさないと思うのです。

さて、そのような考えで研究に携わって来た私の研究テーマは「スピリチュアリティ」です。日本においては、15年ほど前までは心理学分野でこのテーマを扱う事は非常に難しく、論文や専門書の執筆や出版が許されるようになったのは、ごく最近の事です。心理学分野で苦戦して来たため、私はずっと心身医学の分野で、しかも英語での研究発表を中心としてきました。我が国における伝統的心理学の分野では、スピリチュアリティという言葉に対する理解が難しくなじまなかったためです。

心理学は心、すなわち、heart, mind, spiritの科学です。精神的側面を扱うために哲学的側面は無視できませんが、基本的に実証科学の方法論が用いられる事が多いので

す。スピリチュアリティを科学するという限界の中で、私は初期においては、科学の言葉で説明する事に最善を尽くし、測定尺度を作成してモデル化を試みてきました。しかしながら、我が国の主流の心理学会では、スピリチュアリティという言葉だけで発表も難しい状態でした。そのために、私は、Authentic well-beingやInclusive positivityという用語を使ってスピリチュアリティの説明を試みました。

私の研究スタイルは、丹念に先行研究を調べ上げて積み重ねて行くという伝統的な学者のスタイルとは異なっています。すなわち、私が今まで発表して来た概念モデルは、インスピレーション、野生の知から生まれでて来たものであり、ひとつの芸術作品のようなものなのです。言葉というより図式やイメージで出てくるために、言葉で説明する限界がもどかしく、あふれる想いを補うためにいつの頃からか、研究発表の場で学術的な発表と同時に、踊ったり歌ったりお茶を点てたりするようになりました。はじめは自由な開かれた学会で、昨年は世界で最も古く格式の高い心理学会議のひとつである国際応用心理学会議の基調講演の壇上にて、着物で歌い踊るまでにもなりました。私の参加して来た心理学の国際会議（宗教心理学会議、ポジティブ心理学会議、平和心理学会議、応用心理学会議など）では、このようなパフォーマンス系の発表スタイルは北欧辺りから盛んになって来ており、アートとサイエンス、また宗教との統合がどんどん進んできているように思います。

このような最先端の試みは、私の授業での実践にも反映されています。歌ったり踊ったりする芸術的アプローチは、臨床心理学演習としての芸術療法だけでなく、ほかの授業でも発揮しているため、はじめは戸惑う学生もいるようです。が、それを個性として楽しんで受け止めてくれる純粋な眼差しや懐の広さを嬉しく思います。私の授業は、このように、私自身の生き方が溢れ出るパフォーマンスの場であり、学術・芸術・宗教の統合を目指す自由で開かれた場でありたいと思っています。

私は、授業によって大きく印象がちがうようです。臨床心理学演習で子どもにかえって遊んだり、大笑いしたり、ハローインパレードで毎年凝ったコスプレでアピールしている姿は強烈らしく、その姿を見ている学生は、私の授業は勉強しないで遊ぶ場だというような印象を持っているようです。しかし、いったん大学院受験を目指すと聞いたり、意欲ある学生に対しては大学院並みの要求水準の高さで厳しいのも事実です。そのギャップに驚く学生がいますが、私は基本的にいつも同じ態度のつもりです。つまり、常に学生主体で、その人の資質と希望が生かされ開花して行くように、

枠を取り払って何でもオッケーというスタンスなのです。指示されたとおりに動く事に慣れている人は、はじめは戸惑う事が多いようですが。

学ぶ事はワクワク楽しい事だという事を忘れている人が多いので、ゼミではじめにする事は、自分は何をしたいのかという基本的な問いかけです。勉強したくな〜い、オッケー、じゃあ、何したい？遊びたい！オッケー、遊ぼうよ！という感じです。もし誰も勉強はしたくない、となったら、お菓子を作ってみたり、森の探検をしてみたり、いろいろな遊びをします。遊びを通して、知らないうちに基本的な学びを経験して行きます。やりたい事をしているうちに皆生き生き元気にエネルギーがわいて来ます。楽しくなると、心も開かれて来て仲良くなったり、思いやりも自然に育まれるようです。そして驚くべき事に学びたいという意欲が出てくるのを毎年発見しています。本来遊びと学びは同じように楽しいものだというのが私の基本的なスタンスです。遊びから入って徐々に専門的な論文作成まで、その人に応じたスタイルで、その人らしさが一番発揮できる、つまり一番楽しい経験となるように最善を尽くします。

このように私は個性的に、常に新規な発想と直観を大切に、生きる喜びそのものであるスピリチュアリティを体現していきたいと思っています。その手段のひとつとして、日本人の伝統的精神性の現れであるお茶の世界をとおして、言葉以前の繊細な感性の中で、皆様の本質と出会いたいと思っています。