

**日本心理学会第79回大会
公募シンポジウム 発表
2015年9月22日(火) 13:10~15:10**

宗教／スピリチュアリティ
と臨床現場との関係

山口豊 東京情報大学

**テーマ
臨床と仏教体験
— 自らの体験を振り返りながら —**

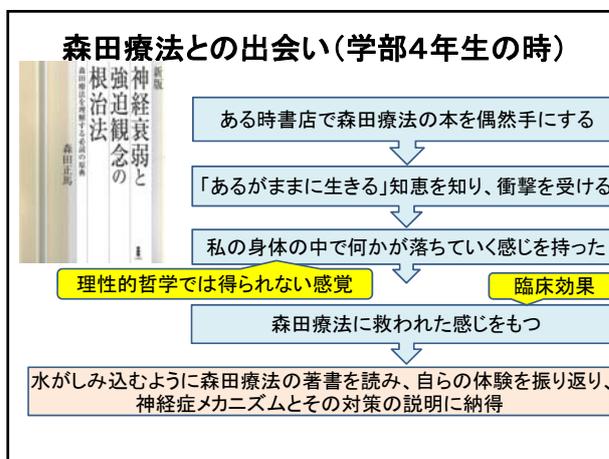
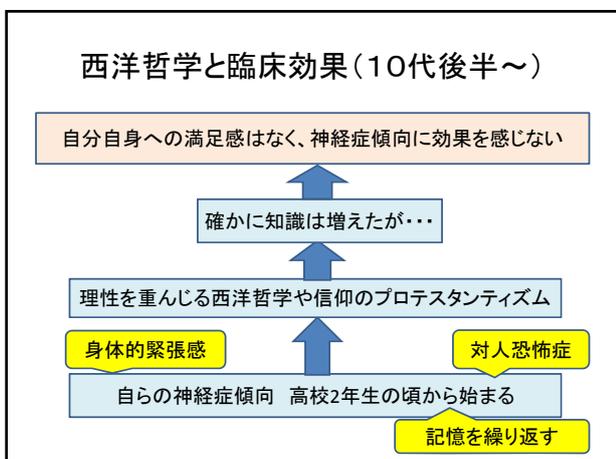
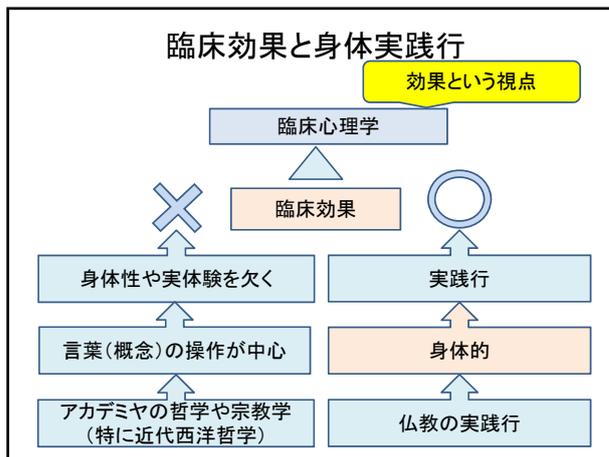
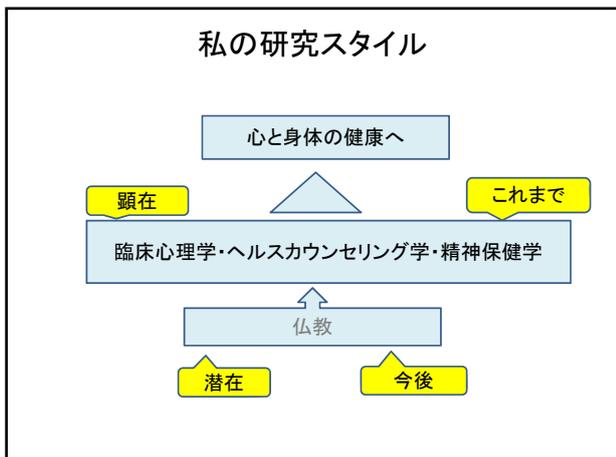
宗教と接点
少ない
専門領域

○所属
東京情報大学心理・教育コース准教授 医務室学生相談室相談員

○専門分野
臨床心理学・ヘルスカウンセリング学・精神保健学

○所属学会等
日本心理学会・日本心理臨床学会・日本保健医療行動科学学会・日本精神保健社会学会・ヘルスカウンセリング学会・日本思春期学会・日本行動分析学会・日本教育心理学会・日本人間性心理学会・日本仏教心理学会・日本体育学会・日本運動・スポーツ科学学会・日本トランスパーソナル学会・宗教心理学研究会

○資格
臨床心理士・ヘルスカウンセリング学会公認ヘルスカウンセラー・健康行動変容支援士・氣質アドバイザー



参禅会への邂逅(20代前半~)



臨床心理学の大学教授主催

週1回、1時間30分 座禅会

森田療法は禅仏教に近く、読み進むうちに禅仏教の知識も増え、禅に関心を持つ。偶然、所属大学に禅のサークルがあった

仏教体験の始まり

臨床効果

足の痛みはあったが、精神が研ぎ澄まされ、すがすがしい気持ちを経験。その後、神経症傾向は薄紙をはがすように落ち、心も体も元気に。

ヨーガとの出会いと実習(20代後半~)

臨床効果

リラクゼーション効果は素晴らしく、短時間で身体の緊張を緩めることができ、大変気持ち良く、自らの神経症傾向には効果的

座禅以上に身体性が強く、リラクゼーション効果に限れば、座禅以上の効果を感じる

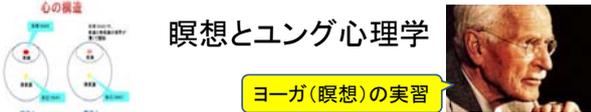
瞑想的

ヨーガ会への参加

神経症傾向・緊張感がもどる

就職 参禅の機会減少

瞑想とユング心理学



ヨーガ(瞑想)の実習

禅・ヨーガを通じ、そこに注目していたユングに関心

ユング心理学

マンダラの描写

リビドー変容や個性化過程は、言葉だけではよく理解できません。禅・ヨーガ体験は自らの変容を実感でき、これらの概念が精神性向上(人格変容)に関係すると体験的に理解

難解な錬金術解釈も、禅・ヨーガ体験があると、錬金術師による化学的反応操作(錬金術)は、卑しい金属から金を獲得するインチキや魔術ではなく、自らの心の中に極めて高い精神性を獲得するための宗教的行と同じと理解可能

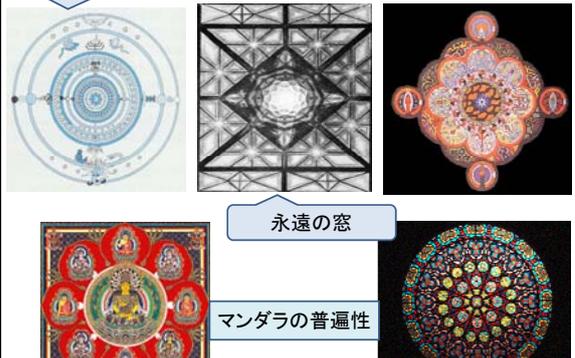
マンダラ

ユングが初めて描いたマンダラ

マンダラのバランス感覚は瞑想体験で理解

永遠の窓

マンダラの普遍性



再び神経症傾向へ(30代前半)

密教との邂逅

疾病恐怖

生命危機

抑うつ・不安

リラクゼーション効果では乗り切れない

修験道・神道とも交流 荒行も多い

密教との出会い

大乘仏教の最終形態 神秘性は著しい

新たな身体行

瀧行

加持祈願

祈り

心と体に活力が湧いてくる

臨床効果

瀧行(荒行)

水の力によって心が清められるという貴重な体験




等々力不動

臨床効果

瀧行は激しい行ではありますが、行を終わった後の心のすがすがしさは本当に素晴らしいものでした。自らの心の穢れが落ちていく感じで、臨床心理学的にいえば不安・抑うつ的なメンタルヘルスから雲が晴れた明るくスッキリした状態に変容

瞑想・身体行と臨床効果

禅・ヨーガ・瀧行による心身への臨床効果は身体行が影響を与えると推測可能



釈尊も解脱したのは、最後の菩提樹下の瞑想。瞑想体験は神秘性があるにしても、身体行を通して心身を清め、変容していく方法であると理解することは、難しくはない。

真言密教加持祈祷(祈り)と臨床効果(30代半ば～)



宗教体験による臨床効果は瞑想・身体行としていた私にとって、「祈り」とは臨床効果を高める付随的なものと考えていた

↓

臨床効果

密教僧侶の「祈り」は寺院から離れ、直接本人は行をしていないが自己肯定感やメンタルヘルスが復調し活力が戻る

↓

臨床効果のメカニズムを理解することは困難。ただ、「祈り」を受けていることは被験者(この場合、私自身)には分かっていたので、暗示によるプラシーボ効果の可能性は考えられる。



祈る心は治る力



日本仏教心理学会誌にラリードゥシー著「祈る心は、治る力」の書評を書く(2015年)。その著書の中には「祈り」による臨床効果のエビデンスが多く紹介され、二重盲検法による検証実験も効果が確かめられている。これが事実であると、暗示やプラシーボ効果では臨床効果を説明できない。「祈り」はすでに臨床効果を獲得し、新たな統合医療に組み入れられているのかもしれない。当然、メンタルヘルス効果も予想され、今後臨床心理学は無意識の発見以上に、「祈り」による学問上のパラダイム変革を要請される時が来るかもしれない。

「祈り」による臨床効果の研究



密教「祈り」体験によって、自らの神経症傾向も和らぎ、活力が回復し、自らも密教の「祈り」行をしようと考え、縁をたより高野山で加行する。平成21年秋に灌頂をさずかり、現在、研究と両輪で修法(密教の祈り)を実習中。

↓

祈りを研究の対象に

臨床心理学、特にセラピーに関しては、マインドフルネス療法などの仏教系瞑想法から影響を受けている。今後は、瞑想行に加え、「祈り」による臨床効果が検討される時が来るのではないかと。私も「祈り」による臨床効果検証実験をしたいと考えている。