

## ユニークな活動の深層心理研究会

高田廣司

私はこの半年ほど、ネットや放送大学の講座などでいろいろ調べて確信を得たことがあります。それは、世界中を見渡しても、この研究会がしているように深層心理の働きを前面に出して臨床の場面で活用しようという研究は、他には見あたらないということです。

そればかりか、心理学の世界ではピグマリオン効果は異端とされていますし、深層心理学は基礎心理学にも応用心理学にも入れてもらえない泡沫心理学と位置づけられている分類もあります。当然、深層心理（潜在意識の持つ力全般）を心理療法に生かそうという学派は現れないのは道理です。催眠療法や自律訓練法や内観療法などは知られていますが、

それは深層心理技法の一部であり、JDP 研のように、他の技法（軟酥の法まで）も総合的に臨床技法として用意ができている学派や研究グループなどは無いのではないかと思います。そして深層心理の力を「巨大なデータバンク」「コンピュータをしのぐ情報収集能力」「行動を引き起こすエネルギー源」「心の自然治癒力」（具体的にはピグマリオン5項目と一致する力）と定義している学派は見あたりません。つまり JDP 研の理論と主張は全くユニークでどこの大学へ行こうと学べない内容だと言えます。まあ、理論と成果が数値で証明されるわけではないので、心理学の専門家からすると、まじめに取り組む研究対象には見えないのかも知れません。言ってみれば、一見何でもありに見える JDP 研の主張は、学問の世界では、心理学とは異質なもののなのかも知れません。

確かに、ピグマリオン効果は心理学の世界では眉唾であるとの評価が一般的です。ローゼンソールの実験で、学力が伸びると示された生徒の名前を担任は覚えていなかったとか、追実験をしても効果は検証できなかった、とか散々な言われ方をしています。でも私は長い教師生活の中で、確かにピグマリオン効果を実感してきました。数値で証明はできないのですが、確かに効果はあったと思えるのです。かつてガリレオ・ガリレイは地動説を支持し、異端のレッテルを貼られ宗教裁判にかけられました。今時ピグマリオン効果などと口にする心理学者はいないのかも知れません。でも「ピグマリオン効果は確かにある」と私はつぶやくのです。

さて、心理学の一分野である臨床心理学（心に起因する様々な問題に対しての心理学的援助を目的とした学問）に精神分析と心理療法という言葉がよく出てきます。批判を恐れず偏見に満ちた表現をすれば、「精神分析は、例えばインクのシミを見せたり絵を描かせたり、夢の話の聞いたりして、患者・被験者・クライアントの心の奥を想像する作業」で「心の問題を持つ子どもに、箱庭やおもちゃで遊ばせ元気にするセラピーなどは心理療法」と分類できそうです。

そして私が注目するのは、どちらにも「心の問題」を解決する治療効果があると言われている点です。それはなぜか・・・？ 学者は難解な解説をしています、私なりに簡単に要約してみると、

精神分析の中で、患者は自分を苦しめる心の奥の「しこり」に気づけば「なんだ、そんなことだったのか」とこだわりが解消し、元気になる。

子どもは遊ばせているうちに、本来持っている心の自然回復力が活性化し元気になる。ということのようです。

しかし、心理療法の治療効果についておもしろい学説があります。放送大学で知ったのですがアイゼンクと言う学者の主張です。簡単に言うと、心の問題はほっておいても70%は自然治癒すると言うものです。そしていろいろな心理療法があるが、行動療法（良い行動の訓練を重視する療法）以外はやってもやらなくても治療効果にほとんど変わりはないと言うものです。まさにこの主張は天動説に異論を唱えたコペルニクス並みの主張です。当然この主張は臨床心理学の世界で臨床家と言われる人々の猛攻撃にさらされます。そしてこの論争には完全な決着は付いていないようですが、現在はこんな言われ方がされています。「様々な心理療法は、やった方がやらないよりは多少ですが、まじな理由は、

- ① 治療者（セラピスト・カウンセラー）が、患者（クライアント）に対して抱く共感や暖かさが患者にとって好結果をもたらした。
- ② 治療者は自分の治療法と患者の回復を信じて治療に当たるとときの、治療者の態度や人間性が治療効果を高めた。

と言うものです。

さて以上の考察からの結論です。心の問題解決に当たって大切なことをまとめるとこうなります。

- 1, 自然治癒力（深層心理の力）で自ら治るのである。
- 2、治療者には、患者に対する共感や暖かさという相手の身になって考えようとする態度が不可欠である。
- 3 治療者の回復・成長を「信じて」相手とかかわる態度が治療効果を生む。  
\* 1、は深層心理技法 2、はカウンセリングマインド 3、はピグマリオンマインドに他なりません。

私は、自分の理論武装の手段として心理学の世界における JDP 研の立ち位置の考察をすすめてきました。いよいよまとめです。もう少しお付き合いください。

さて、JDP 研の主張は臨床心理学の各学派の主張とどこが異なるのか。それは JDP 研の活動が心理療法に限定されていないところです。つまり、JDP 研はリラックス効果と啓発暗示を活用し、健康な人々の精神の向上と修養に寄与することを研究会に目的の一番に掲げている点だと思います。心の治療活動ではなくて心の健康増進活動をやろうとしているんですね。

日本広しと言えども、こんな目的で深層心理学の知見を活用し研究会活動をしている団体は他にみかけません。まさに「深層心理研究会」に「日本」という但し書きをくっつけても何もおかしくないと思います。名は体を表すと言います「日本深層心理研究会」と言う堂々たる名称は誰にはばかることもなく名乗って良い名称だと思います。ただし研究会と名乗る以上、メンバーのたゆまぬ研究活動は義務としてつきまといまいます。

それから研究会としてやれることを無定見に拡大しない注意が必要かと思えます。

つまり臨床心理学が治療対象としているからといって、精神疾患・神経症・発達障害には、医者でない素人が安易に関わらない方がよいかも知れません。かかわれるのは、いわゆる心理的問題行動の範疇（ちょうど高綱先生が講義で示してくださった自律訓練法の適用範囲）を守備範囲とすべきではないでしょうか。深層心理の力もピグマリオンマインドも万能ではありませんから。

