

〔研究ノート〕

〈スピ・シン主義〉的な 個人の生き方を考える(2)

伊田 広行

要旨

〈スピリチュアル・シングル主義〉的に生きるとは、日常から意識的かつ楽しく、各瞬間瞬間の生きる質を大事に過ごすことである。〈たましい〉で話し、〈たましい〉で聴くこと、個人的で具体的なことを即興的に聴きあい語りあうこと、弱さを大事にするケア的な関わり、カウンセリング・マインドある関わり方をする事、頭で抽象論をこねるのでなく体の感覚を大事にし無権力的・無名的に動くこと、である。

また人間関係においても、「結婚や家族」といった形にしがみつかずに、その質を〈スピリチュアリティ〉を基準に高めることこそが大事である。相手を尊重し信頼するためには、シングル単位感覚で付き合い、狭いエゴ意識を超えて「友情」の感覚で付き合い合うことである。

目次

- 1 総論
- 2 やりたいことをやる ……以上, 前号 (53巻6号)
- 3 スピリチュアルな身体性
 - 各瞬間にじっくりと深く自分と環境をみること
 - 〈たましい〉で話し、〈たましい〉で聴く
 - 個人的で具体的なことを即興的に聴きあい語りあう
 - カウンセリング・マインドあるスタイルへ
 - ロジャースのカウンセリング論
 - ケアを通じた関わり
 - 身体で考える
 - 体の感覚を大事にする
 - 自ら動くこと
 - 僕は、何を皆に伝えているのだろう
- 4 人間関係

結婚を前提としない人間関係
 シングル単位で暮らす
 〈スピ・シン主義〉の実践としての友情
 人生には暗闇がある ……以上、本号（54巻1号）

他人だけをけなすな ……以下、次号（54巻2号）
 「あいたくて」
 浅いところで対応するな
 5 こんなふうになりたい
 6 コミュニケーションと〈孤独〉
 7 社会貢献

キーワード：カウンセリング・マインド、ケア、無名性、友情

3 スピリチュアルな身体性

各瞬間にじっくりと深く自分と環境をみること

選択できることや自分の努力で達成できることや論理的に追及していけば分かるということがある。しかしまったく同時に、選択できないことや自分の努力で達成できないことや論理的に追及していてもわからないということがある。がんばればうまくいくというものではない。病気（身体的、精神的）・怪我や事故や、人の悪意や不運というものはいくらでもある。つまり、人間個人の力を超えたものがある。この単純な事実をどれだけ本当に体と生き方で分かるかが問題。

だから私たちは、スピリチュアル度のより高い水準に近づくために、理性を手がかりにしつつも、自分自身の内部へ、非理性の世界へ深く沈んでいくようなこと、および相手（他者やその他世界）に対しても〈たましい〉のレベルでものをみること、心を込めて、畏敬の念を持って、内省的に理解することが必要であろうと思う¹⁾。生活の些細な諸断片にも〈スピリチュアリティ〉の輝きを認める精神を持つことが必要である²⁾。既成宗教等のいいところ、つまり、きれいな心で生き、否定的な感情がおき

1) 他の人や集団を知らない、悪感情を持ったり、偏見の眼差しで見がちだ。先入観を捨て、傲慢にならないようにすれば、自分の中の無意識の偏見に気づく。対話の目的は沈黙の中にある。ダライ・ラマ [1998] 41ページ。

2) ピクマル[1996]4ページ。「朝起きたら、太陽の光と、おまえの命と、おまえの力とに、感謝することだ。どうして感謝するのか、その理由が分からないとしたら、それは、おまえ自身の中

そうなときにじっくりと考え抜いた反応をとり、過剰な消費生活を反省し、利他性ある行動（禁欲ではない）をとり、実際に政治にコミットすることなどから学ぶことができるだろう。「私たちのからだをいっそう強くし、心をいっそう楽しく快くすること」³⁾をすればいいのだ。

人生の中で、自分が成すべき事を考えた上での今日1日のあり方、明日のあり方、これからの在り方を考えること、相手によって態度を変えるような、傲慢と卑屈の合わさった生き方をしないこと、「心眼」でものを見ようとする事⁴⁾、「優しい目」をもつこと、心を“遠く”に飛ばすこと、逸脱や攪乱、飛躍や反逆が行われる場にかかわること、本質的な意味での「旅」をすること⁵⁾等々を心がけることである。

あの人はあーだ、こーだ、こうしたらいい、ああしたらいいと口出ししたり批評する人は多い。だが大事なものは、自分の人生を自分で選び作り上げていくことである。自分なら何ができるかと自分への問いとして受け止める人のみが、他者への適切なかかわりをする事ができる。自分抜きで口先で他人を批評するのはスピリチュアル度の低い生き方である。

自分が変わらないといけないと言うのは簡単だが、大事なものは、本気、その真剣さ、深さであり、実践である。そのときに自分の闇を見つめている人のみが、深く自分を変えることができる。「底辺」にある人々や俗や自分の弱さへのまなごしをもつこと、すなわち〈たましい〉を意識することは、自分の内面、生きる質をまともなもの（健全、善きもの）にするだろう。

に、罪がとぐろを巻いている証拠だ」ショーニー族の首長、テクムゼ（1768-1813）の言葉。ピクマル [96] 7ページ。

3) ツイアビの言葉。パバラギ[1981]は、サモアの首長ツイアビがスピリチュアルでシンプルな生き方を説いたものである。

4) 「心で見なくっちゃ、ものごとはよく見えないってことさ。かんじんなことは、目に見えないんだよ」「あんたが、あんたのバラの花をととても大切に思っているのはね、そのバラの花のために、ひまつぶしたからだよ」、「砂漠が美しいのは、どこかに井戸をかくしているからだよ……」「そうだよ、家でも星でも砂漠でも、その美しいところは、目に見えないのさ」サン＝テグジュペリ [53] 115-6, 125ページ。

また、ラコタ族の人々の言う「智慧」とは、心の目のことである。心にも目があり、心の目でもの見れば、行動は自ずと自然に調和するというのである。阿部 [1994]。

5) 「自分の未知なところへ行き、自分の中の何らかの安定が揺らぎ、創造力がかき立てられる契機となるもの」が「旅」と定義するのはどうか。だから、おもしろい人であったり、本を読んでかき立てられるのはときめきであり旅である。かき立てられないような出会いや演奏や本や旅行は旅ではなく「消費」である。

〈たましい〉で話し、〈たましい〉で聴く

テレビで、自分のやっている事を30歳ほどの女性に批判されたと思って、大きな声で怒る50歳ぐらいのおじさんがいた。いきりまいていた。

それはコミュニケーションになっていない。ダサいし古い。ヤクザや男性上司に同じことを言われても、あそこまで罵倒するように怒らないだろう。ということは相手が若い女性だという無意識が働いている。力関係で下だから、弱い相手だから言えている。力でねじ伏せようとしている。だがそのこと自体に無自覚なのだ。それが一番の問題である。

それではあなたの言いたいこと（自分が怒っている理由や理解してほしいこと）は相手には伝わらない。相手はあなたのことを本当には理解しないし、相手は変わらない。結局、没コミュニケーションになるだけ。決裂だけ。「わかってくれない、あいつはダメだ」と不満が双方に残るだけ。

そういうことがわからず、自分の感情のままに怒りを出せばよいのだという、子どもっぽいレベルの人が多すぎる。だからまず、偉そうに言う、大きな声で威嚇する、相手を罵倒するというような形で話すのは当然、やめるべきだ。これが入り口の入り口。

コミュニケーションは、「正しい答えを知っている人が知識を注入し、相手はそれを受動的に暗記したり一方的に鵜呑みにする事」でもだめだ。教え導いたり、強制したり誘導するのではなく、相互に刺激を与え、お互いで話し合い、聴きあい、学びあう、という場を作ること。相手をもつ力を引き出すかかわりをもつこと。双方が実は自分にはたくさん力があつたのだと気づくエンパワメントに至るような関わりこそが求められる。

コミュニケーションの質をスピリチュアル度の高いものにするには、人間や環境を深く観察する自分の力を高めることや言葉への感受性を高めることが必要である。言葉の内容・意味だけでなく、表現の芸術性、声の大小、高低、話し方のペース、しぐさ、動作、表情、視線、相手との距離、体の向き、空間の場所、状況、相手の人間のタイプ、こちらの言葉や接触への反応などを細やかに見れば、言葉の表面的意味以外のものが見えてくる。コミュニケーションをとっていないつもりなのにみせているもの、伝えているものがある。僕らには、そういう言葉以外のものを読み取る力がある。気配というものを感ずることもできる。非言語的なコミュニケーションとでも言うべき視点で、ものをよく深い水準でみるのがスピリチュアルなスタイルである。

わかりやすく伝えられるものでなく、わかりにくい「みえない、違う世界」を観察し想像するのである。聴くときも、隠れたメッセージ（メタメッセージ）を伝えているのだ、深層意識や〈たましい〉を表現しているのだと意識して、心をこめて聴く。うなずき、相槌をうって、目を見つめて、聴く。事柄を知ろうと詰問するのでなく、相手の感情に寄り添って聴く。相手が言葉の裏に、全身で、心の奥深いところで、本当には何を言おうとし聞こうとしているか、を深く嗅ぎ取ること。相手が「軽く聞いている」ようでも実は（本人が自覚しているかどうかに関わりなく）、「重要な質問」だから、真剣に考え、真剣に応えなくてはいけない。心をこめて聴き、時間をかけて質問に応えること。

ステレオタイプのまとめ方・受けとめ方をしないように、自分を律し、受け止めたものをアートの的にユニークに表現するように努める。

自分や他人の話し方を意識し、自分らしい話しかたを考えてみる。無口、沈黙、間のとり方も表現である。オドオド、自信なさげも主張である。冗談のはさみ方も、話の展開のもっていきかたもあなたらしさである。僕自身の話し方・身振り・態度もすべて自分らしさを表出していたのだ。他人を観察してみれば、仲がいいかどうかとか、その人の性格とかは、言葉の内容をしらなくてもかなりわかるじゃないか。そうやって、感受性＝スピリチュアル度を高める努力を積み重ねておくことで、深いコミュニケーションに至れる。

根本的に考えて、こっち（私）が相手（あなた）に言ったこと（書いたこと）が、全部こっちの思うように伝わるなどとおもっているのが間違いだ。両者の間には様々な違い（考え方、前提、文化、無意識）があり、共通の認識を妨げる障害（ノイズ）がある。だから、100%伝えたいと思うことがあるうち、伝わっているのは20%かも70%かもしれないとおもっているぐらいでちょうどいい。それが多様性の理解の一つであり、「混沌の闇世界」「無限」への目くばりの感覚だ。つまり、相手の受け取り方をコントロールしようとしなくていいことが大切。パターンで考えず、相手の中の微妙な特徴や変化に反応して瞬間瞬間の相互作用を積み重ねていくのがコミュニケーションである。

コミュニケーションするときに必要な「開かれている」状態として、自分（の文化）の価値を基準にしがちであることに自覚的になっておき、ステレオタイプを捨てること、お互いの間のコミュニケーションをジャマしているものが何かを見極めようとすること、相手の視点に立ってみようとし、評価よりも前に素直に受け入れること、そして相手がみすばらしい格好をしている人であろうと、子どもであろうと、話し方が

知的でない人であろうと、深いことを伝えうるのだと尊敬心や興味をもって接することなどがあげられよう。

話し方として、この競争社会では、相手に言葉を浴びせて、相手に二の句をつがせないようなことがこれまでよく行われてきた。テレビの論争、政治家、企業人、学者、ジャーナリスト、評論家などの「できるひと」の語り方にはそういうものが多かった。僕も攻撃的になってそうなったことがあった。それを省みて、〈スピ・シン主義〉を書いている。「ちょっと言い過ぎました」と口先だけで反省するのはたくさんあるが、それもステレオタイプな表面的対応である。「僕は気が短いもので」と言い訳する人がどれだけ多いことか。「今は論争が少ないが、私は常に交戦状態です。ガハハ」と居直って論壇・メディアで活躍している売れっ子さんたちがいる。その話し方自体にどれだけ「自分の深い問題」をみれるかが大事である。

その他少し具体例を列挙しておく、命令口調、否定形口調をやめ、肯定形の話し方になるように意識すればいい。つまり、説教的話し方をしない⁶⁾、相手の欠点をいわない、揚げ足とりをしない、相手の話の腰を折らない、「・・しろ」と命令しない、えらそうな言い方をしない、「おまえ（あなた）は・・だ」ときめつけて人格を否定しない、不満そうに話さない、怒りを込めて話さない、ぶつぶつ不満たらたらと話さない、「・・しなければよかった」と過去のことを悔やまない、「だから朝鮮人は・・だ」というように一般論やステレオタイプで切り捨てない、「いつもあなたは・・・だ」と過去のことをもちださない、あなたの雰囲気と表情が相手に伝わるので質問に答えるときは穏やかに対応する、等を注意するだけでもかなり改善されるだろう。

小さな子どもを育てるときには、ある程度の「しつけ」「叱り」がいるので少し特殊であるが、原則は同じである。他の子と比較したり、結果だけみることをやめること。子どもの人格自体をけなすような叱り方をしないこと。命令・否定形を多用して関わったり、感情的に否定したり、強圧的に怒ったりして子どもを萎縮させないこと。心を込めて語り、叱り、説得し、同時に子どもを追い詰めずに、子どもが「叱られた悲しみの気持ち」を発散できるようにすること。表面的な謝罪や反省をさせないこと。そしてチャレンジや勇気やがんばりを誉め、「失敗は全然悪くないこと」を伝え、プロセス自体の質をみてあげて積極的にその子自身を「承認」してあげること、

6) 説教すること（指導、教育すること）を悪くないと思っている人がいる。激しい口調で、あらゆる論理で攻め立てたり、じっくりと体験を語って人道を教えたりするのが、相手のためによいことだと信じて疑わない人。センセー系やシャチャョー系、カントク系、ジョウシ系に多い。困ったもんだ。

あなたが存在するだけですばらしいこと、心から愛していることを伝えることが必要だろう。

つまり、子どもを〈たましい〉のかたまりとみて接すればいいのである。大人（親や先生）が「力をもつ者」にならなければいいのである。

個人的で具体的なことを即興的に聴きあい語りあう

「ありがとう」と心から言える人は、すがすがしい。お金を払う方も、払ってもらう方も、助ける方も、助けられる方も、「ありがとう」という根拠があることに気づけば、いい関係になる。〈たましい〉がみえないがゆえに、横柄な口のきき方を無意識にしている人がほんとに多い。「・・・してもらって感謝する」と言う気持ちがあるかどうか大事。皆が繋がっているということがわかっているかどうかは、そういうこととして態度に現れる。口では宗教や平等やきれいなことを語りながら、横柄な人は完全にダメ。自分も含めて人生の闇や「弱者」への想像力・共感力がない人はダメだ。「お客は神様だから何でも言うことを聞け」「カネ払ってるんだから」はサイテー。街中の日常において、「買ってもらう。売ってもらう。つくってもらう」という気持ちで生きてる人になりたい。「おいしい？」と聞いておいしいと一緒に喜べるようなコミュニケーションって、他者との交流の基礎だと思う。

コミュニケーションを深くするには、自分のココロや体の変化、相手や自然の変化に敏感になることが必要である。そういうことについて意識的に語り合うことが、表層世界のステレオタイプに囚われた自分の改革に繋がるだろう。言葉だけに頼らず、言葉以外で伝えよう、受け取ろうとするのも有効だ。語る内容としても、政治や学問等「大きなこと・一般的なこと」についてでもときにはいいが、できるだけ個人的な具体的なことを即興的に語ることを心がけるとよい。心身が開かれたシングル単位人間とシングル単位人間（個と個）が、その瞬間に、関係や話される内容を作りあっていくという即興的コラボレーションを楽しむのがよい。それなしに、自分を開かずに対抗的姿勢で話したり、できあいの知識で話してはダメだ。相手の話に関係なく、こちらの言いたいことを言うのではダメだ。戦争や経済や経済やゴシップやスポーツを語るのに、自分の弱みや悩みや矛盾、自分に密接に繋がる生活のこと、女性差別や性や家事や介護のことを語らないのはダメだ。

以上の全体を身に付け、その一瞬一瞬の変化する関係を読み取り、その上でその場にふさわしい対応を瞬間的に連続して決定し実行していくこと。それが、深い水準で

の即興的な＝〈スピ・シン主義〉的なコミュニケーションだ。

コミュニケーションの質を高めるのが難しいのは、自分自身がスピリチュアルであろうとすると同時に、相手もまたスピリチュアルであろうとしていなければならないからである。決まっているところに行くのではなく、決まっていないところに行かねばならないからである。人と話すとき、核心に触れるところいきやすいようにするには、全身で心をこめて共感的受容的に関わる（感情や〈たましい〉に寄り添う）ことが何より大切である。相手の発したものを受けとめたということの表明をいかに適切に行えるかが鍵である。だがこのことは、口で言うのは簡単だが、実際はとても難しい⁷⁾。

またもうひとつは、適切な質問をすることが有効だと思う。問わないことでとまってしまうのにはたいし、問うことは見直しの契機となる⁸⁾。

例えば、「受けとめ」としては、相手の言ったこと、伝えようとしたことをこちらがどう受信したかを言葉と態度で示すことが必要である。「・・・というような気持ちやっぺんなあ」「そういう風に思ったというのが今のあなたなんやなあ」というように確認することである。うなずき、表情で受け止めた感情を示すことである。

また質問としては、「どうしたの」「今、どう思っているの?」「それをいって見て、どういう気持ちになった?」「何がいやなの?」「何がつらかったんかなあ」「どうしたいの、何をしたいの?」「それがしたいことなの?」「それをして、その結果はどうなると思う?」「何に迷ってるんかな?」「それによって気づいたことは?」「それはどういう意味をもったの?」「これからどんな変化が来そうなの?」「選択肢としてはどんなものがあるの?」「それは例えば、どういうこと?」「どういう経験があつてそう思ったの?」「なんでそう思うんかなあ?」「なぜそうしたの?」などといった問いは、相手自身が考える契機になる⁹⁾。

7) 僕はこの点で、「自殺防止センター」（国際ビフレンダーズ：本部英国の日本支部）でのビフレンダ―養成研修から学ぶ点がたくさんあった。

8) ただし質問の質が大事であつて、無意識に事情を知ろうとしておこなっている質問（事柄の矢継ぎ早の質問）は、傷ついている人を追い詰める場合が多いことを知っておかねばならない。「自殺防止センター」での研修では、「事柄」を知ろうと質問することの無効さや危険性を繰り返し指摘された。なぜ自分はそれを聞こうとしているのか、それを聞くことの意味は何かを意識することが重要である。

9) こうした問いは、ワークショップなどで気づいたり問題を焦点化するときに使われるものでもある。森田[2000]p51-56等に詳しい質問例がある。なお、文脈や言い方にもよるが、「なぜ…なの?」と尋ねることには注意を要すると森田ゆりさんや「自殺防止センター」のワ

また、もう少し、深い部分の話になっていくために、「いやなことがあったとき、どうするの?」とか「これまで生きてきて、悔やむことは?」「どのように生きてきたのですか?」「何を大切にしていますか?」「あなたにとって大切な価値は何ですか?」「本当にしたいことは何なの?」¹⁰⁾「押さえ込んでる感情はどんなものなの?」「自分の生きる芯のようなものは?」「これからの日本で、何が大切な価値とと思いますか」などというのときにはいい質問じゃないだろうか。もちろん、相手や場所、関係性、文脈、言い方によるのは当然であるが。

「混沌の闇世界」に関わるために、悩みや喪失体験など〈弱さ〉を語りあい、聴き合えればいいのだが、それを急に相手に話せといってもできるものではない。安心して語れる状況というものが必要なのだ。そのためにもこちらから心を開いて、自分の弱みや痛みを語ることがいる。時間をかけて待つことも大事だ。「裁く」「教える」「指示する」のではなく、ただ傍らにいたりとか、沈黙による受容を示すということの大切さを自覚しなければならない。これらもまた、実践はとても難しい。

コミュニケーションにはある程度の忍耐力がある。冗談を言い合ったり、長く同じ空気を吸ったりすることによって、相手のことを好ましいと思う精神に至り、安心感が生まれ、そうして時間をかけるからこそ理解できるというものがある。時間は同じ24時間だけしかなく、皆ある種「忙しい」からこそ、誰かが自分のために時間を作ってくれたことを思い出し感謝するということが大事だ。だから一緒にいること、一緒に時間を作ること、過ごすことがとても大切なのだ。誰かからもらった時間に応えるには、自分も意識して、時間を作ること、相手の近くにいること、である。時間を作ってもらったら、自分も相手のために時間を作ることである。これができている人は少ない。僕ももちろんなかなかできない。

カウンセリング・マインドあるスタイルへ

実は、ここで述べたような聞き方・話し方は、カウンセリング・マインドあるスタ

ークショップで教えられた。「なぜ」と問うときそこには相手を非難・否定・批判するニュアンスが入ることがあるためである。「なぜ」を使わずとも聞ける時には使わないほうがよい。多くの場合、説教はいらない。

- 10) 映画『グッド・ウィル・ハンティング』(07年、アメリカ映画)で、天才的頭脳をもつ20歳の主人公マット・デイモンに、最愛の妻を亡くした傷心のロビン・ウィリアムスが問うのもこの言葉。お前はあーいえばこういうという口の達者なやつだが、シンプルな質問、「何をしたいのか」には答えられないのだと。本に書いてあることなど聞きたくない。自分のことを語るなら喜んで聞くと。

イルということができる。まともなカウンセリングとは、そういうものであり、みな
が、そうした姿勢・能力をもつようになって、抑圧性が関係からなくなることが、人
権が守られているいい社会になるということだと思う¹¹⁾。

「専門家であるカウンセラーが、ある種の病気にかかっているクライアントを助け
てあげる、治療してやるという傲慢な構図のカウンセリング」は、「上層建築」的¹²⁾
でおぞましい。だがそうではないカウンセリングもある。一人の人間が身近な誰かに
相談して、共に考えて解決を探っていくという、良質な人間関係のあり方について、
言葉を尽くしてきた領域でもあるということから、ここでは、そうした良質なカウ
ンセリングの成果を生かすという姿勢で利用する¹³⁾。

まともなカウンセリングの基本構図というものを、僕なりにここでまとめておきたい。
人は、何気なく生きてると自分や人間関係について深く考えないが、何か障害
に出会うと、考えるようになる。例えば、仕事や学校や人間関係・家族・性・恋愛の
悩み、容姿や性格の悩み、いやな出来事への遭遇、生きる充実感がない空虚な日々、
大切な人や仕事を失うこと、心身の病気などによって、人は考える。

難しい問題なので、そこから逃げたり、無理して頑張ったり、ごまかすこともある
が、根本的な解決にはなっていないので、いつか必ず問題はまた出てくる。そこでカ
ウンセリングは、本人自身が自分で気づいていない深い原因（内的・外的抑圧）のよ

11) 小原仁さんは、「JBIカウンセラー養成の目的」のうち、第1は、『専門家』としてのカウンセ
ラーの養成、第2は、カウンセリング・マインドを暮らしの中に取り入れることであるといい、
少数の専門家がカウンセリング技法を独占するのではなく、皆がカウンセリング・マインドをも
ってそれが生活文化となることで、家庭・職場・地域等あらゆる場所に専門カウンセラーが必要
ない社会を目指していきたいという。（『HOLOS』2002年春VOL.13）

12) 「上層建築」については、拙著[2003]を参照のこと。簡単に言えば、正義ぶって実は支配抑圧
装置の一部になっているもののことである。

13) 学校へのカウンセラー導入に関して、臨床心理学者江幡玲子さんは、次の5点を挙げて導入反
対論を唱えた。「①学校に一人や二人のカウンセラーを置いても解決にはならない。すべての教
師がカウンセリングの役目を果たすべく、トレーニングを受ける必要がある。②カウンセラー
が一人であると、そのカウンセラーとウマの合わない子どもは悲劇である。③教師だけでは不
十分なので、カウンセラーのカウンセラー、つまりスーパーバイザーが（学校の外から研修など
で）指導する必要がある。④教師が人間関係に関する基本的知識を身につける研修が必要で
ある。⑤教職課程の中に、人間関係や臨床心理学的な教科を位置づけるべきである。」（小沢
[2002]p115）

この意見に僕は全面的に賛成する。この江幡さんの意見は、「高度な専門性を持った専門家が
カウンセリングを行うべき、そのためには資格制度を作ろう」とする「高い山」派に対抗する、
「すべての教師にカウンセリング・マインドを」という「低い丘」派の意見であるという。僕が
まともなカウンセリングと呼ぶのは、この「低い丘」派のほうである。

うなものを自己表現と自己理解を通じて探ることで、「根本的な解決」や、「問題を通じたその人の成長」を目指す。相談に対して、「～しなさい」という立派な助言・解決策を与えることは、相手自身の問題解決にならないので、そうではなく、カウンセラーが受容的共感的に聴き、ときには整理を援助する中で、その人自身が、自分で表現し、考え、選択し、納得することを重視する（これは良質のワークショップと同質である）。

そのためには本人自ら語ることが大事である（だからカウンセラーは、受容、明確化、言い換えなどをもって積極的に傾聴する）。「自ら話すこと」「傾聴されること」の意味としては、浄化（カタルシス）すること、自分のことを相手にわかってもらいうれしくなること、自分のことが自分でわかること、気持ち落ち着くこと、感情を再体験すること、前向きに生きる力が湧き出てくることなどがある。話しやすい状況・環境がつけられて、その中で深く話せると、当事者（クライアント）が事実（事柄：外的な流れ）と感情（内的な流れ）を区分できる。自分の考えや気持ちを明確化・整理できるようにカウンセラーが助け、必要なら適切な助言などを加えることで、選択肢が見えたり、納得できたり、本人が本当に望んでいること、こころの底で感じていること、自分の中に解決に至る力があることを理解（発見）できることがある。

「自分でも気づいていない深い理由を探る」ときの道具が、「無意識の領域にある、本当の自分（高次な自己）」という類の概念である。日常では、表面的実体的な自分である「自我」の方が表に出て、無意識領域に関わる「本当の自分」=もうひとりの私に気づかないことが多いが、その本当の自分に気づいていくことで、根本から改められ、心の平安が得られると考えるようなものが多い。そのために、いろいろ質問したり手法を使って、本人がその「本当の自分自身」を見つけ、その人が成長するのを手助けするのがカウンセリングなのである。

流派によって異なるが、だいたいどの流派も、自分の内なる声を素直に聴き、その声に従うことで、その本当の自分に出会えるというような構造となっており、その「内なる声」は何らかの程度で感情・身体性領域、および非合理的／スピリチュアルな領域と繋がっているとみるものが多い。

そこが各論者の主観・経験を投影して、いかがわしかったり、仮説でしかなかったり、決めつけ・誘導であったりするので、「合理的思考」に囚われていた僕はずっと心理学や臨床心理・カウンセリングというのはいい加減なものだと見下していた（実験を重視する科学的心理学などというものも含めて）。「高い金をとって、非指示的に相手の言葉を繰り返して聞くだけかい！ 結局、体制に順応させるだけの気休めじゃ

ないか」とも思っていた¹⁴⁾。それが必要な人は「混乱して自分で整理する能力がない状態の人」だけであって、多くの人、少なくとも、僕には必要ないと思っていた。その意味で、社会変革とカウンセリングは切断されていた。だが、科学・合理の限界に気づき、聴くことの意味を認識していき、人権論を深く考えていく中で、そうした偏見は減っていった。

とくに、トランスパーソナル心理学系のもは、その枠組みの大きさと実践から、説得力あるものが多いと感じた。僕なりにいろいろなものを寄せ集め考えて、〈スピリチュアル・シングル主義〉に至ったのだが、その結果は、〈スピ・シン主義〉の基本構想を書き終わった後で読んでいったトランスパーソナル心理学系やワークショップ系の主張と重なっていることがかなりあった。

例えば、「相手への思いやりや人間性尊重が基盤となった上での、両者の間に暖かな共感、相互理解、相互信頼、合意が存在するような状況または関係」である「ラポール」を作ることがカウンセリングでは重要とみられている。このラポール概念は、僕がいう「スピリチュアルなエネルギーが流れている関係」と近いと思う。

その他、カウンセリング・マインドある関係という意味での〈スピ・シン主義〉の主張は、「自殺防止センター」や「からだところの出会いの会」、ホスピス系、「生と死の教育」(デス・エデュケーション関係)、CAP(子どもへの虐待防止プログラム)など歴史的に成果をあげているところの実践や理論とは重なる点が多々あった。

そういうわけで、僕が〈スピ・シン主義〉による生き方を考えるとき、ここに書いたカウンセリング的な発想と対処力・態度は、皆がもつべき能力・ノウハウだと考えている。

ロジャースのカウンセリング論

そうしたカウンセリング・マインドを皆がもつときに参考になるのが、カウンセリングの大御所、カール・ロジャースの考え方であるので、僕なりに学んだポイントを

14) もちろん、レベルの低いカウンセラーがたくさんいる事実も存在する。システムとしての全体を見ず、本人の発想・性格のせいにして、制度や他者、社会を変えず、社会秩序に順応させる類のものもある。心のケア、おもいやりの会話、なぐさめ、一緒に考えること、友だちとしての関わりなどまでもが、人の弱みに付け込んだ商売として商品化されているという側面が、カウンセリングというものにはある。拙著[2003]の「上層建築」批判の項、参照のこと。だが、そうしたことは教師という「商売」にも同じことが言える。要は、質である。非社会的なカウンセリング系の危険性が如実にでたもののひとつが文部科学省配布の『心のノート』である。人権、平和、社会運動、政治改革等を排除して、個人の心の問題に誘導するカウンセリングは反動である。小沢・長谷川[2003]を参照のこと。

列挙しておきたいと思う¹⁵⁾。

「非指示的カウンセリング」で有名な彼のいっていることは、「相手の言葉を繰り返すだけでいい」といった小手先の技法のことでは決してない。説得するな、アドバイスするな、同情するな、話しすぎるな、相手に話させよ、自分の問題を明確に話せるように援助する、といったことが大事な注意点であると同時に、人と接するとき大切なのは、カウンセリングの知識・技術でなく、態度や洞察力や情緒的能力であるということを強調している。カウンセラーには、適度な共感的受容の態度、相手自身の個の尊重、セラピスト自身の自己理解などが大事で、心理学的知識は付け足しだというのだ。

人間関係において大事な3要素は、①「受容」(無条件の肯定的配慮)——矛盾も丸ごと受け入れる——、②「共感的理解」——相手の感じたことを丁寧に感じ取り、それを相手に丁寧に言葉や態度や様々な表現方法で伝え確かめること、③「純粋性」(一致、統合)——カウンセラーはわかったフリをせず、正直であること。カウンセラー自身がどう感じているかを自覚し、自分の内界を受容していること、である。つまり、相手が「この人の前では安心できるし、良い子を演じなくても受け入れてもらえる。ありのままの私を認めてもらえる。私の感じていることを一緒に感じてもらえるし、しかも単に仕事上の義務からでなく、本心からそうしているようだ」と感じるような「関係の質」を提供することが重要である。

ただし、このロジャースの考えを鵜呑みにしてカウンセラーが、「本当に受容・共感できたか、純粋でいられたか」というように過剰に内省主義、精神主義になって行き詰まってはダメである。また相手から自分の反応が良かったとお墨付きをもらうことに躍起になってもダメ。それは相手の「流れ」を邪魔する。

また諸富[1997]が強調するのは、晩年のロジャースが、「成長を促進する関係の特質」として「受容」「共感」「純粋性」に加えてもう一つの特徴として、スピリチュアルな視点を提起していたことへの注目である。セラピストの最良の状態として、内なる直感的な自己の近くにいること、自らの未知なるものに触れていること、クライエントとの関係の中で変成意識状態にあること、をあげている。そのような時、自分のプレゼンス(存在)そのものが相手を癒す力を発揮する、と。私の内なる魂が他者の内なる魂に触れて、私たちの関係はそれ自体を超えて、より大きななものかの一部になるという。そこで重視される「直感」とかスピリチュアルな感覚は、高度な「受容」「共感」「純粋性」の側面ともいえるわけで、心から肯定するようなかわりとか、

15) ここでのまとめは、諸富祥彦[1997]の各記述を利用している。

魂を揺さぶるような感じを受ける関係に注目するのは、よいカウンセリングを考える上でも当然だろう。

その他、セラピーは、特定問題の解決でなく、問題への対処を通じて個人の成長をもたらすものであるということ、カウンセラーは普段の自分を排除して、相手の知覚の世界に入り相手が「もう一人の自分」に出会うような存在になること、その意味でカウンセラーは「無人格的」「非人称的」「非性的」な存在になること、しかし他方で、時には相手のことを関心をもって受け止めた自分というものを積極的に押し出すような能動的かかわりもいること、等も大事な視点である。

ケアを通じた関わり

人の力が弱っているとき、その人には他者による「ケア」という心を寄せた関わりがある。その大切さを〈スピリチュアリティ〉という類^{たぐい}の概念を使って注目する人が少しずつ増えている。青木信雄[2001]は、それを「スピリチュアルケア」と呼び、「対象者のたましい性（スピリチュアリティ）を把握しながら働きかけること」とする。青木[2001]が紹介するホスピスケアにおけるスピリチュアルケアとは、「人間のたましいが生きる力を失って苦悩している状態から、その人間が生きる目的や意味を見出し、こうした状態であっても生きていこうと希望がもてるようにケア提供者が共に探求すること」である。

また窪寺俊之[2000]はスピリチュアルなケアの実際の進め方として、患者のそばに座ってゆっくりと話を聴くこと、写真や思い出のものについて語ってもらうこと、音楽をいっしょに聞きながら感想を話し合うこと、対象者の「過去の体験」や「思い出」を語ってもらうこと、自然や四季のうつろいについて語り合うこと、家族や親しい友人について語り合うこと、人生の生き方について聞くこと等をあげている。

ここにあげられているような考えや具体的行動は、狭義のケアにかぎらず、かなり普遍的に人間関係一般に適応できるのではないか。「ケア」は、広義には、人と人との弱い部分をさらけ出したかかわりという意味で、スピリチュアルなかかわりにならざるを得ない、それゆえに私たちにとって大事な関係のあり方だと言えるのではないかと思う。人権を尊重するかかわりには、ケアと呼ぶべき質があるのだろう。相手のスピリチュアルな部分を意識してそこに働きかけるということ、多くの人ができあえたらいいなと思う。

身体で考える

インテリのように考えなくてもいいことを傲慢に考えるのではなく、動物のように考

えなければならないことだけを身体的に考えることを目指したい。

『罪と罰』（ドストエフスキー[1951]）の若きインテリ、ラスコーリニコフは、敏感で鋭利な頭脳を空想的楼閣の建築と破壊に費やしてしまった人間、すなわち「考えなくてもいいことを考えてしまった人間」である。「服従のみをこれ事とする群集（＝凡人）と違って、ナポレオンのごとき頭脳と精神の偉大なる非凡人は、一切を許される」と考え、自分が凡人か非凡人かを確かめるために「一つの微細な罪悪は百の善行に報われる」という理論の実行として殺人をおかす愚かな彼は、抽象的思考に食われてしまうインテリの典型である。また、「象が鳥のように卵からかえるとしたら、象の卵の殻の厚さはどれくらいにならなければならないか、と考えたキーファ・モケーエヴィチの考察」（トルストイ[1993]『生命について』11ページ）も同じ誤りに陥っている。

逆に、ソローが森の中で交流した「カナダ人のきこり」は、抽象的／精神的思考はほとんどせず、単純で純情で物静かで動物的な生活を送る人間であるが、幸せに生きている人間である。彼は一見、無知な男に見えたが、社会の諸制度に対して自分の経験に基づいて、それが存在するべき正しい理由を、簡潔ではあるが具体的に、まるで深遠な哲学者が本質を語るように示すことができた。

ソローはいう。「彼を見ていると、社会の最底辺には、たとえ永久に貧しく無学であろうと、天才的な人間がいることをうかがわせた。彼らは常に独自の見解をもち、かといって決して見識ぶったりはせず、暗愚で混濁しているようにみえるかもしれないが、かつてはウォールデン湖がそう思われていたのと同じように、底知れぬ深さをもった人物たちなのである。」（ソロー[1995]259-269ページ）

この「カナダ人のきこり」の存在の確かさは、『星の王子さま』の街燈を消したり点けたりしつづける点灯夫にも共通する（サン＝テグジュペリ [1953] 77-82ページ）。さくらももこ[1995]『コジコジ』の主人公「コジコジ」にも通じる。『パパラギ』で語るツイアビの言葉にも通じる。まともなことをどっしりと無名で、無権力で、行う人々によって、この世界（の良質）は支えられている。

つまり僕らは、抽象的な近代主義（西欧白人）の言葉、理性中心主義の言葉、大人の言葉、人間の言葉で考えすぎている。樹木の言葉、子どもの言葉、動物の言葉で自分の奥深いところに向かって具体的にまず語りかけよう。その努力をすること。そうすれば、他者にも、表面的な言葉だけじゃないものが通じる。

体の感覚を大事にする

僕は、以前より、シャワーや風呂が好きになった。熱いお湯にあたる快感を味わうようになった。セックスやオナニーのときも、皮膚感覚などを大事にし、快感自体を意識してゆっくり味わうようになった。昼寝とかごろんと横になるのが好きになった。日向の暖かさや空気のきれいさを味わうようになった。マッサージは昔から好きだったが、前よりいっそう好きになったし、ストレッチとかカラダのあちこちを意識してよく動かしたりさすったり伸ばしたりしている。

弱くなったのだと思う。若いときは、元気で、勢いで生きていた。徐々に歳をとり弱くなって、カラダの感覚重視になってきた。「体が開いている」ということを意識するようになった。体を繊細に観察する力もちたいと思う。

エンパワメント概念で何度もいっているように、「変わる」というのはもともとあった可能性が開いてきたということであって、新たな価値を外側から接着剤でくっつけることではない。その意味でも、体の声を聞き、内的資源に気づくことこそが大事だとおもう。

自ら動くこと

人がどう思うとか、自分がどう思われるとかばかり気にする生き方、原因をすべて人のせいにする生き方をもうやめるときだ。自分の深いところへ至っていない、つまりエンパワメントできていないから、自信がなくて、あたふたしている。

そんな状態で、やりたいことがわからないという人は多い。だがそれは、心の声を丁寧に聴いていないままの中途半端な姿勢が原因だ。その意味で、動きもせず、スタートもせずにつぶつぶ言うな、と思う。「なにものか」にならないとダメだという思いに囚われている人は、世間的基準で「惨めな自分」を見つめたらしい。「たいしたことのない自分」を認めたらいい。そこから自分への真の肯定（エンパワメント）が始まる。人がどうだとか言うんじゃなく、自分の〈たましい〉の基準で、自らしたいことをする、自ら率先して動くことが肝心だ。

もう妄想、観念的な悩み方はやめよう。リアルに直面しよう。何もできることがない自分に気づけばいい。この世の素晴らしい行いに気づいていない自分に気づこう。誰からも頼られず、何の役にも立っていない、そんな自分に気づこう。完璧でない自分に気づこう。わがままで、欲張りで、自分に自信がない人間。でもそんな人間はいっぱいいる。皆、そんな側面はある。でもその次が大事。

自分の考えを他人に語ってみればいい。絵や音楽を作ってみればいい。人にありがたうって言うてみればいい。汗を流して働いてみればいい。職安に行つて仕事探しを

してみればいい。それがリアルだ。動くことだ。ぶつかって苦しんだり快樂を得たりすることがリアルだ。全身を使って表現すること。それが私であり、あなたであり、おまえだ。あなたのありのままを示しているあなたの作品だ。「知識」ではなく「行動」だ。

考えているだけでは誰にもあなたは分からない。知られない。伝わらない。ぶつかり交流によるエネルギーも快樂も生まれえない。動き、作ってみれば、自分の妄想も化けの皮もはがれる。本当の自分に出会える。その気づきから自分にできる行動を選び取っていけばいい。人の目を気にするより、人に見てもらえる、興味や親しみや尊敬をもってもらえるように、自分を作り働きかけろ。人のところを動かしてみろ。自分が満足できることをしてみろ。そういうことだ。

義務感で抱え込みすぎてつぶれるのでは元も子もない。だから、多く抱えているときは、何かを削っていくとか、周りの人に任せていけばいい。自ら動いている人の言うことなら通じる。通じないなら仕方ない。

僕は、何を皆に伝えているのだらう

自分を好きになること、自分が解放されることは、他の人に優しくなることとまったく同時に追求されなければならない。どちらかが絶対的に先にあるものではない。社会の不正に対して闘うとか、自分が皆に認められるといった、わかりやすい自己肯定だけでなく、自分の弱さや矛盾や無能さ（才能の少なさ）や泣きたいとかつらいということを、体で喜ぶとか感じるということと一緒に捉え、認めるような、自己肯定が必要である。自分を深く見つめるということは、プラスの面だけの「解放」ではないのである。そうした自己肯定ができるときには、他者に対しても、柔らかく〈スピリチュアリティ〉のレベルで接することができるであろう。

同時に、完全に自分が「幸せ」いっぱいではなくても、他者にかかわり、その結果他者が喜んでくれると、自分も癒されたり元気をもらったりすることとなる。人と自分のつながりを、そして自分と他者のよろこびのつながりを、ここで感じられるとき、〈スピリチュアリティ〉に気づいたといえるのである。

〈スピリチュアリティ〉とは、何かしら「付け足す」ような、実体のあるような、目に見えるものではない。それは、「私は、皆に何を伝えているか」と問い続けるような、微細なあるもの（サムシング）である。また、迅速、効率を真っ先に考えるのではなく、〈均衡〉を考_える_こと、それに準じて〈必要_なこ_と〉を_しる_ことである¹⁶⁾。

16) ル＝グウィン[1977]『ゲド戦記Ⅲ さいはての島へ』218ページ。

これを考えるエピソードを一つ。フランスの綱渡り師であり、サーカスの団長であり、マジシャンでもある、ヨハン・レ・グリシャム率いるサーカス、「サーク i c i (Cirque ici)」は、すばらしかった。シンプルなマジックを入れたパフォーマンス全体において、彼の実演する男のキャラクターは、「孤独で、傷つきやすく、しかし楽しむ遊び心があり、エネルギーに溢れており、少しくレイジーである」。観客の想像力を刺激するこのサーカスは、「ネオ・サーカス」あるいは「円形劇場のヌーベルパーク」の流れに位置する。

僕は、このサーカスを見て、不思議な感覚に覆われた。こうして生きている人がいるのだ。こうして体を鍛え、すばらしい精神力を持って芸を行い、人々に何かの感情を引き起こす、そのような生き方をしている人がいるのだ。それは、〈必要なこと〉を行っており、何か重大なものを生み出しているといえる。その意味で「生産」していると思う。

翻って、僕は、何を皆に伝えているのだろうか。何を「生産」しているのだろうか。自分に対しても、社会に対しても。そうした問いを突きつけて生きていくことが、僕にも日本人にも、求められている。グリシャムが生み出した力、それを見て僕が考えること、そうしたものが〈スピリチュアリティ〉ということである。

4 人間関係

結婚を前提としない人間関係

人間関係としては、「シングル単位的関係」として僕の考えをこれまで拙著でいろいろ提起してきており、とくに拙稿[2002]では〈孤独〉論を通じてシングル単位に〈スピリチュアリティ〉をつけた関係として深めようとしてきた(拙著[2003]で豊富化)。その感覚を簡単にまとめておこう。

〈スピ・シン主義〉的な人間関係のスタート地点は、やはり、「一心同体の夫婦・家族こそがすばらしい」「皆が幸せな家族を持たなくっちゃ」「そうでないのは不幸せ」という幻想を壊すしかないという一種の「諦め」のうえに、新しい関係を模索していかうとするところにあるだろう。どうして、世界中の人がうまく、「完全に理解し愛し合える相手」をもてる保障があるだろうか。人と人が一緒に暮らし続けるといのはとても難しいことである。一緒に暮らし続けたいといけないことは言えない。従来は、社会が男に女をあてがったから、多くの人が結婚してただけである。結婚しなくてはならないという常識・囚われからの解放がまず必要だ。

僕は皆が素晴らしい対人能力(差別しない、依存・抑圧しない能力)を持てるという展望は当面は少ないと思う¹⁷⁾。したがって、各人はもっと一人を基本に、相手を抑

押し強いという関係（能力）を当面、学びつづけなくてはならない。その過程で、非抑圧的に大切にしようとか楽しみあえるという意味での「愛し合える」人も増えるであろう。しかしそれは永続的・固定的な「結婚というもの」ではなくなり、全体として流動的な関係・一時的な関係となるであろう。出会いの運、不運ということもあるし、相性ということもある。複数の人との親しい関係ということもある¹⁸⁾。「差別しない、いい人」同士だから恋愛となるというものではない。セックスをする親しい友人があってもいい。

「学ばない奴」がいるだけでなく、向き／不向きというものもあるので、中には恋人関係を全然作らない人も、作れない人も、作りたくない人もいると考えるべきである。（強制がなくなるので）片思いが多くなるのも必然である。多くの人が「シングル単位的発想」になれば、「恋人」といっても所有的、単位的ではないような関係になるだろう。恋人がいないという生き方を受け入れる人も増え、恋人がいるというのは、「ひとつの一時的な形」でしかないということになる。

それはちょうど、プロのサッカー選手になれる人が一部、人生でサッカーをしているのが一時的ということと原理的には同じである。皆にサッカーを強制すること、サッカーしないとニンゲンじゃないと思わせる同調意識こそが問題である。

この考え方は冷たいように聞こえるかもしれない。しかし、二人に閉じた所有的愛情よりも、僕はスピリチュアルな開いた感覚としてのつながりの方が、普遍的なアイデンティティを与えられる力があると思う。つまり、特定者への閉鎖的エゴ的役割的愛情ではない形で、人は類的な欲求を満足させられるとおもう。つながりの行為をしたい、誰かのために何かをしたい（私の存在によって人が癒されたり喜んだりするのがうれしい）という気持ちは、「恋人（家族）がいる」ということの代償になりうると思う。

言い換えれば、そっちの行為こそ不可欠で、恋人や家族との関係もその一形態ということだろう。その意味で僕は繰り返すように、家族や恋愛関係を全面否定しているのではなく、そのスピリチュアル化を提起している。そこにしか僕の展望はない。自分の家族にしか目が向いていないことにはおろかであるのは愚かであり、擁護すべきものとは

-
- 17) 今の結婚は、そういう対人能力や〈たましい〉が基準となっているのではない。〈たましい〉でなく、収入、会社、学歴、親戚関係（親、兄弟、長男かどうか）、財産、土地・家の大きさ、顔、身長、スタイル、体重、趣味、結婚式の規模、などのかたちでみている。
- 18) 仲がよく、抑圧のないいい関係があるとすると、そのとき、その2者が内向きに閉じていず、第3者との関係が充実していることも重要だ。いい2者の関係は、第3者とその人たちといっても気持ちいいことだ。

思えない。

シングル単位で暮らす

「シャベリバ」というNHKの番組である女子高生が繰り返し「絶対結婚したい、家庭をもちたい」と主張していた。「さびしい、人は弱い、支えてほしい」、だから結婚したい、守ってほしい、依存したいという強い思いが伝わってきて、哀しかった。その女子高生は自分の親との関係を嫌っていた。だから、そこを深めて、家族とは、人間とはということ学ばないといけなのに、そうならずどこかに自分を幸せにしてくれるものがあるはずと思い込み、それをまだ見ぬ「結婚・家族」と呼んでいたのだ。だから彼女は旧来の制度・性別役割や依存・抑圧問題にまったく無批判・無知だった。関係の質が問題であり、「結婚」という形じゃないのに、そこが分かっていなかった。日本の教育が、大事なことを教えていない象徴だと思った。

これは高校生に限ったことでなく、いったん「関係」を作ったら、継続するのがよいことで、そこには「誠実であらねばならない」「向かい合わねばならない」というような「約束」「契約」があり、関係を大事にしないと「裏切り」「冷たい」「いい加減」になるというような暗黙のルールを当然と思い込んで大人はいくらでもいる。束縛することが愛情で、「裏切られた方」は、「裏切った方」を攻撃したり嫉妬したりする当然の「権利」があると思っている。DV加害者はその典型である。そして二者排他性を基準に、関係を「続ける」か「終わる」かの二者択一の選択肢しかないとされている。

それに対して、僕たちが伝えていくべきは、シングル単位のかつそれでもスピリチュアルないい関係というものがあるよという思想と実践だろう。結婚せず、適切な距離を置きつつ、スピリチュアルに心を寄せるような生き方をする人がいい関係を作るということを示すこと。付き合ったり結婚したりした後、別れてその2人の間に友情があるとか、複数の人と親しくなるとか、相手に「自分のほかに好きな人がいる」ことを受け入れるとか、ステップ・ファミリーになるとか、友人が家族のように心を寄せるとか、相手へのいろんな思い、子どもへの思いがあるといった、そういう複雑さってステキだと思う。

相手の人権を尊重するというのは簡単だが、「所有しない、2者に閉じない」というと少し難しくなるし、「複数の人を好きになることを認める」となるとかなり拒絶反応が増える。だが、どんな関係も形だけでは切り捨てられない。「相手を見下しつつ、利用するというレベルで、セックスしたいだけ、浮気して気晴らししたいだけ」

という「低レベル」のものもちろんあるけど¹⁹⁾、関係の質は多様であるということ、相手を所有できないということをおさえた人が増えなくっちゃ、希望がない。

「セックスしたいだけ」と一言でいったが、「セックスしたいだけ」といって切り捨てていいとも思えない。「愛のあるセックス」というのは、いろいろ飛躍が含まれている曖昧な概念だし、リアルタイムで「愛」って思っているものって、しがみついているだけかも知れないし、セックスのときに切ない気持ちになることを「明確な形」になっていないから軽視・無視していいとはいえない。セックスなしでも深い心の交流があるのは事実だが、セックスを通じた深い心の交流があるときもある。〈スピリチュアリティ〉を基準にするといろいろ景色が変わってくる。

マニュアル化できないことがほとんどだが、ある程度近づきやすくするための覚書をつづることはできる。「こうまでしてあげたのに・・・」, 「あなたの為を思って・・・」, 「ここまで譲歩したのに・・・」等という言い方をしないようにすること。相手を自分の道具、お手伝い、分身にしないこと。互いの人生に関与しすぎるのがだめで、他者が一人歩きすることをじっと黙って見守ることだけが希望だ。基本的には、要望は相手をお願いするのであり、相手はそれを拒否する権利があるということ。そういう身近な関係における非権力的なあり方が、僕の提案する〈スピ・シン主義〉の一つの実践である。これまでの「結婚・家族」中心の世間的価値から離れた、幸せやライフスタイルの提案をしていくこと。

例えば、同居していても、電話は別、相手の電話が鳴っても出ない、相手の郵便物は見ない、何をしていたかとか相手の行動を過剰にチェック・干渉しないこと。それでも仲良しで、会うとうれしくて、話していると楽しくて、1日に何度も「好き」という感情を示しあい、食事作りやその他家事を自分から進んでやり、お互い相手がしてくれたことすべてに「ありがとう」をいい、マッサージしあったりお風呂に一緒に入ったりしてコミュニケーションを図る努力をするというようなことは、可能だし、そこに希望がある。

形は2人が決めていくことでマニュアルはないが、2人の間に距離があり、相手の自由や自己決定を尊重し、相手が別れる・離れる自由があるといつも心に刻んでおくことで、感謝する毎日となる、というようなバランスがあるのだ。そしてその「2人」の関係は、実は、アメンバーのように、また別の人との唯一無二、特別特殊な「2人」

19) セックスしたいだけの関係が悪いと非難しているのではない。

の関係として繋がっていくこともありうるし、それが時には同時に「3人」の関係になるということもありうる（もちろん、そこには、誠実さというスピリチュアルな感覚が不可欠であるが）。そのそれぞれの「関係」は、狭義の「恋愛」という概念にはおさまりきれない多様性をもつだろう。

まず恋愛か友情か家族愛かという概念がきっちりあって、そのどこかにすっぽりとおさまらないといけないというのは、転倒した考え方である。それに囚われて、自由な「関係」を生み出す可能性をみずから閉ざしている。

関係の「時間」についても、長く続いた方がいいとはいえない。時間の長短が問題じゃない。関係の人数も多いほうがいいとはいえない。関係を、「人数×密度（質）×時間」でみて、やはり、この数値が大きいほうがいいと考えるようなこと自体が、〈スピ・シン主義〉的じゃないと思う。その表現でいうなら、人数や時間でなく、少数とでもいいから、質のいい人と深くスピリチュアルに関わるということが決定的に重要と思う。

ただし、こうしたシングル単位的な関係を、再び「そうならないといけない」ものと偏差値化・秩序化してはダメである。既存の家族単位的なジェンダー関係秩序において、そこにおけるマイノリティ、ランクの下位像を持ち上げ、ひっくり返すラジカルな提起として、日々、各人が創り上げていく関係こそが、〈スピ・シン主義〉である。

〈スピ・シン主義〉の実践としての友情

こうした感覚の言い換えのひとつとして、救済宗教が温め育ててきた概念と近い意味での「友情」という概念こそ最も重要だという言い方ができると思う。非難や憎しみ等否定的な気持ちを横において、積極的に「愛情」を持って見つめたり、寛容・対等の心と敬意を持つことは、それが特定の社会的規則（慣習・規範・役割）から自由であるとき（例えば血縁・家族であるとかないとかから自由になるとき）、すべて「友情」の精神であるといえる。人間と「神的なもの」との関係を本質的に積極的につかむならば、言い換えれば〈スピリチュアリティ〉を感じるならば、「友情」という概念こそがその具現ではないだろうか。

相手を共同体の一員と決め付けて「違い」ではなく同質を前提として一体化する（分かり合える）のではなく、「違い」を尊び、それを楽しむこともできるような、ある種の「距離」をもった、それでいて暖かで肯定的な感情、すなわち「友情」があるときにのみ、他者を敵や競争相手や「支配／依存する相手」（甘える相手）や「ど

うでもいいもの」とみなさなくなる。「・・・してあげる」という思い上がり、「ケアをしてあげる」という支配心、「自分の正しいと思う考えに導いてやる」という「教える」という発想等から、真に離脱できてこそ、「友情」という崇高な感情をもてる。

つまり、「友情」とは、まわりの人やものを「ミタクエオヤシン」（わたしにつながるすべてのもの；拙稿[1999]）とみることができ、仏教でいう深い意味での「慈悲」の心をもてるという状態である。「友情」は〈スピ・シン主義〉的感觉をもって人と接するということであり、①偉そうにしないこと、②きれいな心、③繊細さ、の3つを意識する関係である。「友情」の気持ち相手が相手の積極性を引き出す。過剰な干渉や依存を減らす。人は誰かのためにしてやれるのではない。異質ということを自覚した者がそれに応じてコミュニケーションし、寄り添えるだけである。応援できるだけである。通じないということが根底にあるからこそ言葉は発せられるのであり、自分の深い苦悩を見つめることによって、他者の苦悩に近づけるだけである²⁰⁾。

意味のある対話（関係）とは、足の引っ張り合いでなく、お互いを豊かにし合えるような対話である。相手を一人の哲学者と思って話すのがよい。「友情」の感情があるときにのみ、潜在的な関係を正しく顕在化できる²¹⁾。そして相手への深い「友情」を感じるためには、繰り返すように、自分への深い内省が必要なのである²²⁾。

その友情は、あせっては獲得できない。コトバを饒舌に重ねてもダメだ。人当たりがいいとか社交的などといった表面的なものでなく、心の深いところでの友情を得るには、むしろ沈黙（寡黙）と時間をかけることが大事である。そのときに、小さいけれど大切な音を聞くことができる。

「あんたが友達が欲しいなら、俺と仲良くするんだな」「でもどうしたらいいの？」
「しんぼうが大切だよ。最初は俺から少し離れて、こんな風に、草の中に座るんだ。俺はあんたをちょいちょい横目で見る。あんたは何にも言わない。それも、言葉っていうやつが、勘違いのもとだからだよ。一日一日とたってゆくうちにゃ、あんたはだ

20) 「苦痛が人間をひとつに結ぶのです。」皆、この言葉にうなずくが、このことは本質的にはなかなか理解されない。ル＝グウィン[1992] 189ページ。

21) その意味で、「真理の客観性は主観を排除しない」といえる。ダライ・ラマ [1998] 31-33ページ。

22) 芸術というものは自分の深層に届くもの、「混純の闇世界」の表出であるという意味で、痛みを深く捉えるもの、痛みに基づく共感、自分の心の痛みを語ることである。苦痛に満ちた旅をすること、そこまで自分を深く見つめること、その時に、他人に届く力が生まれる。ル＝グウィン[1992] 129ページ。

んだんと近いところへきて、座れるようになるんだ……」(サン＝テグジュペリ [1953] 110-111ページ)。

人生には暗闇がある

子どもをもたない生き方というのもいい。子どもがいるのもいい。それぞれに味わいがある。両方を同時に経験することはできない。どちらかが優れているわけではない。子どもがいないという「悲しみ」。子供がいてそこから生まれる「悲しみ」。恋人と2人だけで寄り添う老後。個人差も大きい、「死ぬ」ということの味わいが、子どもがいるかいないかでかなり違う。「死ぬ」ということのもたらす陰影を大事にしたい。

みんなが最高の、問題もない、平等で理想的な、パートナーや家族や友人や仕事に取り囲まれるというのも無理な話で、この世の中は不公平で、幸せが多い人と少ない人がいるということをもふまえてはならない。それは努力にも関わっているが、運・不運や、生まれつきの能力、育った環境、個性などにもかかわる。トラウマを抱えざるを得ない環境に育った人がいる。人生には、暗闇がある。個人にはどうしてもない面がある。だから、自分が不幸なときも、自分だけが不幸ではないし、自分だけのせいでもないと思うこと、逆に自分が幸福なときも、自分の当然の結果である(自分の能力や努力だとうぬぼれること)とか、皆がこうなるべきだとおもうのがまちがいである。まして、相手のことをわかっているとか、相手は自分のことをわかってくれているとおもうようなことが間違いである。異質な相手と自分とが「つながっている」という感情を基礎に、シングル単位的感覚で友情的関係を育てることのみが希望である²³⁾。

(以下、次号に続く)

23) 岡崎京子氏は、彼女の作品[1992]『危険な二人』で、男女恋愛の不毛を描きたかったと言う。同性愛でもなく、従来の家族でもない、もっと切ない、切実な、微妙な関係、生きていく力になるような関係、レズビアンでなく、アツアツでなく、基本的な生きていく2人で始める場所みたいなもの、さっぱりしたもの、愛と好きがおなじものを書きたかったと(香山リカ [91] 所収)。よくわかる。いい感じだ。

サラ・パレットキーの一連の著作([1985]『サマータイム・ブルース』など)に出てくるシカゴの女性探偵V・I・ウォーショースキー(通称ヴィク)も、もちろん、シングル単位がわかっている。彼女は、元弁護士で、離婚歴があり、両親を早くに亡くし、誰にも依存せず独身で生きているりりしくカッコいい女性だ。彼女は、ボロボロの体で考える。恋人ラルフに頼めば、部屋まで運んでくれるだろう。しかしそれでは2人の関係におけるバランスが崩れてしまう。そして彼女は歯を食いしばって自分ひとりで階段を上る(116ページ)。そんな彼女だから、素晴らしい友人たちが彼女を支える。血縁や結婚制度でない、つながりの希望がそこにある。

文 献

- 阿部珠理 [1994] 『アメリカ先住民の精神世界』NHKブックス
- 青木信雄[2001] 「高齢者を対象とした“たましいのケア”のわく組み」『Comprehensive Medicine』Vol.4 No.2
- ドライ・ラマ [1998] 『ドライ・ラマ, イエスを語る』中沢新一訳, 角川書店 (The Good Heart by His Holiness the Dalai Lama, The World Community for Christian Meditation, 1996)
- ドストエフスキー [1951] 『罪と罰』米川正夫訳, 新潮文庫, 原作1866年出版
- 伊田広行[1999] 「スピリチュアル・シングル——生き方と新しい社会運動の新しい原理を求めて——」『大阪経大論集』50巻第1-3号
- [2002] 「新しい人権へ」『大阪経大論集』53巻第2号
- [2003] 『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店
- 香山リカ[1992] 『リカちゃんのサイコのお部屋』扶桑社 (ちくま文庫, 94年)
- 窪寺俊之[2000] 『スピリチュアルケア入門』三輪書店
- 倉田真由美[2001-2002] 『だめんず・うぉーかー①~④』扶桑社
- ル＝グウィン[1977] 『さいはての島へ ゲド戦記Ⅲ』岩波書店 (原書[1972]The Farthest Shore)
- [1992] 『夜の言葉 : ファンタジー・SF論』岩波書店 (85年サンリオ社版の改訂版) (The Language of The Night, 1979, 1989)
- 森田ゆり[2000] 『多様性トレーニングガイド』解放出版社
- 諸富祥彦[1997] 『カール・ロジャース入門』コスモス・ライブラリー
- 岡崎京子[1992] 『危険な二人』角川書店
- 小沢牧子[2002] 『「心の専門家」はいらない』洋泉社
- 小沢牧子・長谷川孝[2003] 『「心のノート」を読み解く』かもがわ出版
- ピクマル, ミシェル編[1996] 『インディアンの言葉』中沢新一訳, 紀伊国屋書店 (Michel Piquemal, Paroles Indiennes)
- パレツキー, サラ [1985] 『サマータイム・ブルース』山本やよい訳, ハヤカワ文庫 (Sara Paretsky, INDEMNITY ONLY, 1892)
- [1986] 『センチメンタル・シカゴ』山本やよい訳, ハヤカワ文庫 (Killing Orders, 1985)
- さくらももこ[1995] 『コジコジ①~③』ソニー・マガジズ・コミックス
- サン＝テグジュペリ [1953] 『星の王子さま』(内藤濯訳)岩波書店 (Antoine de Saint-Exupéry, LE PETIT PRINCE, 1946)
- ソロー, ヘンリー・D [1995] 『森の生活 (上) (下)』飯田実訳, 岩波文庫 (Henry David Thoreau, Walden, or Life in the Woods, 1854)
- ツイアビ[1981] 『パパラギ』(岡崎照男訳)立風書房 (原著Tuiavii[1920])

トルストイ, レフ[1993]『生命について』八島雅彦訳, 集英社文庫

(本稿は2003年度大阪経大研究制度による研究成果の一部である。)