

カウンセリング，心理療法のアジアからの発信（4）

林潔¹ 高橋浩子² 加藤博己³ 竹内啓恵⁴ 李同帰^{5*} Nagongbiling^{6*} 高橋良博³
(¹白梅学園短期大学 ²山手教育研究所 ³駒澤大学 ⁴東京農業大学・樹づ木合同会社 ⁵北京大学
⁶内モンゴル自治区国際蒙医病院)

キーワード：蒙医インタラクティブ療法 森林散策カウンセリング 禅

【目的】

この報告は、この地域外の人々には情報発信を、地域内の人々には取り組みについての再認識をはかることを意図している。カウンセリング，心理療法の普遍性，文化，個別性が課題となる。

「ヒポクラテスの名によれる ギリシャの昔 斯道の光明，西のあさぼらけ 東亜は更にはるかなる 神話の蔭ににほう跡 源流二つ，彼と此（東京医科大学校歌）」
カウンセリング，心理療法の場合も同様であろう。また，中国の学生相談の発展の初期には，ファン・フミン，松原達哉の役割がある。

”Kabai-Zin”以前のカウンセリング，心理療法の分野での禅の西欧への影響は少なくない。比較的最近の例では，Dialectical Behavior TherapyのLinehan(1993)では，アプローチとして，第一に行動と現実の受容を強調する。これは東洋のスピリチュアリティとマインドフルネス，禅についての経験と習得によるものである。

精神科医 Searls は「ノンヒューマン環境論」（邦訳 みずすず書房）を著している。人のこころを支え，伸ばすものは，人間だけではない。森林散策カウンセリングは，森林という非日常的な場面で自分を見つめ直す試みといえる。

伝説の黄帝以降というか，中国にはさまざまな養生法が生まれている。今日それらについて，科学的な視点から捉え直し，発展させようという動向がある。蒙医心身インタラクティブ療法は，モンゴルの伝統的な療法に現代の技術を応用する手続きである。

加藤博己 禅心理学研究の歴史を振り返る

2017年に始まった本企画は，途中コロナ禍によりオンラインでの発表など形態を変えて継続し，はや7年目となった。

2017年にはマインドフルネスを用いた心理療法の種類や，米国大手IT企業を中心とした研修形態でのマインドフルネスブーム，東洋思想の影響を受けた心理療法・カウンセリングを紹介した。2018年には禅とマインドフルネスへの心理学的研究と臨床的応用の特徴や，集中型瞑想（止）と洞察型瞑想（観）を併修する観点から禅とマインドフルネスを比較した。2019年には禅瞑想とマインドフルネス瞑想の発生・語源から両者を比較した。2020年には禅とカウンセリング・心理療法の関係の経緯を刊行された論文・図書を挙げて紹介した。2021年には禅を用いたカウンセリング・心理療法とマインドフルネスを用いたカウンセリング・心理療法の相違点を取り上げた。

今回は一度原点に立ち返り，禅療法が生まれたきっかけとなる禅心理学研究が歩んできた道のりを振り返り，その歴史的意義や成果，課題などを共有したい。

李同帰 納貢畢力格 蒙医インタラクティブ療法とその認知メカニズムの初探

蒙医心身インタラクティブ療法は「天人合一」蒙医全体観思想を指導し，心身統一理論を基礎とし，集団叙事治療

を主な特徴とする総合心理治療方法である。好転した患者が自分の人生の物語と治療の経験を述べ，セラピストがケースを分析し，それによって教育を達成し，患者を激励し，感化し，さらに患者間の相互作用で患者に共感，自信の再構築をより容易に達成させる。そのため，患者はセラピストと自分の悩みを話し合う必要はなく，他人のケースや患者間の相互扶助効果を通じて，心の悟りを得て，心の健康状態を高めさせる。また治療形式には音楽療法（医師と患者が自分で作った歌），経絡養生体操などの内容が含まれており，治療過程を楽にさせ，訪問者が治療に参加する時に恥感がなく，心理防御などの問題を引き起こしません。

蒙医インタラクティブ療法は物理環境の雰囲気の高揚，セラピストの理論説明し，訪問者の共感を通じて，良い相談関係を築き，これらの方法で訪問者の共感（Empathy）を刺激し，内面的な心理資本（psychological capital）を目覚めさせ，その内的作業モデル（internal working models）を変えて，良い治療効果が得られます。

竹内啓恵 森林環境を活用したカウンセリングについて

昨今，現代社会における人々と自然との関わりは希薄になってきており，その多くは，無機質な室内で一日を過ごし，そこで生じたストレスを気軽に発散させる方法や場所を見出せず，苦しんでいる姿が散見される。その一方で，日常からの気分転換や運動不足の解消等で，緑のある場所へ出かけていく人々も少なくない。本来，私達人間も自然の一部であり，大昔から人々は森林と共に暮らしてきた歴史がある。動物，植物，鳥，昆虫，微生物などの生命体が存在する森林では，さまざまな条件下で互いに共生しながら生きていくシステム（生態系）が存在する。これらは，私達社会における人と人との関係性にも類似する点が多くみられるのである。森林内を散策しながらカウンセリングをするカウンセラーは，適宜，クライアントの抱える問題に準じた自然要素やエピソードを投げかけ，対話することにより，クライアントは自然を享受するとともに，無理なく自己を振り返り，新たな自己発見や問題解決への気づきを得られていく。そして，日常生活における身近な自然への楽しみや新たな問題に対処する応用力が自然と得られていく姿もみられるようになるのである。

東洋の叡智と西洋の知識との統合 この過程の実現に関して心理学の果たすべき役割には，極めて大きいものがあると言うことができよう（秋重,1983）。

引用文献

秋重義治 1983 東洋の英智と西洋の知識の統合 秋重義治博士遺稿集編集委員会 秋重義治博士遺稿集 道元禅の大系 八千代出版

Linehan,M.M. 1993 *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. N.Y. Guilford Press. (はやしきよし たかはしひろこ かとうひろき りとんぐ なごびりんぐ たけうちひろえ たかはしよしひろ)